



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



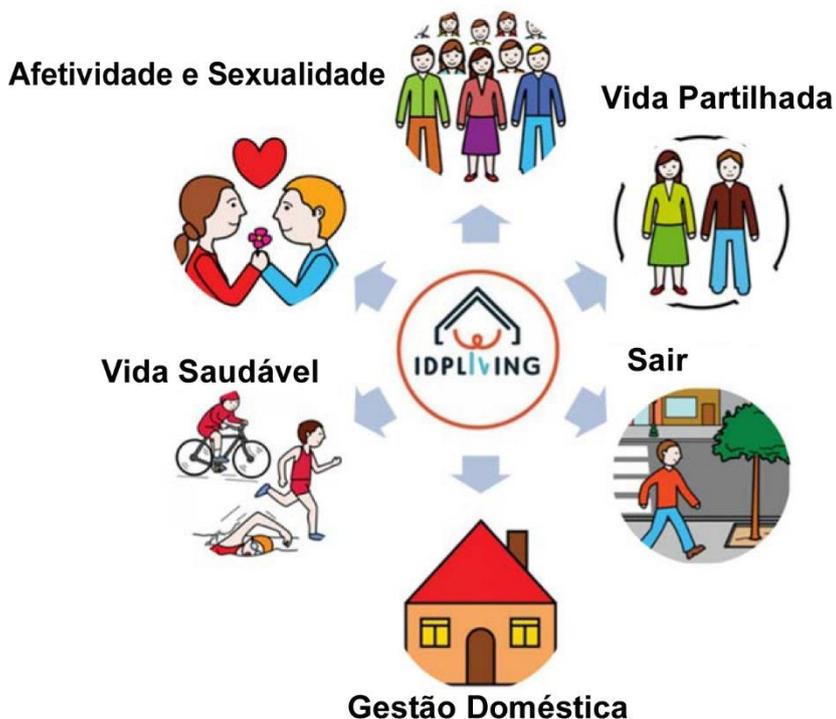
**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL  
2017-1-PT01-KA204-035959 (10/2017 a 09/2019)**

---

---

# **MANUAL PARA FORMADORES**

## Qualidade de Vida



#

**Manual para Formadores** – é uma ferramenta que pode ser adaptada ao perfil dos participantes

**Criado por:** Consórcio IDPLiving

**Data:** 2019

**Consórcio:** CERCIOEIRAS (Portugal), AMICA (Espanha), COPAVA (Espanha), HURT (Croácia), E-SENIORS (França) e CECD Mira-Sintra (Portugal).

**Contacto do Gestor de Projeto:** Raquel Pereira – CERCIOEIRAS ([cao@cercioeiras.pt](mailto:cao@cercioeiras.pt) / [geral@cercioeiras.pt](mailto:geral@cercioeiras.pt) )

**Contacto do Consórcio:**

Escreva uma mensagem no Facebook do IDP Living Project ou entre em contacto com os parceiros do Consórcio

**Redes Sociais:**



<http://idpliving.eu>



[IDPLiving project](#)



[IDPLiving](#)

*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio e a Comissão não pode ser responsabilizada pela utilização que dela possa ser feita.*

## Índice

<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>1</b>
<b>1. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA IDPLIVING.....</b>	<b>11</b>
1.1. <i>Quais são os objetivos do IDPLiving?</i> .....	11
1.2. <i>Como é que o IDPLiving foi criado?</i> .....	11
1.3. <i>Quem são os participantes do IDPLiving?</i> .....	11
1.4. <i>Eixos temáticos do programa IDPLiving</i> .....	12
1.5. <i>Tipo de atividades do programa IDPLiving</i> .....	12
<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>13</b>
<b>DETA 1 – É A MINHA VIDA!.....</b>	<b>13</b>
<b>2. INTRODUÇÃO AO DETA 1 – QUALIDADE DE VIDA .....</b>	<b>14</b>
2.1. <i>Objetivos</i> .....	14
2.2. <i>Participantes</i> .....	14
2.3. <i>Competências</i> .....	14
2.4. <i>Conteúdos de formação</i> .....	15
2.5. <i>Duração dos workshops</i> .....	15
2.6. <i>Formação transversal</i> .....	15
2.7. <i>Metodologia</i> .....	15
2.8. <i>Materiais de formação</i> .....	15
<b>3. ORIENTAÇÕES GERAIS.....</b>	<b>15</b>
3.1. <i>Orientações relativas à fase inicial</i> .....	15
3.2. <i>Orientações para a apresentação do plano de sessão</i> .....	16
3.3. <i>Orientações para o período de intervalo</i> .....	17
3.4. <i>Orientações relativas à fase final</i> .....	17
<b>4. MATERIAIS DE FORMAÇÃO .....</b>	<b>17</b>
4.1. <i>Desenvolvimento das sessões presenciais</i> .....	17
Atividade 1 – Introdução ao conceito Qualidade de Vida.....	17
Atividade 2 – Questionário sobre qualidade de vida .....	18

Atividade 3 – Vida Independente para a nossa Qualidade de Vida .....	19
Atividade 4 – Autoavaliação sobre Vida Independente .....	20
<b>4.2. Desenvolvimento de Atividades Online .....</b>	<b>21</b>
Atividade 1 – Qualidade de Vida .....	21
Atividade 2 – Pensar e Planear .....	22
<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>23</b>
<b>DETA 2 – VIDA PARTILHADA .....</b>	<b>23</b>
<b>5. INTRODUÇÃO AO DETA 2 – VIDA PARTILHADA .....</b>	<b>24</b>
5.1. <b>Objetivos</b> .....	24
5.2. <b>Participantes</b> .....	24
5.3. <b>Competências</b> .....	24
5.4. <b>Conteúdos da formação</b> .....	24
5.5. <b>Duração dos workshops</b> .....	24
5.6. <b>Formação transversal</b> .....	25
5.7. <b>Metodologia</b> .....	25
5.8. <b>Materiais de formação</b> .....	25
<b>6. ORIENTAÇÕES GERAIS.....</b>	<b>25</b>
6.1. <b>Orientações relativas à fase inicial</b> .....	25
6.2. <b>Orientações para a apresentação do plano de sessão</b> .....	26
6.3. <b>Orientações para o período de intervalo</b> .....	26
6.4. <b>Orientações relativas à fase final</b> .....	26
<b>7. MATERIAIS DE FORMAÇÃO .....</b>	<b>27</b>
7.1. <b>Desenvolvimento das sessões presenciais</b> .....	27
Atividade 1 – Introdução ao conceito: O que é a vida partilhada? .....	27
Atividade 2 – Dicas para uma boa coexistência .....	28
Atividade 3 – Aprender como chegar a consenso sobre regras de coabitação .....	28
Atividade 4 – Discussão sobre vida partilhada.....	29
Atividade 5 – Aprender a identificar tarefas domésticas.....	29
Atividade 6 – Aprender a distribuir as tarefas domésticas.....	30
Atividade 7 – Aprender a resolver conflitos.....	30
7.2. <b>Desenvolvimento de Atividades Online</b> .....	31

Atividade 1 – Aprender a distribuir as tarefas domésticas .....	31
Atividade 2 – Dicas para uma boa coexistência .....	31
<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>32</b>
<b>DETA 3 – VOU SAIR.....</b>	<b>32</b>
<b>8. INTRODUÇÃO AO DETA 3 – VOU SAIR .....</b>	<b>33</b>
8.1. <b>Objetivos</b> .....	33
8.2. <b>Participantes</b> .....	33
8.3. <b>Competências</b> .....	33
8.4. <b>Conteúdos da formação</b> .....	33
8.5. <b>Duração do workshop</b> .....	34
8.6. <b>Formação transversal</b> .....	34
8.7. <b>Metodologia</b> .....	34
8.8. <b>Materiais de formação</b> .....	34
<b>9. ORIENTAÇÕES GERAIS.....</b>	<b>34</b>
9.1. <b>Orientações relativas à fase inicial</b> .....	34
9.2. <b>Orientações para a apresentação do plano de sessão</b> .....	35
9.3. <b>Orientações para o período de intervalo</b> .....	35
9.4. <b>Orientações relativas à fase final</b> .....	36
<b>10. MATERIAIS DE FORMAÇÃO.....</b>	<b>36</b>
10.1. <b>Desenvolvimento das sessões presenciais</b> .....	36
Atividade 1 – O que faço nos meus tempos livres? .....	36
Atividade 2 – Ideias e possibilidades.....	37
Atividade 3 – O que quero fazer nos meus tempos livres? – atividades de café.....	37
Atividade 4 – Como te dás com o dinheiro? – competências para gerir o dinheiro .....	38
Atividade 5 – Orçamento e poupança.....	39
Atividade 6 – Estabelecer ligação com outras pessoas na comunidade .....	40
Atividade 7 – Criar um Mapa de Relações (rede social).....	40
Atividade 8 – Como te dás com o tempo? – competências na gestão e planeamento do tempo.....	41
10.2. <b>Desenvolvimento de Atividades Online</b> .....	41
Atividade 1 – Fazer a minha própria colagem de interesses.....	41
Atividade 2 – Plano para sair usando o Google maps .....	42

Atividade 3 – Vamos fazer um orçamento .....	42
Atividade 4 – Segurança na comunidade .....	43
Atividade 5 – Calendários e parametrização do relógio para os eventos .....	43
Atividade 6 – Vamos observar e usar a apresentação para ver o que podemos fazer .....	43
Atividade 7 – Ir ao jardim zoológico.....	44
Atividade 8 – Tomada de decisão .....	44
Atividade 9 – Preparar um novo plano recorrendo a aplicações de comunicação e a apoio visual .....	45
Atividade 10 – Preparar um novo plano recorrendo a aplicações de comunicação e a apoio visual – TÁXI .....	45
Atividade 11 – Ir ao teatro/museu com amigos.....	45
<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>47</b>
<b>DETA 4 – A CASA MAIS BONITA DO MUNDO .....</b>	<b>47</b>
<b>11. INTRODUÇÃO AO DETA 4 – A CASA MAIS BONITA DO MUNDO .....</b>	<b>48</b>
<b>Acima de tudo, as IDP devem sentir-se felizes e seguras na sua própria casa. ....</b>	<b>48</b>
11.1. <b>Objetivos</b> .....	48
11.2. <b>Participantes</b> .....	48
11.3. <b>Competências</b> .....	49
11.4. <b>Conteúdos da formação</b> .....	49
11.5. <b>Duração dos workshops</b> .....	49
11.6. <b>Formação transversal</b> .....	49
11.7. <b>Metodologia</b> .....	49
11.8. <b>Materiais de formação</b> .....	49
<b>12. ORIENTAÇÕES GERAIS .....</b>	<b>50</b>
12.1. <b>Orientações relativas à fase inicial</b> .....	50
12.2. <b>Orientações para a apresentação do plano de sessão</b> .....	50
12.3. <b>Orientações para o período de intervalo</b> .....	51
12.4. <b>Orientações relativas à fase final</b> .....	51
<b>13. MATERIAIS DE FORMAÇÃO.....</b>	<b>51</b>
13.1. <b>Desenvolvimento das sessões presenciais</b> .....	51
Atividade 1 – Cuidados com a Casa.....	51
Atividade 2 – Aprender a planear as minhas refeições e a lista das compras .....	52

Atividade 3 – Aprender a gerir o dinheiro relativo ao orçamento e às despesas domésticas .....	53
Atividade 4 – Aprender a planear a limpeza da casa .....	54
Atividade 5 – Aprender como limpar cada área da casa .....	55
Atividade 6 –Preparar cestos de limpeza .....	56
<b>13.2. Desenvolvimento de Atividades Online .....</b>	<b>56</b>
Atividade 1 – As minhas refeições e mercearias para a semana .....	56
Atividade 2 – Usar uma aplicação para fazer a lista de mercearias .....	57
Atividade 3 – Usar uma APP para gerir o meu orçamento .....	58
Atividade 4 –Usar uma APP para gerir o meu orçamento .....	59
Atividade 5 – A minha casa num brinco .....	60
Atividade 6 – Aprender a usar diferentes produtos de limpeza .....	60
Atividade 7 – É dia de lavar a roupa! .....	61
Atividade 8 – Usar uma aplicação para te ajudar a lavar a roupa, a conhecer os símbolos e a cuidar melhor das tuas roupas.....	61
Atividade 9 – Alerta de perigo .....	62
Atividade 10 – A segurança em primeiro lugar .....	63
Atividade 11 – Usar uma aplicação para ajudar a atuar numa situação de emergência SOS.....	64
Atividade 12 – usar uma aplicação para ajudar a criar um kit de primeiros socorros e orientações sobre procedimentos básicos .....	65
Atividade 13 – Reciclar hoje, cuidar do planeta.....	66
Atividade 14 – Usar uma aplicação para jogar um jogo sobre reciclagem .....	67
<b>13.3. Desenvolvimento de Atividades no Exterior .....</b>	<b>68</b>
Atividade 1 – Vamos ao supermercado .....	68
Atividade 2 – Vamos pôr a casa num brinco!.....	68
<b>MANUAL PARA FORMADORES.....</b>	<b>69</b>
<b>DETA 5 – QUERO SENTIR-ME BEM! .....</b>	<b>69</b>
<b>14. INTRODUÇÃO AO DETA 5 – QUERO SENTIR-ME BEM!.....</b>	<b>70</b>
14.1. <b>Objetivos</b> .....	71
14.2. <b>Participantes</b> .....	71
14.3. <b>Competências</b> .....	71
14.4. <b>Conteúdos da formação</b> .....	71
14.5. <b>Duração dos workshops</b> .....	71

14.6.	<b>Formação transversal</b> .....	71
14.7.	<b>Metodologia</b> .....	71
14.8.	<b>Materiais de formação</b> .....	71
15.	<b>ORIENTAÇÕES GERAIS</b> .....	72
15.1.	<b>Orientações relativas à fase inicial</b> .....	72
15.2.	<b>Orientações para a apresentação do plano de sessão</b> .....	72
15.3.	<b>Orientações para o período de intervalo</b> .....	73
15.4.	<b>Orientações relativas à fase final</b> .....	73
16.	<b>MATERIAIS DE FORMAÇÃO</b> .....	<b>74</b>
16.1.	<b>Desenvolvimento das sessões presenciais</b> .....	74
	Atividade 1 – Estilos de Vida Saudáveis .....	74
	Atividade 2 – Vamos falar sobre Alimentação Saudável .....	75
	Atividade 3 – Vamos cozinhar juntos .....	77
	Atividade 4 – Manter-me em forma .....	78
	Atividade 5 – Coisas básicas que posso fazer para estar em forma quando tenho uma vida independente.....	79
	Atividade 6 – Autocuidado .....	80
	Atividade 7 – Imagem Pessoal .....	81
	Atividade 8 – Lidar com os meus sentimentos e emoções .....	81
16.2.	<b>Desenvolvimento de Atividades Online</b> .....	82
	Atividade 1 – Vamos preparar um menu saudável .....	82
	Atividade 2 – Conseguir o meu Peso Ideal .....	82
	Atividade 3 - Treinar 7 minutos por dia .....	83
	Atividade 4 – Atenção aos comprimidos.....	83
16.3.	<b>Desenvolvimento de Atividades no Exterior</b> .....	84
	Atividade 1 – Vamos a um restaurante.....	84
	Atividade 2 – Vamos lá para fora!.....	85
	Atividade 3 – Ir a um Centro de Saúde .....	85
	Atividade 4 – Vamos evitar lesões! .....	86
	<b>MANUAL PARA FORMADORES</b> .....	<b>87</b>
	<b>DETA 6 – VIDA SEXUAL SEGURA E SAUDÁVEL</b> .....	<b>87</b>
17.	<b>INTRODUÇÃO AO DETA 6 – VIDA SEXUAL SEGURA E SAUDÁVEL</b> .....	<b>88</b>

17.1.	<b>Objetivos</b> .....	88
17.2.	<b>Participantes</b> .....	88
17.3.	<b>Competências</b> .....	88
17.4.	<b>Conteúdos da formação</b> .....	89
17.5.	<b>Duração dos workshops</b> .....	89
17.6.	<b>Formação transversal</b> .....	89
17.7.	<b>Metodologia</b> .....	89
17.8.	<b>Materiais de formação</b> .....	89
<b>18.</b>	<b>ORIENTAÇÕES GERAIS</b> .....	<b>90</b>
18.1.	<b>Orientações relativas à fase inicial</b> .....	90
18.2.	<b>Orientações para a apresentação do plano de sessão</b> .....	90
18.3.	<b>Orientações para o período de intervalo</b> .....	91
18.4.	<b>Orientações relativas à fase final</b> .....	91
<b>19.</b>	<b>MATERIAIS DE FORMAÇÃO</b> .....	<b>91</b>
19.1.	<b>Desenvolvimento das sessões presenciais</b> .....	91
	Atividade 1 – Identificar as nossas emoções.....	91
	Atividade 2 – Falar sobre sexualidade.....	92
	Atividade 3 – Pensar nas dúvidas.....	92
	Atividade 4 – Aprender a conhecer o corpo .....	93
	Atividade 5 – Sentir o corpo.....	93
	Atividade 6 – Identificar as emoções .....	94
	Atividade 7 – Olhar e sorrir .....	94
	Atividade 8 – Aprender a reconhecer o corpo .....	94
	Atividade 9 – Aprender como demonstrar afeto .....	95
	Atividade 10 – As relações de casal .....	95
	Atividade 11 – Ferramentas TIC .....	96
	Atividade 12 – Identificar as emoções .....	96
19.2.	<b>Desenvolvimento de Atividades Online</b> .....	97
	Atividade 1 – «O meu médico do sexo»: Uma aplicação para saber mais sobre sexualidade.....	97
	Atividade 2 - «Stay Teen»: um <i>site</i> interativo para saber mais sobre uma vida sexual segura e saudável .....	97
<b>20.</b>	<b>AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO</b> .....	<b>98</b>

20.1.	<b>SATISFAÇÃO DAS IDP (MODELO)</b> .....	98
20.2.	<b>SATISFAÇÃO DAS FAMÍLIAS / PROFISSIONAIS (MODELO)</b> .....	100
20.3.	<b>AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS - IDP (MODELO)</b> .....	102
20.4.	<b>AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS – FAMÍLIAS/PROFISSIONAIS (MODELO)</b> .....	104

## 1. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA IDPLIVING

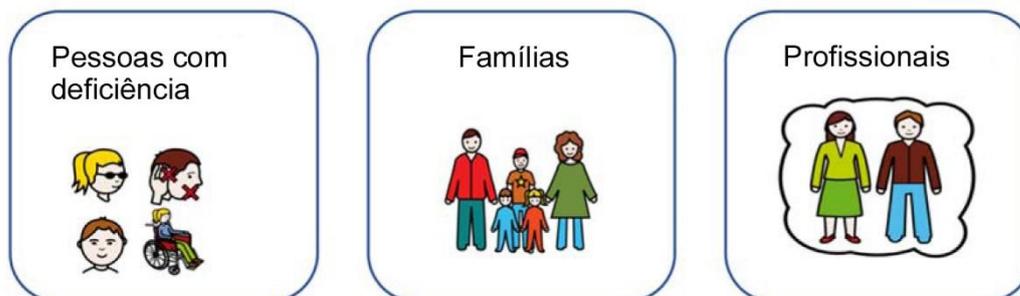
### 1.1. Quais são os objetivos do IDPLiving?

- Sensibilizar e motivar a comunidade para as potencialidades da vida independente das pessoas com dificuldades intelectuais (PDI);
- Promover a evolução das pdi para Alojamento e Habitação Apoiada, e para a Independência Total, melhorando realmente a sua Qualidade de Vida;
- Transmitir orientações sobre como desenvolver rotinas básicas diárias nos principais contextos de vida das PDI, abrangendo o planeamento e a operacionalização, bem como situações sócio-emocionais;
- Transmitir orientações sobre como explorar ferramentas TIC existentes e fáceis de usar que possam ser utilizadas como Tecnologias de Apoio;
- Proporcionar aos formandos experiências reais em que possam aplicar as competências adquiridas durante e após o curso de formação.

### 1.2. Como é que o IDPLiving foi criado?

- O Consórcio IDPLiving utilizou uma metodologia de aprendizagem colaborativa, por meio de estratégias de criação e produção conjuntas.
- Através desta metodologia, as pessoas com deficiência, as famílias e os profissionais partilham os interesses e necessidades relacionados com a promoção da vida independente.
- Entidades de diferentes países (Portugal, Espanha, Croácia e França) trocaram as suas experiências e boas práticas e procederam à sua compilação.
- O IDPLiving aciona uma forte rede de apoio para atingir objetivos comuns.

### 1.3. Quem são os participantes do IDPLiving?



#### 1.4. Eixos temáticos do programa IDPLiving



#

#### 1.5. Tipo de atividades do programa IDPLiving





Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

## ***MANUAL PARA FORMADORES***

### ***DETA 1 – É A MINHA VIDA!***



## **2. INTRODUÇÃO AO DETA 1 – QUALIDADE DE VIDA**

Estas atividades visam integrar o DETA 1 – «É a minha vida!» no programa de formação sobre vida independente do projeto IDPLIVING. O conteúdo foi concebido de acordo com o Guia Metodológico criado conjuntamente, de forma a basear-se o mais possível na prática e na experiência direta. O DETA 1 propõe-se aumentar o conhecimento de todos os participantes relativamente ao conceito de qualidade de vida e aos fatores pessoais e contextuais que o influenciam.

O DETA 1 foi concebido com o objetivo de permitir que os participantes:

- Partilhem, adquiram ou aumentem o conhecimento sobre o conceito lato de qualidade de vida;
- Se sintam capazes de mobilizar estratégias e apoios que lhes permitam ter experiências gratificantes e inclusivas;
- Desenvolvam competências em diferentes dimensões da qualidade de vida que tenham impacto na sua própria qualidade de vida, segundo o seu historial, preferências, desejos, necessidades e capacidades.

Embora possa ser necessário receber aconselhamento e apoio das pessoas que acompanham o seu projeto de vida, a qualidade de vida individual aumenta quando a pessoa percebe que pode participar em decisões que afetam a sua vida e sente que pode tomar as suas próprias decisões, exercendo assim o direito à autodeterminação.

Sendo a vida independente uma forma de experienciar o exercício da autonomia, emancipação e independência nas escolhas pessoais, é claro que exerce uma influência positiva e direta sobre o nível de qualidade de vida do indivíduo. Essa questão será tratada neste DETA, procurando identificar, da perspetiva de cada pessoa, o apoio de que poderá necessitar e a forma de proporcioná-lo em cada uma das competências fundamentais, de forma a ajudá-la a conseguir uma vida o mais independente possível.

### **2.1. Objetivos**

- Compreender o conceito de qualidade de vida e as várias dimensões que contribuem para a qualidade de vida;
- Autoavaliação dos pontos fortes e das fragilidades relacionados com as capacidades necessárias para ter experiências e oportunidades de ter uma vida independente;
- Decidir o apoio de que a pessoa precisa para ter uma vida independente;
- Partilha de práticas bem-sucedidas de Vida Independente.

### **2.2. Participantes**

20 participantes dos seguintes grupos-alvo:

- PDI
- Famílias
- Profissionais

### **2.3. Competências**

- Adaptabilidade
- Comunicação
- Tomada de Decisão

- Planeamento e organização
- Iniciativa

#### 2.4. Conteúdos de formação

- Apresentação do Modelo de Qualidade de Vida
- Identificação das diferentes dimensões da qualidade de vida e tipos de apoio
- Como é a minha vida independente, neste momento?
- Como quero que seja a minha vida independente?

#### 2.5. Duração dos *workshops*

- Duração do *Workshop*: 4 horas
- Sessão presencial: 3 horas
- Formação *online*: 1 hora

#### 2.6. Formação transversal

- A formação é desenvolvida reunindo formandos de vários serviços, sejam eles PDI, famílias ou profissionais;
- Em cada serviço é identificado um mentor que apoia o cliente/família/profissional durante o tempo considerado necessário à assimilação dos conceitos apresentados durante o *workshop* e que ajuda a desenvolver ideias e a realizar atividades relacionadas com plataformas digitais.

#### 2.7. Metodologia

- Ativa e participativa

#### 2.8. Materiais de formação

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar as PDI, pois eles são muito importantes na aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.
- **Formação *Online*:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

### 3. ORIENTAÇÕES GERAIS

#### 3.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
- É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar

- Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão
  - É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
  - Plano de sessão
  - Papel para tomar notas e esferográfica
  - Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
  - Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
  - Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
  - Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
  - Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e para mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
  - Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
  - Escutar quando os outros estão a falar
  - Respeitar opiniões diferentes
  - Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- 
- **Recursos:**
  - Pasta para os participantes guardarem os documentos
  - Folhas de papel em branco
  - Esferográfica
  - Folha de registo para identificar os participantes
  - Folha de avaliação
  - Plano de sessão

### 3.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;
- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

#### **Recursos:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema.
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

### 3.3. Orientações para o período de intervalo

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

### 3.4. Orientações relativas à fase final

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;
- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

## 4. MATERIAIS DE FORMAÇÃO

### 4.1. Desenvolvimento das sessões presenciais

Atividade 1 – Introdução ao conceito Qualidade de Vida			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Pede-se aos participantes que se organizem em grupos de 5 pessoas (4 grupos). É necessário assegurar que cada grupo inclui perfis diversos, de maneira a que haja apoio para escrever e ler as respostas. Cada grupo recebe <i>post-its</i> de quatro cores diferentes e marcadores.</p> <p>O formador irá pedir aos formandos que respondam à pergunta que escreveu no <i>flip chart</i> e que lê de seguida em voz alta: «O que é a qualidade de vida?»</p> <p>Inicialmente, convida-se todos os grupos de formandos a debater eventuais respostas à pergunta e a escrevê-las em <i>post-its</i>. Cada grupo terá 15 minutos para debater a questão. Só devem escrever uma resposta em cada <i>post-it</i>, mas podem usar mais de um <i>post-it</i> por pessoa.</p> <p>A seguir, cada grupo apresenta as suas respostas aos outros participantes; cada uma delas é</p>			

lida em voz alta e o respetivo *post-it* é depois afixado no *flip chart*.  
O formador acompanhará a apresentação das respostas, sublinhando a diversidade e a subjetividade nelas contida, convidando e incitando os formandos a debatê-las e procurando clarificar quaisquer aspetos que suscitem dúvidas.

Depois de todas as respostas terem sido transmitidas e afixadas no *flip chart*, o formador apresenta o modelo de Qualidade de Vida segundo Schalock.

Em seguida, mostra um painel circular. Este encontra-se dividido em oito partes e cada uma delas representa uma dimensão do modelo de Qualidade de Vida proposto por Schalock.

Nessa altura, o formador pede aos formandos que decidam se vão nomear alguém como representante do grupo ou se todos querem participar (um grupo de cada vez). O líder do grupo/grupo retira um dos *post-its* afixados no *flip chart* debaixo da pergunta «O que é a Qualidade de Vida?» e lê-o em voz alta a todo o grupo.

O grupo faz uma discussão conjunta e decide em qual das áreas do modelo de Qualidade de Vida de Schalock deverá ser colocado o *post-it*.

Depois de colocados todos os *post-its* nas diferentes áreas, o formador deverá explicar que a Qualidade de Vida é caracterizada pela multidimensionalidade, universalidade, avaliações subjetivas e objetivas, e pelos fatores pessoais e contexto que a constituem.

#### Recursos

- *Flip Chart*
- Marcadores
- *Post-its* de quatro cores diferentes
- Poster em papel «O que é a Qualidade de Vida?»
- Painel em forma de círculo
- Apresentação em PowerPoint

### Atividade 2 – Questionário sobre qualidade de vida

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	20 min
--------------------------	---	------------------------------	--------

#### Protocolo da Atividade

##### Revisão das ideias principais

O formador irá apontar para o painel circular completado na primeira sessão com as dimensões da qualidade de vida e, com base nisso, irá promover um *brainstorming*, pedindo aos participantes que recordem os temas tratados na sessão anterior.

Se durante o tempo decorrido entre as sessões tiverem surgido dúvidas, esta é a altura de suscitá-las e esclarecê-las.

##### Questionário sobre qualidade de vida

Para relembrar e reforçar as ideias principais sobre qualidade de vida, o formador faz perguntas em relação ao tema e utiliza uma apresentação para mostrar essas perguntas e as respetivas respostas.

Os grupos competem entre si. O vencedor é o grupo com maior número de respostas corretas, e terá direito a um prémio.

#### Recursos

- Apresentação em PowerPoint do questionário
- Paineis circulares em papel

### Atividade 3 – Vida Independente e Qualidade de Vida

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
--------------------------	---	------------------------------	--------

#### Protocolo da Atividade

##### Debate – Vida Independente e Qualidade de Vida

O formador apresenta a Vida Independente como uma situação de vida que promove uma ou mais dimensões da Qualidade de Vida, segundo o modelo conceitual anteriormente analisado.

A Vida Independente é possível quando existe uma conjugação de fatores no meio envolvente (apoio) e no próprio indivíduo (desejos, necessidades e capacidades) que permite às pessoas com deficiência ter controlo sobre a sua vida.

##### O papel do apoio e da pessoa que o presta

As pessoas com dificuldades intelectuais que têm alguém que lhes presta apoio deverão ser capazes de se tornar mais autónomas, menos dependentes do apoio institucional e de desfrutar de mais experiências no seio da comunidade. Se o apoio for prestado por uma pessoa, esta deve assumir o papel de facilitadora e ajudar a pessoa apoiada a seguir o seu caminho de acordo com a decisão tomada, depois de avaliados os riscos e consequências implicados.

De acordo com a metodologia de planeamento centrada na pessoa, o apoio prestado visa ajudar a pessoa a criar uma visão do futuro desejado e a concretizar os seus sonhos, envolvendo-a na eventual realização dos mesmos.

O formador exemplifica esta ideia com uma proposta de dramatização em que apresenta dois cenários. Primeiro, convida dois formandos a desempenharem o papel da pessoa apoiada, sendo o próprio formador a desempenhar o da pessoa que presta apoio.

- Cenário 1: a pessoa que presta apoio (formador) conduz a pessoa apoiada (formando) até ao sítio da sala onde decidiu levá-la, evitando explicitamente todos os obstáculos até lá;
- Cenário 2: a pessoa que presta apoio (formador) pergunta à pessoa apoiada (formando) onde deseja ir e, no caminho até lá, contorna os obstáculos existentes para seguir o caminho que a pessoa apoiada decidiu trilhar.

Depois desta dramatização, o formador promoverá o debate sobre as diferenças entre os dois cenários e qual reveste as características de um «bom apoio» (segundo a metodologia centrada na pessoa).

Em resumo, no que toca à Vida Independente, cada pessoa deverá pensar nas perguntas apresentadas no diagrama Planeamento do Apoio:

1. O que é importante para mim?
2. O que devo alcançar?
3. Preciso de apoio?
4. De que forma terei controlo sobre a minha vida?
5. Como gerir o meu apoio?
6. Como gerir o meu orçamento?
7. Plano de Ação para que isso aconteça...

### Mitos da Vida Independente

Os chamados mitos da vida independente devem ser alvo de atenção, pelo que o formador deverá fazer-lhes referência ao longo da apresentação em PowerPoint. Por exemplo: a necessidade de fazer tudo sozinho, não precisar de apoio ou estar isolado de tudo.

Debater com os participantes a combinação de apoio, desenvolvimento de competências pessoais e existência de determinadas condições para gozar de uma vida independente.

### Recursos

- Slide com o diagrama Planeamento do Apoio
- Apresentação «Mitos da Vida Independente»

## Atividade 4 – Autoavaliação sobre Vida Independente

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
--------------------------	---	------------------------------	--------

### Protocolo da Atividade

#### Autoavaliação sobre vida independente

Os formandos são convidados a continuar organizados em grupos de cinco pessoas (4 grupos). É necessário assegurar que cada grupo inclui perfis diversos, de maneira a que haja apoio para escrever e ler as respostas.

O formador entrega a cada participante uma ficha de trabalho intitulada «A minha Vida Independente», onde estão listadas atividades da vida quotidiana importantes no contexto de uma vida independente e que podem ser realizadas com maior ou menor grau de autonomia e com ou sem ajuda.

É explicada a forma de completar a lista:

- Cada pessoa deverá avaliar a forma como lida com cada uma das atividades, indicando se resulta bem (☑) ou não (☒);
- Nas competências que são importantes para os objetivos que cada pessoa pretende alcançar, deverá igualmente ser mencionada a eventual necessidade de apoio (👤).

Depois de toda a gente preencher esta ficha de trabalho, o formador promove a partilha de ideias entre os participantes. Estes podem referir-se a áreas em que presentemente sintam

maior ou menor autonomia e necessidade de apoio.

Durante o debate, os formandos deverão aperceber-se que cada um deles tem um plano de necessidades específico, que corresponde a uma ou mais dimensões do modelo de qualidade de vida previamente analisado.

Voltar a reforçar a necessidade de promover o desenvolvimento de competências pessoais, assim como de pedir e obter apoio, se necessário, para gozar de uma vida o mais independente possível.

Ao longo do programa de formação IDP Living, serão realizadas sessões para treinar algumas das competências necessárias para realizar as atividades da vida quotidiana aqui descritas. Estas sessões serão também oportunidades para refletir sobre como e com quem se quer avançar rumo a uma vida cada vez mais independente.

#### Recursos

- Ficha de Trabalho «A minha vida independente»

#### 4.2. Desenvolvimento de Atividades Online

Actividade 1 – Qualidade de Vida			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
Protocolo da Atividade			
<b>Qualidade de vida da tua perspetiva</b> Sozinhos ou com o apoio de um mentor ou de qualquer outra pessoa, os formandos serão convidados a trabalhar na ficha de duas páginas dia bom/dia mau, da seguinte forma: ao preencherem a página 1 desta ferramenta centrada na pessoa, os formandos pensam em como é um dia bom, desde que acordam até que se deitam. Têm de dar a mesma informação pormenorizada relativamente a um dia mau. Isto é útil para perceber o que é importante para a pessoa – tanto o que deve estar presente no seu dia, como o que não deve acontecer. Ajuda a compreender o que é importante para essa pessoa e o que precisa de acontecer para que ela tenha mais dias bons e menos dias maus. Na página 2, há uma lista de áreas de qualidade de vida em cada uma das caixas relativa ao dia bom e ao dia mau que devem ser assinaladas de acordo com a história do formando.			
<u>Instruções para o formando e para o seu mentor</u> Aceda à plataforma <i>online</i> e preencha a grelha dia bom/dia mau na página 1 de acordo unicamente com a sua perspetiva. Refleta na informação que reunir e discuta-a com o seu mentor. Dê uma olhadela à página 2 e leia todas as áreas de qualidade de vida listadas. Faça um círculo à volta de cada uma das áreas de qualidade de vida que acredita estarem envolvidas nos seus dias bons e maus. Vai ficar com uma ideia aproximada das áreas que estão a contribuir ou não para a sua qualidade de vida. Discuta isto com o seu mentor. Por fim, carregue o documento preenchido na plataforma <i>online</i> .			

## Recursos

- Modelo «dia bom, dia mau»
- Lista de áreas de qualidade de vida
- Plataforma de formação

## Atividade 2 – Pensar e Planear

Tipo de atividade



Tempo mínimo estimado

90 min

## Protocolo da Atividade

O formador já concebeu e carregou a sessão *online* na plataforma eletrónica. Coisas a fazer *online*:

- Os formandos devem ler e descarregar (se quiserem) os materiais de formação (PPT, documentos Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) relativos a este tema.

Os formandos e os seus mentores/familiares, etc., acedem à plataforma *online* através do link <http://www.thinkandplan.com/support-planning-diagram.html> e começam a preencher um dos modelos propostos (temos de carregá-los) enquanto pensam em cada uma das perguntas:

1. O que é importante para mim?
2. O que devo alcançar?
3. Preciso de apoio?
4. De que forma terei controlo sobre a minha vida?
5. Como gerir o meu apoio?
6. Como gerir o meu orçamento?
7. Plano de Ação para que isso aconteça...

Use tantas sessões quantas as necessárias para preencher os modelos.

Carregue cada um deles na plataforma de formação *online*.

## Recursos

- Plataforma de formação
- Link <http://www.thinkandplan.com/support-planning-diagram.html>



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

## ***MANUAL PARA FORMADORES***

### ***DETA 2 – VIDA PARTILHADA***



## 5. INTRODUÇÃO AO DETA 2 – VIDA PARTILHADA

Segundo a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, «As pessoas com deficiência têm a oportunidade de escolher o seu local de residência e onde e com quem vivem em condições de igualdade com as demais, e não são obrigadas a viver num determinado ambiente de vida» (artº 19).

Com base nesta premissa, em muitas ocasiões, as pessoas partilham a sua casa com familiares, amigos, colegas de trabalho, companheiro/a... Toda a gente saberá certamente que a coexistência com outras pessoas não é fácil. Cada pessoa tem os seus costumes, valores e passatempos, e isso faz com que surjam pequenos conflitos com alguma frequência.

Para que haja uma coexistência pacífica, temos de aprender a viver de maneira saudável, desenvolvendo atitudes de respeito e tolerância em relação aos outros; adquirindo estratégias que nos ajudem a gerir e a resolver conflitos, por exemplo uma boa comunicação, regras de consenso e partilha das tarefas domésticas. Indubitavelmente, todos esses conhecimentos e competências irão propiciar um bom ambiente em casa.

### 5.1. Objetivos

Quais são as coisas que devo saber quando partilho a minha vida?

- Identificar o conceito de vida partilhada
- Adquirir ferramentas para partilhar responsabilidades com outras pessoas numa casa
- Adquirir ferramentas para partilhar espaço pessoal com outras pessoas numa casa

### 5.2. Participantes

- PDI
- Famílias
- Profissionais

### 5.3. Competências

- Trabalho de equipa/Colaboração
- Comunicação
- Tomada de decisão
- Iniciativa
- Planeamento e Organização
- Cultivar a confiança

### 5.4. Conteúdos da formação

- Comunicação interpessoal
- Resolução de conflitos
- Rotinas diárias

### 5.5. Duração dos workshops

- Duração do *Workshop*: 5 horas
- Sessão presencial: 5 horas
- Formação *online*: 1 hora

### 5.6. Formação transversal

**Mentor/Formador.** Dá apoio aos formandos no que toca às ideias identificadas e ao seu potencial desenvolvimento, e também dá apoio durante as primeiras experiências, quando os formandos participam nas Plataformas Digitais.

### 5.7. Metodologia

- Ativa e participativa

### 5.8. Materiais de formação

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar as PDI, pois eles são muito importantes na aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.
- **Formação Online:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

## 6. ORIENTAÇÕES GERAIS

### 6.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
- É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar
- Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão
- É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
- Plano de sessão
- Papel para tomar notas e esferográfica
- Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
- Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
- Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
- Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
- Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
- Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
- Escutar quando os outros estão a falar
- Respeitar opiniões diferentes

- Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- **Recursos:**
- Pasta para os participantes guardarem os documentos
- Folhas de papel em branco
- Esferográfica
- Folha de registo para identificar os participantes
- Folha de avaliação
- Plano de sessão

#### 6.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;
- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

#### **Recursos:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema;
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

#### 6.3. Orientações para o período de intervalo

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

#### 6.4. Orientações relativas à fase final

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;

- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

## 7. MATERIAIS DE FORMAÇÃO

### 7.1. Desenvolvimento das sessões presenciais

Atividade 1 – Introdução ao conceito: O que é a vida partilhada?			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
Protocolo da Atividade			
<p>Recolher informação sobre este conceito junto dos participantes.</p> <p>Apresente um modelo num quadro branco/painel dividido em quatro colunas: Onde moro?, Com quem moro?, Conflitos e Solução.</p> <p>Cada participante responderá às seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onde mora?</li> <li>- Com quem mora?/ Partilha a sua vida com alguém?</li> <li>- Como é a relação com as pessoas com quem mora?</li> <li>- Como resolve os conflitos?</li> <li>- Tem alguma responsabilidade em sua casa?</li> </ul> <p>O formador irá preencher as colunas do painel com a informação prestada pelos participantes.</p> <p>Resumir os principais pontos de aprendizagem.</p> <p>No final do debate, o formador destacará alguns aspetos importantes refletidos no PPT-2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferentes opções de vida partilhada (familiares, colegas de quarto, companheiros), em diferentes lugares. Além disso, viver sozinho também é opção;</li> <li>- Tipos de conflito.</li> </ul> <p>A importância de encontrar soluções para os conflitos, de forma a promover as boas relações (estabelecer regras, distribuir responsabilidades, alcançar consensos, boa comunicação, manter a calma...).</p>			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolo: <i>Brainstroming</i>: O que é a vida partilhada?</li> <li>- Modelo dividido em quatro colunas: Onde moro?, Com quem moro?, Conflitos e Soluções.</li> <li>- Apresentação em PowerPoint com as ideias/conceitos principais sobre vida partilhada.</li> </ul>			

<b>Atividade 2 – Dicas para uma boa coexistência</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Um grupo de pessoas com experiência em vida partilhada irá apresentar uma série de dicas para uma boa coexistência (vídeo), explicando as suas regras de coabitação e o modo como as desenvolveram, como distribuir as tarefas domésticas e como resolver conflitos através de diferentes exemplos.</p> <p>Depois de assistir ao vídeo, o grupo irá partilhar aspetos que lhe chamaram a atenção.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo: «Dicas para uma boa coexistência»</li> </ul>			

<b>Atividade 3 – Aprender como chegar a consenso sobre regras de coabitação</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	40 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Apresentar exemplos de cartazes com regras de coabitação.</p> <p>Aprender como chegar a consenso sobre regras de coabitação.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os participantes dividem-se em grupos de 3-4 pessoas. O formador dá uma folha A3 e um marcador a cada grupo.</li> <li>- Cada grupo tem de chegar a consenso sobre 8 regras de coabitação, criando um cartaz.</li> <li>- Depois disso, cada grupo apresenta as suas regras ao resto dos participantes.</li> <li>- Os participantes podem dar a sua opinião.</li> </ul> <p>Perguntar se alguém tem questões, dúvidas ou sugestões.</p> <p>Resumir os principais pontos de aprendizagem.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação em PowerPoint com os principais pontos de aprendizagem e exemplos de regras de coabitação com imagens.</li> <li>- Folha de Protocolo com regras de coabitação.</li> <li>- Folha A3 em branco</li> <li>- Marcadores/esferográficas</li> </ul>			

<b>Atividade 4 – Discussão sobre vida partilhada</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	15 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
O formador irá fazer a cada participante as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"><li>- Quais são os aspetos positivos da vida partilhada?</li><li>- Na sua opinião, qual é a regra de coabitação mais importante?</li></ul> Irá ainda recolher informação dos participantes sobre estas perguntas.			
<b>Recursos</b>			
- <i>Flipchart</i>			

<b>Atividade 5 – Aprender a identificar tarefas domésticas</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	15 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Aprender a identificar tarefas domésticas. <ul style="list-style-type: none"><li>- Ponha em cima de uma mesa os cartões com as tarefas domésticas. Estes cartões podem ser repetidos.</li><li>- Cada participante irá pensar em tarefas domésticas realizadas em sua casa e irá escolher os cartões que lhes correspondem.</li><li>- A seguir, os participantes irão formar grupos de 3-4 pessoas.</li><li>- Dê um quadro a cada grupo. Este quadro estará completo com pelo menos 8 cartões de algumas das tarefas domésticas. Para fazer isto, os elementos de cada grupo devem discutir as tarefas que foram escolhidas e completar o quadro com outras tarefas. As tarefas domésticas não deverão ser repetidas no quadro.</li><li>- Cada grupo irá mostrar e explicar o seu quadro de tarefas domésticas ao resto dos participantes.</li><li>- Ao mesmo tempo, o formador projeta uma lista de tarefas domésticas num ecrã. O formador irá assinalar as tarefas mencionadas por cada grupo.</li><li>- No final das apresentações, todo o grupo irá observar as tarefas domésticas que não foram identificadas durante a atividade.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
- Cartões com tarefas domésticas. - Lista de tarefas domésticas. - Modelo/quadro com as fichas de trabalho com as tarefas domésticas - Apresentação em PowerPoint com modelos, tarefas domésticas e principais pontos de aprendizagem.			

<b>Actividade 6 – Aprender a distribuir as tarefas domésticas</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Aprender a distribuir as tarefas domésticas. <ul style="list-style-type: none"><li>- Mostrar aos participantes diferentes exemplos de planos de distribuição de tarefas.</li><li>- Debate sobre a forma como as tarefas são distribuídas nas suas casas.</li><li>- Os grupos previamente formados irão desenvolver a sua própria planificação de tarefas. Para tal, o formador dará a cada grupo uma folha, esferográficas e imagens.</li><li>- Cada grupo irá explicar a sua distribuição aos restantes grupos.</li></ul> Perguntar se há alguma questão, dúvida ou sugestão. Resumir os principais pontos de aprendizagem.			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Exemplos de planificações de tarefas domésticas.</li><li>- Modelo de planificação das tarefas domésticas.</li><li>- Esferográficas /marcadores</li><li>- Apresentação em PowerPoint com modelos e principais pontos de aprendizagem.</li></ul>			

<b>Atividade 7 – Aprender a resolver conflitos</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	40 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Aprender como resolver conflitos. <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Brainstorming</i> sobre <i>O que é um conflito?</i></li><li>- Visionamento de um vídeo sobre resolução de conflitos.</li><li>- O grupo será dividido em pares.</li><li>- Distribuir pelos pares cartões com diferentes situações problemáticas ou conflitos de coexistência.</li><li>- Cada par irá ler o conflito e tentar encontrar uma solução.</li><li>- Cada par irá explicar e encenar a solução para o resto dos grupos.</li><li>- Depois de cada apresentação, o grupo irá propor outras soluções possíveis.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vídeo sobre resolução de conflitos.</li><li>- Cartões relativos à resolução de conflitos.</li><li>- Apresentação PowerPoint com os principais pontos de aprendizagem.</li></ul>			

## 7.2. Desenvolvimento de Atividades Online

Atividade 1 – Aprender a distribuir as tarefas domésticas			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	40 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p><b>Cada participante irá entrar na plataforma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Depois de aceder à plataforma, o participante irá escolher o tema Aprender a distribuir as tarefas domésticas.</li> </ul> <p><b>O participante deverá seguir as instruções, em conformidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos principais</li> <li>- Ler os passos para elaborar um plano de distribuição de tarefas</li> <li>- Desenvolver um plano de tarefas domésticas para a sua casa e carregá-lo na plataforma.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plano de tarefas domésticas</li> </ul>			

Atividade 2 – Dicas para uma boa coexistência			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	20 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Depois de aceder à plataforma, o participante irá escolher o tema Dicas para uma boa coexistência.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O participante deverá seguir as instruções, em conformidade.</li> <li>- Objetivos principais</li> <li>- Visionamento do vídeo «Dicas para uma boa coexistência».</li> <li>- Identificar se situações específicas são, ou não, exemplos de boa coexistência (jogo interativo).</li> </ul> <p>Avaliação dos conteúdos – 80% das atividades executadas com sucesso.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo «Dicas para uma boa coexistência»</li> <li>- Jogo interativo.</li> </ul>			



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

## ***MANUAL PARA FORMADORES***

### ***DETA 3 – VOU SAIR***



## 8. INTRODUÇÃO AO DETA 3 – VOU SAIR

A comunidade não é apenas um lugar onde vivemos; na verdade, é um lugar onde satisfazemos as necessidades humanas de participação e pertença a uma família, amigos, vizinhos e diferentes grupos e redes (Dingwall, Kemp, Fowke, 2006). A participação na comunidade para pessoas portadoras de deficiência pode ser limitada, devido a diferentes fatores. A investigação mostra que pessoas com deficiência intelectual usam os recursos da comunidade menos de cinco vezes por semana durante curtos períodos de tempo, sobretudo em modo solitário e passivo, ou acompanhadas por cuidadores e acompanhados dos seus pares. Normalmente, as mulheres com deficiência intelectual mostram mais propensão para ir ao cinema ou à biblioteca. As pessoas com deficiência intelectual moderada têm menos probabilidade de serem envolvidas nos grupos da comunidade do que os seus pares não deficientes (Verdonschot, de Witte, Reichrath, Buntinx, Crufts, 2009). O objetivo deste *workshop* é capacitar as pessoas com deficiência intelectual para serem participantes ativos na vida da comunidade através de atividades de lazer que considerem relevantes. Na verdade, o objetivo é evidenciar que, no seio da comunidade, há muitas coisas que podemos fazer, lugares aonde podemos ir, pessoas que podemos conhecer (Dingwall, Kemp, Fowke, 2006) e sentirmo-nos realizados com isso.

### 8.1. Objetivos

- Explorar o nível de participação na comunidade através de atividades de lazer
- Identificar interesses e desejos dos participantes
- Desenvolver estratégias que facilitem e fomentem a participação na comunidade
- Promover a mobilidade em segurança para chegar ao local desejado
- Melhor as capacidades de gestão do dinheiro
- Fomentar a ligação com elementos da comunidade e o sentimento de pertença
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar

### 8.2. Participantes

- PDI
- Famílias
- Profissionais

### 8.3. Competências

- Mobilidade em Segurança e outras questões da mesma ordem
- Gestão do dinheiro
- Capacidade de comunicação
- Planeamento e organização
- Resolução de problemas

### 8.4. Conteúdos da formação

- Explorar o nível de participação na comunidade e identificar os interesses dos participantes nas atividades de lazer da comunidade
- Explorar os recursos na comunidade através da utilização de diferentes meios (jornais, ferramentas TIC)

- Desenvolver a mobilidade independente e em segurança na comunidade, com o objetivo de chegar aos locais desejados (educação rodoviária, usar mapas da cidade, ferramentas TIC para melhorar a mobilidade)
- Desenvolver capacidades de gestão do dinheiro, nomeadamente: reconhecer e contar dinheiro; valorizar o dinheiro (gastar e poupar); segurança relacionada com o dinheiro; ferramentas TIC para melhorar a gestão do dinheiro
- Estabelecer ligações com outras pessoas e criar relações com elementos da comunidade
- Orientações sobre a utilização das TIC

#### 8.5. Duração do *workshop*

- Duração do *workshop*: 6 a 8 horas
- Sessão presencial: 5 horas
- Formação *online*: 1 hora

#### 8.6. Formação transversal

**Mentor/Formador.** Dá apoio aos formandos no que toca às ideias identificadas e ao seu potencial desenvolvimento, e também dá apoio durante as primeiras experiências, quando os formandos participam nas Plataformas Digitais.

#### 8.7. Metodologia

- Ativa e participativa

#### 8.8. Materiais de formação

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar AS PDI, pois eles são muito importantes na aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.
- **Formação *Online*:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

### 9. ORIENTAÇÕES GERAIS

#### 9.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
- É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar
- Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão

- É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
  - Plano de sessão
  - Papel para tomar notas e esferográfica
  - Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
  - Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
  - Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
  - Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
  - Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
  - Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
  - Escutar quando os outros estão a falar
  - Respeitar opiniões diferentes
  - Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- 
- **Recursos**
  - Pasta para os participantes guardarem os documentos
  - Folhas de papel em branco
  - Esferográfica
  - Folha de registo para identificar os participantes
  - Folha de avaliação
  - Plano de sessão

### 9.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;
- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

#### **Recursos:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema;
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

### 9.3. Orientações para o período de intervalo

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

#### 9.4. Orientações relativas à fase final

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;
- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

## 10. MATERIAIS DE FORMAÇÃO

### 10.1. Desenvolvimento das sessões presenciais

Atividade 1 – O que faço nos meus tempos livres?			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
É distribuída aos participantes uma folha de papel, e é-lhes pedido que desenhem as coisas que gostam de fazer no seu tempo livre. Eles têm 20 minutos para fazer um desenho com os materiais disponíveis: lápis de cera, lápis, cola, revistas, imagens de atividades. Pede-se aos participantes que guardem essas imagens até à fase final do <i>workshop</i>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Computador com um projetor</li><li>- <i>Flipchart</i> e papel</li><li>- Papel com um círculo</li><li>- Lápis de cera, lápis, cola, revistas, imagens de atividades</li><li>- Documento – Vamos fazer um desenho daquilo que faço_ <i>Workshop</i> 1 – O QUE FAÇO NOS MEUS TEMPOS LIVRES?</li></ul>			

Atividade 2 – Ideias e possibilidades			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	25 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
O formador apresenta as atividades, dando o ensejo aos participantes de assistir ao filme sobre atividades de lazer na comunidade.			
<b>Recursos</b>			
Computador com um projetor Os participantes assistem a um filme disponível aqui ( <a href="#">Versão inglesa</a> )			

Atividade 3 – O que quero fazer nos meus tempos livres? – atividades de café			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	90 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
São explicadas aos participantes as atividades «World Café» (vídeo para formadores <a href="https://youtu.be/YrTKD8NpApY">https://youtu.be/YrTKD8NpApY</a> )			
O formador cria um ambiente «especial», que mimetiza um café, com pequenas mesas redondas com uma toalha branca ou aos quadrados, canetas de cores, recortes de revistas que representam atividades de lazer (incluindo imagens de museus, cinema, teatro, desportos, clubes, etc.), revistas, cola e tesoura. Há cadeiras em cada uma das mesas (de preferência não mais de cinco).			
O formador começa pelo discurso de boas-vindas e depois fala sobre o comportamento a adotar num processo daquele género, explicando que os participantes têm 25 minutos para debater o tema à mesa e, durante esse tempo, deverão escrever, colorir e/ou colar imagens das atividades em que estão a pensar ou de que estão a gostar, etc. Cinco minutos antes do final, o formador recordar-lhes-á que deverão resumir o debate que travaram. Os participantes são divididos em grupos e sentados a 4 mesas. O formador explica aos participantes que em todas as mesas há um papel com um dos seguintes temas: Atividades ao ar livre (jardins, parques, ruas da cidade, etc.), Atividades desportivas, Artes e Museus, Cinema e Teatro. O processo começa com a primeira de quatro rondas de conversa de 25 minutos para cada um dos grupos sentado à volta de uma mesa. Ao fim de vinte minutos, cada elemento do grupo muda para uma mesa diferente. Uma pessoa junto às mesas explica e promove o debate em grupo, incitando os participantes a escrever palavras de atividades, elaborando um pouco sobre elas, se possível, e colando diferentes imagens de atividades retiradas de revistas e jornais.			
Quando o tempo chega ao fim, o formador toca uma sineta e os participantes passam para			

a próxima mesa.

Depois de concluídas as 4 rondas, cada grupo apresentará o seu trabalho aos restantes. É pedido aos participantes que apresentem o seu primeiro trabalho e partilhem as divergências entre as ideias que eles próprios tiveram e as ideias do pequeno grupo de trabalho, e a forma como elas podem ser integradas no seu próprio plano para sair.

#### Recursos

- Computador com um projetor
- *Flipchart* e papel
- Mesas, cadeiras, sineta
- Chá, café, refrigerantes, copos
- Canetas de cor, recortes de revistas que representem atividades de lazer (incluindo imagens de museus, cinema, teatro, desportos, clubes, etc.), revistas, cola e tesoura

### Atividade 4 – Como te dás com o dinheiro? – competências para gerir o dinheiro

Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	30 min
-------------------	--	-----------------------	--------

#### Protocolo da Atividade

No 2º *Workshop*, o formador inicia um debate com todos os formandos, recorrendo a uma atividade do *workshop* anterior – UMA COLAGEM DOS MEUS INTERESSES. Antes do *workshop*, os participantes são avisados que é necessário trazer uma colagem pessoal feita numa folha A3 com imagens selecionadas de atividades de lazer que considerem importantes e que façam parte das suas preferências quando saem (tomar um café num estabelecimento, passear com um amigo, ir ao restaurante, cinema, lojas, igreja, viajar de um lado para o outro...). Cada participante mostra a sua colagem a outro, seja na plataforma ou fisicamente, e exploram em conjunto as atividades de lazer aí ilustradas.

#### Quanto custa isso?

O *workshop* prossegue com um debate conjunto conduzido pelo formador sobre a consciência do preço das coisas. É perguntado aos participantes em que gostam de gastar o dinheiro e o que fariam com 200 euros se os tivessem: gastá-los ou poupá-los. Gastá-los-iam em quê? Poupá-los-iam para quê?

Serão debatidos os preços da participação nas atividades desejadas: o que é caro, barato, gratuito, facilmente disponível ou não.

A ficha de trabalho 2.2 é copiada no *flip chart* junto à apresentação e todos os grupos indicam diferentes coisas que é possível comprar na categoria muito caro, caro e barato.

\* Os participantes podem trazer folhetos de diferentes lojas como o Lidl, Konsum, SPAr, ou outras que existam habitualmente nas imediações e sejam usadas para as compras do dia-a-dia

#### Recursos

- ficha Atividade QUANTO CUSTA ISSO? - Workshop 2 DETA 3

Atividade 5 – Orçamento e poupança			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	90 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<b>É gratuito?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- A atividade começa com o formador a explicar o facto de haver coisas que são gratuitas e outras que são caras. Cada participante recebe uma ficha de trabalho <a href="#">2.3.1 Não custa nada/Preciso de algum dinheiro.jpeg</a> e tem de anotar as atividades que constam da sua colagem na respetiva rubrica: Não custa nada ou Preciso de algum dinheiro. Depois disso, tem de escrever o preço de cada uma delas e, finalmente, fazer a soma. Também poderão ser disponibilizados folhetos ou brochuras com os preços de diferentes coisas e atividades, de forma a ajudar os participantes a determinar mais facilmente os preços.</li><li>- A atividade alternativa é a <a href="#">ficha de trabalho Semáforo</a>. O formador começa por distribuir esta ficha e explicar que as coisas têm diferentes níveis de custo. O formador incita os participantes a anotar as coisas que fazem consoante o seu custo (vermelho – muito caro; amarelo – um pouco caro; ou verde – barato). O formador pede aos participantes que verifiquem se há coisas mais baratas que estejam presentemente colocadas na zona vermelha e debate com eles a necessidade de encarar a zona vermelha como algo a evitar.</li></ul>			
<b>De onde vem o meu dinheiro?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada participante tem de refletir sobre de onde vem o seu dinheiro e é-lhes pedido que anotem o orçamento pessoal de que dispõem e que depois o comparem com a soma das atividades/artigos desejados na ficha de trabalho 2.3.2.</li></ul>			
<b>Necessidades e desejos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada participante recebe a ficha de trabalho <a href="#">2.3.3 O que preciso, o que quero</a>, pensando sozinho, em par, ou em grupo sobre as diferenças entre as coisas que quer e as que precisa</li></ul>			
<b>As minhas aptidões no que toca ao orçamento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada participante recebe o questionário da Atividade 2.3.3 As minhas aptidões no que toca ao orçamento, e terá de responder «Sim» ou «Não» às perguntas. O formador pede ao grupo ou pessoa que tenha respondido SIM a todas ou à maior parte das perguntas para apresentar as suas aptidões orçamentais.</li></ul>			
<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uma colagem pessoal feita numa folha A3</li><li>- Fichas:<ul style="list-style-type: none"><li>o <a href="#">2.1.3.1 Não custa nada/preciso de algum dinheiro.jpeg</a></li><li>o <a href="#">2.1.3.2 De onde vem o dinheiro?.png</a></li><li>o <a href="#">2.1.3.3 Atividade O que preciso, o que quero</a></li><li>o <a href="#">2.1.3.4 As minhas aptidões no que toca ao orçamento</a></li></ul></li></ul>			

Atividade 6 – Estabelecer ligação com outras pessoas na comunidade			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	10 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<b>Vamos ver um filme</b>			
Os participantes assistirão a um filme como quebra-gelo para as atividades que se seguem O vídeo está na plataforma, na entrada <u>Vamos ver um filme</u>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Youtube</li> </ul>			

Atividade 7 – Criar um Mapa de Relações (rede social)			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Antes da atividade, os cuidadores ou o formador pedem aos participantes que tragam fotografias das pessoas que são importantes para eles. As fotos devem ser trazidas para o <i>workshop</i> ou carregadas no Portal web, pois serão utilizadas para a atividade Mapa das Relações. O formador dá início à atividade pedindo aos participantes que escolham fotografias de pessoas que são importantes para eles, sobretudo pessoas com quem gostassem de passar o seu tempo livre.</p> <p>É distribuída a cada participante a <u>ficha Mapa de Relações</u> que consiste em quatro círculos, figurando o participante no círculo mais central. Os restantes três círculos estão divididos em secções e cada um deles representa uma área de vida diferente através da qual conhecemos pessoas (família, trabalho, vizinhos, escola, amigos, igreja, atividades de lazer, atividades sociais e cívicas). É pedido aos participantes que coloquem as pessoas que encontram com mais frequência e de quem são mais próximos no círculo mais central. No seguinte, deverão escrever o nome das pessoas que conhecem menos bem, mas com quem estão ligados de alguma forma. No círculo mais exterior, deverão colocar as pessoas conhecidas, cujo nome sabem, mas que não conhecem muito bem. Pergunta-se aos participantes se querem participar nas atividades de lazer desejadas com alguém que figure no Mapa das Relações e pede-se que circulem o nome dessa pessoa. Também se lhes pede que identifiquem as pessoas que já conhecem e cuja relação poderá ser reforçada.</p> <p>Segue-se a discussão sobre a sua rede social e estratégias para apoiar as ligações e relações com as pessoas que os rodeiam (locais na comunidade onde as pessoas convivem, que sejam acolhedores e convidativos).</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha Mapa de Relações. Materiais adicionais - 2.3.1 mapa social_Materiais</li> </ul>			

adicionais\_Workshop 2 Os Recursos que tenho \_ DETA 3

### Atividade 8 – Como te dás com o tempo? – competências na gestão e planeamento do tempo

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>O formador começa por dizer aos participantes qual o dia da semana em que estão e que horas são (por ex., segunda-feira, dia 17, 10 horas da manhã). É pedido aos participantes que descrevam como foi o seu dia até ao início do <i>workshop</i>. Depois de uma breve discussão em grupo (15 min), o formador pede aos participantes que se centrem no <u>modelo de plano semanal</u>. O formador deve ajudar os participantes a organizar as suas atividades ao longo do primeiro dia do plano semanal, explorando as atividades do dia anterior ao <i>workshop</i>.</p> <p>É pedido aos participantes que digam quando é que querem realizar as atividades escolhidas/preferidas (dia útil/fim de semana ou um dia específico). Depois disso, é-lhes pedido que deem a sua opinião relativamente à melhor altura do dia para participarem nessa atividade (manhã, meio-dia, tarde, noite)</p>			
<b>Recursos</b>			
- 2.4.1 Modelo de plano semanal			

#### 10.2. Desenvolvimento de Atividades Online

### Atividade 1 – Fazer a minha própria colagem de interesses

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	75 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>É pedido aos participantes que façam a colagem de atividades que gostariam de realizar na folha de papel gigante (A1), para que possam prosseguir-la no segundo <i>workshop</i>.</p> <p>A atividade centra-se em tentar transferir a tarefa de uma sessão para a outra, permitindo assim que os participantes tenham tempo para pensar sobre os seus tempos livres</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataforma <i>online</i> onde se encontra o documento <u>1.6 ATIVIDADE ONLINE VAMOS FAZER UMA COLAGEM DPS MEUS INTERESSES Workshop 1_DESENVOLVER OS MEUS INTERESSES DETA 3 VOU SAIR!</u></li> <li>- Cola e papel, fotografias</li> <li>- Telemóvel para tirar uma fotografia</li> <li>- Documento <u>1.6 Colagem de Atividades de Lazer.jpg</u></li> </ul>			

Atividade 2 – Plano para sair usando o Google maps			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	75 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Usando o portal <i>online</i> idICT  <a href="http://apps.id-ict.eu/en/training-content/thebestapp/list-of-results/app-google-maps/">http://apps.id-ict.eu/en/training-content/thebestapp/list-of-results/app-google-maps/</a></p> <p>A atividade centra-se em tentar delinear a forma de usar o Google Maps para planear a saída.</p> <p>Cada participante escolherá pelo menos um lugar que selecionou na atividade 1.5 (a sua própria colagem de atividades)</p> <p>O participante irá usar a plataforma <i>online</i> idICT para planear a viagem</p> <p>O participante irá verificar os detalhes da viagem com um profissional/progenitor/familiar, se necessário.</p> <p>O participante irá fazer um exemplar do plano (<i>print screen</i>) e carregá-lo na plataforma</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicação para profissionais no documento <u>Atividade online – Trabalho de casa Planear a viagem - DETA 3</u></li> <li>- Plataforma <i>online</i> IDPliving, documento <u>ATIVIDADE ONLINE VAMOS FAZER UMA COLAGEM DOS MEUS INTERESSES Workshop 1 DESENVOLVER OS MEUS INTERESSES DETA 3 VOU SAIR</u></li> <li>- Plataforma <i>online</i> IDPliving para carregar os documentos concluídos</li> </ul>			

Atividade 3 – Vamos fazer um orçamento			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	90 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada participante irá usar a plataforma idICT para aprender a usar o Google Keep para fazer um orçamento. Utilizar-se-ão entradas a verde para necessidades pessoais com custo definido; a azul para necessidades pessoais; a roxo para definir o rendimento pessoal. A imagem da tarefa tem de ser captada e carregada na plataforma.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Documentos – Vamos fazer um orçamento</li> </ul>			

Atividade 4 – Segurança na comunidade			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>A atividade começa com o formador a pedir aos participantes que mostrem a imagem do trabalho de casa <u>1.7 Plano para sair usando o Google maps</u> nos seus telemóveis. A imagem da atividade deverá ser impressa e o grupo irá explorar em conjunto pontos nas ruas que possam implicar riscos de segurança. Esses pontos estão assinalados com diferentes cores (vermelho se for muito perigoso, amarelo se for um bocadinho perigoso e verde se não existir perigo). O grupo debate estratégias para tornar o percurso mais seguro</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de casa impresso <u>Plano para sair usando o Google maps</u></li> <li>• Computador com projetor</li> </ul>			

Atividade 5 – Calendários e parametrização do relógio para os eventos			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>A atividade é usada para desenvolver a consciência do tempo necessário à execução de uma atividade específica</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiais</li> <li>- Temporizador de cozinha com campainha</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Ficha de Análise da Tarefa e de Cálculo de Tempo</li> <li>- Cada participante utilizará o portal <i>online</i> para executar a tarefa destinada a desenvolver competências em termos de organização do tempo.</li> </ul>			

Atividade 6 – Vamos observar e usar a apresentação para ver o que podemos fazer			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Esta atividade é apresentada na plataforma de formação. Os participantes irão usar a apresentação <i>online</i>, que os irá levar a desenvolver novas ideias sobre como usar o seu tempo para atividades de lazer. A atividade apresenta diferentes caminhos, que são fáceis de seguir. Se necessário, o participante poderá ter alguém a prestar-lhe apoio, com vista a facilitar a seleção dos passos e a realização das atividades.</p>			

### Recursos

- Portal *online* e apresentação igualmente *online*.

### Atividade 7 – Ir ao jardim zoológico

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	60 min
--------------------------	---	------------------------------	--------

#### Protocolo da Atividade

Esta atividade é apresentada na plataforma de formação. Os participantes irão usar a apresentação PPT, que os irá orientar ao longo do *workshop*. Os participantes irão assistir ao vídeo e realizar atividades que visam sensibilizá-los para eventuais tarefas no âmbito da atividade «Ir ao jardim zoológico». O vídeo é sobre o zoo localizado na capital da Croácia, Zagreb. Este vídeo pode ser substituído pelo vídeo do jardim zoológico correspondente à organização parceira.

No final da apresentação, há outra apresentação guiada que acompanhará os participantes no processo de planear uma viagem ao jardim zoológico.

#### Recursos

- Plataforma de formação com a apresentação *online* - PPT 4.0 Workshop 4 IR AO JARDIM ZOOLOGICO

### Atividade 8 – Tomada de decisão

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
--------------------------	---	------------------------------	--------

#### Protocolo da Atividade

Os participantes seguem a atividade na plataforma de formação e esta irá orientá-los na utilização da estratégia visual para desenvolver novas ideias sobre o que fazer no jardim zoológico.

#### Ferramentas

- Plataforma de formação – apresentação PPT
- Ficha de trabalho 4.4 Atividade Ir ao jardim zoológico - Estratégia para decidir

<b>Atividade 9 – Preparar um novo plano recorrendo a aplicações de comunicação e a apoio visual</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Os participantes seguem a atividade na plataforma de formação e esta irá orientá-los no desenvolvimento da estratégia visual para apoiar a sua independência no seio da comunidade, utilizando o Boardmaker.			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataforma de formação – <u>apresentação PPT</u></li> <li>- Ficha de trabalho <u>4.4 Atividade Ir ao jardim zoológico - Estratégia a decidir</u></li> </ul>			

<b>Atividade 10 – Preparar um novo plano recorrendo a aplicações de comunicação e a apoio visual – TÁXI</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Os participantes seguem a atividade na plataforma de formação e esta irá orientá-los no desenvolvimento da estratégia visual para apoiar a sua independência no seio da comunidade, usando o serviço de táxi.			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plataforma de formação – <u>apresentação PPT</u></li> <li>- App UBER</li> </ul>			

<b>Atividade 11 – Ir ao teatro/museu com amigos</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Esta atividade é apresentada na plataforma de formação. Os participantes irão utilizar a apresentação <i>online</i>, e esta irá levá-los a ter novas ideias sobre como desenvolver atividades de lazer no museu e no teatro. A atividade apresenta diferentes caminhos, que são fáceis de seguir. Se necessário, o participante poderá ter alguém a prestar-lhe apoio, com vista a facilitar a seleção dos passos e a realização das atividades.</p> <p>Os participantes podem assistir ao filme.</p> <p>Os participantes podem usar a apresentação <i>online</i>, para desenvolver competências sobre como chegar ao museu ou ir ao teatro.</p>			

## Recursos

- Portal *online* e apresentação igualmente *online* - 5.0 Workshop 5 – Ir ao teatro-museu
- Ficha de trabalho - Atividade 5.3.1 – Ir ao teatro-cinema
- Ficha de trabalho - Atividade 5.3.2 – Ir ao museu



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

## ***MANUAL PARA FORMADORES***

### ***DETA 4 – A CASA MAIS BONITA DO MUNDO***



## 11. INTRODUÇÃO AO DETA 4 – A CASA MAIS BONITA DO MUNDO

Esta Atividade Experimental de Formação foi concebida para melhorar o treino na gestão das tarefas domésticas e na manutenção de uma casa segura, de modo a que os participantes possam desfrutar de uma vida independente. Pretendemos que as IDP se sintam capacitadas para estabelecer e alcançar os seus próprios objetivos no domínio da gestão doméstica. O desenho da atividade será feito de acordo com a informação incluída em I.O.1 «Guia Metodológico criado conjuntamente» – DETA 4. Este DETA trata da gestão das tarefas domésticas de forma financeiramente equilibrada e da prevenção de acidentes domésticos.

Para uma pessoa com deficiência intelectual, é importante saber como realizar as tarefas em casa, mas também é muito importante aprender a planeá-las, a tomar decisões e, depois, a desenvolver as diferentes tarefas por meio de uma rotina. É com a repetição que aprendemos, melhorando o nosso desempenho e conseguindo um maior grau de autonomia.

Pretende-se treinar a capacidade para planejar diferentes tarefas em casa, por exemplo elaborar um plano de refeições semanal e depois adaptar a lista de compras de acordo com as necessidades domésticas.

Além disso, pretende-se criar um plano para desenvolver as diferentes tarefas que têm de ser realizadas para organizar e limpar a casa e como fazê-lo.

E, para isso, é igualmente importante saber como gerir o dinheiro de forma a atingir os objetivos no que toca às necessidades e responsabilidades pessoais relacionadas com a gestão doméstica, assim como prevenir, identificar e saber como reagir a questões de segurança. Estes últimos passos também estão contemplados na formação.

Acima de tudo, as IDP devem sentir-se felizes e seguras na sua própria casa.

### 11.1. Objetivos

- Explorar o nível da participação em atividades de lazer na comunidade
- Identificar os interesses e desejos dos participantes
- Desenvolver as estratégias que irão facilitar e permitir a participação na comunidade
- Capacitar para a mobilidade em segurança, para chegar ao local desejado
- Melhorar as competências em termos de gestão do dinheiro
- Promover a ligação a elementos da comunidade e o sentimento de pertença
- Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar

### 11.2. Participantes

- PDI
- Famílias
- Profissionais

### 11.3. Competências

- Comunicação
- Tomada de Decisão
- Planeamento e Organização
- Competências digitais

### 11.4. Conteúdos da formação

- Cuidados com a Casa
  - Como planear a organização das minhas refeições
  - Como planear a minha lista de compras
  - Como gerir um orçamento de acordo com as minhas necessidades e responsabilidades domésticas
  - Como organizar o plano para desenvolver as tarefas de limpeza da casa
- Situações de risco e Medidas de segurança
  - Como identificar e reagir a situações de risco e emergência em casa
  - Como prevenir situações de risco em casa e desenvolver um plano de segurança
- Orientações para aplicar ferramentas TIC

### 11.5. Duração dos *workshops*

- Duração do *Workshop*: 8 horas
- Sessão presencial: 8 horas (divididas em 1ª sessão: 4h30 e 2ª sessão 3h30)
- Formação *online*: 2 horas

### 11.6. Formação transversal

- **Mentor/Formador.** Dá apoio aos formandos no que toca às ideias identificadas e ao seu potencial desenvolvimento, e também dá apoio durante as primeiras experiências, quando os formandos participam nas Plataformas Digitais.

### 11.7. Metodologia

- Ativa e participativa
- Materiais adaptados e fáceis de ler
- Usar exemplos de boas práticas de IDP que já vivem sozinhos

### 11.8. Materiais de formação

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar as PDI, pois eles são muito importantes na

aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.

- **Formação Online:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

## 12. ORIENTAÇÕES GERAIS

### 12.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
  - É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar
  - Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão
  - É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
  - Plano de sessão
  - Papel para tomar notas e esferográfica
  - Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
  - Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
  - Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
  - Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
  - Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
  - Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
  - Escutar quando os outros estão a falar
  - Respeitar opiniões diferentes
  - Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- **Recursos:**
- Pasta para os participantes guardarem os documentos
  - Folhas de papel em branco
  - Esferográfica
  - Folha de registo para identificar os participantes
  - Folha de avaliação
  - Plano de sessão

### 12.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;
- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

**Recursos:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema;
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

**12.3. Orientações para o período de intervalo**

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

**12.4. Orientações relativas à fase final**

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;
- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

**13. MATERIAIS DE FORMAÇÃO**

**13.1. Desenvolvimento das sessões presenciais**

Atividade 1 – Cuidados com a Casa			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Apresentar o PowerPoint " <u>Cuidados com a Casa e Segurança</u> " para rever conceitos relacionados com a temática. O formador promove um debate em grupo para recolher informação sobre estes conceitos junto dos participantes.			

Nesta atividade, o formador fará algumas perguntas aos formandos (o formador pode fazer todas as perguntas ou escolher aquelas que considera mais relevantes):

- Quais são as tarefas envolvidas em cuidar de uma casa?
- Quais são as principais dificuldades para realizar as tarefas domésticas?
- Quais são, para ti, as capacidades mais importantes a desenvolver?
- Qual o apoio de que necessitas para conseguir uma gestão doméstica mais independente?

Para isto, há folhas A3 impressas com os temas, as quais deverão ser preenchidas pelos participantes

Usar os cartões com imagens do flipchart, relativos às tarefas domésticas, enquanto eles respondem às perguntas, de forma a que a informação possa ser vista durante a sessão

- Fazer um resumo dos principais pontos tratados pelos participantes

#### Recursos

- Apresentação em PowerPoint «Cuidados com a Casa e Segurança» com o apoio de imagens que identificam as tarefas domésticas
- Flipchart com folhas A3 para escrever os principais tópicos identificados pelos participantes, que são depois afixadas na parede, para ficarem visíveis «Flipchart – Tópicos a debater»
- Cartões com imagens para usar no flipchart «Cartões com tarefas da Gestão Doméstica»
- Cartões com imagens para usar no flipchart
- Computador, *data show*

### Atividade 2 – Aprender a planear as minhas refeições e a lista das compras

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	1h30
--------------------------	---	------------------------------	------

#### Protocolo da Atividade

##### Aprender a usar uma ficha de trabalho para planear as refeições semanalmente

- Dê aos participantes uma ficha de trabalho em branco [Plano Semanal de Refeições] e peça-lhes que a preencham com o plano de refeições para essa semana
- Dê-lhes igualmente um modelo de apoio com exemplos dos 5 principais grupos de alimentos para consulta

##### Aprender a usar uma ficha de trabalho para planear a lista de compras

- Dê aos participantes duas fichas de trabalho em branco [Lista de compras modelo 1 ou 2] e peça-lhes que escolham uma delas com os artigos de mercearia que precisam de comprar, tendo em conta as refeições que planearam anteriormente

Pergunte-lhes quais as principais dificuldades que sentem para realizar essas tarefas  
 Apresente o PowerPoint «Dicas Fáceis para planear as minhas refeições e a lista de compras»

Perguntar se alguém tem questões, dúvidas ou sugestões relativamente aos planos.

#### Recursos

- Ficha de trabalho Plano Semanal de Refeições (onde estão identificados os dias da semana e o período das refeições: pequeno-almoço, *snack*, almoço, lanche e jantar)
- Modelo de Apoio com a demonstração dos principais 5 grupos de alimentos (lacticínios, vegetais, fruta, cereais, proteína)
- Ficha de trabalho para fazer uma lista de compras relacionada com o plano das refeições (onde estão identificadas as categorias principais de mercearia: lacticínios; pão/bolos; enlatados/condimentos; carne; peixe; congelados; cereais/bolachas; *snacks*; bebidas; fruta, vegetais). Há 3 modelos disponíveis para escolher e utilizar:
  - o Lista de compras, modelo 1 ou 2
  - o Plano de Refeições e Lista de Compras
- PowerPoint «Dicas Fáceis para planear as minhas refeições e a lista de compras»
- Computador e *data show*
- Esferográficas

### Atividade 3 – Aprender a gerir o dinheiro relativo ao orçamento e às despesas domésticas

Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	1h15
-------------------	---	-----------------------	------

#### Protocolo da Atividade

Apresentar um pequeno PowerPoint «Gestão do Orçamento e das Despesas Domésticas» com os principais tópicos relacionados com a gestão do orçamento e doméstico.

Pedir a cada participante que identifique em que grupos principais/divisão da casa gasta dinheiro

- Há um *flipchart* com os ícones das principais despesas domésticas «Flipchart com cartões das despesas» e é pedido a cada participante que escreva o seu nome nas 3 secções onde gasta mais dinheiro
- É feita uma análise global dos principais resultados

#### Análise do conceito «o que é um orçamento?»

- Usar o *flipchart* com as «Questões relativas à Gestão do Orçamento» (imprimir em A3) com imagens das principais áreas de despesa e recolher informação junto dos participantes
- Pedir-lhes que identifiquem se têm um orçamento e a sua origem
- Pedir-lhes que identifiquem o que fazem com o orçamento
- Perguntar-lhes quais as suas principais dificuldades
- Anotar as respostas para ter uma ideia geral do seu ponto de vista no *flipchart*

• **Aprender a planear a gestão do seu orçamento doméstico**

- Dê a cada participante uma ficha de trabalho «Orçamento» e uma calculadora e atribua-lhes um orçamento idêntico
- Distribua o modelo «Planear o Orçamento (Treino)» com alguns exemplos de produtos e os respetivos preços: serviços (ex: água, luz, gás, telefone, internet, TV cabo), mercearia, bens pessoais (ex: roupa, CD), renda, seguros
- Peça-lhes que preencham o modelo para a gestão do orçamento doméstico Planear o Orçamento (Treino), tendo em conta o dinheiro que têm, de forma a poder avaliar-se o grau de responsabilidade na tomada de decisão

Mostre-lhes 2 modelos: o Orçamento Mensal (aqui, inscrevem o montante que têm para gastar e o valor da despesa real) e o Plano de Pagamentos Domésticos Mensais (aqui, inscrevem os montantes a pagar, a data limite para pagarem as contas e assinalam quando o fazem) para gerir o orçamento e dê-lhes uma cópia para levarem para casa, para poderem experimentá-lo

Pergunte se alguém tem questões, dúvidas ou sugestões relacionadas com a ficha de trabalho para planear o orçamento

Resuma os principais pontos de aprendizagem

**Recursos**

- PowerPoint «Gestão do Orçamento Doméstico» com os principais tópicos relativos à gestão do orçamento doméstico
- Flipchart com cartões com as principais áreas de despesa «Questões da Gestão do Orçamento» / «Flipchart despesas»
- «Questões da Gestão do Orçamento» em Flipchart A3
- Modelo de orçamento com alguns exemplos de produtos e respetivos preços «Planear o Orçamento (Treino)»,
- Dois modelos à escolha para registar as despesas
  - o Orçamento Mensal
  - o Plano de Pagamentos Domésticos Mensais
- Computador, data show
- Esferográficas

**Atividade 4 – Aprender a planear a limpeza da casa**

Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	1h15
-------------------	---	-----------------------	------

**Protocolo da Atividade**

Aprender a usar uma ficha para planear a limpeza da casa

- Apresentar um modelo A3 em branco «Com que frequência limpa a casa?», dividido em Diária, Semanal, Mensal e Anual
- Cada participante recebe diferentes «Cartões com atividades de limpeza»,

<p>ilustrativos de atividades de limpeza da casa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um por um, os participantes irão colocar os cartões na coluna que consideram correta</li> <li>- Discutir livremente aquilo que pensam sobre a frequência das tarefas</li> </ul> <p>Apresentar um exemplo de um plano de limpeza da casa, PowerPoint <u><i>Com que frequência deve limpar a casa</i></u></p> <p>Pergunte se há alguma questão, dúvida ou sugestão e resuma os principais pontos de aprendizagem</p>
<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <u>«Com que frequência limpa a casa? (modelo em branco)»</u>, dividido em Diária, Semanal, Mensal e Anual</li> <li>- <u>Cartões Com que frequência limpa a casa?</u> com atividades de limpeza da casa (fazer a cama, lavar a roupa, lavar a louça, aspirar, mudar a roupa da cama, etc.) etc.)</li> <li>- <u>«Com que frequência deve limpar a casa (modelo com exemplos)»</u></li> <li>- Computador, <i>datashow</i></li> <li>- Tesoura, cola</li> </ul>

Actividade 5 – Aprender como limpar cada área da casa			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada participante dirá quais as ações que considera necessárias para limpar e arrumar cada uma das áreas da casa, as quais deverão ser inscritas na folha do <i>flipchart</i> correspondente a essa área.</p> <p>Discutir livremente aquilo que os participantes pensam sobre as tarefas</p> <p>Comparar os resultados com o documento <u><i>Lista de arrumação e limpeza</i></u></p> <p>Perguntar se há alguma questão, dúvida ou sugestão</p> <p>Resumir os principais pontos de aprendizagem</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Flipchart</i></li> <li>- Canetas</li> <li>- <u><i>Lista de arrumação e limpeza</i></u></li> <li>- Computador, <i>datashow</i></li> </ul>			

<b>Atividade 6 –Preparar cestos de limpeza</b>			
<b>Tipo de actividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Os participantes serão divididos em pequenos grupos                      Cada grupo será responsável por uma área da casa/cesto                      Usando o PowerPoint «<i>Preparar cestos de limpeza</i>», cada grupinho deverá preparar o cesto correspondente com os artigos disponíveis (produtos de limpeza)                      Colocar as folhas (<i>slides</i>) correspondentes (área da casa/cesto)                      Discutir livremente aquilo que os participantes pensam sobre as tarefas                      Perguntar se há alguma questão, dúvida ou sugestão                      Resumir os principais pontos de aprendizagem</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Slides</i> do PowerPoint impressos e plastificados</li> <li>- Produtos de limpeza (colocar os artigos disponíveis sobre a mesa e certificar-se que há produtos suficientes para todos os cestos)</li> <li>- Cestos</li> <li>- Computador, <i>datashow</i></li> </ul>			

### 13.2. Desenvolvimento de Atividades Online

<b>Atividade 1 – As minhas refeições e mercearias para a semana</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para efetuar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>O formador já concebeu e carregou a sessão <i>online</i> na plataforma de formação eletrónica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descarregar o PowerPoint «<i>Dicas fáceis para planear refeições e lista de mercearias</i>» da Atividade 2 e proceder à sua leitura;</li> <li>- Descarregar o modelo «<i>Planear Refeições Lista de Mercearias</i>» da Atividade 2 e imprimi-lo;</li> <li>- Preencher o plano de refeições para a semana</li> <li>- Preencher a lista de mercearias, tendo em conta aquilo que vai precisar de comprar, de acordo com o seu plano de refeições</li> <li>- A seguir, se quiser, pode descarregar o modelo «<i>Lista de Mercearias</i>» (tem duas opções à escolha), da Atividade 2</li> <li>- Inscrever na Lista de Mercearias os artigos que identificou anteriormente como</li> </ul>			

<p>sendo necessário comprar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ir ao supermercado e usar a lista de mercearias a comprar</li> <li>- Tirar fotografias do plano de refeições e da lista de mercearias e carregá-las na plataforma</li> <li>- Contar como correram as tarefas</li> </ul>
<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint «<u>Dicas fáceis para planejar refeições e lista de mercearias</u>»</li> <li>- Modelo «<u>Planejar Refeições Lista de Mercearias</u>»</li> <li>- Modelo «<u>Lista de Mercearias</u>» (duas opções à escolha)</li> <li>- Computador, impressora, folhas A4</li> </ul>

<b>Actividade 2 – Usar uma aplicação para fazer a lista de mercearias</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Título da APP: BRING!</p> <p>Link: <a href="https://getbring.com/#!/app">https://getbring.com/#!/app</a> (clique no link para a ver a demonstração)</p> <p>A «Bring!» inclui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de compras partilhada</li> <li>- Listas temáticas e artigos</li> <li>- Notificações ativas para a ida às compras</li> <li>- Junta os teus próprios artigos</li> <li>- Junta quantidades e descrições</li> <li>- É totalmente gratuita!</li> </ul> <p>A «Bring!» permite criar uma lista de compras em segundos.</p> <p>A «Bring!» diz-rapidamente quais os artigos que ainda estão em falta no carrinho de compras.</p> <p>Desfruta do conforto de teres as mãos livres, com a lista no teu equipamento Android, enquanto fazes as compras no supermercado.</p> <p>Instalação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisas de um telefone Android ou de um <i>tablet</i></li> <li>• Podes encontrar a «BRING!» no Google Play</li> <li>• Se precisares, pede a familiares, amigos ou profissionais para te ajudarem a instalá-la</li> <li>• <i>Link</i> para descarregar e instalar a APP no computador (clique no link)</li> </ul> <p><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.publisheria.bring">https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.publisheria.bring</a></p>			

Instalação no telefone ou *tablet*:

- Abrir o Google Drive no telefone ou *tablet*
- Escrever BRING! E premir o botão de pesquisar
- Selecionar a APP com a imagem abaixo
- Premir Instalar
- Premir Aceitar
- Esperar até à instalação estar em curso
- Uma vez concluída a instalação, pode premir Abrir para iniciar a APP
- Experiente começar por usá-la para fazer a lista de compras lá para casa

**Recursos**

- Computador, telefone ou *tablet*
- Acesso à Internet
- Apresentação PowerPoint «Usar uma APP para fazer a lista de mercearias», que explica as principais funcionalidade da APP, os *links* e a forma de proceder á instalação
- Youtube IDPLiving – vídeo tutorial APP Bring  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hq6yNMcWnNQ>

**Atividade 3 – Usar uma APP para gerir o meu orçamento**

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para efetuar as tarefas durante um mês
--------------------------	---	------------------------------	---

**Protocolo da Atividade**

Descarregar o modelo «Orçamento Mensal» da Atividade 3 e imprimi-lo;  
 Preencher com a informação disponível, relativamente ao rendimento e às despesas que irá ter nesse mês  
 Tirar uma fotografia do modelo de orçamento e carregá-lo na plataforma

Descarregar o modelo «Plano de pagamentos domésticos mensais» da Atividade 3 e imprimi-lo;  
 Preencher com a informação seguinte os diferentes campos de despesa:  
 O montante a pagar  
 A data limite para o pagamento  
 Assinalar depois de efetuado o pagamento  
 Tirar uma fotografia do modelo e carregá-la na plataforma

**Recursos**

- Modelo «Orçamento Mensal»
- Modelo «Plano de pagamentos domésticos mensais»
- Computador, impressora, folhas A4

Atividade 4 – Usar uma APP para gerir o meu orçamento			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para efetuar as tarefas durante um mês
Protocolo da Atividade			
Nome da APP: Monefy - Expense Manager Link: <a href="http://www.monefy.me/">http://www.monefy.me/</a> (clique no <i>Link</i> para saber mais sobre a APP e explicações)			
Características: <ul style="list-style-type: none"><li>• Interface intuitivo e fácil de usar</li><li>• Permite ver a distribuição das despesas num belo quadro informativo ou numa lista de transações detalhada</li><li>• Gerir as categorias, caso os padrões não funcionem para si</li><li>• Selecionar a periodicidade do relatório</li><li>• Selecionar a moeda</li><li>• Usar o modo orçamento</li><li>• Cópia de segurança e exportação de dados com um clique</li></ul>			
Como organizar facilmente as suas despesas? Sabemos que é fácil. Só precisa de somar todas as despesas que tem... nada mais do que isso!			
Instalação: <ul style="list-style-type: none"><li>• Precisa de um telefone Android ou <i>tablet</i></li><li>• Pode encontrar a Monefy – Expense Manager no Google Play</li><li>• Se precisar, peça a familiares, amigos ou profissionais que o ajudem a instalá-la</li><li>• <i>Link</i> para descarregar e instalar a APP no computador (clique no <i>link</i>)</li></ul> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.monefy.app.lite">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.monefy.app.lite</a>			
Instalação no telefone ou <i>tablet</i> : <ul style="list-style-type: none"><li>• Abrir o Google Drive no telefone ou <i>tablet</i></li><li>• Escrever Monefy – Expense Manager e premir o botão de pesquisar</li><li>• Selecionar a APP com esta imagem</li><li>• Premir Instalar</li><li>• Premir Aceitar</li><li>• Esperar até a instalação estar em curso</li><li>• Uma vez concluída a instalação, pode premir Abrir para iniciar a APP</li><li>• Experimente começar a usá-la para fazer e gerir o seu orçamento</li></ul>			
Recursos			
- Computador, telefone ou <i>tablet</i>			

- Acesso à Internet
- Apresentação PowerPoint «Usar uma APP para fazer o orçamento», que explica as principais características da APP, os *links* e como fazer a instalação
- Youtube IDPLiving – vídeo tutorial da APP Monefy  
<https://www.youtube.com/watch?v=5JD-gzedctM>

Atividade 5 – A minha casa num brinco			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para efetuar as tarefas durante um mês
<b>Protocolo da Atividade</b>			
O formador já concebeu e carregou a sessão <i>online</i> na plataforma de formação eletrónica. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descarregar o modelo «Lista de arrumação e limpeza» da atividade 5</li> <li>- Preencher o modelo, escrevendo quando vai limpar as diferentes áreas</li> <li>- Tirar fotografias ou fazer um vídeo das áreas antes de serem limpas</li> <li>- Tirar fotografias ou fazer um vídeo das áreas depois de limpá-las, para comparar os resultados</li> <li>- Entrar na plataforma e carregar as fotos ou vídeos que foram feitos</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo «Lista de arrumação e limpeza» da Atividade 5</li> <li>• Computador, impressora, folhas A4</li> </ul>			

Atividade 6 – Aprender a usar diferentes produtos de limpeza			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para completar o jogo
<b>Protocolo da Atividade</b>			
O formador já concebeu e carregou a sessão <i>online</i> na plataforma de formação eletrónica. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vais jogar um jogo para identificar os produtos de limpeza utilizados nas tarefas domésticas</li> <li>- Terás de conjugar os produtos de limpeza com as áreas da casa (abordagem prática - jogo)</li> <li>- Vais identificar quais os produtos necessários para as diferentes atividades de limpeza.</li> <li>- Clica em START e vai para o <i>link</i> do jogo</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educa play Link– IDPLiving House Cleaning  <a href="https://www.educaplay.com/en/learningresources/3890488/html5/how_to_clean.htm#!">https://www.educaplay.com/en/learningresources/3890488/html5/how_to_clean.htm#!</a></li> </ul>			

- Computador, internet

**Atividade 7 – É dia de lavar a roupa!**

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para completar os jogos
--------------------------	---	------------------------------	--

**Protocolo da Atividade**

Vais jogar um jogo para aprenderes a identificar as etiquetas que existem nas roupas e que é importante reconhecer antes de lavá-las  
 Clica em START e vai para o *link* do jogo  
 Podes descarregar o documento «7 Regras para Lavar Roupa», para te ajudar a lavar a roupa na vida real!

Vais jogar um jogo, para aprenderes o nome dos diferentes artigos.  
 Clica para aprenderes o nome dos diferentes artigos.  
 Toma atenção às palavras que aparecem no ecrã, para conseguires identificar o artigo de forma correta.  
 Clica em START e vai para o *link* do jogo

**Recursos**

- Documento «7 Regras para Lavar Roupa»
- Educa play Link– IDPLiving Tag it
  - o [https://www.educaplay.com/en/learningresources/3868095/html5/ainda\\_nao\\_sei.htm#!](https://www.educaplay.com/en/learningresources/3868095/html5/ainda_nao_sei.htm#!)
- Educa play Link– IDPLiving Laundry Game
  - o [https://www.educaplay.com/en/learningresources/3868034/html5/doing\\_the\\_laundry.htm#!](https://www.educaplay.com/en/learningresources/3868034/html5/doing_the_laundry.htm#!)
- Computador, internet

**Atividade 8 – Usar uma aplicação para te ajudar a lavar a roupa, a conhecer os símbolos e a cuidar melhor das tuas roupas**

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	O tempo necessário para realizar as tarefas durante um mês
--------------------------	---	------------------------------	--

**Protocolo da Atividade**

Nome da APP: Laundry Pro - care symbols  
 Características:  
 Trata-se de um manual com os símbolos da lavagem de roupa (também conhecidos como

«símbolos de cuidados») – pictograma que representa o método de lavar, secar, limpar a seco e passar a ferro para as roupas.

Eles indicam a melhor forma de lavar ou limpar determinado artigo.

Roupas mais limpas e frescas significam maior longevidade do vestuário.

**Instalação:**

- Irás precisar de um telefone Android ou *tablet*
- Podes encontrar a «Laundry Pro – care symbols» no Google Play
- Se precisares, pede a familiares, amigos ou profissionais que te ajudem a instalá-la
- *Link* para descarregar e instalar a APP no computador (clica no *link*)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.kloobi.laundry>

**Instalação no telefone ou *tablet*:**

- Abre o Google Drive no teu telefone ou *tablet*
- Escreve «Laundry Pro – care symbols, Task Schedule» e prime o botão de pesquisar
- Selecciona a APP com esta imagem
- Prime Instalar
- Prime Aceitar
- Espera até a instalação estar em curso
- Uma vez concluída a instalação, podes premir Abrir para iniciar a APP
- Experimenta começar a usá-la para lavares e cuidafres melhor das tuas roupas

**Recursos**

- Telefone Android, *Tablet* ou Computador
- Apresentação PowerPoint «*Conhecer os Símbolos de Lavagem da Roupa*», que explica as principais características da APP, os *links* e como fazer a instalação

**Atividade 9 – Alerta de perigo**

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	n.a.
--------------------------	---	------------------------------	------

**Protocolo da Atividade**

Descarregar o PowerPoint «Segurança Doméstica», onde se aprendem algumas dicas de prevenção e segurança, por exemplo:

- Prevenção de incêndios
- Como planear uma saída de emergência
- Segurança elétrica
- Materiais perigosos
- Escorregadelas e quedas

São disponibilizados 3 vídeos relacionados com questões de segurança, que é possível descarregar para visualizar:

- 10 dicas relacionadas com segurança contra incêndios
- Segurança elétrica doméstica

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenção de quedas em casa</li> </ul> <p>Vais responder a algumas perguntas relacionadas com Segurança contra Incêndios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clica em START e vai para o <i>link</i></li> </ul> <p>O objetivo é aprender a aplicar a aprendizagem efetuada nas atividades anteriores em contexto real</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiza com alguns amigos uma simulação de uma situação de incêndio. Age em conformidade e pede a alguém que te filme a lidar com a situação.</li> <li>- Relata as dificuldades e dá <i>feedback</i> em relação ao exercício prático</li> <li>- Envia o vídeo, carregando-o na plataforma</li> </ul>
<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint «Segurança Doméstica»</li> <li>- 10 dicas relacionadas com segurança contra incêndio</li> <li>- Segurança elétrica doméstica</li> <li>- Prevenção de quedas em casa</li> <li>- Educa play Link– IDPLiving Fire Safety</li> <li>- Educa play Link– IDPLiving Indoor Electric Safety</li> <li>- Computador, internet</li> </ul>

Atividade 10 – A segurança em primeiro lugar			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>O objetivo é aprender a criar uma lista de contactos de emergência em papel e no telemóvel, para ser mais fácil reagir e pedir ajuda perante uma situação de emergência.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os principais recursos da comunidade relacionados com situações de emergência</li> <li>- Identificar as pessoas que podem prestar apoio numa situação de emergência</li> <li>- Descarregar o modelo para a lista de contactos e preenchê-lo com a informação identificada anteriormente</li> <li>- Tirar uma fotografia da lista de contactos e do lugar onde se encontra e carregá-la na plataforma</li> </ul> <p>O objetivo é aprender a criar um kit de primeiros socorros para uso doméstico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descarregar o documento com a lista de artigos necessários para criar o kit de primeiros socorros para uso doméstico.</li> <li>- Agarrar na lista e ir a uma farmácia ou supermercado para comprar os artigos nela constantes.</li> </ul>			

- Em casa, colocar o kit de primeiros socorros num lugar de fácil acesso, em caso de necessidade.
- Fotografar o kit de primeiros socorros e carregar a foto na plataforma.

#### Recursos

- Vídeo com instruções sobre como programar/aceder à lista de contactos de emergência no telemóvel
- Modelo de uma lista de contactos de emergência e indicações sobre o local onde guardá-la.
- Computador, impressora, folhas A4, internet
- Modelo com a lista de artigos para um kit de primeiros socorros;
- Vídeo com demonstração sobre como preparar um kit de primeiros socorros

### Atividade 11 – Usar uma aplicação para ajudar a atuar numa situação de emergência SOS

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante um mês
--------------------------	---	------------------------------	--

#### Protocolo da Atividade

Nome da APP: **SOS Emergency**

Assista aos seguintes vídeos (clique em cada um dos *links* abaixo indicados)

1. How to use SOSmate - <https://www.youtube.com/watch?v=Mb8MsFpLtRs>
2. Manage Contacts - <https://www.youtube.com/watch?v=92OWnxUDs8A>
- 3 Activate Panic - <https://www.youtube.com/watch?v=1y3Z7GCccR4>
4. Photo mail - [https://www.youtube.com/watch?v=KE4t\\_TEh2DQ](https://www.youtube.com/watch?v=KE4t_TEh2DQ)

Características:

- Em caso de emergência, podes enviar um SMS de emergência aos teus contactos.
- Esta aplicação de Emergência mantém-te informado da tua localização atual. Podes ver e partilhar com outras pessoas.
- Esta aplicação de Emergência também te facultará os números de emergência nacionais: Polícia, Bombeiros e INEM.
- Esta aplicação de Emergência está dotada de um assobio. Usa-o para chamar a atenção.
- Esta aplicação de Emergência permite-te ativar uma situação de perigo através do botão Barra de notificações, botão Power do telefone e botão SOS.
- Esta aplicação de Emergência também pode enviar uma mensagem de emergência aos teus contactos de e-mail assinalados para o efeito.
- Esta aplicação de Emergência está dotada de uma sirene da Polícia, que pode ser muito útil para alertar os transeuntes e chamar a sua atenção.
- Esta aplicação de Emergência deverá\* funcionar, mesmo quando viajares para o

<p>estrangeiro (É necessário ativar Internet e SMS. Por favor, testa todas as operações da aplicação).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta aplicação de Emergência está dotada de uma facilidade «Photo mail» que pode tirar uma fotografia e enviar rapidamente um e-mail aos endereços pré-preenchidos.</li> </ul> <p>Instalação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Precisas de um telefone Android ou <i>tablet</i></li> <li>- Podes encontrar a «SOS Emergency» no Google Play</li> <li>- Se precisares, pede a familiares, amigos ou profissionais que te ajudem a instalá-la</li> <li>- <i>Link</i> para descarregar e instalar a APP no computador (clica no <i>link</i>)</li> </ul> <p><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sosmate">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sosmate</a></p> <p>Instalação no telefone ou <i>tablet</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abre o Google Drive no teu telefone ou <i>tablet</i></li> <li>• Escreve «SOS Emergency» e prime o botão de pesquisar</li> <li>• Selecciona a APP com esta imagem</li> <li>• Prime Instalar</li> <li>• Prime Aceitar</li> <li>• Espera até a instalação estar em curso</li> <li>• Uma vez concluída a instalação, podes premir Abrir para iniciar a APP</li> </ul>
<p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telefone Android, <i>Tablet</i> ou Computador</li> <li>- Apresentação PowerPoint «Emergência SOS no Telefone», que explica as principais características da APP, os <i>links</i> e como fazer a instalação</li> </ul>

<b>Atividade 12 – usar uma aplicação para ajudar a criar um kit de primeiros socorros e orientações sobre procedimentos básicos</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante um mês
Protocolo da Atividade			
<p>Nome da APP: Primeiros Socorros_Cruz Vermelha Portuguesa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tutoriais simples com instruções passo a passo que podem orientar-te em situações básicas de primeiros socorros.</li> <li>– Totalmente integrado com números de emergência (p.e. 911, 999 ou 112), de forma a poderes pedir ajuda a qualquer altura através da aplicação, mesmo no estrangeiro.</li> <li>– Vídeos e animações tornam a aprendizagem divertida.</li> <li>– Tens dicas de segurança para tudo, desde um simples inverno rigoroso a um furacão, sismo ou tornado, o que te ajudará a estares preparado para essas emergências.</li> </ul>			

- O conteúdo pré-carregado permite-te acesso imediato a todas as informações de segurança a qualquer altura, mesmo sem Internet móvel ou Wi-Fi. Os questionários interativos permitem-te ganhar crachás que podes partilhar com os teus amigos, mas também te permitem partilhar o teu conhecimento sobre como salvar vidas.

**Instalação:**

- Vais precisar de um telefone Android ou de um *tablet*
- Podes encontrar o «Guia Básico para o Kit de Primeiros Socorros» no Google Play
- Se precisares, pede a familiares, amigos ou profissionais que te ajudem a instalá-lo
- *Link* para descarregar e instalar a APP no computador (clique no *link*)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cube.gdpc.fa>

**Instalação no telefone ou *tablet*:**

- Abrir o Google Drive no telefone ou *tablet*
- Escrever «Primeiros Socorros – Cruz Vermelha Portuguesa»
- Premir Instalar
- Premir Aceitar
- Esperar até a instalação estar em curso
- Uma vez concluída a instalação, podes premir Abrir para iniciar a APP
- Experimenta começar a usá-la numa simulação com a tua família e amigos

**Recursos**

- Computador, telefone, *tablet*
- Internet

**Atividade 13 – Reciclar hoje, cuidar do planeta**

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante um mês
--------------------------	---	------------------------------	--

**Protocolo da Atividade**

Descarregar o PowerPoint «Reciclar»  
 Aqui encontras as principais dicas sobre como fazer a reciclagem em tua casa:  
 Identificação dos contentores de reciclagem: Vidro, Plástico, Orgânico, Metal, Papel, Pilhas  
 Como preparar os artigos antes de colocá-los nos contentores de reciclagem  
 Agora, que sabes as principais dicas relacionadas com a reciclagem,  
 Tira uma fotografia de como a fazes em tua casa  
 Carrega a foto na plataforma

**Recursos**

- Computador, acesso Internet
- Câmara fotográfica
- PowerPoint «Reciclar»

Atividade 14 – Usar uma aplicação para jogar um jogo sobre reciclagem			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para jogar o jogo
Protocolo da Atividade			
<p>Nome da APP: <b>Recycle Game</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Hoje em dia, tentamos reciclar, mas a maior parte das pessoas não está acostumada a fazê-lo.</li><li>– A reciclagem não fez parte da nossa educação.</li><li>– Temos de fazer da reciclagem um hábito para as futuras gerações.</li><li>– No futuro, o mundo pode tornar-se um lugar menos poluído e com maior eficiência energética, se todos incluirmos a reciclagem na nossa vida quotidiana.</li><li>– Este jogo, para dispositivos móveis, foi criado com o objetivo de consciencializar as pessoas para as formas e razões de proceder à reciclagem, mas de uma forma divertida.</li></ul> <p>Instalação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Vais precisar de um telefone Android</li><li>– Podes encontrar o RECYCLE GAME no Google Play</li><li>– Se precisares, pede a familiares, amigos ou profissionais que te ajudem a instalá-lo</li><li>– <i>Link</i> para descarregar e instalar a APP no computador (clicar no <i>link</i>)</li></ul> <p><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cancangames.recycle">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cancangames.recycle</a></p> <p>Instalação em telefone ou <i>tablet</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Abrir o Google Drive no telefone ou <i>tablet</i></li><li>– Escrever RECYCLE GAME e pressionar o botão de pesquisar</li><li>– Selecionar a APP com esta imagem</li><li>– Premir Instalar</li><li>– Premir Aceitar</li><li>– Esperar até a instalação estar em curso</li><li>– Uma vez concluída a instalação, podes premir Abrir para iniciar a APP</li><li>– Experimenta começar a jogar e vê se já sabes como reciclar</li></ul>			
Recursos			
<ul style="list-style-type: none"><li>– Telefone Android, <i>Tablet</i> ou Computador, acesso à Internet</li><li>– Apresentação PowerPoint «Jogo aprender a reciclar»</li></ul>			

### 13.3. Desenvolvimento de Atividades no Exterior

Atividade 1 – Vamos ao supermercado			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	N.A.
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Convida um amigo para planear um almoço.                      O objetivo é treinar a forma de planear uma refeição e fazer as compras de acordo com isso.                      Depois de escolheres o que vais cozinhar, usa o modelo para a lista de mercearias.                      Identifica os produtos que é necessário comprar e anota-os na lista de mercearias                      Vai a um supermercado e compra os produtos que constam da tua lista de mercearias                      Regressa a casa e desfrutem da refeição juntos</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador, impressora, folhas A4, acesso à Internet</li> <li>- PowerPoint «Atividade no Exterior 1_Vamos ao supermercado»</li> <li>- Modelo da Lista de Mercearias da Atividade 2</li> <li>- APP da SESSÃO ONLINE 1_Atividade 2 no telefone ou <i>tablet</i>: BRING!</li> </ul>			

Atividade 2 – Vamos pôr a casa num brinco!			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	N.A.
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>O grupo de formação organiza uma visita a casa de uma IDP que tenha uma vida independente.                      O grupo debate o exemplo dessa pessoa e as suas dificuldades e estratégias.                      O objetivo é treinar e praticar o desempenho das tarefas relacionadas com os cuidados e limpeza da casa.                      Em grupo, cada participante divide as tarefas de limpeza, tendo em conta aquelas em que tem mais dificuldade e que quer aprender a fazer melhor.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador, impressora, folhas A4, acesso à Internet</li> <li>- Modelo «Dividir as Tarefas de Limpeza da Casa»</li> <li>- Modelo «Lista de arrumação e limpeza» da Atividade 5</li> <li>- Cestos com produtos de limpeza da Activity 6</li> <li>- APP da SESSÃO ONLINE 3 – Atividade 2: Limpar a minha casa – Lista de Tarefas, Agenda de Tarefas</li> </ul>			



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

***MANUAL PARA FORMADORES***

***DETA 5 – QUERO SENTIR-ME BEM!***



#### 14. INTRODUÇÃO AO DETA 5 – QUERO SENTIR-ME BEM!

Esta Atividade Experimental de Formação foi concebida para promover o Estilo de Vida Saudável nas Pessoas com Deficiência Intelectual que queiram ter, ou já tenham, uma vida independente. Isso será feito de acordo com a informação incluída em I.O.1 «Guia Metodológico criado conjuntamente».

A forma de atingir o pleno desenvolvimento vital da pessoa baseia-se em estabelecer uma série de orientações em que os hábitos diários são contrabalançados com uma série de hábitos que garantem um **estilo de vida saudável**. Conhecer as possibilidades e limitações, promover o interesse numa vida ativa, na autonomia pessoal e na saúde, tudo isso são ingredientes básicos para construir uma vida saudável. Tal como todas as outras, a pessoa portadora de deficiência terá uma saúde melhor e conseguirá prevenir determinadas doenças se mantiver uma **boa dieta**. Às vezes, é necessário prestar especial atenção, pois podem existir problemas adicionais, como obstipação devido à fraca mobilidade, etc.

O **exercício físico** é essencial, na medida das possibilidades de cada pessoa, uma vez que a falta dele pode provocar problemas como a obesidade, fraqueza muscular, osteoporose, obstipação, etc. As pessoas com deficiência têm de fazer um esforço especial para fazer exercício físico ou para aumentar a sua mobilidade, consoante o grau de incapacidade motora que têm e recorrendo a terapias, se necessário.

As pessoas que têm a sua mobilidade comprometida têm **requisitos de saúde específicos** que é importante conhecer, de forma a evitar complicações. O **grau de ajuda irá depender do grau de mobilidade de cada pessoa**. Alguns dos tratamentos mais frequentes dispensados a pessoas portadoras de deficiência são, por exemplo, do foro cutâneo e digestivo.

Ter um estilo de vida saudável também tem benefícios em termos de **bem-estar emocional**. Com um físico em boas condições, podem enfrentar a vida com um espírito aberto e positivo. Um corpo saudável pode trazer-lhes segurança, estabilidade emocional, alegria e confiança. Isto vai depender basicamente da alimentação e das atividades físicas que proporcionarem ao seu corpo e mente. Com uma boa dieta e a prática de desporto, podem ser mais felizes, pois o corpo começa a produzir endorfinas, substâncias que são produzidas naturalmente pelo nosso corpo para reduzir a dor e/ou produzir uma sensação de bem-estar.

Este bem-estar emocional está relacionado com outros conteúdos incluídos neste programa de formação, como, por exemplo, ter relações sexuais satisfatórias, ou relações em que abundem momentos de alegria e diversão, com momentos de intimidade exclusivos, em que se pode tirar proveito de um passeio tranquilo, por exemplo. A forma como **gerem as emoções e os sentimentos** reveste-se igualmente de enorme importância.

Com o desenvolvimento deste DETA, pretende-se que os **participantes adquiram e/ou melhorem alguns conhecimentos e aptidões que lhes permitam sentir-se capacitados para definir e alcançar os seus próprios objetivos no campo dos estilos de vida saudáveis, quando confrontados com questões relacionadas com a vida independente**, incluindo o **número e a qualidade dos apoios de que necessitam** para desenvolver essas atividades.

Para uma Pessoa com Deficiência Intelectual, é importante saber como efetuar as tarefas relacionadas com estilos de vida saudáveis (identificação e preparação dos alimentos, atividades físicas, autocuidado, controlo de emoções e sentimentos, etc.), e também é muito importante aprender a planeá-las, a tomar decisões e depois a desenvolver as diferentes tarefas de uma forma rotineira, que lhes permita aumentar a autonomia e a independência.

#### 14.1. **Objetivos**

- Tomar decisões saudáveis

#### 14.2. **Participantes**

- IDP
- Famílias
- Profissionais

#### 14.3. **Competências**

- Comunicação
- Tomada de decisão
- Planeamento e Organização
- Competências Digitais

#### 14.4. **Conteúdos da formação**

- O que é um estilo de vida saudável.
- Identificação e preparação de Alimentos Saudáveis.
- Atividades Desportivas. Como manter-se em forma?
- Bem-estar emocional: gerir as emoções.
- Marcar uma consulta, ir a um centro de saúde e aprender a dizer ao médico o que sente, a tomar medicação, etc.
- Orientações para usar ferramentas TIC

#### 14.5. **Duração dos *workshops***

- Duração do *Workshop*: 10 horas
- Sessão presencial: 6 horas
- Formação *online*: 4 horas

#### 14.6. **Formação transversal**

- **Mentor/Formador.** Dá apoio aos formandos no que toca às ideias identificadas e ao potencial desenvolvimento dessas ideias, e também dá apoio durante as primeiras experiências, quando os formandos se iniciam nas Plataformas Digitais.

#### 14.7. **Metodologia**

- Ativa e participativa

#### 14.8. **Materiais de formação**

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação

fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar as PwIDD (Pessoas com Deficiência Intelectual e de Desenvolvimento), pois eles são muito importantes na aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.

- **Formação Online:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

## 15. ORIENTAÇÕES GERAIS

### 15.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
- É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar
- Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão
- É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
- Plano de sessão
- Papel para tomar notas e esferográfica
- Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
- Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
- Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
- Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
- Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
- Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
- Escutar quando os outros estão a falar
- Respeitar opiniões diferentes
- Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- **Ferramentas:**
  - Pasta para os participantes guardarem os documentos
  - Folhas de papel em branco
  - Esferográfica
  - Folha de registo para identificar os participantes
  - Folha de avaliação
  - Plano de sessão
- **Tools:**

### 15.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;

- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

**Ferramentas:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema;
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

**15.3. Orientações para o período de intervalo**

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

**15.4. Orientações relativas à fase final**

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;
- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

## 16. MATERIAIS DE FORMAÇÃO

### 16.1. Desenvolvimento das sessões presenciais

Atividade 1 – Estilos de Vida Saudáveis			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formador irá apresentar conceitos e Estilos de Vida Saudável (EVS), dando exemplos claros de cada um desses estilos. Para isso, o formador iniciará uma discussão em grupo ou <i>brainstorming</i>. Nesta atividade, o formador irá fazer perguntas aos formandos (pode fazer-lhes todas as perguntas ou escolher as que considera mais relevantes):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Por que razão é importante ter um estilo de vida saudável (EVS)</li><li>– Quais são os principais problemas que enfrentam para ter um EVS?</li><li>– Por que razão é importante ter um EVS quando se quer ter uma vida independente?</li><li>– O que é preciso para ter um EVS quando se leva uma vida independente?</li></ul> <p>As conclusões serão escritas no quadro e o formador irá relacioná-las com os conceitos ligados a estilos de vida saudável e formas de alcançá-los.</p> <p>O formador mostrará um vídeo ou imagens (pré-selecionado ou desenvolvido exclusivamente para o curso, que não seja excessivamente longo, entre 3-5 minutos) onde os principais conceitos (dieta, atividade física, bem-estar emocional, etc.) do EVS sejam mostrados.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– A seguir, o formador inicia uma discussão (reunião) com todos os formandos, perguntando-lhes o que pensam do vídeo ou imagens e quais os pensamentos principais presentes no vídeo. O formador escreve no quadro as ideias centrais. Para tornar esta atividade mais dinâmica, o formador pode preparar algumas perguntas sobre o vídeo ou imagens para fomentar a participação dos formandos; o formador pode utilizar as perguntas da MA1.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT 2_Hábitos de Estilos de Vida Saudáveis.</li><li>- PPT desenvolvida pelo formador, incluindo vídeo(s) ou imagens do que é saudável. Isto pode ser feito escolhendo algumas imagens das restantes apresentações em PowerPoint (PPT 3 a PPT 8).</li></ul>			

Atividade 2 – Vamos falar sobre Alimentação Saudável			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Para começar a falar de alimentação saudável ou dietas, o formador pode começar por mostrar imagens de alimentos saudáveis e de alimentos que o não são.</p> <p>A seguir, o formador inicia um debate com todos os formandos, perguntando-lhes quais as principais ideias presentes no vídeo ou imagens. O objetivo é identificar que tipo de dietas têm os formandos e qual o tipo de alimentos que elas incluem. Também se pode falar do prazer de comer, tendo em mente que podemos ter prazer em comer o que gostamos, mas que devíamos pensar em ter uma dieta equilibrada. O formador escreve as ideias principais no quadro. Para tornar esta atividade mais dinâmica, o formador pode preparar algumas perguntas sobre o vídeo ou imagens, para fomentar a participação dos formandos.</p> <p>Para começar a falar sobre alimentação saudável ou dietas, o formador poderá começar por propor um jogo relacionado com essa questão, que permita identificar os alimentos que são saudáveis e aqueles que o não são.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exemplo de jogo:</li><li>• <a href="http://www.healthyds.eu/index.php?r=site/shoppingGame&amp;unit=1">http://www.healthyds.eu/index.php?r=site/shoppingGame&amp;unit=1</a></li></ul> <p>Este jogo foi tirado do projeto HEALTHY DS (Erasmus+ 2015-2017); no <i>website</i>, podem ver mais 3 jogos em cada uma das unidades. Os materiais de formação deste projeto foram desenvolvidos em diferentes línguas, mas são bastante intuitivos, por isso a língua não tem grande importância.</p>			

Exemplo de jogo:

<http://apps.id-ict.eu/en/training-content/thebestapp/list-of-results/app-educational-kids-games/>

Este jogo foi incluído no projeto IDICT (Erasmus+ 2015-2017). Pertence a uma App chamada Educational Kids Games. Nesta aplicação, há um jogo sobre como fazer uma pizza, que é possível usar para propor aos formandos que façam uma pizza «saudável». Os materiais de formação deste projeto foram desenvolvidos em diferentes línguas, mas são bastante intuitivos, por isso a língua não tem grande importância.

O formador apresenta a aplicação **Cook Book** (Livro de Cozinha) aos formandos, mostrando-lhes as orientações em vídeo da APP ou navegando por ela e tentando escolher receitas saudáveis, ou não.

A seguir, o formador inicia uma discussão com todos os formandos, perguntando-lhes quais as principais ideias contidas nos jogos. O objetivo é identificar o tipo de dietas que eles têm e o tipo de alimentos que elas incluem. Também se pode falar do prazer de comer, tendo em mente que podemos ter prazer em comer o que gostamos, mas que devíamos pensar em ter uma dieta equilibrada. O formador escreve as ideias principais no quadro. Para tornar esta atividade mais dinâmica, o formador pode preparar algumas perguntas sobre o vídeo ou imagens, para fomentar a participação dos formandos.

Após a atividade escolhida, o formador apresenta aos formandos os principais conceitos relativos, por exemplo, à pirâmide alimentar, a dietas equilibradas, aos benefícios e barreiras para uma vida independente, etc.

#### Recursos

- PPT 3. Alimentação Saudável e Bem-Estar.
- PPT 3.1. Alimentos que são saudáveis e alimentos que o não são.
- Orientações em Vídeo. Livro de Cozinha.
- Aplicação Cook Book (Livro de Cozinha)

<b>Atividade 3 – Vamos cozinhar juntos</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Utilizando a aplicação Cook Book, os formandos podem escolher e preparar uma série de pratos diferentes, incluindo refeições saudáveis. Todas as receitas são fáceis de cozinhar e têm fotos e vídeos passo a passo. Recorrendo a esta aplicação, os formandos podem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Encontrar ideias novas e escolher o que cozinhar</li><li>• Cozinhar sozinhos ou com amigos e familiares</li><li>• Descobrir novos tipos de alimento</li><li>• Aprender coisas novas sobre alimentação</li><li>• Melhorar as competências práticas</li><li>• Melhorar a autoestima</li><li>• Fazer uma lista de compras</li><li>• Ver as calorias dos alimentos preparados</li></ul> <p>O formador explica como usar o Livro de Cozinha (funcionalidades básicas) mostrando-lhes a aplicação Orientações em Vídeo ou navegando pela aplicação.</p> <p>O formador propõe que se escolha uma receita saudável e, se possível, os formandos confeccionam a receita juntos e degustam o prato resultante igualmente juntos.</p> <p>O objetivo é mostrar aos formandos que podem aceder a uma aplicação (Ferramenta TIC) para lhes facultar a identificação de alimentos saudáveis e a preparação dos mesmos na perspetiva de um estilo de vida saudável, quer o façam sozinhos ou com a participação das pessoas que lhes prestam apoio. Nesta sessão de formação, dar-lhes-emos as noções básicas de como usá-la.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Orientações em vídeo</li><li>- Livro de Cozinha</li><li>- Aplicação Cook Book (Livro de Cozinha)</li></ul>			

Atividade 4 – Manter-me em forma			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formador irá apresentar conceitos ligados a Estilos de Vida Saudáveis (EVS) e falar da importância da atividade física para se ser saudável, de forma a evitar problemas como, por exemplo, ter um estilo de vida sedentário quando se tem uma vida independente, e a aumentar a perceção de que o bem-estar físico tem um grande impacto no bem-estar emocional.</p> <p>Para o fazer, o formador irá começar por uma discussão em grupo ou <i>brainstorming</i>. Nesta atividade, o formador irá fazer perguntas aos formandos (o formador pode fazer todas as perguntas ou escolher aquelas que considerar mais relevantes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Por que razão é importante a atividade física para nos sentirmos melhor?</li><li>- Quais são as principais atividades físicas que desenvolve presentemente numa base diária ou semanal? Pertence a algum clube desportivo?</li><li>- Por que razão é importante estar em forma quando se quer ter uma vida independente?</li><li>- De que precisa para praticar atividades físicas quando leva uma vida independente?</li></ul> <p>As conclusões serão escritas no quadro e o formador irá relacionar as conclusões com os conceitos ligados a estilos de vida saudável e formas de alcançá-los.</p> <p>O formador mostrará um vídeo ou imagens (pré-selecionado ou desenvolvido exclusivamente para o curso, que não seja excessivamente longo, entre 3-5 minutos) onde sejam mostrados os principais benefícios da atividade física.</p> <p>A seguir, o formador inicia uma discussão com todos os formandos, perguntando o que pensam os participantes sobre o vídeo e quais são as ideias principais nele contidas. O formador escreve no quadro as ideias fundamentais. Para tornar esta atividade mais dinâmica, o formador pode preparar algumas perguntas sobre o vídeo para fomentar a participação dos formandos.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT 3_Alimentação Saudável e Bem-Estar</li><li>- PPT 5_Exercício Físico e Saúde</li><li>- Video 1_Treinar no Parque</li></ul>			

<b>Atividade 5 – Coisas básicas que posso fazer para estar em forma quando tenho uma vida independente</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Para começar a falar sobre as atividades físicas em termos saudáveis, o formador pode começar por mostrar um vídeo sobre esta questão.</p> <p>A seguir, o formador inicia uma discussão com todos os formandos, perguntando-lhes quais as principais ideias contidas no vídeo ou imagens. O objetivo é identificar o tipo de atividade física que os formandos desenvolvem. O formador escreve as ideias principais no quadro.</p> <p>Para tornar esta atividade mais dinâmica, o formador pode preparar algumas perguntas sobre o vídeo ou imagens, para fomentar a participação dos formandos.</p> <p>Após o debate, propõe-se aos formandos que façam alguns dos exercícios juntos na sala de aula, enquanto assistem a alguns dos vídeos.</p> <p>Depois da atividade, o formador apresenta aos formandos os principais conceitos relativos, por exemplo, aos benefícios da atividade física, etc.</p> <p>Durante esta sessão, apresentamos a aplicação para promover a atividade física «Treinar em 7 minutos». Para tal, o formador navega pela aplicação, para mostrar as funcionalidades básicas, ou então usa as Orientações em Vídeo para mostrá-la aos formandos.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Orientações em Vídeo da aplicação «Treinar em 7 minutos»</li><li>- Vídeos de ioga: vídeos 1 to 13.</li><li>- Vídeos de <i>mindfulness</i>: vídeo 1 e 2.</li></ul>			

Atividade 6 – Autocuidado			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formador irá apresentar conceitos de Autocuidado relacionados com o controlo do estado de saúde, a forma de atuar em situação de doença, emergências e medicação. Todas estas questões são importantes para prevenir, evitar ou enfrentar problemas de saúde (lesões, etc.) e para ganhar autonomia quando se opta por ter uma vida independente, mesmo quando há pessoas a prestar apoio.</p> <p>Para isso, o formador iniciará uma discussão em grupo ou <i>brainstorming</i>. Nesta atividade, o formador irá fazer perguntas aos formandos (pode fazer-lhes todas as perguntas ou escolher as que considera mais relevantes):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por que razão é importante controlar o seu estado de saúde?</li><li>• Quais são os principais indicadores (peso, tensão arterial, etc.) que deve monitorizar para saber como está a evoluir a sua condição física? Monitoriza-os numa base diária, semanal ou mensal?</li><li>• Sabe como agir quando se sente doente? Tem facilidade em ir ao médico e explicar-lhe o que está a acontecer consigo?</li><li>• Considera que tem autonomia suficiente para lidar com a sua medicação ou precisa de ajuda das pessoas que lhe prestam apoio?</li></ul> <p>Depois da discussão em grupo, o formador introduz os principais conceitos relacionados com questões médicas ou com a medicação.</p> <p>Outra questão importante a ser desenvolvida ao longo do curso está relacionada com o treino para evitar lesões quando se tem uma vida independente, por ex., a higiene postural. O formador mostra um vídeo aos formandos sobre as posições e movimentos básicos que precisamos de fazer de maneira a evitar problemas físicos.</p> <p>O formador explica como usar as aplicações Calculadora do Peso Ideal e Medisafe (funcionalidades básicas) mostrando-lhes a aplicação Orientações em Vídeo ou navegando pelas aplicações.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT 6_Acompanhamento Médico e Medicação</li><li>- Vídeo 4_Emergências</li><li>- Vídeo 2_Higiene Postural</li><li>- App_Calculadora do Peso Ideal</li><li>- App_MediSafe</li></ul>			

Atividade 7 – Imagem Pessoal			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	45 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formador irá introduzir conceitos ligados à Imagem Pessoal e falar da importância de manter uma boa imagem, relacionando-a com hábitos e rotinas saudáveis. Isso pode ser feito exibindo um vídeo.</p> <p>Para isso, o formador iniciará uma discussão em grupo ou <i>brainstorming</i>. Nesta atividade, o formador irá fazer perguntas aos formandos (pode fazer todas as perguntas ou optar por escolher as mais relevantes):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quais são os teus hábitos quando acordas de manhã? Precisas de apoio para os realizar?</li><li>• Gostas de ter uma boa imagem? Quais são as coisas que mais gostas de fazer para teres uma boa imagem? E quais são as que menos gostas de fazer para esse mesmo fim?</li></ul> <p>Depois da discussão em grupo, o formador apresenta os principais conceitos relacionados com questões médicas e com medicação.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT 4_ Imagem Pessoal.</li><li>- Vídeo 3_ Hábitos Saudáveis e Imagem Pessoal</li></ul>			

Atividade 8 – Lidar com os meus sentimentos e emoções			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formador falará aos formandos sobre a importância do Bem-Estar Emocional. A forma como eles gerem as emoções e sentimentos é da maior importância para terem uma vida saudável.</p> <p>Esta atividade baseia-se em ajudar os formandos a identificar as suas emoções e sentimentos, e ensinar-lhes como agir depois de os terem identificado. Centramo-nos na forma de reagir às emoções e sentimentos que produzem stresse ou ansiedade.</p> <p>Para isso, propomos aos formandos que se organizem em pares e trabalhem nos exercícios sugeridos na PPT 8_Bem-Estar Emocional (Links e Como é que a pessoa se sente). Depois de terminarem os exercícios, mostram um dos resultados ao resto dos grupos.</p> <p>Também propomos aos formandos que se autoavaliem em relação ao seu nível de ansiedade (PPT 8.1_Bem-Estar Emocional_Nível de Ansiedade) e que trabalhem na forma de reagir quando se sentem ansiosos (PPT 8.2_Bem-Estar Emocional_Ideias para Relaxar).</p>			
<b>Recursos</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT 8_Bem-Estar Emocional</li> <li>- PPT 8.1_Bem-Estar Emocional_Nível de Ansiedade</li> <li>- PPT 8.2_Bem-Estar Emocional_Ideias para Relaxar</li> </ul>
--

## 16.2. Desenvolvimento de Atividades Online

<b>Atividade 1 – Vamos preparar um menu saudável</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para efetuar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Usando a aplicação proposta na sessão de formação F2F, os formandos irão realizar as seguintes tarefas (sugere-se que seja feito em casa, juntamente com familiares, ou no centro, com profissionais, ou em residência assistida, se disponível). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar receitas saudáveis de que gostem verdadeiramente.</li> <li>- Preparar um plano de 3 dias com menus saudáveis.</li> <li>- Ir ao supermercado comprar os ingredientes para cozinhar as receitas identificadas.</li> <li>- Cozinhar a receita</li> <li>- Partilhar e desfrutar da refeição</li> <li>- Tirar algumas fotografias e fazer vídeos enquanto eles realizam as tarefas e carregá-los na plataforma de formação.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acesso à aplicação, materiais de formação disponíveis na plataforma de formação.</li> <li>- PPT 1_Atividade Online 1.</li> </ul>			

<b>Atividade 2 – Conseguir o meu Peso Ideal</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
O formador já concebeu e carregou a sessão <i>online</i> na plataforma de formação eletrónica. Coisas a fazer <i>online</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os formandos devem ler e descarregar (se quiserem) os materiais de formação, as leituras complementares, as atividades práticas, etc.</li> </ul> Usando a aplicação proposta, a Calculadora do Peso Ideal, cada formando, sozinho ou com a ajuda das pessoas que lhe prestam apoio, irá realizar as seguintes tarefas (sugere-se que			

seja feito em casa, com familiares, ou no centro, com profissionais, ou numa residência assistida, se disponível).

- Descarregar a aplicação no seu próprio dispositivo.
- Ver o Vídeo App\_Calculadora do Peso Ideal.
- Efetuar as funcionalidades básicas da aplicação e começar a controlar o próprio peso durante 1 semana.
- Fazer alguns *screenshots* dos resultados obtidos e carregá-los na plataforma de formação.

#### Recursos

- PPT 2\_Atividade Online 2.
- Orientações em Vídeo App\_Calculadora do peso Ideal.

### Atividade 3 - Treinar 7 minutos por dia

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
--------------------------	---	------------------------------	--

#### Protocolo da Atividade

Usando a aplicação proposta, Treinar em 7 minutos, cada formando, sozinho ou com a ajuda das pessoas que lhe prestam apoio, irá realizar as seguintes tarefas (sugere-se que seja feito em casa, com familiares, ou no centro, com profissionais, ou numa residência assistida, se disponível).

- Descarregar a aplicação no seu próprio dispositivo.
- Ver o Vídeo App\_Treinar em 7 minutos.
- Selecionar uma rotina de exercícios básicos a efetuar durante uma semana e começar a controlar os resultados e indicadores da aplicação.
- Fazer alguns *screenshots* dos resultados obtidos e carregá-los na plataforma de formação.

#### Recursos

- PPT 3\_Atividade Online 3.
- Orientações em vídeo App\_Treinar em 7 minutos.

### Atividade 4 – Atenção aos comprimidos

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
--------------------------	---	------------------------------	--

#### Protocolo da Atividade

Usando a aplicação proposta, Medisafe, cada formando, sozinho ou com a ajuda das

peçoas que lhe prestam apoio, irá realizar as seguintes tarefas (sugere-se que seja feito em casa, com familiares, ou no centro, com profissionais, ou numa residência assistida, se disponível).

- Descarregar a aplicação no seu próprio dispositivo.
- Ver o Vídeo App\_Medisafe.
- Registrar pelo menos um dos medicamentos que está a tomar presentemente. Se não estiver a tomar medicamentos, registrar o último que tomou. Não se esqueça que, para além do medicamento, também deverá registrar a periodicidade com que a pessoa o toma.
- Registrar o médico de família ou de cuidados primários que assiste habitualmente a pessoa.
- Fazer alguns *screenshots* dos resultados obtidos e carregá-los na plataforma de formação.

#### Recursos

- PPT 4\_Atividade Online 4.
- Vídeo App\_Medisafe.

### 16.3. Desenvolvimento de Atividades no Exterior

Atividade 1 – Vamos a um restaurante			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário para realizar as tarefas durante uma semana
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Os formandos irão escolher um restaurante aonde ir com os amigos, familiares ou profissionais. Usando a Internet, e antes de se dirigirem ao restaurante, vão ao <i>site</i> do restaurante e verificam o tipo de comida que serve, as receitas, os preços dos menus, etc. Depois de terem escolhido o restaurante, planeiam o almoço ou jantar. Uma vez no restaurante, têm de escolher um menu equilibrado em termos de opções saudáveis. Por conseguinte, os formandos terão de realizar as seguintes tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar um restaurante e fazer alguma pesquisa sobre receitas, preços, etc.</li> <li>- Planear o almoço ou jantar com amigos, familiares, profissionais...</li> <li>- Pedir a ementa ao empregado de mesa e escolher a opção mais saudável, tendo simultaneamente em conta o que desejam comer, os preços e até que ponto esse menu é saudável.</li> <li>- Partilhar e desfrutar da refeição.</li> <li>- Fazer algumas fotografias e vídeos enquanto estão a realizar as tarefas e carregá-las na plataforma de formação, incluindo os pratos que vão pedir.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acesso à aplicação, materiais disponíveis na plataforma de formação</li> <li>- PPT 1_Atividade no Exterior 1.</li> </ul>			

Atividade 2 – Vamos lá para fora!			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada formando, individualmente ou em grupos, deverá fazer o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar um local na comunidade perto de casa ou do centro ocupacional, por exemplo, um parque ou um ginásio, onde possam praticar algum tipo de desporto, como ioga, <i>mindfulness</i>, etc.</li> <li>- Cada formando, individualmente ou em grupos, prepara uma rotina desportiva observando os vídeos de exercícios físicos.</li> <li>- Cada formando, individualmente ou em grupos, vai ao local escolhido e exercita a rotina.</li> <li>- Cada formando, individualmente ou em grupos, tira algumas fotografias enquanto faz exercício físico e carrega-as na plataforma de formação.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT 2_Atividade no Exterior 2</li> <li>- PPT 5_Exercício Físico e Saúde.</li> <li>- Vídeo 1_Treinar no Parque.</li> <li>- Vídeos de ioga: vídeos 1 a 13</li> <li>- Vídeos de <i>mindfulness</i>: vídeos 1 e 2.</li> </ul>			

Atividade 3 – Ir a um Centro de Saúde			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O grupo de formação organiza uma visita a um Centro de Saúde. O objetivo é compreender e ver diretamente a forma como os serviços funcionam, em termos gerais.</li> <li>- Depois da atividade, cada formando deverá ter completado os <i>slides</i> 7 (números de telefone importantes) e 11 (toma de medicamentos) da PPT 6_Acompanhamento Médico e Medicação.</li> <li>- Assim que essas páginas forem completadas por cada formando, estes tratam de carregá-las na plataforma de formação.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT 3_Atividade no Exterior 3</li> <li>- PPT 6_Acompanhamento Médico e Medicação.</li> <li>- Vídeo 4 Emergências.</li> </ul>			

<b>Atividade 4 – Vamos evitar lesões!</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	o tempo necessário
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- O grupo de formação procura um local na comunidade, perto do centro ocupacional, por exemplo um parque ou um ginásio, onde possa praticar os movimentos corretos relacionados com a higiene postural, como mostrado no Vídeo 2.</li><li>- Fazem todos os movimentos certos em conjunto, ao lado das pessoas que lhes prestam apoio.</li><li>- Tiram algumas fotografias enquanto fazem exercício físico e carregam-nas na plataforma de formação.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT 4_Atividade no Exterior 4</li><li>- Vídeo 2_Higiene Postural</li></ul>			



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



**DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO  
PARA APOIAR E PROMOVER A VIDA INDEPENDENTE  
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL**

---

---

## ***MANUAL PARA FORMADORES***

### ***DETA 6 – VIDA SEXUAL SEGURA E SAUDÁVEL***



## 17. INTRODUÇÃO AO DETA 6 – VIDA SEXUAL SEGURA E SAUDÁVEL

A sexualidade faz parte integrante da personalidade de todo o ser humano. Negar a sexualidade entrava o desenvolvimento integral das pessoas. A sexualidade é um direito universal. Todas as pessoas têm esse direito, independentemente das suas limitações. E, por conseguinte, as pessoas são claramente reconhecidas como seres sexuais, com várias formas de viver a sexualidade e com o direito de decidirem por si próprias e serem agentes ativos.

A visibilidade e o reconhecimento dos direitos sexuais das pessoas com deficiência são aspetos fundamentais para acabar com a discriminação e com o facto de a sociedade lhes negar esses direitos universais. É necessário derrubar barreiras, estereótipos e falsos mitos que refletem uma visão errada sobre a capacidade que as pessoas têm de decidir o que fazem com o seu corpo, a sua orientação sexual e vida reprodutiva, a sua saúde.

As pessoas com deficiência têm o direito a viver a sexualidade e a afetividade, aprendendo a conhecer o seu corpo, a identificar determinados valores como o afeto respeitoso, a intimidade, a conhecer os métodos contraceptivos, a identificar doenças sexualmente transmissíveis, e muitas outras coisas.

### 17.1. Objetivos

- Como posso desfrutar da minha sexualidade em segurança?
- Aprender a conhecer o próprio corpo e a usufruir dele
- Identificar valores como o afeto respeitoso, a intimidade...
- Adquirir estratégias e mecanismos de autoproteção para ter uma vida sexual segura e saudável.
- Saber como abraçar a livre tomada de decisão, sem desrespeitar o parceiro.

### 17.2. Participantes

- PDI
- Famílias
- Profissionais

### 17.3. Competências

- Comunicação
- Tomada de decisão
- Planeamento e Organização
- Competências Digitais.

#### 17.4. Conteúdos da formação

- Identificar as emoções
- Falar sobre sexualidade
- Aprender a identificar as dúvidas sexuais.
- Aprender a conhecer o corpo.
- Sentir o corpo.
- Aprender a reconhecer o corpo.
- Aprender como mostrar afeto.
- Ter uma relação de casal baseada no respeito.
- Orientações para aplicar ferramentas TIC
- Usar uma aplicação para saber mais sobre sexualidade.
- Site interativo sobre vida sexual segura e saudável.

#### 17.5. Duração dos *workshops*

- Duração do *workshop*: 8 horas
- Sessão presencial: 6 horas
- Formação *online*: 2 horas

#### 17.6. Formação transversal

- **Mentor/Formador.** Dá apoio aos formandos no que toca às ideias identificadas e ao seu potencial desenvolvimento, e também dá apoio durante as primeiras experiências, quando os formandos participam nas Plataformas Digitais.

#### 17.7. Metodologia

- Ativa e participativa

#### 17.8. Materiais de formação

- **Sessões presenciais:** o formador deverá ter o cuidado de fazer de cada sessão um espaço de aprendizagem inclusivo, salvaguardando a utilização das mãos nas metodologias de abordagem. Além disso, deverá utilizar materiais muito visuais e práticos, sendo que as atividades práticas deverão ter um peso entre 50% a 80% do curso. Deverá ainda: recorrer a pessoas que apresentem a sua história de vida, atuando como modelos a seguir (melhores práticas); utilizar documentos e informação fáceis de ler; utilizar mentores para apoiar as PDI pois eles são muito importantes na aprendizagem por modelagem e podem ajudar a ultrapassar as barreiras no domínio das TIC.
- **Formação *Online*:** o formador deverá partilhar conteúdos através de vídeos, sessões *online* e seminários virtuais. Se necessário, os formandos deverão ser apoiados por mentores ou formadores durante as sessões de formação *online*.

## 18. ORIENTAÇÕES GERAIS

### 18.1. Orientações relativas à fase inicial

- Boas-vindas aos participantes
- É distribuída uma folha com a identificação dos participantes, que estes deverão assinar
- Todos os participantes recebem um cartão com o respetivo nome, para que seja fácil identificá-los no decurso da sessão
- É entregue a todos os participantes a documentação que serve de material de apoio à sessão de formação
- Plano de sessão
- Papel para tomar notas e esferográfica
- Avaliação da sessão (para identificar observações e sugestões)
- Perguntar se algum dos participantes tem necessidades de acessibilidade
- Consoante o local onde se vai realizar a formação, identificar onde ficam as instalações sanitárias e outros pontos de acessibilidade, se necessário
- Estabelecer as regras do grupo para a comunicação e interação durante a sessão
- Explicar a utilização dos cartões de comunicação: o verde para falar e mostrar concordância; o amarelo para mostrar que tem uma pergunta; e o vermelho para mostrar discordância
- Permitir que cada pessoa se expresse à sua maneira
- Escutar quando os outros estão a falar
- Respeitar opiniões diferentes
- Ajudar os outros, se solicitado, e pedir ajuda quando necessário.
- **Recursos:**
- Pasta para os participantes guardarem os documentos
- Folhas de papel em branco
- Esferográfica
- Folha de registo para identificar os participantes
- Folha de avaliação
- Plano de sessão

### 18.2. Orientações para a apresentação do plano de sessão

- O formador deverá apresentar um plano fácil de ler, com os conteúdos a serem debatidos durante a sessão;
- Cada um dos passos é analisado com a colaboração de todos os participantes;
- Perguntar se há alguma dúvida relativamente ao plano de sessão.

#### **Recursos:**

- Plano de sessão fácil de ler apresentado em PowerPoint no início da sessão;
- Plano de sessão fácil de ler impresso sob a forma de quadro, de modo a que no decurso da formação se possa ir assinalando de cada vez que é concluído o tratamento de um tema;
- É distribuída uma cópia do plano de sessão a cada participante, para que possa consultá-lo quando necessário.

### 18.3. Orientações para o período de intervalo

- Reforçar a importância de respeitar o tempo do intervalo
- Garantir que todos os participantes veem satisfeitas as suas necessidades
- Promover a interação entre os grupos
- Duração estimada: 15 – 20 minutos.

### 18.4. Orientações relativas à fase final

- Resumir as principais conclusões recolhidas durante o desenvolvimento das atividades
- Facultar aos participantes um contacto que eles possam utilizar mais tarde, para fazer eventuais observações ou sugestões adicionais
- Ferramenta: modelo com o contacto da pessoa que irá prestar esse apoio e um campo para observações ou sugestões, que os participantes possam utilizar em casa.

No caso de os participantes precisarem de realizar uma atividade *online* fora do tempo da sessão:

- explicar as Sessões de Formação *Online* relacionadas com este DETA, o trabalho de casa esperado e as datas para a entrega desse mesmo trabalho;
- ficha de trabalho de casa para sessão de formação *online*;
- facultar um exemplo da utilização dos modelos, para que os participantes possam tentar usá-lo em casa e dessa forma treinar a sua utilização, e também para ver se há alguma sugestão ou melhoria.

## 19. MATERIAIS DE FORMAÇÃO

### 19.1. Desenvolvimento das sessões presenciais

Atividade 1 – Identificar as nossas emoções			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	10 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Dar a cada participante uma folha com expressões faciais representativas de diferentes emoções. Os participantes têm de escolher a expressão facial com que se identificam: alegria, tristeza, medo, surpresa, raiva. Cada participante partilha essa emoção com o resto do grupo.			
<b>Recursos</b>			
- Ficha do diário emocional			

<b>Atividade 2 – Falar sobre sexualidade</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Recolher informação junto dos participantes sobre este conceito (sexualidade). <ul style="list-style-type: none"><li>- Os participantes irão escrever todas as ideias e palavras que lhes vierem à cabeça sobre o termo numa folha</li><li>- O grupo irá discutir essas ideias e palavras.</li></ul> Visionar o vídeo: O que é sexualidade, e o que não é? Apresentar as ideias principais. Por exemplo: <ul style="list-style-type: none"><li>- A sexualidade não é apenas sexo.</li><li>- A escolha sexual é um direito.</li><li>- A sexualidade é uma parte importante da saúde.</li><li>- A sexualidade também é uma atitude.</li></ul> A importância da igualdade entre todas as pessoas			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Falar sobre sexualidade (ficha)</li><li>- Vídeo</li><li>- Apresentação PowerPoint sobre as ideias principais.</li></ul>			

<b>Atividade 3 – Pensar nas dúvidas</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	20 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Desenvolver a dinâmica «A caixa de desejos». <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada participante irá apresentar um desejo anónimo sobre alguma coisa que quer aprender relacionada com a sexualidade.</li><li>- Depois disso, o formador irá ler todos os desejos.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Papel</li><li>- Esferográficas</li><li>- Caixa de desejos</li><li>- Pensar nas nossas dúvidas (ficha)</li></ul>			

Atividade 4 – Aprender a conhecer o corpo			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	40 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Explicação do aparelho sexual masculino e feminino, com a ajuda de imagens e vídeo. Desenvolver a dinâmica «Aqui vem um navio carregado de...». <ul style="list-style-type: none"><li>- O grupo irá formar um círculo com as cadeiras</li><li>- Primeiro, o formador estará ao centro do círculo e dirá a seguinte frase: «Aqui vem um barco carregado de...» (Nesta altura, o formador aponta para uma parte do corpo ou para características sexuais).</li><li>- As pessoas que tiverem essa parte terão de mudar de lugar.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação PowerPoint com os principais pontos de aprendizagem, imagens e vídeos.</li><li>• Aprender a conhecer o nosso corpo (ficha).</li></ul>			

Atividade 5 – Sentir o corpo			
Tipo de atividade		Tempo mínimo estimado	15 min
<b>Protocolo de Atividade</b>			
Exercício que implica estabelecer contacto com o nosso próprio corpo (exercício de relaxamento, massagem...), com música. <ul style="list-style-type: none"><li>- Dar instruções específicas aos participantes para o desenvolvimento das suas ações.</li></ul> Diálogo acerca dos seus sentimentos durante o desenvolvimento da atividade. <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o diálogo através de perguntas como: Como é que te sentiste? Descobriste alguma parte do teu corpo?</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Música para relaxar.</li><li>- Instruções para sentir o corpo (Bodyscan).</li></ul>			

Atividade 6 – Identificar as emoções			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	10 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Os participantes têm de escolher a expressão facial com que se identificam: alegria, tristeza, medo, surpresa e raiva. Cada participante irá partilhar essa emoção com o resto do grupo.			
<b>Recursos</b>			
- Ficha do diário emocional.			

Atividade 7 – Olhar e sorrir			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	10 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Dar algumas instruções aos participantes Os participantes deverão levá-las a cabo. Cada participante irá partilhar a emoção com o resto do grupo.			
<b>Recursos</b>			
- Ficha do diário emocional - Olhar e sorrir (ficha)			

Atividade 8 – Aprender a reconhecer o corpo			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	20 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Distribuir a cada participante um cartão com partes do corpo e cartões vermelhos e verdes. Cada pessoa irá ler e olhar para o seu cartão e o resto do grupo irá mostrar um cartão vermelho se a parte do corpo não pertencer à área da sexualidade, ou um cartão verde em caso afirmativo. Discussão de grupo para defender a posição com argumentos. No final da dinâmica, o formador irá transmitir a seguinte ideia fundamental: Todo o corpo é sexual.			
<b>Recursos</b>			

- Cartões com partes do corpo (fichas).
- Cartões vermelhos e verdes.
- Apresentação PowerPoint presentation com os conteúdos da aprendizagem.

### Atividade 9 – Aprender como demonstrar afeto

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	20 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Recolher informação junto dos participantes sobre este conceito (sexualidade). <ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a discussão através destas perguntas: O que é o afeto? Como podemos expressá-lo?</li></ul>			
Desenvolver a dinâmica: Expressão do afeto. <ul style="list-style-type: none"><li>- Três pessoas do grupo irão desempenhar um papel: amigo, parceiro ou desconhecido.</li><li>- Apresentar diferentes situações práticas relacionadas com a expressão do afeto. Por exemplo: a qual das três pessoas... dar um beijo na boca, na face, dar a mão, com qual delas iria para um recanto escuro...</li><li>- Cada pessoa dará a sua opinião.</li></ul>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentação em PowerPoint com os conteúdos de aprendizagem.</li><li>- Formas de demonstrar afeto (ficha).</li></ul>			

### Atividade 10 – As relações de casal

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	30 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
Falar sobre os mitos nas relações de casal. <ul style="list-style-type: none"><li>- Usar a lista de mitos nas relações de casal.</li><li>- A sala será dividida em dois lados.</li><li>- O formador lerá um dos mitos.</li><li>- Cada pessoa decide se é verdadeiro ou falso. Para o fazer, coloca-se do lado correspondente.</li><li>- Cada grupo defende a sua posição através de um debate.</li></ul>			

Os dez mandamentos para uma relação a dois saudável.

- Ler os Dez Mandamentos para uma relação a dois saudável.  
 Nesse texto, estão incluídos os seguintes conceitos: sentimentos (amor), desejo, prazer, métodos contraceptivos, doenças sexualmente transmissíveis.
- Cada pessoa dará a sua opinião sobre esses conceitos.

#### Recursos

- Lista de mitos nas relações de casal (fichas)
- Dez Mandamentos para um relação a dois saudável.

### Atividade 11 – Ferramentas TIC

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	15 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Mostrar aos participantes como utilizar a APP «O meu médico do sexo»          Visionar um tutorial sobre a utilização da APP.          Mostrar aos participantes como utilizar o <i>site</i> «Stay Teen».</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo</li> <li>- <i>Tablet or smartphones.</i></li> <li>- PPT Atividade <i>online</i> 1: APP Para saber mais sobre sexualidade (O meu médico do sexo)</li> <li>- PPT Atividade <i>online</i> 2: <i>Site</i> interativo sobre uma vida sexual segura e saudável (Stay Teen).</li> </ul>			

### Atividade 12 – Identificar as emoções

<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	10 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Os participantes terão de escolher a expressão facial com que se identificam: alegria, tristeza, medo, surpresa, raiva.          Cada participante irá partilhar essa emoção com o resto do grupo.</p>			
<b>Recursos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha do diário emocional.</li> </ul>			

## 19.2. Desenvolvimento de Atividades Online

<b>Atividade 1 – «O meu médico do sexo»: Uma aplicação para saber mais sobre sexualidade.</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada participante irá descarregar a APP no <i>smartphone</i> ou <i>tablet</i>.</p> <p>Cada participante irá dedicar alguns minutos a explorar livremente a aplicação.</p> <p>A seguir, cada participante irá escolher um tema na APP e irá ler a informação específica acerca do tema escolhido.</p> <p>Depois de lida a informação, o participante terá de gravar um vídeo a explicar a informação que leu pelas suas próprias palavras.</p> <p>Por fim, o participante terá de carregar o vídeo na plataforma.</p> <p>Importante: para desenvolver esta atividade, o formador dará apoio ao participante sempre que este dele precisar.</p>			

<b>Atividade 2 - «Stay Teen»: um <i>site</i> interativo para saber mais sobre uma vida sexual segura e saudável</b>			
<b>Tipo de atividade</b>		<b>Tempo mínimo estimado</b>	60 min
<b>Protocolo da Atividade</b>			
<p>Cada participante irá entrar na <i>webpage</i>.</p> <p>Cada participante irá dedicar alguns minutos a explorar livremente o <i>site</i>.</p> <p>Cada participante irá entrar na área «Vídeo» e assistir aos vídeos que considerar mais interessantes.</p> <p>A seguir, o participante irá entrar na área «Jogo» e escolher um jogo de que goste.</p> <p>Finalmente, o participante terá de gravar um vídeo a explicar a sua experiência no <i>site</i>, respondendo às seguintes perguntas: Qual foi o vídeo que viu? Qual o jogo que escolheu? Gostou deles?</p> <p>Por último, o participante terá de carregar o vídeo na plataforma.</p> <p>Importante: para desenvolver esta atividade, o formador dará apoio ao participante sempre</p>			

que este dele precisar.

## 20. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO

### 20.1. SATISFAÇÃO DAS IDP (MODELO)

#### Questionário de Referência às IDP:

Por favor, responda às seguintes perguntas escolhendo uma das três opções que lhe damos.  
 Por favor, assinale com um **X** a opção escolhida.

	 Sim-Bom	 Não-Mau	 Não sei
<b>Materiais de formação</b>			
1. Os materiais de formação foram adaptados às minhas capacidades e fáceis de entender.			
2. Os materiais de formação eram muito diversificados e refletiam diferentes áreas da vida quotidiana.			
3. Os materiais de formação (documentos, vídeos, aplicações...) podem ser-me úteis na vida quotidiana.			
<b>Metodologia da formação.</b>			
4. Compreendi a estrutura do curso e a existência de diferentes temas.			
5. Gostei das sessões presenciais.			
6. Gostei das sessões <i>online</i> .			
7. Gostei das atividades práticas.			
8. Gostei de aprender juntamente com outras pessoas (amigos, colegas de trabalho, etc.)			
9. Gostei que as pessoas que me dão apoio (familiares, profissionais) estivessem comigo no curso.			
10. As sessões de formação estavam bem organizadas.			
11. A duração do curso foi boa.			
<b>Formadores</b>			
12. Os formadores foram simpáticos e prestáveis.			
13. Os formadores ajudaram-me sempre com as explicações necessárias.			
14. Os formadores tiveram em conta a minha opinião para melhorar os materiais de formação.			
<b>Instalações</b>			
15. O espaço onde se realizava a formação era confortável.			
16. O espaço onde se realizava a formação era			

adaptado às sessões.			
<b>Plataforma de formação eletrónica (conteúdos da formação)</b>			
17. A plataforma de formação está bem organizada e é fácil navegar nela e usá-la (ex: tamanho da fonte, ouvir o texto presente no ecrã)			
18. Os ecrãs da plataforma de formação têm um <i>design</i> apelativo e claro (cores, imagens, ícones, etc.).			
19. A plataforma de formação é adequada para mim (é fácil navegar nela, cobre os meus interesses, etc.)			

	 Sim-Bom	 Não-Mau	 Não sei
<b>Plataforma de formação eletrónica (espaço de trabalho)</b>			
20. Foi fácil aceder ao espaço de trabalho.			
21. Foi fácil movimentar-me no espaço de trabalho.			
22. Foi fácil carregar exemplos do meu trabalho prático.			
23. A sala de conversação/fórum foi fácil e útil, para estabelecer ligação com outras pessoas.			
24. Foi fácil contactar com o meu formador através da plataforma, quando precisava de ajuda.			

	 SIM-BOM	 NÃO-MAU	 NÃO SEI
<b>Satisfação global</b>			
25. Vou continuar a usar os materiais de formação (por exemplo, os modelos e as aplicações) na minha vida quotidiana.			
26. Gostava de continuar a participar no fórum, para estabelecer ligação com outras pessoas e trocar experiências com elas.			
27. Vou recomendar este curso aos meus amigos ou colegas de trabalho.			
28. O curso ajudou-me a melhorar a minha qualidade de vida e a ser mais independente na minha vida quotidiana.			
29. No futuro, penso que seria importante voltar			

a fazer o curso ou alguns dos seus módulos.			
30. Em geral, gostei do curso e é uma boa ferramenta para melhorar as minhas capacidades.			



comentários adicionais que queiras fazer.

## 20.2. SATISFAÇÃO DAS FAMÍLIAS / PROFISSIONAIS (MODELO)

### Questionário de referência às Famílias ou Profissionais:

Por favor, responda às seguintes perguntas escolhendo uma das três opções que lhe damos.  
 Por favor, assinale com um X a opção escolhida.

	 Sim-Bom	 Não-Mau	 Não sei
<b>Materiais de formação</b>			
1. Os materiais de formação foram adaptados às capacidades das IDP, fáceis de entender e facilitadores da aprendizagem.			
2. Os materiais de formação eram muito diversificados e refletiam diferentes áreas da vida quotidiana.			
3. Os materiais de formação (documentos, vídeos, aplicações...) podem ser úteis na vida quotidiana das IDP.			
4. Os materiais de formação eram adaptados às minhas necessidades enquanto pessoa que presta apoio a IDP.			
<b>Metodologia da formação.</b>			
5. Entendi a estrutura do curso e a existência de diferentes temas.			
6. Gostei da dinâmica das sessões presenciais.			
7. As sessões <i>online</i> ajudam ao processo de aprendizagem.			
8. As atividades práticas ajudam ao processo de aprendizagem.			
9. Gostei de aprender juntamente com			

outras IDP, familiares e profissionais.			
10. O curso foi desenvolvido de forma clara e organizada.			
11. A forma como o curso foi realizado facilitou a participação de toda a gente.			
12. A estrutura do curso facilitou-me o trabalho de dar apoio à IDP.			
13. A duração do curso foi boa.			
<b>Formadores</b>			
14. Os formadores foram simpáticos, acessíveis e prestáveis para com os diferentes participantes (IDP, famílias, profissionais)			
15. Os formadores ajudaram-nos sempre, quando precisámos.			
16. Os formadores tiveram em conta a minha opinião para melhorar os materiais de formação.			



Sim-Bom



Não-Mau



Não sei

<b>Instalações.</b>			
17. O espaço onde se realizava a formação era confortável.			
18. O espaço onde se realizava a formação era adaptado às sessões.			
<b>Plataforma de formação eletrónica</b>			
19. A plataforma de formação está bem organizada e é fácil navegar nela e usá-la (ex: tamanho da fonte, ouvir o texto presente no ecrã)			
20. Os ecrãs da plataforma de formação têm um <i>design</i> apelativo e claro (cores, imagens, ícones, etc.).			
21. É fácil aceder aos materiais de formação da plataforma			
22. É fácil aceder aos diferentes espaços			
23. A sala de conversação/fórum foi fácil e útil, para estabelecer contacto com outras pessoas.			
24. Foi fácil contactar o formador através da plataforma, quando precisava de aconselhamento ou ajuda.			



SIM-BOM



NÃO-MAU



NÃO SEI

<b>Satisfação global</b>			
25. Vou continuar a usar os materiais de			

formação (por exemplo, modelos e aplicações), como ferramenta para ajudar a melhorar as capacidades das IDP			
26. Gostava de continuar a participar no fórum, para estabelecer ligação com outras pessoas e para trocar experiências com elas.			
27. Vou recomendar este curso a outros familiares ou colegas de trabalho.			
28. O curso ajuda a melhorar a qualidade de vida das IDP e a sua autonomia na vida quotidiana.			
29. No futuro, penso que seria importante voltar a fazer o curso ou alguns dos seus módulos.			
30. Em geral, gostei do curso e é uma boa ferramenta para melhorar as capacidades e independência das IDP.			

 Outros comentários adicionais que queira fazer.

### 20.3. AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS - IDP (MODELO)

#### Questionário de Referência às IDP:

Pense nos vários temas do curso e diga-nos, por favor, se considera que adquiriu mais competências depois de fazer o curso, usando os materiais de formação e a plataforma de formação eletrónica. Responda, por favor, às seguintes perguntas, escolhendo entre as 3 opções que apresentamos. Por favor, assinale com um **X** a opção escolhida.

		
Sim-Bom	Não-Mau	Não sei

Qualidade de vida			
1. Reconheço o que é importante para mim			
2. Sei o que quero e o que tenho de fazer para o conseguir			
3. Sei que tenho capacidade para tomar as minhas próprias decisões			
4. Sei onde encontrar apoio para melhorar a minha independência nas rotinas da vida quotidiana			

Vida partilhada			
5. Agora, tenho consciência das tarefas e responsabilidades de partilhar uma casa			
6. Sei como aplicar regras quando partilho uma casa com amigos			
7. Sei como agir quando surgem conflitos			

entre as pessoas com quem se divide a casa			
8. Tenho mais facilidade em gerir as emoções quando me relaciono com os outros			
<b>Sair</b>			
9. Sei como planear o meu tempo livre			
10. Sei como utilizar mais recursos da comunidade			
<b>Gestão doméstica</b>			
11. Sei como planear as minhas refeições e a lista de compras			
12. Sei como planear e organizar as tarefas de limpeza da casa			
13. Sei como gerir o orçamento doméstico e controlar as minhas despesas			
14. Sei como agir em situações de emergência			

			
	Sim-Bom	Não-Mau	Não sei
<b>Vida saudável</b>			
15. Sei como implementar uma rotina de exercício físico para melhorar a minha saúde			
16. Sei como monitorizar a minha saúde, indo ao médico			
17. Sei como organizar o calendário da minha medicação			
18. Sei como implementar hábitos de vida saudável diários			
<b>Afetividade e Sexualidade</b>			
19. Sei como expressar os meus sentimentos e como reconhecer e respeitar os sentimentos das outras pessoas			
20. Sei como ter uma vida sexual segura e saudável com o meu parceiro			
21. Sei como reconhecer comportamentos perigosos por parte das outras pessoas e como me proteger			

		
SIM-BOM	NÃO-MAU	NÃO SEI

Aquisições globais com o curso			
22. Sei como utilizar os materiais de formação para me ajudarem a conseguir ser mais independente na minha vida quotidiana			
23. Sei organizar-me melhor em relação às rotinas da vida quotidiana			
24. Consigo uma maior inclusão na minha comunidade pelo facto de realizar as tarefas de forma mais independente			
25. Tenho agora mais conhecimentos sobre como usar o computador, <i>tablet</i> ou telefone, assim como a Internet e outros recursos digitais			
26. Sei como usar as aplicações, e isso ajuda-me a realizar algumas rotinas e tarefas diárias			



Outros comentários adicionais que queira fazer.

#### 20.4. AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS – FAMÍLIAS/PROFISSIONAIS (MODELO)

##### Questionário de Referência às Famílias ou Profissionais:

Pense nos vários temas do curso e diga-nos, por favor, se considera que, depois de frequentá-lo, melhorou as suas aptidões através do uso dos materiais de formação e da plataforma de formação eletrónica para apoiar e desenvolver as capacidades das IDP.

Por favor, responda às perguntas seguintes escolhendo uma das 3 opções que apresentamos. Assinale com um **X** a opção escolhida.

	 Sim-Bom	 Não-Mau	 Não sei
<b>Qualidade de vida</b>			
1. Sei como apoiá-las para identificarem o que é importante para elas			
2. Sei como apoiá-las para identificarem objetivos e o que têm de fazer para alcançá-los			
3. Sei como apoiá-las para terem a capacidade de tomar as suas próprias decisões			
4. Sei como apoiá-las no sentido de saberem onde encontrar apoio para melhorar a sua independência no que toca às rotinas da vida quotidiana			
<b>Vida partilhada</b>			
5. Sei como apoiá-las para estarem			

cientes das tarefas e responsabilidades de partilhar uma casa			
6. Sei como apoiá-las para aplicarem regras na partilha de uma casa com amigos ou familiares			
7. Sei como apoiá-las no sentido de saberem como agir quando surgem conflitos			
8. Sei como apoiá-las para gerirem as suas emoções nas relações com os outros			
<b>Sair</b>			
9. Sei como apoiá-las para planearem os seus tempos de lazer			
10. Sei como apoiá-las para utilizarem mais recursos da comunidade			
<b>Gestão doméstica</b>			
11. Sei como apoiá-las para planearem as suas refeições e a lista de compras			
12. Sei como apoiá-las para planearem e organizarem as tarefas de limpeza da casa			
13. Sei como apoiá-las no sentido de gerirem o orçamento doméstico e controlarem as despesas			
14. Sei como apoiá-las para agirem em situações de emergência			

	 Sim-Bom	 Não-Mau	 Não sei
<b>Vida saudável</b>			
15. Sei como apoiá-las de forma a implementarem uma rotina de exercício físico para melhorar a sua saúde			
16. Sei como apoiá-las para monitorizarem a sua saúde			
17. Sei como apoiá-los para organizarem o horário da sua medicação			
18. Sei como apoiá-las para implementarem hábitos de vida saudável diários			
<b>Afetividade e Sexualidade</b>			
19. Sei como apoiá-las para expressarem os seus sentimentos e para reconhecerem e respeitarem os sentimentos das outras pessoas			
20. Sei como apoiá-las para terem uma vida sexual segura			
21. Sei como apoiá-las para reconhecerem comportamentos perigosos por parte das outras pessoas e saberem como se proteger			

	 SIM-BOM	 NÃO-MAU	 NÃO SEI
<b>Aquisições globais realizadas com o curso</b>			
22. Sei como utilizar os materiais de formação para me ajudar a apoiar as IDP de modo a que tenham mais independência na sua vida quotidiana			
23. Agora, sei melhor como apoiar as IDP de modo a organizarem as rotinas da sua vida quotidiana			
24. Posso apoiar as IDP de modo a sentirem-se mais incluídas na comunidade			
25. Tenho agora mais conhecimentos sobre como usar o computador, <i>tablet</i> ou telefone, bem como a Internet e outros recursos digitais para promover as capacidades das IDP			
26. Sei como utilizar as aplicações que me ajudam a apoiar o desempenho das IDP em algumas rotinas e tarefas diárias			

 BLA, BLA  
BLA Faça os comentários adicionais que desejar.

20.5. RELATÓRIO DOS FORMADORES (MODELO)

**AVALIAÇÃO DOS FORMADORES**

### CONCLUSÕES – RELATÓRIO QUALITATIVO

ENTIDADE QUE VALIDA OS CURSOS		
DATA DE VALIDAÇÃO		
IDENTIFICAÇÃO DOS FORMADORES		
NÚMERO DE PARTICIPANTES		
IDP	FAMÍLIAS	PROFISSIONAIS

1. CONTEÚDOS DA FORMAÇÃO
2. METODOLOGIA DA FORMAÇÃO

--

### **3. FORMADORES**

--

### **4. INSTALAÇÕES USADAS PARA A FORMAÇÃO**

--

### **5. PLATAFORMA DE FORMAÇÃO ELETRÓNICA (CONTEÚDO DA FORMAÇÃO)**

--

### **6. PLATAFORMA DE FORMAÇÃO ELETRÓNICA (ESPAÇO DE TRABALHO)**

--

--

## 7. SATISFAÇÃO GLOBAL

--

## 8. AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS DOS FORMANDOS

IDP

--

FAMÍLIAS

--

PROFISSIONAIS

--