



OUTogether

Promoting Children's Autonomy
on Alternative Care



STEP UP

PROGRAMA DE PROMOÇÃO

DE AUTONOMIA PARA

JOVENS EM ACOLHIMENTO

Guia para profissionais





This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this document are the sole responsibility of OTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

Projeto

OUTogether - Promoting Children's Autonomy on Alternative Care

Contrato

785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017

Produto:

D94

Título:

Step Up - Programa de promoção de autonomia para jovens em acolhimento – Guia para profissionais

Coordenador:

APDES - Agência Piaget para o Desenvolvimento

Revisão:

Versão 1

Autores:

Mirela Miharija (Sirius)
Danijel Bićanić (Sirius)
Lovorka Brajković (Sirius)
Tena Šimek (Sirius)
Ana Vučer (Sirius)
Francisca Pimentel (APDES)
Joana Antão (APDES)

Contributos:

Mariana Homem (APDES)
Fernanda Gaspar (PAJE)
João Pedro Gaspar (PAJE)

Tradução:

Francisco Azevedo

Disseminação:

Público

INTRODUÇÃO

O Manual de Preparação para a Autonomia de Vida dirige-se a profissionais/formadores que trabalham com jovens em situação de acolhimento, tendo como objetivo apoiar na promoção da autonomia de vida. Assim, inclui a descrição de um workshop sobre “Preparação para a autonomia de vida”, considerando oito dimensões importantes para este processo:

1. Criação de uma identidade de grupo
2. Perspetivar o futuro
3. Tempo
4. Rede social de apoio
5. Comportamentos responsáveis em termos de saúde
6. Gestão de finanças pessoais
7. Tarefas domésticas
8. Emprego

O presente manual foi desenvolvido com base no documento A to Z of Leaving Care (Voice of Young People in Care file:///C:/Users/User1/Downloads/VOYPIC%2016-19%20v2.pdf) e nas competências necessárias para uma vida independente – identificadas durante a criação do Okvirko – Handbook for Empowering Young People in the Process of Leaving Alternative Care (Kusturin, S., et al., 2014).

DI CAS

DICAS PARA A ORGANIZAÇÃO DO WORKSHOP:

Tempo:

O workshop deve ter a duração total de 12 horas e ser dividido por oito sessões de 1:30. Cada sessão funciona como um módulo independente e recomenda-se que não sejam organizadas mais de duas sessões por dia. Contudo, esta estrutura é flexível e sugere-se que seja ajustada às necessidades específicas de cada grupo.

Grupo e sua estrutura:

Os grupos não devem ter mais do que 12 participantes, para que todos possam participar ativamente nos exercícios.

Antes de cada workshop, os/as formadores/as deverão ter acesso a informação sobre os/as participantes, desde que a mesma respeite a questão do sigilo profissional. Assim, os/as profissionais devem ser informados/as acerca de:

- Apoio-extra necessário
- Problemas a nível comportamental ou emocional que requerem outro tipo de apoio
- Relações preexistentes entre os/as participantes
- Estratégias de coping utilizadas pelos/as participantes

Caso os/as formadores/as se deparem com potenciais obstáculos, o programa deverá ser adaptado de forma a responder às necessidades dos jovens, para que estes possam beneficiar da sua presença nas sessões.

Regras básicas:

No início do workshop é importante estabelecer algumas regras básicas, tanto para os/as participantes, como para os/as formadores/as. Podem já existir normas e/ou regulamentos pré-estabelecidos em termos de saúde e segurança, que também devem ser cumpridos pelo grupo. As regras são importantes para que todos/as os/as participantes usufruam das sessões, podendo ser útil criar um contrato que inclua os direitos e deveres.

É crucial ter em conta questões como a confidencialidade e o respeito pela individualidade de todos os membros do grupo, assim como estabelecer que tipos de comportamento são ou não aceitáveis.

É importante encorajar todos os membros do grupo a participar. Por vezes, as pessoas mais reservadas acabam por desistir das sessões, por não se sentirem confortáveis. Em certos casos, as pessoas com personalidades mais dominantes assumem o controlo do grupo, pelo que é importante dar a todos as mesmas oportunidades para expressarem a sua opinião. No entanto, se alguém recusar falar ou participar, devido ao tópico em debate, essa vontade deverá ser respeitada.

Características dos formadores:

Os formadores deste workshop deverão ter formação de nível superior (e.g. psicologia, educação social, serviço social, psicopedagogia...). Para além disso, são fundamentais competências pessoais como capacidade de comunicação, empatia, flexibilidade, criatividade e resolução de problemas.

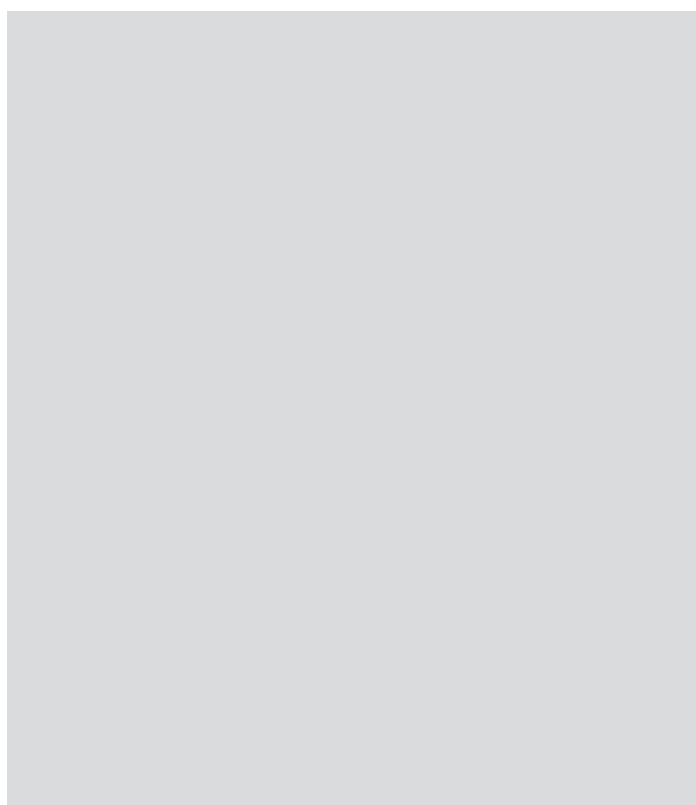
Liberdade criativa dos/as formadores/as:

Apesar de já existirem vários materiais para cada sessão (apresentações, exercícios, fichas, etc.), os/as formadores/as podem incluir material que considerem ser pertinente e que esteja disponível no seu país (e.g. cópias de extratos bancários, informações de crédito, entre outros). Além disso, os/as profissionais são encorajados/as a realizar sessões ou atividades extra sempre que sentirem que não conseguiram explorar todos os tópicos. A flexibilidade na realização das sessões é, desta forma, altamente recomendada.

Avaliação:

No final de cada sessão, os/as participantes podem fazer uma breve avaliação sobre o que aprenderam e sobre a sua experiência e também dar feedback de forma a organizar a sessão seguinte (anexo 9.1 Modelo de Folha de Avaliação).

Sugere-se ainda a realização de uma avaliação pré e pós-teste (anexo 9.2).



01

**IDENTIDADE
DE GRUPO**

IDENTIDADE DE GRUPO

Objetivos	1. Criação de um espaço físico e emocional seguro, baseado na confiança; 2. Orientação dos/as participantes; 3. Criação de relações entre o grupo.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• demonstrem confiança e empatia;• sejam capazes de cumprir regras e orientações;• melhorem as suas aptidões comunicacionais e sociais.
Conteúdo	O workshop inclui tópicos relacionados com a criação de uma identidade de grupo, para que os/as participantes se sintam encorajados/as a participar no mesmo. O/a formador/a irá apresentar e explicar o programa das sessões.
Duração	1:30
Métodos	Apresentações digitais - trabalhos de grupo - questionário
Materiais	Computador – projetor – folhas de papel – material de escrita – caixa pequena/saco - questionários

INTRODUÇÃO

Para ajudar os/as participantes a conhecerem-se, os/as formadores/as poderão recorrer ao jogo “Something special about me” (Shapiro, 2004). Consiste em pedir aos/às participantes para se olharem e identificarem semelhanças e diferenças entre si.

O seguinte texto pode servir como introdução:

Os membros de um grupo podem ter várias coisas em comum. Por exemplo, a maioria de vocês tem a mesma idade ou está a aprender a mesma matéria na escola. Os membros de uma equipa de futebol partilham entre si a paixão pelo jogo. Mas, ao mesmo tempo, os membros de cada grupo têm interesses e características individuais. Cada um de nós é único, apesar de termos pontos em comum com outras pessoas.

Os/as formadores/as devem distribuir folhas de papel e material de escrita, pedindo depois aos/às participantes para escreverem algumas frases sobre aquilo que consideram diferenciá-los/as de outras pessoas (talentos, hobbies, experiências que queiram partilhar, etc.). No final da folha, devem apontar dois ou três traços físicos (e.g. cabelo curto, olhos castanhos) para que as pessoas tentem adivinhar de quem se trata.

Os papéis são depois colocados numa caixa ou num saco e, à vez, cada pessoa deve retirar um papel e ler em voz alta. Os restantes membros do grupo devem tentar corresponder o que está escrito a uma das pessoas da sala. Quando acertarem, os/as participantes podem discutir sobre a informação que está na folha de papel, procurando relacionar-se com a pessoa em questão.

A pessoa identificada tira depois outro papel e o exercício continua até não restarem folhas.

Material: folhas de papel, material de escrita e caixa/saco

Duração: 30 minutos.

1. DIREITOS E DEVERES

Após os membros do grupo se conhecerem melhor, é importante definir os direitos e deveres que servirão de linhas orientadoras ao longo das sessões.

O/a formador/a deve perguntar aos/às participantes “O que significa seguir as regras?” ou “O que acontece a quem não cumpre as regras”. Os contributos das pessoas devem ser escritos no quadro ou em folhas de papel posteriormente afixadas.

O seguinte texto pode servir como exemplo:

As regras ditam como nos devemos comportar. Algumas regras devem sempre ser cumpridas, para evitar problemas. “Não roubar”, “não mentir” e “dizer sempre a verdade” são regras que todos nós devemos seguir. Neste grupo, existem regras para que toda a gente se relacione. Caso contrário, seria muito difícil conviver enquanto grupo. As regras só devem ser contornadas em casos de força maior, que não afetem o bem-estar de cada um. Assim sendo, é importante haver regras flexíveis no nosso grupo.

O/a formador/a deverá afixar os direitos e deveres ou incluí-los numa apresentação digital, para que possam ser discutidos com os membros do grupo: quais as regras fundamentais e quais as regras que podem ser contornadas. A discussão pode ser feita em pequenos grupos de 3-4, que irão depois apresentar as principais conclusões aos/às restantes participantes e formador/a. É importante perceber se os/as participantes desejam incluir novas regras.

Exemplos de direitos:

- Direito a ser respeitado
- Direito à liberdade de expressão, mesmo que a opinião não seja unânime
- Cada pessoa tem os seus limites e por isso tem direito a recusar-se a responder a qualquer tipo de perguntas

Exemplos de deveres:

- Não interromper os outros;
- Respeitar a opinião dos outros
- Não agredir física ou verbalmente outro membro do grupo;
- É crucial ser-se tolerante e respeitar as diferenças;

Após serem definidos os direitos e deveres o formador/a deverá introduzir o programa das sessões e discuti-lo com o grupo:

- Os tópicos são interessantes e/ou úteis?
- Quais as expectativas para o workshop?

Material: apresentação digital ou quadro

Duração: 30 minutos

2. IDENTIDADE DE GRUPO

Exercício: O Círculo

Os/as participantes afastam as mesas e as cadeiras e formam um círculo. O/a formador/a irá ler algumas frases e cada membro do grupo deve refletir sobre essas mesmas frases e perceber se concordam e se a afirmação se aplica à sua situação (poderá encontrar alguns exemplos de frases no anexo 1.1.). Se SIM, as pessoas devem dar um passo em frente, para o interior do círculo. Se NÃO, as pessoas ficam na mesma posição. Após cada frase, os/as participantes voltam à sua posição inicial e o exercício repete-se.

SIM = passo em frente.

NÃO = permanecer no lugar.

Nota: mesmo que concordem com as frases ditas pelo/a formador/a, as pessoas não são obrigadas a dar um passo em frente se não se sentirem preparadas para tal. As pessoas que dão passos em frente não devem pressionar os/as colegas a fazer o mesmo. Este exercício é útil para os membros do grupo se conhecerem mais aprofundadamente, mas não deve ser um fator de stress ou desconforto.

Após o exercício, o grupo deverá discutir os principais resultados:

- Qual foi o objetivo do exercício? Com que opinião ficaram os/as participantes?
- Quais as principais emoções sentidas? Qual é a sensação de dar/não dar passo em frente? É difícil dar passo em frente?
- Houve alguma frase que os surpreendeu? Qual a principal conclusão?

02

PERSPETIVAR
O FUTURO

PERSPETIVAR O FUTURO

Objetivos	1. Reforçar a autoestima e a capacidade de autogestão; 2. Perceber a importância de planejar antecipadamente; 3. Explorar ferramentas para um melhor planeamento.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• sejam capazes de estabelecer prioridades;• consigam decidir os passos necessários para alcançar os objetivos;• melhorem as suas capacidades de gestão.
Conteúdo	O workshop inclui tópicos relacionados com o estabelecimento de objetivos e a apresentação de ferramentas para os alcançar.
Duração	1:30
Métodos	Apresentações digitais - trabalhos de grupo - questionário
Materiais	Ficha de exercício “Ten Life Wheel” (Anexo 2.1.) – Ficha de exercício “O Meu Plano” (Anexo 2.2.) - material de escrita

1. IMPORTÂNCIA DE UM PLANO: PONTO DE PARTIDA

Os planos são importantes para alcançarmos os nossos objetivos e planejar o futuro. Planejar antecipadamente é crucial para nos mantermos seguros e saudáveis, ajudando-nos a tomar decisões em termos de atividades físicas, alimentação saudável, educação, emprego, relações, relações sexuais e outras dimensões da nossa vida. Todos temos planos a curto, médio e longo-prazo, que fazem parte do nosso “projeto de vida”.

Exercício:

É distribuída a cada jovem a ficha “Ten Life Wheel” (anexo 2.1). Cada fatia da roda corresponde a uma área da vida: família; amigos; relacionamento amoroso; finanças; tempos livres; desenvolvimento pessoal; saúde; profissional/escolar; independência; espiritualidade.

Individualmente, cada jovem deve pintar cada fatia da roda de acordo com a perceção que têm de como essa área da sua vida se encontra preenchida. Por exemplo, se sentem que a nível amoroso se sentem totalmente realizados então pintam essa fatia até ao 10. Posteriormente, para cada área os jovens deverão definir quais os seus objetivos a curto prazo para cada uma das áreas.

No final, quem quiser poderá partilhar o seu trabalho com o

grupo, refletindo-se em conjunto sobre a atividade.

Duração: 40 minutos

Materiais: Fichas de exercício (anexo 2.1) e lápis/canetas de cor.

2. O MEU PLANO

Cada jovem, individualmente, deverá preencher o primeiro exercício do anexo 2.2. - O Meu Plano - onde deverá indicar: 1. A minha história; 2. Os meus sonhos; 3. Os meus medos; 4. Eu como pessoa; 5. As minhas forças; 6. Ajuda que preciso.

Posteriormente, com base nessa reflexão, deverão traçar o seu plano para o futuro no segundo exercício do anexo 2.2. – Plano de Ação.

Se os jovens se sentirem confortáveis poderão partilhar o seu plano com o grupo.

Duração: 50 minutos

Materiais: Folhas de exercícios (anexo 2.2) e material de escrita

03
TEMPO

TEMPO

Objetivos	1. Encorajar os/as participantes a pensarem em atividades de tempos livres; 2. Sugerir atividades de tempos livres; 3. Sensibilizar os/as participantes para a importância da vida em comunidade (e.g. voluntariado).
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• fiquem motivados/as para participar em atividades de tempo livre mais ricas;• fiquem sensibilizados/as para atividades de voluntariado e questões como a inclusão social e a participação na comunidade.
Conteúdo	O grupo irá discutir questões relacionadas com os tempos livres e a sua importância. Através de exercícios práticos, ficarão a conhecer novas atividades, como o voluntariado e outras formas de participar ativamente nas suas comunidades.
Duração	1:30
Métodos	Apresentações – exercícios
Materiais	Apresentações digitais – Ficha de Exercício “10 anos depois” (Anexo 3.1.) - folhas de papel – material de escrita

1. OS MEUS TEMPOS LIVRES

O/a formador/a deve encorajar os/as participantes a falar sobre atividades de tempos livres – como passam os seus tempos livres? Quanto tempo livre têm? Qual a importância de ter tempo livre?

O que são tempos livres? Resumindo, são os períodos que sobram do nosso dia após terminarem as aulas ou o horário de trabalho. Durante esses períodos, podemos fazer várias coisas, como aprender coisas novas e aumentar o nosso conhecimento ou descansar e não fazer absolutamente nada. Podemos praticar desporto, passear, frequentar cursos, ler, etc. As atividades de tempos livres são importantes e fazem-nos sentir bem, realizados e motivados. Assim, a nossa criatividade pode fluir e novas ideias podem surgir. No entanto, certas atividades (ver TV, jogar computador, passar demasiado tempo no café) podem não trazer tantos benefícios. Apesar de estas atividades não serem más, é importante haver um equilíbrio e tentar ocupar os nossos tempos livres com atividades mais benéficas e produtivas.

Exercício: gráfico de tempos livres

Os/as participantes devem desenhar um gráfico em forma de “bolo”, para mostrar como passam os seus tempos livres. O/a formador/a deverá instruí-los/as a desenhar um círculo e a preenchê-lo com uma “fatia” indicando o número de horas que usam para dormir. Após essa “fatia”, devem desenhar outras fatias correspondentes ao tempo que passam na escola ou no trabalho e a fazer tarefas domésticas. As fatias devem ter tamanhos diferentes proporcionais ao tempo gasto em cada atividade.

O grupo deverá, posteriormente, analisar as horas que sobram para atividades de tempos livres e as formas como preferem usufruir delas. Os tempos livres são úteis para atividades como a prática de desporto, a participação em workshops ou cursos, mas também é importante relaxar (ler livros, ouvir música, passar tempo com os amigos, etc.).

Duração: 30 minutos

2. PARTICIPAÇÃO NA COMUNIDADE – VOLUNTARIADO

Investir tempo, disponibilidade, energia e conhecimento para ajudar outras pessoas é uma ótima forma de passar os tempos livres. O voluntariado beneficia, não só, a sociedade em geral (e certos grupos em específico), mas também as pessoas voluntárias. As atividades de voluntariado podem ter um impacto positivo em quem as pratica, nomeadamente:

- Aumento da autoestima
- Melhoria das capacidades de socialização
- Aprendizagem e aumento de conhecimento
- Convivência com novas pessoas e realidades
- Elevado nível de satisfação
- Experiências profissionais positivas
- Maior noção de responsabilidade
- Possibilidade de passar os tempos livres de forma positiva

Como fazer voluntariado?

As informações relativas ao voluntariado estão disponíveis em diversas plataformas. Sugere-se que seja consultado o guia de recursos disponível no site do projeto. É possível obter informação sobre vagas em websites e/ou através dos serviços que disponibilizam atividades de voluntariado. As pessoas interessadas podem também entrar em contacto com ONGs, pois muitas delas precisam de voluntários para realizar algumas tarefas.

As atividades de voluntariado englobam diferentes públicos e áreas: crianças, jovens, idosos, pessoas portadoras de deficiência, proteção ambiental e dos animais, cultura, educação, desporto, Direitos Humanos, etc. As pessoas devem escolher as áreas de maior interesse e pesquisar que tipos de oportunidades existem.

Exercício: '10 anos depois'¹

O/a formador/a deve pedir aos/as participantes para

imaginarem a sua situação daqui a 10 anos, por exemplo, em termos de emprego. Depois, os/as participantes devem responder a várias perguntas e.g. “Quais são os teus hobbies?”, “Que tipo de atividades de tempos livres preferes?”, “Fazes voluntariado?”, “Que tipo de voluntariado fizeste ao longo dos últimos 10 anos?”, “Que tipo de pessoas conhecestes ao longo do teu percurso profissional?”, “Que aptidões e conhecimento desenvolveste?”, etc. Para a realização desta atividade poderão utilizar como exemplo a ficha disponibilizada no anexo 3.1.

O grupo deverá discutir o que cada pessoa imaginou e se estão satisfeitos/as com o resultado.

Após a troca de ideias, os/as participantes devem refletir sobre o presente e escrever, em folhas de papel, possíveis ações de voluntariado em que estejam interessados/as, bem como atividades lúdicas que pretendam fazer: que tipos de coisas querem aprender, que tipos de trabalhos consideram ser mais atrativos, que competências pretendem desenvolver, etc.

Se algum/a dos/as participantes quiser partilhar a sua opinião, a sua vontade deverá ser respeitada.

No final da atividade, o/a formador/a deverá reforçar a importância das expectativas e dos objetivos que temos, bem como dos passos necessários para os cumprir.

É importante perceber que tipos de atividades agradam a cada uma das pessoas, pois elas podem ser vitais para o seu crescimento como cidadãos!

Duração: 50 minutos

Materiais: Ficha de Exercício “10 anos depois” (Anexo 3.1.), material de escrita

¹ Este exercício encontra-se no manual de voluntariado para estudantes do ensino secundário “Generacija za V” (Centro de Voluntariado, Zagreb, 2014.)

04

**REDE SOCIAL
DE APOIO**

REDE SOCIAL DE APOIO

Objetivos	1. Introduzir a noção de rede social de apoio; 2. Apresentar diferentes tipos de comunicação, assim como os principais objetivos da mesma; 3. Ajudar os/as participantes a reconhecer e saber recorrer a uma rede de contactos de apoio.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• fiquem a conhecer os diferentes tipos de comunicação;• saibam identificar as diferenças entre tipos de comunicação passiva, agressiva e assertiva;• consigam identificar a sua rede de apoio e como expandi-la.
Conteúdo	O workshop inclui tópicos relacionados com os diferentes tipos de comunicação e com a rede social de apoio – nomeadamente, formas de gerir e expandir essa mesma rede.
Duração	1:30
Métodos	Apresentações digitais – exercícios práticos
Materiais	Computador – projetor – folhas de papel – bolas – Ficha de Exercício Tipos de comunicação – Situações (Anexo 4.1.) – Ficha de Exercício A minha Rede Social de Apoio (Anexo 4.2.)

1. INTRODUÇÃO – TIPOS DE COMUNICAÇÃO

Como introdução da sessão, o/a formador/a poderá escolher realizar um dos jogos apresentados abaixo ou recorrer a outras atividades, dependendo das características do grupo.

1. “Comunicação”

O/a formador/a deverá entregar uma folha de papel a cada participante. De seguida, o/a formador/a irá explicar o exercício, que consiste em seguir um conjunto de instruções em simultâneo. Os/as participantes deverão fechar os olhos. O/a formador/a irá começar a dar instruções, pausadamente, para que todos possam cumprir com o que foi pedido.

- “Dobra a folha a meio”
- “Rasga o canto superior esquerdo”
- “Volta a dobrar a folha a meio e rasga o canto superior direito”
- “Volta a dobrar a folha a meio e rasga o canto inferior esquerdo”

Os/a participantes deverão abrir os olhos e analisar a sua folha de papel.

Pontos de discussão:

Os/a participantes deverão mostrar a sua folha ao resto do grupo, de forma a observar as diferenças entre as várias folhas, apesar de terem sido dadas instruções simples e iguais para todos/a. O grupo deve discutir as possíveis semelhanças e/ou diferenças entre as folhas de papel. Por que motivo as folhas não ficaram todas iguais? O/a formador/a deverá realçar a importância da comunicação e a forma como instruções simples podem ser interpretadas de maneiras diferentes.

Este exercício é útil para introduzir a importância da comunicação no desenvolvimento de uma rede social de apoio. É importante saber comunicar adequadamente, tendo sempre em conta os diferentes fatores que podem influenciar a forma como comunicamos entre nós, em contextos distintos.

2. “Bolas, bolas, a comunicação é...”

Inicialmente o grupo deve visualizar o vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

É dada uma breve explicação de que a comunicação implica emissor, receptor, mensagem e feedback (ilustrando com as bolas). Em grande grupo pede-se que as pessoas vão passando bolas uns aos outros aleatoriamente e, progressivamente vão sendo adicionadas mais bolas, para que algumas bolas comecem a cair ao chão. A determinada altura poderá ser dada a indicação a algumas pessoas para apenas agarrarem as bolas de uma determinada cor. As bolas devem representar as mensagens.

Reflexão:

- Porque é que as bolas caíram?
- O que foi mais difícil?
- A que é que estive mais atento a atirar ou a receber?
- Como é que se sentiram?
- Quando a bola que eu atirei caiu, é porque eu não soube atirar ou o outro não soube receber?
- Apanhei alguma bola que caiu ao chão? Apanhei alguma bola que caiu ao chão de outra pessoa?
- Quando definimos cores, foi mais fácil ou mais difícil? Porquê? O que aconteceu às outras cores?
- Há comunicações perfeitas?
- Quanto mais gente e mais mensagens, maior a probabilidade de falhas.
- Nunca há só um a falhar.
- Não há comunicações perfeitas.

Posteriormente o grupo é dividido em pequenos grupos. Cada grupo deverá pensar num problema de comunicação e num exemplo de boa prática da casa de acolhimento e refletir sobre estes. Em seguida, os/as formadores/as poderão dar um exemplo de uma boa

e má prática e representá-la com as bolas. Deverá ser feita uma reflexão com todos sobre onde estão as falhas e quem está a falhar. Podem ainda dar uma sugestão de resolução.

Os vários grupos deverão também representar as duas situações para o grande grupo.

2. PROBLEMAS DE COMUNICAÇÃO

Roleplaying - O/a formador/a escolhe um problema de comunicação e pede a dois voluntários para representar essa situação. De seguida, o grupo deverá identificar formas de melhorar a comunicação nessa mesma situação. Após serem selecionadas possíveis soluções, os voluntários deverão representar novamente, desta vez com as soluções implementadas.

Duração: 30 minutos

3. REDE SOCIAL DE APOIO

Discussão com os/as participantes – que pessoas formam as suas redes de apoio: amigos, conhecidos, família adotiva/de acolhimento, instituição de acolhimento ou outras pessoas. Nomear algumas situações e perguntar a que contactos os/as participantes iriam recorrer e.g. pedir recomendações, pedir ajuda com tarefas domésticas, desabafar, etc. O/a formador/a deverá também questionar que formas existem para expandir esta rede e dar alguns exemplos – voluntariado, associações, equipas de futebol ou outros desportos – bem como dar algumas informações relativamente a esta questão.

Após a discussão, será pedido aos/às participantes que preencham a folha A Minha Rede de Apoio e que discutam em grupo que tipos de estratégias poderão adotar para expandir essa mesma rede.

Duração: 30 minutos

Materiais: Folha A Minha Rede Social de Apoio (anexo 4.2.)



05
COMPORTAMENTOS
RESPONSÁVEIS
SAÚDE E SAÍDAS
À NOITE

COMPORTAMENTOS RESPONSÁVEIS: SAÚDE E SAÍDAS À NOITE

Objetivos	1. Sensibilizar os/as participantes para hábitos mais saudáveis; 2. Debater a questão das saídas à noite; 3. Apresentar estratégias para aumentar a capacidade dos/das participantes para resistir a pressões e evitar fazer coisas para as quais não se sintam completamente à vontade.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• tenham mais cuidado com a sua saúde e bem-estar;• compreendam a questão das saídas à noite e os riscos e cuidados associados;• aprendam a dizer “NÃO”.
Conteúdo	O workshop inclui tópicos relacionados com os cuidados de saúde, focando-se na questão das saídas à noite e do consumo de álcool. Através de uma breve apresentação e exercícios, os/as participantes irão aprender mais sobre questões relacionadas com a saúde e analisar alguns dos mitos relacionados com o álcool, sendo o principal objetivo disponibilizar ferramentas para que os/as jovens possam agir conscientemente e dizer “NÃO” quando for necessário.
Duração	1:30
Métodos	Apresentações – exercícios
Materiais	Ficha de Exercício “Dilemas – Saídas Noturnas” (anexo 5.1.) – Ficha de Exercício “Mitos sobre o Álcool” (Anexo 5.2.) – Ficha de Exercício “Aprende a dizer NÃO” (anexo 5.3.) – caixa pequena/saco

1. VIDA SAUDÁVEL

O/a formador/a deverá encorajar os/as participantes a falar sobre os seus conceitos de saúde e a importância de uma vida saudável, bem como os elementos que associam a estes conceitos.

Quais os hábitos/práticas dos participantes para garantir um bom estado de saúde? – discussão.

Toda a gente gosta de ser saudável, mas o que significa verdadeiramente “ser-se saudável”? Cuidar da nossa saúde é algo que nunca deveríamos descurar, mas como podemos garantir que todos os fatores que podem influenciar o nosso estado de saúde estão sob o nosso controlo? O conceito de responsabilidade para com a nossa própria saúde divide-se em duas dimensões: adotar um estilo de vida saudável (fazer exercício, ter uma boa dieta, não fumar, etc.) e sermos “bons doentes” (consultar os profissionais de saúde, realizar todos os exames que o médico indicar, seguir os conselhos dos médicos, entre outros).

De seguida, apresentamos alguns elementos-chave que podem afetar a nossa saúde:

Este exercício é útil para introduzir a importância da comunicação no desenvolvimento de uma rede social de apoio. É importante saber comunicar adequadamente, tendo sempre em conta os diferentes fatores que podem influenciar a forma como comunicamos entre nós, em contextos distintos.



1

HIGIENE PESSOAL

Esta é uma das formas mais básicas de cuidarmos da nossa saúde. Lavar as mãos e os dentes com regularidade, tomar banho, espirrar e/ou tossir com a boca virada para o cotovelo e usar máscara em situações de risco, são algumas das boas práticas a adotar para cuidar da nossa saúde.

HIGIENE ORAL

A lavagem dos dentes 3 vezes por dia e consultar o dentista regularmente (uma vez por ano) é importante para a saúde oral. As consultas de rotina e as são cruciais para evitar que pequenos problemas se tornem questões graves de saúde.

3

SAÚDE SEXUAL

As raparigas/mulheres devem ir a consultas de ginecologia uma vez por ano, mesmo que não tenham nenhum problema. Os rapazes/homens devem também ir estar regularmente com o seu médico de família com quem também referir eventuais problemas de ordem sexual, que possam surgir e que os poderá encaminhar para outra especialidade médica, caso haja necessidade disso. Para além disso, é também importante que haja uma preocupação diária com a higiene dos órgãos genitais.

MÉDICO DE MEDICINA GERAL

Quando nos sentimos mal, devemos consultar os nossos médicos de família, para que possam examinar-nos e reencaminhar-nos para outros especialistas. Tal como no exemplo anterior, devemos consultar os médicos assim que os sintomas comecem a fazer-se sentir, de forma a evitar problemas de saúde mais graves.

2

4

5

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS E/OU MEDICAMENTOS

Para cuidarmos da nossa saúde, precisamos de estar informados sobre o que fazer em determinadas situações. Dores de cabeça ou de dentes, lesões ou queimaduras ligeiras, constipações ou alergias podem ser tratadas sem ser necessária intervenção médica. É importante termos acesso a analgésicos e/ou outros medicamentos e materiais para prevenir estas situações e.g. anti-histamínicos, analgésicos, ligaduras, gazes, desinfetantes, etc.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A comida é o combustível do nosso corpo. Como tal, ninguém quer consumir combustível mau! A base de uma alimentação saudável é adotar uma dieta variada: frutas e legumes, cereais, frutos secos, carne, peixe, ovos, água, etc. Uma dieta equilibrada ajuda o nosso corpo a funcionar melhor, prevenindo doenças e problemas, e ajuda-nos a ter energia para as nossas atividades do dia-a-dia.

6

7

EXERCÍCIO

O exercício regular é importante para melhorar a nossa qualidade de vida. Além de ajudar a reduzir o risco de doenças como a diabetes ou diferentes tipos de cancro, ajuda-nos a libertar o stress e a melhorar o nosso estado de espírito.

MANTER A NOSSA CASA LIMPA

Além das questões mencionadas acima, a limpeza do lar é crucial para a nossa saúde. Por vezes, não gostamos de realizar certas tarefas domésticas, mas o facto de vivermos num ambiente limpo é vital para evitar problemas de saúde, quer a nível físico, quer a nível mental.

8

O grupo deverá discutir a importância destas e de outras práticas e também listar possíveis ameaças à nossa saúde – sendo esta uma boa altura para introduzir o tema das dependências.

2. SAÍDAS À NOITE

Exercício: Saídas à noite

Em conjunto o grupo deve refletir acerca do significado de sair à noite e do tipo de saídas. Posteriormente devem pensar nas coisas que não se podem esquecer quando saem à noite e nos cuidados que devem ter.

Duração: 10 minutos

Material: não é necessário

Exercício: Dilemas

São colocados papéis com dilemas (relativos a saídas noturnas) num saco (anexo 5.1). Cada jovem deve retirar um papel e discutir acerca do dilema que lhe calhe.

Duração: 15 minutos

Material: papéis com dilemas, saco.

Nota: Sugere-se que se possa fazer uma saída à noite com os jovens.

3. ÁLCOOL

Exercício: Mitos do Álcool

É dado a cada jovem um questionário com questões relacionadas com o álcool (anexo 5.2). Numa fase inicial cada jovem deve responder a este questionário individualmente. No final é feita uma reflexão e esclarecimento em grupo para cada questão.

Duração: 15 minutos

Material: Folha “Mitos do álcool” anexo 5.2, canetas

Exercício: Como dizer “NÃO”?²

Os/as participantes devem formar grupos de dois. Um dos elementos deverá pressionar o outro a fazer alguma coisa, recorrendo a todo o tipo de estratégias de persuasão. A pessoa que se está a defender deverá encontrar argumentos para contrariar a pressão exercida sobre si. Após alguns minutos, os papéis invertem-se e o exercício repete-se. Quando terminar a primeira ronda, o/a formador/a deverá formar novos grupos e fazer novamente o exercício. Após esta atividade, o grupo deverá discutir algumas questões: qual dos papéis foi mais fácil? Que colega foi mais persuasivo/a? O que aprenderam com o exercício? Foram bem-sucedidos na defesa da sua posição? Quão persuasivas foram certas pessoas?

O/a formador/a deverá encorajar os/as participantes a recordar situações onde tiveram de recusar a proposta de alguém e enumerar as razões para a sua decisão. Podem também tentar lembrar-se de casos em que recusaram uma ideia apresentada por uma pessoa, mas acabaram por aceitar essa mesma ideia quando apresentada por outra pessoa. O/a formador/a poderá também focar-se na importância de saber dizer “NÃO” em certas situações.

No final da sessão, o/a formador/a deverá distribuir o documento “Aprende a dizer NÃO” (anexo 5.3.).

² Exercise taken from the webpage <http://klub.posluh.hr/droga/05.htm>

06

**GESTÃO DE
FINANÇAS
PESSOAIS**

GESTÃO DE FINANÇAS PESSOAIS

Objetivos	1. Introduzir os/as participantes a conceitos básicos e.g. contas bancárias, gestão responsável de dinheiro, etc. 2. Discutir o uso de cartões de débito e/ou crédito; 3. Realizar um plano mensal em termos de gestão de dinheiro.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• Aprendam a gerir uma conta bancária e a recorrer a diferentes tipos de serviços bancários (balcão, máquinas de multibanco, etc.);• sejam capazes de fazer uma boa gestão dos fundos à sua disposição e de alocar o dinheiro necessário para diferentes gastos (alimentação, higiene, atividades de tempos livres, transportes, etc.);• fiquem a conhecer opções de poupança (depósitos a prazo, contas poupança, etc.);• saibam como analisar a informação e os dados associados a um pedido de empréstimo (juros, risco, taxas, etc.)
Conteúdo	O workshop irá focar-se em temas relacionados com a gestão das finanças pessoais, o planeamento do orçamento mensal (rendimento e despesas), poupanças, empréstimos e pagamento de contas.
Duração	1:30
Métodos	Apresentação – exercícios (individuais e em grupo)
Materiais	Ficha de Exercício “Orçamento Mensal” (anexo 6.1.) – material de escrita

1. INTRODUÇÃO – COMO PLANEAR E GERIR AS FINANÇAS

O/a formador deverá dar informação sobre contas bancárias e sua gestão. O/a formador/a irá também explicar formas de proteger as suas contas e também quais os métodos disponíveis para aceder aos fundos pessoais (homebanking, máquinas de multibanco, etc.). Após este pequeno exercício, o/a formador/a deverá introduzir o tema das contas e da gestão do orçamento mensal.

Duração: 30 minutos

Materiais: Apresentação digital

2. RENDIMENTOS E DESPESAS

O/a formador/a deverá introduzir os conceitos de rendimentos e despesas, bem como os efeitos de uma possível falta de equilíbrio se as despesas superarem os rendimentos. Após uma breve introdução teórica, o grupo deverá fazer o exercício “Orçamento Mensal” (anexo 6.1.), pelo que deverão ser formados pequenos grupos de dois elementos. Ser-lhes-á pedido para preencherem uma folha com o seu orçamento mensal (rendimentos e despesas), que será depois apresentada aos restantes membros do grupo. Seguir-se-á uma discussão sobre o orçamento de cada par.

Para planear o orçamento diário e/ou mensal, os/a participantes poderão utilizar as seguintes aplicações: Monefy, Goodbudget ou Wally (todas disponíveis para iOS e android).

Após a discussão, o grupo deverá fazer outro exercício sobre as principais necessidades de cada um/a vs. as principais vontades de cada um/a, tendo em conta o orçamento que têm à disposição. O/a formador/a poderá optar por debater as principais conclusões deste brainstorming.

Duração: 40 minutos

Materiais: Folha com orçamento mensal (anexo 6.1.), - material de escrita - quadro

3. POUPANÇAS E DÍVIDAS

Na parte final da sessão, o/a formador /a deverá introduzir os conceitos de poupança, gestão de conta bancária, empréstimos e dívidas. Para tal, poderá recorrer a cópias de extratos bancários ou de informações sobre gestão de contas, por exemplo, através do canal de youtube “Me Poupe”. Caso haja possibilidade, também pode ser interessante levar um convidar uma pessoa que trabalhe nesta área para ir à sessão explicar a realidade portuguesa e partilhar algumas noções básicas.

Duração: 20 minutos

07

**TAREFAS
DOMÉSTICAS**

TAREFAS DOMÉSTICAS

Objetivos	1. Disponibilizar ferramentas práticas aos/às participantes, para que possam viver autonomamente; 2. Apresentar websites ou serviços a que podem recorrer para obter mais informação e/ou apoio;
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• fiquem a conhecer o mercado imobiliário, bem como os elementos essenciais aquando da procura de alojamento;• aprendam a gerir as suas finanças no que diz respeito às despesas de habitação (renda, contas de água e luz, etc.);• consigam reunir contactos de profissionais que poderão ajudar em situações específicas (canalizadores, picheleiros, pintores, etc.);• aprendam a utilizar os eletrodomésticos de forma correta, eficaz e sustentável;• aprendam a cuidar do seu vestuário;• fiquem familiarizados/a com os elementos indispensáveis para a sua alimentação (limpeza da cozinha, preparação de ingredientes, compra responsável, etc.)
Conteúdo	O workshop irá focar-se em temas relacionados com a autonomia de vida: procura de casa, gestão do lar, alimentação, tarefas domésticas, etc.
Duração	1:30
Métodos	Apresentação – exercícios (individuais e em grupo)
Materiais	Computador – projetor – folhas de papel – material de escrita - Ficha de exercício “Como devo procurar casa” (anexo 7.1.) – Ficha de exercício “Lista de tarefas domésticas” (anexo 7.2.) – Ficha de exercício “Etiquetas de roupa” (anexo 7.3.) – Ficha de exercício “lista de compras e menu semanal” (anexo 7.4.)

1. INTRODUÇÃO – FERRAMENTAS PRÁTICAS

Existem várias aptidões e ferramentas importantes para a autonomia de vida, sendo uma das principais a procura de casa. Os/as participantes deverão formar grupos de 3-6 e discutir as seguintes questões:

Como devo procurar casa?

- O que necessito de saber antes de começar a procurar casa.
- Quais são os meus planos e que oportunidades existem no mercado e.g. localização do imóvel, viver sozinho ou partilhar com outras pessoas, alugar um apartamento ou uma casa, etc.
- Vantagens e desvantagens de cada tipo de alojamento.
- Que elementos influenciam a minha escolha (custo, localização, renda, etc.)

Onde posso procurar informação?

- Que fontes de informação estão disponíveis.
- Quem me pode ajudar a procurar casa (assistente social, família adotiva/de acolhimento, associações, professores, etc.).

Para facilitar a discussão poderá ser usada a ficha disponibilizada no anexo 7.1.

Após a discussão, os/as participantes deverão apresentar as suas respostas ao grupo e o/a formador/a deverá disponibilizar informação extra que considere pertinente.

De seguida, os/as participantes deverão discutir possíveis dificuldades que possam surgir durante a sua estadia: problemas com os/as senhorios/as, condição do imóvel, eventuais problemas que só poderão ser resolvidos com a ajuda de profissionais (canalizadores, picheleiros, pintores, etc.) e também soluções para ultrapassar estes problemas.

Duração: 40 minutos

Materiais: Folha de exercícios (anexo 7.1.)



2. TAREFAS DOMÉSTICAS

O/a formador/a deverá pedir aos/às participantes que preencham uma lista de todas as tarefas domésticas e também dos materiais necessários para a realização de cada uma delas (e.g. que eletrodomésticos, quais os detergentes,...) . Os/as formandos/as deverão também indicar se sabem trabalhar com esses mesmos materiais e também o que devem fazer caso algum avarie. O/a formador/a deverá também disponibilizar informação sobre como realizar as diferentes tarefas (cuidar da roupa e da limpeza da casa, cozinhar, etc.)

Duração: 30 minutos

Materiais: anexo 7.2 (lista de tarefas domésticas) e anexo 7.3. (etiquetas de roupa e como as interpretar)

3. ALIMENTAÇÃO

O/a formador/a deverá pedir aos/às participantes para listar os seus pratos favoritos e também o seu modo de preparação, para que possam depois discutir entre si. Depois, o/a formador/a poderá perguntar onde obtiveram as receitas (online, livros de culinária, através de outras pessoas, etc.) e fazer outras questões abertas a discussão e.g. os homens deveriam saber cozinhar?

Algo que deverá ser mencionado é a higiene da cozinha e de outros espaços onde são preparadas as refeições, dada a sua importância para a saúde. Os/a participantes/a poderão trocar ideias sobre produtos de limpeza, material de cozinha (facas, tábuas, etc.), lavagem de alimentos antes da sua preparação, etc.

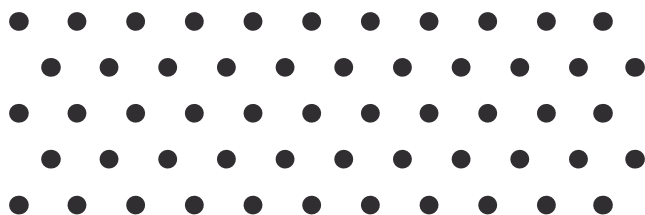
De seguida, o/a formador/a deverá pedir aos/às participantes para escreverem um plano semanal em termos de alimentação, para que possam calcular o dinheiro que vão gastar e os alimentos necessários para cada refeição. Se for feita uma projeção, torna-se muito mais fácil decidir que porção dos rendimentos deverá ser destinada à alimentação.

Os/a participantes deverão formar grupos de três e elaborar esse mesmo plano. Quando terminarem, deverão discutir as escolhas de cada grupo e votar no menu mais sustentável.

Duração: 30 minutos

Materiais: Anexo 7.4 (lista de compras e menu semanal); quadro – material de escrita – folhas de papel

Nota: Sugere-se que paralelamente a esta sessão possa ser organizado um jantar com os jovens do grupo. Os jovens devem ficar responsáveis (com a ajuda dos/as formadores/as) por todas as etapas necessárias à realização do jantar: definição da ementa, fazer a lista de compras e o orçamento, ir às compras, confeccionar o jantar e arrumar a cozinha.



08
EMPREGO

EMPREGO

Objetivos	1. Apoiar na procura de emprego; 2. Disponibilizar ferramentas de procura de emprego fiáveis; 3. Ajudar os/as participantes a familiarizarem-se com o mercado de trabalho.
Competências	Após a sessão, espera-se que os/as participantes: <ul style="list-style-type: none">• fiquem familiarizados/as com o processo de procura de emprego;• fiquem a conhecer várias ferramentas e/ou serviços de procura de emprego na sua comunidade;• sejam capazes de reconhecer a importância da rede social de apoio na procura de emprego;• passem a reconhecer a importância dos documentos necessários para o processo de procura de emprego (cartas de apresentação e recomendação, CV, etc.);• fiquem a conhecer ferramentas para desenvolver o seu CV;• saibam a que elementos devem dar destaque aquando da criação do seu CV;• fiquem familiarizados/a com o contexto das entrevistas de emprego i.e. possíveis perguntas, respostas adequadas, postura a adotar perante possíveis empregadores, etc.
Conteúdo	O workshop irá focar-se em temas relacionados com o processo de procura de emprego (pesquisa de informação, melhores plataformas digitais e/ou físicas para tal, etc.). Serão apresentadas sugestões de CV e cartas de apresentação, bem como ferramentas para desenvolver o CV. Os/as participantes irão ficar a conhecer o contexto das entrevistas de emprego e aprender estratégias que poderão usar nesses casos.
Duração	1:30
Métodos	Apresentação digital – exercício em grupo - questionários
Materiais	Computador – projetor – questionários – material de escrita – Ficha de exercício “Procura de emprego” (anexo 8.1.) – Ficha de exercício “Autoavaliação de aptidões individuais” (anexo 8.2.) – Ficha de exercício “Lista de competências” (anexo 8.3.) – Ficha de exercício “Exemplos de perguntas” (anexo 8.4.) – Ficha de exercício “Entrevista de Emprego – avaliação do/a candidato/a” (anexo 8.5.)

1. INTRODUÇÃO – PROCURA DE EMPREGO E EMPREGABILIDADE

O/a formador/a deverá introduzir o tema da procura de emprego e das ferramentas disponíveis para facilitar este processo. Os/as participantes deverão formar grupos de 3 a 6 e responder às questões apresentadas. Para tal, poderá recorrer à ficha disponível no anexo 8.1.



Como procurar emprego?

- Que ferramentas são necessárias?
- Que tarefas deverei fazer?



Onde posso encontrar informação?

- Quais são as melhores fontes de informação?
- Com quem poderei falar?
- De que forma poderá a minha rede social de apoio ajudar-me?
- Que opções existem para mim no que diz respeito a empregos?

Após o exercício, os grupos deverão apresentar as suas respostas, que o/a formador/a poderá complementar se considerar pertinente. O principal objetivo desta atividade é familiarizar os/as participantes para o processo de procura de emprego e as ferramentas disponíveis para tal. O/a formador/a poderá salientar a importância de verificar a veracidade da informação disponibilizada por diferentes fontes.

Materiais: Anexo 8.1 – quadro – papéis – material de escrita

Duração: 25 minutos

2. FERRAMENTAS DE PROCURA DE EMPREGO

O/a formador/a deverá apresentar ferramentas de procura de emprego e de criação de CV. As cartas de apresentação e o CV são os elementos mais importantes para os empregadores e os/as participantes deverão ficar a conhecer quais as melhores formas para elaborar esses documentos. Para aqueles que demonstrarem um claro interesse na criação de um CV ou mesmo na sua alteração, o/a formador/a poderá sugerir as seguintes ferramentas:

- Modelos de CV e cartas de apresentação
- Canva.com – Ferramenta de design que inclui alguns modelos de CV
- Novoresume.com – Ferramenta online que disponibiliza modelos de CV com características mais apelativas
- Spark Adobe – Programa para realizar páginas personalizadas e portfólios
- Europass – Site que permite efetuar o CV e carta de apresentação
- Live career – Site com modelos de cartas de apresentação.

De forma a criar um bom CV é importante sabermos reconhecer as nossas competências e saber identificar as experiências que nos diferenciam de outras pessoas, nomeadamente em termos de educação, trabalho e tempos livres. Neste sentido, os/as participantes poderão preencher um questionário de autoavaliação onde identificam as suas principais características, aptidões e experiências (anexo 8.2. e 8.3).

Dado o tempo limitado (e o número de participantes), o/a formador/a deverá pedir aos elementos do grupo para criarem um CV e uma carta de apresentação. Em seguida, o/a formador/a poderá dar algumas dicas e sugestões. Os/as participantes que já têm CV, poderão aproveitar esta oportunidade para o atualizar e/ou modificar.

Duração: 35 minutos

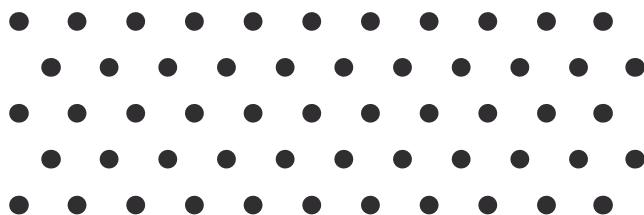
Materiais: Modelo de CV e carta de apresentação – questionário individual (anexo 8.2. e 8.3).

3. COMUNICAÇÃO E ENTREVISTA DE EMPREGO

O/a formador/a poderá apresentar algumas dicas para uma comunicação mais eficaz em contexto de entrevista de emprego. Assim, os/as participantes ficarão a conhecer algumas estratégias sobre como responder corretamente a possíveis perguntas colocadas pelos (potenciais) empregadores. As sugestões apresentadas poderão ser discutidas em grupo, para que possa haver mais partilha de conhecimento e troca de ideias. O/a formador/a poderá simular uma entrevista de emprego, dependendo do tempo disponível e do número de participantes. Neste sentido, o/a formador/a poderá desempenhar o papel de entrevistador/a e entrevistar individualmente as pessoas, para que o grupo possa fazer sugestões e também aprender com as respostas dadas por cada um/a. Outra possibilidade é fazer grupos de três elementos, em que podem desempenhar os diferentes papéis entre si. criarem um CV e uma carta de apresentação. Em seguida, o/a formador/a poderá dar algumas dicas e sugestões. Os/as participantes que já têm CV, poderão aproveitar esta oportunidade para o atualizar e/ou modificar.

Duração: 30 minutos

Materiais: Instruções para a simulação de entrevista de emprego (anexo 8.5.)





ANEXOS

ANEXOS

1) Criação de uma identidade de grupo

1.1. O Círculo

2) Perspetivar o futuro

1.1. Ten life wheel

1.2. O meu plano

3) Tempo

3.1 10 anos depois

4) Rede social de apoio

4.1. Exemplos

4.2. A Minha Rede Social de apoio

5) Comportamentos responsáveis em termos de saúde

5.1. Dilemas

5.2 Mitos sobre o álcool

5.3. Aprender a dizer “NÃO”

6) Gestão de finanças pessoais

1.1. Orçamento mensal

7) Tarefas domésticas

7.1. Como devo procurar casa

7.2 Lista de tarefas domésticas

7.3 Etiquetas da roupa

7.4 Lista de compras e menu semanal

8) Emprego

8.1. Procura de emprego

8.2. Questionário individual

8.3. Lista de competências

8.4. Exemplos de perguntas

8.5. Entrevista de emprego – avaliação do/a candidato/a

9) Avaliação

9.1. Modelo folha de avaliação

9.2. Questionário pré e pós teste

1.1

EXEMPLOS DE FRASES

PARA O EXERCÍCIO

O CÍRCULO



1. Gosto de chocolate
2. Gosto de dormir até tarde
3. Já tive uma paixoneta por uma celebridade
4. Vivo numa instituição de acolhimento há mais de um ano
5. Não me sinto à vontade quando estou com pessoas que não conheço tão bem
6. Apesar de ainda não conhecer ninguém muito bem, sinto que me vou relacionar bem com algumas pessoas deste grupo
7. Considero-me parte de uma minoria.
8. Preocupo-me com aquilo que as pessoas possam achar de mim
9. Sinto algum nervosismo por estar aqui
10. Gosto de ir ao cinema
11. Já vivi em várias casas de acolhimento
12. Não gosto de pessoas que espalham rumores
13. Pratico desporto
14. Fui retirado/a à minha família
15. Tenho receio de dizer que vivo numa instituição de acolhimento
16. Gosto de ver TV
17. Já passei por coisas das quais não gosto de falar
18. Por vezes, tenho medo de ser a única pessoa a ter determinada opinião e ser considerado/a diferente por causa disso
19. Quero ir para a universidade
20. Tenho namorado/a
21. A minha vida é diferente da maioria das pessoas que conheço
22. A minha família adotiva/de acolhimento é de outra etnia
23. Já convivi com pessoas com problemas ligados ao consumo de álcool e/ou drogas
24. Por vezes, sinto-me dividido/a entre os meus pais biológicos e a minha família adotiva/ de acolhimento
25. Gosto de ir à praia
26. Há muito tempo que não vejo a minha mãe e/ou o meu pai
27. Gosto de ver comédias
28. Há certas coisas em mim que gostaria de mudar
29. Espero que este grupo me apoie no que eu precisar
30. Gosto do sítio onde estou a viver atualmente
31. Preocupo-me com a situação política do meu país
32. Gosto de ver dramas.
33. Estou um pouco nervoso/a, mas acho que este workshop vai correr bem
34. Tenho um ou vários familiares presos
35. Gosto de comer pizza
36. Gosto de fazer compras



2.1

TEN LIFE WHEEL

10 áreas de vida

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
	família	amigos	amor	finanças	hobbies	desenvolvimento pessoal	saúde	profissional escolar	independência	

← → meus **10** objetivos ← →

família

amigos

amor

finanças

hobbies

desenvolvimento pessoal

saúde

profissional escolar

independência

espiritualidade

2.1

O MEU PLANO

MEU PLANO

● *A minha história*

● *Os meus sonhos*

● *Os meus medos*

● *Eu como pessoa*

● *As minhas forças*

● *Ajuda que preciso*

3.1

10 ANOS DEPOIS



Onde vives?

Com quem?

Profissão?

Local de trabalho?

Que curso tiraste?

Como arranjaste emprego

Quais são os teus hobbies?

**Que tipo de atividades de
tempos livres preferes?**

Fazes voluntariado?

**Que tipo de voluntariado
fizeste ao longo dos últimos
10 anos?**

**Que tipo de pessoas
conheceste ao longo do teu
percurso profissional?**

**Que aptidões e conhecimento
desenvolveste?**

4.1

TIPOS DE COMUNICAÇÃO



- 1. O João está na sala de espera há duas horas. Sempre que alguém vem à sala, o João pensa que vai ser a sua vez de entrar, mas acaba por ser outra pessoa a ser chamada. O João começa a ficar impaciente. O que deverá ele fazer?**
 - Gritar com essa pessoa e dizer que já deveria ter sido atendido;
 - Manter-se em silêncio e ficar cada vez mais frustrado;
 - Explicar à assistente que já está à espera há imenso tempo e que, provavelmente, houve alguma confusão.
- 2. A Maria combinou ir sair com uma amiga, mas esta atrasou-se 15 minutos e não respondeu às mensagens. No entanto, quando finalmente aparece, faz de conta que nada aconteceu. O que deverá a Maria fazer?**
 - Dizer à amiga que está chateada por ela se ter atrasado e que teria sido boa ideia ela informar que ia chegar atrasada;
 - Fazer de conta que nada aconteceu;
 - Levantar a voz, insultar a amiga e repreende-la por não ter respondido às mensagens.
- 3. O João pediu ajuda a um amigo para fazer umas mudanças. Combinaram encontrar-se a uma determinada hora, mas o amigo adormeceu e acabou por não aparecer. O que deverá o João fazer?**
 - Nada;
 - Gritar com o amigo da próxima vez que se virem;
 - Dizer ao amigo que ficou triste por ele não ter aparecido e não o ter informado, salientando que situações como essa não deveriam voltar a acontecer
- 4. A Maria vive com uma amiga, com quem partilha as tarefas domésticas. No entanto, a sua amiga não cumpriu com o combinado entre ambas e esqueceu-se de tirar a loiça da máquina de lavar, deixando a Maria zangada. O que deverá ela fazer?**
 - Fazer de conta que está tudo bem e fazer ela essa tarefa;
 - Falar com a sua amiga e dizer-lhe que é importante cumprir as suas tarefas, para que seja respeitado o que ficou combinado entre ambas;
 - Gritar com a amiga e dizer que essa situação não poderá repetir-se.
- 5. O João combinou ir tomar um café com um amigo, para poder desabafar. No entanto, o seu amigo está constantemente a interrompelo. O que deverá o João fazer?**
 - Dizer ao seu amigo que se sente um pouco frustrado, pois gostava de desabafar com ele, mas está constantemente a ser interrompido;
 - Esperar por outra oportunidade que possa surgir;
 - Dizer ao seu amigo que ele é egoísta e que só se preocupa com ele próprio.



4.2

A MINHA REDE

SOCIAL DE APOIO

Quem me pode ajudar a usufruir dos meus direitos?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar casa?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar em questões de saúde?

1. Médico de Família
Nome: _____
Contacto: _____
2. Centro de Saúde
Nome: _____
Contacto: _____
3. Hospital
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar emprego?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar se me encontrar em perigo?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a organizar as minhas atividades lúdicas?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

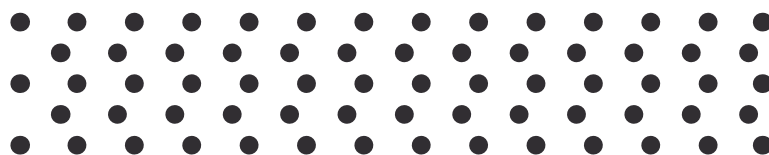
5.1

DILEMAS

SAÍDAS NOTURNAS



- Estás numa discoteca e perdeste o cartão de entrada...
- Estás num bar e um rapaz começa a meter-se contigo...
- Estás num bar e uma rapariga começa a meter-se contigo...
- Foste sair à noite e o teu amigo bebeu demais e começou a sentir-se mal...
- Queres ir para casa e um amigo teu oferece-te boleia. Mas, ele bebeu muito e tu achas que ele pode não estar em condições de conduzir...
- Ficaste sem bateria no telemóvel e não consegues encontrar os teus amigos...
- Estás num bar ao pé da praia com o teu namorado/a. É um cenário muito romântico e as coisas começam a ficar quentes...
- Estás num bar ao pé da praia e conheces uma rapariga/rapaz mesmo gira/o e interessante. É um cenário muito romântico e as coisas começam a ficar quentes...
- Um rapaz que não conheces começou a meter-se e a provocar um amigo teu...
- Bebeste muito e um amigo teu convida-te a ficar em casa dele para não ires assim para casa..
- Conheceste um rapaz/rapariga na noite. Não tens o número dele/a nem amigos em comum mas na semana seguinte começaste a falar por MSN. Já te convidou para sair...
- Um amigo teu consumiu uma “droga nova” e está a sentir coisas muito estranhas...



5.2

MITOS

SOBRE O ÁLCOOL



MITOS OU NÃO?	SIM	NÃO
O ÁLCOOL AQUECE.		
O ÁLCOOL DÁ FORÇA.		
O ÁLCOOL MATA A SEDE.		
O ÁLCOOL AJUDA NA DIGESTÃO.		
O ÁLCOOL ALIMENTA.		
O ÁLCOOL PODE PROVOCAR MAL FORMAÇÕES NO FETO.		
O ÁLCOOL É UM MEDICAMENTO.		
BEBER ÁLCOOL À REFEIÇÃO NÃO EMBRIAGA.		
O ABUSO CONTINUADO DE ÁLCOOL PODE PROVOCAR COMPLICAÇÕES NA SAÚDE.		
SE BEBER MUITO E DEPOIS TOMAR UM DUCHE FRIO, FICO SÓBRIO.		
COCKTAILS NÃO FAZEM MAL.		
PARA FICAR SÓBRIO BEBO MUITO CAFÉ.		
NÃO SINTO O SABOR A ÁLCOOL NESTA BEBIDA, POR ISSO NÃO VOU FICAR EMBRIAGADO.		



5.3

APRENDE A

DIZER

NÃO

Ser assertivo/a e usar a primeira pessoa (“Eu NÃO quero!”)

Não ter medo (olhar as pessoas nos olhos)

Manter a calma e dizer “NÃO” sem hesitar

Afastar-se

(se vîres que a conversa está a seguir um rumo estranho, afasta-te)

Prepara-te

(prepara-te para possíveis situações que possam acontecer após tomares uma decisão)

6.1

ORÇAMENTO MENSAL

Rendimentos

Salário	<input type="text"/>
Bolsa	<input type="text"/>
Extras	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Despesas

Electricidade	<input type="text"/>
Água	<input type="text"/>
Serviços	<input type="text"/>
Casa	<input type="text"/>
Telemóvel	<input type="text"/>
Internet	<input type="text"/>
Outras	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total:	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Outras despesas:	<input type="text"/>
Comida	<input type="text"/>
Vestuário e Acessórios	<input type="text"/>
Higiene (pessoal e da casa)	<input type="text"/>
Cultura	<input type="text"/>
Tempos livres	<input type="text"/>
Saúde (incluindo inscrição no ginásio)	<input type="text"/>
Outras	<input type="text"/>
Total:	<input type="text"/>

Diferença entre o total dos rendimentos e o total das despesas

7.1

COMO DEVO

PROCURAR CASA



1. O que necessito antes de começar a procurar casa?
2. Quais são os meus planos e que oportunidades existem no mercado?
 - Localização do imóvel; viver sozinho ou partilhar com outras pessoas; alugar um apartamento ou uma casa.
3. Vantagens e desvantagens de cada tipo de alojamento.
4. Que elementos influenciam a minha escolha?
 - Custo; localização; renda.

Onde devo procurar informação?

1. Que fontes de informação estão disponíveis?
2. Quem me pode ajudar a procurar casa?
 - Assistente social; Família/Casa de Acolhimento; Associações; Professores.

7.2

LISTA DE TAREFAS

DOMÉSTICAS

😊 SEGUNDA 😊

SALA

- 1 TIRAR O PÓ
- 2 ASPIRAR O CHÃO E SOFÁS
- 3 LIMPAR ESTANTES
- 4 LAVAR O CHÃO
- 5 LIMPAR JANELAS

😊 TERÇA 😊

QUARTO

- 1 TROCAR LENÇÓIS
- 2 ARRUMAR A CONFUSÃO DO CHÃO
- 3 LIMPAR TV E COMANDOS
- 4 ASPIRAR O CHÃO
- 5 RETIRAR O PÓ DOS MÓVEIS

😊 QUARTA 😊

CASA DE BANHO

- 1 LIMPAR SANITA, TORNEIRAS, BANHEIRA
- 2 LIMPAR ESPELHOS
- 3 LIMPAR CHÃO E AZULEJOS
- 4 LIMPAR ACESSÓRIOS
- 5 LIMPAR BALDE DO LIXO

😊 QUINTA 😊

COZINHA

- 1 ESVAZIAR E LIMPAR FRIGORÍFICO
- 2 LIMPAR ELECTRODOMÉSTICOS
- 3 LIMPAR BANCADA
- 4 LIMPAR LAVA LOIÇAS
- 5 LAVAR O CHÃO

😊 SEXTA 😊

LAVANDARIA

- 1 LAVAR AS ROUPAS
- 2 LAVAR AS ROUPAS DA CAMA
- 3 LAVAR PANOS COZINHA E TOALHA
- 4 LIMPAR MÁQUINA DE LAVAR
- 5 LAVAR O CHÃO

😊 SÁBADO/DOMINGO 😊

RESTANTES TAREFAS

- 1 PASSAR A ROUPA
- 2 GUARDAR A ROUPA NOS ARMÁRIOS
- 3 LIMPAR RODAPÉS
- 4 LIMPAR INTERRUPTORES
- 5 LIMPAR QUINTAL/VARANDA

☺ SEGUNDA ☺

[]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

☺ TERÇA ☺

[]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

☺ QUARTA ☺

[]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

☺ QUINTA ☺

[]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

☺ SEXTA ☺

[]

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

☺ SÁBADO/DOMINGO ☺

[]

7.3

ETIQUETAS DA ROUPA

O que significam os símbolos?















MENU SEMANAL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO



8.1

PROCURA DE

EMPREGO



8.1



COMO

PROCURAR

EMPREGO

QUE FERRAMENTAS SÃO NECESSÁRIAS?

QUE TAREFAS DEVEREI FAZER?

ONDE POSSO

PROCURAR

INFORMAÇÃO

QUAIS SÃO AS MELHORES FONTES DE INFORMAÇÃO?

COM QUEM PODEREI FALAR?

DE QUE FORMA PODERÁ A MINHA REDE SOCIAIS DE APOIO AJUDAR-ME?

QUE OPÇÕES EXISTEM PARA MIM MIM NO QUE DIZ RESPEITO A EMPREGO?



8.2

AUTO-AVALIAÇÃO

APTIDÕES INDIVIDUAIS



Numa escala de 1 (nada desenvolvida) a 5 (muito desenvolvida), como analisas cada uma das características/aptidões relativamente à tua pessoa?

Versatilidade perante diferentes tarefas, contextos, grupos, etc.	1	2	3	4	5
Criatividade e recurso a práticas inovadoras no local de trabalho e/ou na escola	1	2	3	4	5
Lidar com a pressão e ter estabilidade emocional , de forma a ter reações emocionais apropriadas e demonstrar controlo sobre certas situações; ser capaz de trabalhar sob pressão	1	2	3	4	5
Responsabilidade – agir de forma correta e responsável no local de trabalho e/ou na escola, sabendo respeitar o meu lugar e as figuras de autoridade; ser capaz de concluir as tarefas que me são pedidas	1	2	3	4	5
Capacidade e vontade em aprender coisas novas e tirar o máximo partido de diferentes experiências – vontade em aumentar o meu conhecimento e desenvolver competências (pessoais, sociais e profissionais).	1	2	3	4	5
Motivação , demonstrada através da vontade de concluir tarefas e alcançar os objetivos definidos	1	2	3	4	5
Fiabilidade – atenção aos detalhes, dedicação ao trabalho e confiança das pessoas em nós	1	2	3	4	5
Ética e honestidade , através da obediência aos princípios do local do trabalho/intuição/organização e respeito por princípios morais	1	2	3	4	5
Resolução de problemas – ser capaz de gerir o tempo eficazmente, de forma a cumprir com as tarefas no tempo estabelecido	1	2	3	4	5
Profissionalismo , demonstrado através do respeito pelos princípios do local de trabalho/organização, tentando cumprir as tarefas solicitadas, mesmo em situações de conflito	1	2	3	4	5
Cooperação – capacidade de trabalhar em conjunto com outras pessoas, respeitando sempre essas pessoas	1	2	3	4	5



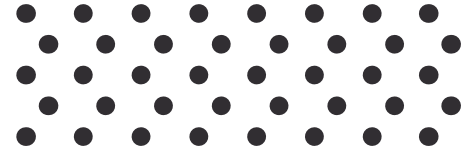
COMPETÊNCIAS AO NÍVEL DA COMUNICAÇÃO	COMPETÊNCIAS	Totalmente desenvolvida recorro muitas vezes a esta competência e as pessoas reconhecem-na em mim	Relativa experiência já recorri a esta competência algumas vezes	Pouco desenvolvida não tive muitas oportunidades para demonstrar esta competência
	Ensinar e transmitir conhecimento			
	Comunicação em contexto de trabalho de equipa, de forma a promover a partilha de ideias			
	Facilidade em fazer apresentações orais e estar perante diferentes públicos			
	Capacidade de perceber os pontos de vista de diferentes pessoas e responder de acordo com os mesmos			
	Capacidade de dar feedback de forma construtiva			
	Capacidade de detetar e interpretar linguagem não-verbal			
	Uso apropriado da linguagem em comunicações orais e escritas, especialmente em contexto de trabalho			
	Capacidade de resolver conflitos, através da auscultação das partes envolvidas e da procura por soluções que respeitem o ponto de vista de cada pessoa			
	Escuta ativa – capacidade de ouvir todos os intervenientes de uma conversa e prestar a devida atenção a cada pessoa			
	Ser capaz de prestar apoio e motivar as pessoas			
	Capacidade de comunicar com pessoas de diferentes extratos socioeconómicos, com crenças distintas e diferentes origens			
	Capacidade de persuasão			
Capacidade de gerir outras pessoas ou liderar uma equipa				
Capacidade de comunicar numa ótica mais comercial e/ou de vendas				



COMPETÊNCIAS ORGANIZACIONAIS	Capacidade de autogestão através da utilização eficiente de recursos pessoais e do tempo disponível, procurando alcançar os objetivos de forma realista			
	Capacidade de trabalhar sob pressão			
	Capacidade de multi-tasking e de monitorizar/implementar múltiplos processos em simultâneo			
	Independência em termos de concretização de tarefas			
	Recolha e análise de dados necessários para determinados processos de trabalho			
	Capacidade de estabelecer metas realistas e levar a cabo as tarefas necessárias para as atingir			
	Capacidade de coordenar várias tarefas em equipas compostas por diversos membros			
	Capacidade de dar prioridade ao que é mais importante e/ou urgente			
	Capacidade de promover um boa atmosfera de trabalho e de trazer mudanças positivas ao local de trabalho/organização e à equipa			
	Capacidade de improvisar e encontrar soluções para problemas/situações inesperadas			

COMPETÊNCIAS ANALÍTICAS	Capacidade de tomar boas decisões em diferentes situações e avaliar o impacto das mesmas			
	Capacidade de analisar indicadores quantitativos e estatísticos			
	Capacidade de reconhecer e identificar as causas e as consequências de certos processos			
	Capacidade de apresentar várias soluções, ideias ou métodos para resolver um problema			
	Capacidade de pensar outside the box			
	Capacidade de tomar uma posição e/ou de formar uma opinião			





COMPETÊNCIAS AO NÍVEL DA UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS DIGITAIS	Capacidade de utilizar ferramentas de produção de texto			
	Capacidade de utilizar ferramentas de produção de tabelas, etc.			
	Capacidade de utilizar ferramentas de produção de apresentações			
	Capacidade de utilizar ferramentas para editar fotografias			
	Capacidade de utilizar ferramentas de partilha de dados e de conteúdo			
	Capacidade de utilizar ferramentas para produzir conteúdo a incluir em redes sociais			
	Capacidade de utilizar ferramentas para aumentar o conhecimento			

COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS

Competências relacionadas com o tipo de trabalho desenvolvido, adquiridas ao longo do trajeto académico e experiência laboral



EXEMPLO PERGUNTAS

Perguntas frequentes em entrevistas de emprego

1. Experiência profissional e educação

- Em 10 frases, consegue descrever a experiência profissional e o seu percurso académico?
- Quais foram as suas principais conquistas a nível profissional e/ou académico?
- Dê-nos um exemplo de uma situação de trabalho que seja desagradável para si.

2. Perceção do local de trabalho

- Na sua opinião, este possível emprego vai de encontro às suas expectativas?
- O que considera serem os principais obstáculos à sua integração, especialmente numa fase inicial?
- Que características pessoais considera serem essenciais para este trabalho?

3. Relações

- Qual é o seu principal defeito em termos de trabalho em equipa e cooperação?
- Na sua opinião, quais são os elementos necessários para formar uma equipa bem (ou mal) sucedida?
- Quais são as características que mais aprecia nas pessoas?

4. Relações

- Que tipo de situação lhe causa mais stress ou ansiedade?
- Já teve alguma má experiência com algum colega de trabalho e/ou empregador?
- Como resolveu esse conflito?

5. Motivação

- Por que motivo(s) se candidatou a esta posição?
- Que tipo de elementos tornam o seu trabalho mais interessante e/ou motivante?
- Quais são as situações/problemas que mais o/a desmotivam?

6. Pessoal

- Qual a sua maior qualidade?
- Qual o seu maior defeito?
- Em poucas palavras, caracterize-se

7. Outras

- Como ouviu falar da nossa empresa/ organização?
- Quais são as suas expectativas em termos salariais?
- Numa escala de 1 a 10, quão interessado/a está neste trabalho?

ENTREVISTA

DE EMPREGO



Esta folha deverá ser preenchida durante a simulação da entrevista, de forma a classificar o/a candidato/a.

Nome: _____

Avaliação	Classificação (1 2 3 4 5)	Observações
Primeira impressão (cumprimento, postura e atitude ao entrar na sala, etc.)		
Apresentação		
Confiança e empatia		
Discurso		
Entusiasmo e energia		
Qualidade das respostas dadas às perguntas sobre a experiência profissional		
Qualidade das respostas dadas às perguntas sobre as suas competências		
Motivação		
Sinceridade e autenticidade		
Geral		



9.0

AVALIAÇÃO





De um modo geral, qual a tua opinião acerca de...

(☺☺ = muito positiva; ☺ = positiva; ☹ = negativa; ☹☹ = muito negativa; NA = não se aplica)

	☺☺	☺	☹	☹☹	NA	Do que gostaste mais?	O que gostavas de mudar?
...Materiais usados nas sessões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
... Duração do workshop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
... Utilidade das sessões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

O que é que gostaste mais no workshop? O que achas que poderia ser melhorado?

Tens algum comentário ou sugestão?

9.2

QUESTIONÁRIO

PRÉ E PÓS TESTE

Este questionário insere-se no programa no qual estás a participar.

As tuas respostas são muito importantes, mas só participas se quiseres. Este questionário é confidencial, por isso as tuas respostas não vão ser mostradas a ninguém.

O que te pedimos é que penses um pouco sobre cada questão e respondas com o máximo de rigor, objetividade e sinceridade. Por favor não comentes as respostas com os teus colegas.

DADOS PESSOAIS

1. Data: ____/____/____

4. Data de nascimento: ____/____/____

2. Instituição:

5. Sexo: Feminino
 Masculino

3. Nome:

6. Ano de Escolaridade

Por favor avalia as tuas competências escolhendo o número que melhor te descreve. Tenta responder às questões conforme te sentes agora (foca-te no presente).

1 - Fracas | 2 - Não Muito boas | 3 – Boas | 4 - Muito Boas | 5 - Excelentes

As minhas capacidades de planeamento	1	2	3	4	5
Número e qualidade das minhas atividades nos tempos livres	1	2	3	4	5
Atividades de voluntariado nas quais me envolvo	1	2	3	4	5
O meu conhecimento sobre voluntariado	1	2	3	4	5
A minha capacidade de construir a minha rede de contactos	1	2	3	4	5
As minhas competências de comunicação	1	2	3	4	5
O meu conhecimento sobre comportamentos de riscos associados à saúde	1	2	3	4	5
As minhas competências para gerir o meu orçamento	1	2	3	4	5
As minhas competências para as tarefas que desenvolvo em casa (cozinhar, reparar, limpar...)	1	2	3	4	5
As minhas competências para procurar emprego	1	2	3	4	5
Competências de planeamento da minha carreira	1	2	3	4	5
O saber onde posso solicitar ajuda	1	2	3	4	5



