



# ACTIVATE

TOOLKIT PARA A PROMOÇÃO DA PARTICIPAÇÃO  
COMUNITÁRIA ONLINE



ACTIVATE

O presente documento é produzido pela ACTIVATE, FORMAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO ATIVA NA COMUNIDADE E RECURSOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL.

O projeto visa promover a participação ativa e a inclusão das pessoas com diversidade funcional nas suas comunidades, assim como a vida independente e a autonomia.

## PARCEIROS

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Parceiro

ASPAYM BALEARES (Espanha) - Parceiro

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Parceiro

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemanha) - Parceiro

STEP Institute (Eslovénia) - Parceiro

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Espanha) - Parceiro



Cofinanciado pela  
União Europeia

Fonte de financiamento: Programa Erasmus+ para a Educação de Adultos da União Europeia. O texto e os materiais podem ser reproduzidos, distribuídos, disponibilizados ao público, partilhados e adaptados nas seguintes condições. Em qualquer dos casos, o nome do autor, a licença e o endereço do website da fonte original devem ser publicados.

Para mais informações sobre o projeto, por favor, consulte: <https://projectactivate.eu/pt/home>

## PARCEIROS





## **SECÇÃO 3**

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E  
MATERIAIS SOBRE LAZER DIGITAL E E-LEARNING**

## 3.1 - PREPARAÇÃO



### DURAÇÃO:

Aprox. 5 horas letivas, incluindo intervalos. Os formadores devem adaptar o tempo de acordo com as necessidades do grupo.



### FORMANDOS:

Pessoas com deficiência que pretendam saber mais sobre lazer digital e e-learning



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Selecionar e participar nas atividades de lazer, partilhar e divulgar oportunidades online dentro das comunidades, procurar oportunidades de e-learning, participar em oportunidades de e-learning e adquirir novos conhecimentos e competências e encontrar oportunidades de entretenimento online para um tempo de lazer gratificante.



### METODOLOGIA:

atividade estimulante, atividades de trabalho em grupo, debate, plano de ação e de avaliação.



### MATERIAL NECESSÁRIO:

folhas A4, flipcharts, notas post-it, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizado, materiais dos recursos ([3.2.1 Quebra-gelo modelo](#), [3.2.2. Tempo de lazer 3.0 transcrição](#), [3.2.3. Tempo de lazer 3.0 modelo](#), [3.2.4. Cartas das personagens modelo](#), [3.2.5. Reflexão modelo](#))



### ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA:

As salas de aula devem ser espaçosas, com área suficiente para que as cadeiras de rodas possam ser deslocadas confortavelmente. Para além disto, serão ainda necessárias mesas, cadeiras e um quadro branco. No caso de alguns alunos preferirem participar online e não presencialmente, a sala de aula deve estar equipada com computadores e câmaras para facilitar a sua participação. Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, assegure-se de que escolhe as plataformas adequadas para tornar o trabalho de grupo eficiente e divertido (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Padlet...).



### MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING:

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 3 da plataforma de e-learning LAZER DIGITAL E E-LEARNING, disponível aqui: <https://projectactivate.eu/training>

Na impossibilidade dos formandos acederem à plataforma de e-learning com antecedência, os mesmos podem consultar os seus conteúdos principais durante a formação, ou o/a formador/a pode também apresentar os conteúdos mais importantes da plataforma durante a formação.

## 3.2.1 - QUEBRA-GELO

O objetivo desta atividade é motivar os alunos e levá-los a refletir sobre o tema, através de uma pergunta mais geral e pessoal. A atividade pode ser realizada com flipcharts, notas post-it e marcadores ou, ferramentas digitais. No caso da realização da atividade de forma presencial, o/a formador/a deve começar por desenhar círculos no flipchart, tal como apresentado no material [3.2.1\\_Quebra-gelo\\_modelo](#). Em alternativa, cada formando pode abrir o Jamboard no seu computador e preenchê-lo.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p><b>QUEBRA-GELO:</b></p> <p>“Quanto tempo de lazer tem disponível no seu dia? O que é que faz nesse tempo?”</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peça aos alunos para pensarem sobre quanto tempo de lazer têm disponível por dia e deixe-os preencher o gráfico circular. Opcionalmente, os alunos podem também preencher as outras horas do gráfico e indicar o que estão a fazer no seu “tempo não livre”.</li><li>2. Adicionalmente, cada pessoa deve criar uma lista com o que faz normalmente nos seus tempos livres. Não é necessário que esta lista tenha uma ordem específica, apenas devem escrever o que lhes vier à cabeça.</li><li>3. No fim, tente comparar e resumir as listas dos alunos. Discuta também o quê que para eles significa tempo de lazer (por exemplo, consideram que dormir e comer são tempos de lazer?)</li></ol> <p><i>*Dica digital: Será mais fácil se no Jamboard os alunos usarem uma cor diferente para cada ronda (tal como no exemplo). Se não houver espaço suficiente, também pode fazer várias cópias dos quadros.</i></p>

## 3.2.2 - EXPLORANDO O TEMPO DE LAZER 3.0

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p><b>TEMPO DE LAZER 3.0</b></p> <p>1. Uma vez que os formandos já têm conhecimentos básicos sobre o que são os tempos livres e como podem ser definidos, vamos ver um vídeo sobre o tema “Tempos livres 3.0”: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g">https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g</a>. Os formandos podem tirar apontamentos enquanto veem o vídeo.</p> <p><i>*Se não tiver acesso ao vídeo, pode utilizar a transcrição escrita do vídeo (<a href="#">3.2.2_Tempo de lazer 3.0 transcrição</a>)</i></p> <p>2. O/a formador/a discute com os alunos sobre o quê que se lembram da plataforma relativamente à definição de tempo de lazer.</p>
40 minutos	<p><b>“Não mudamos o nosso comportamento só porque agora temos possibilidades. A mudança precisa de tempo”.</b></p> <p>1. O vídeo contém muita informação interessante sobre tempo de lazer, embora já tenha 10 anos. Tente responder às perguntas (3.2.3_Tempo de lazer 3.0_modelo) com base na informação apresentada no vídeo e discuta as suas respostas com outros alunos em grupos pequenos.</p> <p>2. No vídeo, que é de 2013, o orador faz algumas previsões sobre o futuro do tempo de lazer. Com base na sua experiência atual: acha que ele tem razão? Utilize o modelo <a href="#">3.2.3_Tempo de lazer 3.0 modelo</a> (Atividade 2) para as tuas considerações.</p> <p>3. O que acha: como poderá ser o tempo de lazer no futuro? Partilhe as suas ideias com o grupo.</p> <p><i>*Dica digital: O Zoom e outras plataformas online disponibilizam salas de discussão, nas quais os alunos podem fazer o trabalho de grupo. O/a aluno/a pode colocar perguntas no chat, para que todos as possam ver.</i></p>
15 minutos por grupo, seguidos de uma sessão de Perguntas e Respostas dos outros grupos	<p><b>PARTILHANDO OS SEUS PENSAMENTOS</b></p> <p>1. Cada grupo partilha os seus pontos de vista sobre o tempo de lazer.</p> <p>2. Os outros participantes e o/a formador/a são envolvidos nas discussões.</p>

### RECURSOS ÚTEIS:

- Tempo de lazer em 2030: <https://www.frost.com/frost-perspectives/the-future-of-free-time-in-2030/>
- Indicadores de Qualidade de Vida - Lazer: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality\\_of\\_life\\_indicators\\_-\\_leisure&oldid=5](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_leisure&oldid=5)
- Influência da pandemia no tempo livre: [https://www.youtube.com/watch?v=T0kN\\_oKmh7A](https://www.youtube.com/watch?v=T0kN_oKmh7A)

## 3.2.3 - ATIVIDADES ONLINE - LAZER OU APRENDIZAGEM?

Existem duas formas possíveis de realizar esta atividade. Se houver espaço suficiente para se movimentar, pode utilizar um chapéu e post-its. Se o espaço for limitado e for preferível um desempenho estático, o/a formador/a pode utilizar o Mentimeter. Neste caso, faz sentido preparar previamente a tarefa na plataforma [Mentimeter](#). Para ambas as opções, prepare o flipchart para a segunda parte da atividade.

A atividade é realizada em grupos, idealmente com 4 pessoas em cada grupo. Se os alunos já estiverem em grupos devido a uma tarefa anterior, podem permanecer no mesmo grupo.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
15 minutos	<p><b>QUANTO TEMPO PASSA ONLINE E O QUE FAZ?</b></p> <p>1. Pergunte aos alunos o que fazem quando estão a passar o seu tempo livre online. Cada pessoa tem de referir pelo menos três coisas.</p> <p>Se estiver a realizar a atividade com um chapéu, peça a cada aluno/a que escreva uma atividade numa nota adesiva (cada uma numa nota adesiva diferente) e coloque-a no chapéu. Se escolheu o Mentimeter, os formandos vão precisar de um computador ou de um telemóvel. Eles devem escrever as suas atividades na tarefa que preparou.</p> <p><i>* Dica digital: Na plataforma Mentimeter, é melhor criar a tarefa utilizando a ferramenta “nuvem de palavras”. Desta forma, as atividades serão apresentadas graficamente, e verá quais são as mais comuns entre os formandos, uma vez que essas palavras aparecerão com um tamanho maior. Exemplo de uma nuvem de palavras.</i></p>
5 minutos	<p><b>ATIVIDADES DE GRUPO</b></p> <p>1. O/a formador/a deve retirar um número de atividades do chapéu e lê-las em voz alta (por exemplo, 9 atividades se houver 4-5 grupos).</p> <p><i>*Dica digital: Se utilizar a plataforma Mentimeter, pode concentrar-se naquelas que estão escritas num tamanho maior (e, por isso, foram as mais repetidas).</i></p>
20 minutos	<p><b>PENSE DUAS VEZES!</b></p> <p>1. Cada grupo deve pensar se cada atividade escolhida tem um efeito recreativo ou se pode ser classificada como de aprendizagem.</p> <p>2. O/a formador/a apresenta uma citação de Augusts T. Jones (o ator de Jake Harper na série Two and a Half Men): “Tudo é uma experiência de aprendizagem”. Os alunos devem discutir esta citação considerando a sua classificação anterior. Será que também se pode aprender com atividades de lazer que não são especificamente orientadas para a aprendizagem? Debata</p>

## RECURSOS ÚTEIS:

- Como aprender com tudo e com todos: <https://moneymini.blog.com/productivity/learn-from-everything-and-everyone/>
- Como aprender qualquer coisa: <https://www.youtube.com/watch?v=H1mb3ARvSJo>

## 3.2.4 - ENCONTRAR UM CURSO ONLINE

Atualmente, tem acesso a tantos materiais online que, basicamente, pode adquirir todas as competências que quiser aprender online. A plataforma ACTIVATE já lhe explicou as vantagens de aprender online e deu-lhe alguns exemplos sobre onde e como encontrar atividades online adequadas às suas necessidades de aprendizagem.

No caso de os formandos não terem consultado a plataforma antecipadamente, o/a formador/a deve explicar, mencionar alguns exemplos e também falar sobre as vantagens de participar na aprendizagem online.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
25 minutos	<p><b>TEM ALGUM CONSELHO?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uma vez que os formandos já experimentaram a plataforma ACTIVATE, já têm conhecimentos básicos sobre a formação online (lembrem-se da palavra-chave “envolvimento” e das vantagens da formação online: por exemplo, flexibilidade, variedade, acessibilidade, personalização, relação custo-benefício, feedback rápido) e como encontrar um curso adequado (nível de envolvimento, interesses próprios, forma de aprendizagem, por exemplo, aplicações ou plataformas). Para ver o que os alunos memorizam, eles recebem descrições de personagens de pessoas que gostariam de melhorar a sua aprendizagem num determinado tema. Em primeiro lugar, cada grupo (por exemplo, 4-5 pessoas) escolhe um cartão de descrição de personagem e familiariza-se com a pessoa, ver modelo <a href="#">3.2.4. Cartas das personagens modelo</a>.</li><li>2. Na etapa seguinte, os alunos recebem o modelo a utilizar para os mapas mentais, que também está incluído no modelo já mencionado. Sem recorrerem à Internet, têm de debater ideias sobre como encontrar o curso online certo para esta pessoa, preenchendo as respetivas secções do mapa mental (palavras-chave a introduzir, plataformas a utilizar, instituições a contactar, etc.)</li><li>3. Após o preenchimento dos modelos, alguns deles são apresentados e discutidos no grupo.</li></ol>
35 minutos	<p><b>PESQUISE!</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Esta próxima parte é realizada em formato digital. Os alunos são convidados a alterar os seus posters com recurso à Internet.</li><li>2. Agora, os alunos têm de encontrar cursos reais que sugeriam às suas personagens para participarem. Dentro dos mesmos grupos, os alunos são convidados a explicar porque é que escolheram um determinado curso.</li></ol> <p><i>*Dica digital: O Zoom e outras plataformas online disponibilizam salas de discussão, nas quais os alunos podem fazer o trabalho de grupo. O/a aluno/a pode colocar perguntas no chat, para que todos as possam ver.</i></p>



20 minutos	<p><b>DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA</b></p> <p>1. No fim, há um debate com o grupo todo. Cada grupo apresenta, pelo menos, duas opções de cursos que encontrou e explica porque é que decidiu que esses cursos seriam perfeitos para a sua personagem.</p> <p><i>*Dica digital: Os grupos podem utilizar um programa de apresentação como o PowerPoint ou o Canva para partilhar as suas ideias.</i></p>
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## RECURSOS ÚTEIS:

- Como escolher o melhor curso online? Os 10 principais fatores e dicas a considerar: : <https://collegevidya.com/blog/how-to-select-the-best-online-courses/>
- Aperfeiçoe as suas competências com os cursos de e-learning da ONU: <https://unric.org/en/sharpen-your-skills-during-lockdown-with-united-nations-e-learning-courses/>



## 3.2.5 - PLANO DE AÇÃO

Esta atividade é realizada no fim e combina as competências que os alunos adquiriram através da realização de atividades específicas anteriores. Esta atividade ajuda os alunos a encontrarem uma nova atividade de lazer para eles, iniciando um curso de aprendizagem online que atenda às suas necessidades.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>PARTICIPE NA APRENDIZAGEM ONLINE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O/a formador/a mostra aos formandos a plataforma Academia da UE: <a href="https://academy.europa.eu/">https://academy.europa.eu/</a>. Este website oferece muitas oportunidades de aprendizagem.</li><li>2. Os alunos exploram individualmente a plataforma para ver as possibilidades disponíveis.</li></ol>
30 minutos	<p><b>PARTICIPANDO NUM CURSO E-LEARNING</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os formandos selecionam um curso que se adapta às suas necessidades de aprendizagem.</li><li>2. Cada formando apresenta rapidamente o curso que escolheu e explica porque decidiu participar nesse curso.</li></ol>
30 minutos	<p><b>E-LEARNING NA PRÁTICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada formando inicia o curso que escolheu e termina as primeiras partes de aprendizagem.</li><li>2. Após a experiência de aprendizagem, o/a formador/a discute com os formandos se gostaram do curso. Em caso afirmativo, são convidados a continuar o curso e a planear quando o farão no seu tempo livre (ver exercício 1 com as horas inseridas no círculo). Os formandos devem atribuir um determinado período do seu tempo livre a este curso. Se não gostarem do curso que escolheram, têm de explicar o que não gostaram e a sua tarefa é encontrar outro curso que pensem vir a fazer no futuro.</li></ol>

## 3.2.6 - REFLEXÃO

O objetivo desta atividade é que os alunos façam uma retrospectiva de todo o trabalho que realizaram e dêem feedback sobre a obtenção de resultados de aprendizagem específicos de uma forma interativa. O modelo a utilizar para esta reflexão é o [3.2.5\\_Reflexão\\_modelo](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
25 minutos	<p><b>REFLEXÃO – 3-2-1</b></p> <p>O seguinte documento <a href="#">3.2.5_Reflexão_modelo</a> para exemplo contém 3 partes diferentes que devem ser preenchidas individualmente por cada aluno/a.</p> <p>Depois, os alunos discutem as suas respostas com um parceiro.</p> <p>Os temas são:</p> <p><b>3 COISAS QUE APRENDI</b> - escreva 3 pontos sobre coisas específicas de que se lembra (não apenas títulos como “e-learning”, mas algo específico como “a plataforma Academia da UE oferece muitos cursos diferentes para e-learning, como...”).</p> <p><b>2 COISAS QUE FIZ BEM</b> - pense na contribuição que deu para a aprendizagem de hoje ou naquilo em que foi bom. Não tenhas vergonha de dizer coisas positivas sobre si e sobre os seus pontos fortes.</p> <p><b>1 PENSO QUE POSSO MELHORAR</b> - Encontrou algum aspecto específico que precisa de ser mais trabalhado? Pense em como pode aplicar o que aprendeu durante este módulo e como isso o ajudará a melhorar as suas competências. Estas podem ser competências transversais (por exemplo, trabalho em equipa, ser mais aberto) ou competências específicas (por exemplo, no âmbito do curso específico que escolheu explorar).</p> <p><i>*Dica digital: Pode utilizar o Miro board ou o Jamboard para este exercício. Ao usar o Miro board ou o Jamboard, os alunos podem afixar notas de cores diferentes.</i></p>

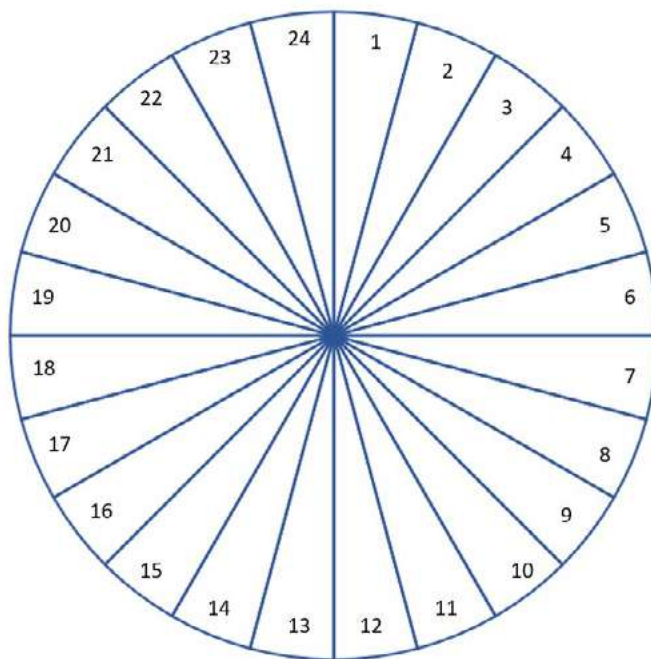
# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 3

Os recursos estão disponíveis para transferência, para que o professor e os alunos possam imprimir as atividades e seguir as orientações para completar as tarefas.

3.2.1. QUEBRA-GELO: “Quanto tempo de lazer tem disponível no seu dia? O que é que faz nesse tempo?”

Abaixo, vê um gráfico circular que representa as horas do dia. Pinte aquelas que tem disponíveis para os seus tempos livres.



1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24

## 3.2.1. - QUEBRA-GELO



### 3.2.2. Tempo de lazer 3.0 – Transcrição

*Tempo de Lazer 3.0 – TEDx Talks, orador: Prof. Dr. Ulrich Reinhardt | TEDxBerlin*

**Link do Vídeo:** <https://www.youtube.com/watch?v=RjyxIsE3V2g>

*Transcritora: Nadine Hennig Revisora: Elisabeth Buffard*

Senhoras e senhores,

o que é que estão a ver aqui? Podemos diminuir as luzes para isso? Há alguma coisa que veja? Lama. Uma vaca. A Terra vista de cima. Nada. Vacas. Quantos de vocês estão a ver realmente uma vaca? Oh, isso é muito bom. Os outros devem estar a pensar: bem, as vacas devem ser diferentes no sítio de onde ele vem. (Risos). Quero dar-vos uma pequena pista. Aah! A vaca é bastante óbvia agora. Não é? Na verdade, é praticamente a mesma coisa se falarmos do futuro dos tempos de lazer.

O futuro dos tempos livres é absolutamente óbvio. Na Alemanha, temos um velho ditado que diz que, por vezes, não se vê a floresta por causa de todas as árvores. Bem, isso não é verdade, quer dizer, as coisas são óbvias e é o mesmo com o tempo de lazer. As pessoas têm certas necessidades, somos todos humanos. Gostamos de certas coisas. Gostamos de passar o nosso tempo com outras coisas, como por exemplo, com a amizade. E de certeza que não mudamos o nosso comportamento só porque temos novas possibilidades.

Uma mudança de comportamento precisa de tempo, e o tempo é muito, muito limitado. O que é que este número significa para nós? 8,760. É o número de horas que temos por ano. Agora, a grande questão é como estamos a gastar esta enorme quantidade de tempo que temos? Estamos a gastá-lo a trabalhar? Estamos a gastá-lo a fazer algo de que gostamos nos nossos tempos livres? Ou será que existe algo no meio?

Se dividirmos este tempo, podemos dividi-lo em três categorias. A primeira, como é óbvio, é o tempo de trabalho.

Se trabalha a tempo inteiro, trabalha cerca de 20% do seu tempo por ano, 1, 618 horas para ser preciso. Tem 29 dias de férias e está doente durante 7,6 dias. Tempo de obrigação: Depois temos este grande e enorme domínio que ocupa cerca de 55% do nosso tempo. Bem, não é tempo de trabalho, mas também não é tempo de lazer. É algo intermédio. Nós chamamos-lhe de "tempo de obrigações". É aí que fazemos coisas porque somos mais ou menos obrigados a fazê-las. Por exemplo, dormir. Em média, dormimos durante 7 horas e 14 minutos. É cerca de um terço da nossa vida, não estamos acordados. Está na sua própria cama. Ou o tempo que demora a chegar ao trabalho, o tempo que demora a assear-se ou a limpar a casa. O tempo que temos para cuidar de outra pessoa. Isso também leva tempo. E, claro, temos esta grande fusão entre trabalho e lazer. Quer dizer, quando foi a última vez que desligámos realmente os nossos telemóveis ao fim-de-semana? Quando foi a última vez que não escrevemos um e-mail ou lemos um e-mail enquanto estávamos de férias? Ou quando foi a última vez que saímos para beber uma cerveja com um amigo ou um colega e omitimos totalmente o tema trabalho da nossa conversa? Liberdade de escolha: O trabalho está sempre presente. Não se trata de puro lazer. O tempo que sobra é, de facto, lazer. O tempo de lazer



### 3.2.3. EXPLORANDO O TEMPO DE LAZER 3.0

1. Em que três categorias podemos dividir o nosso tempo? (Resposta: Tempo de trabalho, tempo de obrigações, tempo de lazer)

---

---

---

2. Como é que o orador define os tempos livres? (Resposta: Fazer algo não porque se tem de fazer, mas porque se quer)

---

---

---

3. Descreva brevemente como o tempo de lazer mudou ao longo do tempo. (Resposta: Nos anos 50..., etc)

---

---

---

---

---



#### 3.2.4. Cartas das Personagens:



Anna

- 29 anos de idade
- Estudou economia
- Interessa-se por: números e valores, cálculo
- Trabalha atualmente numa empresa de consultoria empresarial (a tempo inteiro)



Leon

- 43 anos de idade
- Fez uma formação em línguas estrangeiras
- Interessa-se por: ler, escrever
- Trabalha atualmente numa agência de comunicação (a tempo parcial)

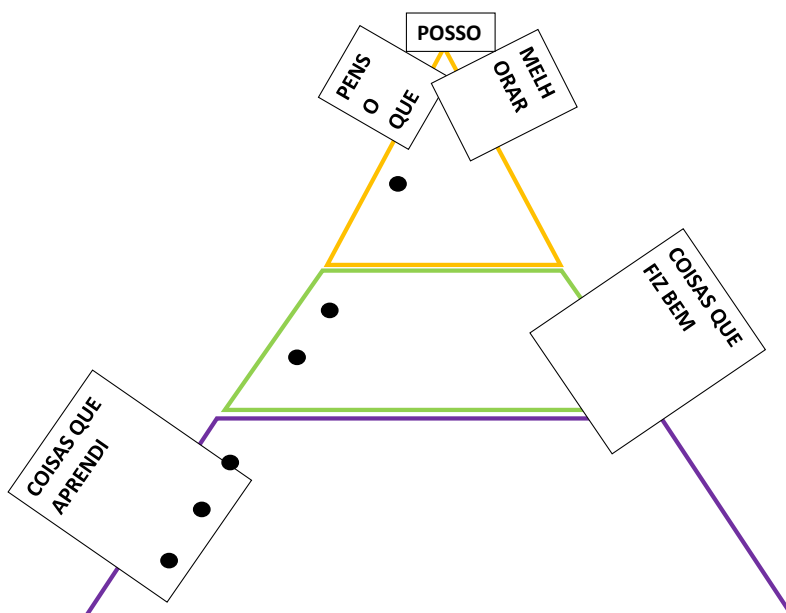
## 3.2.4. - CARTAS DAS PERSONAGENS



# 3.2.5. - TEMPO DE LAZER - REFLEXÃO



3.2.5. Reflexão



(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS+ da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem a SEPIE podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.