

Recurso para formadores

Metodologia do Manual

Desenvolvido por



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



Índice

1. Introdução	3
1.1 Âmbito do projeto	3
1.2 Objetivo do documento	3
1.3 Perfil do formador	3
2. Visão geral do Programa de formação	3
2.1 Estrutura do Programa	3
2.2 Estrutura dos módulos de formação	4
2.3 Métodos de formação e de distribuição	5
2.4 Plano de aulas e metodologia de formação específicos do módulo	5
3. Avaliação e certificação	17



1. Introdução

1.1 Âmbito do projeto

O projeto NewFuture visa melhorar o bem-estar mental dos migrantes, dotando os profissionais de EFP das aptidões e conhecimentos necessários para os apoiar eficazmente. A tónica é colocada na abordagem das complexidades psicológicas e culturais que os migrantes enfrentam quando se integram em novos mercados de trabalho e ambientes sociais.

1.2 Objetivo do documento

Este documento delinea a metodologia de formação para as sessões de “Formação de Formadores”, bem como para as sessões-piloto locais que serão realizadas para preparar os profissionais de EFP para a implementação do currículo NewFuture. Descreve os módulos de formação, os resultados de aprendizagem e o processo de avaliação e certificação.

1.3 Perfil do formador

Os formadores devem ter experiência em psicologia, serviço social ou educação, com formação adicional em competência cultural, cuidados informados sobre trauma e processos de integração de migrantes.

2. Visão geral do Programa de formação

2.1 Estrutura do Programa

- A formação será modular, sendo que cada módulo visará competências específicas relacionadas com o bem-estar mental e a sensibilidade cultural.
- Os módulos estão organizados de tópicos básicos a avançados, permitindo que os formadores desenvolvam os seus conhecimentos à medida que avançam nos módulos.
- Cada módulo combinará conhecimentos teóricos com exercícios práticos, assegurando que os formadores podem aplicar a aprendizagem em contextos reais, o que é crucial para lidar com os cenários complexos com que frequentemente se deparam quando trabalham com migrantes.
- Cada módulo foi concebido para ser escalável, acomodando diferentes tamanhos de grupos e adaptando-se a vários ambientes de aprendizagem, desde o estudo individual ao próprio ritmo, até aos *workshops* em grandes grupos.

Duração total	42 horas
Módulos de formação	10
Duração de cada módulo	4 horas
Feedback geral e sessões de resumo	2 horas



2.2 Estrutura dos módulos de formação

Módulo 1: Compreender o trauma e a resiliência dos formandos migrantes	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: Mindshift • Resultados de aprendizagem: compreender o impacto do trauma, reconhecer sinais de trauma, compreender fatores de resiliência, desenvolver empatia pelos sobreviventes de trauma
Módulo 2: Competência cultural e sensível em termos culturais	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: Gewerkstatt • Resultados de aprendizagem: aumentar a consciência e sensibilidade cultural, compreender as influências culturais na saúde mental, desenvolver aptidões de comunicação intercultural
Módulo 3: Compreender a experiência dos migrantes	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: Gewerkstatt • Resultados de aprendizagem: explorar os desafios enfrentados pelos migrantes, abordar o <i>stress</i> da deslocação e da aculturação, promover a empatia pelas experiências dos migrantes
Módulo 4: Primeiros socorros psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: Gewerkstatt • Resultados de aprendizagem: compreender os princípios da prestação de apoio psicológico imediato em situações de crise, promover a saúde mental durante as emergências, desenvolver estratégias para gerir o <i>stress</i>
Módulo 5: Cuidados informados sobre trauma e técnicas de formação	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: RCF • Resultados de aprendizagem: implementar práticas de formação informadas sobre trauma, criar um ambiente de aprendizagem sensível ao trauma, aplicar abordagens cognitivo-comportamentais, apoiar os migrantes de acordo com os seus objetivos
Módulo 6: Integração e inclusão social dos migrantes nas sessões de formação	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: BEST • Resultados de aprendizagem: promover a integração social e a inclusão de migrantes, apoiar os migrantes na construção de ligações comunitárias, promover um ambiente de apoio
Módulo 7: Intervenções de base comunitária	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: Mindshift • Resultados de aprendizagem: explorar o papel do apoio da comunidade no bem-estar mental, envolver os recursos da comunidade no apoio à saúde mental, promover a colaboração entre os profissionais de EFP e as organizações comunitárias

Módulo 8: Autocuidado para profissionais	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: BEST • Resultados de aprendizagem: desenvolver estratégias de autocuidado, prevenir o esgotamento e a fadiga de compaixão, melhorar o bem-estar pessoal e profissional
Módulo 9: Considerações legais e éticas	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: RCF • Resultados de aprendizagem: compreender as responsabilidades legais e éticas relacionadas com o apoio à saúde mental, cumprir as normas profissionais, proteger os direitos dos migrantes
Módulo 10: Encaminhamento para profissionais de saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 4 horas • Parceiro responsável: todos os parceiros • Resultados de aprendizagem: identificar quando encaminhar os migrantes para profissionais de saúde certificados, colaborar com especialistas em saúde mental, desenvolver diretrizes de encaminhamento culturalmente sensíveis
Sessões de <i>feedback</i> e de síntese	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 2 horas • Atividade: refletir sobre as experiências de formação, consolidar a aprendizagem, discutir estratégias de implementação e recolher <i>feedback</i> para melhorias futuras

2.3 Métodos de formação e de distribuição

Para maximizar o envolvimento e a retenção serão utilizados métodos interativos, tais como, simulações, debates em grupo e dramatizações. Estes métodos são concebidos para aumentar a empatia e a compreensão entre os formandos. Sempre que adequado, serão integradas na formação ferramentas digitais, tais como vídeos animados e multimédia.

2.4 Plano de aulas e metodologia de formação específicos do módulo

Módulo 1: Compreender o trauma e a resiliência dos formandos migrantes	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Compreender o trauma dos migrantes Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visão geral do trauma dos migrantes, causas e fatores desencadeantes (conflito, deslocação, separação da família) • Consequências psicológicas do trauma (Stress Pós-Traumático – SPT, depressão, ansiedade, distúrbios de adaptação) em formandos migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os participantes envolvem-se em estudos de caso e recursos mediáticos para compreender as várias manifestações do trauma de migrantes (Atividade 1 dos recursos formativos)



	<ul style="list-style-type: none"> · Debate em grupo e reflexão sobre experiências reais de migrantes e o seu impacto na aprendizagem e no comportamento
<p>Sessão 2: Resiliência e estratégias de convivência Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Explorar o conceito de resiliência e como se desenvolve nos formandos migrantes que enfrentam traumas · Estratégias práticas para lidar com a situação, incluindo apoio social, intervenções na saúde mental e práticas culturais que promovam a resiliência <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Narração de histórias e debate em que os participantes partilham ou encenam histórias de resiliência de migrantes (Atividade 3 dos recursos formativos) · Debate em grupo sobre as formas de reforçar a resiliência através do apoio comunitário e do envolvimento entre pares
<p>Sessão 3: Escuta ativa e empatia Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · A importância da escuta ativa e da empatia na formação informada sobre trauma · Técnicas para usar a comunicação verbal e não-verbal para oferecer apoio emocional aos formandos migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cenários de dramatização em que os participantes praticam a escuta ativa e a empatia, utilizando cenários inspirados na vida real (Atividade 2). Revezam-se na prestação de apoio a um aluno migrante em dificuldades, praticando empatia e comunicação não-verbal
<p>Sessão 4: Construir ambientes de aprendizagem sensíveis ao trauma e resilientes Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estratégias para criar ambientes sensíveis ao trauma e centrados na resiliência, em contextos de EFP · O papel dos profissionais de formação e formação profissional na promoção da estabilidade emocional e no apoio aos formandos migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Projeto artístico de grupo em que os participantes criam uma obra de arte coletiva que representa a resiliência e a superação, utilizando símbolos como uma árvore ou uma fénix (Atividade 2). Esta atividade encoraja a reflexão criativa sobre o trauma e a superação
<p>Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Recapitulação de conceitos-chave (trauma, resiliência e empatia) · Debate sobre a aplicação de estratégias informadas sobre trauma em contexto profissional.

Módulo 2: Competência cultural e sensível em termos culturais	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Normas e valores culturais dos migrantes Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Explorar as diversas normas e valores culturais dos grupos de migrantes · Impacte da identidade cultural no comportamento social e educativo <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Questionário para testar os conhecimentos sobre as práticas culturais dos migrantes (Atividade 1 dos recursos formativos) · Debate sobre como as normas culturais moldam as interações na sala de aula
Sessão 2: Desenvolver aptidões de comunicação interculturais Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estilos de comunicação de alto contexto versus baixo contexto · Ultrapassar as barreiras linguísticas · Desenvolver empatia e capacidade de escuta ativa <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cenários de dramatização em que os participantes representam falhas de comunicação devido a diferenças culturais · Debate em grupo para analisar cenários de dramatização e debater estratégias de comunicação alternativas
Sessão 3: Respeitar a diversidade no apoio à saúde mental Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Explorar como as crenças culturais influenciam as perceções da saúde mental · Abordar o estigma da saúde mental nas comunidades de migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estudo de caso em que os participantes analisam desafios reais de saúde mental enfrentados por formandos migrantes · Debate sobre estratégias de apoio à saúde mental culturalmente sensíveis
Sessão 4: Criar ambientes de aprendizagem inclusivos Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estratégias para criar salas de aula inclusivas · Incorporação de currículos multiculturais · Apoio linguístico e orientação de formandos migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes concebem planos de ação para criar ambientes de aprendizagem inclusivos · Partilham e debatem os seus planos de ação para implementação
Encerramento e avaliação 15 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Recapitulação dos pontos-chave · Debate sobre como implementar estratégias em contexto profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Teste rápido de avaliação das normas culturais, técnicas de comunicação e apoio à saúde mental · Perguntas e respostas e <i>feedback</i> aberto



Módulo 3: Compreender a experiência dos migrantes	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Explorar os desafios dos migrantes Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Visão geral dos desafios enfrentados pelos migrantes, incluindo a deslocação, a perda e o stress da aculturação · Impactes emocionais, sociais e económicos destes desafios nos formandos migrantes <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Workshop</i> sobre perspetivas culturais e positividade, em que os participantes representam diferentes perfis de migrantes para compreenderem as várias posições sociais e culturais (Atividade 1 dos recursos formativos)
Sessão 2: Reconhecer o <i>stress</i> de aculturação Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Impacte do <i>stress</i> de aculturação na adaptação e bem-estar dos formandos migrantes · Equilíbrio entre retenção cultural e adaptação através da teoria de fusão cultural <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Troca de artefactos culturais, que os participantes trazem, para discutir como as práticas culturais afetam a integração dos migrantes (Atividade 2 dos recursos formativos)
Sessão 3: Abordar o trauma em formandos migrantes Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Compreender as experiências traumáticas específicas dos migrantes e as suas manifestações no comportamento e na aprendizagem · O efeito do trauma na aprendizagem e na experiência de migrante <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Visionamento do vídeo animado sobre trauma desenvolvido pela NewFuture, seguido de um debate de grupo sobre estratégias de apoio a formandos traumatizados (Atividade 3 dos recursos formativos)
Sessão 4: Construir ambientes de aprendizagem favoráveis e inclusivos Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estratégias para criar ambientes de aprendizagem culturalmente inclusivos e sensíveis ao trauma · O papel da empatia na promoção de comunidades de aprendizagem solidárias <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Exercício no qual os participantes desenvolvem cenários complexos, onde os formandos migrantes lidam com desafios em contexto de EFP, criando estratégias para os enfrentar
Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Recapitulação dos pontos-chave abordados durante a sessão · Debate sobre a forma como implementar as estratégias em contexto profissional



	<p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Os participantes debatem como podem implementar as estratégias aprendidas, centrando-se na empatia e na sensibilidade cultural
--	--

Módulo 4: Primeiros socorros psicológicos	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Introdução aos Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Introdução ao conceito de PSP e sua relevância na formação profissional Princípios-chave de PSP: segurança, calma, conexão, eficácia e esperança <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Debate em grupo sobre as concepções erradas em matéria de PSP, em que os participantes partilham as suas experiências e esclarecem os mal-entendidos sobre PSP
Sessão 2: Reconhecer os sinais de angústia Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Compreender os sinais emocionais, cognitivos e comportamentais de angústia nos migrantes Sensibilidades culturais e linguísticas na identificação da angústia <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionário baseado em cenários (Atividade 1 dos recursos formativos), em que os participantes respondem a perguntas de escolha múltipla baseadas em situações práticas, centradas na escuta empática, na sensibilidade cultural e na comunicação não-verbal
Sessão 3: Aptidões de comunicação e empatia em PSP Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Técnicas para uma escuta empática e uma comunicação eficaz em situações de crise Compreender e aplicar estratégias de comunicação não-verbal <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Cenários de dramatização (Atividade 3 dos recursos formativos) em que os participantes praticam as técnicas de comunicação de PSP, centrando-se na sensibilidade cultural, na linguagem corporal e na comunicação verbal em crises simuladas
Sessão 4: Construção de cenários para aplicação de PSP Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver estratégias práticas de PSP para cenários reais, envolvendo formandos migrantes em contexto profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Construção de cenários (Atividade 2 dos recursos formativos), em que os participantes trabalham em grupos para desenvolver cenários complexos de PSP baseados em realidades profissionais, tais como barreiras linguísticas e mal-entendidos culturais <i>Brainstorming</i> e debate de estratégias de PSP adequadas para responder às necessidades emocionais e psicológicas dos formandos

Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Recapitulação dos principais conceitos abordados no módulo <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexão através da arte (Atividade 3 dos recursos formativos), em que os participantes expressam a sua compreensão dos princípios de PSP através de representações artísticas, seguidas de debates em grupo sobre como irão aplicar estes conceitos nos seus contextos profissionais
---	---

Módulo 5: Cuidados informados sobre trauma e técnicas de formação	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Introdução à neurobiologia do trauma Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Visão geral do impacto do trauma no funcionamento cognitivo e emocional através da neurobiologia Compreensão das principais estruturas cerebrais envolvidas nas respostas ao trauma: amígdalas, hipocampo e córtex pré-frontal <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> A resposta do cérebro ao trauma, em que os participantes discutem como o trauma afeta a aprendizagem, a memória e a tomada de decisões Sessão de perguntas e respostas para esclarecer os aspetos neurobiológicos do trauma (Atividade 1 dos recursos formativos)
Sessão 2: Criar segurança e construir confiança em ambientes de aprendizagem Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Estratégias-chave para promover a segurança e a confiança em ambientes de aprendizagem sensíveis ao trauma Compreender as sensibilidades culturais e estabelecer rotinas previsíveis para garantir a segurança emocional dos formandos <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Os participantes trabalham com cartões de cenários que retratam desafios relacionados com a criação de confiança com formandos migrantes e discutem como resolvê-los, utilizando práticas informadas sobre trauma (Atividade 2 dos recursos formativos)
Sessão 3: Técnicas cognitivas e artísticas para apoiar os migrantes Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Introdução às abordagens cognitivo-comportamentais e como a arteterapia apoia a cura emocional Técnicas como colorir mandalas e terapia de arte baseada em movimento, para expressão emocional e recuperação de trauma <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Arteterapia baseada na coloração de mandalas e no movimento, através da qual os participantes se expressam criativamente através da arte, optando entre a coloração de mandalas ou a pintura baseada em movimento, para explorar emoções e desenvolver aptidões para lidar com as situações Os participantes refletem sobre a experiência num debate de grupo (Atividade 3 dos recursos formativos)

<p>Sessão 4: Construir um ambiente de aprendizagem sensível ao trauma Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Conceber espaços de aprendizagem sensíveis ao trauma que satisfaçam as necessidades emocionais e físicas dos formandos migrantes · Considerações práticas, como a disposição das salas, a iluminação e a gestão do ruído, para reduzir a hipervigilância e criar uma atmosfera de aprendizagem calma <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Colaboração dos participantes na alteração dos seus próprios ambientes, por forma a serem ambientes de aprendizagem sensíveis ao trauma, considerando aspetos como a disposição dos lugares, controlo do ruído e ajustes de iluminação · Os participantes criam planos para tornar os seus espaços de formação mais favoráveis (Atividade 4 dos recursos formativos)
<p>Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Recapitular os princípios dos cuidados informados sobre trauma · Discutir como implementar técnicas de formação sensíveis ao trauma na prática diária <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes refletem sobre a sua experiência ao longo do módulo e discutem como planeiam implementar as estratégias aprendidas

Módulo 6: Integração e inclusão social dos migrantes nas sessões de formação

Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
<p>Sessão 1: Compreender o reconhecimento dos migrantes Duração: 45 minutos</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Definição de “migrante” em contexto de formação profissional · Importância do reconhecimento e como este afeta a dinâmica de grupo, a confiança e a identidade profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes refletem sobre a sua perceção de migrantes, através de um exercício de associação de imagens, seguido de debates em grupo para descobrir preconceitos pessoais e suposições sobre os migrantes (Atividade 1 dos recursos formativos)
<p>Sessão 2: Abordar as diferenças culturais e criar empatia Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Impacte das diferenças culturais na formação profissional e estratégias para as abordar · Desenvolvimento da empatia e da sensibilidade cultural para uma formação inclusiva <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes refletem sobre experiências emocionais semelhantes às enfrentadas pelos migrantes, discutindo a sua resiliência pessoal e história familiar para criar empatia e conscientização (Atividade 2 dos recursos formativos)



<p>Sessão 3: Criar um ambiente acolhedor e de suporte Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estratégias para criar um ambiente acolhedor, culturalmente sensível e informado sobre traumas para migrantes em formação profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes analisam e adaptam uma lista de controlo de ambiente acolhedor em termos de sensibilidade cultural, relevância e concretização (Atividade 3 dos recursos formativos)
<p>Sessão 4: Criação de redes comunitárias e <i>networking</i> Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estratégias para promover redes comunitárias para a integração dos migrantes através de colaboração, trabalho em rede e mentorias <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes criam mapas cronológicos visuais dos seus percursos de vida, refletindo sobre momentos significativos, desafios e pontos fortes pessoais. Este exercício promove o crescimento pessoal, a autoconsciência e o apoio dos pares, enquanto explora o desenvolvimento pessoal e profissional (Atividade 4 dos recursos formativos)
<p>Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Recapitular os pontos-chave abordados durante a sessão · Debater como implementar estratégias em contexto profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes refletem sobre os seus mapas cronológicos e partilham ideias sobre como irão aplicar estas estratégias nas suas funções profissionais

Módulo 7: Intervenções de base comunitária	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
<p>Sessão 1: Compreender as intervenções de base comunitária Duração: 45 minutos</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Definição e importância das intervenções comunitárias no apoio ao bem-estar mental dos migrantes · Componentes-chave de intervenções bem-sucedidas (por exemplo, aconselhamento, redes de apoio social, grupos de apoio de pares) <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Apresentação do conceito e a importância das intervenções comunitárias para a recuperação de migrantes (Atividade 1, Passo 1) · Histórias reais em que os participantes analisam histórias de intervenções bem-sucedidas, seguidas de um debate em grupo sobre o seu impacto (Atividade 1, Passo 2) · Debate em grupo sobre como estas intervenções podem ser aplicadas em contextos de formação e formação profissional (Atividade 1, Passo 3)
<p>Sessão 2: Identificar componentes-chave de intervenções comunitárias bem-sucedidas Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Exploração dos componentes essenciais que contribuem para o sucesso das intervenções comunitárias



	<ul style="list-style-type: none"> · Colaboração dos <i>stakeholders</i>, avaliação das necessidades mapeamento de recursos e sensibilidade cultural <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Reflexão individual sobre intervenções comunitárias com as quais estão familiarizados, utilizando uma folha de trabalho para explorar os componentes-chave (Atividade 2, Passo 1) · Em pequenos grupos, os participantes identificam os recursos da comunidade local que podem apoiar os formandos migrantes (Atividade 2, Passo 2)
<p>Sessão 3: Cenários de colaboração com organizações comunitárias Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Compreender os desafios e as vantagens de colaborar com organizações comunitárias para apoiar o bem-estar dos migrantes · Importância de parcerias sustentáveis para o sucesso a longo prazo <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes são divididos em grupos e são-lhes apresentados cenários de colaboração reais (por exemplo, criação de programas de tutoria, feiras de saúde, <i>workshops</i> de formação profissional). Devem identificar os recursos comunitários e parceiros com quem colaborar para cada cenário (Atividade 2, Passo 3)
<p>Sessão 4: Conceção e implementação de intervenções comunitárias Duração: 1 hora</p>	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estruturar passo-a-passo a conceção, implementação e avaliação de intervenções comunitárias · A importância das abordagens participativas que envolvem os migrantes nos processos de tomada de decisão <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes aplicam a estrutura passo-a-passo para conceber um plano de intervenção comunitário para a recuperação dos migrantes, tendo em conta as necessidades de saúde mental e profissionais (Atividade 3, Passo 2) · Reflexão de grupo sobre a importância das abordagens participativas, com os participantes a partilharem desafios e soluções (Atividade 3, Passo 3)
<p>Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Conteúdo · Recapitular os pontos-chave abordados durante a sessão · Debater como implementar estratégias em contexto profissional de EFP <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes partilham como irão aplicar as estratégias aprendidas, centrando-se na colaboração com organizações comunitárias, seguida de um rápido questionário para avaliar a compreensão dos conceitos-chave

Módulo 8: Autocuidado para profissionais	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Motivação pessoal e profissional Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Explorar a motivação subjacente ao trabalho como formador, na educação de adultos com migrantes · Compreender como a identidade pessoal/profissional vai influenciar o autocuidado <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes refletem sobre a sua motivação para se tornarem formadores e criam um quadro de visualização para representar a sua identidade pessoal/profissional · Debatem as principais motivações, como o controlo, segurança ou realização (Atividade 1 dos recursos formativos)
Sessão 2: Identificação de fatores de <i>stress</i> pessoais Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes debatem os fatores de stress comuns na profissão de formador, incluindo os riscos de esgotamento e fadiga de compaixão · Sensibilizar para a forma como o stress se manifesta física, comportamental e emocionalmente <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes criam uma colagem que represente visualmente os fatores de stress pessoais, relacionados com o seu papel de formadores · Debatem os seus fatores de stress e refletem sobre como estes contribuem para o esgotamento (Atividade 2 dos recursos formativos)
Sessão 3: Autocuidado pessoal e planeamento do bem-estar Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Introdução ao autocuidado e à importância da “janela de tolerância” para manter a regulação emocional · Estratégias para prevenir o esgotamento, estabelecer limites e promover o bem-estar <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes criam um plano de bem-estar personalizado que incorpore estratégias específicas de autocuidado para gerir os fatores de stress identificados · Escrevem estas estratégias em <i>post-its</i> e colocam-nos no seu quadro de visualização (Atividade 3 dos recursos formativos)
Sessão 4: Criar um projeto de bem-estar para a comunidade laboral Duração: 1 hora	<ul style="list-style-type: none"> · Conteúdo · Estratégias para promover uma cultura de bem-estar na comunidade laboral · Exploração de intervenções de curto, médio e longo prazo para apoiar o autocuidado dos profissionais <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes colaboram em pequenos grupos para conceber um projeto visual “Blueprint” que represente intervenções de apoio ao autocuidado na sua comunidade laboral · Fazem um <i>brainstorming</i> de intervenções com impacto imediato, a médio e a longo prazo (Atividade 4 dos recursos formativos)

Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Recapitulação dos pontos-chave da sessão Debate sobre a aplicação de estratégias de autocuidado em contexto profissional <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Os participantes refletem sobre o seu plano de autocuidado e partilham como tencionam implementá-lo na sua vida profissional
---	---

Módulo 9: Considerações legais e éticas	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Visão geral dos direitos legais dos migrantes Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Introdução ao quadro jurídico internacional e europeu <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Apresentação Vídeos Debate inicial em grupo para identificar os conhecimentos e as expectativas atuais dos participantes
Sessão 2: Diretrizes éticas para o apoio à saúde mental Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e apresentar diretrizes éticas para o apoio à saúde mental <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Dramatização interativa para identificar questões éticas no trabalho com migrantes, para apoio à saúde mental Narração de histórias Debate
Sessão 3: Questões de confidencialidade e privacidade Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e apresentar as questões de confidencialidade e privacidade <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Narração de histórias Debate
Sessão 4: Exercícios Duração: 30 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercícios sobre os princípios éticos específicos do trabalho com migrantes; consentimento informado e confidencialidade; construção de relações de confiança; tratamento de situações em que pode ser necessário um relatório obrigatório; trabalho multidisciplinar <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizar estudos de caso e dramatizações
Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> Recapitular a sessão, <i>feedback</i> e avaliação através de um teste rápido ou revisão verbal para garantir a compreensão dos principais conceitos e técnicas <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste rápido - Sessão de <i>feedback</i> aberta para debater a implementação e esclarecer quaisquer questões remanescentes

Módulo 10: Encaminhamento para profissionais de saúde	
Designação e sessão e duração: 4 horas	Conteúdo e atividade
Sessão 1: Compreender a necessidade de referência Duração: 45 minutos	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Visão geral das situações que exigem o encaminhamento dos formandos migrantes para profissionais de saúde, incluindo problemas de saúde mental como SPT, depressão ou ansiedade severa <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes discutem cenários comuns que exigem o encaminhamento para especialistas. · Identificam indicadores-chave para a referência e colaboram para desenvolver orientações de referência passo-a-passo (Atividade 1 dos recursos formativos)
Sessão 2: Construir uma rede de referência Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Importância da criação de uma rede de encaminhamento para apoiar a saúde mental dos migrantes · Exploração de serviços comunitários e de organizações específicas do país <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes fazem um levantamento das suas redes profissionais, enumerando prestadores de cuidados de saúde, profissionais de saúde mental e organizações de serviços sociais · Criam mapas visuais destas ligações e discutem estratégias para reforçar e expandir a sua rede de encaminhamento (Atividade 2 dos recursos formativos)
Sessão 3: Sensibilidade cultural no encaminhamento Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Princípios de encaminhamento culturalmente sensíveis · Reconhecer e respeitar as diferenças culturais ao encaminhar migrantes para os serviços de saúde <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes envolvem-se em exercícios de interpretação de papéis, enquanto praticam uma comunicação culturalmente sensível, ao encaminharem migrantes para profissionais de saúde · Recebem <i>feedback</i> sobre a sua abordagem, para garantir a adequação cultural (Atividade 3 dos recursos formativos)
Sessão 4: Colaboração efetiva com profissionais de saúde Duração: 1 hora	<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> · Principais benefícios e desafios da colaboração com profissionais de saúde · Estratégias para manter uma comunicação eficaz e parcerias com especialistas em saúde <p>Atividade</p> <ul style="list-style-type: none"> · Os participantes trabalham em pequenos grupos para desenvolver estratégias para melhorar a colaboração com os profissionais de saúde, concentrando-se em medidas práticas, como o estabelecimento de canais de comunicação claros e protocolos de acompanhamento

Encerramento e avaliação Duração: 15 minutos	Conteúdo <ul style="list-style-type: none">· Recapitular os pontos-chave abordados durante a sessão· Debater como aplicar estratégias de encaminhamento em contexto real Atividade <ul style="list-style-type: none">· Os participantes refletem sobre as atividades de dramatização e de mapeamento da rede, partilhando como planeiam implementar as diretrizes de encaminhamento nas suas profissões
--	--

3. Avaliação e certificação

Ao longo da formação serão efetuadas avaliações para medir a compreensão e fornecer *feedback* contínuo, ajudando os formadores a ajustar os seus percursos de aprendizagem conforme necessário. No final de cada módulo, as avaliações sumativas testarão o domínio do material por parte dos formadores. Estas avaliações podem incluir testes escritos ou apresentações orais. Após a conclusão bem-sucedida dos módulos serão emitidos certificados, que são reconhecidos pelas organizações parceiras e, potencialmente, para além das fronteiras da UE

