



# 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



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

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

Esta publicação está licenciada ao abrigo de uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## PARCEIROS



# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	4
<b>ORIENTAÇÕES INTRODUTÓRIAS</b>	5
<b>RECOMENDAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TRABALHO DIDÁTICO COM O GRUPO-ALVO</b>	7
<b>SECÇÃO 1:</b> FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E MATERIAIS SOBRE LITERACIA DIGITAL	10
<b>SECÇÃO 2:</b> FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E MATERIAIS SOBRE A SOCIALIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO ONLINE	22
<b>SECÇÃO 3:</b> FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E MATERIAIS SOBRE LAZER DIGITAL E E-LEARNING	39
<b>SECÇÃO 4:</b> FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E MATERIAIS SOBRE O VOLUNTARIADO	54
<b>SECÇÃO 5:</b> FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E MATERIAIS SOBRE ATIVISMO ONLINE	72

# INTRODUÇÃO

O objetivo deste Toolkit é **fornecer aos profissionais ferramentas** para que eles possam sensibilizar as pessoas com quem trabalham (nomeadamente, pessoas com diversidade funcional) e mostrar as oportunidades que as ferramentas digitais e online podem oferecer a essas pessoas para serem ativos na sua comunidade, bem como serem capazes de ter um tempo de lazer gratificante e relações sociais sem quaisquer barreiras físicas.

As ferramentas disponibilizadas no Toolkit foram concebidas para ajudar os profissionais a darem o último “empurrão” que **algumas pessoas com deficiência** podem necessitar para se integrarem autonomamente nas suas comunidades.

O Toolkit foi desenvolvido para incluir:

- **Ferramentas e recursos práticos** para utilizarem com as pessoas com quem trabalham, tais como vídeos, boas práticas de participação ativa bem sucedida e dinâmicas que podem ser realizadas.
- **Recomendações metodológicas e instruções** para que os profissionais possam adotar os materiais nas suas dinâmicas com o grupo-alvo, obtendo os melhores resultados para eles.

Para além disso, está **estruturado** da seguinte forma:

- Orientações para a preparação;
- Atividades;
- Recursos adicionais e úteis;
- Planos de ação;
- Atividades de avaliação.

É importante destacar que todas as ferramentas foram organizadas e sistematizadas, para serem utilizadas em diferentes situações e para trabalhar temas/ambientes específicos relacionados com a participação comunitária e com as áreas abrangidas pelo curso de formação.

# ORIENTAÇÃO SOBRE COMO DAR APOIO A PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL NA UTILIZAÇÃO DA PLATAFORMA

## 1. IDENTIFICAR AS DEFICIÊNCIAS DO/A UTILIZADOR/A (QUE TIPO DE MOBILIDADE ELE/ELA TEM E ONDE)

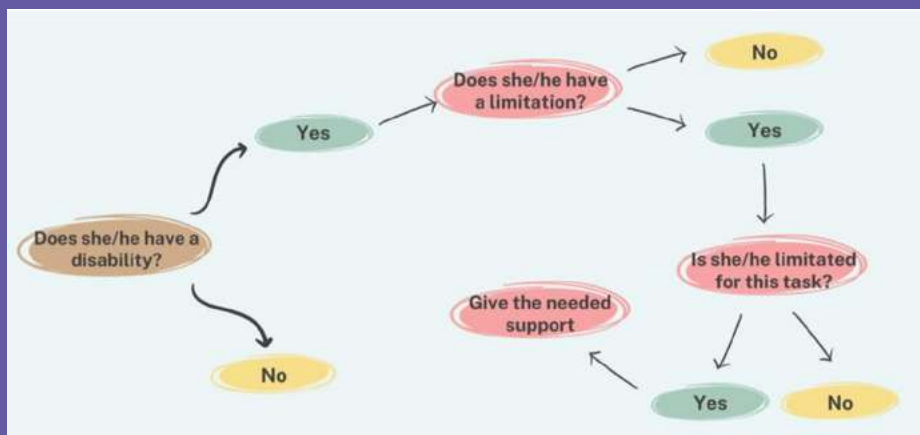
Em primeiro lugar, é necessário explicar em que consiste a atividade e o que a mesma requer. Em seguida, deve perguntar ao/à utilizador/a quais as condições que o/a mesmo/a considera indispensáveis para a realização da atividade. É importante não assumir que uma pessoa só tem uma limitação quando a conseguimos visualizar. Por outras palavras, essa pessoa, apesar de ter uma limitação, pode ser funcional, ou ainda, pode ter outras limitações que não podem ser observadas. Por este motivo, é essencial adotar uma comunicação aberta, respeitosa, de forma a poder compreender a situação.

## 2. AVALIAR EM QUE MEDIDA O/A UTILIZADOR/A NECESSITA DE APOIO

Tendo por base o que foi possível identificar no ponto anterior, iremos avaliar, se necessário, o tipo de apoio requerido para a realização da tarefa proposta.

No caso das pessoas com deficiência, é um erro comum cair no paternalismo, não dar autonomia a estas pessoas. Assim sendo, é importante que o/a profissional esteja atento/a a este facto e que se guie pelas indicações concedidas pela pessoa com deficiência.

Um exemplo de uma situação deste tipo seria o caso de uma pessoa com mobilidade no braço e na mão, que consegue mover o touchpad e explorar a plataforma sem qualquer problema, mas que, devido à falta de força na mão ou à falta de sensibilidade não consegue carregar no botão. Neste caso, daremos à pessoa a liberdade de explorar ao seu próprio ritmo a plataforma e dar-lhe-emos apoio caso seja necessário premir o botão do touchpad. Não devemos exagerar e prestar ajuda a alguém que não precisa.



### 3. ANALISAR COMO PODEMOS PRESTAR APOIO

Para começar, gostaríamos de esclarecer que a utilização de equipamentos de apoio é complementar, mas não essencial.

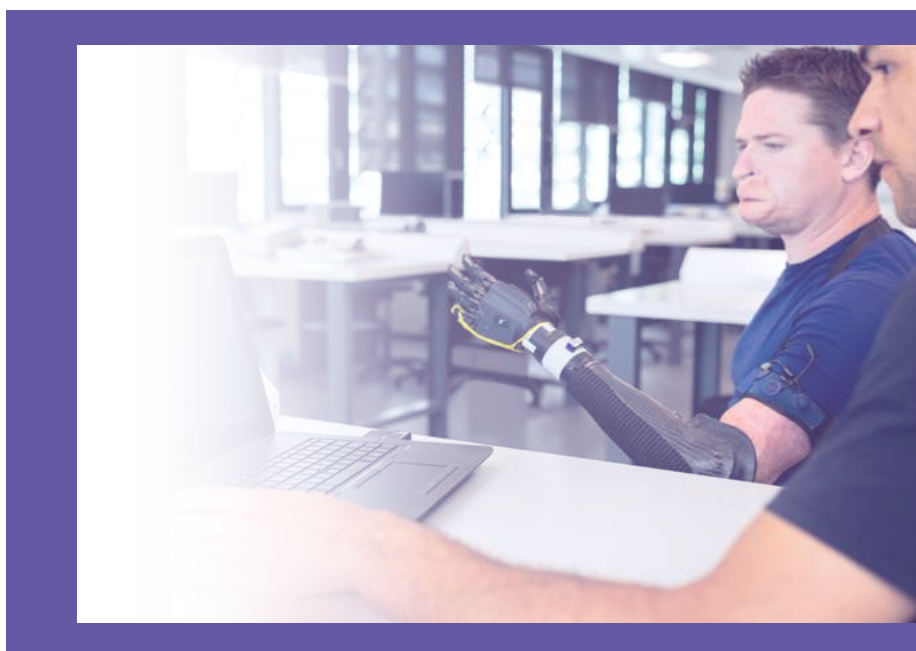
Um exemplo simples, que não exige a utilização de equipamentos de apoio, seria analisar se a pessoa considera ser mais fácil utilizar o rato clássico ou o painel tátil.

Muito provavelmente, e na maioria das situações, não teremos equipamentos de apoio e isso implicará uma maior intervenção da parte dos profissionais, tendo em conta que as pessoas pertencentes ao grupo-alvo poderão participar, mas de uma forma menos autónoma.

### 4. RECONHECER A AUTONOMIA DO/A UTENTE

Nesta fase, já conhecemos as necessidades da pessoa que estamos a atender e já chegámos a um acordo sobre como o apoio será prestado. A partir deste momento, o/a profissional realizará a tarefa específica que o/a utente não consiga realizar, respeitando os outros aspetos e ações que a pessoa consegue efetuar.

Um exemplo mais concreto: Uma pessoa tem mobilidade reduzida no lado direito do corpo e é destra. Neste caso, a pessoa não consegue mexer o braço ou a mão. O/a profissional que acompanha a pessoa será aquele/a que moverá o touchpad, mas seguindo os passos e/ou as indicações dadas pela pessoa com deficiência. Desta forma, a pessoa é assistida especificamente na tarefa que não pode realizar (mover o touchpad), mas as capacidades que possui (tomada de decisões) são respeitadas.



# RECOMENDAÇÕES METODOLÓGICAS PARA O TRABALHO DIDÁTICO COM O GRUPO-ALVO

## 1. COMO ORGANIZAR A SESSÃO

Antes de implementar as atividades, defina claramente quem é a população-alvo. Preste atenção a quaisquer especificidades ou barreiras que os participantes possam ter.

Determine a duração prevista e o formato da atividade, quer seja presencial, online ou uma combinação de ambas.

Faça uma lista do material necessário e prepare-o cuidadosamente.

Defina claramente os objetivos das atividades planeadas. Torne-os o mais tangível possível. Pode utilizar o método SMART.

Para ter a certeza de que tem em consideração todos estes aspetos, pode elaborar um “plano de fluxo de trabalho” antes de começar. Este é um documento de planeamento da implementação, que deve conter os seguintes componentes:

- Título da atividade
- Duração,
- Conteúdo
- Objetivos de aprendizagem,
- Métodos,
- Material.

Quando estiver a planear a sua formação, considere um tempo extra para questões imprevistas. Os participantes podem apresentar diferentes níveis de conhecimento e de participação ativa. É sempre uma boa ideia ter uma atividade extra ou estimulante, se o tempo o permitir. Ao mesmo tempo, considere quais conteúdos podem ser encurtados sem afetar a qualidade da sessão.

Planeie algum tempo no início da atividade para se conhecerem uns aos outros. Este é um elemento muito importante para uma implementação bem sucedida. Pergunte aos participantes o que é que eles esperam, pode também definir objetivos internos.

Tenha sempre à disposição materiais adicionais (por exemplo, flipcharts para as sessões presenciais, quadros brancos virtuais para as sessões online) para o caso dos participantes necessitarem de mais esclarecimentos.

## 2. MÉTODOS DIDÁTICOS ÚTEIS

### A. QUEBRA-GELOS E ATIVIDADES ESTIMULANTES

Os quebra-gelos são métodos que visam despertar os participantes para uma conversa ou outras atividades. O objetivo das atividades estimulantes é aumentar os níveis de energia durante a sessão, quando a motivação parecer estar a diminuir.

#### Exemplo 1: **Histórias de objetos**

Esta atividade foi pensada para ser realizada presencialmente. Escolha alguns objetos da sala e coloque-os num saco. Podem ser objetos do quotidiano ou algo incomum. Convide os participantes a meterem a mão no saco e a tirarem um objeto de cada vez. A primeira pessoa a tirar um objeto começa a contar uma história imaginária com esse objeto. Depois de 20 segundos, a pessoa seguinte tira o próximo objeto e continua a história até que todos tenham tido a sua vez de contribuir para a história.

#### Exemplo 2: **Nuvem de humor**

A atividade pode ser realizada digitalmente, através das ferramentas Mentimeter ou Jamboard. É fácil de implementar. Os participantes são questionados sobre como se sentem - cada um contribui anonimamente sobre como se sente. Desta forma, já teremos iniciado a atividade com uma reflexão. O/a formador/a pode começar e utilizar um estado de espírito que não seja completamente básico (ou seja, não apenas triste ou feliz) para incentivar os participantes a refletirem também.

#### Exemplo 3: **Contagem aleatória**

A atividade pode ser implementada presencialmente ou digitalmente. A tarefa consiste em contar em conjunto, mas não todos ao mesmo tempo. Alguém começa e diz um, e depois contam os números seguintes por ordem aleatória. A tarefa consiste em chegar ao número mais alto possível e não deixar que duas pessoas digam o mesmo número ao mesmo tempo. Os participantes devem, portanto, alternar aleatoriamente após a contagem. A tarefa pode ser dificultada pedindo aos participantes que fechem os olhos.

### B. MÉTODOS DE DEBATE

#### Exemplo 1: **1-2-4-TODOS**

Este método aumenta gradualmente a discussão sobre um tópico. Damos aos participantes uma pergunta e pedimos-lhes que pensem na resposta durante um minuto cada. De seguida, discutem as suas respostas em pares. A seguir, dois pares juntam-se num grupo de quatro para debater o mesmo tópico. Depois, todos os quartetos juntam-se para formar um grupo. Podem ser acrescentadas subperguntas em cada ronda. A ideia é envolver cada pessoa no tema ativamente, ao invés do grupo todo debater desde o início e algumas pessoas se tornarem passivas.



### Exemplo 2: **Debate tradicional**

Num debate tradicional, os participantes são divididos em dois grupos. Um argumenta “a favor” e o outro “contra” um determinado assunto. Pode haver várias rondas, por exemplo, o primeiro representante de cada grupo apresenta a sua posição, depois eles têm um tempo limite para preparar os contra-argumentos, e apresentá-los. O debate deverá ser moderado.

### Exemplo 3: **Vozes num círculo**

Os participantes criam grupos de cinco pessoas. Os grupos têm 3 minutos de silêncio para refletir sobre um tema específico. Cada membro do grupo tem três minutos de oportunidade ininterrupta para discutir o assunto com os outros membros do grupo. Depois, os outros membros podem responder aos comentários que foram feitos.

## **3. REFLEXÃO**

A reflexão é uma parte muito importante no fim das atividades. A principal tarefa do/a formador/a é permitir que os participantes reflitam sobre **o que aprenderam e como se sentiram em relação a isso**. É importante que o/a formador/a da atividade também reflita sobre a sessão.

Várias abordagens são possíveis. Pode ser utilizada uma técnica de grupo interativa, e a reflexão pode ser feita através de um **debate**. Podem ser distribuídos questionários aos participantes para responderem **anonimamente**. Em alternativa, pode ser utilizada uma das **ferramentas digitais** (por exemplo, o Mentimeter), onde todos dão as suas respostas, de forma anónima, sobre a sessão e depois estas são analisadas e discutidas em conjunto.





# SECÇÃO 1

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E  
MATERIAIS SOBRE LITERACIA DIGITAL**

# 1.1 - 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 a aplicação de competências digitais básicas.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Aumentar a motivação para o voluntariado, desenvolver uma abordagem proativa na procura de oportunidades, compreender os benefícios da literacia digital básica e capacitar os indivíduos através do reconhecimento dos seus pontos fortes.



## METODOLOGIA:

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



## MATERIAL NECESSÁRIO:

folhas A4, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizador, materiais dos recursos ([1.2.2.Modelo\\_perfil\\_digital](#), [1.2.4.Aspetos-chave\\_da\\_Narrativa\\_Digital](#) e [1.2.6.Atividade\\_reflexão](#))



## ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA

Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, seleccione as plataformas adequadas à realização do trabalho de grupo e dos trabalhos propostos (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Jamboard, Padlet...).



## MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 1 da plataforma de e-learning, **LITERACIA DIGITAL BÁSICA PARA A PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA**, disponível aqui:

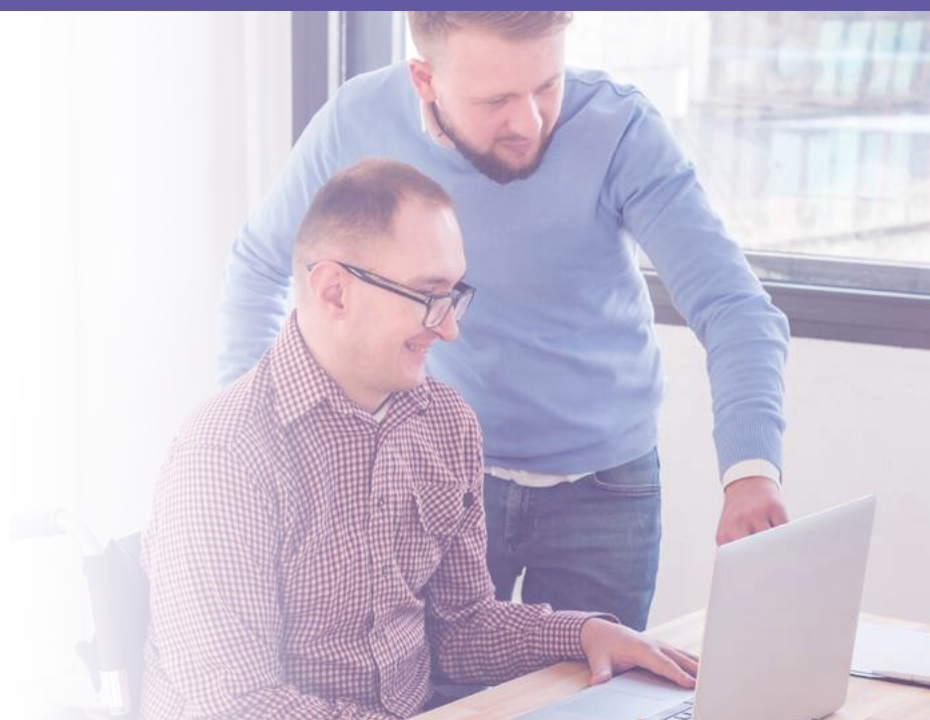
<https://projectactivate.eu/training>

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.

## 1.2.1 - 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.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p><b>QUEBRA-GELO: “Literacia Digital Básica. Introdução do conceito de oportunidades online e os seus benefícios”</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Comece por discutir as vantagens das competências digitais, tais como a flexibilidade que oferecem e a possibilidade de participar a partir de casa.</li><li>2. A seguir, <b>pesquem por oportunidades de participação online</b> e discutam <b>em grupo quais as oportunidades que correspondem aos seus interesses e competências.</b></li></ol> <p>Os participantes aprenderão a pesquisar por oportunidades virtuais de participação, assim como a compreender as vantagens das competências digitais básicas.</p>



## 1.2.2 - CRIANDO UM PERFIL DIGITAL

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
15 minutos	<p><b>A IMPORTÂNCIA DE TER UM PERFIL DE VOLUNTÁRIO</b></p> <p>1. Comece por apresentar <b>a importância de ter um perfil digital</b> e o que deve ser incluído no mesmo. Encontrará várias dicas na secção intitulada "Gosto!". Por fim, peça aos participantes que partilhem os seus perfis com o grupo e discutam o que aprenderam.</p> <p><i>Os participantes ficarão a saber como criar um perfil de voluntário e compreenderão a importância de o ter.</i></p>
45 minutos	<p><b>CRIANDO UM PERFIL</b></p> <p>2. De seguida, <b>peça aos participantes para criarem o seu próprio perfil digital</b> utilizando o <a href="#">modelo 1.2.2</a>. Estes podem editar as cores, imagens, tipo de letra, bem como acrescentar as suas próprias informações. O perfil pode ser utilizado para fazer voluntariado, procurar emprego, participar em diversos programas, etc.</p>
30 minutos	<p><b>PARTILHANDO OS RESULTADOS</b></p> <p>3. Por último, os participantes partilham os seus perfis com o grupo e discutem o que aprenderam.</p> <p><i>*Dica digital: O/a formador/a pode carregar o modelo na Drive, para cada grupo, de forma a que todos os membros o possam editar.</i></p> <p>4. Após apresentarem os seus perfis, os alunos podem escolher aquele do qual mais gostaram e o vencedor pode ser partilhado nos perfis das redes sociais.</p>

## 1.2.3 - SAÚDE E SEGURANÇA DIGITAL

Relacionado com a secção “Mantendo a saúde e a segurança digitais”, o objetivo desta atividade de grupo consiste em aumentar a sensibilização e a compreensão da importância da segurança digital e dos riscos para a saúde associados ao mundo virtual, bem como a forma de os atenuar.

Objetivos de aprendizagem:

- Compreender os potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao ambiente.
- Desenvolver estratégias para atenuar esses riscos e proteger as informações pessoais.
- Compreender melhor a importância da segurança digital e da saúde.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
5 minutos	<p><b>DOIS CENÁRIOS</b></p> <p>Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para <b>identificar os potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao mundo online e a formas de os atenuar.</b></p> <p>1. Irá dividir os formandos em dois grupos e existirão <b>dois cenários diferentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Criar uma campanha nas redes sociais para uma instituição de solidariedade social local</li><li>• Organizar e coordenar uma recolha de alimentos por e-mail</li></ul>
20 minutos	<p><b>DISCUSSÃO EM GRUPO</b></p> <p>2. Ao fornecer cenários hipotéticos, os participantes terão a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos sobre segurança digital e saúde a situações do mundo real. Através da discussão em grupo e do feedback, os participantes podem aprender uns com os outros e desenvolver uma compreensão mais aprofundada sobre a importância da segurança digital e da saúde em ações de voluntariado.</p> <p>3. Cada grupo <b>irá identificar potenciais riscos de segurança digital e de saúde associados ao cenário e refletir sobre formas de os mitigar.</b></p>
20 minutos	<p><b>MOMENTO DE SOLUÇÕES!</b></p> <p>4. Cada grupo irá <b>apresentar o seu cenário e as suas conclusões a todos os alunos para feedback e debate.</b></p>



## 1.2.4 - NARRATIVAS DIGITAIS

Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para criar uma narrativa digital convincente para se candidatarem a uma oportunidade de voluntariado. Ao desenvolverem competências de narração digital, os participantes podem criar conteúdos cativantes que atraiam potenciais recrutadores. Através do feedback e da discussão em grupo, os participantes podem aperfeiçoar as suas narrativas digitais e aprender com as experiências uns dos outros.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
5 minutos	<b>COMO CANDIDATAR-SE A UMA OPORTUNIDADE DIGITAL</b>  1. Divida os participantes em pequenos grupos. Nesta atividade de grupo, os participantes trabalharão em conjunto para criarem uma narrativa digital convincente para se candidatarem a uma associação/emprego/oportunidade de voluntariado.
*30 minutos	<b>CRIANDO UMA NARRATIVA DIGITAL</b>  2. Cada grupo criará uma narrativa digital (utilizando vídeo, áudio ou imagens) que promova a sua oportunidade previamente definida.  3. Os participantes podem encontrar um modelo com os 4 aspetos-chave da narrativa digital no <a href="#">documento 1.2.4</a> . Recomenda-se que consulte o Módulo 1 da Plataforma, de forma a ficarem a conhecer o impacto das redes sociais.
20 minutos	<b>DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA</b>  4. Cada grupo apresenta a sua narrativa digital à turma, para obter feedback e promover o debate. Ao partilharem a narrativa digital com os outros colegas, irão refletir sobre a eficácia da narrativa digital e identificar os pontos a melhorar.

## 1.2.5 - PLANO DE AÇÃO

Um plano de ação trata-se de um documento escrito que descreve as etapas, objetivos e estratégias de um projeto ou de uma iniciativa virtual. Normalmente, o plano inclui informações como a propósito do projeto, o seu público-alvo, cronograma, recursos necessários e as tarefas específicas a serem concluídas.

A criação de um plano de ação para um projeto virtual permite assegurar que o processo é bem organizado, eficiente e eficaz. Também pode ajudar a identificar potenciais desafios ou obstáculos, assim como formas de os resolver. De uma forma geral, um plano de ação apresenta um plano de tarefas e pode ser uma ferramenta útil para voluntários, líderes de projeto e outras partes interessadas.

Nesta atividade, os participantes criarão um plano de ação que integra os conhecimentos que adquiriram ao longo do documento. Ao incorporarem competências digitais, questões relacionadas com a saúde e segurança, assim como estratégias de redes sociais nos seus planos, os participantes podem assim garantir que estão a trabalhar de forma eficaz, eficiente e segura.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>O QUE APRENDEMOS?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reveja as informações fornecidas sobre competências digitais, considerações sobre saúde e segurança, e estratégias de redes sociais para o voluntariado.</li><li>2. Trabalhe individualmente ou em pequenos grupos para criar um plano ou ação para um projeto virtual que incorpore estes elementos.</li></ol>
30 minutos	<p><b>CRIAÇÃO DE UM PLANO/AÇÃO DE VOLUNTARIADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicar competências digitais ao planeamento e à implementação.</li><li>2. Incorporar considerações de saúde e segurança no planeamento e implementação.</li><li>3. Desenvolver estratégias de redes sociais para divulgação e promoção de oportunidades.</li><li>4. Criar um plano de ação abrangente que incorpore estes elementos.</li></ol>



## 1.2.6 - 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 documento [1.2.6.Atividade\\_reflexão](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p>O documento está dividido em cinco secções e cada parte representa um tópico sobre o qual os alunos estão a dar feedback.</p> <p>Os temas são:</p> <p><b>1. Autoconhecimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O que aprendeu sobre si próprio/a durante estas atividades?</li><li>• Como se sentiu ao participar nestas atividades?</li><li>• Encontrou algum desafio durante as atividades? Como é que o ultrapassou?</li></ul> <p><b>2. Aprendizagem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Que conhecimentos ou competências específicas adquiriu com estas atividades?</li><li>• Houve algum conceito ou tópico que tenha sido particularmente difícil de compreender? Como é que lidou com esses desafios?</li><li>• Há alguma área que sinta que precisa de ser mais desenvolvida ou explorada?</li></ul> <p><b>3. Implementação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Como pode aplicar o que aprendeu com estas atividades nas suas futuras competências digitais?</li><li>• Como é que as competências e os conhecimentos adquiridos podem ser relevantes para as suas aspirações profissionais futuras?</li><li>• Como é que pode incorporar o que aprendeu na sua vida pessoal?</li></ul> <p><b>4. Feedback e melhorias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Qual o seu feedback sobre as atividades realizadas?</li><li>• O que faria de forma diferente se tivesse de repetir estas atividades?</li><li>• Como pode utilizar o feedback que recebeu para melhorar o seu desempenho futuro?</li></ul> <p><b>5. Participação numa causa que é importante para mim</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tendo em conta a resposta a estas perguntas, o/a aluno/a avaliará cada secção de 1 a 3, sendo 1 a pior classificação e 3 a melhor.</li><li>2. O/a aluno/a atribui uma estrela à secção da qual mais gostou ou que mais se destacou.</li><li>3. Depois de todos terem completado o trabalho, pode haver um debate sobre o mesmo. Se os alunos quiserem manifestar-se, podem fazê-lo.</li></ol>

# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 1

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.

# Perfil digital



## PERFIL PESSOAL

quem é; nome, idade, objetivo de vida, interesses, etc.



## COMPETÊNCIAS E PONTOS FORTES

Esta secção é uma boa oportunidade para se apresentar um pouco melhor e anotar todos os pontos fortes que pode usar para o seu crescimento na organização.



## EXPERIÊNCIA PRÉVIA

Experiência prévia que possa ter.

## MOTIVAÇÃO

É importante que descubra qual é a sua principal motivação.



## EXPECTATIVAS

O que espera da organização à qual se está a candidatar.



## COMENTÁRIO FINAL

Mensagem final para mostrar empenho e provocar uma boa impressão.

projeto ACTIVATE

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

# 1.2.4. - ASPETOS-CHAVE DA NARRATIVA DIGITAL



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

# Atividade de autorreflexão

1	2	3	★	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autoconsciência
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aprendizagem
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aplicação
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Feedback e melhoria
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Participar numa causa que é importante para mim

%

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



## **SECÇÃO 2**

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS  
E MATERIAIS SOBRE A SOCIALIZAÇÃO E  
COMUNICAÇÃO ONLINE**

## 2.1 - 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 a socialização e comunicação online.



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Utilizar perfis nas redes sociais para partilhar opiniões pessoais, interesses, atualizações sobre eventos da vida e encontrar comunidades de apoio nas redes sociais. Ser capaz de comunicar com amigos e familiares através de mensagens instantâneas, chamadas de voz e videochamadas.

Identificar e evitar o cyberbullying, o discurso de ódio, os burlões e as tentativas de roubo de identidade. Estar ciente da existência de bolhas de filtragem, câmaras de eco e desinformação nas redes sociais.



### 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/temporizador, materiais, recursos e modelos criados a partir do módulo 2.



### 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 2 da plataforma de e-learning, **SOCIALIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO ONLINE**, 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.



## 2.2.1 - QUEBRA-GELO

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>1. Esta atividade intitula-se 'Duas verdades e uma mentira'. Pedimos aos alunos que partilhem três afirmações sobre eles próprios: 2 afirmações verdadeiras e 1 afirmação falsa. Pode dar alguns exemplos aos seus alunos, iniciando a atividade. Depois, cada participante deve partilhar as afirmações e o resto do grupo tenta encontrar a afirmação que não é verdadeira. Quando todos os participantes tiverem votado na afirmação que não é verdadeira, a resposta correta deve ser revelada e o vencedor ou vencedores devem ser identificados. Todos os participantes têm de apresentar as suas afirmações.</p> <p>2. Para os participantes presenciais, pode imprimir o material fornecido. Para os participantes virtuais, pode partilhar o documento do Canva (<a href="#">LINK AQUI!</a>). Após o jogo, pode atribuir um prémio para as declarações mais memoráveis. Pode encontrar o modelo no link do Canva.</p> <p>Regras do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Faça uma cópia do formulário do jogo que é fornecido e comece a preenchê-lo com <b>o seu nome, a sua fotografia</b> e as <b>suas três afirmações</b> - duas afirmações são verdadeiras e uma é falsa.</li><li>b. Quando chegar a sua vez, <b>partilhe as suas três afirmações</b> e peça aos seus amigos que adivinhem qual é a afirmação falsa.</li><li>c. <b>Divirta-se</b>, e prepare-se para explicar se lhe perguntarem!</li></ul> <p>3. Por fim, pergunte-lhes quais as competências de comunicação que utilizaram durante esta atividade. Encoraje-os a enumerar o maior número possível das diferentes competências de comunicação que conhecem. Devem começar a pensar na comunicação online e nas atividades sociais. Não há respostas certas ou erradas e não é necessário seguirem uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias. Os formadores podem usar os exemplos dados aqui.</p> <p>4. No final, tente resumir o que os alunos listaram e procure estabelecer uma relação com a próxima atividade ou conteúdo do módulo.</p> <p><a href="#">Link para o ficheiro de atividade</a></p>



## 2.2.2 - ATIVIDADE 'LONGE MAS PERTO'

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>O QUE É A COMUNICAÇÃO?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tendo em conta que os formandos já possuem conhecimentos gerais sobre a comunicação online nas redes sociais, no subcapítulo "Tenha cuidado", o formador pode realizar uma breve introdução, relembrando-os de que devem ter cuidado ao criar um perfil online.</li><li>2. O/a formador/a deve perguntar aos formandos do que mais se recordam da plataforma de e-learning relativamente à comunicação através de aplicações de mensagens instantâneas, assim como se já decidiram qual é a plataforma das redes sociais que se melhor lhes adequa.</li></ol>
30 minutos	<p><b>CRIAR UMA CONTA NAS REDES SOCIAIS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os formandos devem começar por discutir qual é a aplicação mais adequada para eles. Com base na formação online, devem ser capazes de reconhecer qual a aplicação mais adequada e porquê. Em seguida, podem descarregar a aplicação no seu dispositivo (telemóvel/tablet) e iniciar uma atividade mais prática. Se alguns participantes já tiverem uma conta nas redes sociais, podem ajudar outro/a participante do seu grupo a criar a sua e ajudá-lo/a a decidir qual a aplicação a escolher. Se/Quando todos tiverem uma conta numa rede social, podem visitar os perfis uns dos outros e mostrar o seu perfil a um visitante. Os participantes podem comentar os perfis uns dos outros e avisar caso haja demasiada informação visível e acessível ao público.</li><li>2. Todos devem verificar as suas definições de privacidade e configurar o seu perfil depois de todos terem criado uma conta. Depois, podem começar a navegar na aplicação e fazer videochamadas de teste uns com os outros.</li><li>3. É essencial que colaborem nesta atividade para utilizarem as suas capacidades de comunicação, tanto para fins online como físicos.</li><li>4. Em grupos mais pequenos, os alunos partilharão, posteriormente, os meios de comunicação que mais utilizam. Cada formando/a deverá explicar como é que esta ferramenta é utilizada na sua vida quotidiana ou profissional. Além disto, o/a formador/a deve incentivar os formandos a darem exemplos muito específicos das ferramentas de comunicação que utilizam e de que forma beneficiam das mesmas. Na segunda fase, cada formando/a deve explicar como planeia utilizar a conta criada e é encorajado/a a partilhar essa conta com o grupo.</li></ol> <p><i>*Dica para os participantes online: O Zoom e outras plataformas online oferecem salas de discussão, nas quais os alunos podem realizar trabalhos de grupo. O participante pode colocar perguntas no chat para que todos as vejam.</i></p>

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>EXPLORAR AS OPÇÕES DE REDES SOCIAIS MAIS ADEQUADAS</b></p> <p>1. Nos mesmos grupos formados na atividade anterior, os alunos devem explorar diferentes opções de comunicação online através das redes sociais. Estas opções podem ser encontradas nos recursos desta atividade. Cada grupo deve encontrar 3 plataformas/contas de redes sociais ou páginas web diferentes que ofereçam comunicação online e que estejam de acordo com os objetivos do grupo. Podem utilizar computadores, telemóveis, tablets ou qualquer outro dispositivo que lhes seja acessível durante o curso. Incentive os grupos a pensar numa plataforma que os membros da sua família (por exemplo, os seus netos) também utilizem, e que também pode ser considerado um espaço virtual.</p> <p><i>*Dica digital: O/a formador/a pode carregar o modelo na Drive para cada grupo, para que cada membro do grupo o possa editar.</i></p> <p>2. Depois de encontrarem 3 opções diferentes, cada grupo deve escolher aquela que mais lhe interessa e explorá-la com maior pormenor. Os grupos devem ainda preparar uma apresentação sobre as mesmas com a ajuda de um modelo. O/a formador/a deve apoiar os formandos durante o processo, percorrendo os grupos e respondendo a eventuais dúvidas.</p>
5 minutos por grupo, seguido de perguntas e respostas de outros grupos	<p><b>PARTILHAR POTENCIAIS PLATAFORMAS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL ONLINE</b></p> <p>1. Cada grupo partilha com os outros grupos informações sobre uma possível comunicação online e a razão pela qual esta se adequa aos seus interesses.</p> <p>2. Os outros grupos e o/a formador/a têm a possibilidade de fazer perguntas ou dar feedback ao grupo que está a apresentar.</p>

## RECURSOS ÚTEIS:

### Ferramentas de comunicação online mais comuns:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

### Mais frequentemente utilizado para jogos ou comunicações profissionais:

- O Gather Town é uma espécie de fusão entre o Zoom e um videogame de 8-bits. Permite criar espaços virtuais temáticos a partir do zero ou com base numa seleção razoável de modelos, que incluem conjuntos de escritórios, salas de conferência, escolas, ilhas, castelos e muito mais: <https://www.gather.town/>
- O Kumospace trata-se de outra plataforma popular para trabalho e lazer, num ambiente virtual mas realista. Permite-lhe construir espaços personalizados de raiz ou adicionar toques personalizados a modelos pré-fabricados, como logótipos, música, mobiliário, vídeos do YouTube e muitos outros elementos interessantes: <https://www.kumospace.com/>

## 2.2.3 - PARTILHAR É CUIDAR

Existem duas formas possíveis de realizar esta atividade. Se houver espaço suficiente para se movimentar, o/a formador/a 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](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p><b>MOMENTO PARA PARTILHAR IDEIAS E BRAINSTORMING!</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pergunte aos formandos que ideias criativas possuem relativamente ao planeamento de publicações nas redes sociais. Cada formando/a deve pensar sobre o tema e apontar três ideias para partilhar posts.</li><li>2. O/a facilitador/a da atividade deve recolher algumas ideias de posts e ler as mesmas em voz alta (p.ex., 9 ideias caso existam 4-5 grupos).</li></ol> <p><i>*Dica digital: Caso use a plataforma Mentimeter, pode focar-se nas ideias que foram escritas pela maioria (e, por isso, mais repetidas). Esta plataforma é também a melhor para criar tarefas usando a ferramenta de “nuvem de palavras”(“word cloud”). Desta forma, as ideias podem ser apresentadas graficamente e, assim, identificará quais são as ideias mais comuns entre os formandos, uma vez que essas palavras serão apresentadas com mais destaque. <a href="#">Exemplo da nuvem de palavras</a>.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Cada grupo deve escolher a ideia que considerou mais interessante.</li><li>4. Os formandos devem, posteriormente, realizar uma atividade de brainstorming em grupos, de maneira a encontrar o material necessário para criarem conteúdo e criarem uma planificação das ideias de publicações.</li><li>5. Assim que todos os grupos reúnam algumas ideias, peça-lhes para escolher apenas uma e trabalhar com base na mesma. Os formandos devem desenvolver esta ideia tendo por base etapas concretas de como criar uma publicação. <a href="#">Link do Canva</a></li></ol>
25 minutos	<p><b>MOMENTO PARA OS PLANEADORES DE REDES SOCIAIS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nesta atividade, pretende-se que os participantes usem o planeador de redes sociais e que descrevam a estratégia de partilha e postagem. Os participantes são encorajados a pensar sobre o projeto sobre o qual gostariam de publicar. Este não precisa de ser imaginário e os participantes poderão usar exemplos das suas vidas. Por exemplo, estes podem inspirar-se em experiências de emprego prévias ou atuais.</li><li>2. No final, estes podem partilhar ideias uns com os outros e discutir sobre os seus planeamentos.</li><li>3. Esta atividade pretende compreender o trabalho dos criadores de conteúdos, que necessitam de manter uma rotina diária de publicações. Trata-se de uma atividade que simula um ambiente de trabalho real de um criador de conteúdos. <a href="#">Link do Canva</a></li></ol>

## 2.2.4 - USE AS REDES COM SEGURANÇA

É importante que o/a formador/a enfatize que o cyberbullying é comum quando se utilizam as redes sociais. A discussão em curso deve centrar-se em formas de ultrapassar o cyberbullying e o discurso de ódio. Para esta atividade, o formador deve envolver todo o grupo para participar em conjunto.

Caso os formandos não tenham consultado a plataforma previamente, o formador deve explicar o que é o cyberbullying e o discurso de ódio com o apoio do módulo 2, SOCIALIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO ONLINE da plataforma de e-learning.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>CYBERBULLYING</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Após escreverem sobre o que é o cyberbullying, os alunos devem discutir com o/a formador/a o que aprenderam.</li><li>2. Os formadores deverão perguntar-lhes se identificam as diferenças entre outros tipos de bullying. Podem usar o modelo para continuar a discussão.</li><li>3. O/a formador/a deverá perguntar aos alunos de que forma os mesmos planeiam evitar o cyberbullying.</li><li>4. O/a formador/a deve perguntar aos alunos do que se recordam sobre o cyberbullying, na plataforma de e-learning, e o que aprenderam com esta atividade.</li></ol>
20 minutos	<p><b>BINGO DO DISCURSO DE ÓDIO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Com esta atividade, o/a formador/a deverá pedir aos participantes que escrevam palavras que considerem pertencer a um discurso de ódio. O objetivo é perceber até que ponto os participantes compreenderam o que é exatamente o discurso de ódio. Depois de preencherem os espaços, devem começar a discutir algumas das palavras.</li><li>2. Após a discussão, o/a formador/a deverá pedir aos participantes que substituam as palavras discutidas por uma ação que deva ser tomada para eliminar o discurso de ódio. Para substituir uma palavra, os participantes ou o formador retiram o primeiro post-it e depois escrevem a sua substituição em baixo. A substituição de três ou quatro palavras deve ser suficiente.</li></ol> <p><i>*Dica digital: Os grupos podem usar o link do canva e escrever em formato online.</i></p>

## 2.2.5 - USE AS REDES COM SABEDORIA

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p><b>O QUE É A DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS E COMO RECONHECÊ-LA?</b></p> <p>1. O/a formador/a percorre a formação e identifica as possíveis dependências das redes sociais. De seguida, deve perguntar aos participantes se se identificam com algum destes vícios. A discussão que se segue pode incluir questionar os participantes sobre se reconhecem que membros da sua família possuem vícios semelhantes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>1. Passar cada vez mais tempo nas redes sociais</b></li><li><b>2. Desejo crescente de consultar as redes sociais</b></li><li><b>3. Utilizar as redes sociais para fugir aos problemas da vida real</b></li><li><b>4. Sentir-se agitado/a quando não pode utilizar as redes sociais</b></li><li><b>5. Padrões de sono perturbados e menor produtividade devido às redes sociais</b></li><li><b>6. Tentativas fracassadas de deixar de utilizar as redes sociais</b></li></ul>
30 minutos	<p><b>COMO ULTRAPASSAR A DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS?</b></p> <p>1. O/a formador/a fornecerá dicas gerais para superar a dependência das redes sociais e pede aos participantes que façam um plano ativo de como tencionam utilizá-las. Os participantes podem ser separados em grupos e discutir estes passos e a forma como os mesmos estão relacionados com a sua vida quotidiana. Os formandos devem ser orientados para a construção e manutenção de uma relação saudável com as redes sociais e com o mundo virtual.</p> <p>2. O/a formador/a também deve incentivar os participantes a pensar noutras formas de combater a dependência das redes sociais.</p> <p><a href="#">Link do Canva</a></p>

## 2.2.6 - REFLEXÃO

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

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 a 30 minutos é a duração ideal para esta atividade	<p><b>REFLEXÃO</b></p> <p><b>Instruções para a atividade de reflexão</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Entregue-lhes a primeira folha de apoio e peça-lhes que preencham cada uma das secções individualmente:<ol style="list-style-type: none"><li>A minha atividade preferida hoje foi:</li><li>Hoje aprendi:</li><li>O meu feedback é:</li><li>Os meus objetivos para amanhã são:</li></ol></li><li>Depois de concluírem a primeira atividade, o/a formador/a dividirá os participantes em pequenos grupos de 4 a 6 pessoas cada, dependendo do tamanho da turma.</li><li>De seguida, este/a deverá dar a cada grupo de participantes um conjunto de cartões, 20 por exemplo, com palavras, números de classificação, imagens (emojis) ou afirmações. Se for caso disso, deve atribuir-lhes também os objetos com que devem fazer corresponder esses cartões (outro conjunto de cartões, um mapa, etc.)</li><li>O/a formador/a deve explicar-lhes se têm de ordenar os cartões em grupos de conceitos, classificá-los ou associá-los a outros itens.</li><li>O/a formador/a deve abordar cada tópico e os grupos devem levantar os cartões que ordenaram/compararam/classificaram.</li></ol> <p>*Dê aos participantes 10 minutos (ou um pouco mais, consoante a complexidade dos conceitos).</p> <p><b>Peça a cada grupo que discuta com o resto da turma a forma como combinaram ou classificaram os conceitos.</b></p> <p><i>*Dica digital: Pode utilizar o quadro Miro ou o Jamboard para este exercício. Com estas ferramentas, os alunos podem usar notas afixadas em cores diferentes, em vez de usarem os símbolos.</i></p>

# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 2

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.

**ACTIVATE**

**Duas verdades e uma Mentira**

**Chegou o momento de nos conhecermos - de uma forma especial!**

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





### Dicas simples para ser um/a grande comunicador/a



#### Construir primeiro uma relação

Ocorre quando um/a grande comunicador/a se aproxima de um/a colega de trabalho e dedica algum tempo a dizer "bom dia" ou a perguntar "como está a correr o dia?". O efeito deste tipo de ações na construção de relações é incalculável. O/a orador/a demonstra que, por muito ocupado/a ou sobrecarregado/a que esteja, tem tempo para se preocupar com os outros.



#### Saber do que está a falar

Os grandes comunicadores obtêm o conhecimento, perspicácia e a capacidade de pensar no que é necessário fazer no futuro para ganhar o respeito dos seus colegas e conhecidos. Os colegas de trabalho não os ouvirão, se não acreditarem que o/a comunicador/a está a contribuir com a sua experiência. Pelo contrário, passarão algum tempo com os mesmos, se respeitarem os conhecimentos e o valor que o/a comunicador/a traz para a conversa.



#### Reconhecer as motivações de uma pessoa

Quando outra pessoa está a falar, os grandes comunicadores não passam tempo a preparar as suas respostas. Ao invés, fazem perguntas de esclarecimento, para se certificarem de que compreendem bem o que a outra pessoa está a comunicar, concentrando-se em ouvir e compreender.



#### Observar a comunicação não-verbal

A comunicação não-verbal trata-se de uma voz poderosa em qualquer interação. A entoação da voz, a linguagem corporal e as expressões faciais falam mais alto do que a comunicação verbal ou as palavras nas trocas de comunicação.



#### Abrir a mente a novas ideias

As novas ideias vivem ou morrem na primeira comunicação. Utilizando as outras competências de comunicação aqui apresentadas, pode fazer com que uma nova ideia floresça ou falhe rapidamente. Em vez de rejeitar uma nova ideia de imediato, a abordagem ou forma de pensar, os excelentes oradores fazem uma pausa e consideram as possibilidades.



## 2.2.2 - ATIVIDADE 'LONGE MAS PERTO'



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



# Tipos de bullying

## Bullying Físico

Bater, pontapear, cuspir, empurrar, tropeçar, bloquear.

Roubar ou destruir os pertences de alguém.

## Bullying Verbal

Provocações, insultos, piadas, gozo, comentários maldosos, ameaças.

Fazer comentários sobre o corpo ou as características físicas de alguém.

## Bullying Social

Ignorar, espalhar rumores, envergonhar alguém, mentir sobre alguém.

Partilhar informações ou imagens que tenham um efeito prejudicial para a outra pessoa.

## Cyber bullying

Fazer ameaças online, publicar coisas ofensivas, espalhar comentários ou rumores.

Partilhar textos, imagens, vídeos ou e-mails ofensivos sobre alguém.



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

## 2.2.5 - USE AS REDES COM SEGURANÇA



*bingo*

Exemplos de palavras/ discurso de ódio. Substitua-as por uma ação que as elimine.


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



# COMO SE LIVRAR DO VÍCIO DAS REDES SOCIAIS



## REMOVER APLICAÇÕES OU DESATIVAR AS NOTIFICAÇÕES DE REDES SOCIAIS

A maioria das pessoas consulta as redes sociais sem pensar, por isso, crie uma pequena barreira, desligando as notificações. Se não vir uma notificação ou um aviso das redes sociais da próxima vez que pegar no telemóvel, estará menos inclinado/a a passar lá tempo.



## EXPERIMENTAR UM NOVO HOBBY OU ATIVIDADES DIFERENTES

Um novo interesse ou uma nova atividade pode reduzir a utilização das redes sociais. Terá menos tempo nas redes sociais e mais tempo para estar presente e socializar pessoalmente.



## NÃO AOS DESAFIOS DAS REDES SOCIAIS

Desafie-se a passar um determinado período de tempo sem consultar as redes sociais, quer seja durante algumas horas ou uma semana inteira.



## ESTABELECE E RESPEITAR OS LIMITES

A maioria dos telemóveis e tablets permite-lhe ver quanto tempo passou em aplicações específicas. Defina um limite de tempo para si próprio/a e cumpra-o, ou utilize uma aplicação que proíba as redes sociais quando atingir o seu limite.



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

## 2.2.6 - REFLEXÃO

**AS MINHAS REFLEXÕES**

ACTIVATE

Co-funded by the European Union

*chegou o momento de pensar no seu dia!*

A MINHA ATIVIDADE FAVORITA HOJE FOI:

HOJE APRENDI:

OS MEUS OBJETIVOS PARA AMANHÃ SÃO:

*estabelecer objetivos é importante para podermos continuar a aprender*

*aprendemos coisas todos os dias! O que é que aprendeu?*

O MEU FEEDBACK É:

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



## **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

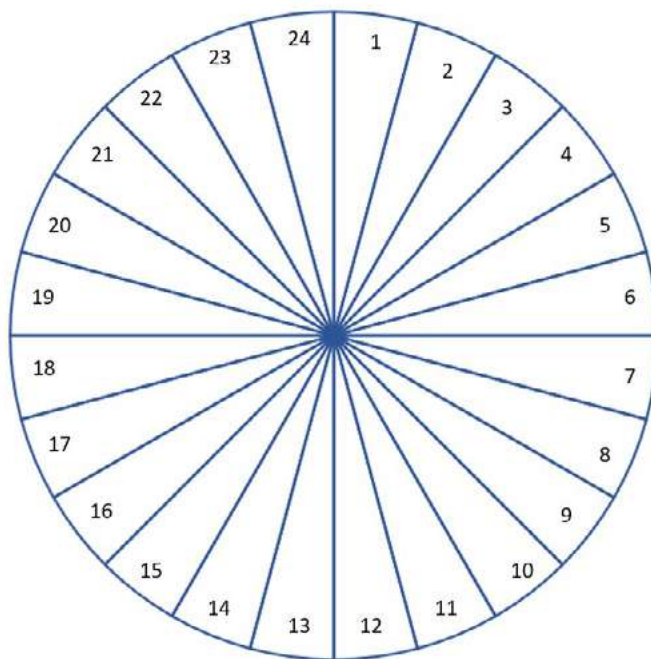
## SECÇÃO 3

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



### 3.2.2. 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)



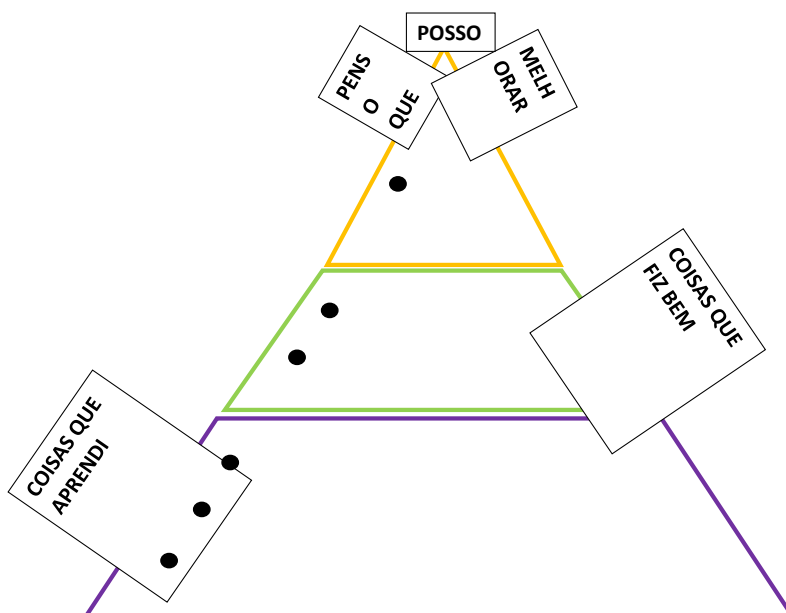
Leon

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

# 3.2.5. - TEMPO DE LAZER - REFLEXÃO



3.2.5. Reflexão



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



## **SECÇÃO 4**

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E  
MATERIAIS SOBRE O VOLUNTARIADO**

## 4.1 - 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 oportunidades de voluntariado.



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Reforçar a motivação para o voluntariado, desenvolver uma abordagem proativa para a procura de oportunidades de voluntariado, compreender as vantagens de se tornar um voluntário e capacitar os indivíduos através do reconhecimento do seu potencial.



### 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 ([4.2.1. Quebra-gelo modelo](#), [4.2.2. Organização apresentação modelo](#), [4.2.3. Medos e soluções modelo](#), [4.2.4. Como criar um currículo \(CV\) e escrever uma carta de motivação \(ML\)](#), [4.2.5. Reflexão](#))



### 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 4 da plataforma de e-learning, OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE, 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.

## 4.2.1 - 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 um flipchart, notas post-it e marcadores ou ferramentas digitais. No caso da realização da atividade de forma presencial, o formador deve começar por desenhar círculos no flipchart, tal como é apresentado no material [4.2.1\\_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: “O quê que o voluntariado significa para si?”</b></p> <p>1. Pergunte aos alunos o que é que o voluntariado significa para eles. Incentive-os a enumerar o maior número possível de respostas diferentes. Devem pensar no que significa para eles a nível pessoal, local, nacional e global. Não há respostas certas ou erradas. Não precisam de seguir uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias. O/a formador/a pode também contribuir com uma observação sua.</p> <p>No fim, tente resumir o que os alunos listaram e tente associá-las à próxima atividade ou conteúdo do módulo.</p> <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>



## 4.2.2 - EXPLORANDO OS PONTOS FORTES E AS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO

Como preparação para esta atividade, recomendamos que os alunos resolvam o questionário sobre os seus pontos fortes pessoais com antecedência. O link para o questionário está disponível na plataforma de e-learning do módulo 4, ou podem aceder diretamente neste link: <https://viacharacter.org/account/register>

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>O QUE SÃO OS PONTOS FORTE DE CARÁCTER?</b></p> <p>1. Uma vez que os formandos já têm conhecimentos gerais sobre os pontos fortes de carácter, a partir dos materiais do módulo Oportunidades para o Voluntariado Online, subcapítulo Explorando os meus pontos fortes, o formador faz uma breve introdução, recordando-lhes quais são os 24 pontos fortes e as 6 virtudes, bem como a sua importância, através deste vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s">https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&amp;t=88s</a> Use a opção de tradução automática do vídeo, que pode ser encontrada na secção de legendas nas definições.</p> <p>2. O/a formador/a discute com os alunos sobre o quê que se lembram da plataforma relativamente à definição de pontos fortes de carácter.</p>
30 minutos	<p><b>UTILIZE OS SEUS PONTOS DE CARÁCTER</b></p> <p>1. Os alunos partilham os resultados da sua principal qualidade de carácter, que é o resultado do inquérito sobre os pontos fortes de carácter. Cada uma dos pontos fortes faz parte de uma virtude específica. Com a ajuda do/a formador/a, todos refletem quais são os pontos fortes de carácter e as virtudes de todo o grupo. Mais tarde, os alunos são divididos em grupos de 3 a 5 alunos. Aqueles que têm os pontos fortes mais similares e que se enquadram nas mesmas virtudes ou semelhantes, trabalham em conjunto. O/a formador/a pode apresentar a classificação dos pontos fortes de carácter e das virtudes, disponível aqui: <a href="https://viacharacter.org/resources/activities">https://viacharacter.org/resources/activities</a> para facilitar a divisão em grupos.</p> <p>2. Em grupos mais pequenos, os alunos partilham os seus principais pontos fortes. Cada formando diz como é que este ponto forte se manifesta na sua vida quotidiana ou profissional. O formador incentiva-os a dar exemplos muito específicos dos seus comportamentos que apoiam os seus principais pontos fortes. Na segunda ronda, cada formando partilha como pode contribuir para a sociedade e para outras pessoas com os seus principais pontos fortes. Como é que ele ou ela já o faz?</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>

<p>30 minutos</p>	<p><b>EXPLORANDO OPÇÕES DE VOLUNTARIADO ADEQUADAS</b></p> <p>1. Nos mesmos grupos da atividade anterior, os alunos pesquisam diferentes opções de voluntariado online com a ajuda do modelo, que pode ser impresso: <a href="#">4.2.2. Organização apresentação modelo</a>, e encontrado nos recursos. Cada grupo encontra 3 organizações ou páginas web diferentes que oferecem voluntariado online, de acordo com os pontos fortes de caráter e virtudes mais importantes do grupo. Os alunos podem utilizar computadores, telemóveis, plataformas de e-learning e outros recursos úteis.</p> <p><i>*Dica digital: O formador pode fazer o upload do modelo na Drive para cada grupo, para que todos os membros do grupo o possam editar.</i></p> <p>2. Depois de encontrarem 3 opções diferentes, cada grupo escolhe a que lhes parece mais interessante e explora-a com mais pormenor. Preparam uma apresentação frontal sobre a mesma com a ajuda do modelo. O/a formador/ apoia-os durante o processo, indo de grupo em grupo e respondendo a possíveis perguntas.</p>
<p>5 minutos por grupo, seguidos de uma sessão de Perguntas e Respostas dos outros grupos</p>	<p><b>PARTILHANDO POSSÍVEIS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO ONLINE</b></p> <p>1. Cada grupo partilha com os outros grupos as informações sobre possíveis oportunidades de voluntariado online e o motivo pelo qual se adequa aos seus pontos fortes de carácter.</p> <p>2. Os outros grupos e o/a formador/a têm a possibilidade de fazer perguntas ou dar feedback ao grupo que está a apresentar.</p>

## RECURSOS ÚTEIS:

- Ciência do Carácter - Instituto VIA: <https://www.youtube.com/watch?v=kq-rOeLLciE&t=88s>
- Atividades e Exercícios com base nos Pontos Fortes: <https://viacharacter.org/resources/activities>
- Programas de Voluntariado Virtual no Estrangeiro: <https://www.gooverseas.com/volunteer-abroad/online>

## 4.2.3 - MEDOS E SOLUÇÕES

Existem duas formas possíveis de realizar esta atividade. Se houver espaço suficiente para se movimentar, o/a formador/a 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
5 minutos	<p><b>QUAIS SÃO OS SEUS MEDOS?</b></p> <p>1. Pergunte aos alunos quais são os seus medos quando participam em atividades de voluntariado. Cada pessoa deve pensar e escrever três medos.</p> <p>Se estiver a realizar a atividade com um chapéu, peça a cada aluno/a que escreva um medo num post-it (cada um num post-it diferente) e coloque-a no chapéu. Se escolher o Mentimeter, os formandos vão precisar de um computador ou de um telemóvel. Eles devem escrever os seus medos 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, os medos serão apresentados graficamente, e verá quais são os mais comuns entre os formandos, uma vez que essas palavras aparecerão com um tamanho maior. <a href="#">Exemplo de uma nuvem de palavras.</a></i></p>
5 minutos	<p><b>MEDOS DO GRUPO</b></p> <p>1. O/a formador/a deve retirar um número de medos do chapéu e lê-los em voz alta (por exemplo, 9 medos 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>É HORA DE ENCONTRAR SOLUÇÕES!</b></p> <p>1. Cada grupo deve escolher o medo que considera mais interessante. Devem decidir em conjunto, democraticamente, como um grupo, sobre o medo que escolheram.</p> <p>2. Depois, os alunos devem fazer um brainstorming em grupos para encontrar o maior número possível de soluções para lidar com este medo. Peça-lhes que escrevam as soluções no flipchart.</p> <p>3. Uma vez que todos os grupos tenham apresentado algumas soluções, peça-lhes que escolham uma e se dediquem a ela. Podem ajudar-se a si mesmos com as perguntas do modelo <a href="#">4.2.3_Medos_e_soluções_modelo</a>. A tarefa deles é elaborar esta solução em passos específicos.</p>

20 minutos	<p><b>DISCUSSÃO E ACONSELHAMENTO COM A TURMA</b></p> <p>1. No fim, há um debate com todo o grupo. O papel do/a formador(a)/mediador(a) que lidera a discussão é muito importante aqui. Os grupos mais pequenos podem partilhar o medo e a solução que escolheram, se assim o desejarem. Não é necessário que todos partilhem. Os outros alunos devem então dar feedback sobre as soluções escolhidas e acrescentar as suas próprias ideias. O objetivo principal desta parte é capacitar os alunos a encontrar soluções para os seus medos. Os alunos também podem partilhar como foi para eles procurar medos/soluções, se tiveram algum problema...</p>
------------	---

### RECURSOS ÚTEIS:

- Porquê que deve definir os seus medos em vez dos seus objetivos | Tim Ferriss: <https://www.youtube.com/watch?v=5J6jAC6XxAI>
- Possível atividade adicional: [Crumpled Reminder](#)



## 4.2.4 - COMO CRIAR UM CURRÍCULO VITAE (CV) E REDIGIR UMA CARTA DE MOTIVAÇÃO (ML)

Uma vez que a maioria das organizações está habituada a receber muitas cartas de motivação, é importante reconhecer que as partes interessadas se concentram mais nas candidaturas que são distintas. O objetivo desta atividade é orientar os alunos a escrever bons CVs e cartas de motivação. Para esta atividade, o formador deve dividir os formandos em grupos mais pequenos, que podem ser semelhantes aos das atividades anteriores.

No caso dos formandos não terem consultado a plataforma antecipadamente, o formador deve explicar as dicas sobre como escrever um bom CV ou uma carta de motivação com o apoio do módulo 4, ABORDAGEM PROATIVA da plataforma de e-learning.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>BOM OU MAU?</b></p> <p>1. Uma vez que os formandos já escreveram um CV e um LM quando passaram por uma plataforma de e-learning, já têm alguns conhecimentos sobre os aspetos importantes de um bom CV e LM. Nesta atividade, cada grupo recebe uma combinação de CV e LM de uma personagem fictícia. O formador decide se o grupo vai trabalhar no CV ou no ML. O outro documento serve apenas de apoio para trabalhar o feedback. Recomenda-se que alguns grupos trabalhem no ML e os outros no CV. Os exemplos de CV e de ML estão disponíveis em <a href="#">4.2.4. Margaret Smith_modelo</a>, <a href="#">4.2.5. John Riley_modelo</a>.</p> <p>2. O objetivo é que cada grupo melhore um dos documentos fornecidos e dê feedback sobre três pontos fortes e três pontos fracos do mesmo, bem como sugestões específicas para corrigir os pontos fracos. Recomenda-se a consulta do módulo 4 na plataforma, para ter orientações sobre o que é importante na correção dos documentos fornecidos.</p> <p><i>*Dica digital: Quando se trabalha com um grupo online, é possível corrigir erros através da criação de comentários no documento Word.</i></p> <p>3. O/a formador/a pergunta aos formandos o que mais se lembram da plataforma de e-learning relativamente à criação do CV e da MLE e o que aprenderam com esta atividade.</p>
*15 minutos	<p><b>ELABORANDO SOBRE</b></p> <p>Esta parte da atividade é opcional, dependendo do tempo que dispõe.</p> <p>1. O/a formador/a recolhe os documentos corrigidos e circula-os. Os grupos têm de elaborar e apresentar os três pontos mais fracos e fortes do documento. Os pontos fracos têm de ser melhorados..</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>

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 o feedback e as melhorias que sugeriu (quer na primeira quer na segunda ronda).</p> <p>2. Em conjunto com o/a formador, elaboram uma lista de 10 conselhos para a redação de um CV e 10 conselhos para a redação de uma ML.</p> <p><i>*Dica digital: Os grupos podem utilizar o Mentimeter para escolher as 10 melhores dicas para a criação de um CV ou de uma ML.</i></p>
------------	--

## RECURSOS ÚTEIS:

- Modelo útil para elaborar CVs: [create-europass-cv](https://www.create-europass-cv.com/)
- Dicas para criar um CV no Canva: <https://www.canva.com/search/templates?q=curriculum%20vitae>



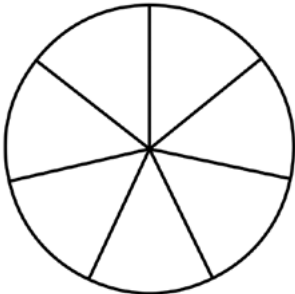
## 4.2.5 - PLANO DE AÇÃO

Esta atividade é realizada no fim e combina as competências que os alunos adquiriram através da realização de atividades específicas anteriores. Esta atividade é realizada individualmente com o objetivo de que cada aluno/a escreva ou atualize o CV e a ML para si mesmo ( no caso de já ter criado com a ajuda da plataforma de e-learning). Antes do início da atividade, o/a formador/a deve pedir antecipadamente aos formandos que tenham consigo um exemplo do seu próprio CV e da ML que já tenham criado (podem também fazer o upload numa pasta da Drive antecipadamente). A atividade também pode ser feita em casa e, posteriormente, verificada com o/a formador/a.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>QUAL É A ORGANIZAÇÃO?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O/a formador/a pede aos formandos que escolham a organização onde querem fazer voluntariado e que façam uma pesquisa sobre a empresa. Pode ser numa das organizações que encontraram nas atividades anteriores.</li><li>2. O/a formador/a explica aos alunos que a investigação é importante para ver quais são os principais objetivos e valores das organizações. Desta forma, eles podem realmente refletir sobre se a organização seria adequada para eles, bem como pensar sobre o que podem fornecer à organização com o seu voluntariado.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDIGIR O CURRÍCULO (CV)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O formador apresenta dicas gerais para a elaboração do CV, bem como um bom exemplo. Os formandos pensam individualmente sobre qual o modelo que devem utilizar e quais as dicas que os podem ajudar na redação de um CV para a organização que escolheram. Se já tiverem criado o seu CV antecipadamente, devem melhorá-lo com os conhecimentos que adquiriram durante a formação.</li><li>2. O/a aluno/a seleciona os seus pontos fortes e referências e inclui-os no CV.</li><li>3. O formador analisa o CV escrito e dá feedback e orientações sobre como melhorá-lo.</li></ol>
30 minutos	<p><b>REDIGIR UMA CARTA DE MOTIVAÇÃO (ML)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uma carta de motivação deve acompanhar um CV bem redigido. O formador apresenta as dicas gerais para a redação da carta de motivação, bem como um bom exemplo. Os formandos pensam individualmente sobre o modelo que devem utilizar e as dicas que os podem ajudar a escrever uma carta de motivação para a organização que escolheram. Se já tiverem criado a sua ML antecipadamente, devem melhorá-la com os conhecimentos que adquiriram durante a formação.</li><li>2. O/a aluno/a seleciona os seus pontos fortes e referências e inclui-os na ML.</li><li>3. O formador analisa a ML escrita e dá feedback e orientações sobre como melhorá-la.</li></ol>

## 4.2.6 - 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 [4.2.6 Reflexão modelo](#).

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA PARTE DA ATIVIDADE
30 minutos	<p><b>REFLEXÃO - Gravitação</b></p> <p>O círculo está dividido em sete partes e cada parte representa um tópico sobre o qual os alunos estão a dar o feedback. Ver o documento <a href="#">4.2.6 Reflexão modelo</a> para um exemplo.</p> <p>Os temas são:</p> <p>UTILIDADE - O quão úteis foram estas atividades para si? Aprendeu alguma coisa nova? Vai utilizar os conhecimentos que adquiriu no futuro?</p> <p>GESTÃO DO TEMPO - Ficou satisfeito com o tempo de que dispôs para cada tarefa? A duração da formação foi adequada para si?</p> <p>ENVOLVÊNCIA - Conseguiu participar nas atividades o quanto desejava?</p> <p>FACILITAÇÃO - Como foi a mediação? Ficou satisfeito com o trabalho deles?</p> <p>DINÂMICA DO GRUPO - Como é que se sentiu em relação à dinâmica do grupo? Sentiu-se uma parte valiosa do grupo?</p> <p>INTERAÇÃO - Como foi a interação entre si e os outros alunos?</p> <p>ESPAÇO SEGURO – O/a formador/a proporcionou-lhe um espaço seguro para que se pudesse exprimir e participar plenamente na atividade?</p>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada aluno/a escolhe um símbolo e desenha-o na tabela. Se gostaram mais de um tema específico, devem desenhar o seu símbolo mais para o centro ("foram mais puxados pela gravidade").</li><li>2. Depois de todos desenharem o seu símbolo em todos os tópicos, podem debater sobre o assunto. Se os alunos quiserem falar, podem fazê-lo.</li></ol> <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 em vez de usar símbolos.</i></p>



# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 4

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.

O quê que o voluntariado significa para si?



## 4.2.1. - QUEBRA-GELO

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



### ENUMERE 3 ORGANIZAÇÕES QUE OFERECEM OU PODERIAM OFERECER VOLUNTARIADO ONLINE

Enumere as organizações aqui. Certifique-se de que tem em consideração a forma como o voluntário pode desenvolver ou utilizar os seus pontos fortes na organização específica.

- ORGANIZAÇÃO 1:
- ORGANIZAÇÃO 2:
- ORGANIZAÇÃO 3:

### APRESENTAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO ESCOLHIDA

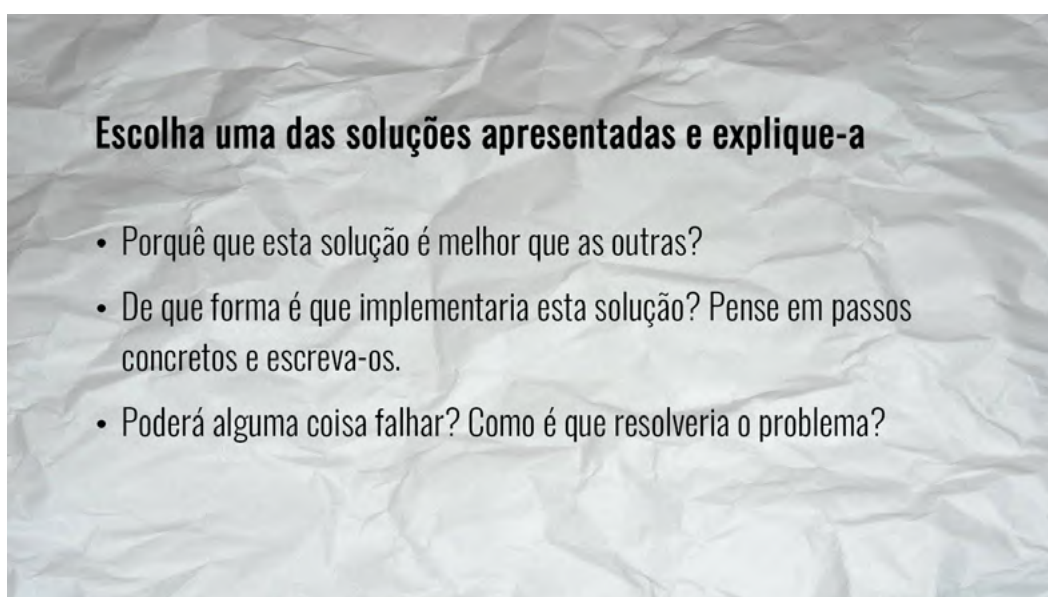
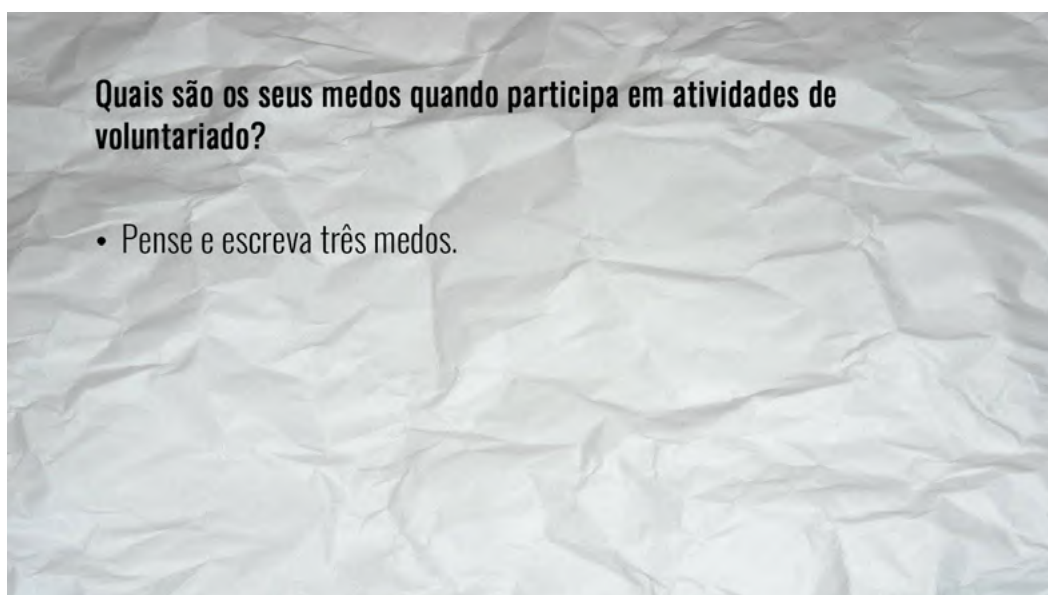
Escolha uma organização que melhor se adapte às suas necessidades e descreva-a pormenorizadamente.

- NOME DA ORGANIZAÇÃO, PÁGINA WEB
- O QUE É QUE A ORGANIZAÇÃO FAZ? PARA QUEM? QUAL É A VISÃO DA ORGANIZAÇÃO?
- O QUE QUE TORNA A ORGANIZAÇÃO ESPECIAL?
- BREVE DESCRIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO
- QUAIS SÃO OS PONTOS FORTES QUE APOIA? E, COMO?

### OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO DA ORGANIZAÇÃO

- QUE TIPO DE OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO OFERECE A ORGANIZAÇÃO?
- O VOLUNTARIADO PODE SER REALIZADO ONLINE? E, PRESENCIALMENTE?
- SE A ORGANIZAÇÃO AINDA NÃO TEM OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO, COMO PODE UM VOLUNTÁRIO APOIÁ-LA?
- COMO PODERÁ ENTRAR EM CONTACTO COM ESTA ORGANIZAÇÃO?

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



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

**Margaret Smith**  
**Coordenadora de Voluntariado**  
662-241-7824  
margarethsmith@gmail.com  
linkedin.com/in/marge\_smith

### Resumo

Coordenadora de voluntariado entusiasmada e motivada com vários anos de experiência. Criou um grupo de trabalho voluntário com mais de 700 membros. Procura desenvolver competências organizacionais e interpessoais para coordenar as operações quotidianas dos voluntários.

### Experiência

#### Coordenação de Voluntários

Hospital Universitário, Briston e Weston  
Fevereiro 2015 – Março 2019

- Treinou mais de 1000 voluntários de cuidados paliativos, sobre como prestar apoio emocional e cuidados temporários.
- Desenvolveu e distribuiu brochuras completas sobre os cuidados de saúde ao domicílio e os voluntários.
- Fundou e estabeleceu um grupo de networking para voluntários com mais de 700 membros, atingido pela comunicação ativa com um vasto leque de entidades
- Realizou regularmente ações de formação para organizações religiosas e grupos cívicos sobre questões relacionadas com o fim da vida e o recrutamento de voluntários.

**Conquista importante:** Elaborou e coordenou a distribuição de comunicados de serviços públicos a 15 000 profissionais e lares de idosos.

### Educação

#### Licenciatura em Engenharia Biomédica

Imperial Collage London  
2013

### Cursos e Certificados

- Certificado de Voluntariado Internacional, International Volunteer HQ, 2014

### Competências

- Comunicação
- Gestão
- Trabalho em equipa
- Resolução de problemas
- Tomada de decisões
- MS Word Excel PowerPoint Publisher

**John Riley**

**52 My Street, Fournown,**

**Fiveshire, WX59 9XW**

**rileyj@gmail.com**

**07979999777**

Recém-licenciado em arqueologia, tenho competências e atributos para oferecer apoio no campo do voluntariado na indústria espacial. As minhas competências incluem a preparação de café, compreensão da ciência política, navegação cultural, trabalho em equipa e arqueologia. Estou interessado em aprender no âmbito do programa para licenciados e em dar um contributo para a organização.

Educação

**University of Exeter (2017-2020)**

Licenciatura em Arqueologia 2:1

**Fournown School (2009-2016)**

Níveis A: história, inglês, francês. Geografia de nível AS

10 GCSEs (Certificado Geral do Ensino Secundário) incluindo matemática e ciência dupla.

Competências

**Trabalho individual**

- Membro da equipa do Starbucks, no cumprimento das encomendas e na prestação de um serviço excelente de atendimento ao cliente
- Assistente de projeto para a Dig NW, colaborando com a equipa de projeto no planeamento dos eventos da Summer Dig e na garantia de que cada dia decorria sem incidentes
- Edição e publicação do boletim informativo da Secção Sudoeste do Conselho de Arqueologia Britânica

**Organização**

- Conciliação bem sucedida dos estudos, trabalho a tempo parcial, voluntariado e atividades extracurriculares
- Coordenação de eventos arqueológicos bem recebidos para a Dig NW e para a Sociedade Arqueológica da universidade. Os participantes do Summer Dig comentaram: “Que dia bem organizado. Reacendeu o meu interesse pela arqueologia”. “Foi tão emocionante encontrar peças reais de cerâmica antiga”. “A Mia mostrou-me como interpretar e cuidar da cerâmica que encontramos”.

**Comunicação escrita**

- Elaboração de relatórios como assistente de projetos para o Dig NW Summer Digs

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

## 4.2.6 - REFLEXÃO



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





## **SECÇÃO 5**

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E  
MATERIAIS SOBRE ATIVISMO ONLINE**



# 5.1 - PREPARAÇÃO



## DURAÇÃO:

Aprox. 6 a 7 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 ativismo online



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Compreender o que é o ativismo online, enquanto uma forma nova de mobilização coletiva e os respetivos níveis de participação. Aprender os diferentes métodos de ativismo online e os tipos principais que existem. Conhecer os riscos e as oportunidades de ativismo nas redes sociais e os casos de sucesso que servem de modelos a serem postos em prática.



## 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/temporizador, materiais, recursos e modelos criados a partir do módulo 5.



## 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 5 da plataforma de e-learning, ATIVISMO ONLINE, 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.

## 5.2.1 - QUEBRA-GELO: A TEIA DE ARANHA

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
30 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos)	<p><b>QUEBRA-GELO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Esta atividade intitula-se “A teia de aranha”. Todos os formandos formam um círculo. Um deles pega na ponta de um novelo de lã (ou de um fio, ou algo parecido) e, sem o largar, atira o novelo com a outra mão a um colega, enquanto diz algo positivo que gosta ou valoriza na pessoa a quem vai atirar o novelo.</li><li>2. A pessoa que recebe o novelo pega no fio e, também sem o largar, atira o novelo a outro colega, dizendo algo de que gosta ou que valoriza nele. E assim sucessivamente até todos os formandos apanharem um pedaço de fio, criando uma figura colorida no formato de teia de aranha.</li><li>3. Finalmente, o último aluno a receber o novelo atira-o ao primeiro, para fechar o círculo onde todos terão dito algo de positivo sobre alguém e, ao mesmo tempo, alguém terá dito algo de positivo sobre si próprio.</li><li>4. No fim, incentive-os a dizer que tipo de objetivo trabalharam com este exercício: autoestima, competências de comunicação, reforço dos laços do grupo, etc. Não há respostas certas ou erradas. Não precisam de seguir uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias.</li></ol>

## 5.2.2 - O QUE É O ATIVISMO ONLINE

O objetivo desta atividade é conscientizar os participantes sobre campanhas de ativismo online bem-sucedidas, bem como incentivar o uso de novas tecnologias. É igualmente importante que, graças a este exercício, as capacidades criativas dos alunos sejam reforçadas, assim como as suas capacidades de comunicação.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
15 minutos	<p><b>INTRODUÇÃO: O QUE É O ATIVISMO ONLINE?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O/a formador/a fará uma breve introdução sobre o que é o ativismo online, os tipos e métodos de ativismo, os objetivos que abrangem e por que razão são importantes para as comunidades.</li><li>2. Será realizada uma breve ronda de perguntas aos formandos para perceber se algum deles já participou numa campanha de sensibilização, ou algo similar.</li></ol>
20 minutos	<p><b>INVESTIGUE UMA CAMPANHA DE ATIVISMO ONLINE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Os alunos vão ser divididos em grupos de 4 pessoas. Cada grupo recebe um pedaço grande de cartolina juntamente com marcadores coloridos.</li><li>2. Cada grupo deve garantir que tem, pelo menos, um dispositivo com acesso à Internet. O ideal seria ter um computador ou um tablet para que todos possam ver o ecrã, mas se não tiver este tipo de dispositivo, pode utilizar um telemóvel.</li><li>3. O grupo fará uma pesquisa sobre campanhas de sucesso de ativismo online nos últimos anos e tirará apontamentos sobre as mesmas. Em conjunto, vão decidir qual delas é que vão escolher para fazer uma apresentação oral aos outros grupos.</li><li>4. É importante que o/a formado/a esteja atento à campanha que cada grupo escolhe, para evitar repetições entre grupos.</li></ol>
30 minutos	<p><b>PREPARAÇÃO DA APRESENTAÇÃO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uma vez escolhida a campanha ativista, o grupo decide como a vai apresentar aos restantes colegas, seja utilizando cartolina e marcadores, seja desenhando um esboço, um desenho, ou simplesmente utilizando palavras. Este é um exercício livre e criativo!</li><li>2. Quando tiverem terminado de desenhar os seus cartazes de apresentação, terão de fazer um pequeno ensaio sobre como o vão apresentar aos outros alunos. Pode acontecer que apenas um dos alunos apresente, ou que dividam a apresentação a ser partilhada entre eles por partes, o que seria ideal para promover as capacidades de comunicação de cada um deles, bem como para trabalhar o medo em palco.</li></ol>

*\*Lembre-se de que pode haver alunos com dificuldades de comunicação. É importante que eles participem da mesma forma que os outros, que se adaptem ao seu ritmo, que os ouçam e que tenham as mesmas oportunidades que os seus colegas.*

5-10 minutos por grupo	<p><b>APRESENTAÇÕES ORAIS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uma vez feito o ensaio da apresentação, os alunos irão, grupo a grupo, apresentá-la aos restantes colegas. Devem estabelecer um limite máximo de tempo, por exemplo, 5 a 10 minutos.</li> <li>2. Para concluir, haverá uma sessão de perguntas para reflexão sobre o que sentiram em relação a esta dinâmica.</li> </ol>
------------------------	--

## 5.2.3 - CRIE A SUA PRÓPRIA CAMPANHA ATIVISTA

Este exercício permite-nos incentivar a criatividade dos participantes através da criação da sua própria campanha de sensibilização, promovendo o trabalho em equipa.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
20 minutos	<p><b>TEMPO PARA PARTILHAR IDEIAS E BRAINSTORMING!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos os alunos farão um brainstorming sobre as campanhas de sensibilização que poderiam ser feitas online.</li> <li>2. Será escolhido um tema por cada 5 pessoas, que vão formar um grupo. Por outras palavras, se houver 20 pessoas na sala de aula, serão escolhidas 4 causas. Se houver 10 pessoas, serão escolhidas 2 causas.</li> <li>3. A turma será dividida em grupos de 5 pessoas.</li> </ol>
45 minutos	<p><b>TEMPO PARA REFLETIR E ELABORAR A CAMPANHA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada grupo criará a sua própria campanha de ativismo online. Para isso, vamos basear-nos no documento aqui apresentado: <a href="#">A sua própria campanha.</a></li> <li>2. Dependendo da campanha que foi atribuída a cada grupo, cada um deles vai pensar e escrever um documento no qual definem os seguintes pontos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Justificação da campanha (necessidade identificada).</li> <li>b) Objetivo da causa social.</li> <li>c) Slogan e logótipo que identifiquem a campanha.</li> <li>d) Estratégia de divulgação.</li> </ol> </li> </ol> <p>Utilize o seguinte documento para orientar o exercício dos alunos: <a href="#">Guia.</a></p>

<p>5-10 minutos por grupo e 15 minutos para a votação</p>	<p><b>PARTILHA (E VOTAÇÃO)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Depois, haverá uma apresentação das campanhas propostas por cada grupo.</li> <li>2. Pode votar na campanha mais marcante ou necessária, e torná-la realidade!</li> </ol>
---	---

## 5.2.4 - VOLUNTARIADO

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
<p>10 minutos</p>	<p><b>VOLUNTARIADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O/a formador/a fará uma breve introdução sobre o que é o voluntariado e as várias áreas em que o voluntariado online pode ser feito.</li> </ol>
<p>20 minutos</p>	<p><b>BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faça um brainstorming com a turma sobre os benefícios que eles acham que o voluntariado pode ter. Para isso, os alunos vão receber post-its e, em cada um deles, cada participante terá de escrever um benefício. Podem utilizar o número de post-its que quiserem. Terão cerca de 10 minutos para escrever as suas ideias.</li> <li>2. Uma vez terminado o tempo para escreverem as suas ideias, distribuem os post-its de acordo com: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Benefícios pessoais (para o voluntário).</li> <li>b) Benefícios para a pessoa que o recebe.</li> <li>c) Benefícios para a sociedade em geral.</li> </ol> </li> </ol> <p>Para fazer isto, o formador vai colar os cartazes deste documento na parede ou no quadro e, por baixo dos cartazes, os alunos vão colar as suas ideias. (Basta cortar ao longo da linha tracejada): <a href="#">Benefícios</a>.</p>
<p>20 minutos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Depois de colar os post-its nas áreas respetivas, o formador fará uma apresentação com as conclusões, na qual participarão todos os formandos. O formador pode consultar este documento: <a href="#">Lista breve de benefícios</a>.</li> </ol>

## 5.2.5 - ENCONTRE O SEU VOLUNTÁRIO ONLINE IDEAL

Para realizar esta atividade, é necessário que cada participante tenha um telemóvel com acesso à Internet, ou outros dispositivos (como um computador ou um tablet) que também podem ser utilizados, se disponíveis.

DURAÇÃO	DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE
10 minutos	<p><b>PENSE NOS SEUS INTERESSES</b></p> <p>1. Cada aluno/a pega numa caneta e num papel e escreve quais são os interesses que tem na sua vida e, com base nisso, como os pode aplicar no voluntariado online. Por exemplo, alguém pode gostar de animais e, através desse interesse, pensar em alguma forma de voluntariado relacionado com animais.</p>
30-40 minutos	<p><b>PROCURE O SEU VOLUNTARIADO ONLINE IDEAL</b></p> <p>1. Depois de ter refletido sobre os seus interesses pessoais, cada aluno/a terá de pesquisar na Internet para descobrir que tipo de voluntariado online pode fazer. Se houver mais do que uma opção, deverá decidir qual a que mais lhe convém e rever os passos que deve seguir caso o queira fazer.</p> <p>2. O/a aluno/a escreve as conclusões na folha, com a sua opção de voluntariado e os passos a seguir (pelo menos o primeiro passo).</p> <p>3. Depois, o/a aluno/a escreverá quais os benefícios que pensa que este voluntariado em particular lhe pode trazer.</p>
5 minutos por pessoa	<p><b>PARTILHE AS CONCLUSÕES COM O GRUPO</b></p> <p>1. No fim, cada aluno/a apresenta o seu interesse aos restantes colegas e o tipo de voluntariado online que corresponde a esse interesse.</p>

# RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

## SECÇÃO 5

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.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE TEIA DE ARANHA



### 1 Autoestima

Melhora a autoestima dos alunos através do feedback positivo que recebem sobre eles próprios.



### 2

### Autoconhecimento

Aumenta a autoconsciência ao receberem um comentário sobre si mesmos que podem não saber.



### Concentre-se nos aspetos positivos

### 3

Ajuda a ver a vida com uma mentalidade positiva, vendo os aspetos positivos das pessoas!



### 4

### Dar e receber elogios

Muitas pessoas têm vergonha de receber elogios ou não sabem como os exprimir quando os querem dar, por isso é uma boa formação para as competências sociais!



### 5

### Competências de comunicação

A comunicação verbal e não verbal, o discurso em público, a expressão de ideias, etc. são praticados.

### 6

### Coesão de grupo

Ajuda a melhorar e a reforçar os laços entre os alunos, a apreciarem-se mais uns aos outros e a melhorarem o sentimento de pertença.



### 7

### Ambiente de trabalho

Tudo isto contribui para um ambiente de trabalho muito mais enriquecedor e produtivo!!

POSITIVE  
VIBES



## ✓ Como elaborar a sua própria campanha de sensibilização

- **1. Justifique-a**

É importante que identifique a necessidade que pretende colmatar e que a campanha faça sentido e seja justificada.
- **2. Defina o seu objetivo**

Depois de saber qual é a necessidade, tem de que definir o objetivo que pretende alcançar. Este deve ser claro e realista. Tente defini-los sempre num formato positivo e começando com um verbo forte que convida à ação.
- **3. A mensagem**

Concentre-se na mensagem que pretende transmitir. A mensagem deve ser coerente e bem direcionada.
- **4. Seja criativo!**

Utilize um slogan e um logótipo que identifiquem a campanha. A identidade é muito importante! Seja original e pense diferente! Pode utilizar medidas que devem ser realizadas para que se tornem virais e as pessoas lhe deem visibilidade nas redes sociais.
- **5. Faça o upload para as networks!**

Considere quais as networks com maior probabilidade de promover a divulgação da sua campanha. E faça o upload!
- **6. Apoie-se nas pessoas mais próximas**

Peça apoio para a divulgação inicial às pessoas que lhe são próximas, tenho a certeza de que ficarão felizes por apoiar um bom trabalho social!
- **7. Organizações sociais e ONG**

Pode também contactar associações e organizações que o possam ajudar a dar visibilidade à sua campanha ou que queiram colaborar consigo.



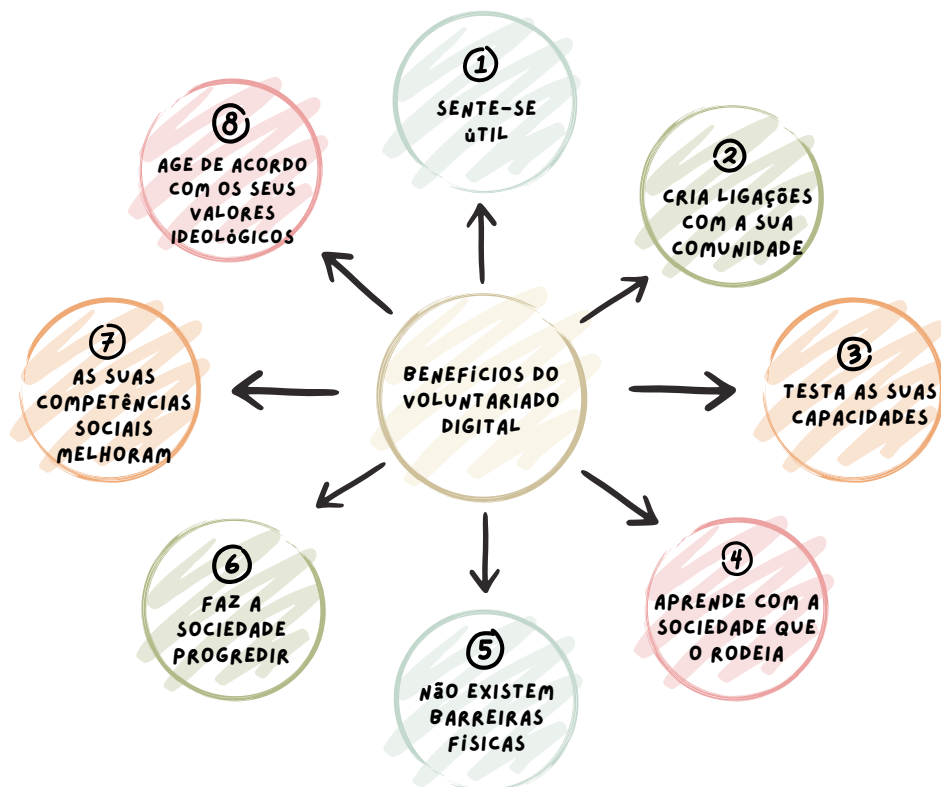
(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)

## Elabore a sua campanha de sensibilização



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

## 5.2.4. -LISTA BREVE DE BENEFÍCIOS.



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

**BENEFÍCIOS PARA O VOLUNTÁRIO**



**BENEFÍCIOS PARA O DESTINATÁRIO  
DA AÇÃO DO VOLUNTÁRIO**



**BENEFÍCIOS PARA A SOCIEDADE**



**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.