

Recursos para formadores

Desenvolvido por



Kit de formação para formadores: Apoio ao bem-estar mental dos participantes migrantes em contextos de ensino e formação profissional

Conteúdo

I. Apresentação do projeto NewFuture - Melhorar o bem-estar mental dos migrantes no seu novo futuro	4
Objetivos do projeto	4
Recursos para formadores: objetivos e materiais	4
Como utilizar os recursos?	4
II. Desafios à saúde mental e bem-estar dos migrantes.....	5
1. Contexto de asilo nos países parceiros	5
2. Dados sobre os migrantes e o mercado de trabalho	5
3. Principais desafios em matéria de bem-estar e/ou saúde mental enfrentados pelos migrantes, no que respeita à entrada no mercado de trabalho nas suas áreas de especialização ou de acordo com o seu nível de escolaridade	6
4. Princípios-chave para promover a saúde/bem-estar mental entre os migrantes.....	7
III. Módulos de formação	9
Módulo 1 - Compreender o trauma e a resiliência	9
Atividades.....	9
Recomendações para os formadores	19
Recursos/Materiais.....	19
Módulo 2 - Competência e sensibilidade cultural.....	21
Atividades.....	21
Recomendações para os formadores	25
Módulo 3 - Compreender a experiência dos migrantes.....	26
Atividades.....	26
Recomendações para os formadores	31
Módulo 4 - Primeiros socorros psicológicos (PSP) para profissionais do ensino e formação profissional	32
Atividades.....	32
Recomendações para os formadores	37
Módulo 5 - Cuidados informados sobre trauma e técnicas de ensino	38
Atividades.....	38
Recursos/Materiais.....	46
Módulo 6 - Integração e inclusão social dos migrantes em sessões de formação.....	47
Atividades.....	47

Recomendações para os formadores	57
Módulo 7 - Intervenções comunitárias.....	58
Atividades	58
Recomendações para os formadores	68
Recursos/Materiais	68
Módulo 8 - Autocuidado para Profissionais	70
Atividades	70
Recomendações para formadores	75
Módulo 9 - Considerações legais e éticas	76
Recomendações para os formadores	76
Perguntas de reflexão	77
Recomendações para os formadores	78
Perguntas de reflexão	79
Recomendações para os formadores	80
Perguntas de reflexão	80
Recursos/Materiais	80
Módulo 10 - Encaminhamento para profissionais de saúde	81

I. Apresentação do projeto NewFuture - Melhorar o bem-estar mental dos migrantes no seu novo futuro

Objetivos do projeto

O projeto NewFuture foi concebido especificamente para profissionais de Ensino e Formação Profissional (EFP), que trabalham de perto com formandos com direito a asilo e visa dotar estes profissionais de aptidões para interpretar corretamente determinadas emergências, prestar apoio adequado, melhorar as competências culturais e compreender melhor e respeitar as culturas específicas dos migrantes.

Para além de apoiar os profissionais de EFP, o projeto dedica-se a sensibilizar os migrantes para a sua saúde mental, promover a autoapresentação e a autorreflexão e capacitar potenciais voluntários e líderes comunitários. Ao fazê-lo, o New Future procura criar um ambiente mais inclusivo e de apoio, tanto para os profissionais de EFP, como para os migrantes com quem trabalham.

Estes objetivos são alcançados, principalmente, através do desenvolvimento de recursos abrangentes para formadores, da implementação de sessões de “Formação de Formadores”, de *workshops* de âmbito nacional, de projetos-piloto e da criação de um enquadramento para um Guia para voluntários e líderes comunitários.

Recursos para formadores: objetivos e materiais

Os recursos abrangentes para formadores destinam-se igualmente aos profissionais e prestadores de EFP, migrantes, requerentes de asilo e voluntários e líderes comunitários. Oferece materiais de formação, com o objetivo de promover ambientes de aprendizagem favoráveis:

- um manual composto por 10 módulos abrangentes, concebido para dotar os formadores de bases teóricas, conhecimentos e aptidões para integrar o EFP no apoio à saúde mental, a fim de promover um ambiente de apoio, que incentive o crescimento pessoal e profissional
- um conjunto de ferramentas que oferece materiais de formação e técnicas para implementação em formação de grupo, incluindo exercícios relacionados com os 10 módulos para formação de formadores ou formação de migrantes e requerentes de asilo
- um Guia metodológico com uma descrição pormenorizada das ações de formação
- várias apresentações para visualização das unidades do manual
- vários vídeos didáticos atrativos, para promover o bem-estar mental e a sensibilização para a saúde mental

Como utilizar os recursos?

Com base nos esboços de formação do Guia metodológico, o profissional de EFP pode selecionar os tópicos relevantes para o seu trabalho com os beneficiários finais a partir do manual e implementá-los na sua formação de grupo, aplicando os exercícios afetos ao conjunto de ferramentas, as apresentações para visualização dos conteúdos e os vídeos didáticos, na formação dos migrantes.

II. Desafios à saúde mental e bem-estar dos migrantes

1. Contexto de asilo nos países parceiros

(considerações de carácter psico-social-cultural)

Os migrantes que chegam à UE deparam-se com inúmeros obstáculos, que podem comprometer a sua integração e bem-estar. Estes problemas dividem-se, geralmente, em três categorias: integração socioeconómica, barreira linguística e saúde mental. A migração em si, não é considerada um fator de risco para a saúde, mas as circunstâncias da migração estão frequentemente associadas a perturbações da saúde física, mental e social.

Em todos os países parceiros, há esforços significativos para apoiar as necessidades psicossociais e culturais dos migrantes. Embora a extensão e qualidade destes serviços variem, cada país salienta a importância do apoio à saúde mental, da sensibilidade cultural e da integração social. Os esforços de colaboração entre agências governamentais e organizações sem fins lucrativos, são essenciais para responder às necessidades complexas dos migrantes e facilitar o sucesso da sua integração na sociedade.

2. Dados sobre os migrantes e o mercado de trabalho

(com base no relatório SoA)

O panorama do emprego dos migrantes na UE é complexo e varia consoante os Estados-Membros. Apesar dos esforços, os migrantes registam taxas de emprego inferiores às dos cidadãos da UE. Estas taxas melhoram gradualmente, à medida que os migrantes se integram nos seus países de acolhimento (Centro Comum de Investigação da CE, 2023).

Taxas e padrões de emprego:

- inicialmente mais baixas, as taxas de emprego dos migrantes melhoram com o tempo. Os primeiros anos são cruciais, uma vez que os migrantes enfrentam barreiras legais, linguísticas e culturais (Eurostat, 2023)
- políticas de mercado de trabalho inclusivas e programas de integração sólidos, como os da Alemanha, contribuem para taxas de emprego mais elevadas entre os migrantes (European Website on Integration, 2023)

Variações demográficas e geográficas:

- os migrantes homens e os mais jovens têm taxas de emprego mais elevadas do que os migrantes mais velhos e as mulheres, influenciado por fatores como a flexibilidade e a família (Eurostat, 2023)
- a Europa do Norte/Ocidental, incluindo a Suécia e os Países Baixos, regista taxas de emprego de migrantes mais elevadas, devido a políticas de integração abrangentes (CE, 2023)

Tipos de emprego e distribuição setorial:

- os migrantes ocupam frequentemente postos de trabalho nos setores da agricultura, da indústria transformadora e dos serviços pouco qualificados, devido à disponibilidade imediata de emprego e à menor exigência linguística (Eurostat, 2023)
- muitos migrantes, em especial os que possuem qualificações profissionais, enfrentam um desfasamento entre as aptidões e os empregos disponíveis, muitas vezes devido a problemas de reconhecimento das credenciais

Integração do emprego ao longo do tempo:

- as perspectivas de emprego dos migrantes melhoram com programas de integração que incluem formação linguística e reconhecimento de aptidões. Os países que investem em tais programas registam melhorias mais rápidas
- estudos longitudinais mostram que, quanto mais tempo os migrantes permanecem num país da UE, maior é a probabilidade de encontrarem um emprego estável e adequado às suas aptidões, o que sublinha a importância de estratégias de integração a longo prazo (Comissão Europeia, 2023)

3. Principais desafios em matéria de bem-estar e/ou saúde mental enfrentados pelos migrantes, no que respeita à entrada no mercado de trabalho nas suas áreas de especialização ou de acordo com o seu nível de escolaridade

(com base no relatório SoA)

Quais são os atuais desafios enfrentados pelos migrantes na UE?

- o bem-estar mental e emocional dos migrantes nos países da UE é significativamente afetado por uma série de fatores, incluindo as experiências anteriores à migração, a viagem, fatores posteriores à migração e circunstâncias específicas
- os migrantes que chegam à UE deparam-se com inúmeros obstáculos, que podem comprometer a sua integração e bem-estar. Estes problemas dividem-se geralmente em três categorias: integração socioeconómica, barreiras linguísticas e saúde mental. A migração em si, não é considerada um fator de risco para a saúde, mas as circunstâncias da migração estão frequentemente associadas a perturbações da saúde física, mental e social
- um dos problemas mais significativos com que os migrantes se deparam é encontrar trabalho e alcançar a autossuficiência económica. Esta situação pode ser atribuída a vários fatores, incluindo: 1) acreditação das qualificações (os migrantes podem ter dificuldade em ver as suas qualificações estrangeiras reconhecidas na UE, o que limita as suas oportunidades de emprego); 2) barreiras linguísticas (a proficiência linguística é muitas vezes um pré-requisito para garantir um emprego na UE, o que significa que os migrantes podem ter dificuldades em aprender a língua local, especialmente se não tiverem experiência prévia); 3) falta de experiência de trabalho (os migrantes que deixaram os seus países de origem abruptamente, podem não ter a experiência de trabalho exigida pelos empregadores na UE). A estes fatores,

acrescem outras limitações para as pessoas mais vulneráveis, como as mulheres, os migrantes mais velhos e os deficientes. A adequação entre os níveis de aptidões e os postos de trabalho continua a ser problemática, ameaçando a desqualificação e a depressão dos migrantes

- além disso, uma vez que a proficiência linguística é essencial para uma comunicação eficaz, para a integração social e para oportunidades de emprego, os migrantes enfrentam frequentemente dificuldades na aprendizagem da língua local devido a: 1) acesso limitado ou inexistente a cursos de línguas (os campos de migrantes e os centros de acolhimento podem não dispor de instalações adequadas para a formação linguística); 2) diferenças culturais (a falta de familiaridade com as normas culturais e expressões idiomáticas locais, pode complicar ainda mais a aquisição da língua); 3) barreiras psicológicas (o trauma da deslocação e da reinstalação pode dificultar a motivação e a concentração dos migrantes na aprendizagem da língua)

Como é que a migração, a guerra ou outros acontecimentos traumáticos afetaram o bem-estar mental e emocional dos migrantes nestes países?

- as experiências anteriores à migração, como a perseguição, violência, perda de entes queridos e acontecimentos traumáticos, podem causar graves perturbações psicológicas, conduzindo a PSPT, depressão, perturbações de ansiedade e outros problemas de saúde mental. Estes acontecimentos estão geralmente associados ao facto de os migrantes atravessarem as fronteiras externas da UE de forma irregular, na esperança de criarem um futuro melhor para si e para as suas famílias. Um inquérito da Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA), realizado em 2022, revelou que duas em cada três mulheres refugiadas e um em cada dois homens, relataram depressão, ansiedade ou ataques de pânico, dificuldades de concentração e em dormir, ou perda de autoconfiança ou sentimento de vulnerabilidade
- além disso, há circunstâncias específicas que também têm impacto no bem-estar mental e emocional dos migrantes, tais como, as diferenças culturais e étnicas, com os migrantes a enfrentarem dificuldades de adaptação a uma nova cultura e de integração num ambiente social diferente, o que leva a sentimentos de isolamento, alienação e choque cultural. Também as barreiras linguísticas, uma vez que a incapacidade de comunicar eficazmente na língua de acolhimento, pode dificultar as interações sociais, o acesso a serviços e as oportunidades de emprego, contribuindo para sentimentos de isolamento, frustração e marginalização

4. Princípios-chave para promover a saúde/bem-estar mental entre os migrantes

A abordagem do bem-estar mental dos migrantes, em ações de formação profissional e educativa na União Europeia é de importância crucial por várias razões:

- em primeiro lugar, os migrantes enfrentam frequentemente problemas significativos de saúde mental, devido ao trauma que sofreram nos países de origem e durante as suas viagens para a UE. Estas dificuldades podem afetar grandemente a sua capacidade de participar com êxito em ações de formação profissional e educativa e, em última análise, de se integrarem na sociedade de acolhimento
- em segundo lugar, o bem-estar mental não é apenas a ausência de doença mental, mas também a presença de qualidades positivas, que contribuem para a resiliência e o bem-estar

geral. Ao abordar o bem-estar mental, as formações profissionais e educativas podem proporcionar um ambiente de aprendizagem solidário e inclusivo, que promova o empenho, a motivação e o sentido de objetivo dos participantes

- além disso, o cuidado com o bem-estar mental dos migrantes também pode aumentar a eficácia global da formação profissional, melhorando a capacidade dos participantes para gerir o *stress* e de adaptação a novos ambientes. Em última análise, dar prioridade ao bem-estar mental nas ações de formação profissional para migrantes pode contribuir para o sucesso da sua integração, para a melhoria dos resultados em termos de saúde mental e do bem-estar mental e para o bem-estar geral na União Europeia

III. Módulos de formação

Módulo 1 - Compreender o trauma e a resiliência

Este módulo sobre a compreensão do trauma e da resiliência foi concebido para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes em contextos de ensino e formação profissional. O seu objetivo é dotar os formadores de conhecimentos e aptidões essenciais para compreender o trauma dos migrantes, as suas causas, consequências psicológicas e estratégias para promover a resiliência.

Objetivos

1. Ajudar os profissionais de EFP a definir trauma dos migrantes e serem capazes de identificar as suas várias causas e fatores desencadeantes.
2. Melhorar a competência dos profissionais de EFP, na identificação das consequências psicológicas do trauma dos migrantes, incluindo PSPT, depressão e ansiedade e compreender o seu impacto na saúde mental.
3. Capacitar os formadores para compreenderem o conceito de resiliência e a forma como os migrantes lidam com os seus traumas.
4. Dotar os formadores de estratégias e técnicas práticas, para reforçar a resiliência dos migrantes, promovendo o seu bem-estar mental em contextos de EFP.

Atividades

Atividade 1#: Compreender o trauma dos migrantes e as suas causas

Objetivo: definir o que é o trauma dos migrantes e identificar as suas várias causas e fatores desencadeantes.

Descrição: esta atividade visa proporcionar aos profissionais de EFP uma compreensão abrangente do trauma dos migrantes, incluindo a sua definição, causas e fatores desencadeantes. Centra-se particularmente em aprofundar os seus conhecimentos e permitir-lhes reconhecer as complexidades do trauma vivido pelos migrantes.

Etapas:

1. **Apresentação sobre o trauma dos migrantes**
2. **Análise de estudos de caso de diferentes traumas de migrantes**
3. **Debate e reflexão em grupo**

Etapa 1: Apresentação sobre o trauma dos migrantes

Esta etapa consiste em definir o que é trauma do migrante, debater os tipos de traumas que os migrantes normalmente vivenciam e identificar as várias causas e fatores que desencadeiam o trauma (por exemplo, conflito, deslocalização, perda, violência). Os profissionais de EFP podem utilizar, por exemplo, diapositivos, folhetos, vídeos de palestras de especialistas ou testemunhos reais, se disponíveis.

O trauma dos migrantes refere-se ao sofrimento psicológico e emocional, vivido por indivíduos que foram forçados a fugir dos seus países de origem devido a conflitos, perseguições ou violência. Este trauma engloba uma série de experiências adversas, incluindo a exposição a situações de risco de vida,

perda de entes queridos, separação da família, deslocalização e desafios de adaptação a novos ambientes (Heather Savazzi, 2018; Vukčević Marković M, Bobić A, Živanović M, 2023).

O trauma dos migrantes pode levar a **problemas graves de saúde mental** (Heather Savazzi, 2018; Henkelmann JR, de Best S, et al, 2020), como:

1. Perturbação de *stress* pós-traumático (PSPT)

Carateriza-se por uma ansiedade grave, *flashbacks*, pesadelos e pensamentos intrusivos relacionados com acontecimentos traumáticos. Os migrantes com PSPT podem sentir hipervigilância, entorpecimento emocional e dificuldade de concentração, o que prejudica significativamente o seu funcionamento diário.

2. Depressão

Envolve sentimentos persistentes de tristeza, desespero e falta de interesse ou prazer nas atividades. Os migrantes que sofrem de depressão podem sofrer de falta de energia, alterações do apetite e dos padrões de sono, bem como pensamentos de automutilação ou suicídio, o que dificulta a sua capacidade de participar na vida quotidiana.

3. Ansiedade

A ansiedade engloba preocupação excessiva, medo e nervosismo. Os migrantes com ansiedade podem ter ataques de pânico, preocupações constantes com a segurança e o futuro e sintomas físicos, como, coração acelerado e dificuldade em respirar, o que afeta a sua qualidade de vida em geral.

4. Perturbação de ajustamento

Surge da dificuldade de adaptação, a mudanças significativas na vida ou a fatores de *stress*, como a reinstalação num novo país. Os sintomas incluem sofrimento emocional, irritabilidade e problemas de comportamento, o que torna difícil a adaptação dos migrantes a novos ambientes e rotinas.

5. Perturbação dos sintomas somáticos

Trata-se de sintomas físicos, como dor ou fadiga, que não podem ser totalmente explicados por condições médicas. Os migrantes com esta perturbação, focam-se frequentemente de forma excessiva nos seus sintomas, o que provoca um sofrimento significativo e prejudica as suas atividades diárias.

Etapa 2: Análise de estudos de caso de diferentes traumas de migrantes

Esta etapa fornece aos profissionais de EFP diferentes estudos de caso, que retratam diferentes cenários de trauma em migrantes. Cada estudo de caso deve realçar as causas específicas e os fatores que desencadeiam o trauma. Os formadores podem dividir os participantes em pequenos grupos e atribuir a cada grupo um estudo de caso, pedindo-lhes que analisem o caso e identifiquem as causas e os fatores desencadeantes do trauma. Podem ser utilizados estudos de caso impressos ou digitais e fichas de trabalho para apontamentos.

Os tipos mais comuns de causas e fatores que desencadeiam o trauma dos migrantes são os seguintes (Bashir U & Khan S, 2024; Heather Savazzi, 2018; Theisen-Womersley G, 2021).

1. Traumas relacionados com conflitos

Envolve o sofrimento psicológico e emocional causado pela exposição à guerra, a conflitos armados ou a distúrbios civis. Os migrantes são frequentemente testemunhas ou vítimas de violência direta, incluindo bombardeamentos, tiroteios e outros acontecimentos que põem a vida em risco. Este tipo

de trauma pode provocar ansiedade grave, hipervigilância e PSPT, uma vez que os indivíduos lutam para lidar com as memórias e o medo induzidos por essas experiências horríveis.

2. Deslocalização e perda

Trata-se de um trauma resultante do afastamento forçado do seu lar e comunidade. Os migrantes deixam frequentemente para trás as suas casas, pertences, empregos e redes sociais, o que provoca um profundo sentimento de perda e instabilidade. A incerteza quanto ao futuro e a luta para reconstruir a vida num lugar desconhecido, podem causar *stress* significativo, depressão e um sentimento de desenraizamento.

3. Separação da família

Ocorre quando os migrantes são separados dos seus entes queridos, durante a sua viagem para um local seguro. Esta separação pode ser temporária ou permanente, e a incerteza quanto ao bem-estar dos membros da família pode causar dor emocional intensa, solidão e ansiedade. A falta de apoio familiar agrava os sentimentos de isolamento e pode dificultar o processo de cura.

4. Violência e perseguição

Este trauma é vivido pelos migrantes que fugiram da violência sistémica e da perseguição, com base na sua etnia, religião, convicções políticas ou outras características pessoais. O medo e a realidade de ser alvo de perseguições e de sofrer danos, podem levar a uma desconfiança profunda, a um medo crónico e a um sentimento generalizado de insegurança, mesmo depois de chegar a um local seguro.

5. Stress de aculturação

Refere-se ao impacto psicológico da adaptação a uma nova cultura e a um novo ambiente. Os migrantes enfrentam desafios como as barreiras linguísticas, as diferenças culturais e o isolamento social, que podem levar a sentimentos de frustração, confusão e impotência. O processo de aculturação pode ser stressante, uma vez que os migrantes se esforçam por se integrar numa nova sociedade, preservando simultaneamente a sua identidade cultural.

6. Culpa do sobrevivente

É o sentimento de culpa experimentado pelos migrantes que sobreviveram a situações de risco de vida, quando outros, incluindo entes queridos, não o fizeram. Este tipo de trauma caracteriza-se por um sentimento de culpa e de indignidade, uma vez que os sobreviventes se debatem com a questão de saber por que razão foram poupados. A culpa do sobrevivente pode impedir o processo de cura e contribuir para a depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental.

Estudos de caso

Os estudos de caso apresentados baseiam-se em situações reais, vividas por migrantes e centram-se no trauma dos migrantes no contexto do ensino e formação profissional, mas não refletem casos concretos, pelo que devem ser considerados como exemplos, para efeitos da atividade.

Estudo de caso 1: Ahmed, um migrante de 35 anos que fugiu de uma região devastada pela guerra, reinstalou-se num país europeu e inscreveu-se num programa de ensino e formação profissional. Sofre de PSPT e tem recordações e pesadelos graves que perturbam o seu sono e o deixam exausto durante as sessões de formação. O facto de evitar certos sons e locais com muita gente, dificulta a frequência regular das aulas. A hipervigilância e o entorpecimento emocional impedem a sua capacidade de se relacionar com colegas e instrutores, afetando as atividades e a colaboração em grupo. Consequentemente, a sua concentração e desempenho são afetados, o que o leva a ficar para trás nos trabalhos do curso e a ter dificuldades nas avaliações.

Estudo de caso 2: Maria, uma migrante de 28 anos da América Central, chega aos Estados Unidos depois de ter sido vítima de violência de gangues e de separação familiar. Inscreve-se num programa de línguas e EFP, mas debate-se com uma tristeza e desesperança persistentes, que afetam a sua motivação e assiduidade às aulas. A sua depressão provoca desinteresse pelas atividades, dificuldades de sono, alterações do apetite, perda de peso e pouca energia, o que dificulta a participação na formação e o contacto com os colegas. Consequentemente, as suas ausências frequentes isolam-na ainda mais e impedem o seu progresso no programa.

Estudo de caso 3: Hanh, uma migrante de 22 anos do Vietname, instala-se num novo país depois de um tufão ter destruído a sua aldeia. Inscrita num programa de ensino e formação profissional, debate-se com a preocupação constante com a segurança da sua família e enfrenta barreiras culturais e linguísticas. Hanh tem frequentes ataques de pânico, que lhe provocam um coração acelerado, falta de ar e uma sensação de desgraça, perturbando a sua concentração durante as aulas. A sua ansiedade dificulta a participação em atividades de grupo e eventos sociais, levando-a ao isolamento e ao *stress*, o que afeta negativamente a sua aprendizagem e desempenho.

Etapa 3: Debate e reflexão em grupo

Esta etapa enfatiza a análise do estudo de caso de cada grupo dentro de um grupo maior. Os profissionais de EFP devem facilitar o debate, para comparar os resultados, e a reflexão sobre a diversidade das experiências traumáticas dos migrantes. Devem também incentivar os participantes a debaterem temas comuns e a refletirem sobre a forma como este conhecimento pode ser aplicado nos seus contextos de ensino e formação profissional. Podem ser utilizados quadros, marcadores para anotações durante os debates, cadernos de reflexão ou blocos de notas.

Áreas-chave para reflexão

1. Refletir sobre as várias causas e fatores desencadeantes de trauma, identificados nos estudos de caso. Debater a forma como estes fatores se manifestam no comportamento e na resposta emocional dos migrantes. Como é que o reconhecimento destes fatores pode ajudar os profissionais de EFP a prestar um apoio mais eficaz?
2. Considerar a diversidade de experiências traumáticas entre os migrantes, conforme destacado nos estudos de caso. Como é que os antecedentes individuais, as culturas e as histórias pessoais influenciam o trauma vivido pelos migrantes? Debater a importância de uma abordagem personalizada, para lidar com o trauma dos migrantes em contextos de ensino e formação profissional.
3. Refletir sobre como a compreensão do trauma dos migrantes e das suas causas, pode ser aplicada na sua prática de ensino e formação profissional. Que estratégias ou práticas podem ser implementadas, para criar um ambiente de apoio e informado sobre trauma para os participantes migrantes? Pensar na forma como este conhecimento pode melhorar as suas interações e intervenções.

Atividade 2#: Apoiar a resiliência e os mecanismos de sobrevivência dos migrantes

Objetivo: compreender o conceito de resiliência e a forma como os migrantes lidam com os seus traumas.

Descrição: esta atividade visa dotar os profissionais de EFP de uma compreensão abrangente da resiliência e dos mecanismos de sobrevivência utilizados pelos migrantes. Centra-se particularmente na aquisição de estratégias práticas, para apoiar a resiliência e a recuperação, no seu trabalho com os migrantes.

Etapas:

1. **Convite a peritos com experiência em migração**
2. **Construção de cenários de representação, para uma escuta ativa e uma resposta empática**
3. **Realização de mini-projeto artístico de grupo de uma peça de arte coletiva sobre resiliência e recuperação**

Etapa 1: Convite a peritos com experiência em migração

Esta etapa consiste em convidar pessoas com experiência de migração, que estejam conscientes dos seus traumas e sejam capazes de falar sobre os mesmos. Estes especialistas devem ser convidados a partilhar as suas histórias pessoais de trauma e resiliência, fornecendo uma visão na primeira pessoa, sobre os mecanismos de sobrevivência que desenvolveram. Os profissionais de EFP devem organizar os lugares para um painel de debate e disponibilizar um microfone (se necessário), bem como garantir um ambiente calmo e respeitoso para a partilha.

A resiliência é a capacidade de resistir, adaptar-se e recuperar face a adversidades, desafios e fontes significativas de *stress*. Engloba os pontos fortes psicológicos, emocionais e sociais a que os indivíduos recorrem para enfrentar situações difíceis e recuperar das adversidades. Envolve um processo dinâmico de adaptação positiva face a traumas, adversidades ou fatores de *stress* significativos, permitindo que os indivíduos mantenham ou recuperem o bem-estar mental e a funcionalidade (Heather Savazzi, 2018).

Esta capacidade de resiliência é influenciada por vários fatores que, coletivamente, contribuem para a capacidade de um indivíduo enfrentar e superar os desafios da vida. No caso dos migrantes, os seguintes fatores podem ser apresentados como exemplos cruciais de **mecanismos de sobrevivência ao trauma** (Heather Savazzi, 2018; Paudyal P, Tattan M, Cooper MJF, 2021; Maier K, Konaszewski K, *et al*, 2022).

1. Apoio social

A construção de relações com a família, amigos e membros da comunidade, proporciona pertença e segurança. Os grupos e redes de apoio oferecem apoio emocional, ajuda prática e partilha de experiências. Uma rede de apoio social reduz o isolamento, promove o bem-estar e aumenta a resiliência, oferecendo um espaço seguro para expressar emoções e receber empatia.

2. Serviços de saúde mental

O acesso a aconselhamento, psicoterapia e cuidados psiquiátricos ajuda os indivíduos a processar o trauma e a desenvolver estratégias de sobrevivência. As terapias especializadas, como a terapia cognitivo-comportamental, abordam o stress pós-traumático, a ansiedade e a depressão. Os profissionais de saúde mental dão formação sobre trauma e resiliência, capacitando os migrantes a gerir a sua saúde mental, promovendo a recuperação e permitindo-lhes reconstruir as suas vidas.

3. Práticas culturais e espirituais

O envolvimento em tradições culturais e práticas religiosas proporciona continuidade, identidade e conforto. Estas atividades ajudam a processar o luto, a encontrar significado e a fomentar a esperança. Serviços comunitários, oração, meditação e cerimónias tradicionais ajudam os migrantes a reconectarem-se com as suas raízes culturais e crenças espirituais, oferecendo consolo e controlo no meio da incerteza e da perda.

4. Atividade física

O exercício regular, como caminhadas, ioga ou desportos de equipa, reduz o *stress*, a ansiedade e a depressão, libertando endorfinas e melhorando o sono e a saúde física. Promove as ligações sociais, proporciona uma rotina e oferece uma saída construtiva para as emoções, contribuindo para o bem-estar físico e mental geral.

5. Expressão criativa

Atividades criativas como arte, música e escrita, ajudam os indivíduos a expressar emoções e a processar experiências de forma não-verbal. A arte e a musicoterapia, juntamente com oficinas de escrita, proporcionam oportunidades de expressão estruturadas, ajudando os migrantes a compreender o trauma. Estas atividades promovem a realização, a capacitação, a cura e a resiliência.

Aspetos-chave a focar na apresentação dos convidados

1. Pode partilhar exemplos específicos de mecanismos de sobrevivência, que utilizou para gerir e superar o trauma sofrido, enquanto migrante, e que podem ser lições valiosas para os profissionais de EFP?
2. Que desafios e/ou obstáculos enfrentou no seu percurso, rumo à resiliência, e como os geriu? Forneça uma breve descrição do seu percurso de resiliência.
3. Como é que os profissionais de EFP podem integrar estes elementos nas suas estratégias de apoio? Que conselhos daria aos profissionais de EFP para melhor apoiarem os migrantes que estão a lidar com trauma?

Etapa 2: Construção de cenários de representação, para uma escuta ativa e uma resposta empática

Nesta etapa, os participantes devem envolver-se em cenários de dramatização, para praticar a empatia e a escuta ativa. Devem ser divididos em pares ou pequenos grupos, em que uma das pessoas assume o papel de um migrante que partilha as suas experiências e a outra pratica a escuta ativa e a resposta empática. Para tal, podem ser fornecidos cartões com cenários pré-escritos e orientações metodológicas para a escuta ativa e a resposta empática, como os apresentados abaixo, bem como um espaço seguro para a dramatização. Os participantes também podem basear a sua representação nos exemplos fornecidos pelos indivíduos convidados, com experiências de migração.

A **escuta ativa** é uma técnica de comunicação em que o ouvinte se concentra totalmente, compreende, responde e recorda o que está a ser dito. Ao contrário da escuta passiva, implica o envolvimento com o orador, através de pistas verbais e não-verbais, assegurando que o orador se sente ouvido e valorizado. Privilegia a compreensão, em detrimento da resposta, e inclui a paráfrase para confirmar a compreensão e demonstrar empatia (Tustonja, M, Topić S, *et al*, 2024).

A **resposta empática** é o ato de reconhecer e validar as emoções de outra pessoa, expressando compreensão e compaixão pelas suas experiências. Implica colocar-se no lugar da outra pessoa e tentar genuinamente sentir o que ela está a sentir, criando assim uma ligação baseada em experiências

humanas partilhadas. Uma resposta empática vai além da mera simpatia; requer um envolvimento ativo e uma comunicação que reconheça os sentimentos da outra pessoa, sem os julgar. Isto pode ser expresso através de afirmações verbais, como “eu compreendo como te sentes” ou de gestos não-verbais, como um toque reconfortante ou um sorriso tranquilizador (Tustonja, M, Topić S, *et al*, 2024).

Para os profissionais de EFP, a escuta ativa e a resposta empática são vitais no apoio ao trauma dos migrantes. Estas técnicas criam confiança e um ambiente de apoio, fazendo com que os migrantes se sintam ouvidos e compreendidos.

Cartões com cenários para representação

Os cartões de cenários fornecidos baseiam-se em situações reais vividas pelos migrantes, centradas no trauma e nos mecanismos de sobrevivência no contexto de EFP, mas não refletem casos concretos, pelo que devem ser considerados como exemplos para efeitos da atividade.

Cartão de cenário 1: Durante uma sessão de ensino e formação profissional, Ahmed (papel 1), um formando migrante, fica angustiado e ansioso depois de um ruído alto, mostrando sinais de um *flashback*. O profissional de ensino e formação profissional (papel 2) deve demonstrar uma escuta ativa e empatia, reconhecendo a sua angústia, tranquilizando-o e proporcionando-lhe um espaço seguro para falar dos seus sentimentos ou fazer uma pausa.

Cartão de cenário 2: Maria (papel 1), uma migrante num programa de ensino e formação profissional, falta frequentemente às aulas e parece retraída. O profissional de ensino e formação profissional (papel 2) deve utilizar a escuta ativa para compreender os desafios de Maria, validar os seus sentimentos e explorar opções de apoio, como serviços de aconselhamento ou ajuste do volume de trabalho, para a ajudar a gerir melhor a situação.

Cartão de cenário 3: Hanh (papel 1), uma formanda migrante, mostra sinais de ansiedade, evitando atividades de grupo e esforçando-se por se concentrar, o que leva a uma diminuição do desempenho. O profissional de ensino e formação profissional (papel 2) deve praticar uma resposta empática, criando uma conversa de apoio, reconhecendo a sua ansiedade e colaborando em estratégias como prazos flexíveis ou ajuda extra, para reduzir o seu *stress*.

Práticas-chave da escuta ativa

1. Certificar-se de que a sua linguagem corporal transmite abertura e atenção, estabelecendo contacto visual, acenando com a cabeça e inclinando-se ligeiramente para a frente. Evitar cruzar os braços ou desviar o olhar. Uma linguagem corporal positiva ajuda os migrantes a sentirem-se ouvidos e valorizados, criando confiança e um ambiente de aprendizagem favorável.
2. Refletir os pensamentos do migrante com as suas próprias palavras, para mostrar um envolvimento ativo e garantir uma compreensão correta. Por exemplo, dizer: “Parece que se está a sentir sobrecarregado com a barreira linguística”. Esta prática valida as suas experiências e permite o esclarecimento.
3. Utilizar perguntas abertas para incentivar os migrantes a expressarem-se, tais como “Pode falar-me mais sobre os seus desafios?” ou “Como se sente em relação ao seu progresso?”. Esta abordagem fornece informações mais ricas e ajuda a adaptar as estratégias de apoio às suas necessidades específicas.

Práticas-chave da resposta empática

1. Reconhecer e validar as emoções dos migrantes, expressando compreensão, por exemplo, “É compreensível que se sintam sobrecarregados, considerando tudo aquilo por que passaram.”

Promove um sentimento de segurança e confiança, ajudando-os a sentirem-se compreendidos, respeitados e apoiados no ambiente de aprendizagem.

2. Expressar empatia através de palavras e ações, como dizer “Estou aqui para ajudar” e oferecer apoio. Demonstrar compaixão genuína cria ligações emocionais, reduz o *stress* e a ansiedade dos migrantes e ajuda-os a concentrarem-se na sua formação e desenvolvimento pessoal.
3. Fornecer apoio e incentivo consistentes aos migrantes, por exemplo, dizendo: “Acredito na sua capacidade de ser bem-sucedido” ou oferecendo ajuda prática, como aulas suplementares. Aumenta a sua confiança e motivação, reforçando que não estão sozinhos e aumentando o seu empenho.

Etapa 3: Realização de mini-projeto artístico de grupo de uma peça de arte coletiva sobre resiliência e recuperação

Esta etapa consiste em fazer com que os profissionais de EFP trabalhem em conjunto, num mini-projeto artístico, para criar uma obra de arte coletiva através de desenho, pintura ou colagem, representando a resiliência e a recuperação, e como os profissionais de EFP podem apoiar migrantes com trauma num contexto de sala de aula. Espera-se que este exercício criativo incentive a expressão e a colaboração, permitindo que os participantes explorem e visualizem o conceito de resiliência de uma forma tangível. Para tal, são necessários materiais artísticos (por exemplo, papel, tintas, marcadores, materiais de colagem), uma tela grande ou um quadro, para a obra coletiva e mesas para trabalho em grupo.

Ideias-chave para inspirar a peça de arte coletiva

- Utilizar símbolos, como uma árvore, uma fénix ou uma borboleta para representar o crescimento dos migrantes e a sua cura do trauma, realçando a força e a resiliência que desenvolvem através do apoio e da educação
- Utilizar imagens de unidade, como mãos interligadas ou uma tapeçaria cultural, que realçam o apoio coletivo e a comunidade
- Descrever percursos e viagens, como um caminho sinuoso ou degraus, para ilustrar a transição dos migrantes do trauma para a resiliência, com a orientação dos profissionais de EFP

Atividade 3#: Definir estratégias e técnicas práticas para reforçar a resiliência

Objetivo: promover o bem-estar mental dos migrantes num contexto de EFP, desenvolvendo e implementando estratégias e técnicas práticas para reforçar a sua capacidade de resistência ao trauma.

Descrição: esta atividade visa equipar os formadores, de forma a reforçar a resiliência entre os migrantes. Centra-se particularmente no desenvolvimento e implementação de estratégias e técnicas práticas, para promover o bem-estar dos migrantes em contextos de EFP.

Etapas:

1. **Debate em grupo sobre estratégias de resiliência em contextos de EFP**
2. **Atividades de narração de histórias para expressar experiências de forma criativa**
3. **Criação de planos de ação personalizados**

Etapa 1: Debate em grupo sobre estratégias de resiliência em contexto de EFP

Esta etapa consiste em debater diferentes estratégias de resiliência que os profissionais de EFP podem adotar em contexto de sala de aula, para promover a resiliência e o bem-estar mental dos migrantes. Os formadores podem realizar o debate em grande grupo ou dividir os participantes em pequenos grupos, para debater várias estratégias de resiliência. O foco deve estar em técnicas que podem ser facilmente implementadas, em contextos de EFP e espera-se que os participantes partilhem ideias e abordagens práticas para promover a resiliência entre os migrantes. Podem ser utilizados quadros, marcadores para tomar notas durante os debates, cadernos de reflexão ou blocos de notas.

As estratégias de resiliência mais utilizadas **em contextos de ensino e formação profissional** são as seguintes (Heather Savazzi, 2018; Sleijpen M., Mooren T, *et al*, 2017; Short K, Crooks C, *et al*, n.d.).

1. Fomentar as ligações sociais

Incentivar a criação de redes sociais entre os migrantes, através de atividades de grupo, tutoria entre pares e grupos de apoio. O apoio social aumenta a resiliência ao proporcionar apoio emocional, ajuda prática e sentimento de pertença. Uma comunidade em contexto de ensino e formação profissional reduz o isolamento e ajuda à integração.

2. Proporcionar horários de aprendizagem flexíveis

Implementar horários de aprendizagem flexíveis para acomodar as diferentes necessidades e circunstâncias pessoais dos migrantes, tais como responsabilidades familiares, questões legais ou preocupações com a saúde. Esta abordagem reduz o *stress* e ajuda-os a equilibrar os estudos com outros aspetos da vida, promovendo um ambiente de aprendizagem favorável e adaptável.

3. Disponibilizar serviços de apoio psicológico

Prestar serviços de apoio psicológico, tais como aconselhamento e terapia, para ajudar os migrantes a lidar com traumas e a desenvolver mecanismos de sobrevivência. A disponibilização imediata destes serviços, em contextos de EFP, pode aumentar significativamente o bem-estar mental e a resiliência dos migrantes, permitindo um melhor envolvimento na sua educação e desenvolvimento pessoal.

4. Integrar formação em sensibilidade cultural

Ministrar formação em sensibilidade cultural aos profissionais e aos formandos, para criar um ambiente inclusivo e respeitador. Compreender as origens culturais dos migrantes ajuda a evitar mal-entendidos e discriminação, promovendo um espaço de aprendizagem mais seguro e solidário e aumentando a confiança e a segurança dos migrantes no contexto de ensino e formação profissional.

5. Incentivar a atividade física

Incorporar atividades físicas e desportivas no currículo do EFP para reduzir o *stress*, melhorar o humor e a saúde mental. Estas atividades podem aumentar significativamente a capacidade de resistência e melhorar o bem-estar mental dos migrantes.

6. Facilitar as aptidões linguísticas e de comunicação

Proporcionar formação em competências linguísticas e de comunicação, para ajudar os migrantes a superar as barreiras linguísticas e a envolverem-se melhor com o currículo EFP e com os seus pares. Uma comunicação eficaz é crucial para estabelecer relações, aceder a recursos e ter sucesso na educação. A melhoria das aptidões linguísticas aumenta a confiança dos migrantes e a sua capacidade de navegar no seu novo ambiente.

7. Promover práticas de autocuidado e *mindfulness*

Integrar práticas de cuidado pessoal e de *mindfulness*, como a meditação, o ioga e registos diários na rotina diária do EFP. Estas atividades ajudam os migrantes a gerir o *stress*, a manterem-se com os pés no chão e desenvolver uma mentalidade positiva, apoiando a sua saúde mental e resiliência. Podem fazer parte do currículo ou constituir sessões opcionais.

8. Proporcionar o acesso a recursos educativos

Assegurar que os migrantes tenham acesso a uma vasta gama de recursos educativos, incluindo manuais escolares, materiais online e tutoria. O acesso a estes recursos pode ajudar a colmatar as lacunas educativas e fornecer o apoio necessário para o sucesso académico. Dar aos migrantes as ferramentas de que necessitam pode aumentar o seu sentido de controlo e competência, contribuindo para a sua resiliência geral.

Áreas-chave para reflexão

1. Que estratégias específicas de resiliência podem implementar os profissionais de EFP, em contexto de sala de aula, para apoiar o bem-estar mental dos migrantes, e como podem ser integradas no currículo existente?
2. Como é que os profissionais de EFP podem criar um ambiente de apoio e de inclusão na sala de aula, que promova a resiliência e o bem-estar mental dos migrantes?
3. Que papel desempenham os profissionais de EFP, na identificação e resposta às necessidades específicas de saúde mental dos estudantes migrantes e que formação ou recursos poderão ser necessários para melhorar a sua eficácia neste papel?

Etapa 2: Atividades de narração de histórias para expressar experiências de forma criativa

Nesta etapa, os participantes devem ser incentivados a partilhar as suas próprias experiências, ao lidarem com traumas de migrantes e estratégias de resiliência, num contexto de ensino e formação profissional, através da narração de histórias. Para o efeito, podem utilizar diferentes métodos, como a escrita, o desenho ou as narrativas verbais. O principal objetivo é promover a expressão emocional e a compreensão, fomentando a empatia e a ligação entre os participantes. Esta partilha pode ser feita no mesmo contexto de grupo da Etapa 1.

Contar histórias é a arte de transmitir acontecimentos e mensagens através de palavras, imagens e sons, muitas vezes com elementos criativos. Serve para entreter, educar e preservar o património cultural, ligando as pessoas e promovendo a empatia. A narração de histórias assume várias formas, desde as tradições orais aos meios digitais, permitindo a expressão da criatividade e a partilha de ideias complexas, de uma forma acessível.

Etapa 3: Criação de planos de ação personalizados

Nesta etapa, cada participante deve desenvolver um plano de ação personalizado, descrevendo as medidas específicas que irá tomar, para implementar estratégias de resiliência nos seus contextos de EFP. Este plano deve incluir objetivos, prazos e resultados mensuráveis. O objetivo é garantir que os profissionais de EFP finalizem a atividade com um plano de ação claro e adaptado ao seu contexto específico, que lhes permita aplicar imediatamente o que aprenderam.

Principais questões orientadoras

1. Que objetivos específicos pretendo alcançar com este plano de ação e como é que se alinham com as necessidades e o bem-estar dos meus formandos migrantes?
2. Que recursos, formação e sistemas de apoio são necessários para implementar eficazmente as estratégias delineadas no meu plano de ação?
3. Como é que vou medir o sucesso do meu plano de ação e que métricas ou indicadores vou utilizar, para avaliar os progressos e fazer os ajustamentos necessários?

Recomendações para os formadores

Considerando os desafios em matéria de trauma e resiliência, sinalizam-se algumas recomendações para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes:

- integrar atividades como a meditação, o ioga e registos diários no currículo para ajudar os migrantes a gerir o *stress* e a desenvolver uma mentalidade positiva
- incentivar a resiliência, dando aos migrantes a oportunidade de desenvolverem as suas capacidades de adaptação através de atividades e debates estruturados
- promover uma cultura de inclusão e apoio na turma, assegurando que todos os formandos se sintam valorizados e respeitados
- proporcionar sessões suplementares, centradas na saúde mental e no bem-estar, visando dar aos migrantes um apoio adicional, se necessário
- melhorar continuamente a sua compreensão das origens culturais e das experiências dos formandos migrantes, para melhor responder às suas necessidades
- aplicar métodos de ensino informados sobre trauma, para criar um ambiente de aprendizagem seguro e solidário, para migrantes que possam ter sofrido traumas significativos
- desenvolver confiança com os participantes migrantes, através de interações e apoio, consistentes e empáticos
- assegurar que os migrantes tenham acesso aos recursos necessários, tais como serviços de saúde mental, apoio linguístico e programas de integração na comunidade
- facilitar grupos de apoio entre pares, onde os migrantes possam partilhar experiências e oferecer apoio mútuo, num ambiente seguro
- avaliar regularmente a eficácia das suas estratégias e ajustá-las com base no *feedback* e nos resultados observados, para melhorar continuamente o apoio aos participantes migrantes

Recursos/Materiais

- Bashir U, Khan S (2024). Understanding Refugee Trauma: Causes, Effects, and Interventions. International Journal of Research Publication and Reviews, Vol 5, no 3, pp 1382-1383 março. Disponível em: ijrpr.com/uploads/V5ISSUE3/IJRPR23466.pdf.

- Heather Savazzi, CMAS (2018). The resilience guide - Strategies for Responding to Trauma in Refugee Children. Disponível em: cmascanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/resiliencguide.pdf.
- Henkelmann JR, de Best S, et al (2020). Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder in refugees resettling in high-income countries: systematic review and meta-analysis. *BJPsych Open* Jul 2, 6(4): e68. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7443922/.
- Maier K, Konaszewski K, et al (2022). Spiritual Needs, Religious Coping and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Study among Migrants and Refugees in Germany. *Int J Environ Res Public Health*, 14 de março, 19(6):3415. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8956029/.
- Oviedo L, Seryczyńska B, et al (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 19(20):13094. Disponível em: doi.org/10.3390/ijerph192013094.
- Paudyal P, Tattan M, Cooper MJF (2021). Qualitative study on mental health and well-being of Syrian refugees and their coping mechanisms towards integration in the UK. *BMJ Open*, 11: e046065. Disponível em: bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/11/8/e046065.full.pdf.
- Short K, Crooks C, et al (n.d.). Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups (STRONG): An Evidence-Informed Intervention to Support Refugee and Immigrant Students. Disponível em: [www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/archives/CS-8.11_Supporting-Transition-Resilience-of-Newcomer-Groups-\(STRONG\)_An-Evidence-Informed-Intervention-to-Support-Refugee-and-Immigrant-Students.pdf](https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/archives/CS-8.11_Supporting-Transition-Resilience-of-Newcomer-Groups-(STRONG)_An-Evidence-Informed-Intervention-to-Support-Refugee-and-Immigrant-Students.pdf).
- Sleijpen M., Mooren T, et al (2017). Lives on hold: A qualitative study of young refugees' resilience strategies. *Childhood*, 24(3), 348-365. Disponível em: journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0907568217690031.
- Theisen-Womersley G. (2021). Trauma and Migration. In: *Trauma and Resilience Among Displaced Populations*. Springer, Cham. Disponível em: link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-67712-1_2.
- Tustonja, M, Topić S, et al (2024). ACTIVE LISTENING - A MODEL OF EMPATHETIC COMMUNICATION IN THE HELPING PROFESSIONS. *Medicina Académica Integrativa*. 1. 42-47. Disponível em: www.researchgate.net/publication/379083877_ACTIVE_LISTENING_-_A_MODEL_OF_EMPATHETIC_COMMUNICATION_IN_THE_HELPING_PROFESSIONS
- US Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, N.º 57. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207192/.
- Vukčević Marković M, Bobić A, Živanović M (2023). The effects of traumatic experiences during transit and pushback on the mental health of refugees, asylum seekers, and migrants. *Eur J Psychotraumatol*, 14(1):2163064. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9873274/.

Módulo 2 - Competência e sensibilidade cultural

Objetivo

Dotar os profissionais de EFP, das aptidões e conhecimentos necessários para compreender, respeitar e interagir eficazmente com indivíduos de origens culturais diversas. Este módulo visa promover a consciência e a competência culturais, permitindo aos formadores criar ambientes de aprendizagem inclusivos para os participantes migrantes.

Atividades

Atividade 1#: Comunicação Intercultural

Objetivo: ajudar os profissionais de EFP a melhorar a forma como falam e ouvem, em contextos com pessoas de diferentes origens culturais.

Descrição: esta atividade centra-se na compreensão e na prática de estilos de comunicação, que são comuns em várias culturas. Os participantes aprenderão sobre a comunicação de alto e baixo contexto e experimentarão estes estilos, através de exercícios de representação de papéis. O objetivo é ajudá-los a comunicar mais eficazmente com os participantes migrantes, que podem ter diferentes formas de partilhar e interpretar a informação.

Etapas:

1. **Compreensão dos estilos de comunicação**
2. **Representação de diferentes cenários**
3. **Debate em grupo e perguntas de reflexão**

Etapa 1: Compreensão dos estilos de comunicação

O *workshop* começa com uma explicação simples dos estilos de comunicação de alto e baixo contexto. A comunicação de alto contexto baseia-se muito na linguagem corporal, no tom de voz e pode significar mais em menos palavras. É comum em muitas culturas asiáticas e do Médio Oriente. A comunicação de baixo contexto é simples e direta, dependendo menos do contexto e mais de palavras explícitas, sendo comum em países ocidentais, como os EUA e a Alemanha.

Exemplos:

- Para uma comunicação de alto contexto, uma pessoa pode dizer: “Está a ficar frio”, o que significa que quer fechar a janela, sem o pedir diretamente.
- Para uma comunicação de baixo contexto, alguém dirá diretamente: “Por favor, feche a janela”.

Etapa 2: Representação de diferentes cenários

Os participantes envolvem-se num jogo de papéis, para praticar a adaptação da sua comunicação, com base nos estilos discutidos. Aqui estão três cenários possíveis:

Cenário 1: Mal-entendido na reunião de equipa

Durante uma reunião de equipa, um membro da equipa de migrantes diz: “Este prazo parece apertado”. O membro da equipa vem de uma cultura de alto contexto, onde se evita a crítica direta. O chefe de equipa, que vem de uma cultura de baixo contexto, interpreta esta afirmação como uma simples observação e não como uma preocupação sobre a viabilidade do prazo.

Cenário 2: Clareza da instrução na aula

Um formador de EFP utiliza termos especiais para descrever uma nova ferramenta, o que confunde um formando de uma cultura onde é rude fazer demasiadas perguntas (alto contexto). O formando permanece confuso e não pede ajuda.

Cenário 3: Sessão de *feedback*

Um formador de EFP, de uma cultura de alto contexto, tenta dar sugestões subtis sobre como melhorar a um formando que espera comentários diretos (comunicação de baixo contexto). O formando não entende as dicas subtis do formador e pensa que está tudo bem.

Etapa 3: Debate e reflexão em grupo

Após cada exercício de interpretação de papéis, o grupo reúne-se para debater a interação:

- houve algum mal-entendido devido a diferenças culturais de comunicação?
- que abordagens alternativas poderiam adaptar-se melhor às diferentes expectativas culturais?
- como é que a sua compreensão da comunicação de alto e baixo contexto, pode alterar a forma de interação com colegas e formandos de diferentes culturas?
- consegue evocar uma interação recente, onde o reconhecimento destes estilos de comunicação poderia ter melhorado o resultado?
- que medidas pode tomar, para garantir que a sua comunicação é clara e considera as diversas origens culturais?

Atividade 2#: Desafio de Quiz Cultural

Objetivo: aumentar os conhecimentos e a sensibilização dos profissionais de EFP, para as diversas culturas das populações de migrantes, através de um questionário interativo.

Descrição: esta atividade envolve um *Quiz* divertido e competitivo, que desafia os profissionais de EFP a responder a perguntas relacionadas com as tradições, os costumes, a história e as normas sociais das várias culturas representadas pelos migrantes com quem poderão trabalhar. O questionário foi concebido para ser educativo e envolvente, promovendo a aprendizagem através da competição e do debate.

Etapas

- 1. Introdução**
- 2. Perguntas do Quiz**
- 3. Debate e reflexão**

Etapa 1: Introdução

Começar por explicar o objetivo do questionário. Testar e alargar os conhecimentos dos participantes sobre as culturas relevantes para as populações de migrantes, com que trabalham.

Etapa 2: Perguntas do Quiz

Apresentar um conjunto de perguntas relacionadas com as práticas, costumes e normas culturais desses países. Misture perguntas de escolha múltipla, verdadeiro/falso e perguntas abertas, para criar um desafio interessante e variado.

1. Em muitas culturas do Médio Oriente, qual é uma saudação comum entre os homens?

- a) Apertar as mãos com firmeza
- b) Um beijo na bochecha
- c) Uma palmadinha nas costas
- d) Colocar uma mão no coração

Resposta correta: d) Colocar uma mão no coração

2. Que papel desempenha a educação, para as crianças migrantes da Síria e do Iraque na integração no sistema escolar?"

Resposta correta: A educação desempenha um papel crucial na ajuda à integração das crianças migrantes. A escola proporciona um ambiente estruturado, onde as crianças podem aprender a língua local, fazer amigos e compreender a nova cultura. No entanto, podem enfrentar desafios como barreiras linguísticas, trauma de conflitos e diferenças culturais na sala de aula.

3. Em que país é costume comer com as mãos?

- a) Itália
- b) Rússia
- c) Etiópia
- d) Alemanha

Resposta correta: c) Etiópia

4. Que cor é tradicionalmente considerada a cor do azar, em muitas culturas da Ásia Oriental?

- a) Vermelho
- b) Preto
- c) Branco
- d) Verde

Resposta correta: c) Branco

5. Descrever os desafios que as mulheres migrantes afegãs podem enfrentar, quando se adaptam às normas de género, em países como a Alemanha e a Áustria.

Resposta correta: As mulheres migrantes afegãs podem enfrentar desafios para se adaptarem a normas de género mais liberais, tais como uma maior presença pública e interação com os homens, em países como a Alemanha e a Áustria. Podem encontrar barreiras culturais, relacionadas com códigos de vestuário, emprego e expectativas sociais, que diferem das práticas tradicionais afegãs. Equilibrar estas expectativas com os seus próprios valores e crenças religiosas, pode criar tensões durante o processo de integração.

6. É comum na cultura brasileira chegar uma hora atrasado a uma reunião social.

- Verdadeiro
- Falso

Resposta correta: Verdadeiro

7. Explique por que razão é considerado respeitoso evitar o contacto visual direto, em algumas culturas do Médio Oriente.

Resposta correta: Em algumas culturas do Médio Oriente, evitar o contacto visual direto, especialmente entre sexos diferentes, é visto como um sinal de respeito e modéstia. Ajuda a manter os limites pessoais e mostra deferência para com as hierarquias sociais.

8. Que papel desempenham os mais velhos na tomada de decisões, nas sociedades tradicionais africanas?

Resposta correta: Em muitas sociedades tradicionais africanas, os anciãos são altamente respeitados e desempenham um papel crucial na tomada de decisões comunitárias. A sua sabedoria e experiência são valorizadas, e muitas vezes medeiam conflitos e tomam decisões importantes sobre assuntos comunitários, refletindo a reverência da comunidade pela idade e pela experiência.

9. Que alimentos são tradicionalmente consumidos durante o Ramadão, especialmente pelos migrantes do Médio Oriente e do Norte de África?

- a) Pão e queijo
- b) Arroz-doce
- c) Tâmaras
- d) Ensopado de borrego

Resposta correta: c) Tâmaras

10. Qual é uma tradição comum entre os migrantes sírios na Alemanha, quando se trata de reuniões familiares?

- a) Grandes refeições em família, com membros da família alargada
- b) Isolamento da família devido à migração
- c) Evitar encontros sociais
- d) Tomar refeições sozinho

Resposta correta: a) Grandes refeições em família, com membros da família alargada

11. Os migrantes do Afeganistão praticam frequentemente o Islamismo e é costume rezarem cinco vezes por dia.

- Verdadeiro

- Falso

Resposta correta: Verdadeiro

12. Explique por que razão é importante que as famílias de migrantes da Síria ou do Iraque mantenham laços familiares estreitos, mesmo depois de se mudarem para a Alemanha ou a Áustria.

Resposta correta: A família é fundamental para os valores culturais dos migrantes da Síria e do Iraque. Os laços familiares estreitos oferecem apoio emocional, ajudam a preservar as tradições e ajudam a enfrentar os desafios da integração num novo país. Manter estas ligações pode ser crucial para o bem-estar psicológico e a estabilidade durante o processo de reinstalação.

Etapa 3: Debate e reflexão

Debater as principais ideias e equívocos, que surgiram durante a atividade. Incentivar os participantes a partilharem quaisquer conhecimentos ou experiências adicionais que possam ter sobre os tópicos culturais abordados.

Concluir a atividade, colocando questões de reflexão, tais como:

- Como é que estas perceções culturais podem ajudar nas interações com os migrantes destes países?
- Que novos conhecimentos culturais adquiriu com o questionário?

Recomendações para os formadores

Tendo em conta os desafios em matéria de competência e sensibilidade cultural, algumas recomendações para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes:

- estar ciente das diferenças de comunicação em alto e baixo contexto. Ajustar a comunicação para garantir clareza, especialmente com formandos de diferentes origens culturais
- incorporar regularmente a representação de papéis, para praticar o tratamento de mal-entendidos culturais do mundo real. Concentrar-se em cenários comuns em ambiente de formação
- utilizar questionários interativos, para desenvolver conhecimentos culturais. Este método incentiva a aprendizagem, de uma forma descontraída e cativante, enquanto melhora a sensibilização para as culturas dos migrantes
- incentivar a reflexão e o debate após as atividades, para aprofundar a compreensão. Utilize-os como uma oportunidade para os formadores partilharem ideias e aplicarem novos conhecimentos culturais
- utilizar cenários do mundo real para destacar desafios específicos enfrentados pelos migrantes, tais como papéis de género ou dinâmicas familiares e como abordá-los em contexto de formação

Módulo 3 - Compreender a experiência dos migrantes

Objetivo

Dotar os profissionais de EFP de uma compreensão abrangente dos diversos desafios que os migrantes enfrentam, devido à deslocalização e às mudanças culturais. Este módulo visa fomentar a empatia e compreensão da experiência dos migrantes, melhorando a capacidade dos formadores para oferecerem um ensino profissional inclusivo de apoio, culturalmente sensível.

Atividades

Atividade 1#: *Workshop sobre Perspetivas Culturais e Posicionamento*

Objetivos:

- O formador de EFP adquire ideias sobre as diferentes formas de normas culturais, costumes e desigualdades das experiências dos migrantes
- Os formadores refletem sobre o seu próprio envolvimento (perturbação da normalidade)

Descrição: este exercício tem como objetivo fazer com que os participantes reflitam sobre diferentes origens culturais e posições na sociedade. As origens culturais, costumes e estilos de comunicação definem como os formadores podem trabalhar com as comunidades de migrantes. As posições enquadram o leque de oportunidades na sociedade, no trabalho e na escola, de forma muito diferente. Ao assumir estas posições numa representação, os formadores podem aprofundar o seu conhecimento e empatia por sujeitos com diferentes origens culturais, que podem também incluir alguns dos seus formandos. Este exercício visa também aprofundar a reflexão sobre o seu próprio posicionamento. A ideia de posicionamento significa a posição que uma pessoa tem, em diferentes culturas e estruturas de poder.

Tempo: 40 minutos

Material: Cartões e lista de perguntas

Etapas

1. **Preparação**
2. **Procedimento**
3. **Reflexão**

Etapa 1: Preparação

Será necessário espaço para caminhar pela sala. Deve ser preparada uma lista de perguntas/declarações.

Possibilidade 1: Utilizar as declarações da lista em anexo.

Possibilidade 2: Tomar a lista como inspiração para criar as suas próprias declarações, que melhor combinem com o grupo. Devem ser preparados cartões com papéis.

Possibilidade 1: Usar os modelos de cartões em anexo.

Possibilidade 2: Os formadores criam-nos, de acordo com o grupo com que estão a trabalhar.

Etapa 2: Procedimento

Os participantes alinham-se uns ao lado dos outros. Cada um recebe um cartão com o papel que vai desempenhar. Durante os três minutos seguintes, adaptam-se aos seus papéis. Podem fazer perguntas à equipa, se algo não estiver claro sobre o seu papel.

Os moderadores anunciam que vão fazer uma série de perguntas. Depois de cada pergunta, todos os participantes devem refletir – em personagem – se podem responder “sim” à pergunta. Então, podem dar um grande passo em frente. Se responderem “não”, mantêm-se na sua posição. Neste caso, o objetivo é utilizar a avaliação subjetiva, que é mais importante do que o conhecimento e a exatidão dos factos.

Os moderadores leem as perguntas em voz alta. Para os moderadores, é importante continuar a perguntar aos jogadores porque é que avançaram ou porque é que pararam. Especialmente com grupos grandes, nem sempre é possível perguntar a todos, depois de cada passo, pois isso demoraria muito tempo. A título de orientação, deve perguntar-se a uma média de três pessoas, após cada passo. No quarto passo, todos os participantes devem ter tido a sua vez e, se estiverem a falar pela primeira vez, devem também dizer qual o papel que estão a desempenhar.

Especialista em informática, de nacionalidade indiana, 33 anos, solteiro, do sexo masculino.	Enfermeira filipina, solteira de 42 anos.	Jovem turco de 19 anos, licenciado pelo ensino secundário, de origem muçulmana.
Mecânica de precisão semi-especializada, diz de si própria que tem uma mentalidade turca, 56 anos, casada, 4 filhos.	Metalúrgico semiquilificado de 39 anos, psicólogo de formação, imigrante do Cazaquistão, do sexo masculino.	Trabalhadora qualificada de 30 anos, contrato de trabalho temporário (18 meses), solteira.
Estudante de comércio, 18 anos, com boas notas, do sexo feminino.	19 anos, estagiária de carpintaria, a viver no campo com os pais, noiva.	Requerente de asilo ganês de 26 anos, sem autorização de residência, solteiro.
Mestre eletricitista de 45 anos, mãe de dois filhos, casada.	Estagiário da Telekom, de 20 anos, que não é contratado após a sua formação.	Mulher tailandesa de 28 anos, não trabalhadora, casada com um condutor de autocarros não estrangeiro.
Empregado de limpeza de 35 anos, refugiado iraniano, solteiro.	Punk de 19 anos, que trabalha casualmente num bar, solteiro.	Ladrilhador sem-abrigo e desempregado de 32 anos.
Enfermeira de 35 anos, solteira.	Curdo de 46 anos, proprietário de um restaurante de kebab.	Estagiária de 17 anos em eletrónica de comunicações, de origem curda, solteira, lésbica.
Lésbica de 38 anos, mãe de 2 filhos, vendedora.	Jovem de 17 anos, licenciada, solteira, em cadeira de rodas.	Um porteiro com uma deficiência grave, numa cadeira de rodas, 51 anos, solteiro, do sexo masculino.
Trabalhadora sazonal polaca de 40 anos, casada, do sexo feminino.	Eletricista de 22 anos, viciado no jogo, do sexo masculino.	Trabalhador não qualificado, marroquino, de 18 anos, com diploma do ensino secundário, solteiro.
Mulher grávida de 20 anos, em licença de maternidade, seropositiva, solteira.	Mulher de 30 anos com autismo, à procura de formação ou qualificação, solteira, a viver sozinha.	Cuidadora ucraniana de 26 anos, mãe solteira de um filho.
50 anos, diretor executivo de um centro de formação profissional, casado, pai de 3 filhos, proprietário de uma casa.	Pessoa trans de 26 anos, 6 anos após a transição, solteira, cabeleireira, quer ser tratada com pronomes não binários.	Empregado de mesa de 20 anos, trabalhador sazonal, solteiro.

Empresário de 34 anos, oriundo de uma família abastada e de uma fraternidade.	Mulher judia de 30 anos, que vive com um homem católico e trabalha como motorista de autocarro.	Homem solteiro de 58 anos, desempregado de longa duração.
Homem de 27 anos, um dos pais do Gana, bilingue, engenheiro.	Mulher de 45 anos, altamente qualificada, com 2 filhos, divorciada, desempregada.	Jovem de 17 anos, sem ocupação, a viver numa residência social, homem.
Jovem de 19 anos, filho de um político, viciado em cocaína.	Reformada de 75 anos, viúva.	Ex-presidiário de 40 anos com pensões de alimentos a pagar.
Vigário católico de 51 anos.	Formador EFP de 40 anos, homossexual, casado, com uma filha.	Negro de 40 anos, pai de 2 filhos, professor, divorciado.

Etapa 3: Reflexão

Após a última pergunta, todos os participantes mantêm-se na personagem, para a avaliação:

- Como é que se sentiu no seu papel?
- Como é que é ser o primeiro a chegar à meta?
- Como é que é não conseguir progredir sempre?
- Como é que é perceber que os seus colegas não avançam?
- Quais as perguntas que mais ecoaram na sua mente?
- Com que perguntas avançou ou com que perguntas teve de ficar?

Atividade 2#: Troca de artefactos culturais

Objetivo: facilitar uma compreensão e apreciação mais profundas das diversas culturas, através do debate e intercâmbio de artefactos culturais de outras culturas ou especificamente das comunidades de migrantes com que os participantes trabalham.

Descrição: esta atividade incentiva os participantes a trazerem um objeto ou a partilharem uma história sobre um artefacto cultural de uma cultura diferente da sua, ou de uma comunidade de migrantes com a qual estejam familiarizados. Ao partilhar e explorar estes objetos, os participantes envolvem-se em debates sobre a diversidade cultural, aprendem sobre o significado de várias práticas culturais e desenvolvem uma maior empatia pelas experiências dos migrantes.

Etapas:

1. Preparação
2. Apresentação de artefactos
3. Debate em grupo
4. Reflexão

Etapa 1: Preparação

Os participantes são convidados a trazer um objeto que represente um aspeto significativo de uma cultura diferente da sua, centrando-se idealmente nas culturas das populações de migrantes com as quais possam interagir nas suas funções profissionais. Pode ser um objeto que possuam, um objeto que tenham visto ou uma prática cultural de que tenham tomado conhecimento.

Exemplos de artefactos:

- uma peça de vestuário, como um lenço ou um chapéu, tradicional de uma determinada comunidade de migrantes
- um instrumento musical, tradicional do país de origem de um migrante
- uma receita ou especiaria, central na culinária de um grupo de migrantes

Por exemplo:

- um participante traz um serviço de chá tradicional marroquino, explicando o ritual de fazer chá em Marrocos, que é um gesto significativo de hospitalidade e amizade. Debatem como este ritual é um momento de reunião familiar e de partilha de histórias, proporcionando um sentimento de comunidade e de pertença
- outro traz uma coleção de Pysanky, que são ovos da Páscoa ucranianos. Decorados com desenhos populares tradicionais e utilizando cera de abelha para maior resistência, estes ovos são um símbolo de renovação, vida e esperança. O participante partilha como a criação de Pysanky é uma prática meditativa e uma tradição cultural orgulhosa, frequentemente ensinada de mãe para filha

Etapa 2: Apresentação do artefacto

Cada participante apresenta o seu objeto ao grupo. Devem explicar o que é o artefacto, o seu significado cultural e qualquer história pessoal ou em “segunda mão” associadas ao mesmo. Devem falar sobre a forma como o objeto é utilizado nos rituais culturais ou na vida quotidiana. Se for caso disso, podem demonstrar a utilização do objeto ou preparar uma pequena amostra, se se tratar de um produto alimentar.

Etapa 3: Debate em grupo

Debater como estes artefactos ajudam a compreender a vida e os desafios dos migrantes dessas culturas. Examinar o papel da sensibilidade cultural nas interações educativas e sociais com os migrantes.

Etapa 4: Reflexão

Como é que a compreensão dos diversos artefactos culturais pode influenciar a sua abordagem ao ensino ou à interação com migrantes?

Qual o impacto que uma compreensão cultural mais profunda poderia ter na sua capacidade de apoiar os participantes migrantes?

Atividade 3#: Abordagens informadas sobre trauma na formação profissional

Objetivo: melhorar a compreensão dos profissionais de EFP sobre trauma e o seu impacto nos participantes migrantes, preparando-os para aplicar práticas informadas sobre trauma nos seus contextos educativos.

Descrição: esta atividade centra-se num vídeo didático, desenvolvido no âmbito do NewFuture, que explora o trauma e as experiências traumáticas, em particular no contexto dos migrantes. O objetivo é aprofundar a consciência dos participantes sobre os efeitos do trauma e promover estratégias eficazes para criar um ambiente de aprendizagem favorável.

Etapas:

- 1. Apresentação**
- 2. Insights e desenvolvimento de estratégias**
- 3. Reflexão**

Etapa 1: Apresentação

A sessão começa com a projeção do vídeo didático intitulado “Trauma e Experiências Traumáticas”, desenvolvido no âmbito do NewFuture. O vídeo descreve em pormenor os impactos psicológicos do trauma, os sintomas comuns e a forma como estas experiências podem afetar o comportamento e a capacidade de aprendizagem dos migrantes.

Etapa 2: Insights e desenvolvimento de estratégias

Depois de ver o vídeo, promover um debate para reunir as reações e ideias iniciais dos participantes. Focar em como o conteúdo se relaciona com as suas experiências e funções enquanto profissionais de EFP.

Incentivar os participantes a pensar em formas práticas de adaptar os seus métodos de ensino para serem mais sensíveis às necessidades dos formandos traumatizados, tais como ajustar a configuração da sala de aula, modificar os estilos de ensino e implementar técnicas de comunicação de apoio.

Etapa 3: Reflexão

Como é que as estratégias, hoje desenvolvidas, podem ser implementadas no seu ambiente de ensino atual?

Quais são os potenciais desafios na aplicação destas estratégias e como pode superá-los?

Como é que a compreensão do trauma pode mudar a sua abordagem ao ensino e à interação com todos os formandos, e não apenas com os migrantes?

Recomendações para os formadores

Considerando os desafios que se colocam à compreensão da experiência dos migrantes, sinalizam-se algumas recomendações para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes:

- aprender continuamente sobre as origens culturais dos participantes migrantes e participar ativamente em workshops, para promover a empatia cultural
- reconhecer sinais de trauma em participantes migrantes e adaptar o ensino, para criar um ambiente de apoio e acolhedor, na sala de aula
- facilitar atividades que promovam a compreensão cultural, como a partilha de artefactos culturais, para construir uma comunidade de aprendizagem inclusiva
- cultivar a empatia através de práticas de reflexão e debates, que ajudem a equipe a compreender melhor as experiências dos migrantes
- prosseguir a formação contínua em competência cultural e cuidados informados sobre trauma e partilhar novas estratégias com os colegas

Módulo 4 - Primeiros socorros psicológicos (PSP) para profissionais do ensino e formação profissional

Objetivo

Dotar os formadores de EFP de aptidões e conhecimentos essenciais, para prestar apoio psicológico de primeira linha aos migrantes, que possam estar a sofrer de angústia ou trauma, utilizando os princípios de PSP, adaptados ao contexto do ensino profissional.

Atividades

Atividade 1#: PSP em ação - Questionário baseado em cenários

Descrição: esta atividade consiste num questionário baseado em cenários, concebido para testar e reforçar a compreensão dos participantes sobre os princípios de PSP, em contextos práticos de EFP. Cada pergunta apresenta uma situação hipotética comum, com que os profissionais de EFP se deparam quando prestam apoio aos migrantes. Os participantes são convidados a escolher a melhor forma de atuação, a partir de opções de escolha múltipla, centrando-se na escuta empática, na sensibilidade cultural e na comunicação não-verbal.

Etapas:

1. **Introdução ao questionário**
2. **Apresentação de cenários e perguntas do questionário**
3. **Debate e reflexão**

Etapa 1: Introdução ao questionário

Começar por explicar os objetivos do questionário e a forma como será conduzido. Assegurar aos participantes que o objetivo é melhorar a aprendizagem e não os testar sob pressão. Sublinhar que os cenários se baseiam em situações comuns, com que se podem deparar nas suas funções profissionais e que o questionário é uma ferramenta de autorreflexão e aperfeiçoamento.

Etapa 2: Apresentação de cenários e perguntas do questionário

Apresentar cada cenário de forma clara, seja através de projeção num ecrã ou de folhetos distribuídos. Dê tempo aos participantes para lerem cada cenário e refletirem sobre as suas respostas, antes de responderem.

O questionário inclui os seguintes cenários:

1. **Cenário de escuta empática:** Trabalha com um migrante que está hesitante em falar sobre as suas experiências. Faz pausas frequentes e procura as palavras certas. Como é que procede?
 - a) Convida-o a continuar, com perguntas sobre as suas experiências
 - b) Senta-se em silêncio, mantém o contacto visual e espera que ele continue, quando estiver pronto
 - c) Muda o assunto para algo menos sensível

Resposta correta: b) Senta-se em silêncio, mantém o contacto visual e espera que ele continue, quando estiver pronto

2. **Cenário de sensibilidade cultural:** Um migrante, de uma cultura que valoriza a comunicação indireta, está a mostrar sinais de angústia, mas minimiza os seus sentimentos quando lhe é perguntado diretamente. Qual é a abordagem que respeita o seu contexto cultural e, ao mesmo tempo, aborda a sua angústia?
- Continuar a fazer perguntas diretas sobre os seus sentimentos
 - Utilizar perguntas indiretas e observar os sinais não-verbais, para detetar sinais de angústia
 - Evitar falar de sentimentos para prevenir o desconforto

Resposta correta: b) Utilizar perguntas indiretas e observar os sinais não-verbais, para detetar sinais de angústia.

3. **Cenário de comunicação não-verbal:** Repara que um migrante estabelece um contacto visual mínimo e cruza os braços sobre o peito. Como é que interpreta e responde?
- Está desinteressado da sessão. Continua sem abordar o assunto
 - Pode estar a sentir-se na defensiva, ou pouco à vontade. Utiliza uma linguagem corporal aberta, para transmitir segurança
 - Está simplesmente com frio. Disponibiliza-se para ajustar a temperatura ambiente

Resposta correta: b) Pode estar a sentir-se na defensiva, ou pouco à vontade. Utilize uma linguagem corporal aberta, para transmitir segurança.

Etapa 3: Debate e reflexão

- Depois de cada pergunta, debater a resposta correta e a razão pela qual é a melhor resposta. Facilitar um debate que permita aos participantes partilharem as suas ideias e colocarem questões
- Incentivar os participantes a relacionar os cenários com as suas próprias experiências e a forma como podem lidar com situações semelhantes, nos seus ambientes de formação
- Concluir a atividade com um debate reflexivo sobre o que os participantes aprenderam e como sentem que podem aplicar estas ideias, nos seus contextos profissionais

Atividade 2#: Construção de cenários para a aplicação de PSP

Objetivo: permitir que os formadores de EFP apliquem eficazmente PSP, em cenários que envolvam barreiras linguísticas e diferenças culturais, melhorando o bem-estar e a integração dos participantes migrantes.

Descrição: esta atividade envolve os formadores na criação de cenários detalhados, que sejam suscetíveis de encontrar nas suas áreas profissionais específicas. Ao incorporar elementos de PSP, os formadores desenvolverão estratégias para apoiar os migrantes na superação de desafios relacionados com trauma, *stress* e integração cultural.

Etapas:

- 1. Apresentação sobre os primeiros socorros psicológicos**
- 2. Desenvolvimento de cenários e aplicação de PSP**
- 3. Desenvolvimento de estratégias de PSP**
- 4. Reflexão**

Etapa 1: Apresentação sobre os primeiros socorros psicológicos

Iniciar a sessão esclarecendo o que são PSP e o seu papel fundamental nos contextos de ensino profissional, especialmente quando se trabalha com migrantes, que podem enfrentar vários fatores de *stress* e traumas. Sublinhe que os primeiros socorros psicológicos não se destinam a resolver todos os problemas, mas a fornecer apoio e estabilização imediatos.

Princípios fundamentais de PSP:

- assegurar que as pessoas se sintam física e emocionalmente seguras. Explicar como se pode promover a segurança, num ambiente de formação profissional
- ajudar as pessoas a sentirem-se calmas. Debater técnicas como a respiração profunda ou pausas estruturadas que os formadores podem utilizar, durante sessões de treino stressantes
- reforçar a capacidade dos indivíduos para se ajudarem a si mesmos e à sua comunidade. Partilhar estratégias para capacitar os formandos, como o apoio dos pares ou o reconhecimento de aptidões
- fornecer informações sobre as redes de apoio disponíveis e incentivar as conexões sociais, sentimento de esperança e otimismo para o futuro, vitais para a resiliência e recuperação

Compreender os componentes dos primeiros socorros psicológicos:

- sublinhar a importância da escuta empática, para compreender as necessidades e as emoções dos formandos, sem os julgar. Demonstrar como a escuta ativa pode ser praticada em contexto de formação
- introduzir métodos básicos para ajudar os formandos a recuperar o equilíbrio emocional durante uma crise, tais como técnicas de estabilização ou exercícios simples de mindfulness, adaptados ao contexto profissional
- debater a forma de fornecer informações claras e práticas aos formandos, sobre as estratégias de sobrevivência e os recursos disponíveis, utilizando uma linguagem fácil de compreender e culturalmente adequada

Etapa 2: Desenvolvimento de cenários e aplicação de PSP

Envolver os participantes na identificação e compreensão dos desafios comuns enfrentados pelos formandos migrantes, através do desenvolvimento de cenários interativos.

Começar por explicar que os formadores irão trabalhar em cenários básicos que simulam mal-entendidos comuns. Fornecer três exemplos possíveis, mas os formadores são livres de propor os seus próprios cenários, com base nas suas realidades e necessidades. O objetivo é desenvolver estes cenários, acrescentando complexidades, adicionando aspetos e camadas, que reflitam os impactes emocionais e psicológicos.

Processo

1. Distribuir cenários básicos a cada grupo, cada um representando um desafio típico num contexto de EFP.

Exemplos de cenários

- **Cenário 1: Mal-entendido na utilização de ferramentas:** um aprendiz migrante, numa oficina de carpintaria, utiliza a serra errada devido a uma confusão entre nomes de ferramentas com sonoridades semelhantes, o que leva a cortes incorretos e a riscos de segurança.
 - **Cenário 2: Sensibilidade cultural na formação em hotelaria:** um formando migrante não se sente à vontade para preparar *cocktails* para um evento da turma, devido às suas crenças religiosas contra o manuseamento de álcool.
 - **Cenário 3: Interpretação incorreta de receitas nas artes culinárias:** um instrutor de culinária utiliza o termo “juliana” ao demonstrar técnicas de corte de legumes. Um formando migrante não compreende e corta os legumes incorretamente, afetando a preparação do prato e a sua confiança.
2. Com base no cenário selecionado, instruir os formadores a acrescentarem complexidades e outros aspetos ao cenário, concentrando-se nas camadas emocionais, culturais e comunicativas, ou seja, facilitar a narração de histórias em que cada participante acrescenta um elemento, para complicar ainda mais o cenário, por exemplo, um formador pode acrescentar o seguinte aspeto no cenário:
 - cenário 1: o formando sente-se ansioso e envergonhado com o erro e tem relutância em pedir mais esclarecimentos, receando mais erros ou críticas
 - cenário 2: o desconforto do formando é notado pelos colegas, o que leva a mal-entendidos e ao afastamento social
 - cenário 3: os equívocos contínuos sobre termos culinários agravam o *stress* e o isolamento do formando, em relação aos colegas

Etapa 3: Desenvolvimento de estratégias de PSP

Dotar os participantes de ferramentas e abordagens práticas de PSP, para enfrentar os desafios identificados nos cenários desenvolvidos, dando ênfase ao apoio e à estabilização imediatos. Os formadores de EFP analisam o seu cenário alargado, destacando os principais desafios enfrentados pelo formando migrante, tais como o sofrimento emocional, mal-entendidos devido às barreiras linguísticas e sensibilidades culturais. Os profissionais do ensino e formação profissional debatem as estratégias de PSP que possam responder eficazmente às necessidades identificadas:

- escuta ativa
- confortar, que pode incluir simples gestos de compreensão, a criação de um ambiente tranquilizador ou a utilização de técnicas calmantes
- oferecer informação (por exemplo, esclarecer instruções fornecendo resumos escritos)
- ajudar o formando a contactar com apoios adicionais, quer no contexto da formação, quer em serviços externos
- ajuda prática que pode ser prestada para aliviar a situação do formando

Etapa 4: Reflexão

- Quais as estratégias que funcionaram melhor?
- O que poderia ser aperfeiçoado, para prestar um melhor apoio aos formandos migrantes?

Atividade 3#: Reflexão através da arte: Integração de PSP na formação profissional

Objetivo: permitir aos profissionais de EFP interiorizar e expressar a sua compreensão dos conceitos de PSP, através de atividades criativas, melhorando a sua capacidade de conduzir sessões de formação profissional, solidárias e inclusivas para os migrantes.

Descrição: esta atividade utiliza a arte como meio para os profissionais do ensino e formação profissional refletirem sobre a formação PSP que receberam. Através de expressões artísticas, como o desenho, a pintura ou o artesanato, os participantes podem explorar os seus sentimentos sobre a formação, exprimir as suas conclusões e planear a forma de aplicar estes conhecimentos nas suas práticas de ensino profissional. A atividade foi concebida para ser acessível e valiosa, mesmo para quem não tem conhecimentos prévios de psicologia ou de teorias da educação, centrando-se antes em expressões práticas de conceitos aprendidos.

Etapas:

1. **Expressão artística**
2. **Expressão dos princípios de PSP**
3. **Partilha**
4. **Reflexão**

Etapa 1: Expressão artística

Os participantes recebem material artístico e são incentivados a criar algo, que represente o que aprenderam sobre PSP. Por exemplo, um cozinheiro pode desenhar uma cozinha, onde cada utensílio é rotulado com uma emoção ou um princípio de PSP, ilustrando como podem criar um ambiente de apoio para os formandos migrantes. Um carpinteiro, pode construir um pequeno modelo de uma sala de aula acolhedora.

Esta etapa visa facilitar a expressão pessoal e o processamento emocional, permitindo que os participantes explorem e exteriorizem os seus sentimentos sobre a formação, através da arte.

Etapa 2: Expressão dos princípios de PSP

Enquanto criam, os participantes refletem sobre princípios específicos de PSP, como a segurança, a escuta ou a empatia. São incentivados a imaginar como estes princípios podem ser aplicados na prática, nas suas áreas específicas de formação profissional. Por exemplo, um cabeleireiro pode esboçar uma configuração de salão que permita conversas privadas, mostrando respeito pela privacidade e promovendo a segurança emocional.

Antes de começar, recapitular brevemente os princípios-chave de PSP. Fornecer exemplos de como estes podem ser representados, visualmente ou simbolicamente. Por exemplo:

- segurança, através de símbolos como escudos, espaços seguros ou cores quentes
- audição, mostrando ouvidos, ondas sonoras ou balões de diálogo
- compreensão, através da representação de pontes, puzzles com peças que se encaixam ou um aperto de mão
- conforto, através de imagens tranquilizantes de cenas naturais ou de figuras que fazem um gesto reconfortante
- capacitação, através de imagens de mãos levantadas, ferramentas ou indivíduos em pé e confiantes

Etapa 3: Partilha

Quando as obras de arte estiverem concluídas, facilitar uma sessão em que os participantes possam partilhar o seu trabalho com o grupo. Incentivar o debate sobre o que retrataram e como se relaciona com PSP. Por fim, pedir aos participantes que pensem e anotem uma ou duas formas específicas de aplicar os princípios de PSP, na sua próxima sessão de formação com migrantes. Por exemplo, um mecânico pode planejar iniciar cada aula com um breve *check-in*, para avaliar os níveis de conforto dos formandos e abordar quaisquer preocupações, aplicando assim o princípio de PSP de garantir a segurança emocional.

Etapa 4: Reflexão

Que aspeto de PSP representa a sua obra de arte?

Como é que a arte o ajuda a compreender ou a planear a aplicação de PSP, na sua função profissional?

Recomendações para os formadores

Considerando os desafios em matéria de primeiros socorros psicológicos, algumas recomendações para os profissionais do ensino e formação profissional que trabalham com migrantes:

- utilizar uma escuta ativa e uma comunicação clara, para garantir que os formandos se sentem seguros e apoiados, em todas as sessões de formação
- adaptar estratégias de PSP ao seu contexto profissional; por exemplo, fornecendo instruções claras para ultrapassar as barreiras linguísticas
- respeitar as diferenças culturais na expressão da angústia
- utilizar perguntas indiretas e observar sinais não-verbais, para uma melhor compreensão
- incorporar arte ou narração de histórias, para ajudar os formadores a interiorizar e aplicar os conceitos do PFA, de forma prática
- desenvolver regularmente cenários para praticar a aplicação de PSP, centrando-se em desafios realistas como o stress ou os mal-entendidos culturais
- incentivar a autoconfiança e o apoio dos pares, fornecendo estratégias práticas para ajudar os participantes migrantes a serem bem-sucedidos

Módulo 5 - Cuidados informados sobre trauma e técnicas de ensino

Objetivo

Descrever três a cinco atividades/exercícios por módulo, que estejam relacionados com as orientações específicas e os princípios-chave mencionados no currículo de formação. As atividades centram-se na promoção e no apoio ao bem-estar mental dos migrantes e podem ser aplicadas em contextos de grupo ou individuais. Também se podem desenvolver ambas as variantes: configurar para trabalho em grupo ou individual.

Atividades

Atividade 1#: Introdução à neurobiologia do trauma

Objetivo: melhorar a compreensão dos participantes sobre como o trauma afeta o funcionamento cognitivo e emocional, através da lente da neurobiologia.

Etapas:

1. **Introdução**
2. **Debate em grupo: A resposta do cérebro ao trauma**
3. **Partilha de ideias**
4. **Explorando a neurobiologia do trauma**
5. **Conclusão e reflexão**

Etapa 1: Introdução

Começar com uma breve visão geral dos objetivos da sessão. Explicar a importância de compreender os fundamentos neurobiológicos do trauma e como este pode afetar o funcionamento cognitivo e emocional

Introduzir conceitos-chave, como a resposta do cérebro ao *stress*, o papel da amígdala, do hipocampo e do córtex pré-frontal, e como o trauma pode levar à desregulação destas áreas

Etapa 2: Debate em grupo: A resposta do cérebro ao trauma

Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-5 elementos. Cada grupo debaterá as seguintes questões:

- a) quais são alguns dos sintomas cognitivos e emocionais mais comuns, que afetam as pessoas que sofreram traumas?
- b) na sua opinião, como é que o trauma afeta a capacidade de o cérebro processar emoções e tomar decisões?
- c) de que forma é que o trauma pode afetar a aprendizagem e a memória?

Incentive os participantes a basearem-se, tanto nos seus conhecimentos pessoais, quanto em qualquer leitura ou experiência anterior.

Etapa 3: Partilha de ideias

Após o debate, pedir a cada grupo que partilhe as suas principais ideias com o grupo alargado. Utilize um *flipchart* ou um quadro branco para anotar os temas comuns e os pontos importantes levantados durante os debates.

Etapa 4: Explorando a neurobiologia do trauma

Abrir a sessão para colocação de perguntas e respostas, onde os participantes podem esclarecer questões sobre os aspetos neurobiológicos do trauma.

Incentivar perguntas relacionadas com a forma como o trauma afeta as estruturas cerebrais, alterações neuroquímicas e as implicações para a terapia e a recuperação.

Se necessário, fornecer informações adicionais ou clarificar conceitos utilizando recursos visuais ou folhetos.

Etapa 5: Conclusão e reflexão

Resumir as principais conclusões da sessão, destacando a importância de compreender o impacto do trauma no cérebro, para um tratamento e apoio eficazes.

Incentivar os participantes a refletir sobre a forma como este conhecimento pode contribuir para a sua prática profissional ou vida pessoal.

Terminar com um breve debate sobre a importância das abordagens informadas sobre trauma, em vários contextos.

Atividade 2#: Segurança e confiança

Objetivo: aprofundar a compreensão dos participantes sobre a forma de criar um ambiente de aprendizagem favorável, através do reforço da segurança e da confiança. Recorrer a debates e exercícios práticos, para que os participantes possam explorar estratégias para promover um sentimento de segurança e confiança, nos seus próprios contextos educativos ou de formação.

Duração: 60 minutos

Materiais necessários:

- *Flipchart* ou quadro branco
- Marcadores
- Cartões de cenários (preparados com antecedência)
- Folhetos resumindo os pontos-chave do texto fornecido (opcional)

Etapas:

1. **Introdução**
2. **Debate em grupo: criar um ambiente seguro e de confiança**

3. **Exercício baseado em cenários: Abordar a segurança e a confiança**
4. **Perguntas e respostas e reflexão**
5. **Acompanhamento**

Etapa 1: Introdução

Começar com uma breve visão geral da importância da segurança e da confiança, num ambiente de aprendizagem. Enfatizar como estes elementos são cruciais para criar um espaço onde os formandos possam prosperar, particularmente num contexto informado sobre trauma.

Destacar conceitos-chave do texto, como o papel das rotinas consistentes, interações respeitosas e sensibilidade cultural, na promoção da segurança e da confiança.

Etapa 2: Debate em grupo: criar um ambiente seguro e de confiança

Dividir os participantes em pequenos grupos de 4-5 elementos. Fornecer a cada grupo as seguintes questões para debate:

1. quais são algumas formas práticas de estabelecer um sentimento de segurança, em ambiente de aprendizagem?
2. como é que os formadores podem conquistar e manter a confiança dos seus formandos?
3. como é que a compreensão do trauma e dos seus efeitos influencia a forma como os formadores interagem com os formandos?

Incentivar os participantes a partilharem experiências ou ideias e a refletirem sobre a forma como podem aplicar estas estratégias, nos seus próprios contextos.

Etapa 3: Exercício baseado em cenários: Abordar a segurança e a confiança

Preparar um conjunto de cartões com cenários que representem diferentes desafios relacionados com a segurança e a confiança num ambiente de aprendizagem (por exemplo, um formando que interrompe frequentemente a aula devido à ansiedade, um formando que se retira, quando é solicitado a participar em atividades de grupo, etc.).

Instruir cada grupo a escolher um cartão de cenário e debater como abordariam a situação, para aumentar a segurança e a confiança. Devem considerar as estratégias debatidas anteriormente e incorporar práticas informadas sobre trauma. Após 10 minutos, cada grupo apresenta o seu cenário e as soluções propostas ao grupo alargado.

Exemplos de cartões de cenários:

Cenário 1: O formando ansioso

Tem um formando na sua turma que muitas vezes parece ansioso e está sempre a mexer-se durante as aulas. Este formando pede frequentemente para sair da sala de aula, invocando razões vagas como a necessidade de apanhar ar fresco ou o facto de não se sentir bem. Os outros formandos reparam e fazem comentários, o que parece aumentar o desconforto do formando ansioso.

Questões para debate:

- Como é que se poderia lidar com a ansiedade deste formando, mantendo um ambiente seguro e inclusivo para todos?
- Que estratégias poderia implementar para ajudar este formando a sentir-se mais confortável e seguro na sala de aula?
- Como é que o trauma pode ser um fator no comportamento deste formando e como pode ser sensível a isso?

Cenário 2: O formando adulto disruptivo (contexto de migrante)

Tem um formando adulto na sua turma que é migrante. Este formando perturba frequentemente as sessões, interrompendo os outros, falando fora da sua vez e, por vezes, desafiando as suas instruções. Apesar das suas tentativas de gerir o comportamento, as interrupções continuam, criando tensão no grupo. Está ciente de que este formando sofreu traumas e perdas significativas no seu país de origem e está a lutar para se adaptar ao novo ambiente.

Questões para debate:

- Como é que abordaria este formando, para compreender as causas subjacentes ao seu comportamento disruptivo?
- Que estratégias poderia implementar, para criar um ambiente de aprendizagem seguro e de apoio para este formando e para o resto do grupo?
- Como é que pode utilizar práticas informadas sobre trauma para responder às necessidades deste formando, mantendo o respeito e a inclusão de todos os participantes?

Cenário 3: O formando retraído

Repara que um dos seus formandos, que anteriormente era empenhado e participativo, está cada vez mais retraído. Já não participa nos debates, evita o contacto visual e parece desligado do processo de aprendizagem. As tentativas de o envolver numa conversa, são recebidas com respostas mínimas.

Questões para debate:

- como é que abordaria este formando, para perceber o que pode estar a causar esta mudança de comportamento?
- que medidas pode tomar para criar um ambiente de apoio, que incentive este formando a envolver-se de novo?
- considere a possibilidade de trauma - como é que isso pode influenciar a sua abordagem?

Cenário 4: O formando sobrecarregado

Um formando da sua turma tem tido dificuldade em acompanhar os trabalhos e parece cada vez mais sobrecarregado. Falhou vários prazos e começou a evitar as aulas, dando muitas vezes desculpas vagas. Quando comparece, parece stressado e exausto.

Questões para debate:

- como é que pode abordar este formando, para lhe oferecer apoio e reduzir o seu stress?
- que estratégias pode implementar, para criar uma carga de trabalho mais fácil de gerir e uma sensação de segurança para este formando?
- como é que esta situação poderia ser tratada de forma diferente, com uma abordagem informada sobre trauma?

Etapa 4: Perguntas e respostas e reflexão

Abrir a sessão a perguntas e reflexões, sobre os cenários e o debate geral. Incentivar os participantes a refletir sobre a forma como podem aplicar estas ideias, na sua prática profissional. Se o tempo permitir, pedir aos participantes que partilhem quaisquer estratégias pessoais que utilizam para criar segurança e confiança, nos seus ambientes de aprendizagem.

Etapa 5: Conclusão

Resumir os pontos-chave discutidos durante a sessão, enfatizando a importância de um ambiente seguro e de confiança para uma aprendizagem eficaz, especialmente para indivíduos que sofreram traumas.

Fornecer aos participantes quaisquer folhetos que resumam as estratégias discutidas e sugerir recursos adicionais, para uma leitura mais aprofundada sobre práticas educacionais informadas sobre trauma.

Etapa 6: Acompanhamento

Incentivar os participantes a refletir sobre a sessão e a considerar a implementação de uma ou duas novas estratégias na sua própria prática. Oferecer para se voltar a reunir numa próxima sessão, para debater as suas experiências e quaisquer desafios, que tenham encontrado na construção de segurança e confiança.

Atividade 2#: Respeitar a escolha pessoal - técnicas cognitivas e artísticas

Objetivo: nesta sessão, são apresentadas duas atividades distintas de arteterapia para acomodar as preferências e necessidades individuais, permitindo aos participantes selecionar a abordagem que melhor suporta o seu conforto e processo de cura.

Descrição: esta sessão introduz o exercício de colorir mandalas como uma técnica de arteterapia, que respeita a escolha pessoal e a autonomia, apoiando a recuperação de traumas entre migrantes adultos. Os participantes escolherão os desenhos e as cores da mandala, realçando a importância da autoexpressão e do controlo no processo de cura.

Duração: 60 minutos

Materiais necessários:

- Vários desenhos de mandalas impressos (diferentes níveis de complexidade)
- Uma grande variedade de materiais para colorir (lápiz de cor, marcadores, lápis de cera)
- Folhas de papel grandes e canetas, para as reflexões
- Música de fundo relaxante (opcional)
- Folhetos com informações sobre os benefícios da arteterapia e a escolha pessoal na cura (opcional)

Etapas:

- 1. Introdução à arteterapia e escolhas pessoais**
- 2. Exercício de colorir mandalas**
- 3. Reflexão e debate em grupo**
- 4. Conclusão e escolhas pessoais**
- 5. Acompanhamento**

Etapa 1: Introdução à arteterapia e escolhas pessoais

Começar com uma visão geral do papel da terapia artística na recuperação de trauma, enfatizando particularmente a importância de respeitar a escolha pessoal no processo.

Debater a forma como fazer escolhas em atividades, como por exemplo colorir mandalas, pode capacitar os indivíduos, promovendo um sentido de controlo e autonomia, que é frequentemente perturbado pelo trauma.

Apresentar a mandala como uma ferramenta de autoexpressão, em que cada participante pode escolher como se envolver na atividade, com base nas suas preferências.

Etapa 2: Exercício de colorir mandalas

Distribuir uma variedade de desenhos de mandalas e materiais para colorir, permitindo que os participantes selecionem os que mais lhes agradam.

Incentivar os participantes a concentrarem-se nas suas preferências pessoais na escolha de cores e padrões, sem se preocuparem com o resultado. O objetivo é utilizar a atividade como um meio de autoexpressão e relaxamento, em que cada escolha reflete a sua individualidade e o seu presente estado emocional.

Se os participantes preferirem, podem utilizar as folhas de papel grandes para criar os seus próprios desenhos, em vez de colorir mandalas pré-fabricadas, dando assim mais ênfase à escolha pessoal.

Pôr música suave e tranquilizadora para criar um ambiente relaxante e lembrá-los para se concentrarem na sua própria experiência.

Etapa 3: Reflexão e debate em grupo

Após a sessão de colorir, convidar os participantes a refletir sobre como as escolhas pessoais feitas durante a atividade influenciaram a sua experiência. Pedir que reflitam sobre a forma como esta sensação de controlo influenciou as suas emoções ou pensamentos.

Colocar questões de reflexão como, por exemplo:

1. como é que se sentiu ao escolher a sua própria mandala e as cores?
2. notou alguma alteração no seu estado de espírito ou no seu sentimento de empoderamento durante a atividade?
3. como é que o respeito pela escolha pessoal na arteterapia pode ser útil, na abordagem do trauma, particularmente num contexto de migrantes?

Incentivar os participantes a partilharem as suas ideias com o grupo, centrando-se no tema da escolha pessoal.

Etapa 4: Conclusão e escolhas pessoais

Resumir os pontos-chave, destacando o valor terapêutico do respeito pela escolha pessoal, na terapia pela arte, para capacitar os indivíduos e apoiar o seu percurso de cura.

Fornecer folhetos ou recursos adicionais sobre arteterapia e o papel da escolha pessoal, na recuperação de traumas.

Incentivar os participantes a continuar a explorar atividades que lhes permitam exercer a sua escolha pessoal, seja através da arte ou de outras formas de autoexpressão.

Etapa 5: Acompanhamento

Incentivar os participantes a refletir sobre a forma como podem incorporar na sua vida quotidiana atividades que respeitem as suas escolhas pessoais, seja através da arte ou de outras práticas. Sugerir que considerem a forma como essas escolhas os podem ajudar a recuperar um sentido de controlo e autonomia, no seu processo de cura.

Atividade 3#: Movimento e pintura - Capacitar a escolha pessoal através da arteterapia expressiva

Descrição: esta sessão combina movimento com pintura, para introduzir uma forma mais ativa e envolvente de arteterapia que enfatiza a escolha pessoal e a autonomia. Concebida para migrantes adultos, a atividade visa dar aos participantes a possibilidade de se exprimirem livremente, apoiando a recuperação de traumas, ao permitir-lhes fazer escolhas que reflitam as suas emoções e preferências.

Duração: 60 minutos

Materiais necessários:

- Folhas grandes de papel ou tela (para pintura ativa)
- Variedade de tintas não tóxicas e laváveis de várias cores
- Pincéis, esponjas e a possibilidade de pintar com as mãos (os participantes podem escolher as suas ferramentas)

- Aventais ou vestuário de proteção
- Música para o movimento (opcional)
- Folhetos sobre os benefícios das artes expressivas e da escolha pessoal, na recuperação de traumas (opcional)

Etapas:

- 1. Introdução à arteterapia expressiva e escolha pessoal**
- 2. Exercício de movimento e pintura**
- 3. Reflexão e debate em grupo**
- 4. Conclusão e escolhas pessoais**
- 5. Acompanhamento**

Etapa 1: Introdução à arteterapia expressiva e escolha pessoal

Começar com uma introdução à terapia da arte expressiva, explicando como o movimento, combinado com a pintura, pode ajudar os indivíduos a expressar emoções, reduzir a tensão e recuperar um sentido de controlo. Sublinhar a importância da escolha pessoal neste processo, permitindo que os participantes decidam como querem envolver-se na atividade.

Discutir como a escolha pessoal na arteterapia pode ser especialmente fortalecedora para os migrantes, oferecendo uma forma de recuperar a autonomia e de se expressarem num ambiente seguro.

Etapa 2: Exercício de movimento e pintura

Distribuir as folhas grandes de papel ou tela e oferecer aos participantes uma seleção de ferramentas e cores para pintar. Incentivá-los a começar com alguns minutos de movimento livre, permitindo que se conectem com os seus corpos e decidam como querem traduzir esse movimento na sua pintura.

Pedir aos participantes que escolham as suas ferramentas e comecem a pintar de uma forma que lhes pareça correta. Podem usar gestos amplos e abrangentes, criar padrões complexos ou simplesmente explorar a forma como diferentes movimentos criam marcas diferentes no papel. Salientar que não existe uma forma certa ou errada de participar na atividade.

Permitir que explorem livremente os seus movimentos e a sua pintura, respeitando as suas escolhas em todas as fases do processo. Se houver música, lembrar-lhes que podem escolher se querem ou não acompanhar o ritmo.

Etapa 3: Reflexão e debate em grupo

Após a sessão de pintura, convidar os participantes a refletir sobre a sua experiência, concentrando-se nas escolhas que fizeram durante a atividade. Pedir que reflitam sobre a forma como essas escolhas influenciaram as suas emoções e o seu sentido de empoderamento. Colocar questões de reflexão como, por exemplo:

1. Como é que fazer as suas próprias escolhas de movimento e pintura afetaram a sua experiência?
2. Sentiu-se mais controlado ou mais empoderado durante a atividade?
3. Como é que este tipo de arteterapia expressiva, que enfatiza a escolha pessoal, pode ajudar a lidar com o trauma, particularmente no caso dos migrantes?

Incentivar os participantes a partilharem as suas experiências, centrando-se no tema da escolha pessoal e da autonomia.

Etapa 4: Conclusão e escolhas pessoais

Resumir a sessão, enfatizando o potencial terapêutico de combinar movimento com arte, para capacitar os indivíduos, através da escolha pessoal. Salientar como o respeito pela escolha pessoal pode ser uma ferramenta poderosa na recuperação de traumas, particularmente para ajudar os migrantes a recuperar um sentido de controlo e autonomia.

Fornecer materiais ou recursos sobre a terapia das artes expressivas e o papel da escolha pessoal, na cura do trauma e incentivar os participantes a continuar a explorar atividades, que lhes permitam exercer a sua escolha pessoal, tanto na arte como na sua vida quotidiana.

Etapa 5: Acompanhamento

Convidar os participantes a refletir sobre como podem incorporar, nas suas rotinas diárias, atividades que respeitem as suas escolhas pessoais. Sugerir que pensem em como fazer escolhas em atividades criativas e físicas, os pode ajudar a recuperar um sentido de controlo e apoiar o seu percurso de cura.

Recursos/Materiais

- <http://stacarecenter.org/wp-content/uploads/2015/09/The-Care-Center-Neurobiology-of-Trauma-Nov-2016.pdf>
- www.medicalnewstoday.com/articles/fight-flight-or-freeze-response#freeze
- www.youtube.com/watch?v=4-tcKYx24aA - Do minuto 1:05 ao 3:27
- [jacksonhealth.org/2017-04-21-coloring-art-therapy/.](http://jacksonhealth.org/2017-04-21-coloring-art-therapy/)
- [mondaymandala.com/m/.](http://mondaymandala.com/m/)
- [www.wested.org/wp-content/uploads/2019/03/TIP-K-3-TIP-SHEET.pdf.](http://www.wested.org/wp-content/uploads/2019/03/TIP-K-3-TIP-SHEET.pdf)

Módulo 6 - Integração e inclusão social dos migrantes em sessões de formação

Objetivo

Uma vez que o nível de conhecimento e experiência dos formadores pode ser muito diferente, planeamos as atividades de forma flexível, com a possibilidade de implementar uma atividade opcional ou de a praticar em formação profissional com participantes migrantes.

Atividades

Atividade 1#: Explorar o reconhecimento dos migrantes

Objetivos:

- Sensibilizar os formadores para a forma como reconhecem os migrantes
- Explorar o impacto do reconhecimento nas atitudes e interações
- Sensibilizar os formadores para os seus próprios preconceitos e emoções

Descrição: Nesta atividade, os formadores refletem sobre as suas perceções e reconhecimento dos migrantes. Ao examinar as imagens mentais, sentimentos e sensibilidades, adquirem uma visão dos seus próprios preconceitos e motivações. O objetivo é fomentar a empatia, a autoconsciência e uma compreensão clara do seu papel como formadores.

Etapas:

1. Introdução
2. Associação de imagens
3. Debate em grupo

Etapa 1: Introdução

O orientador apresenta a atividade e o seu objetivo. Os formadores devem pensar na sua primeira “imagem interior”, quando ouvem a palavra “migrante” e partilhar os seus primeiros pensamentos/sentimentos/perceções corporais, sobre o reconhecimento de migrantes.

Etapa 2: Associação de imagens

Os participantes recebem um conjunto de imagens relacionadas com migrantes (por exemplo, rostos diversos, barcos lotados, campos de refugiados) e escolhem duas a três imagens e escrevem individualmente em *post-its* as suas associações imediatas, sentimentos e estereótipos desencadeados por cada imagem.

Etapa 3: Debate em grupo

Os participantes formam pequenos grupos e discutem:

- que imagens evocaram sentimentos positivos ou negativos?
- que suposições fizeram, com base nas imagens?
- como é que estes pressupostos podem afetar a sua abordagem de formação?

(Opção adicional - representação): os participantes podem trabalhar livremente num tema/problema/atitude, etc., com a ajuda de uma dramatização semi-improvisada ou, em pequenos grupos, podem trabalhar em conjunto. A pessoa que pediu para participar, formula o tópico em que gostaria de trabalhar, no contexto desta atividade. De seguida, sai da sala durante 15 minutos. O grupo encontra uma cena em que deve assumir o papel de formador e oferecer a oportunidade de trabalhar o tópico mencionado. Na outra versão, os pequenos grupos criam papéis e tópicos uns para os outros, com descrições detalhadas dos papéis a desempenhar (com atitudes, sentimentos, mentalidade e contexto). O orientador acompanha as dramatizações com instruções e perguntas, se necessário.

Círculo de reflexão: os membros do grupo refletem:

- que preconceitos ou estereótipos descobriram durante a atividade?
- como é que isso pode afetar a sua interação com os migrantes?
- que medidas podem tomar para atenuar os preconceitos?

Conclusão da reflexão e planeamento de ações: O orientador conduz um debate sobre a importância da autoconsciência e da aprendizagem contínua, comprometendo-se a aplicar os *insights* da atividade na sua prática de formação, utilizando as partes relacionadas com o Manual. Os participantes debatem estratégias para criar um ambiente de formação mais empático e solidário.

Atividade 2#: Os meus sentimentos e atitudes - Explorar a Resiliência e os Recursos Internos

Objetivos:

- Aumentar a consciencialização sobre as lutas emocionais dos migrantes
- Incentivar a autorreflexão sobre experiências pessoais ou ancestrais
- Identificar os recursos internos que os formadores podem oferecer para apoiar os migrantes

Descrição: os formadores refletem sobre as experiências emocionais relacionadas com os desafios dos migrantes (solidão, medo, perda, etc.). Exploram a sua própria história e/ou a história da sua família, para situações semelhantes e identificam recursos internos. Ao partilharem e aprenderem uns com os outros, os formadores adquirem conhecimentos para melhor apoiarem os migrantes.

Etapas:

1. **Introdução**
2. **Reflexão pessoal**
3. **Partilha em pares ou pequenos grupos**
4. **Insights coletivos**
5. **Brainstorm de recursos internos**
6. **Mapeamento de recursos**
7. **Reflexão**

Etapa 1: Introdução

O orientador explica o objetivo da atividade. Os formadores discutem brevemente os desafios emocionais comuns, enfrentados pelos migrantes (por exemplo, solidão, medo de um novo começo num novo lugar, deslocalização, desespero, isolamento, segregação, perda de pertences e de entes queridos, perda de relações/apoio/perspetivas, o sentimento de não ser compreendido, vulnerabilidade, luta por condições básicas de vida, elevadas expectativas externas e os grandes problemas internos, etc.).

Etapa 2: Reflexão pessoal: os participantes refletem individualmente

Já experimentaram emoções ou situações semelhantes? Existem histórias familiares relacionadas com a deslocalização, a resiliência ou a superação de adversidades?

Etapa 3: Partilha em pares ou pequenos grupos

Os participantes juntam-se em pares ou formam pequenos grupos e partilham as suas reflexões, discutindo experiências pessoais ou familiares. Perguntas para orientar o debate:

- Como é que você, os seus familiares ou os seus antepassados lidaram com os desafios?
- Que pontos fortes internos ou apoios externos os ajudaram?

Etapa 4: *Insights* coletivos

Os pares ou pequenos grupos, voltam a reunir-se como um grupo maior. Cada par/pequeno grupo partilha ideias-chave:

- Temas comuns nas histórias pessoais
- Padrões de resiliência e desenvoltura

Etapa 5: *Brainstorming* de recursos internos

Os participantes identificam individualmente dois a três recursos internos que possuem (por exemplo, resiliência, adaptabilidade, empatia), tão específicos quanto possível (por exemplo, ajuda de alguém, frases importantes, pequenos passos, convites à comunidade, etc.). Consideram como esses recursos podem beneficiar os participantes migrantes.

Etapa 6: Mapeamento de recursos

Os membros do grupo criam um mapa visual ou uma lista dos seus recursos internos identificados. Debatem como integrar estes recursos na sua prática de formação.

Etapa 7: Reflexão

O orientador conduz um debate sobre a importância da empatia, da partilha de experiências e do aproveitamento dos pontos fortes internos. Os participantes comprometem-se a aplicar as suas ideias no apoio aos migrantes.

Atividade 3# Lista de verificação do ambiente de acolhimento para os formadores

Objetivos:

- assegurar que a lista de verificação do ambiente acolhedor está em conformidade com as necessidades dos formadores e dos seus formandos
- promover a inclusão, a confiança e a comunicação aberta
- criar uma versão personalizada da lista de controlo, para as suas sessões de formação

Descrição: os participantes analisam e adaptam, em colaboração, uma lista de controlo pré-existente sobre o ambiente acolhedor. Debatem a sua relevância, sensibilidade cultural e implementação prática no seu contexto específico.

Etapas:

1. **Introdução à lista de verificação**
2. **Debate em grupo**
3. **Aplicação prática (opcional)**
4. **Partilha e reflexão no grande grupo**

Etapa 1: Introdução à lista de verificação

O orientador apresenta a lista de verificação do ambiente acolhedor existente abaixo. Explica brevemente o seu objetivo (por exemplo, criar uma atmosfera de aprendizagem positiva).

Etapa 2: Debate em grupo

Os participantes debatem cada item da lista de verificação em pequenos grupos. Considerar a sua relevância para o seu contexto específico (trabalhar com migrantes adultos). Identificar os elementos que possam precisar de alterações.

Análise da sensibilidade cultural: debater as nuances culturais e as potenciais adaptações.

Etapa 3: Aplicação prática (opcional)

Pense em formas de incorporar os itens da lista de verificação durante as sessões de formação.

Como utilizar esta lista de verificação?

Enquanto formadores que trabalham com adultos migrantes, o nosso papel vai para além da transmissão de conhecimentos - temos a oportunidade única de criar um ambiente que promova a confiança, a empatia e a capacitação. Esta lista de verificação serve como um guia prático para o ajudar a criar uma atmosfera de apoio e acolhimento nas suas sessões de formação. Quer esteja a realizar programas de ensino e formação profissional (EFP), aulas de línguas ou *workshops* especializados, estas perguntas irão estimular a reflexão e a ação.

Debate em grupo e adaptação:

- comunidades de formação: promover reuniões com outros formadores, colegas ou membros da comunidade. Discutir cada pergunta da lista de controlo. Partilhar ideias, experiências e melhores práticas
- expandir e enriquecer: considerar aspetos adicionais relevantes para o seu contexto específico. Adaptar as perguntas de acordo com os seus objetivos de formação, a demografia dos participantes e as nuances culturais

Reflexão individual:

- autoavaliação: refletir pessoalmente sobre cada questão. Considerar os seus próprios pontos fortes e áreas de crescimento
- aprendizagem contínua: utilizar a lista de verificação como uma ferramenta, para o desenvolvimento profissional contínuo. Procurar recursos, participar em seminários e aprender com os outros

Lista de verificação:

1. Competência e sensibilidade cultural:

- qual é o meu grau de familiaridade com as origens culturais dos participantes migrantes?
- tenho conhecimento e experiência sobre normas culturais específicas, costumes e estilos de comunicação relevantes para as comunidades de migrantes com quem vou trabalhar? Se não, como posso adquirir as aptidões necessárias e quem me pode apoiar?
- que medidas posso tomar para evitar estereótipos e pressupostos baseados em diferenças culturais?

2. Ambiente físico:

- a sala de formação é confortável e propícia à aprendizagem?
- estão disponíveis recursos visuais para ultrapassar as barreiras linguísticas?
- há sinais de boas-vindas, cartazes e decorações culturalmente inclusivas disponíveis ou posso preparar alguns, para criar uma atmosfera acolhedora na sala de formação? (Quem me pode ajudar - por exemplo, colegas, outros participantes migrantes?)
- como é que posso designar um espaço tranquilo, onde os participantes possam retirar-se se necessário, especialmente tendo em conta os potenciais desafios emocionais enfrentados pelos migrantes?

3. Comunicação e interação:

- como posso ouvir ativamente as histórias e experiências dos migrantes?
- que sinais não-verbais posso utilizar para transmitir abertura e empatia?
- como posso incentivar a participação e criar um espaço seguro para a partilha?
- como é que acordamos as regras e normas do grupo?
- que regras são fixas e devem ser respeitadas em todas as circunstâncias e quais podem ser livremente adaptadas de acordo com as necessidades dos membros do grupo?

- que estratégias utilizarei para estar atento a quaisquer incidentes de *bullying* ou discriminação? Como é que vou utilizar as regras e normas do grupo para lidar prontamente com esses comportamentos?
- de que ferramentas e técnicas disponho para modelar um comportamento respeitoso enquanto formador e como poderei incentivar os participantes a fazer o mesmo?
- como posso dar *feedback* às reações comportamentais positivas e negativas dos participantes, para promover a aprendizagem socio-emocional?
- como é que os membros do grupo podem corrigir os erros de comportamento e que técnicas de recuperação podemos utilizar nas sessões de formação?

4. Estratégias de ensino inclusivas (envolvendo práticas informadas sobre o trauma):

- como é que posso diferenciar o ensino, de modo a adaptar-me aos diversos estilos e níveis de aprendizagem dos migrantes?
- que atividades de grupo posso incorporar, para promover a colaboração e criar ligações?
- que atividades de grupo posso incorporar, para promover a aprendizagem socio-emocional? Quais são os principais objetivos no contexto da minha sessão de formação?
- estou ciente das abordagens e estratégias informadas sobre trauma, para apoiar os migrantes que possam ter sofrido trauma?
- como é que vou criar um espaço seguro, que evite desencadear memórias aos migrantes que possam ter sofrido traumas? Que estratégias posso utilizar para ensinar a aceitar respostas ao trauma e à regulação emocional?
- como é que posso ensinar o elemento importante da abordagem informada sobre o trauma, para que os participantes peçam apoio a mim e uns aos outros, para se apoiarem mutuamente, se necessário?
- que estratégias de sobrevivência e técnicas de gestão do stress irei ensinar? Como é que vou incentivar a autocompaixão e a resiliência entre os participantes?
- que eventos de grupo podem reforçar o sentimento de pertença e segurança (por exemplo, celebrar pequenas etapas do percurso de aprendizagem, celebrar etapas importantes da vida privada ou da vida quotidiana, como um aniversário)?
- como posso garantir uma comunicação clara com os participantes? Que técnicas posso utilizar para simplificar a linguagem, se necessário, e como vou desenvolver as aptidões linguísticas dos participantes?
- em caso de barreiras linguísticas, que serviços de tradução podem ser utilizados para facilitar uma comunicação eficaz?
- como é que vou abordar as lacunas linguísticas entre os participantes? Que estratégias posso utilizar para fornecer conteúdos e exercícios em diferentes níveis linguísticos? como vou apoiar os participantes com aptidões de literacia limitadas?
- posso criar um sistema de amigos ou de pares no meu grupo? Com que finalidade? Como é que podemos garantir a reciprocidade?

5. Conexões sociais e integração na comunidade:

- como é que vou incentivar os migrantes adultos a estabelecerem contactos entre si, desde o início do curso de formação? Que atividades ou plataformas podem facilitar o apoio entre pares e combater o isolamento?
- que oportunidades de *networking* posso favorecer, para que os migrantes se conectem com as comunidades locais, organizações e outros migrantes? Que atividades conjuntas, intercâmbios culturais ou eventos comunitários podem promover o envolvimento e um sentimento de pertença?
- como posso incentivar a participação em eventos ou atividades da comunidade, fora das sessões de formação?
- existem redes de apoio comunitário a que eu possa recorrer?

6. Partilha de recursos e cuidados pessoais:

- já explorei *kits* de ferramentas, *webinars* ou recursos online, especificamente concebidos para apoiar os migrantes, em sessões de formação?
- como podemos partilhar estes recursos com outros formadores ou participantes?
- com que recursos da comunidade local posso pôr os migrantes em contacto (por exemplo, aulas de línguas, assistência jurídica, serviços sociais)?
- como e onde posso pedir apoio profissional, no meu local de trabalho e na comunidade profissional, em geral, se precisar?
- como posso assegurar o meu autocuidado? O que posso fazer para o meu autocuidado diário e global, para manter a minha motivação e evitar o esgotamento?

Etapa 4: Partilha e reflexão no grande grupo

Os participantes refletem sobre a lista de verificação, salientando os elementos de que não tinham conhecimento ou aqueles que talvez pudessem ser acrescentados.

Atividade 4# Mapa cronológico do percurso de vida

Objetivo: este exercício foi concebido para apoiar os formadores e pode ser implementado em pequenos grupos ou individualmente, com participantes migrantes. É altamente recomendável que a atividade seja implementada num ambiente protegido na comunidade de formadores, por exemplo, como parte de um curso de autodesenvolvimento. Tal serve como autoconhecimento para o trabalho futuro. Neste caso, é necessário planear o tempo de acordo com o número de membros do grupo. Os principais objetivos são:

- ajudar os participantes a reconhecer a sua resiliência, aptidões e crescimento
- promover o autoconhecimento e capacitar os participantes, para darem novos passos no seu processo de integração
- construir uma comunidade de apoio, onde os participantes aprendam com as experiências uns dos outros

Descrição: nesta atividade, os participantes criam um mapa cronológico do seu percurso de vida, destacando momentos significativos, desafios e recursos internos. Utilizando faixas de papel compridas, espalhadas pela sala de formação, pisam fisicamente nas suas linhas do tempo. Com a ajuda do formador e dos outros membros do grupo, exploram as suas aspirações passadas, presentes e futuras.

Os formadores podem dedicar este trabalho a um tópico específico como, por exemplo, trabalhar apenas com recursos internos ou resiliência ou apenas com questões profissionais e de carreira ou, então, a outros tópicos centrais/mais amplos onde os participantes necessitem de uma visão geral e de continuidade ou em que seja necessário apresentar uma história de desenvolvimento (o método é utilizado na psicoterapia sistémica e na terapia de casal e familiar). Os formadores podem trabalhar a atividade em várias fases e retomá-la várias vezes durante o processo, complementando-a com outros aspetos, de modo que, no final, os participantes tenham uma linha do tempo muito detalhada, sobre a qual possam desenvolver outros planos ou tomar decisões.

Etapas:

- 1. Introdução**
- 2. Mapeamento do passado**
- 3. Partilha e trabalho**
- 4. Entrada no presente (opcional)**
- 5. Aspirações futuras (opcional)**
- 6. Reflexão e apoio do grupo**
- 7. Encerramento**

Etapa 1: Introdução

O formador explica o objetivo da atividade e introduz o conceito de linha do tempo do percurso de vida. Os participantes recebem faixas de papel compridas (tiras de linha do tempo) e marcadores (em alternativa, podem ser utilizadas imagens, fotografias, símbolos, imagens de revistas ou quaisquer conjuntos de imagens que os participantes conheçam das sessões de formação anteriores).

Etapa 2: Mapeamento do passado

Cada participante começa no início da sua linha do tempo (nascimento ou memória mais antiga). O formador faz perguntas de apoio:

- que acontecimentos ou marcos significativos moldaram o seu passado?
- que desafios superou?
- que forças interiores o ajudaram nos momentos difíceis?

Os participantes desenham uma linha cronológica e marcam a data dos momentos-chave e acrescentam algumas palavras, símbolos ou outras imagens à sua linha cronológica:

- as marcas devem conter um significado apenas para os participantes, porque são as representações e a remodelação das perceções e experiências interiores

- a linha do tempo deve ser um trabalho criativo dos participantes. Existem diferentes oportunidades: podem elaborá-la como um mapa rodoviário, ou como uma linha numérica com campos positivos e negativos (acima e abaixo da linha) ou como uma linha do tempo em árvore, um cronograma de projeto (com etapas marcadas e marcos)
- as linhas do tempo devem ser adequadas para se poder caminhar sobre elas, para se poder quase entrar numa situação corretamente. Isto pode abrir outras possibilidades metodológicas, tais como fazer constelações mini-sistémicas ou trabalhar com imaginação sobre um marco específico

Métodos e técnicas de aprendizagem cooperativa e estratégias de aprendizagem socio-emocional (ASE), que podem ser utilizados durante o exercício “Mapa cronológico do percurso de vida”:

- Estratégias de aprendizagem cooperativa:
 - interação de grupo: os participantes trabalham de forma colaborativa em pequenos grupos, partilhando ideias e apoiando-se mutuamente
 - aprendizagem entre pares: os membros do grupo aprendem com as experiências uns dos outros, fomentando um sentido de comunidade
 - debate e reflexão: os debates cooperativos permitem aos participantes explorar os seus percursos de vida, adquirir novas perspetivas e aperfeiçoar a sua compreensão.
 - aptidões interpessoais: os participantes praticam a escuta ativa, a empatia e a comunicação respeitosa
- Técnicas de aprendizagem socio-emocional (SEL):
 - autoconsciência: os participantes refletem sobre as suas aspirações passadas, presentes e futuras, melhorando a autocompreensão
 - regulação emocional: reconhecer respostas de trauma e gerir emoções durante a atividade
 - empatia: através de técnicas específicas, os participantes entram na perspetiva dos outros, praticando a empatia
 - aptidões relacionais: criar ligações dentro do grupo e considerar o envolvimento da comunidade
 - resiliência e capacidade de lidar com a situação: incentivar o autocuidado, a gestão do *stress* e a construção de resiliência
- Integração de aptidões:
 - comunicação: escuta ativa, partilha de histórias pessoais e proporcionar *feedback* de apoio
 - colaboração: trabalhar em conjunto para criar um espaço seguro e explorar percursos de vida
 - pensamento crítico: analisar experiências passadas, identificar recursos internos e projetar objetivos futuros
 - autorreflexão: considerar o crescimento pessoal, os pontos fortes e também as áreas de desenvolvimento

Etapa 3: Partilha e trabalho

Os participantes partilham, à vez, os acontecimentos/marcos mais significativos e relevantes da sua cronologia. Os formadores acompanham cada um dos participantes através do cronograma e discutem os marcos mais importantes e todos os contextos que devem ser considerados e trabalhados durante a atividade.

Os formadores podem pedir ajuda aos membros do grupo em pontos específicos, por exemplo: se o participante no trabalho estiver bloqueado num tópico, por exemplo, não conseguir dizer nada em resposta à pergunta “O que o ajudou nesta situação?"/Não reconhece aspetos importantes, o formador pode pedir aos membros do grupo que façam uma “voz interior” e os membros do grupo podem dar as suas visões da situação.

Outra pergunta para apoiar o percurso dos participantes:

- “o que é que o seu “eu” mais jovem lhe diria agora nesta situação?”
- “o que diria a si próprio, neste momento?”
- “de que conselho ou incentivo precisa?”
- “se tivesse a oportunidade, que tipo de apoio envolveria?”

Etapa 4: Entrada no presente (opcional)

Os participantes entram fisicamente na sua linha do tempo, posicionando-se na sua idade atual:

- quais são os seus objetivos e aspirações atuais?
- como é que as suas experiências passadas influenciam as suas escolhas atuais?
- a que recursos interiores pode recorrer agora?

Etapa 5: Aspirações futuras (opcional)

Os participantes avançam ao longo da sua linha do tempo em direção ao futuro:

- onde é que se vê no próximo ano? E em cinco anos?
- que passos vai dar para atingir os seus objetivos?
- como é que a sua comunidade (membros do grupo) o pode apoiar?
- o que é mais difícil para si neste momento?
- o que é que o puxa para trás ou numa direção diferente?
- de que apoio necessita?
- que decisões devem ser tomadas?

Etapa 6: Reflexão e apoio do grupo

O formador facilita uma reflexão de grupo:

- que conclusões retirou deste exercício?
- como pode aplicar os seus recursos internos ao seu percurso de integração?
- como é que nos podemos apoiar mutuamente no futuro?

Etapa 7: Encerramento

Os participantes enrolam as suas faixas cronológicas. O formador faz um breve resumo e agradece o trabalho aprofundado, salienta a importância da comunidade, da resiliência e do crescimento contínuo.

Recomendações para os formadores

Considerando os desafios em matéria de integração e inclusão social, algumas recomendações para os profissionais do ensino e formação profissional que trabalham com migrantes:

- trabalhar com grupos mais pequenos (três a cinco pessoas) para garantir debates mais específicos e atenção personalizada
- perguntas orientadas: enquanto formador, faça perguntas abertas para orientar os participantes, em cada fase da sua cronologia
- técnica da voz interior: incentivar os participantes a assumirem diferentes perspetivas
- depois de cada participante partilhar a sua opinião, facilitar uma breve reflexão em grupo:
 - “o que é que lhe chamou a atenção na história deles?”
 - “como é que nos podemos apoiar mutuamente, com base nestas perceções?”
- aptidões de escuta ativa: dar o exemplo de escuta ativa, mantendo o contacto visual, acenando com a cabeça e mostrando interesse genuíno. Validar as experiências e emoções dos participantes
- criar um espaço seguro: lembrar aos participantes que este é um espaço seguro e sem julgamentos. Respeitar a confidencialidade - o que é partilhado no grupo, fica no grupo
- sensibilidade ao trauma: estar atento a potenciais gatilhos relacionados com o trauma. Utilizar frases motivacionais e permitir que os participantes façam a partilha ao seu próprio ritmo
- incentivar os participantes a adaptar a atividade às suas experiências únicas. Alguns podem centrar-se em marcos da sua carreira, enquanto outros podem concentrar-se mais na exploração do crescimento pessoal
- considere acrescentar uma secção para aspirações futuras para além do cronograma imediato
- se possível, faça um acompanhamento individual com os participantes após algumas semanas
- as etapas individuais podem ser trabalhadas em várias sessões, o que permite um trabalho interior sensível ao trauma mais lento, mas mais profundo e mais eficaz

Módulo 7 - Intervenções comunitárias

Este módulo sobre intervenções comunitárias destina-se a profissionais de EFP, que trabalham com migrantes em contextos de EFP. Tem como objetivo dotar os formadores das aptidões e conhecimentos essenciais para compreender, conceber e implementar, com êxito, intervenções comunitárias para melhorar o bem-estar mental dos migrantes.

Objetivos

1. Ajudar os profissionais de EFP a definir o que são intervenções comunitárias e a compreender a sua importância no apoio ao bem-estar mental dos migrantes.
2. Dotar os profissionais do ensino e formação profissional das aptidões necessárias para conceber e implementar intervenções comunitárias, adaptadas às necessidades dos migrantes.
3. Capacitar os formadores para identificar e compreender os principais componentes, que contribuem para o sucesso das intervenções comunitárias para migrantes.
4. Melhorar a competência dos formadores na exploração e aplicação de várias intervenções comunitárias, especificamente destinadas a melhorar o bem-estar mental dos migrantes.

Atividades

Atividade 1#: Compreender as intervenções comunitárias e a sua importância para os migrantes

Objetivo: definir o que são intervenções comunitárias e compreender por que razão são importantes para o processo de recuperação de migrantes traumatizados.

Descrição: esta atividade visa proporcionar aos profissionais de EFP uma compreensão abrangente das intervenções baseadas na comunidade, incluindo a sua definição e o seu papel como mecanismo de apoio à promoção do bem-estar mental dos migrantes. Foca-se particularmente no aprofundamento dos seus conhecimentos e permite-lhes reconhecer o leque de iniciativas que dão prioridade à cura e à pertença, num contexto comunitário de apoio.

Etapas:

1. **Apresentação sobre intervenções comunitárias**
2. **Histórias reais de diferentes intervenções comunitárias para a recuperação dos migrantes**
3. **Debate e reflexão em grupo**

Etapa 1: Apresentação sobre intervenções comunitárias

Esta etapa consiste em introduzir o conceito de intervenções de base comunitária, a sua definição e importância para apoiar o bem-estar mental dos migrantes. Deve centrar-se em descrever o que são as intervenções comunitárias, realçando o seu papel na recuperação e bem-estar mental dos migrantes e os tipos de serviços prestados (por exemplo, aconselhamento, terapia, redes de apoio social). Os profissionais de EFP podem utilizar, por exemplo, diapositivos, projetores ou folhetos que resumam os pontos-chave.

As **intervenções comunitárias** são iniciativas que dão prioridade à cura, à pertença e à prosperidade no seio da comunidade de migrantes, oferecendo serviços como aconselhamento, terapia e redes de apoio social. Sublinham a importância das relações sociais e da sensibilidade cultural, proporcionando

aos migrantes um contexto comunitário de apoio para reconstruírem as suas vidas. Estas intervenções abordam as necessidades de saúde mental e complementam outros esforços de recuperação, promovendo um ambiente protetor, combinando o apoio psicológico e os esforços comunitários para criar ambientes estáveis e seguros para os migrantes (Bonz A, 2023; Meyer S, 2013).

Mais concretamente, os seguintes serviços são geralmente apresentados como serviços essenciais, prestados com o objetivo de nutrir um ambiente comunitário inclusivo que apoie o bem-estar mental e a recuperação geral dos migrantes (Soltan F, Cristofalo D, *et al*, 2022; UNHRC, 2024):

1. Aconselhamento e terapia: sessões personalizadas de aconselhamento individual e em grupo, juntamente com várias intervenções terapêuticas (por exemplo, terapia cognitivo-comportamental, terapia centrada no trauma) para abordar problemas específicos de saúde mental, fornecer apoio personalizado e estratégias de sobrevivência e promover a recuperação. Através de sessões de grupo, os migrantes podem partilhar experiências e apoiar-se mutuamente, promovendo um sentido de comunidade e compreensão mútua.

2. Redes de apoio social: criar e facilitar relações entre os migrantes e os membros da comunidade, para construir uma rede de apoio que forneça assistência emocional e prática, promovendo um sentimento de pertença e solidariedade. Estas redes podem incluir a família, grupos de apoio, programas de orientação, eventos comunitários e parcerias com organizações locais, todos destinados a promover um sentimento de pertença e apoio mútuo.

3. Grupos de apoio entre pares: grupos liderados por outros migrantes que passaram por desafios semelhantes, oferecendo apoio entre pares e um espaço seguro para a partilha, a compreensão mútua e a cura coletiva.

4. Atividades educativas e culturais: os programas e eventos para os migrantes educam-nos sobre a saúde mental e os mecanismos de sobrevivência, enquanto celebram a sua herança cultural. Estas atividades incluem seminários de sensibilização para a saúde mental e estratégias de sobrevivência, bem como eventos culturais para honrar e manter o seu património, promovendo um sentimento de identidade e pertença.

5. Serviços de referência e integração de recursos: assistência na ligação dos migrantes a serviços essenciais, tais como cuidados de saúde, assistência jurídica, alojamento, apoio ao emprego e aulas de línguas, assegurando uma abordagem holística para o seu bem-estar e uma adaptação mais suave ao seu novo ambiente.

Etapa 2: Histórias reais de diferentes intervenções comunitárias para a recuperação dos migrantes

Esta etapa fornece aos profissionais de EFP diferentes histórias reais sobre intervenções comunitárias bem-sucedidas, que apoiaram a saúde mental dos migrantes para aprofundar a sua compreensão do seu significado. Podem ser apresentados aos participantes diferentes vídeos ou artigos sobre diferentes iniciativas, que se diz terem tido um impacto profundo nos migrantes com o apoio da comunidade local. Seguem-se dois exemplos que podem ser apresentados:

Exemplo 1: projetos de terapia ocupacional com migrantes e requerentes de asilo em York, Inglaterra (Institute for Social Justice at YSJU, 2023): um projeto comunitário da Universidade de York St John, em Inglaterra, tem vindo a apoiar migrantes e requerentes de asilo há cerca de seis anos, centrando-se na criação de espaços acolhedores e de atividades interessantes. Um desses projetos envolveu a realização de uma mesa de joalheria num centro de acolhimento, atraindo participantes de cerca de 20 países. Esta iniciativa proporcionou um sentimento de pertença e melhorou o bem-estar, especialmente para as mulheres que tinham menos opções recreativas do que os homens. A atividade

de fabrico de joias permitiu aos participantes exprimir a sua criatividade, estabelecer relações e manter ligações culturais, tendo alguns até incorporado temas culturais nas suas criações. Além disso, o projeto incluía atividades hortícolas num terreno, onde os migrantes com formação em agricultura podiam cultivar alimentos culturalmente significativos. Estas atividades não só os ligaram ao seu património, como também promoveram um sentido de comunidade e igualdade, quebrando os desequilíbrios de poder entre voluntários e participantes. A experiência global realçou a importância da diversidade cultural e o impacto dos esforços inclusivos e orientados para a comunidade, na saúde mental e na integração social.

Exemplo 2: a história de Christina sobre a recuperação da depressão numa colónia de migrantes (StrongMinds, 2021): Christina, uma jovem de 28 anos que vive numa colónia de migrantes no nordeste do Uganda, enfrentou imensos desafios, incluindo fugir do Sudão, viver com o HIV e criar os filhos sozinha, depois de um casamento abusivo. A sua depressão começou durante a segunda gravidez, devido à infidelidade e aos abusos do marido, o que levou a um *stress* grave e à negligência dos cuidados pré-natais e do tratamento do HIV. O ponto de viragem de Christina aconteceu quando descobriu a StrongMinds, uma organização de saúde mental que oferece grupos de terapia na sua comunidade. Juntou-se a um grupo e, pela primeira vez, aprendeu sobre a depressão e os seus gatilhos. Através de debates em grupo e de apoio, encontrou alívio ao partilhar os seus problemas e ao desenvolver estratégias para lidar com os mesmos. Hoje, relata melhorias significativas na sua saúde mental, afirmando que as dores de cabeça desapareceram, que é mais carinhosa com os filhos e que se sente apoiada por saber que pode falar sobre as suas dificuldades com outras pessoas.

Etapa 3: Debate e reflexão em grupo

Esta etapa facilita o pensamento crítico e a reflexão pessoal sobre o material apresentado. Os participantes podem ser organizados num grupo de debate onde podem partilhar os seus pensamentos e reflexões sobre o vídeo e o artigo. Os profissionais de EFP devem ser incentivados a debater os potenciais desafios e benefícios da implementação de tais intervenções e como podem integrar estas aprendizagens na sua prática. A atividade pode ser concluída com uma sessão de reflexão em que cada participante partilha um ponto-chave. Para tal, podem ser utilizadas diretrizes de debate, folhas de reflexão, um quadro branco ou *flipchart* para anotar as principais conclusões.

Áreas-chave para reflexão

1. Na sua opinião, quais são os principais desafios e benefícios da implementação de intervenções em saúde mental baseadas na comunidade, como as descritas no vídeo e no artigo, na sua própria prática profissional ou comunidade?
2. Como é que a colaboração entre os profissionais do ensino e formação profissional e as organizações comunitárias pode melhorar o apoio prestado ao bem-estar mental dos migrantes e que medidas podem ser tomadas para promover essa colaboração?
3. Refletindo sobre o vídeo e o artigo, qual é a principal conclusão que pode integrar na sua prática para melhor apoiar a saúde mental e o bem-estar dos migrantes?

Atividade 2#: Identificar os componentes-chave de intervenções bem-sucedidas baseadas na comunidade

Objetivo: melhorar a capacidade dos formadores para conceber e implementar intervenções comunitárias eficazes para o bem-estar mental dos migrantes, fazendo-os identificar e compreender os componentes-chave que contribuem para o seu sucesso.

Descrição: esta atividade permite aos profissionais de EFP explorar os componentes essenciais das intervenções comunitárias bem-sucedidas que promovem o bem-estar mental dos migrantes, e aplicar os seus conhecimentos através de cenários de colaboração interativa.

Etapas:

- 1. Reflexão individual sobre as atuais intervenções baseadas na comunidade**
- 2. Mapeamento dos recursos comunitários para potenciar as iniciativas de apoio ao bem-estar dos migrantes**
- 3. Cenários de colaboração com organizações comunitárias**

Etapa 1: Reflexão individual sobre as intervenções comunitárias

Esta etapa consiste em fazer com que os participantes reflitam sobre a sua compreensão atual das intervenções comunitárias em curso no seu contexto local, realizando também uma breve pesquisa sobre os componentes-chave que contribuem para o seu sucesso na promoção do bem-estar dos migrantes. Os profissionais de EFP podem encontrar abaixo uma lista não exaustiva de componentes-chave (por exemplo, envolvimento dos *stakeholders*, competência cultural, mapeamento de recursos, parcerias sustentáveis) e devem refletir sobre as suas experiências e pesquisar informação adicional sobre estes componentes. Em seguida, devem escrever as suas reflexões e conclusões num diário ou numa folha de cálculo.

Lista não exaustiva de **componentes-chave para uma intervenção comunitária bem-sucedida** na promoção do bem-estar dos migrantes (CEDEFOP, 2016; Jørgensen C, Hautz H & Li J, 2021):

1. Colaboração entre os *stakeholders* e criação de parcerias sustentáveis: as intervenções comunitárias eficazes exigem o envolvimento ativo de vários *stakeholders*, incluindo profissionais de EFP, líderes comunitários, empresas e organizações locais. A colaboração garante que as intervenções sejam abrangentes, abordando vários aspetos das necessidades dos migrantes e tirando partido de diversos recursos e competências. Construir parcerias de longo prazo com organizações comunitárias e empresas garante a sustentabilidade das intervenções. Estas parcerias fornecem apoio e recursos contínuos, permitindo continuar a prestar assistência aos migrantes, para além do período de intervenção inicial.

2. Avaliação das necessidades, levantamento de recursos e acompanhamento e avaliação contínuos: realizar uma avaliação exaustiva das necessidades ajuda a identificar os desafios e as necessidades específicas da população de migrantes num contexto de EFP. Isto garante que as intervenções são adaptadas para responder às necessidades reais, tornando-as mais relevantes e eficazes. Identificar e mapear os recursos disponíveis na comunidade, tais como empresas locais, organizações sem fins lucrativos e serviços de apoio, ajuda a criar uma rede abrangente de apoio aos migrantes. Garante que todos os recursos necessários são utilizados de forma eficaz. Além disso, a avaliação regular da eficácia das intervenções assegura que estejam a atingir os seus objetivos e permite que sejam feitos os ajustes necessários. Este processo ajuda a manter a qualidade e a relevância das intervenções ao longo do tempo.

3. Atividades de sensibilidade cultural e de integração social: é fundamental compreender e respeitar as origens culturais dos migrantes. As intervenções devem ser concebidas de forma a serem culturalmente adequadas, garantindo que são acessíveis e aceitáveis para a população-alvo. Além disso, facilitar as interações sociais entre os migrantes e a comunidade local ajuda a construir redes sociais e a reduzir sentimentos de isolamento. Atividades como eventos comunitários, programas de mentoria e grupos de apoio entre pares, podem promover a coesão social e o entendimento mútuo. As aulas de línguas e os *workshops* de intercâmbio cultural podem colmatar outras lacunas e fomentar

a comunicação. Além disso, o envolvimento dos migrantes no planeamento e na execução destas atividades, garante que as suas necessidades e preferências são diretamente atendidas.

4. Formação em aptidões práticas e apoio à saúde mental: dotar os migrantes de aptidões práticas e relacionadas com o trabalho aumenta a sua empregabilidade e autossuficiência. Inclui a formação profissional, as aptidões linguísticas e outras competências que são diretamente aplicáveis ao mercado de trabalho. Além disso, atender às necessidades de saúde mental dos migrantes é essencial para o seu bem-estar geral. As intervenções devem incluir o acesso a aconselhamento, terapia e outros serviços de saúde mental para ajudar os migrantes a lidar com o trauma e o *stress*. A aprendizagem baseada na comunidade (ABC) desempenha um papel crucial neste contexto, integrando experiências educativas com aplicação no mundo real, promovendo um sentimento de pertença e de propósito (Kamdi W, 2015). O envolvimento dos migrantes em iniciativas de aprendizagem baseada na comunidade não só os capacita com aptidões essenciais, como também reforça as suas redes sociais e apoia o seu desenvolvimento holístico.

5. Capacitação e poder de decisão: capacitar os migrantes, envolvendo-os no planeamento e na implementação das intervenções num contexto de EFP, promove um sentimento de propriedade e de poder de decisão. Esta abordagem participativa garante que as intervenções tenham maior probabilidade de serem bem-sucedidas e sustentáveis. Além disso, ajuda a reforçar a sua confiança e aptidões de liderança, que são cruciais para o seu crescimento pessoal e profissional. Ao dar aos migrantes uma voz nos processos de tomada de decisão, estamos também a promover a inclusão e o respeito pelas suas perspetivas e experiências únicas.

Questões-chave para reflexão individual

1. Com que eficácia é que as atuais intervenções baseadas na comunidade, no seu contexto local, envolvem os *stakeholders* e que estratégias poderiam ser implementadas para melhorar este envolvimento?
2. De que forma é que as intervenções baseadas na comunidade com que está familiarizado, demonstram competência cultural e como é que podem ser ainda mais adaptadas para atender às diversas necessidades das populações de migrantes?
3. Que recursos estão atualmente a ser mapeados e utilizados na sua comunidade local para apoiar os migrantes, e como podem ser desenvolvidas ou fortalecidas parcerias sustentáveis, para melhorar estes esforços?

Etapa 2: Mapeamento dos recursos comunitários para potenciar as iniciativas de apoio ao bem-estar dos migrantes

Esta etapa consiste em fazer com que os profissionais de EFP identifiquem e façam o levantamento dos recursos comunitários disponíveis que podem ser aproveitados para apoiar intervenções comunitárias, para promover o bem-estar mental dos migrantes.

Para isso, os participantes podem ser divididos em pequenos grupos e devem receber uma lista de categorias-chave para fazer um levantamento dos recursos da comunidade. Cada grupo deve ser incentivado a identificar organizações, serviços e recursos locais, que possam apoiar a formação profissional e as iniciativas de saúde mental dos migrantes, bem como a considerar recursos como ONG, empresas locais, instituições de ensino, prestadores de cuidados de saúde e organizações culturais. Ao considerar estes fatores, os profissionais de EFP podem mapear eficazmente os recursos da comunidade e criar uma rede de apoio que melhore o desenvolvimento educacional e pessoal dos formandos migrantes.

Após o levantamento, cada grupo deve apresentar as suas informações, destacando potenciais oportunidades de colaboração e lacunas nos recursos disponíveis.

Categorias-chave para o levantamento dos recursos comunitários (Center of Transition Innovations, n.d.; Crane K & Mooney M, 2005):

- **tipo de recurso:** identificar o tipo específico de recurso (por exemplo, instituições de ensino, ONG, serviços de saúde, empresas locais, instituições governamentais, organizações culturais, serviços financeiros, serviços de alojamento, serviços de transporte, organizações de voluntários) e avaliar a sua relevância para as necessidades dos estudantes migrantes. Assegurar que o recurso pode ser perfeitamente integrado no currículo de EFP, a fim de prestar um apoio holístico
- **nome da organização/serviço:** identificar uma organização local específica que se adeque ao tipo de recurso necessário (por exemplo, instituições de ensino - escola comunitária local, ONG - rede de apoio aos migrantes, serviços de saúde - clínica de saúde comunitária, empresas locais - empresa de tecnologia local, instituição governamental – departamento de emprego, organizações culturais - centro de integração cultural, serviços financeiros - cooperativa de crédito comunitária, serviços de habitação - rede de habitação a preços acessíveis, serviços de transporte - autoridade de trânsito local, organizações de voluntários - organização local de voluntários)
- **descrição dos serviços:** obter uma compreensão abrangente dos serviços oferecidos (por exemplo, escola comunitária local - oferece programas de EFP; rede de apoio aos migrantes - oferece serviços de apoio aos migrantes; clínica de cuidados de saúde da comunidade – disponibiliza serviços de cuidados de saúde às populações carenciadas; empresa de tecnologia local - oferece estágios; departamento de emprego - disponibiliza serviços e recursos de trabalho; centro de integração cultural - promove a sensibilização e a integração cultural; serviços financeiros - oferece serviços financeiros e educação; serviços de habitação - oferece opções de habitação a preços acessíveis; serviços de transporte - disponibiliza serviços de transporte público; organizações de voluntários - conecta voluntários a oportunidades). Determinar de que forma estes serviços podem complementar o programa de ensino e formação profissional e responder aos desafios específicos enfrentados pelos estudantes migrantes
- **Serviços prestados:** avaliar os serviços específicos prestados e o seu potencial impacto sobre os participantes migrantes (por exemplo, escola da comunidade local - cursos profissionais, certificações; rede de apoio aos migrantes - aconselhamento, colocação profissional, aulas de línguas; clínica de cuidados de saúde da comunidade - *check-up* médicos, serviços de saúde mental; empresa de tecnologia local - estágios, colocação profissional; departamento de emprego - feiras de emprego, aconselhamento profissional; centro de integração cultural - eventos culturais, aulas de línguas; serviços financeiros - *workshops* de literacia financeira, contas-poupança; serviços de alojamento - assistência ao alojamento, apoio ao arrendamento; serviços de transporte - rotas de autocarro com desconto nas tarifas; organizações de voluntários - oportunidade de voluntariado, serviços comunitários). Desenvolver um sistema para encaminhar os formandos para estes serviços e acompanhar os resultados, para garantir a sua eficácia
- **Potenciais colaborações:** identificar áreas de potencial colaboração que possam melhorar o programa de EFP. Pode incluir a organização conjunta de eventos, a oferta de estágios ou a partilha de recursos (por exemplo escola da comunidade local - palestras de convidados, desenvolvimento curricular; rede de apoio aos migrantes - *workshops* conjuntos, programas

de mentoria; clínica de cuidados de saúde da comunidade - sessões de educação para a saúde, programas de bem-estar; empresa de tecnologia local - oportunidades de estágio, acompanhamento de trabalho; departamento de emprego - *workshops* de emprego, feiras de emprego; centro de integração cultural - programas de intercâmbio cultural, eventos comunitários; serviços financeiros - *workshops* de literacia financeira, programas de poupança; serviços de habitação - programas de assistência à habitação, apoio ao arrendamento; serviços de transporte - programas de assistência ao transporte, tarifas reduzidas; organizações de voluntários - recrutamento de voluntários, projetos de serviço comunitário). Assegurar que as colaborações são projetadas para serem sustentáveis e proporcionarem benefícios a longo prazo, para ambas as partes.

Questões-chave para reflexão

1. Que organizações, serviços e recursos locais estão atualmente disponíveis na minha comunidade que podem apoiar a formação profissional e as iniciativas de saúde mental dos migrantes e como podem os profissionais de EFP colaborar eficazmente com eles?
2. Como é que os profissionais de EFP podem garantir que os recursos comunitários identificados são acessíveis e culturalmente adequados aos migrantes e que medidas podem tomar para colmatar eventuais lacunas ou barreiras na prestação de serviços?
3. Que papéis específicos podem desempenhar as empresas locais, as instituições educativas e as organizações culturais no apoio à formação profissional e ao bem-estar mental dos migrantes e como podem os profissionais do ensino e formação profissional envolvê-los nas suas intervenções comunitárias?

Etapa 3: Cenários de colaboração com organizações comunitárias

Nesta etapa, os profissionais de EFP participarão em exercícios baseados em cenários, onde colaborarão com organizações comunitárias para conceber intervenções baseadas na comunidade, para promover o bem-estar dos migrantes. Os participantes devem ter acesso a vários cenários, que simulam situações da vida real que envolvem intervenções comunitárias para o bem-estar dos migrantes (por exemplo, a criação de um programa de mentoria, a organização de uma feira de saúde, a criação de *workshops* de formação profissional), como os apresentados abaixo. Divididos em pequenos grupos, cada grupo recebe um cenário diferente e deve compará-lo com o mapeamento dos recursos comunitários efetuado na etapa 2, para identificar as organizações com as quais poderiam colaborar, se esse cenário tivesse lugar no seu contexto de ensino e formação profissional e explicar porquê.

Cenário 1: criação de um programa de mentoria

Identificou a necessidade de um programa de mentoria para apoiar os formandos migrantes no seu desenvolvimento pessoal e profissional. O objetivo é associar participantes migrantes a mentores da comunidade local, que possam fornecer orientação, apoio e oportunidades de *networking*. A necessidade de um programa deste tipo foi identificada devido ao isolamento, à ansiedade e à dificuldade em percorrer novos caminhos educacionais e profissionais enfrentados pelos seus formandos migrantes.

Cenário 2: organização de uma feira de saúde

Decidiu organizar uma feira de saúde nas instalações da escola, com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental dos formandos, visando especialmente os participantes migrantes. A feira de saúde incluirá *workshops*, rastreios de saúde e sessões de informação sobre recursos de saúde mental.

Esta solução foi considerada porque começou a aperceber-se de que muitos dos seus formandos migrantes tinham sofrido traumas e *stress* significativos e poderiam estar a lidar com problemas de saúde mental, tais como PTSD, depressão e ansiedade. Assim, acredita que a disponibilização de recursos de saúde e educação acessíveis pode ajudar a resolver estes problemas e apoiar o seu bem-estar geral.

Cenário 3: criação de oficinas de formação profissional

Decidiu criar uma série de *workshops* de formação profissional adaptados às necessidades dos seus participantes migrantes, uma vez que percebeu que enfrentavam barreiras ao emprego devido à falta de competências relacionadas com o trabalho e de familiaridade com o mercado de trabalho local. Estes *workshops* centrar-se-ão no desenvolvimento de competências relacionadas com o emprego, como a redação de CV, técnicas de entrevista e comunicação no local de trabalho, para melhorar a sua empregabilidade e aumentar a sua confiança, promovendo assim o seu bem-estar geral e a sua integração na comunidade.

Questões-chave para reflexão

1. Que necessidades e desafios específicos dos formandos migrantes espera a iniciativa deste cenário que os profissionais de EFP abordem e como foram identificadas essas necessidades?
2. Quem são os principais *stakeholders*, ou seja, as organizações comunitárias que os profissionais de EFP devem envolver, e que estratégias podem utilizar para assegurar a sua colaboração ativa?
3. Como é que os profissionais de EFP podem garantir que a sua abordagem é culturalmente sensível e inclusiva, considerando as diversas origens e experiências dos seus formandos migrantes?
4. Quais os recursos comunitários existentes que os profissionais de EFP podem aproveitar para apoiar o êxito da iniciativa deste cenário?
5. Como é que os profissionais de EFP medem a eficácia e o impacto da iniciativa deste cenário, no bem-estar e no desenvolvimento dos seus formandos migrantes e que medidas podem tomar para garantir a sua sustentabilidade ao longo do tempo?

Atividade 3#: Conceber e implementar eficazmente intervenções comunitárias

Objetivo: dotar os profissionais de EFP de aptidões e conhecimentos necessários para conceber, implementar e avaliar intervenções comunitárias, que apoiem a recuperação e a integração dos migrantes.

Descrição: esta atividade visa orientar os profissionais de EFP através de uma abordagem prática para aprenderem com planos de intervenção bem-sucedidos baseados na comunidade, de modo a serem capazes de conceber, implementar e avaliar os seus próprios planos de intervenção. Centra-se particularmente no aprofundamento da sua compreensão da relevância das abordagens participativas que apoiam a recuperação e a integração dos migrantes.

Etapas:

1. **Aprender com os planos de intervenção comunitários**
2. **Conceber um plano de intervenção comunitário para o percurso de recuperação dos migrantes**
3. **Debate em grupo e refletir sobre abordagens participativas**

Etapa 1: Aprender com os planos de intervenção comunitários

Esta etapa fornece aos profissionais de EFP diferentes exemplos reais de planos de intervenção comunitários que impactaram positivamente a recuperação dos migrantes, servindo de inspiração para a etapa 2. Podem ser apresentados diferentes relatórios sobre estes planos. Segue-se um exemplo que pode ser apresentado:

Plano estratégico comunitário para os migrantes da Neighbours United (Neighbours United, 2023)

Este Plano delinea uma abordagem abrangente para apoiar a integração e a autossuficiência dos migrantes em vários domínios, incluindo emprego, transportes, ligações à comunidade, saúde, educação e habitação. O Plano enfatiza o aumento da diversidade da força de trabalho, fornecendo *workshops* de literacia digital e criando materiais traduzidos para apoiar os migrantes no emprego. Também se concentra em melhorar o acesso aos transportes através de formação em mobilidade, planeamento de rotas e criação de pacotes de recursos. As conexões com a comunidade são fortalecidas através do desenvolvimento de centros de recursos, do reforço das capacidades individuais e da ligação das comunidades a eventos e líderes. As iniciativas no domínio da saúde incluem aumentar a educação e a acessibilidade, alavancar contactos comunitários e formar os prestadores de cuidados de saúde sobre os migrantes.

O Plano também aborda as necessidades educativas, envolvendo os pais, formando formadores e reforçando o apoio aos migrantes recém-chegados. Tem por objetivo aumentar o acesso a programas extracurriculares e de verão e garantir recursos de transporte. As iniciativas no domínio da habitação centram-se na resolução de lacunas devido ao aumento das taxas de arrendamento, na defesa de uma maior capacidade de alojamento e na criação de canais de comunicação para partilhar as necessidades de habitação. Este Plano, desenvolvido através de uma ampla colaboração e *feedback* da comunidade, foi concebido para orientar os esforços ao longo de dois anos, com atualizações regulares para garantir a relevância e eficácia contínuas, na criação de uma comunidade acolhedora e solidária para os migrantes.

Etapa 2: Conceber um plano de intervenção baseado na comunidade para o percurso de recuperação do migrante

Esta etapa consiste em fazer com que os participantes apliquem os conhecimentos e os recursos identificados nas atividades anteriores para projetar, implementar e avaliar um plano detalhado de intervenção baseado na comunidade. Os profissionais de EFP devem concentrar-se na criação de estratégias realistas e exequíveis, que respondam às necessidades de formação profissional e de saúde mental dos migrantes. Para isso, os participantes devem receber o seguinte quadro passo-a-passo, preenchê-lo e depois apresentá-lo para receber *feedback* dos colegas e aperfeiçoar as suas estratégias, se necessário.

Quadro passo-a-passo para projetar e implementar planos de intervenção comunitários eficazes (LinkedIn, n.d.; Nagy J & Fawcett S, n.d.; Yilmaz S & Conte C, 2024):

- **identificar o problema e a comunidade:** definir a questão específica que afeta a comunidade de migrantes no seu contexto de ensino e formação profissional e identificar o público-alvo. Implica estabelecer um objetivo claro e específico, compreender o âmbito e a magnitude do problema e definir a comunidade por critérios geográficos, demográficos, culturais ou outros critérios relevantes. Considerar a diversidade, os pontos fortes e os desafios da comunidade e a forma como se relacionam com o problema e a intervenção
- **avaliar as necessidades e os recursos da comunidade:** realizar uma avaliação exaustiva das necessidades, utilizando métodos quantitativos e qualitativos para compreender os pontos

fortes e os desafios da comunidade. Recolher dados através de inquéritos, entrevistas, grupos de debate, observações ou análise de dados secundários. Envolver os membros da comunidade e as partes interessadas no processo de recolha e análise de dados para garantir que as suas perspetivas, opiniões e experiências são incluídas e respeitadas

- **conceber a intervenção com base em evidências e melhores práticas:** criar um plano de intervenção detalhado, através da revisão de literatura relevante e das intervenções existentes que tenham abordado problemas semelhantes. Identificar teorias, modelos, princípios e estratégias que possam orientar a sua intervenção. Consultar os membros da comunidade e os *stakeholders* para incorporar o seu *feedback* e garantir que a intervenção é viável, aceitável e sustentável dentro do contexto e cultura da comunidade
- **implementar a intervenção com precisão e flexibilidade:** executar o plano de intervenção de forma consistente e exata, enquanto monitoriza e documenta o processo de implementação. Recolher dados sobre os efeitos, resultados e impactes da intervenção. Ser flexível e responder a quaisquer mudanças ou desafios que surjam, fazendo os ajustes necessários. Manter uma comunicação e colaboração abertas com os membros da comunidade e os *stakeholders* para os manter informados e envolvidos
- **avaliar a intervenção com rigor e pertinência:** utilizar métodos e medidas adequados e válidos para avaliar a eficácia e a eficiência da intervenção. Comparar os resultados com as metas e objetivos da intervenção, utilizando indicadores e critérios relevantes para avaliar a qualidade e o valor. Envolver os membros da comunidade e os *stakeholders* no processo de avaliação e partilhar com eles os resultados e as implicações
- **divulgar e ampliar a intervenção com evidências e ética:** partilhar os resultados e expandir a intervenção de forma responsável. Comunicar e divulgar os resultados e as lições aprendidas com a intervenção através de vários canais e formatos para chegar a diferentes públicos e *stakeholders*. Utilizar as evidências e as melhores práticas para informar e influenciar políticas e práticas, defendendo mudanças e melhorias. Considerar as possibilidades e os desafios de ampliar a intervenção, assegurando que esta possa ser reproduzida ou adaptada a outros cenários e contextos. Seguir os princípios éticos e as normas da investigação baseada na comunidade, respeitando os direitos e interesses da comunidade

Etapa 3: Debate em grupo e refletir sobre abordagens participativas

Esta etapa facilita o pensamento crítico e a reflexão pessoal sobre o significado das abordagens participativas nas intervenções baseadas na comunidade, particularmente o envolvimento dos migrantes na conceção destas iniciativas. Os participantes podem ser organizados num grupo de debate onde podem partilhar os seus pensamentos e reflexões sobre a importância de envolver os migrantes na conceção e implementação de intervenções comunitárias. Os profissionais de EFP devem ser incentivados a debater como podem envolver efetivamente os migrantes nestas iniciativas. A atividade pode ser concluída com uma sessão de reflexão onde cada participante partilha um desafio e uma solução para a adoção de abordagens participativas. Para tal, podem ser utilizadas orientações metodológicas de debate, fichas de reflexão, um quadro branco ou *flipchart* para anotar os pontos-chave.

Uma **abordagem participativa** implica o envolvimento ativo dos *stakeholders*, incluindo membros da comunidade, no processo de tomada de decisões, para garantir que as suas necessidades e perspetivas são tidas em conta, promovendo a apropriação e resultados mais eficazes (ACNUR, n.d.). No contexto das intervenções comunitárias implica o envolvimento ativo dos migrantes no processo de tomada de decisões para garantir que as suas necessidades, perspetivas e aspirações sejam diretamente atendidas. Esta abordagem promove a capacitação, a apropriação e soluções mais eficazes e

culturalmente sensíveis, tirando partido dos conhecimentos e experiências da comunidade de migrantes (ACNUR, n.d.).

Áreas-chave para reflexão

1. Porque é que é importante envolver os migrantes na conceção e implementação de intervenções comunitárias que visam especificamente o seu bem-estar?
2. Como podem os profissionais de EFP envolver eficazmente os migrantes no planeamento e execução destas iniciativas?
3. Quais são alguns dos desafios que se colocam à adoção de uma abordagem participativa e que soluções podem resolver esses obstáculos?

Recomendações para os formadores

Considerando os desafios colocados pelas intervenções comunitárias para a recuperação dos migrantes, algumas recomendações para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes:

- assegurar que todos os profissionais de EFP recebam formação em matéria de sensibilidade e sensibilização cultural, para melhor compreenderem as diversas origens e experiências dos formandos migrantes
- adotar uma abordagem informada sobre trauma em todas as interações e intervenções, reconhecendo os sinais de trauma e compreendendo o seu impacto na aprendizagem e no comportamento
- prestar serviços de apoio abrangentes que respondam não só às necessidades educativas e profissionais, mas também à saúde mental, à integração social e ao bem-estar físico
- estabelecer parcerias sólidas com organizações da comunidade local, prestadores de cuidados de saúde e profissionais de saúde mental para criar uma rede de apoio sólida para os formandos migrantes
- fornecer apoio linguístico, incluindo aulas de inglês como segunda língua, para ajudar os formandos migrantes a superar as barreiras linguísticas e melhorar as suas capacidades de comunicação
- desenvolver programas de mentoria que associem formandos migrantes a mentores da comunidade local que possam fornecer orientação, apoio e oportunidades de *networking*
- criar percursos de aprendizagem flexíveis que se adaptem às necessidades e circunstâncias únicas dos formandos migrantes, permitindo-lhes progredir ao seu próprio ritmo
- prestar serviços de orientação profissional e de colocação em situação de emprego para ajudar os formandos migrantes a navegar no mercado de trabalho e a encontrar oportunidades de emprego que correspondam às suas aptidões e interesses
- promover um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo, onde os participantes migrantes se sintam bem-vindos, respeitados e valorizados
- procurar regularmente obter *feedback* dos participantes migrantes e de outros *stakeholders*, para avaliar a eficácia das intervenções e efetuar os ajustes necessários para melhorar os resultados

Recursos/Materiais

- Bonz A (2023). Why Community Is So Crucial to Refugees' Mental Health. Disponível em: hias.org/news/why-community-so-crucial-refugees-mental-health/.

- CEDEFOP (2016). Vocational Education and Training: Bridging refugee and employer needs. Disponível em: www.cedefop.europa.eu/files/9120_en.pdf.
- Center of Transition Innovations (n.d.). Community resource mapping. Disponível em: centerontransition.org/resources/publications/download.cfm?id=191.
- Crane K & Mooney M (2005). Essential tools improving secondary education and transition for youth with disabilities. Community resource mapping. Disponível em: files.eric.ed.gov/fulltext/ED495860.pdf.
- Institute for Social Justice at YSJU (2023). Disponível em: www.youtube.com/watch?v=KkLxmXG5XyM.
- Jørgensen C, Hautz H & Li J (2021). The Role of Vocational Education and Training in the Integration of Refugees in Austria, Denmark and Germany. International Journal for Research in Vocational Education and Training. 8. 276-299. Disponível em: www.researchgate.net/publication/355059057_The_Role_of_Vocational_Education_and_Training_in_the_Integration_of_Refugees_in_Austria_Denmark_and_Germany.
- Kamdi W (2015). Community-Based Learning in Vocational Education and Training: Making Schools Closer to The Real World. Disponível em: www.researchgate.net/publication/300789516_Community-Based_Learning_in_Vocational_Education_and_Training_Making_Schools_Closer_to_The_Real_World.
- LinkedIn (n.d.). What are effective methods for designing and implementing community-based interventions? Disponível em: www.linkedin.com/advice/1/what-effective-methods-designing-implementing.
- Meyer S. (2013). UNHCR's mental health and psychosocial support for persons of concern. Disponível em: www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/51bec3359.pdf.
- Nagy J & Fawcett S (n.d.). Section 1. Designing Community Interventions. Disponível em: ctb.ku.edu/en/table-of-contents/analyze/where-to-start/design-community-interventions/main.
- Neighbors United (2023). 2023-2025 Neighbors United Refugee Strategic Community Plan. Disponível em: http://www.neighborsunitedboise.org/uploads/3/8/8/9/38892103/2023_nu-strategic-action_plan_aug2023.pdf.
- Soltan F, Cristofalo D, et al (2022). Community-based interventions for improving mental health in refugee children and adolescents in high-income countries. Cochrane Database Syst Rev. May 9, 5(5):CD013657. Disponível em: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9083014/.
- StrongMinds (2021). Christina's Story of Depression Recovery in a Refugee Settlement. Disponível em: strongminds.org/how-one-woman-in-a-refugee-settlement-recovered-from-depression/.
- UNHCR – The UN Refugee Agency (2024). Mental Health. Disponível em: www.unhcr.org/handbooks/ih/mental-health/mental-health.
- UNHCR – The UN Refugee Agency (n.d.). Effective Inclusion of Refugees: participatory approaches for practitioners at the local level. A toolkit by UNHCR and Migration Policy Group. Disponível em: www.unhcr.org/what-we-do/reports-and-publications/handbooks-and-toolkits/effective-inclusion-refugees.

Módulo 8 - Autocuidado para Profissionais

Objetivo

As atividades que se seguem e a sua implementação dependem da autoconsciência, do conhecimento e da experiência pessoal dos profissionais no domínio do autocuidado. As atividades individuais implementadas uma após a outra criam no final um resultado que ajuda os participantes a estabelecer um quadro abrangente sobre a sua motivação, sobre os desafios relacionados com os fatores de *stress*, sobre as necessidades e aspetos do autocuidado e sobre as possibilidades de criar um ambiente favorável na comunidade de trabalho. As atividades também podem ser realizadas de forma independente, mas podem ter um impacto mais profundo e eficaz se forem desenvolvidas em conjunto com as tarefas artísticas.

Atividades

Atividade 1#: Motivação pessoal-profissional - com quadro de motivação

Objetivos:

- Reforçar a auto-consciência
- Prevenir o *burnout* e reforçar a ligação dos participantes à profissão que escolheram
- Preparar o plano de cuidados pessoais e de bem-estar pessoal, relacionado com o exercício

Descrição: Os participantes exploram a sua motivação para trabalhar como formadores em contextos de educação de adultos, com membros do grupo de migrantes. De seguida, criam um quadro de motivação para representar visualmente a sua identidade pessoal-profissional.

Etapas:

4. Introdução
5. Exploração da motivação
6. Criação de quadros de motivação
7. Partilha no grupo

Etapa 1: Introdução

O orientador apresenta a atividade e o seu objetivo. Os formadores podem refletir sobre a sua primeira decisão e os seus primeiros passos em direção a esta profissão e sobre os seus sentimentos, pensamentos e perceções atuais, porque é que estão a exercer esta profissão agora.

Etapa 2: Exploração da motivação

Os participantes discutem em pares porque é que escolheram e exercem o seu papel de formadores na educação de adultos com grupos de migrantes. Refletem sobre as suas motivações, que podem incluir um sentido de controlo, segurança, compensação ou outros fatores. O orientador pode ajudar com perguntas ou com expressões visualizadas num quadro, se achar necessário.

Possíveis perguntas:

- O que é que lhe dá prazer no seu papel como formador de grupos de migrantes?
- Quando é que sente que está no lugar certo como formador?
- Quais são as suas aptidões únicas ou pontos fortes para trabalhar com migrantes?
- Que atividades lhe dão uma sensação de poder, alegria ou realização?
- Como é que as tarefas que desempenha como formador satisfazem as suas necessidades ou valores pessoais?

Etapa 3: Criação de um quadro de motivação

Utilizando um papel de tamanho médio, os participantes criam um quadro de motivação. Podem utilizar imagens, recortes de revistas, símbolos, palavras, citações ou afirmações para visualizar a sua identidade profissional. O quadro de motivação representa os seus objetivos e aspirações interiores.

Etapa 4: Partilha no grupo

Os participantes partilham os seus quadros de motivação com o grupo alargado, contextualizando brevemente e explicando os elementos que incluíram de forma sucinta. Isto promove a ligação, a compreensão mútua e um sentido de comunidade.

Atividade 2# Identificar os fatores de stress pessoais: Atividade de colagem

Objetivos:

- Sensibilizar para os potenciais fatores de *stress* na profissão de formador
- Incentivar a autorreflexão e a autohonestidade
- Salientar a importância do autocuidado como medida preventiva contra o esgotamento.

Descrição: os participantes exploram e identificam os seus fatores de *stress* pessoais relacionados com o seu papel de formadores. Criam colagens que representam visualmente esses fatores de *stress*.

Etapas:

- 1. Debate sobre os desafios**
- 2. Compreensão do esgotamento**
- 3. Formação do grupo**
- 4. Criação de colagem**
- 5. Apresentação**

Etapa 1: Debate sobre os desafios

O orientador conduz um debate onde os participantes resumem numa lista os desafios que enfrentam como formadores, durante um rápido *brainstorming*. Estes desafios servem como potenciais fatores de *stress* e podem contribuir para o esgotamento.

Etapa 2: Compreensão do esgotamento

Utilizando os conhecimentos do manual, o orientador destaca as informações básicas sobre o risco de esgotamento, o papel da empatia, os sinais, os sintomas e as fases do *burnout*. Os participantes podem partilhar as suas experiências e perceções de forma breve.

Etapa 3: Formação do grupo

Os participantes formam pequenos grupos (3 a 4 elementos) para debater os fatores de *stress* individuais. Concentram-se nos sintomas físicos, comportamentais e emocionais e nas dificuldades/pensamentos negativos relacionados com o *stress*. Num grupo avançado, podem marcar o nível de *stress* em cada área ou para cada sintoma. (Opcionalmente, pode ser utilizado um recurso relacionado: Ferramenta 9# da Caixa de Ferramentas do Projeto [Prosilient](#) VET [Prosilient-VET-Toolbox_official-EN-version.pdf \(prosilientvet.eu\)](#)).

O orientador salienta que os fatores de *stress* podem ser muito individuais e, por vezes, surpreendentes. O objetivo é identificar até mesmo os mais pequenos fatores de *stress* (por exemplo, ruídos específicos, hábitos, tarefas) para a autoconsciência. Cada descoberta é uma boa descoberta, não há respostas más.

Etapa 4: Criação de colagem

Cada participante cria uma colagem usando imagens, recortes, desenhos e palavras relacionadas com os fatores de *stress* que identificou. As colagens representam visualmente as suas experiências únicas.

(Se o formador tiver planeado esta atividade em conformidade, os participantes devem colocar as colagens de fatores de *stress* numa folha de papel maior, juntamente com o mapa de motivação da atividade anterior).

Etapa 5: Apresentação

Os participantes apresentam brevemente as suas colagens a todo o grupo, explicando os elementos que incluíram. Isto promove a compreensão e a empatia.

Atividade 3# Autocuidado pessoal e planeamento do bem-estar

Objetivos:

- Promover a autoconsciência e o autocuidado entre os formadores
- Identificar estratégias para gerir o *stress* e os desafios
- Criar uma representação visual de técnicas individualizadas de autocuidado

Descrição: os participantes desenvolvem planos personalizados de autocuidado e bem-estar para prevenir o esgotamento e melhorar o seu bem-estar. O foco está em manter uma ampla “janela de tolerância” e considerar práticas culturalmente sensíveis.

Etapas:

1. Explicação da janela de tolerância

2. **Debate sobre estratégias de bem-estar**
3. **Criação de estratégias pessoais**
4. **Partilha e expansão**
5. **Conclusão e reflexão**

Etapa 1: Explicação da janela de tolerância

O orientador explica o conceito de “janela de tolerância”, salientando a importância de permanecer dentro deste intervalo ideal, para a regulação emocional.

Etapa 2: Debate sobre estratégias de bem-estar

O orientador debate os aspetos fundamentais das práticas de autocuidado (por exemplo, repouso, nutrição, exercício), definição de limites, busca de apoio e supervisão, destacando as práticas de autocuidado culturalmente sensíveis (antecedentes no Manual).

Etapa 3: Criação de estratégias pessoais

- Os participantes trabalham individualmente para recolher técnicas e métodos de autocuidado para o corpo, as emoções e a mente. Consideram os fatores de *stress* identificados na atividade anterior.
- O orientador fornece pedaços de papel redondos ou *post its* (de cores diferentes) com símbolos relevantes (por exemplo, coração para as emoções, cérebro para a mente, figura para o corpo, etc.).
- Os participantes escrevem métodos específicos de autocuidado em papéis separados ou em *post its*.
- Opcional: os participantes organizam estes elementos à volta ou ao lado das suas visualizações anteriores, de outras atividades. A essência desta abordagem é que os fatores de *stress* são rodeados pelos elementos do plano de autocuidado, para mostrar as soluções/respostas que podem ser dadas aos desafios/fatores de *stress*.

Etapa 4: Partilha e expansão

Os participantes partilham à vez os seus planos visuais de autocuidado. Cada participante subsequente expande o plano, acrescentando uma a duas técnicas ou passos adicionais. O orientador incentiva a troca de ideias entre os participantes.

Etapa 5: Conclusão e reflexão

Os participantes completam os seus planos de autocuidado, incorporando elementos de outros, se relevante. A reflexão sobre a importância do autocuidado personalizado conclui a atividade.

Atividade 4# Criar um plano de bem-estar

Objetivos:

- Capacitar os formadores para contribuírem ativamente para uma cultura de bem-estar
- Gerar ideias práticas para melhorar o autocuidado dentro da comunidade
- Criar uma representação visual tangível da sua visão coletiva

Descrição: os participantes concebem, em colaboração, um projeto visual para promover o bem-estar na sua comunidade de trabalho. Identificam intervenções de curto, médio e longo prazo para apoiar o autocuidado dos profissionais.

Etapas:

1. **Introdução e contextualização**
2. **Intervenções de *brainstorming***
3. **Criação de cenários visuais**
4. **Partilha em grupo, aperfeiçoamento, reflexão**

Etapa 1: Introdução e contextualização

O orientador explica a importância do bem-estar da comunidade e o papel dos formadores na sua formação.

Etapa 2: Intervenções de *brainstorming*

Os participantes trabalham em pares ou em pequenos grupos para refletir sobre as intervenções. Considerar estratégias de curto prazo (imediato), médio prazo (dentro de alguns meses) e longo prazo (mais de um ano). Devem encontrar, no mínimo, três elementos para cada categoria (podem utilizar qualquer um dos aspetos descritos no Manual).

Etapa 3: Criação de cenários visuais

- Os participantes utilizam papel, marcadores e outros materiais artísticos para criar cenários visuais. Cada cenário representa uma intervenção.
- Uma abordagem muito mais interessante e criativa é criar cenas com participantes e objetos na sala, tirar fotografias e imprimi-las.
- Como tarefa de integração, os participantes acrescentam os seus cenários visuais aos quadros existentes. Isto completa o quadro holístico de autocuidado e apoio comunitário.

Etapa 4: Partilha em grupo, aperfeiçoamento, reflexão (15 minutos)

- Os participantes partilham os seus cenários visuais com o grupo. Se o tempo permitir, podem debater a lógica subjacente a cada intervenção.
- Podem colaborar para aperfeiçoar e melhorar os cenários, com base no *feedback*.
- O orientador conduz uma reflexão sobre a visão coletiva.

Recomendações para formadores

Tendo em conta os desafios que se colocam aos profissionais em matéria de autocuidado, sinalizam-se algumas recomendações para os profissionais de EFP que trabalham com migrantes:

- para a realização visual das tarefas, recomenda-se a preparação de papéis de diferentes tamanhos. A primeira atividade forma o núcleo, recomenda-se que este quadro visual seja considerado na atividade seguinte como parte de um quadro maior e assim por diante
- também pode ser apresentado como uma imagem redonda, com o mapa da motivação no centro, os fatores de stress à volta e as outras partes dos exercícios seguintes acrescentadas
- outra abordagem pode consistir em colocar as realizações visuais individuais umas ao lado das outras no final e refletir sobre elas. Os orientadores podem escolher a versão mais adequada para o grupo
- os orientadores podem incentivar os participantes a acrescentar outros aspetos a estas criações numa fase posterior. Trata-se, evidentemente, de impressões do momento atual; outras perceções podem continuar a moldar, expandir e aprofundar a imagem

Módulo 9 - Considerações legais e éticas

Objetivo

Descrever três a cinco 5 atividades/exercícios por módulo que estejam relacionados com as orientações específicas e os princípios-chave mencionados no currículo de formação. As atividades centram-se na promoção e no apoio ao bem-estar mental dos migrantes e podem ser aplicadas em contextos de grupo ou individuais. Também se podem desenvolver ambas as variantes: configurar para trabalho em grupo ou individual.

Atividade 1#: Confidencialidade

Objetivo: compreender e aplicar o princípio da confidencialidade em vários cenários

Descrição: trabalho de grupo

Etapas:

1. **Dividir os participantes em três pequenos grupos**
2. **Fornecer a cada grupo diferentes cenários, onde a confidencialidade pode ser questionada:**

Cenário 1: uma mulher refugiada revela-lhe que está a ser vítima de maus-tratos domésticos graves por parte do marido. Receia pela sua segurança e a dos filhos, mas também tem medo que o marido descubra que falou com alguém sobre o assunto e que o companheiro possa ser deportado. O que é que faria?

Cenário 2: observa sinais de maus-tratos físicos numa criança migrante, mas esta não dá qualquer informação. O que é que faria?

Cenário 3: tem de partilhar informações sobre a saúde mental de um formando migrante com os formadores, para prestarem o apoio adequado. O que é que faria?
3. **Os grupos trabalham num cenário, debatendo a forma de manter a confidencialidade, por um lado, e de cumprir as suas obrigações legais, por outro. Quais são os riscos? Que medidas devem ser tomadas?**
4. **Cada grupo apresenta o seu cenário e a sua solução. Facilite um debate. Questione como lidar com situações desafiantes**

Recomendações para os formadores

Verificar se os participantes prestam atenção, pelo menos:

- para o primeiro caso: que a cliente deve dispor de um ambiente seguro; debater um plano de segurança, incluindo locais seguros onde possa ir; como procurar ajuda e o que fazer se precisar de sair rapidamente; se estiver ferida, aconselhá-la a procurar cuidados médicos; garantir que ela sabe como aceder aos serviços de emergência; certificar-se de que a cliente compreende os limites da confidencialidade, especialmente no que diz respeito a ameaças à sua segurança ou à segurança dos seus filhos; informar a cliente sobre as leis de notificação obrigatória, especialmente se houver risco de danos ou abusos graves; abordar as suas

preocupações sobre a deportação; colocá-la em contacto com um advogado; estar ciente do seu contexto cultural e de potenciais barreiras, como a língua, o estigma ou as pressões da comunidade; evitar forçá-la a tomar decisões que não esteja preparada para tomar; trabalhar com outros profissionais e agências

- para o segundo caso: documentar cuidadosamente quaisquer sinais de maus tratos físicos, incluindo a descrição das lesões, a sua localização e o comportamento da criança; garantir que a criança se sente segura e protegida; quais são as leis de denúncia obrigatória na sua jurisdição; denunciar prontamente a suspeita de maus tratos às autoridades competentes, fornecendo observações pormenorizadas e quaisquer informações relevantes; ter em conta as barreiras culturais e linguísticas; envolver especialistas em proteção da criança que tenham experiência em trabalhar com crianças migrantes e possam realizar uma avaliação mais aprofundada; trabalhar com uma equipa multidisciplinar; colaborar com os serviços de proteção da criança para desenvolver um plano de segurança que garanta a segurança imediata e a longo prazo da criança; avaliar a situação da família; evitar forçar a criança a revelar informações
- para o terceiro caso: quais são as orientações metodológicas éticas e legais, relativas à confidencialidade das informações sobre a saúde dos formandos, na sua jurisdição e no seu domínio; obter o consentimento informado do formando (se a idade for apropriada) e dos seus responsáveis, antes de partilhar qualquer informação sobre saúde mental; explicar claramente que informações serão partilhadas, com quem e para que fim; partilhar apenas a informação necessária para que os formadores prestem o apoio adequado; evitar revelar detalhes sensíveis que não sejam relevantes para as necessidades educativas do formando; assegurar que apenas os membros relevantes da equipa, que precisam de saber sobre a saúde mental do formando para prestar apoio, sejam informados.

Perguntas de reflexão

- Porque é que a confidencialidade é importante?
- O que significa para si a confidencialidade e por que razão é crucial no seu trabalho com os migrantes?
- Quais são as potenciais consequências de infrações?
- Quais são as obrigações legais de denunciar?
- Quais são alguns dos desafios comuns que enfrenta para manter a confidencialidade quando trabalha com migrantes?
- Como é que lida com situações em que a manutenção da confidencialidade pode entrar em conflito com outras responsabilidades profissionais ou requisitos legais?
- Que medidas toma para garantir que os migrantes compreendem a forma como as suas informações serão utilizadas e protegidas?
- Como é que reage se tiver conhecimento de uma violação da confidencialidade na sua organização ou prática?
- Como é que a utilização da tecnologia afeta a confidencialidade no seu trabalho?

Atividade 2#: Consentimento informado

Objetivo: melhorar a compreensão de como obter o consentimento informado, de uma forma culturalmente sensível

Descrição: exercício de representação

Etapas:

- 1 **Dividir os participantes em três pequenos grupos**
- 2 **Cada grupo recebe um formulário de consentimento para participar num programa**
- 3 **Cada grupo designa um participante como migrante: Grupo 1: menor não acompanhado, grupo 2: mulher vítima de violência de género, grupo 3: sobrevivente de tráfico de seres humanos**
- 4 **Feedback do grupo: cada grupo apresenta a sua abordagem e recebe *feedback* dos colegas sobre a sensibilidade cultural e a clareza da informação**

Recomendações para os formadores

Verificar se os participantes prestam atenção, pelo menos:

- **para o grupo um: menor não acompanhado** - existem requisitos legais relativos ao consentimento de menores, incluindo a obtenção do consentimento de um tutor legal ou de um representante da criança; a prestação de informações de forma compreensível para a idade e o desenvolvimento cognitivo do menor; a garantia de que o menor compreende que a participação é voluntária e que pode desistir a qualquer momento sem quaisquer consequências negativas; a consideração do envolvimento de uma pessoa de apoio (por exemplo, um adulto de confiança ou um assistente social) que possa ajudar o menor a compreender as informações e prestar apoio emocional
- **para o grupo dois: mulheres vítimas de violência baseada no género:** explicar claramente a forma como a informação será mantida confidencial e as medidas tomadas para proteger a privacidade da cliente, assegurar que o processo de consentimento está isento de qualquer forma de coação ou pressão; sublinhar que a participação é inteiramente voluntária; estar ciente das nuances culturais e fornecer informações de uma forma culturalmente sensível; criar um ambiente seguro e de apoio onde o participante se sinta à vontade para fazer perguntas e expressar preocupações
- **para o grupo três: sobrevivente do tráfico de seres humanos:** sobre o tempo necessário para conquistar confiança, antes de obter o consentimento; fornecer uma explicação completa sobre o que a participação envolve, incluindo quaisquer riscos potenciais, benefícios e o direito de se retirar a qualquer momento; explicar que o cliente tem controlo sobre a sua participação e pode tomar decisões sobre o seu envolvimento; informar sobre os serviços de apoio disponíveis e garantir que compreendem como aceder a esses recursos, se necessário; assegurar que as informações serão mantidas confidenciais e explicar as medidas tomadas para proteger a sua privacidade; assegurar que os participantes compreendem plenamente as informações fornecidas; isto pode implicar verificar a compreensão pedindo-lhes que repitam os pontos-chave por palavras suas; documentar cuidadosamente o processo de consentimento, incluindo quaisquer perguntas feitas pelo participante e as respostas dadas

Perguntas de reflexão

- O que é que significa para si consentimento informado e porque é que é importante no seu trabalho com migrantes?
- Como é que se garante que um migrante compreende plenamente o que está a consentir?
- Que desafios encontrou ao obter o consentimento informado dos migrantes?
- Como é que as barreiras linguísticas podem afetar o processo de consentimento informado e que estratégias podem ser utilizadas para as ultrapassar?
- Como é que se pode garantir que o processo de consentimento informado é culturalmente sensível e respeitador?
- Como é que se verifica que um migrante compreende e concorda verdadeiramente com os termos de consentimento?
- Como é que o processo de consentimento informado capacita os migrantes e respeita a sua autonomia?

Atividade 3#: Princípio da não-discriminação

Objetivo: explorar e abordar questões de discriminação e promover a igualdade de acesso ao apoio à saúde mental. Refletir sobre as atitudes pessoais e os compromissos em matéria de não-discriminação

Descrição: trabalho em grupo

Etapas:

1. **Dividir os participantes em três pequenos grupos**
2. **Fornecer a cada grupo diferentes cenários que levantem questões de discriminação:**

Cenário 1: um migrante procura serviços de saúde mental numa clínica local, mas é repetidamente recusado ou é-lhe marcada uma consulta para um futuro distante, enquanto outros pacientes sem estatuto de migrante parecem receber atendimento oportuno. O que é que faria?

Cenário 2: um migrante que trabalha numa fábrica, apercebe-se que ele e outros migrantes recebem tarefas e turnos menos desejáveis do que os trabalhadores não-migrantes. Além disso, são alvo de comentários depreciativos por parte de colegas e supervisores acerca do seu estatuto de migrante. O que é que faria?

Cenário 3: um migrante tenta aceder a serviços públicos, tais como benefícios da segurança social ou programas de formação profissional, e depara-se com atitudes pouco prestáveis ou hostis por parte dos prestadores de serviços. Frequentemente, recebem informações imprecisas ou são criados obstáculos burocráticos excessivos, em comparação com os requerentes não-migrantes. O que é que faria?
3. **Os grupos discutem o seu cenário, identificando práticas discriminatórias e fazendo um *brainstorming* sobre formas de garantir a igualdade de acesso e de apoio**
4. **Os grupos apresentam os seus cenários e soluções, incentivando um debate sobre a promoção da inclusão e da não discriminação**

Recomendações para os formadores

- Explicar claramente o que significa não-discriminação, incluindo os princípios fundamentais e a forma como se aplicam a diferentes contextos, especialmente quando se trabalha com populações diversas.
- Fornecer uma panorâmica da legislação e das normas internacionais pertinentes relacionadas com a não-discriminação.
- Ajude os participantes a reconhecer formas subtis de discriminação e preconceito que podem não ser imediatamente visíveis e discuta estratégias para as enfrentar.
- Fornecer orientações sobre a forma de tratar as queixas de discriminação.
- Debater a importância de compreender e respeitar as diferenças culturais e a forma como estas podem afetar as perceções da discriminação.

Perguntas de reflexão

- Alguma vez testemunhou ou sofreu discriminação na sua vida pessoal ou profissional?
- O que significa para si a não discriminação no contexto do trabalho com migrantes?
- Qual é a diferença entre discriminação direta e indireta? Pode dar exemplos de cada uma delas?
- Quais são os principais instrumentos jurídicos e políticas que protegem os migrantes da discriminação no seu país?
- Como é que a compreensão dos antecedentes culturais pode ajudar a evitar práticas discriminatórias quando se trabalha com migrantes?
- Consegue identificar quaisquer preconceitos que possa ter? Como é que esses preconceitos podem influenciar o seu comportamento em relação aos migrantes ou a outros grupos marginalizados?

Recursos/Materiais

- Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe, da OMS e do ACNUR: www.who.int/publications/i/item/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees-asylum-seekers-andmigrants-on-the-move-in-europe.
- Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support: resourcecentre.savethechildren.net/pdf/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf.
- Trends: Forced Displacement in 2016. UNHCR, the UN Refugee Agency: www.unhcr.org/statistics/unhcrstats/5943e8a34/global-trends-forced-displacement-2016.html.
- Child displacement. UNICEF: data.unicef.org/topic/child-migration-and-displacement/displacement/.
- Convention and Protocol Relating to the Status of Refugees. UNHCR, the UN Refugee Agency: www.unhcr.org/media/convention-and-protocol-relating-status-refugees.

Módulo 10 - Encaminhamento para profissionais de saúde

Atividade 1#: Desenvolver orientações metodológicas de referência

Objetivo: os formadores criarão as suas próprias orientações metodológicas para encaminhar os migrantes para especialistas, assegurando um processo de encaminhamento claro e eficaz.

Etapas:

1. Debater cenários comuns que podem exigir o encaminhamento para especialistas (por exemplo, PSPT grave, ideação suicida)
2. Identificar os principais indicadores de que é necessário um encaminhamento
3. Desenvolver orientações passo-a-passo para fazer um encaminhamento, incluindo a identificação de especialistas adequados, obtenção de consentimento e acompanhamento
4. Partilhar e rever as orientações metodológicas em pequenos grupos, dando *feedback* e aperfeiçoando as orientações metodológicas

Atividade 2#: Mapeamento e utilização de redes

Objetivo: os formadores farão um levantamento das suas redes profissionais e explorarão formas de utilizar essas redes para apoiar os migrantes

Etapas:

1. Enumerar individualmente todos os contactos e instituições relevantes da sua rede profissional (por exemplo, prestadores de cuidados de saúde, organizações comunitárias, profissionais de saúde mental)
2. Criar um mapa visual da sua rede, indicando as relações e ligações entre os diferentes contactos e instituições
3. Em pequenos grupos, discutir estratégias para utilizar eficazmente estas redes para apoiar os migrantes (por exemplo, coordenar serviços, partilhar recursos)
4. Desenvolver um plano de ação para melhorar e expandir a sua rede para melhor responder às necessidades dos migrantes

Atividade 3#: Cenário de representação

Objetivo: os formadores praticarão a gestão de situações desafiantes através de jogos de papéis, melhorando as suas aptidões em matéria de encaminhamento e apoio

Etapas:

1. Dividir os participantes em pares ou pequenos grupos. Cada grupo seleciona ou é-lhe atribuído um cenário desafiante que envolva um migrante que necessita de encaminhamento (por exemplo, um migrante que apresente ansiedade grave e ataques de pânico)
2. Uma pessoa desempenha o papel de migrante, enquanto outra desempenha o papel de formador. Uma terceira pessoa pode observar e dar *feedback*

- 3. Conduzir a representação, concentrando-se no reconhecimento da necessidade do encaminhamento, debater o processo de encaminhamento com o migrante e prestar apoio emocional.**

Após a representação, debater o que correu bem e o que poderia ser melhorado. Partilhe as suas ideias e estratégias com o grupo alargado.