



BETTER MENTAL WELLBEING FOR THE REFUGEES IN THEIR NEW FUTURE

2023-I-DE02-KA220-VET-000157237

INTEGRAÇÃO, EMPREGO E BEM-ESTAR MENTAL: PRÁTICAS E RECURSOS PARA APOIAR REFUGIADOS/MIGRANTES

9 DE JUNHO 2025

AMATO LUSITANO – ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



OBJETIVOS DA SESSÃO

- ❑ Divulgar e disseminar os materiais e recursos desenvolvidos no âmbito do projeto NewFuture
- ❑ Criar sinergias entre diferentes projetos locais para que possam integrar os recursos do projeto NewFuture nas suas práticas de apoio e integração de refugiados/migrantes



O PROJETO NEWFUTURE

Objetivos

- ☐ Promover o bem-estar mental e capacitar os refugiados, melhorando a sua integração social e económica
- ☐ Formar os profissionais de EFP, líderes comunitários e voluntários para melhor apoiarem os refugiados, através do aperfeiçoamento das suas competências culturais e aumentando a sensibilização para a saúde mental



O PROJETO NEWFUTURE

Parceiros e duração do projeto

- ❑ Mindshift Skills Hub **Portugal**
- ❑ Gewerkstatt **Alemanha**
- ❑ BEST **Áustria**
- ❑ Right to Childhood Foundation **Bulgária**

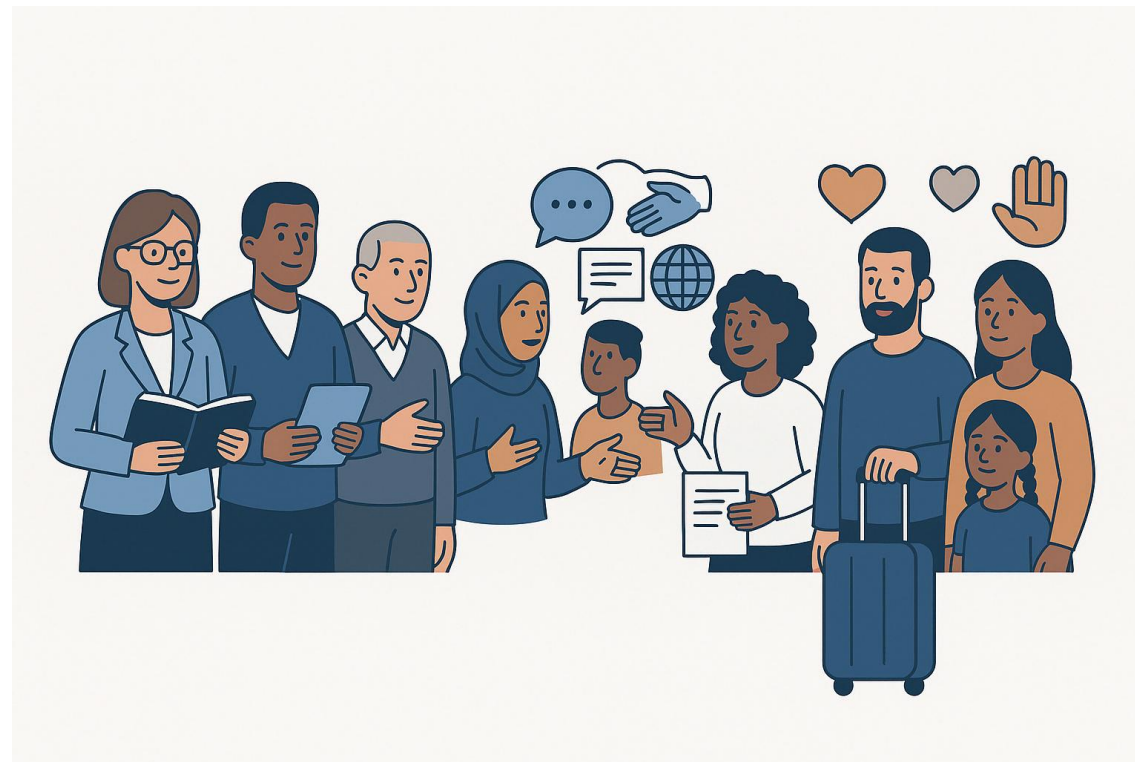
❑ 01.09.2023 – 31.08.2025



O PROJETO NEWFUTURE

Público-alvo

- ☐ Profissionais de EFP, tais como formadores e técnicos, assim como facilitadores, conselheiros e pedagogos sociais
- ☐ Líderes de comunidades de refugiados/migrantes e voluntários, tais como mediadores culturais, intérpretes e outros profissionais de instituições que trabalham com refugiados
- ☐ Refugiados e migrantes



O PROJETO NEWFUTURE

Atividades e recursos

- ❑ **Recursos para formadores incluindo metodologias, estudos de caso e avaliações de impacto, com o objetivo de apoiar os profissionais de EFP a melhorarem o bem-estar mental dos refugiados**
- ❑ Guia para voluntários e líderes comunitários baseado em boas práticas, para que estes possam apoiar eficazmente o bem-estar mental dos refugiados
- ❑ 8 vídeos que abordam o trauma, o isolamento social, as dificuldades de adaptação e o estigma, destinados aos refugiados



2023-1-DE02-KA220-VET-000157237



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 não são de 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.



Formação para profissionais do ensino e formação profissional - Manual -

Desenvolvido por



Recursos para formadores

Desenvolvido por



Metodologia do manual

- Base estrutural e teórica
- Define a abordagem pedagógica

Manual de formação

- Conteúdo detalhado dos módulos
- Fundamentação teórica e prática

Kit de Formação (Toolkit)

- Ferramentas práticas e exercícios
- Materiais para implementação

Metodologia
orienta a estrutura
e abordagem



Manual
fornece o
conteúdo e
conhecimento



Toolkit
oferece recursos
para aplicação
prática



O PROJETO NEWFUTURE

Atividades e recursos

- ❑ Recursos para formadores incluindo metodologias, estudos de caso e avaliações de impacto, com o objetivo de apoiar os profissionais de EFP a melhorarem o bem-estar mental dos refugiados
- ❑ **Guia para voluntários e líderes comunitários baseado em boas práticas, para que estes possam apoiar eficazmente o bem-estar mental dos refugiados**
- ❑ 8 vídeos que abordam o trauma, o isolamento social, as dificuldades de adaptação e o estigma, destinados aos refugiados



GUIA PARA VOLUNTÁRIOS E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Apoiar o bem-estar mental dos refugiados



Fotografia de [Piotra Du Presu](#) on



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são os dos(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Educação Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidas como responsáveis por essas opiniões. Projeto número 2023-1-DE03-KA220-VET-000167357

COMPREENSÃO DA EXPERIÊNCIA DOS REFUGIADOS E COMPETÊNCIA CULTURAL

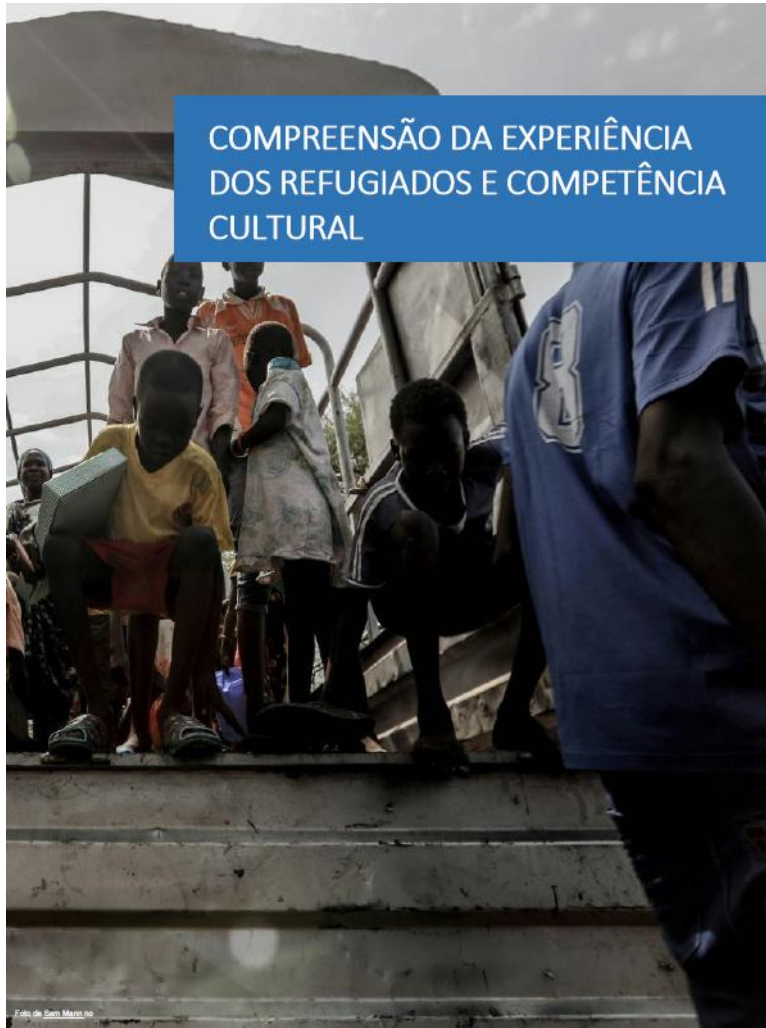


Foto de Sam Mami no



NewFuture - Better wellbeing for the refugees in their new future,

7

ABORDAGENS INFORMADAS SOBRE O TRAUMA E COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO



Foto de MONSIEUR on



NewFuture - Better wellbeing for the refugees in their new future,

14

GUIA PARA VOLUNTÁRIOS E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Foco	Princípios-chave do apoio eficaz
☐ Competência cultural ☐ Cuidados informados sobre o trauma ☐ Apoio prático e navegação de recursos ☐ Autocuidado para quem apoia  Objetivo: Capacitar para um apoio sensível, sustentável e transformador	☐ Compreender experiências de trauma (pré, durante e pós-migração) ☐ Aplicar comunicação empática: escuta ativa, empatia, linguagem não verbal ☐ Valorizar a diversidade cultural: respeitar tradições, crenças e formas de expressão ☐ Facilitar acesso a serviços: saúde, habitação, emprego, educação ☐ Manter autocuidado: evitar burnout e trauma secundário  Dica: O apoio começa pelo bem-estar de quem cuida!

GUIA PARA VOLUNTÁRIOS E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Como contribuem para o bem-estar mental?

- ☐ De que forma, no vosso trabalho, identificam sinais de stress ou trauma em refugiados/migrantes?
- ☐ Que estratégias usam para comunicar com sensibilidade cultural?
- ☐ Já implementaram ações práticas de apoio à saúde mental?
- ☐ Como cuidam do vosso próprio bem-estar ao lidar com situações emocionalmente exigentes?

O PROJETO NEWFUTURE

Atividades e recursos

- ❑ Recursos para formadores incluindo metodologias, estudos de caso e avaliações de impacto, com o objetivo de apoiar os profissionais de EFP a melhorarem o bem-estar mental dos refugiados
- ❑ Guia para voluntários e líderes comunitários baseado em boas práticas, para que estes possam apoiar eficazmente o bem-estar mental dos refugiados
- ❑ **8 vídeos que abordam o trauma, o isolamento social, as dificuldades de adaptação e o estigma, destinados aos refugiados**



VÍDEOS DIDÁTICOS

Trauma e
experiências
traumáticas

Resiliência

Isolamento
social

Integração

Adaptabilidade

Dificuldades de
adaptação a um
novo ambiente

Estigma

Empatia

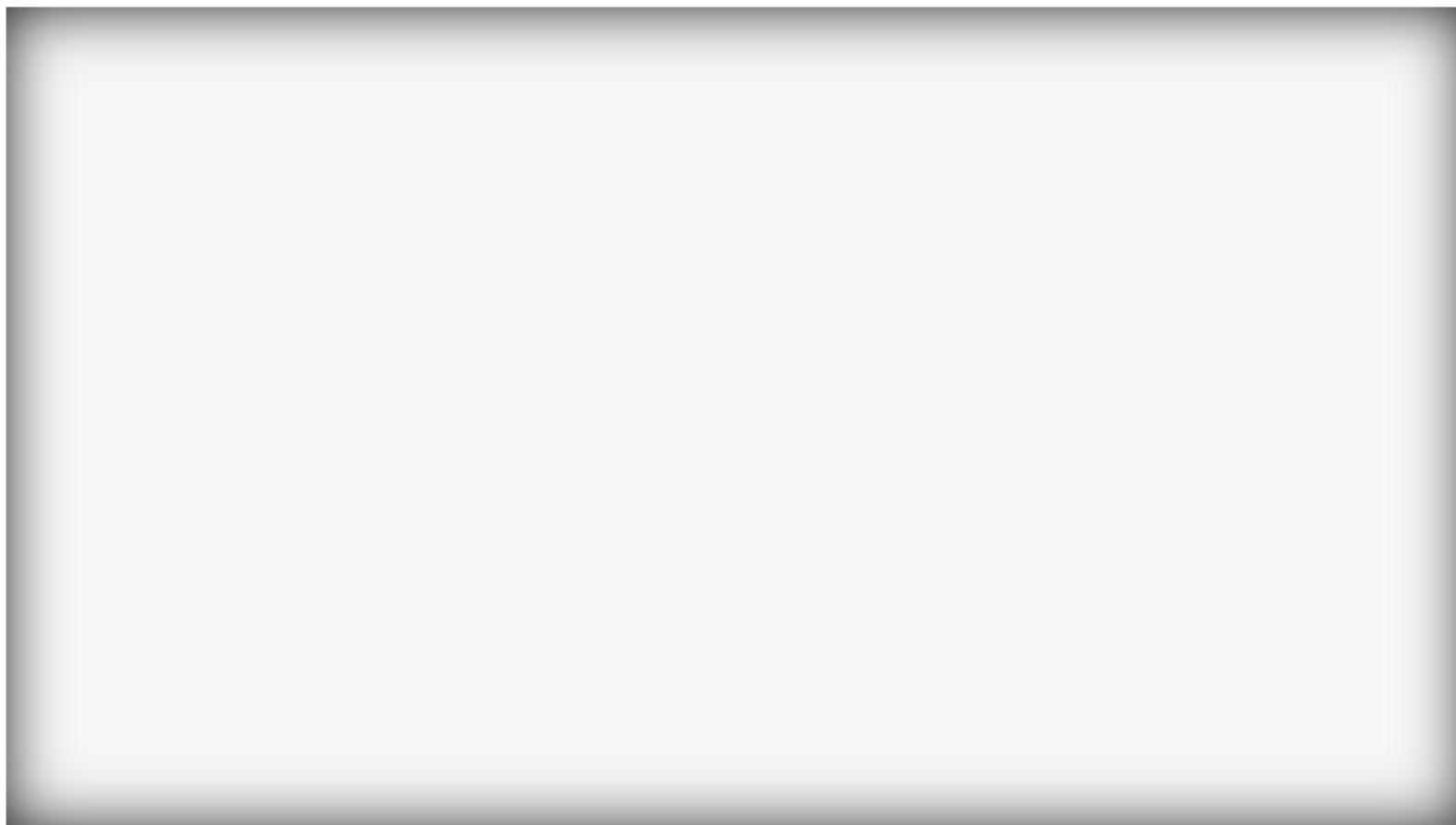
VÍDEOS DIDÁTICOS

- Trauma e experiências traumáticas



VÍDEOS DIDÁTICOS

■ Resiliência



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Isolamento social



VÍDEOS DIDÁTICOS

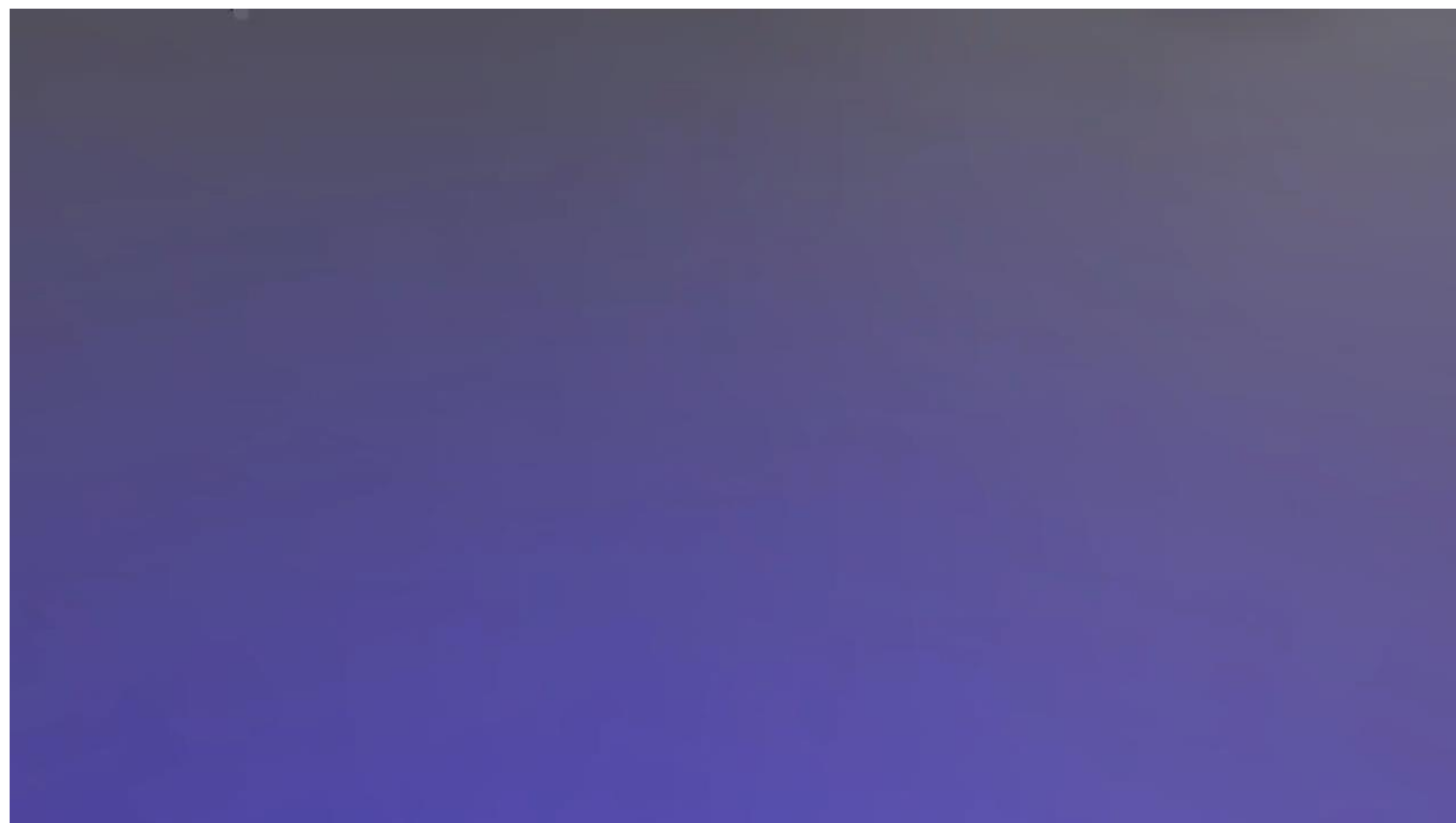
■ Isolamento social

VÍDEOS DIDÁTICOS

■ Integração

VÍDEOS DIDÁTICOS

■ Integração



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Adaptabilidade



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Dificuldades de adaptação a um novo ambiente



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Estigma



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Estigma



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Empatía



VÍDEOS DIDÁTICOS

- Empatía

GUIA PARA MENTORIA ENTRE PARES

Objetivos e foco

- ❑ Destina-se a mentores pares – refugiados ou migrantes com alguma experiência que apoiam os seus semelhantes.
- ❑ Enfatiza o papel do mentor como:
 - ❑ Facilitador de conversas sobre saúde mental
 - ❑ Modelo de empatia, resiliência e inclusão
 - ❑ Criador de espaços seguros e de partilha
- O guia aborda 8 temas essenciais para apoiar a adaptação e o bem-estar dos refugiados.



GUIA PARA VOLUNTÁRIOS E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Temas abordados:

- ☐ Trauma e resiliência
- ☐ Isolamento social e integração
- ☐ Estigma e adaptabilidade
- ☐ Empatia e empoderamento

Boas práticas do mentor:

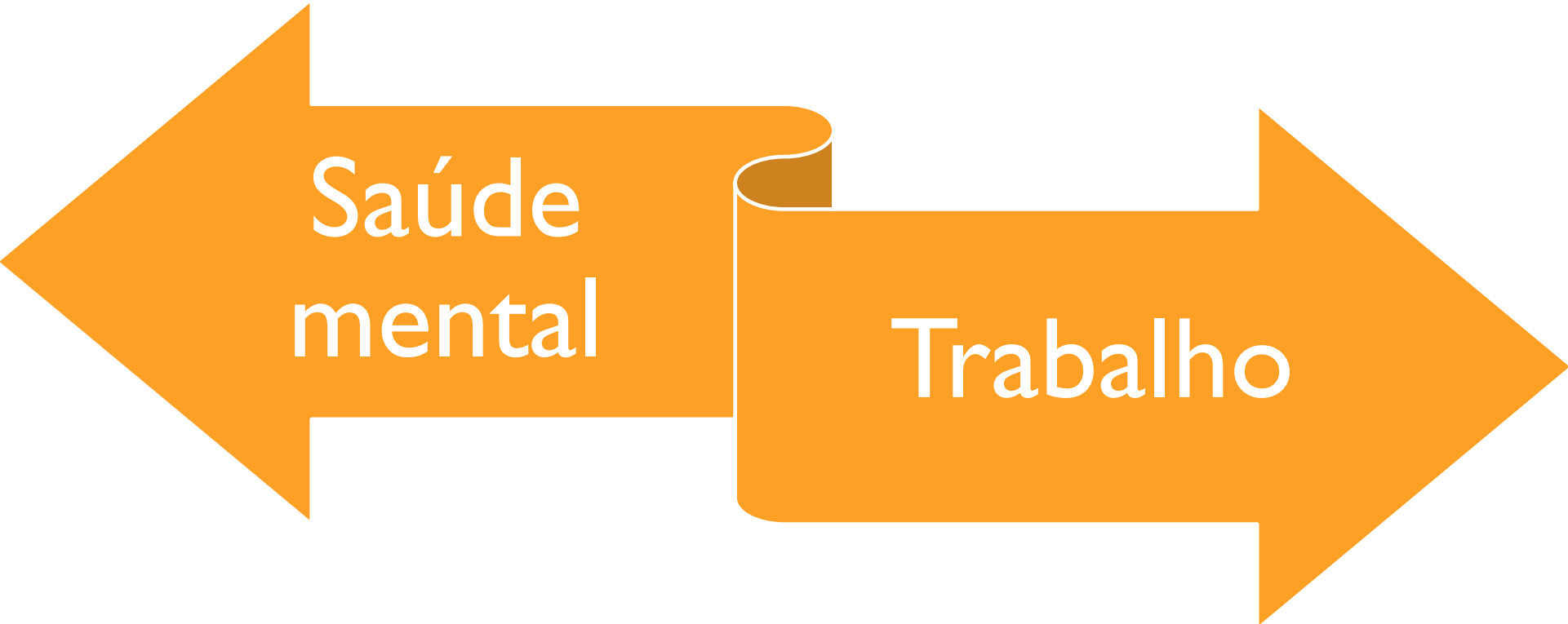
- ☐ Comunicar com clareza e escuta ativa
- ☐ Usar histórias e atividades para facilitar a relação
- ☐ Ser um exemplo de empatia e positividade
- ☐ Promover a partilha, a autonomia e o respeito
-  Apoiar com empatia transforma vidas.

GUIA PARA VOLUNTÁRIOS E LÍDERES COMUNITÁRIOS

Como praticam a mentoria entre pares?

- ☐ Como podem, no vosso contexto, atuar como mentores uns dos outros?
- ☐ Que desafios veem na partilha de experiências entre pares refugiados/migrantes?
- ☐ Como promovem a escuta ativa e o respeito nos grupos?
- ☐ Que estratégias usam para falar sobre saúde mental de forma segura e não estigmatizante?

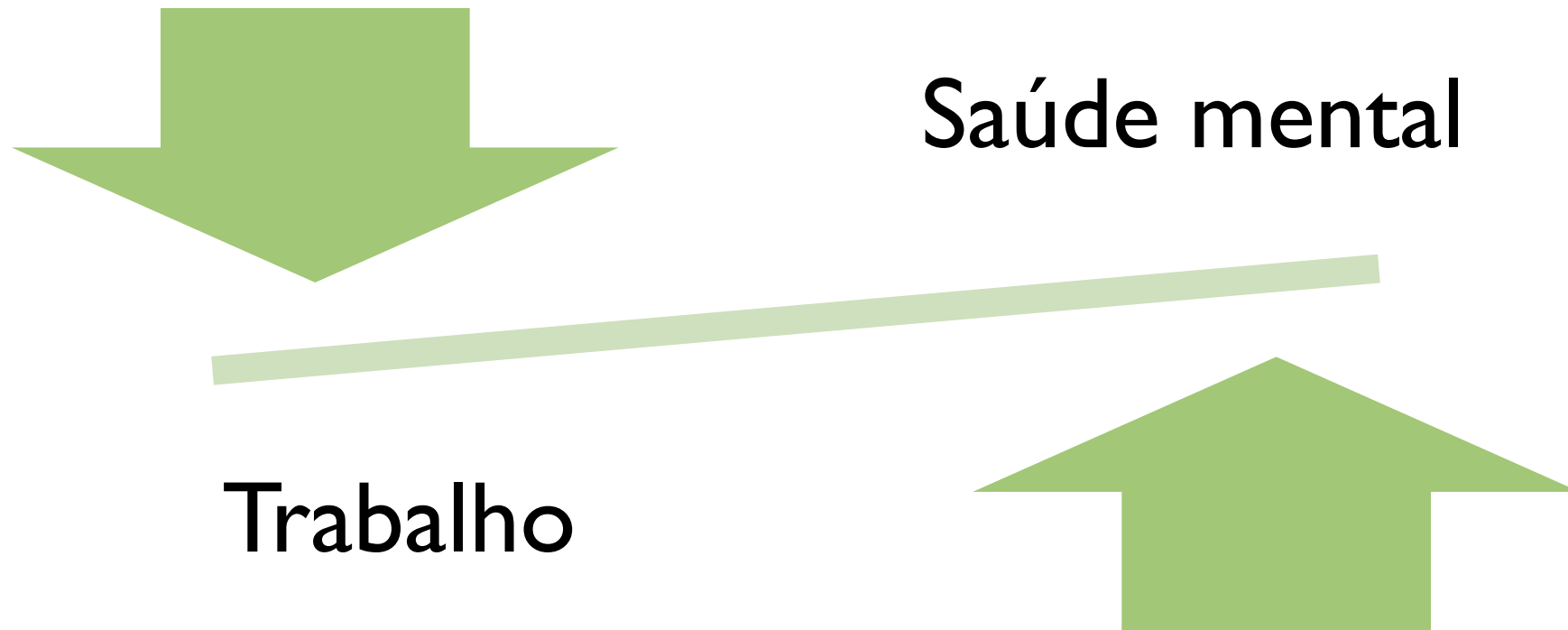
PONTOS DE PARTIDA PARA DEBATE E PARTILHAS



Saúde
mental

Trabalho

PONTOS DE PARTIDA PARA DEBATE E PARTILHAS



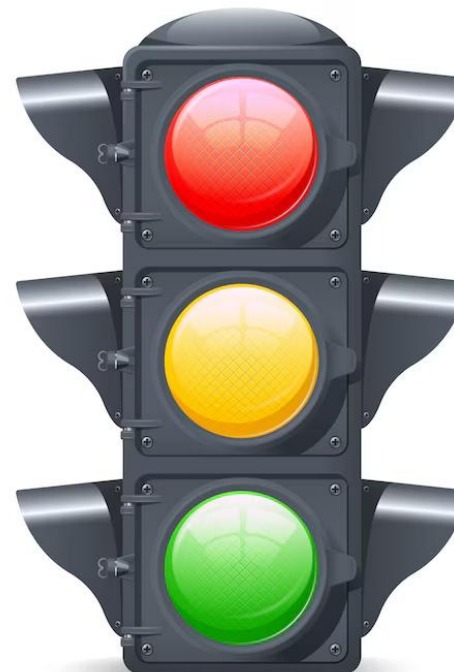
SAÚDE MENTAL IMPORTA

- "O que é que vos ajuda a sentir-se bem, mesmo quando as coisas estão difíceis?"

MAPA PARA O MEU BEM-ESTAR EMOCIONAL

Objetivo

Ajudar cada pessoa a refletir sobre o que sente, reconhecer o que já a fortalece emocionalmente e identificar pequenos passos que pode dar para melhorar o seu bem-estar



MAPA PARA O MEU BEM-ESTAR EMOCIONAL

I. O que me está a pesar

Qual tem sido a maior dificuldade na procura de trabalho?



MAPA PARA O MEU BEM-ESTAR EMOCIONAL

● 2. O que me ajuda / fortalece

“Pense em coisas que ajudam ou que costumam fazê-lo/a sentir melhor — por mais pequenas que sejam.”



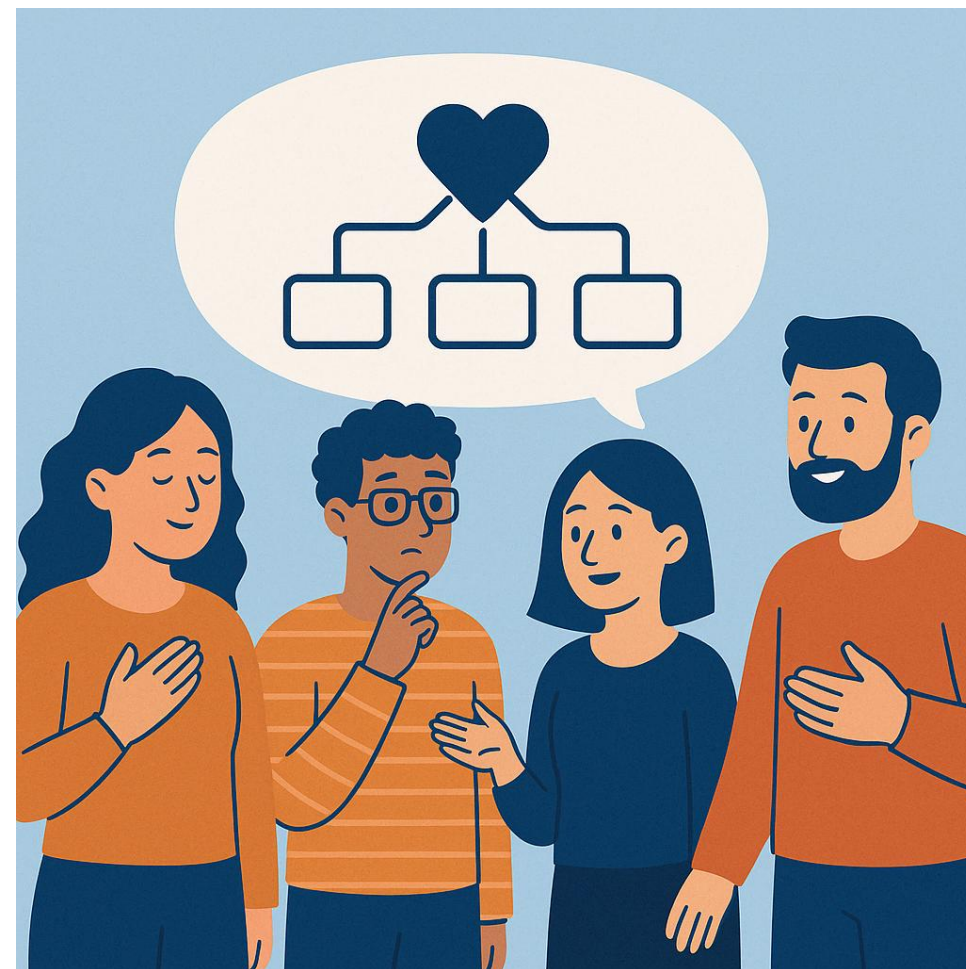
MAPA PARA O MEU BEM-ESTAR EMOCIONAL

3. Um pequeno passo para esta semana

“Agora escreva ou desenhe uma coisa que pode fazer esta semana para cuidar de ti emocionalmente.”



MAPA PARA O MEU BEM-ESTAR EMOCIONAL





NEW FUTURE

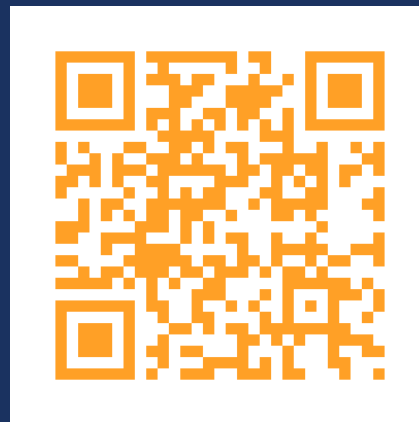
BETTER MENTAL WELLBEING FOR THE REFUGEES IN THEIR NEW FUTURE

2023-I-DE02-KA220-VET-000157237

OBRIGADA PELA ATENÇÃO

CÉLIA TAVARES, CELIA.TAVARES@MINDSHIFT.PT

MAIS INFORMAÇÕES EM: [HTTPS://NEWFUTURE-PROJECT.EU/](https://newfuture-project.eu/)



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Projeto número