



RESTART

RESTAURAR O BEM-ESTAR
EMOCIONAL E PSICOLÓGICO
DENTRO E FORA DAS PRISÕES

PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

Project No. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906

[HTTPS://ERASMUS-RESTART.EU/](https://erasmus-restart.eu/)



Cofinanciado pela
União Europeia

ÍNDICE

- 01 **Introdução**  pag. 3
- 02 **Os Parceiros**  pag. 4
- 03 **Orientações de implementação**  pag. 7
- 04 **Percursos de aprendizagem**
- Mentalidade positiva  pag. 8
 - Empregabilidade e planeamento do futuro  pag. 13
 - Como elaborar um plano pessoal  pag. 21
 - Escuta ativa  pag. 28
 - Lidar com a solidão e o tempo livre após a libertação  pag. 33

1. INTRODUÇÃO

O projeto RESTART tem como objetivo promover o bem-estar emocional e apoiar os processos de reintegração social através do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais. Reconhecendo os desafios associados à transição para a vida em liberdade, o projeto adota uma abordagem centrada na pessoa que combina a aprendizagem prática com o reforço dos aspetos socioemocionais.

No âmbito deste projeto, foram desenvolvidos percursos de aprendizagem para apoiar os participantes e os profissionais na aquisição de ferramentas práticas para a construção de percursos de vida mais estáveis e sustentáveis. Estes percursos abordam áreas-chave como a comunicação, a empregabilidade, a gestão pessoal e o bem-estar emocional.

Este documento reúne os vários percursos de aprendizagem, estruturados de forma a garantir a sua aplicabilidade em diversos contextos. O objetivo é disponibilizar um recurso prático, acessível e transferível que contribua para a promoção da autonomia, da inclusão social e de novas oportunidades de desenvolvimento.



2. OS PARCEIROS

Coordenador:
Noruega



A Escola Secundária de Jessheim é uma escola secundária na Noruega que inclui um departamento de educação no sistema prisional, responsável por ministrar ensino aos reclusos das prisões de Romerike e Krogslud. Em colaboração com os serviços prisionais, oferece ensino secundário e formação profissional, promovendo a qualificação, a empregabilidade e a reintegração social, ao mesmo tempo que aborda os desafios relacionados com o bem-estar e a saúde mental dos participantes.

Parceiro:
Portugal



A Form2you é uma organização sem fins lucrativos sediada em Portugal, dedicada à educação de adultos, à inclusão social e ao desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. Com experiência em projetos Erasmus+, a organização desenvolve abordagens práticas e centradas na pessoa que promovem o bem-estar emocional, a empregabilidade e a reintegração de grupos vulneráveis.



2. OS PARCEIROS

Parceiro:
Itália



A Approdi é uma ONG fundada em 2017 em Bolonha, composta por uma equipa multidisciplinar de profissionais das áreas da saúde mental, educação e serviço social. A organização apoia pessoas de origem migrante e indivíduos em situações de vulnerabilidade através de apoio psicológico, formação profissional, investigação e atividades de inclusão. Desde a sua criação, já prestou apoio a mais de 200 pessoas expostas a situações de trauma e exclusão social.

Parceiro:
Holanda



A C&C é uma organização fundada em 2012 que desenvolve programas educativos e cursos de formação, recorrendo às artes e aos meios de comunicação criativos para promover competências pessoais e profissionais. Trabalha com grupos vulneráveis, incluindo reclusos, jovens em risco e pessoas socialmente excluídas, com foco no desenvolvimento de competências sociais, empregabilidade e autoestima através de metodologias de aprendizagem não formal, cocriação e soluções digitais inovadoras.

2. OS PARCEIROS

Parceiro:
Holanda



A Click F1 é uma organização sediada na Holanda que usa a arte, a cultura e os meios digitais para promover o desenvolvimento pessoal e social de jovens e adultos. Com mais de 20 anos de experiência, desenvolve programas educativos inovadores centrados na inclusão, na literacia digital e na capacitação, incluindo iniciativas em contextos de risco e no âmbito do sistema de justiça juvenil, contribuindo assim para a reintegração e a participação ativa na sociedade.

Parceiro:
Itália



A STePS é uma organização que atua a nível nacional e europeu para promover a inovação educativa, desenvolvendo projetos e recursos de formação baseados em metodologias participativas e centradas no formando. Com uma vasta experiência em programas europeus, a organização trabalha para desenvolver competências, promover a inclusão social e melhorar as práticas de ensino, colaborando com uma ampla rede de instituições e contribuindo para a criação de soluções educativas inovadoras e sustentáveis.

3. ORIENTAÇÕES DE IMPLEMENTAÇÃO

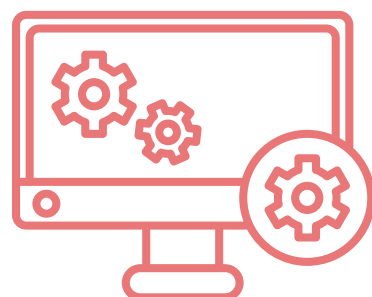
Os percursos de aprendizagem desenvolvidos no âmbito do projeto RESTART foram concebidos para serem aplicados de forma flexível em diferentes contextos, com especial destaque para os contextos de educação de adultos e para os contextos em que os participantes são mais vulneráveis. A sua implementação deve ter em conta as características específicas dos participantes, nomeadamente os seus percursos individuais, o nível de escolaridade, as motivações e as necessidades emocionais.

Recomenda-se que as sessões sejam conduzidas por facilitadores com experiência em educação não formal e que compreendam como desenvolver competências sociais e emocionais, garantindo a criação de um ambiente seguro baseado na confiança e no respeito mútuo. A abordagem pedagógica deve dar prioridade à escuta ativa, à empatia e ao envolvimento dos participantes, promovendo a participação ativa e o pensamento crítico.

Os percursos de aprendizagem podem ser ministrados em sessões individuais ou em grupo, com uma duração adaptável, idealmente entre 90 minutos e 2 horas por sessão. A metodologia deve dar prioridade a uma abordagem prática e experiencial, combinando momentos de reflexão com atividades concretas que permitam a aplicação dos conhecimentos em situações reais ou simuladas.

É essencial garantir que o conteúdo seja adaptado ao contexto específico de implementação, particularmente em ambientes prisionais, onde podem existir restrições logísticas, institucionais ou emocionais. A flexibilidade e a capacidade de adaptação são elementos-chave para a implementação bem-sucedida destes percursos.

Recomenda-se que o processo seja monitorizado continuamente através de sessões de avaliação e feedback, de modo a adaptar as atividades às necessidades dos participantes e maximizar o impacto das intervenções.



4. PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

1- MENTALIDADE POSITIVA:

- **CONCENTRA-TE NO QUE IMPORTA**

OBJETIVOS

- Aumentar a consciência sobre os pensamentos, valores e motivações pessoais.
- Proporcionar uma compreensão de como as cores e os elementos visuais influenciam as emoções.
- Desenvolver uma mentalidade positiva através da expressão criativa.
- Estimular a motivação intrínseca (focando-se no que realmente importa na vida).
- Reforçar a autoconfiança e o pensamento orientado para o futuro.

PUBLICO-ALVO

- Adequado para todos

PRINCIPAIS ELEMENTOS E ATIVIDADES

Este percurso de aprendizagem centra-se no desenvolvimento de uma mentalidade positiva através da autorreflexão e da expressão criativa. A atividade principal consiste em criar um cartaz de motivação pessoal usando o Canva.

Parte 1 – Autoconsciência e exploração de valores

Os participantes começam com exercícios de reflexão para explorar o que realmente lhes importa. O foco é afastar-se de objetivos superficiais, como dinheiro ou estatuto social, e, em vez disso, identificar valores mais profundos, como felicidade, saúde, relações e crescimento pessoal.

Os métodos incluem perguntas de reflexão individual e discussões em grupo.

Opções sobre como realizar esta parte:

CONCENTRA-TE NO QUE IMPORTA

Opção 1 – Perguntas para reflexão orientada

Os participantes respondem a perguntas orientadas como:

- O que te faz sentir verdadeiramente feliz?
- Do que é que te orgulhas mais na tua vida?
- Quem ou o que é mais importante para ti?
- O que é que queres que a tua vida represente?

Eles escrevem as respostas individualmente e refletem sobre os temas recorrentes.

Opção 2 – Exercício de classificação de valores

Os participantes recebem uma lista de valores (por exemplo, família, liberdade, sucesso, saúde, amizade, crescimento).

Eles:

- Selecionam os seus 10 valores principais;
- Reduzem a lista aos 5 principais;
- E, por fim, escolhem os seus 3 valores fundamentais
- Isto ajuda-os a dar prioridade ao que realmente o que lhes importa.

Opção 3 – Discussão em grupo (O que é o sucesso?)

Os participantes debatem estas questões em pequenos grupos:

- O que significa “sucesso” para ti?
- O dinheiro é o objetivo mais importante? Porquê ou por que não?
- O que traz felicidade a longo prazo?

Isto incentiva-os a questionar ideias superficiais e a aprender com os outros.

Opção 4 – Reflexão sobre a linha do tempo da vida

Os participantes criam uma linha do tempo simples da sua vida e assinalam:

- Momentos importantes;
- Experiências positivas;
- Desafios que superaram.

Refletem sobre o que esses momentos revelam sobre os seus valores e o que é mais importante para eles.

CONCENTRA-TE NO QUE IMPORTA

Parte 2 – Emoções e psicologia das cores

Nesta fase, os participantes aprendem como as cores influenciam as emoções e o comportamento. Por exemplo, exploram como o azul pode criar uma sensação de calma, o vermelho pode estimular a energia e o amarelo pode evocar otimismo.

Certifique-se de que tem alguns exemplos que o grupo-alvo conheça; tenha em conta a cultura e a idade do grupo, para que eles conheçam as marcas/empresas que mencionar.

As atividades incluem explicações interativas, análise de cartazes de exemplo e a associação de cores a sentimentos e objetivos pessoais.

No final desta página, encontrará uma imagem e um link para mais informações (em Inglês).

Red Excitement Strength Love Energy	Orange Confidence Success Bravery Sociability	Yellow Creativity Happiness Warmth Cheer	Green Nature Healing Freshness Quality	Blue Trust Peace Loyalty Competence
Pink Compassion Sincerity Sophistication Sweet	Purple Royalty Luxury Spirituality Ambition	Brown Dependable Rugged Trustworthy Simple	Black Formality Dramatic Sophistication Security	White Clean Simplicity Innocence Honest

CLICK HERE 

CONCENTRA-TE NO QUE IMPORTA

Parte 3 – Criação de um cartaz motivacional (Workshop no Canva)

Os participantes criam o seu próprio cartaz motivacional, passo a passo, utilizando o Canva.

Os passos incluem:

1. Escolher uma mensagem pessoal ou um objetivo;
2. Selecionar cores que transmitam a emoção desejada, tal como aprendido na parte 2;
3. Adicionar palavras, citações e imagens que os inspirem;
4. Refletir sobre o seu design e o seu significado.

A prioridade está em expressar visualmente a motivação interior e criar algo que possa servir como um lembrete diário dos seus objetivos e da sua mentalidade.

Parte 4 – Reflexão e partilha

Os participantes apresentam os seus trabalhos ao grupo e explicam o significado por trás das suas escolhas. Isto reforça a autoconfiança e promove a coesão dentro do grupo.

Os métodos incluem apresentações, sessões de feedback e reflexão em grupo.

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

- Formadores/educadores (orientando a reflexão e o processo criativo)
- Psicólogos ou mentores (apoando a mentalidade e o desenvolvimento emocional)
- Apoio informático (prestando assistência na utilização do Canva)

RESULTADOS ESPERADOS E IMPACTO

Os participantes adquirem uma maior consciência dos seus valores pessoais e da sua motivação. Ao criarem um poster de motivação pessoal, aprendem a moldar e a manter ativamente uma mentalidade positiva.

Isto conduz a uma maior autoconfiança, a uma visão mais positiva do futuro e a uma melhor regulação emocional. O poster visual serve como um lembrete duradouro dos seus objetivos e ajuda-os a desafiar padrões de pensamento negativos. A longo prazo, isto contribui para o crescimento pessoal e apoia uma reintegração bem-sucedida.

CONCENTRA-TE NO QUE IMPORTA

AVALIACAO

O progresso é avaliado através de breves conversas antes e depois das sessões, centradas na mentalidade, na motivação e na autoconfiança. Adicionalmente, os facilitadores observam o envolvimento e a evolução dos participantes ao longo das sessões.

Os próprios posters motivacionais servem como prova tangível dos resultados da aprendizagem e das informações pessoais.

Por fim, os participantes são convidados a partilhar as suas experiências através de uma breve reflexão ou testemunho, explicando o que aprenderam e como pretendem aplicar esses conhecimentos no futuro.

4. PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

2- EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

OBJETIVOS

- Apoiar os participantes na preparação para entrevistas de emprego, simulando situações da vida real e desenvolvendo competências de comunicação e de apresentação pessoal.
- Desenvolver competências práticas para a elaboração de currículos e cartas de apresentação, adaptadas ao mercado de trabalho e ao perfil pessoal de cada participante.
- Promover a literacia financeira básica, com prioridade na gestão do orçamento pessoal através de exercícios práticos e estudos de caso do quotidiano.

PUBLICO-ALVO

Reclusos, ex-reclusos

PRINCIPAIS ELEMENTOS E ATIVIDADES

DIMENSÃO COGNITIVA: MICROAPRENDIZAGEM: “COMO PREPARAR-SE PARA A VIDA APÓS A PRISÃO: COMPETÊNCIAS PARA A EMPREGABILIDADE E A AUTONOMIA PESSOAL”.

- Uma reintegração social bem-sucedida não depende apenas de encontrar um emprego, mas sim do desenvolvimento de um conjunto de competências e atitudes que permitam aos indivíduos planificar, agir e adaptar-se de forma autónoma à vida em liberdade. Este módulo baseia-se no princípio de que o conhecimento é uma ferramenta de poder: compreender como funciona o mundo do trabalho, como comunicar eficazmente, como gerir um orçamento ou organizar o tempo pode transformar a forma como uma pessoa encara o seu futuro.
- A “gestão pessoal” implica reconhecer os próprios recursos (emocionais, financeiros, sociais) e a sua capacidade de os organizar com vista ao bem-estar e à estabilidade. Por sua vez, a “empregabilidade” é um conceito mais abrangente do que ter um emprego: é estar preparado para procurar, manter e evoluir numa carreira profissional – seja ela formal ou informal.

EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

Componentes-chave do conhecimento (níveis):

1. **Preparação para a vida profissional:** Compreender o mundo do trabalho, os seus códigos, as expectativas dos empregadores e os direitos e deveres dos trabalhadores.
2. **Desenvolvimento de ferramentas de empregabilidade:** Saber redigir um currículo simples e eficaz, elaborar uma carta de apresentação sincera, identificar as suas competências (mesmo as adquiridas na prisão), simular entrevistas e refletir sobre o seu percurso pessoal e profissional.
3. **Literacia financeira básica:** Compreender o que é um orçamento, distinguir entre necessidades e desejos, saber planificar as despesas mensais, evitar endividamento e compreender a importância de poupar, mesmo pequenas quantias.
4. **Organização pessoal e definição de objetivos:** Desenvolver estratégias simples para planear a semana, organizar tarefas, gerir o tempo livre e definir objetivos concretos para os primeiros meses após a libertação.

Como praticar a gestão pessoal e a empregabilidade?

- Autoavaliação: Refletir sobre as suas competências, interesses e limitações.
- Planeamento: Defina um plano de ação para os primeiros meses após a libertação, incluindo objetivos realistas.
- Formação prática: Simulações de entrevistas, redação de documentos, exercícios de orçamentação, dramatizações.
- Reflexão orientada: Discuta situações reais, dilemas éticos no trabalho, decisões financeiras e experiências anteriores num ambiente de grupo.
- Feedback construtivo: Ouça as opiniões dos colegas e dos facilitadores sobre a sua preparação e atitude.

EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

Dimensão socioemocional (promove competências e atitudes transversais):

- A empregabilidade e a gestão da vida não dependem apenas de saber redigir um currículo ou compreender como funciona um orçamento. É essencial desenvolver competências emocionais e sociais que sustentem decisões conscientes, a motivação interna e a sua capacidade de lidar com dificuldades ou frustrações. Esta dimensão visa reforçar a autoconfiança, a empatia, o autocontrolo e a sua capacidade de pedir e aceitar ajuda, elementos cruciais para quem está a reconstruir a sua vida.

Principais competências socioemocionais desenvolvidas:

1. **Autoconsciência e autoestima:** Reconhecer os próprios pontos fortes, aceitar o passado e identificar oportunidades futuras. Trabalhar a autoestima é essencial para acreditar que se merece uma segunda oportunidade.
2. **Motivação e resiliência:** Aprender a lidar com a frustração, a rejeição, os atrasos ou as dificuldades no acesso ao trabalho. Desenvolver tua capacidade de perseverar, reajustar planos e não desistir perante os obstáculos.
3. **Comunicação interpessoal e assertividade:** Pratique a forma como fala e ouve. Expresse opiniões e necessidades de forma clara, sem agressividade nem submissão. Simule contextos de entrevista ou interações com serviços públicos.
4. **Gestão do stress e controlo emocional:** Reconheça sinais de tensão, ansiedade ou impulsividade. Aprenda técnicas simples de respiração, a fazer uma pausa e a refletir antes de agir. Importante para lidar com entrevistas, críticas ou decisões urgentes.
5. **Tomada de decisões e pensamento crítico:** Desenvolve a sua capacidade de ponderar prós e contras, prever consequências e tomar decisões informadas – seja escolhendo um curso, um emprego ou na gestão do dinheiro.
6. **Cooperação e trabalho em equipa:** Mesmo em contextos difíceis, aprende a colaborar, a partilhar responsabilidades e a contribuir para soluções comuns.

EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

Exemplo prático de aplicação socioemocional

- Imagine que um participante redige um bom currículo, mas sente-se envergonhado de o apresentar. Através do trabalho emocional, compreende a origem da sua insegurança, treina a forma de se apresentar e percebe que as suas experiências de vida também lhe proporcionaram competências valiosas: tais como resiliência, adaptabilidade e gestão de conflitos.

ATIVIDADES:

DIMENSÃO COGNITIVA

Atividade 1: Elaboração do currículo – “A minha história também conta”:

- Com a ajuda de um modelo simples de currículo, os participantes identificam as tarefas que realizaram (por exemplo, limpeza, cozinha, gestão de grupos, apoio a outros reclusos) e traduzem-nas em competências úteis (por exemplo, trabalho em equipa, responsabilidade, pontualidade).
- Cada participante elabora o seu currículo com o apoio do formador, recebendo feedback escrito e oral.
- Em grupo, debatem diferentes estilos de currículo e a forma de adaptar o documento ao tipo de emprego que procuram.

Atividade 2: Carta de motivação – “Porquê eu?”

- Os participantes aprendem a estrutura básica de uma carta de motivação.
- Identificam os seus pontos fortes, explicam a sua motivação e simulam respostas a possíveis perguntas dos empregadores (por exemplo, lacunas na carreira, tempo passado na prisão).
- As cartas são lidas e partilhadas, promovendo o apoio entre pares.

Activity 3: Financial literacy – ‘If I earned 600€...’

- A practical case study is presented with a fixed monthly income.
- Participants, in small groups, distribute the amount among categories: food, accommodation, transport, health, leisure, savings.
- Decisions are compared and priorities and healthy choices are reflected upon.
- The concept of “emergency savings” and small financial goals is explored.



EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

Atividade 3: Literacia financeira – “Se ganhasse 600 €...”

- É apresentado um estudo de caso prático com um rendimento mensal fixo.
- Os participantes, em pequenos grupos, distribuem o montante por categorias: alimentação, alojamento, transportes, saúde, lazer e poupanças.
- As decisões são comparadas e reflete-se sobre as prioridades e as escolhas saudáveis.
- Explora-se o conceito de "poupanças de emergência" e de pequenos objetivos financeiros.

EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

DIMENSÃO SOCIOEMOCIONAL

Atividade 1: Simulação de entrevista – "Fale-me um pouco sobre si"

- Os participantes recebem um guião com perguntas frequentes (por exemplo: Que experiência tem? Como lida com conflitos?).
- Em pares, um faz de entrevistador e o outro de candidato.
- O grupo observa e dá feedback construtivo.
- Após cada ronda, partilham as suas emoções, dificuldades e estratégias para melhorar.

Atividade 2: Planifique os primeiros 30 dias – "O meu roteiro para o futuro"

- Cada participante elabora um plano de ação com medidas concretas: documentos a tratar, pessoas a contactar, locais a visitar (por exemplo, centro de emprego, associações de apoio).
- Identificam possíveis obstáculos e formas de os superar.
- Os planos são partilhados no seio do grupo, promovendo um sentimento de empenho e apoio mútuo.

Atividade 3: Simulação – "Orçamento em crise"

- A cada grupo é apresentado um cenário inesperado (por exemplo, uma multa, um problema de saúde, a perda de um emprego temporário).
- Os participantes têm de ajustar o orçamento que prepararam anteriormente, explicando os cortes e as escolhas efetuadas.
- Discute-se o impacto emocional da gestão financeira e a importância do apoio externo (por exemplo, serviços sociais, redes de apoio).

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

A ser implementado pelo pessoal prisional (educadores, psicólogos, guardas).

Dirigido diretamente aos reclusos.

EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

RESULTADOS ESPERADOS E IMPACTO

Resultados esperados para os participantes:

- Maior confiança para enfrentar entrevistas de emprego e apresentar-se de forma positiva: Ao simular entrevistas reais, os participantes aprendem a lidar com o nervosismo, a comunicar melhor as suas experiências e a valorizar as suas competências, o que contribui para uma imagem mais segura e confiante perante futuros empregadores.
- Capacidade para redigir um CV e uma carta de apresentação realistas e bem estruturados: Os exercícios práticos permitem aos participantes criar documentos personalizados que refletem verdadeiramente o seu percurso e as suas ambições, respeitando simultaneamente os formatos e as expectativas do mercado de trabalho atual.
- Desenvolvimento de competências básicas de gestão financeira pessoal adaptadas à reintegração: Através de casos práticos de orçamentação e planeamento, os participantes aprendem a gerir o seu dinheiro, a evitar dívidas e a tomar decisões financeiras mais informadas, o que é essencial para a estabilidade na vida fora da prisão.

Impactos a médio e longo prazo:

- Melhor preparação para a entrada no mercado de trabalho ou para o acesso à formação: O reforço das competências profissionais e pessoais torna os participantes mais bem preparados para se candidatarem a empregos ou ingressarem em programas de formação, aumentando as suas hipóteses de integração após a saída.
- Redução do risco de reincidência graças à criação de planos de vida realistas: Com um plano de vida estruturado, objetivos concretos e ferramentas práticas, os participantes têm mais probabilidades de se manterem num caminho positivo, reduzindo o risco de recaírem em comportamentos que os levem de volta ao sistema prisional.
- Reforço da autonomia e da motivação para construir um futuro fora do contexto prisional: Ao sentirem que dispõem de ferramentas úteis, de opções e de algum controlo sobre o seu percurso, os participantes tornam-se mais autónomos e motivados para prosseguir o seu desenvolvimento pessoal e profissional após a prisão.



EMPREGABILIDADE E PLANO DE FUTURO

AVALIACAO

- **Autoavaliação orientada:** Os participantes preenchem um quadro de reflexão simples no final de cada sessão, identificando o que aprenderam, como se sentiram e o que consideram útil para o futuro.
- **Observação direta por parte dos formadores:** Durante as simulações e os exercícios, os formadores observam o envolvimento, o progresso e as dificuldades dos participantes, registrando indicadores-chave como a participação ativa, a clareza na comunicação e a autonomia na resolução de problemas.

4. PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

3- COMO ELABORAR UM PLANO PESSOAL:

• UM PASSO EM FRENTE

OBJETIVOS

- Melhorar a regulação emocional e reduzir as reações agressivas
- Criar um clima de confiança e trabalho em equipa com os colegas e o pessoal
- Auxiliar o recluso a integrar-se melhor num ambiente social. Isto ajudará na transição para a vida na comunidade após a libertação

PUBLICO-ALVO

- Reclusos condenados a prisão perpétua e reclusos com penas de longa duração que se preparam para a reintegração gradual.
- Idade: 15 a 60 anos

PRINCIPAIS ELEMENTOS E ATIVIDADES

Módulo 1: Conhecer-nos uns aos outros e dinâmica de grupo

Esta sessão tem como prioridade a construção da confiança, o reforço da autoconsciência e a criação de um sentimento de coesão dentro do grupo. Começa com a atividade «O meu escudo de vida», na qual os participantes refletem sobre aspetos fundamentais das suas vidas, incluindo sonhos, interesses, modelos a seguir, estratégias de enfrentamento, métodos de relaxamento e relações importantes. Este exercício destaca os pontos fortes pessoais e os fatores de proteção, ajudando os indivíduos a reconhecer os seus próprios recursos.

A sessão explora também a importância de saber ouvir e a forma como a dinâmica de grupo influencia a disposição individual para partilhar. Os participantes refletem sobre o que significa ser um bom ouvinte e como diferentes respostas podem apoiar ou dificultar a abertura. Através de discussões em grupo, identificam características de meios envolventes tanto positivos como negativos, aumentando a consciência de como o comportamento afeta os outros.

UM PASSO EM FRENTE

O “método da lanterna” é apresentado como uma forma de praticar o feedback positivo, dando prioridade aos pontos fortes e às qualidades dos outros. Para além disso, os participantes estabelecem, em conjunto, regras de grupo para garantir a segurança, o respeito e a previsibilidade ao longo do programa. Em geral, a sessão promove a segurança psicológica, a empatia, as competências de comunicação e as relações de apoio, facilitando aos participantes a partilha de experiências pessoais ao longo do tempo.

Módulo 2: Qualidade de vida

Esta sessão incentiva os participantes a refletir sobre a sua situação de vida atual e a identificar necessidades tanto imediatas como a longo prazo. A prioridade está em compreender como a qualidade de vida pode ser vivida e melhorada, mesmo em circunstâncias difíceis, como a prisão.

Os participantes exploram o que dá sentido às suas vidas e discutem esperanças, objetivos e passos realistas para a melhoria. É dada atenção às rotinas diárias, às estratégias de enfrentamento e aos recursos disponíveis que podem contribuir para uma vida quotidiana mais controlável e significativa. A sessão enfatiza a responsabilidade pessoal, a resiliência e a capacidade de criar mudanças positivas dentro das limitações existentes.

Ao reforçar a consciência dos valores pessoais e das fontes de significado, a sessão tem como objetivo aumentar a esperança e a crença na capacidade de cada um para lidar com as situações. Apoia os participantes na identificação de estratégias práticas que possam melhorar tanto o bem-estar emocional como o funcionamento diário.



UM PASSO EM FRENTE

Módulo 3: Valores e Respeito

Este módulo promove a tomada de consciência dos valores pessoais e do papel que cada indivíduo desempenha na formação do meio envolvente. Os participantes são incentivados a refletir sobre as suas convicções, pontos fortes e responsabilidades num contexto partilhado, como é o caso da prisão.

Um tema central é o conceito de respeito, incluindo a sua origem na palavra latina spectare (olhar novamente), enfatizando a atenção e o reconhecimento em vez da concordância. Através de discussões e exercícios físicos, os participantes exploram a diferença entre comportamentos respeitosos e desrespeitosos, adquirindo uma compreensão mais profunda de como as ações afetam os outros.

UM PASSO EM FRENTE

Módulo 4: Apoio entre pares

O apoio entre pares baseia-se na ideia de que a experiência vivida pode constituir um recurso valioso. Neste módulo, os participantes são encorajados a recorrer às suas próprias experiências de vida para apoiar e orientar outras pessoas que possam enfrentar desafios semelhantes. Ao partilharem reflexões pessoais, estratégias de enfrentamento e lições aprendidas, os indivíduos contribuem para criar um clima de compreensão e de ligação dentro do grupo.

Esta abordagem baseia-se no conceito de “consultor de experiências”, em que a experiência pessoal é reconhecida como uma forma de especialização. Em vez do ensino formal, a prioridade está na aprendizagem mútua e na partilha de informações. Os participantes exploram como podem ser recursos de apoio uns para os outros e como as suas experiências podem ser utilizadas de forma construtiva.

A utilização de materiais visuais, tais como fotografias pessoais, é também introduzida para apoiar a narração de histórias. Estas ferramentas ajudam a tornar as experiências mais concretas e acessíveis, reforçando a comunicação e a ligação emocional dentro do grupo.

Módulo 5: Sessões de atividades

Este módulo consiste em atividades práticas e criativas concebidas para promover a expressão emocional, a cooperação e a sensação de domínio. As atividades incluem saídas sociais, como ir ao bowling e a restaurantes, bem como abordagens criativas, como a terapia pela arte inspirada no método Approdi.

Os participantes dedicam-se à pintura e a outras formas de expressão criativa, o que lhes permite comunicar pensamentos e sentimentos de forma não verbal. As atividades ao ar livre, tais como acender fogueiras, fazer churrascos, esculpir e passeios pela natureza, proporcionam oportunidades de relaxamento, trabalho em equipa e ligação com o meio envolvente.

UM PASSO EM FRENTE

Envolvem-se ainda na preparação de alimentos e em tarefas relacionadas com a restauração, desenvolvendo competências práticas que podem ser úteis para além do programa. Estas atividades contribuem para uma sensação de realização, fortalecem as relações dentro do grupo e apoiam o desenvolvimento tanto pessoal como social.

Módulo 6: Método Approdi

O método Approdi utiliza materiais visuais como ferramenta para refletir e realizar trabalho terapêutico. Imagens como fotografias, desenhos e símbolos podem ajudar os participantes a expressar pensamentos e emoções que podem ser difíceis de verbalizar. Ao interagir com as imagens, os indivíduos podem aceder a memórias, explorar experiências e processar emoções de uma forma estruturada e acolhedora.

O método proporciona um certo grau de distância emocional, permitindo que os participantes abordem experiências desafiantes de forma gradual e segura. As imagens podem funcionar como pontes entre o material inconsciente e a consciência, apoiando a informação e o crescimento pessoal.

Neste módulo, os participantes trabalham com imagens que representam diferentes fases das suas vidas, incluindo começos, percursos e obstáculos. Este processo baseia-se em experiências anteriores e tem como objetivo iniciar processos de reflexão e mudança. O método é particularmente eficaz quando combinado com o apoio dos pares, uma vez que as experiências partilhadas podem aprofundar a compreensão e a ligação.

Módulo 7: Viagem a NØSEN

A viagem a Nøsen proporciona uma mudança do meio envolvente que favorece a reflexão, a aprendizagem e a reabilitação. Estar num meio envolvente natural de montanha ajuda a reduzir o stress, a melhorar o humor e a promover a mindfulness. O meio envolvente tranquilo e o ar fresco criam condições propícias à recuperação tanto física como mental.

UM PASSO EM FRENTE

Os participantes praticam ioga e exercícios de respiração, aprendendo técnicas para regular o sistema nervoso, aumentar a presença no momento e fortalecer a ligação entre corpo e mente. A prática também introduz elementos da filosofia da ioga, incluindo equilíbrio, ética e desenvolvimento pessoal.

O programa inclui trabalho prático na cozinha, atividades criativas como pintura e conversas em grupo sobre padrões de reação e crescimento pessoal. As experiências ao ar livre, incluindo caminhadas nas montanhas e encontros à volta da fogueira, reforçam ainda mais a coesão do grupo e proporcionam oportunidades de aprendizagem informal.

No geral, a viagem cria um meio envolvente seguro e acolhedor para refletir, praticar atividade física e interagir socialmente. Os participantes relatam um maior sentido de conexão, um bem-estar melhorado e uma motivação reforçada para o desenvolvimento pessoal contínuo.

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

- Professores,
- Orientadores,
- Guardas prisionais,
- Instrutores de ioga
- Instrutor do programa

RESULTADOS ESPERADOS E IMPACTO

A autoconfiança determina a forma como as pessoas interpretam os desafios, gerem as emoções e agem sob pressão. Quando é forte, promove a confiança, a resiliência e um pensamento orientado para as soluções; quando é fraca, leva à dúvida, à evasão e ao medo do fracasso. Reforçar a autoconfiança ajuda as pessoas a sentirem-se mais capazes, a tolerarem o desconforto e a agirem em vez de se retraírem.

Paralelamente, o percurso desenvolve competências culinárias práticas, combinando formação técnica com experiência prática para desenvolver competência e confiança. A culinária é também utilizada como ferramenta de conexão, criatividade e crescimento pessoal, promovendo o bem-estar e a inclusão.



UM PASSO EM FRENTE

Para facilitar a transição para a sociedade, os participantes participam em atividades estruturadas fora da prisão, tais como passeios pela natureza ou cursos externos, o que lhes permite desenvolver a independência e a consciência social. O apoio entre pares e a exposição gradual ajudam a reduzir o medo, a quebrar padrões de evasão e a desenvolver resiliência, permitindo que os indivíduos encarem a reintegração com maior confiança e estabilidade.

AVALIACAO

Avaliar o progresso e o impacto do trabalho na área da saúde mental prisional é uma tarefa complexa. Implica decidir quais os resultados que importam, como registar mudanças significativas e se é possível realizar a recolha de dados fiáveis num meio envolvente desafiante, caracterizado por recursos limitados, uma participação variável e experiências profundamente pessoais.

Demos prioridade à avaliação qualitativa, centrando-nos nas experiências vividas pelos participantes, nas observações dos formadores e no feedback escrito e oral dos reclusos. Em alguns casos, o feedback oral foi gravado para preservar os detalhes. Esta abordagem ajuda a captar o valor percebido onde os métodos quantitativos podem ficar aquém.

O feedback dos grupos focais revelou uma evolução clara ao longo do tempo. Os reclusos sentiram-se gradualmente mais seguros no grupo, o que incentivou a abertura, a confiança e o envolvimento. Esta mudança desenvolveu-se de forma constante à medida que se formavam relações.

O feedback escrito foi misto: alguns reclusos relataram capacidades de lidar com as situações melhoradas, enquanto outros viram o programa como uma atividade alternativa. O feedback verbal, no entanto, foi fortemente positivo, especialmente no que diz respeito às atividades partilhadas fora da prisão. Os observadores notaram melhorias no comportamento, na comunicação e na gestão de conflitos, sugerindo um impacto duradouro para além das sessões.

4. PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

4- ESCUTA ATIVA:

- **COMPETENCIAS PARA UMA MELHOR COMUNICACAO: DA AUDICAO A COMPREENSAO**

OBJETIVOS

- Melhorar as competências de comunicação, melhorando a atenção e a capacidade de responder de forma ponderada.
- Melhorar a regulação emocional através da mindfulness, para reduzir mal-entendidos e conflitos.
- Desenvolver a empatia e as competências interpessoais essenciais para uma colaboração eficaz e para a construção de relações.

PUBLICO-ALVO

Reclusos, ex-reclusos

PRINCIPAIS ELEMENTOS E ATIVIDADES

Estrutura do percurso de aprendizagem:

1. Dimensão cognitiva (proporciona conhecimentos de forma concisa);
2. Dimensão socioemocional (promove o desenvolvimento de competências)

ÁREA TEMÁTICA: ESCUTA ATIVA

1. DIMENSÃO COGNITIVA: MICROAPRENDIZAGEM “O QUE SIGNIFICA ESCUTA ATIVA?”

Saber ouvir é uma competência fundamental para gerir a comunicação e as relações com os outros. Ouvir significa concentrar-se no interlocutor, compreender o seu ponto de vista, certificar-se de que se compreende o que ele nos está a comunicar e, por sua vez, formular uma resposta adequada para quem está a ouvir. Trata-se de um processo complexo, que envolve a capacidade de raciocinar e de reconhecer emoções.

ESCUITA ATIVA:

Os diferentes níveis de compreensão oral:

- Escuta passiva: é aquela função que se limita à percepção de sons e mensagens, mas que não compreende verdadeiramente o significado de uma mensagem ou o que o interlocutor pretende transmitir.
- Escuta seletiva: é aquela forma de escuta em que ouvimos quem comunica, mas interpretamos através dos filtros do nosso ponto de vista.
- Escuta ativa: é aquela forma em que estamos em pleno contacto com o interlocutor. Na escuta ativa, os nossos julgamentos são suspensos e procura-se compreender o ponto de vista dos outros, a fim de entender plenamente o que pretendem comunicar. Inclui tanto a troca de conteúdo através da linguagem como a escuta da comunicação não verbal.

Como praticar a escuta ativa?

- Ouvir em silêncio: só quando deixamos de falar é que conseguimos ouvir o interlocutor. Quando se sentir tentado a antecipar as palavras de quem fala, pare. Espere que o outro expresse o seu pensamento e a sua própria forma de observar e descrever o mundo.
- Dê prioridade ao outro: dedique toda a atenção disponível ao seu interlocutor, evite perder-se nos seus pensamentos.
- Suspenda o julgamento: quando o interlocutor comunica algo que nos parece estranho, errado ou diferente, paremos a nossa mente. Não julgue imediatamente, não rotule a pessoa. Dê-lhe tempo para se expressar, para partilhar as suas motivações, preferências e crenças.
- Seja aberto: não presuma que apenas o seu ponto de vista está certo. Todos têm a sua própria visão das coisas e não é certo que exista apenas um ponto de vista possível.
- Verifique a compreensão do que ouviu: use o feedback como forma de verificar, em conjunto com o seu interlocutor, se compreendeu o ponto de vista dele. Isto é feito resumindo o que compreendemos e perguntando ao interlocutor se era isso que ele pretendia dizer-nos.

ESCUTA ATIVA:

Pratique a escuta ativa - ouça sem preconceitos

Ouvir requer a tua capacidade de te colocares no lugar dos outros para acolher a sua visão do mundo. Uma das principais causas de mal-entendidos entre as pessoas é o facto de partirmos de pontos de vista diferentes, confundindo factos e opiniões.

Os factos são descrições, observações da realidade. Podem ser mensuráveis e, possivelmente, verificáveis através de testemunhos. As opiniões são juízos, residem na pessoa que as formula e estão relacionadas com os modelos mentais. Confrontados com exatamente a mesma situação, dois indivíduos diferentes podem ter opiniões diferentes, dependendo das suas convicções pessoais.

2) Dimensão socioemocional (promove competências)

ATIVIDADE: Pratique a escuta ativa – ouça sem preconceitos. Leia o caso com atenção. Refletir sobre a situação. Dê prioridade à compreensão das duas perspetivas e das razões por trás das suas opiniões. Pratique a escuta ativa:

- Imagina que és tu a ouvir o António: que emoções e preocupações poderá ele ter?
- Imagina que és tu a ouvir a Paola: o que a motiva e por que razão ela encontra o sistema encorajador?
- Dá prioridade à demonstração de empatia, não ao debate ou julgamento.

Partilhe as suas observações com o grupo.

Situação da vida real: "A Paula e o António trabalham numa empresa que incentiva os funcionários com base nos seus resultados. A Paula está muito satisfeita com esta abordagem, pois ter objetivos a atingir motiva-a a melhorar continuamente. O António, por outro lado, considera os objetivos como uma fonte de pressão e tem a opinião de que a política da empresa é demasiado stressante. Nenhum dos dois está errado; têm simplesmente duas opiniões diferentes decorrentes do mesmo facto (a política de incentivos).

Se a Paula e o António discutirem esta questão, é improvável que cheguem à mesma conclusão. No entanto, a Paula será capaz de ouvir e compreender a frustração do António, e o António a necessidade de motivação da Paula”

ESCUTA ATIVA:

ATIVIDADE: É um facto ou uma opinião? Tenta ler estas afirmações, retiradas de situações típicas do local de trabalho. Indica se se trata de um facto ou de uma opinião.

Facto ou opinião

1. Ontem houve uma reunião totalmente inútil.
2. Preenchi o plano de férias dentro do prazo e estou à espera de uma resposta.
3. Todos os meus colegas estão unidos contra mim. Dá para perceber pelo facto de não responderem aos meus e-mails.
4. O chefe tem os seus favoritos e eu não sou um deles. Na verdade, ele não me deu nenhum bónus este ano.
5. A reunião de ontem durou quase duas horas.
6. Uma reunião que dura três horas é demasiado longa.
7. A avaliação de desempenho foi muito má. Tive 4 em 5. É uma classificação demasiado baixa.

Verifique as respostas corretas (ver abaixo). Atividade: É um facto ou uma opinião?

Declaração

1. Ontem houve uma reunião totalmente inútil: Opinião. **Pergunta a ti mesmo: inútil para quem? Com base em que consideras isso inútil? Teria podido ser útil para outra pessoa?**
2. Preenchi o plano de férias dentro do prazo e estou à espera de uma resposta: **É um facto. Trata-se de dados objetivos.**
3. Todos os meus colegas estão contra mim. Dá para perceber pelo facto de não responderem aos meus e-mails: **Opinião. Num caso como este, o facto (de não responderem aos meus e-mails) deveria ser melhor especificado.**
4. O chefe tem os seus favoritos e eu não sou um deles. Na verdade, ele não me deu nenhum bónus este ano: **Opinião. Sabemos que a pessoa não recebeu o bónus, mas a razão por trás da decisão do chefe não é explicada (o meu palpite é que não faço parte dos seus favoritos).**
5. A reunião de ontem durou quase duas horas: Fato. **A duração é um fato objetivo.**

ESCUTA ATIVA:

6. Uma reunião que dura três horas é demasiado longa: **Opinião.** *Depende do tipo de reunião e do motivo da mesma.*

7. A avaliação de desempenho foi muito má. Tive 4 em 5. É uma nota demasiado baixa: **Opinião.** *O que te leva a dizer que é mau? Quais são as consequências desta classificação? Demasiado baixa em comparação com o quê?*

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

A ser implementado pelo pessoal prisional (educadores, psicólogos, guardas).

Dirigido diretamente aos reclusos.

RESULTADOS ESPERADOS E IMPACTO

- Menos conflitos e mal-entendidos: a regulação emocional melhora à medida que os participantes respondem de forma ponderada, em vez de reagirem impulsivamente.
- Melhor trabalho em equipa e colaboração: a escuta ativa promove um meio envolvente de grupo mais solidário e produtivo.
- Maior capacidade de resolução de problemas: ao compreenderem verdadeiramente as questões, os participantes podem contribuir de forma mais eficaz para as soluções.

AVALIACAO

Autoavaliação: Após concluir a atividade, compare as suas respostas com o gabarito.

Revisão entre pares (opcional):

Discuta as suas respostas com o grupo. Explique o seu raciocínio para cada escolha.

Avaliação do facilitador:

- Analise as respostas dos participantes e dê feedback

4. PERCURSOS DE APRENDIZAGEM

5- A TUA HISTÓRIA É A TUA FORÇA:

- **LIDAR COM A SOLIDÃO E O TEMPO LIVRE APÓS A LIBERTAÇÃO**

OBJETIVOS

- Reforçar a estrutura e a utilização significativa do tempo livre.
- Melhorar as competências sociais e de comunicação.
- Aumentar a resiliência emocional e a autoconfiança.
- Apoiar os jovens na construção de redes sociais positivas.
- Reduzir o risco de reincidência através da participação significativa.
- Incentivar os jovens a transformar os seus talentos e experiências de vida em papéis sociais positivos

PUBLICO-ALVO

- Jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos.
- Jovens que se encontram em detenção ou que acabaram de sair da detenção
- Jovens em risco de exclusão social, reincidência, abandono escolar ou vulnerabilidade psicológica.
- Jovens com capacidades sociais limitadas

MAIN COMPONENTS & ACTIVITIES

Fase 1 – Reconstrução da estrutura e da confiança

Esta fase dá prioridade à reconstrução da rotina diária e à restauração da confiança. Em conjunto com os orientadores e os acompanhantes, os participantes elaboram um horário semanal personalizado que inclui sono, exercício físico, contacto social e atividades significativas. O foco está em si próprios e em evitar más companhias. Através de debates em grupo, desporto e encontros informais, os jovens aprendem a restabelecer relações positivas.

A TUA HISTÓRIA É A TUA FORÇA

Atividades:

- Sessões de apresentação e formação entre pares.
- Reuniões semanais com mentores.
- Atividades desportivas e ao ar livre.
- Workshops sobre gestão do stress e regulação emocional.
- Elaboração de um plano pessoal de lazer e de um calendário semanal.

Fase 2 – Desenvolvimento da identidade e do talento:

Esta fase dá prioridade ao desenvolvimento da identidade e à descoberta dos pontos fortes pessoais. Os jovens exploram os seus talentos através de atividades criativas e práticas. A ênfase é colocada nas experiências positivas, na autoexpressão e na construção de uma perspetiva construtiva para o futuro.

Atividades:

- Produção musical, podcasting e spoken word.
- Arte urbana, fotografia e vídeo.
- Espaços práticos de criação (reparação de bicicletas, culinária, design, jogos).
- Exercícios de reflexão sobre identidade e crescimento pessoal.
- Atividades em grupo com prioridade para a cooperação e a resolução de conflitos.

Fase 3 – Participação e Envolvimento da Comunidade

A fase final apoia os jovens a assumirem um papel ativo nas suas comunidades. Os participantes trabalham em conjunto em projetos comunitários de pequena escala e aprendem a assumir responsabilidades.



A TUA HISTÓRIA É A TUA FORÇA

Activities:

- Organização de atividades de bairro ou eventos desportivos.
- Cooperação com organizações locais e iniciativas de voluntariado, como os «repair cafés».
- Acompanhamento por antigos participantes.
- Visitas a centros de formação, empresas sociais e empregadores.
- Elaboração de um plano pessoal de futuro e de participação.

O percurso combina a aprendizagem não formal, a aprendizagem entre pares e a aprendizagem experiencial. São utilizadas ferramentas em linha para o acompanhamento, o planeamento e a construção de uma comunidade, embora a prioridade continue a ser a interação presencial segura e o apoio relacional a longo prazo.

A TUA HISTÓRIA É A TUA FORÇA

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

- Organizações de trabalho com jovens.
- Serviços de detenção e reintegração.
- Organizações desportivas e culturais.
- Serviços municipais para jovens.
- Empresas sociais.
- Psicólogos e assistentes sociais.
- Voluntários e acompanhantes.
- Peritos por experiência própria.
- Empregadores locais e centros de formação.
- Familiares e figuras de apoio, sempre que possível.

INTERVENIENTES ENVOLVIDOS

O programa reforça a resiliência emocional, as competências sociais e a participação na comunidade dos jovens após a detenção. Os participantes desenvolvem uma identidade mais positiva, experimentam uma vida quotidiana mais estruturada e constroem novas redes sociais. Através de atividades de lazer significativas, do apoio de um companheiro e do envolvimento na comunidade, o isolamento social é reduzido e a autoestima aumenta.

A nível organizacional, o projeto reforça a cooperação entre o trabalho com jovens, os serviços sociais, as organizações desportivas e os serviços judiciais. O percurso contribui para a reintegração restaurativa e pode ajudar a reduzir a reincidência, proporcionando aos jovens uma nova perspetiva, responsabilidade e ligação com a sociedade.

A TUA HISTÓRIA É A TUA FORÇA

AVALIACAO

A avaliação combina métodos qualitativos e quantitativos. Antes e depois do percurso, os participantes preenchem questionários simples sobre bem-estar, autoconfiança, ligação social e perspetivas futuras. Os orientadores e os acompanhantes utilizam fichas de observação para monitorizar a participação, a cooperação e o desenvolvimento pessoal.

Além disso, são utilizados testemunhos, reflexões em grupo e trabalhos criativos para demonstrar o impacto. As sessões regulares de feedback com os participantes e as partes interessadas garantem que o percurso possa ser adaptado durante a implementação, de modo a responder melhor às necessidades dos participantes.

Os indicadores de sucesso incluem:

- maior participação em atividades de lazer positivas.
- melhoria das redes sociais.
- melhoria da autoconfiança.
- maior envolvimento na educação, no emprego ou no voluntariado.
- satisfação dos participantes e das partes interessadas.



CONTACTOS:

 jessheimvgs@afk.no

 <https://erasmus-restart.eu/>