



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Projeto Educativo de Apoio à Reinserção
de Sem-abrigo

Ana Filipa Moreira Melo

Julho de 2018



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Projeto Educativo de Apoio à Reinserção de Sem-abrigo

Ana Filipa Moreira Melo

Relatório de Estágio para obtenção do grau
de Mestre em Ciências da Educação,
orientado pelo Professor Doutor Carlos
Francisco de Sousa Reis.

Julho de 2018

Agradecimentos

Durante todo este percurso de estágio e de realização do relatório há algumas pessoas que foram essenciais e que me ajudaram muito, tanto a nível emocional, como a nível profissional. A todas elas quero desde já agradecer pela paciência que tiveram comigo.

Ao professor e orientador Carlos Reis um muito obrigado pela paciência que teve comigo, por todo o apoio e motivação que me deu, ao longo do processo, pelas suas orientações e conselhos sábios, sem os quais o processo não teria tão bom desenvolvimento.

À CAPA- Casa Abrigo Padre Américo – um muito obrigado por me terem aceite nas suas instalações e por me acolherem como se fizesse parte da instituição. Um obrigado a todos os funcionários que foram igualmente atenciosos comigo, por todas as conversas e apoio que me deram. E um especial obrigado à minha orientadora local, por toda a paciência e todas as orientações, que se revelaram essenciais para o meu percurso dentro da instituição.

Aos meus pais e irmã tenho de agradecer porque sempre foram o meu suporte emocional e sempre me apoiaram em todas as decisões, agradecer pela paciência que sempre tiveram comigo, por todo o carinho, por todos os conselhos e por sempre me motivarem a seguir em frente, com garra e motivação.

A todos os restantes familiares que sempre me apoiaram e me motivaram, um grande obrigada.

Aos meus amigos que sempre estiveram lá para mim, por todos os momentos, por todas as conversas, por me tirarem de casa quando precisava de um tempo longe do relatório, por tudo, um muito obrigada a todos, especialmente à Marina e ao Rui que me aturaram nos momentos cruciais.

Ao meu namorado, que é o meu apoio em todas as horas, motivando-me incessantemente, por todo o amor, todo o carinho e paciência, muito obrigada.

Resumo

Este relatório pretende descrever o estágio curricular realizado na Casa Abrigo Padre Américo (CAPA), valência da Venerável Ordem Terceira da Penitência de São Francisco da Cidade de Coimbra, para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O presente documento descreve a visão, missão e valores da CAPA que se assume como entidade acolhedora do estágio e valência da Venerável Ordem Terceira, que também se caracteriza genericamente. Faz-se referência à natureza do público-alvo, considerando os temas da exclusão e inclusão social, da pobreza e também da intervenção educativa, no contexto institucional. O documento, apresenta ainda as atividades desenvolvidas e os projetos implementados, pela estagiária, a sua fundamentação, os seus objetivos, recursos utilizados e respetiva avaliação. No intuito de intervir de forma positiva, procuramos focar-nos no objetivo principal do desenvolvimento dos conhecimentos, a diferentes níveis, por parte dos utentes. A estagiária levou a cabo uma intervenção, onde se desenvolveram os seguintes projetos: “Educação para a Cidadania”, “Educação para a Saúde” e, por último, “Português Funcional – Alfabetização”. Com vista à sua implementação, optou-se pela metodologia de investigação-ação.

No término do documento, e em síntese, a autora expõe algumas considerações e reflexões finais sobre o processo de estágio, nomeadamente, os aspetos positivos, os aspetos negativos e o que poderia ser melhorado.

Palavras-chave: Sem-abrigo; Exclusão e Inclusão Social; Pobreza; Intervenção Educativa; Investigação-Ação; Educação para a Saúde, Cidadania e Alfabetização.

Abstract

This report intends to describe the curricular period of training carried through in the *Casa Abrigo Padre Américo (CAPA)*, valency of *Venerável Ordem Terceira da Penitência de São Francisco* of the City of Coimbra, for attainment of the Master degree in Education Sciences, from the faculty of Psychology and Education Sciences of the University of Coimbra.

The present document describes the vision, mission and values of CAPA, which was the welcoming entity of the period of training and valency of the *Venerável Ordem Terceira* and that we also characterized generically. We make a reference to the nature of the target-public, considering the subjects of exclusion and, simultaneous, of social inclusion, due to several conditions. In parallel we present the educative intervention, undertaken in the institutional context, namely the developed activities and the implemented projects, by the trainee, the theoretical framework, the stated objectives, resources and respective evaluation. With the intention to intervene in a positive way, we focuses on the main objective for developing, on the different levels, the beneficiaries. The trainee created an intervention for implementing the following projects: “Citizenship Education”, “Health Education” and, finally, “Functional Portuguese-literacy”.

At the end of the document, the author displays a synthesis of some final considerations and reflections on the period of the training process. Nominating, the positive aspects, the shortcomings and what could be improved.

Keywords: Homeless; Exclusion and Social Inclusion; Poverty; Educative intervention; Action Research; Education for the Health, Citizenship and language literacy.

Índice

Introdução	13
Capítulo 1. Caraterização Institucional	15
1.1. Entidade Promotora – Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco da Cidade de Coimbra	15
1.2. Entidade Acolhedora – Casa Abrigo Padre Américo	17
Capítulo 2. Enquadramento Teórico	20
2.1. A problemática dos Sem-Abrigo	20
2.2. Exclusão e Inclusão Social	21
2.3. Exclusão Social e Pobreza	23
2.4. Da Educação à Intervenção Social	25
Capítulo 3. Descrição estruturada das atividades	28
3.1. Atividades colaborativas	28
3.2. Atividades realizadas pela estagiária	31
Capítulo 4. Descrição do Projeto de Intervenção	33
4.1. Fundamentação do projeto	33
4.2. Metodologia – Investigação-ação	34
4.3. Participantes no projeto	38
4.4. Objetivos	39
4.5. Estratégias/Recursos	40
4.5.1. Recursos	40
4.5.2. Calendarização	41
4.5.3. Estratégias/Métodos	42
4.5.4. Técnicas de recolha de dados	43
4.6. Avaliação das atividades/projeto	44
4.7. Discussão dos Resultados	44
4.7.1. Avaliação das Aprendizagens	44
4.7.2. Avaliação dos Inquéritos de Satisfação	47
4.8. Descrição das sessões formativas	50
4.8.1. Português funcional (alfabetização)	50
4.8.2. Educação para a Saúde	54
4.8.3. Educação para a Cidadania	66
Conclusão	79
Referências Bibliográficas	82
Apêndices	85
Apêndice I – Planificação atividade sobre hábitos e alimentação saudável	86

Apêndice II – Projeto de Alfabetização (Português Funcional)	87
Apêndice III – Projeto de Educação para a Cidadania	89
Apêndice IV – Projeto de Educação para a Saúde	95
Apêndice V – Calendarização das atividades (março, abril e maio)	100
Apêndice VI – Protocolo de Consentimento Informado	101
Apêndice VII – Inquérito de Satisfação da ação	102
Apêndice VIII – Fichas de Avaliação (Projeto de Alfabetização – Português Funcional)	103
1. Ação nº3 – 13 de março	103
2. Ação nº1 – 14 de março	104
Apêndice IX – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Saúde)	105
1. Funcionamento do Corpo Humano (ação nº5) – 6 de abril	105
2. Funcionamento do Corpo Humano (ação nº6) – 7 de abril	107
3. Doenças Sexualmente Transmissíveis (ação nº8) – 26 de abril	111
4. Métodos Contracetivos (ação nº9) – 28 de abril	114
Apêndice X – PowerPoint sobre Drogas	115
Apêndice XI – PowerPoint Métodos Contracetivos	128
Apêndice XII – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Cidadania)	144
1. Formação da União Europeia (ação nº6) – 21 de março	144
2. Bandeiras dos Países da UE (ação nº7) – 22 de março	146
3. Constituição dos Parlamentos (ação nº5) – 3 de abril	147
4. Processo da chuva, Ciclo da Água e Energias Renováveis/Não renováveis (ação nº4) – 11 de abril	149
Apêndice XIII – PowerPoint sobre a formação da UE	151
Anexos	159
Anexo I – Exemplo de um caso apresentado na Atividade “Até que ponto sou assertivo”	160
Anexo II – Imagens da atividade sobre alimentação saudável	16
Anexo III – Fichas de avaliação (Projeto de Alfabetização – Português Funcional)	175
1. Ação nº3 – 16 de março	175
Anexo IV – Imagens utilizadas na atividade do corpo humano	179
Anexo V – PowerPoint Sistemas do Corpo Humano	180
Anexo VI – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Saúde)	191
1. Comportamentos A. D. – Álcool e Tabaco (ação nº3) – 24 de abril	191
2. Distúrbio associados ao sono (ação nº7) – 10 de abril	192
3. Prevenção da Violência (ação nº1) – 17 de abril	193
Anexo VII – PowerPoint sobre as DST’s	198
Anexo VIII – Imagens sobre Métodos Contracetivos	207

Anexo IX – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Cidadania)	209
1. Educação para os direitos humanos (ação nº1) – 20 de março	209
2. Poluição, tipos e agentes poluidores (ação nº3) – 12 de abril.....	219
3. Currículo (ação nº8) – 3 de maio	222
4. Ofertas de emprego (ação nº9) – 4 de maio	225
5. Entrevista de Emprego (ação nº10) – 5 de maio	227
Anexo X – PowerPoint acerca dos países, moedas e bandeiras da UE	231
Anexo XI – Imagens Parlamento Europeu e Português	240
Anexo XII – Vídeos	242
1. Documentário sobre Drogas	242
2. Ciclo da água.....	242

Índice de Figuras

Figura 1 - Árvore e Presépio de Natal da CAPA.....	29
Figura 2 - Quadro que de comportamentos	31
Figura 3 - Espiral de ciclos da Investigação-ação (Coutinho et al., 2009, p.366)	36
Figura 4 - Técnicas e Instrumentos de Investigação-ação (Coutinho et. al.,2009, p. 373)	38
Figura 5 - Calendarização, segundo diagrama de Gantt, das atividades realizadas durante o estágio.....	42

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de alfabetização)	45
Gráfico 2 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de saúde).....	46
Gráfico 3 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de cidadania).....	47
Gráfico 4 - Avaliação Global das Aprendizagens (por sessão e projeto)	47
Gráfico 5 - Média avaliação geral da satisfação das sessões por projeto	48
Gráfico 6 - Média avaliação por tópico da satisfação das sessões por projeto	49

Índice de Tabelas

Tabela 1- Avaliação da satisfação da sessão 1 – projeto de alfabetização	52
Tabela 2 – Avaliação da satisfação da sessão 2 – projeto de alfabetização.....	53
Tabela 3 – Avaliação da satisfação da sessão 3 – projeto de alfabetização.....	55
Tabela 4 – Avaliação da satisfação da sessão 1 – projeto de educação para a saúde	57
Tabela 5 – Avaliação da satisfação da sessão 2 – projeto de educação para a saúde	58
Tabela 6 - Avaliação da satisfação da sessão 4 - projeto de educação para a saúde	60
Tabela 7 - Avaliação da satisfação da sessão 5 - projeto de educação para a saúde	61
Tabela 8 - Avaliação da satisfação da sessão 6 - projeto de educação para a saúde	63
Tabela 9 - Avaliação da satisfação da sessão 7 - projeto de educação para a saúde	64
Tabela 10 - Avaliação da satisfação da sessão 8 - projeto de educação para a saúde	65
Tabela 11 – Avaliação da satisfação da sessão 9 – projeto de educação para a saúde...	66
Tabela 12 - Avaliação da satisfação da sessão 1 - projeto de educação para a cidadania	68
Tabela 13 - Avaliação da satisfação da sessão 2 - projeto de educação para a cidadania	69
Tabela 14 - Avaliação da satisfação da sessão 3 - projeto de educação para a cidadania	71
Tabela 15 - Avaliação da satisfação da sessão 4 - projeto de educação para a cidadania	72
Tabela 16 - Avaliação da satisfação da sessão 5 - projeto de educação para a cidadania	73
Tabela 17 - Avaliação da satisfação da sessão 6 e 7 - projeto de educação para a cidadania.....	75
Tabela 18 - Avaliação da satisfação da sessão 8 - projeto de educação para a cidadania	76

Tabela 19 - Avaliação da satisfação da sessão 9 - projeto de educação para a cidadania	77
Tabela 20 - Avaliação da satisfação da sessão 10 - projeto de educação para a cidadania	78

Introdução

Este relatório descreve o estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, enquadrado no plano de estudos do 2º ano curricular do Mestrado, que se realizou na Casa Abrigo Padre Américo, IPSS do distrito de Coimbra. O documento pretende descrever todo o percurso de estágio que decorreu sob orientação científica do Professor Doutor Carlos Reis, docente na FPCEUC, e sob a orientação profissional da Mestre Carla Teixeira, Educadora Social na Casa Abrigo Padre Américo (CAPA) de Coimbra.

O estágio decorreu entre setembro de 2016 e maio de 2017, correspondendo a um período de tempo aproximado de nove meses. O processo evoluiu em estreita articulação com a orientadora local e restantes elementos da equipa da CAPA. Logo no início, ficou definido que o estágio passaria, inicialmente, pela observação e colaboração nas diversas atividades realizadas pela orientadora, para que, depois de efetuada avaliação das necessidades, a estagiária pudesse desenvolver um projeto educativo adaptado aos utentes da CAPA. Deste modo, foram então implementados três projetos, em três vertentes distintas, que se revelaram de extrema importância, estando estes relacionados com: a Educação para a Cidadania; a Educação para a Saúde; e a Alfabetização, mais especificamente, o Português Funcional.¹

A CAPA, de um ponto de vista educativo, preocupa-se com a formação dos indivíduos, tendo definido um horário diário para a realização de atividades, de cariz pedagógico e educativo, que contribuem para o desenvolvimento de cada utente, na vertente individual e grupal. Fruto desta dinâmica institucional e do seu público-alvo, pudemos conhecer e compreender realidades com que nunca tínhamos contactado e que nos enriqueceram pessoal e profissionalmente, mediante a aquisição de competências que poderão ser úteis no futuro.

Ao longo do relatório vamos dando a conhecer as características da CAPA, questões de ordem científica relativas à problemática dos sem-abrigo e problemáticas associadas,

¹ Halliday (1998, p.19, cit. por Tagliani, 2007, p.111) apresenta um questionamento importante sobre a linguagem interrogando: “De que outro modo pode-se considerar a linguagem senão em seu contexto social?”. Esta questão é essencial, tendo em conta o papel fundamental que a língua desempenha no desenvolvimento do indivíduo, pois é por meio desta que os indivíduos interagem em variados grupos sociais. É através da língua que o homem se integra num grupo e se relaciona com o seu semelhante, ou seja, “não há homem social sem linguagem e não há língua sem homem social”. O autor adota o critério da funcionalidade da língua, ou seja, o que o indivíduo pode fazer com ela, sendo que é importante para a formação deste e da sua personalidade. Assim, não havendo uma definição exata para o português funcional, este atua como capacidade de aprendizagem e adaptação do indivíduo às exigências sociais.

as atividades desenvolvidas ao longo dos 9 meses de estágio e, a fundamentação e objetivos da modalidade de investigação escolhida para ser usada nos projetos.

O presente relatório encontra-se organizado em quatro capítulos. No primeiro capítulo fazemos referência à entidade promotora, explicitando qual é, quais os objetivos pelos quais se rege e como a CAPA está enquadrada neste sistema. Ainda no mesmo capítulo mencionamos qual a entidade acolhedora, como está estruturada, como funciona e quais os seus objetivos e papel junto dos utentes.

No segundo capítulo, de enquadramento teórico, fazemos referência à problemática dos sem-abrigo, discutindo a relação da exclusão e a inclusão sociais, (suas definições e fatores), com a pobreza, no contexto da União Europeia e Portugal. Seguidamente, abordamos a questão da educação permanente e da intervenção educativa, no contexto desta instituição.

No terceiro capítulo descriminamos as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, tendo por base cada um dos projetos e os respetivos objetivos.

No quarto e último capítulo, explicitamos a proposta do projeto de intervenção, fundamentando-a quanto à sua pertinência, metodologia desenvolvida, (investigação-ação), os objetivos, as estratégias e os recursos utilizados. Remata-se este capítulo com a análise dos resultados obtidos.

Concluimos o relatório com uma reflexão crítica acerca do trabalho realizado ao longo do estágio curricular, incidindo sobre os conhecimentos e as competências desenvolvidas. Complementarmente, apresentam-se as referências bibliográficas, bem como os apêndices e anexos relativos ao trabalho desenvolvido e que consideramos ser pertinente incluir.

Capítulo 1. Caracterização Institucional

A entidade acolhedora do estágio foi a Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco, da Cidade de Coimbra, na sua valência Casa Abrigo Padre Américo.

1.1. Entidade Promotora – Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco da Cidade de Coimbra

A Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco da Cidade de Coimbra (VOTPSF) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que tem sede em Coimbra, na Rua da Sofia, nº114. Tendo sido fundada em 1659, como “pessoa moral eclesiástica canonicamente erecta” (Silva, 2013, p. 11), designando-se como uma fraternidade da Ordem Franciscana Secular (OFS).

A OSF tem como finalidade e intenção primordiais, proporcionar a todos os Irmãos e Irmãs viver o Evangelho à semelhança de S. Francisco de Assis, mediante a profissão da Regra da Ordem Franciscana Secular (Paulo VI, 1978). Esta Fraternidade tem o seu âmbito de ação no concelho de Coimbra, sendo que é definida pelo Código do Direito Canónico, de 1983, como uma associação cujos membros buscam a “perfeição cristã”, através da vivência religiosa rigorista, marcada pela disciplina, obediência, autocontrolo e penitência. Além da santificação pessoal, os membros da Ordem Terceira dedicam-se também a tarefas de cariz social, promovendo o bem-estar e, assim, assegurando a melhoria da qualidade de vida de pessoas, famílias e da comunidade em geral.

Para além das atividades que se relacionam com a Fraternidade e o culto religioso, a 5 de janeiro de 1988, a Venerável Ordem Terceira registou, de forma definitiva, os seus estatutos como IPSS, o que lhe permite a prestação de serviços de carácter social. O Decreto-Lei 172-A/2014, alusivo aos estatutos das IPSS, diz-nos que a ação de solidariedade social compreende os domínios da saúde e educação e, também, “áreas em que as necessidades sociais dos indivíduos e das famílias encontram apoio e resposta. Por via da sua proximidade junto da sociedade, as IPSS têm demonstrado, pela sua ação, possuir capacidade para responder com elevada eficácia às situações de emergência social e de apoio aos cidadãos em situação de maior vulnerabilidade”.

Ainda no Decreto-Lei 172-A/2014, verificamos que “os aspetos organizativos e funcionais das instituições devem adequar-se à legislação em vigor” (art.º 6, nº 2), ou seja, de acordo com a lei, uma IPSS, como a Venerável Ordem Terceira, deverá ser constituída por três órgãos de administração: Conselho Diretivo (órgão de gestão máximo da Ordem

Terceira); a Assembleia Geral e o Conselho Fiscal (são igualmente órgão de gestão e dão apoio à Mesa do Conselho). Deste modo, e segundo os Estatutos da Venerável Ordem Terceira², cada órgão administrativo caracteriza-se da seguinte forma:

- I. Conselho Diretivo – “O Conselho é constituído por irmãs e irmãos professos, sempre em número ímpar, eleitos para os seguintes cargos: Ministro ou Presidente, Vice-ministro ou Vice-presidente, Tesoureiro, Secretário, Responsável da Formação, Vogal (vogais que se julgarem necessários) e Assistente Espiritual. Os Membros do Conselho, com exceção do Assistente Espiritual, são eleitos pela Assembleia Geral”. Competindo ao Conselho Diretivo: fiscalizar o órgão de administração da instituição, dar parecer sobre o relatório de contas, assim como, sobre o programa de ação e orçamento para o ano seguinte; dar parecer sobre diversos assuntos que os outros órgãos sujeitem à sua apreciação; e também, verificar o cumprimento da lei, dos estatutos e dos regulamentos (Decreto-Lei 172-A/2014, art.º 14).
- II. Assembleia Geral e sua mesa: a primeira formada pelos irmãos professos perpétuos, no pleno dos seus direitos. A respetiva mesa dirigida por um presidente, um 1º secretário e um 2º secretário. Competindo à assembleia geral, por exemplo, “deliberar sobre todas as matérias não compreendidas nas atribuições legais ou estatutárias dos outros órgãos e necessariamente: eleger os Conselhos de Fraternidade e Fiscal, (...) destituir quaisquer membros dos referidos Conselhos ou a sua totalidade; apreciar e votar anualmente o Plano de Atividades, os orçamentos, bem como o relatório e contas de gerência; autorizar a aquisição onerosa ou alienação de bens da Fraternidade, bem como, a realização de empréstimos; deliberar sobre o desmembramento ou fusão da Fraternidade; deliberar sobre a alteração dos estatutos; entre outros.”
- III. Conselho Fiscal – “é composto por três membros, dos quais, um presidente e dois vogais (...). Compete ao Conselho Fiscal vigiar pelo cumprimento da lei e dos estatutos e designadamente: exercer a fiscalização sobre a escrituração e documentos da Fraternidade sempre que conveniente; assistir ou fazer-se representar por um dos seus membros às reuniões do executivo, sempre que conveniente; dar parecer sobre o relatório, contas e orçamento e sobre todos os assuntos que o órgão executivo submeta à sua apreciação.”

A solidariedade e ação das Instituições Particulares de Solidariedade Social manifesta-se através da capacidade de inovação e adaptação, face às respostas sociais necessárias. A missão da OFS assenta na solidariedade social, na prestação de auxílios e no apoio direto a pessoas idosas ou pessoas em situação de sem abrigo, assim como, à integração de indivíduos excluídos socialmente e em vulnerabilidade social, existindo no seu âmbito duas respostas sociais: o Lar de Idosos e o Centro de Acolhimento- Casa Abrigo Padre Américo.

Tendo em consideração que o processo de estágio terá sido feito na Casa Abrigo Padre Américo, explicaremos mais afundo o que é e como intervém esta, na sociedade.

² <http://ordemterceirasaofrancisco.pt/wp-content/uploads/2016/05/Estatutos-da-VOT-de-Coimbra.pdf>

1.2. Entidade Acolhedora – Casa Abrigo Padre Américo

A Casa Abrigo Padre Américo (CAPA), situada na Ladeira do Carmo nº3, em Coimbra, é uma resposta social da Venerável Ordem Terceira, como uma IPSS, com acordo de cooperação atípico para a resposta social de Centro de Acolhimento Temporário para pessoas na situação de sem-abrigo.

A CAPA foi inaugurada a 6 de setembro de 1993, tendo recebido o seu primeiro utente somente a 31 de dezembro de 1994. Esta é considerada uma valência da Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco (Fraternidade Franciscana Secular), atuando como Centro de Acolhimento Temporário para pessoas em situação de Sem-Abrigo, e pode acolher até 30 pessoas, 24 do sexo masculino e 6 do sexo feminino.

A principal missão da CAPA destina-se a acolher e proteger pessoas em situação de Sem-Abrigo, normalmente com problemáticas associadas, contribuindo para a sua reinserção social, com base em políticas e práticas de solidariedade, sendo que pretende ser reconhecida como um equipamento social pioneiro e de referência no acolhimento deste tipo de pessoas. À condição de pessoa em situação de Sem-Abrigo, os/as utentes da instituição podem ter associadas problemáticas como: toxicodependência, alcoolismo, doenças psiquiátricas, carência financeira, imigrantes, ou vítimas de violência doméstica.

Com a intenção de prosseguir os seus objetivos, a CAPA mobiliza uma intervenção que privilegia uma rede de parcerias, mediante as quais acolhe pessoas na situação de sem abrigo. Neste âmbito, podemos encontrar referências à herança Franciscana, que estabelecem oportunidades e opções de resposta, no sentido da construção de uma sociedade mais justa, fraterna e solidária.

No Decreto-Lei 172-A/2014, art.º 1º-A, vemos elucidada a natureza da IPSS, referindo-nos que se trata de uma organização ou instituição, sem fins lucrativos, criada com vista à prossecução de objetivos de resposta social, adotando o propósito e dever de prestar uma resposta solidária e de justiça aos indivíduos. Em particular, esta instituição pretende difundir entre os seus utentes, valores como o humanismo, a inclusão, a justiça, o respeito, o compromisso, a responsabilidade e a solidariedade, sendo que, tem como objetivos primordiais, os seguintes:

- I. Acolher e proteger temporariamente pessoas em situação de Sem-Abrigo;
- II. Promover a vivência de uma experiência fraterna e comunitária;
- III. Desenvolver estratégias que conduzam a uma ajustada reinserção social;
- IV. Motivar os utentes a serem agentes ativos na construção do seu projeto de vida;

- V. Sensibilizar as famílias para uma participação ativa no processo de integração sociofamiliar.

A CAPA fornece vários serviços de prevenção primária, secundária e terciária ou outros, como a prestação de cuidados de enfermagem. Os serviços de prevenção primária prendem-se com:

- I. Alojamento;
- II. Refeições, que no caso, pequenos-almoços, lanches, jantares e ceias, são assegurados nas instalações da CAPA. Durante a semana os almoços são realizados na cozinha económica, à exceção dos fins-de-semana, em que se realizam nas instalações da CAPA. Uma outra exceção neste âmbito, direciona-se aos utentes com problemas de mobilidade ou mobilidade reduzida, que beneficiam também dos almoços na CAPA, ao longo da semana.
- III. Higiene Pessoal;
- IV. Tratamento de roupas, sendo que os utentes beneficiam de um serviço de lavandaria, que serve na lavagem e passagem da roupa pessoal e de cama.
- V. Atendimento Social, sendo este desenvolvido através de ações ou serviços oferecidos, a cada utente, em gabinete, tendo sempre em conta a atenção e respeito, por cada um, individualmente.

Os serviços de prevenção secundária estão associados aos apoios, tanto no que diz respeito aos cuidados médicos, como ao internamento/tratamento, segundo protocolos com o Hospital Sobral Cid e com o Centro de Saúde Fernão Magalhães. Já no que diz respeito aos serviços de prevenção terciária, a esta instituição cabe o encaminhamento dos utentes para a formação profissional e/ou emprego. Existem, ainda, alguns outros serviços que esta instituição fornece que dizem respeito à promoção de atividades e intervenções educacionais e formativas, à articulação com entidades públicas na execução de medidas de política social e à concessão de apoio para a medicação, que se encontra ao cuidado de uma enfermeira.

A admissão dos utentes na instituição depende de decisão da Direção, que toma em consideração algumas condições e critérios, referenciados no regulamento interno, da instituição. No que diz respeito às condições de admissão, estas são as seguintes:

- I- Apresentar condições físicas e mentais adequadas ao normal funcionamento de instituição;
- II- Ter idade superior a 18 anos, salvo em casos considerados excecionais pela Direção da Instituição e/ou pela Equipa Técnica, desde que acompanhado por familiar próximo;
- III- Conhecer e assinar a declaração de aceitação das normas de funcionamento da instituição;
- IV- Aceitar realizar testes de despistagem do consumo de álcool e drogas, quando solicitado;
- V- Estar disponível para a adequada reabilitação médica e/ou psicológica;

- VI- Aceitar ajuda no que concerne à procura de formação profissional e/ou o ingresso no mercado de trabalho, sempre que estejam reunidas as condições necessárias;
- VII- Concordar com o levantamento e vigilância dos seus haveres e com a retenção dos objetivos que eventualmente possam atentar contra a disciplina da casa;
- VIII- Participar ativamente nas tarefas e atividades da Instituição, sempre que solicitado pela Equipa Técnica.

Já no que concerne aos critérios de admissão, importam cinco: carência de alojamento, desenraizamento familiar, ausência de meios económicos, debilidade física e transtorno emocional.

Os recursos humanos são uma das partes essenciais de qualquer instituição, dos quais depende o pleno funcionamento, no caso da CAPA existem:

- i. Dois Assistentes Sociais, sendo uma, a diretora técnica;
- ii. Uma Educadora Social;
- iii. Três Funcionárias de Serviço Geral;
- iv. Três Guardas Rondistas;
- v. Um Trabalhador Agrícola;
- vi. Uma Enfermeira (em regime de prestação de serviços).

O presente capítulo expôs o contexto institucional de acolhimento do estágio curricular, tal como, a pertinência da sua origem, missão e valores, nomeando os serviços e respostas sociais destinadas a pessoas em situação de sem-abrigo. No capítulo seguinte, faremos referência às problemáticas associadas às pessoas que se encontram em situação de sem-abrigo, tendo em conta a bibliografia consultada.

Capítulo 2. Enquadramento Teórico

Este capítulo está dividido em quatro subtópicos: a problemática dos sem-abrigo, a inclusão e a exclusão social, a pobreza, e a intervenção social.

2.1. A problemática dos Sem-Abrigo

O conceito de “sem-abrigo” é amplo e complexo, no sentido em que os investigadores ainda não encontraram uma definição que refira a situação dos sem-abrigo de forma completa e que englobe as múltiplas variáveis, que nela se encontram. Assim, poderíamos definir esta realidade, englobando os sem-abrigo naqueles que se encontram numa ou várias situações de fragilidade, a vários níveis. Desde logo, é de notar que, “Homelessness is much more than rooflessness, it is the lack of a secure and satisfactory home” (Nogueira & Ferreira, 2007, cit. por Rokach, 2004, p. 37).

Thomas (1997, cit. por Nogueira & Ferreira, 2007, p. 196) caracteriza a situação de sem-abrigo, como “a ideia de falta de *habitat* mínimo, que protegeria o homem do frio, do vento ou da chuva que, da mesma maneira que a alimentação e/ou o vestuário, assegura uma necessidade essencial à sobrevivência humana”. Reconhecemos a importância desta conceção, mas não nos parece completa para definir o que é, na realidade, um sem-abrigo ou uma pessoa que se encontre nesta situação. Por outro lado, a Federação Europeia de Serviços para Pessoas Sem Abrigo (FEANTSA, 2009-2015, p. 16) considera que, sem-abrigo é uma pessoa que se encontre “sem tecto, vivendo no espaço público, alojado em abrigo de emergência ou com paradeiro em local precário; ou sem casa, encontrando-se em alojamento temporário destinado para o efeito”. Assim, podemos reconhecer que a situação de sem-abrigo, não sendo um fenómeno estático, é um processo que poderá afetar as pessoas em diferentes momentos da sua vida, sendo que, estas poderão englobar-se em quatro categorias distintas, em determinado período de espaço e tempo (Nogueira & Ferreira, 2007):

- I. “Sem teto” – pessoa que vive em espaços públicos ou que durma, uma noite, em albergues;
- II. “Sem casa” – pessoa que vive provisoriamente num alojamento para pessoas que se encontrem em situação de sem-abrigo;
- III. “Alojamento inseguro” – pessoa que vive provisoriamente com a família ou amigos, devido ao facto de não ter alojamento próprio, ou que vive numa casa ou num terreno, ocupando-o ilegalmente;
- IV. “Alojamento inadequado” – pessoa que vive em estruturas provisórias ou espaços não adequados para habitação.

A queda na situação de sem-abrigo remete para um processo em que uma pessoa passa, normalmente, por um certo número de ruturas sucessivas, num determinado momento da sua vida, seja derivado “opções” pessoais ou não, no que concerne aos diferentes sistemas sociais básicos. A vida em sociedade costuma disponibilizar um conjunto de contextos de suporte e afirmação da pessoa, nomeadamente, os seguintes sistemas: social (e.g. família, vizinhos, comunidade local); económico (trabalho, capacidade de compra); institucional (e.g. instituições prestadoras de serviços); territorial (e.g. bairro, concelho); e referências simbólicas (e.g. perda de estatuto e/ou autoestima, expectativas e/ou motivações reduzidas). Precisamente, neste sentido é que segundo o *United States Alcohol* (1983, cit. por Nogueira & Ferreira, 2007), o sem-abrigo é caracterizado como “aquele que não dispõe de alojamento (...), mas também de recursos ou laços comunitários adequados”. Ou seja, a designação “sem-abrigo” é sinónimo de um conjunto de situações que têm em comum a falta de meios a vários níveis, implicando a pobreza, e falta de laços comunitários, podendo chegar à marginalização social e até à exclusão social. As situações mais comuns, que explicam o processo destes indivíduos, derivam de carências no que diz respeito ao emprego, à habitação, à saúde e, entre outros, à proteção social.

Depois desta exposição, podemos concluir que o conceito de sem abrigo não está definido em termos absolutos, pois pode variar no espaço e no tempo. No entanto, através da bibliografia consultada, sugere-se que todas as referências a esta condição têm maior predomínio nas questões ao nível profissional e ao nível da habitação. Entende-se, assim, que será necessário recairmos sobre os conceitos de exclusão e inclusão social e de pobreza.

2.2. Exclusão e Inclusão Social

São muitas as opiniões sobre o fenómeno de exclusão social e como é que este se origina. A verdade é que muitos autores consideram que a exclusão social é um conceito de origem recente, que poderá ter sido introduzido por René Lenoir, em 1974, tendo uma grande abrangência no que respeita à variedade de problemas socioeconómicos que dele advêm. Para Lesbaupin (2000, cit. por Borba & Lima, 2011, p.220), “o conceito de exclusão está presente em todos os países, independentemente do seu nível de desenvolvimento, tendo em comum a questão social”. Ou seja, à medida que a sociedade atual se vai afastando das propostas políticas relativamente ao bem-estar das populações, vão-se criando certas vulnerabilidades que poderão provocar a exclusão social. Está hoje universalizado o entendimento de que, é um papel essencial do estado combater

estas vulnerabilidades através da implementação de programas de intervenção, que se englobam no quadro da inclusão social (Borba & Lima, 2011). Assim, descobrimos agora dois conceitos, o da exclusão social e o da inclusão social, que passaremos a minudenciar.

Estes dois conceitos de exclusão e inclusão evoluem, conforme as épocas e as situações, podendo adquirir diferentes formas no que diz respeito à definição, que ao longo dos tempos, se foi tornando mais aberta e flexível. A exclusão social, para Hunter (2000, cit. por Borba & Lima, 2011, p.221), define-se como “múltiplas provações resultantes da falta de oportunidades pessoais, sociais, políticas ou financeiras [...e remete para] a participação social inadequada, a falta de integração social e a falta de energia”. Contudo, seis anos mais à frente, Sheppard (2006, cit por. Borba & Lima, 2011) veio dizer que os grupos socialmente excluídos são aqueles que estão em situação de pobreza, desemprego e carências múltiplas associadas, e que, são privados dos seus direitos como cidadãos, ou cujos laços sociais estão danificados ou quebrados.

A exclusão social é um fenómeno conhecido há algumas décadas, que tem ganho maiores proporções, em função da importância que lhe é atribuída pelas sociedades contemporâneas. O volume de trabalhos elaborados acerca deste fenómeno, expressa isto mesmo, embora continuem a ser poucas e insuficientes as políticas de inclusão social para fazer face às realidades atuais (Borba & Lima, 2011).

Barry (1998) diz-nos que a inclusão social, na década de 90, era vista como um processo de solidariedade social, refletindo o companheirismo entre as pessoas. Uns anos depois, Kowarick (2003) veio explicar-nos que a inclusão é um processo com a finalidade de promover a integração, dos indivíduos em vulnerabilidade social, na sua cidade, na escola, no emprego e em termos de proteção social. Já em 2006, Lopes viria a defender que a inclusão engloba todas as políticas sociais que priorizam ajudar os excluídos que se encontram no limite das suas privações, segundo programas que estejam focados em sustentar rótulos de “inclusão social”. Por seu lado, Sheppard (2006) acrescentou que a inclusão social tem em conta a procura de uma estabilidade social através da cidadania social, ou seja, tentar encontrar medidas que se preocupem com a implementação do bem-estar de cada indivíduo, tendo em conta os seus direitos como cidadão (Borba & Lima, 2011).

Temos, portanto, de ter em conta que a exclusão social compreende um conjunto de fenómenos, no campo alargado das relações sociais, que dão origem à pobreza, ao desemprego e a carências múltiplas, que podem levar o indivíduo à privação dos seus direitos de cidadania. Numa sociedade de Estado-Providência, competirá ao Estado promover a inclusão social, criando programas institucionais, disponibilizando oportunidades e os recursos necessários para que os cidadãos possam participar, plenamente, na sociedade, com equidade. Por outras palavras, dele se espera o combate à exclusão social.

2.3. Exclusão Social e Pobreza

Enunciando o descrito no ponto anterior, a pobreza e a exclusão social constituem um dos maiores desafios do nosso século. Com o início do novo milénio, em 2001, foram definidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) objetivos que visavam reduzir a pobreza extrema, para metade, até 2015. Os resultados alcançados estão ainda longe das expectativas.

Segundo Vasconcelos (2011, cit. por Tavares, 2013, p.6), “o conceito de pobreza tem a sua origem na análise anglo-saxónica, nos finais do século XIX e início do século XX (...), preocupando-se sobretudo com os aspetos distributivos, enquanto a noção de exclusão, mais recente, data de 1960 (...), se interessou mais pelos aspetos relacionais”. Na década de 80, o debate e reflexão sobre estes dois conceitos e como eles se encaixariam na realidade social, tomaram uma dimensão europeia, aquando do seu aparecimento em documentos oficiais da UE. Mais à frente, na década de 90, o conceito de exclusão social foi revisto passando a reconhecer-se como um processo de carácter multidimensional, abrangente, mais dinâmico e equivalendo à perda da cidadania (Tavares, 2013).

No respeitante ao conceito de pobreza, Centeno, L., Erskine, A., e Pedrosa, C. (2000, cit. por Tavares, 2013, p.6) definem-na como estando “associada à falta de escassez de rendimentos, numa ótica em que, do nível de rendimentos auferido dependem todas as condições de vida, nomeadamente as condições de habitação, saúde, educação, alimentação e acesso aos demais domínios da vida social”. Já o Conselho Europeu (1990, cit. por Tavares, 2013, pp.6-7), de forma a introduzir o conceito da exclusão social na definição de pobreza, veio dizer que “entende-se por pessoas pobres, os indivíduos, as famílias e os grupos de pessoas cujos recursos, (materiais, culturais e sociais), são tão débeis que estão excluídas dos níveis de vida mínimos aceitáveis no Estado-membro em

que vivem”. Vemos, portanto, que os conceitos se interligam de um modo curioso: embora não exista pobreza sem exclusão social, poderá haver exclusão social sem pobreza, pois esta é apenas uma forma expressiva da primeira (Tavares, 2013).

As políticas sociais surgem nos finais do século XIX e assumem-se com uma dupla função ideológico-política. Ao mesmo tempo visam a coesão e harmonia social, ou seja, encontrar respostas e atuar, mas também, tentar mobilizar a sociedade para o combate e erradicação da pobreza e da exclusão social. Deste modo, é de extrema importância destacar que as políticas sociais em Portugal têm vindo a evoluir, desde a segunda metade da década de 80 até à atualidade, devido às estratégias e instrumentos de atuação que têm sido criados e influenciados pela Comunidade Europeia (Tavares, 2013).

No seguimento desta crescente vaga de políticas sociais, foi criado, em Portugal, no ano de 1990, o Programa Nacional da Luta Contra a Pobreza (PNLCP), por resolução do Conselho de Ministros n.º 8/90, posteriormente, retomado em agosto de 1996, em Despacho do então Ministério da Solidariedade e Segurança Social. O Programa procurava responder a situações de carência e desfavorecimento, em que certos indivíduos e/ou grupos sociais se encontravam, tanto em zonas de cariz rural, como nas mais urbanizadas. Segundo o Conselho de Ministros n.º 8/90 (cit. por Organização Internacional do Trabalho), o PNLCP tinha como objetivos primordiais, os seguintes:

1. “a promoção de projetos especiais no domínio do combate à pobreza, face a situações humanas inaceitáveis”;
2. “a coordenação de atividades dos diferentes departamentos e entidades envolvidos neste combate, incluindo as iniciativas particulares que se movimentam neste combate, de forma a potenciar a eficácia e eficiência dos esforços e meios nele colocados”;
3. “a divulgação, troca de conhecimentos e avaliação das ações empreendidas”.

Depois de implementado, observado e avaliado, este programa permitiu delinear, debater e divulgar melhor as conceções de pobreza e exclusão social. Contudo devem apontar-se-lhe tanto aspetos positivos, quanto negativos. No que diz respeito aos primeiros, é de relevar a melhoria das condições de vida dos indivíduos ou famílias, que estavam em situação de pobreza e exclusão social. Já em relação aos aspetos negativos, deve assinalar-se, sobretudo, a constante resistência cultural à efetiva participação, através de formas de passividade, resignação, descrença, dependência dos serviços ou reivindicação excessiva. Ainda assim, o PNLCP foi dos primeiros programas a ter influência assinalável na sociedade, com efetiva mudança social (Organização Internacional do Trabalho, 2003).

Importa referir outras políticas que tiveram grande impacto neste combate, através de diversas medidas e programas: o Rendimento Mínimo Garantido (1976), agora chamado Rendimento Social de Inserção (RSI); e, entre outros, o Mercado Social de Emprego (1996). Em particular, devemos destacar o Programa Rede Social, criado em 1997. Segundo Capucha (2002, cit. por Tavares, 2013, p.18) tratava-se “de um programa ambicioso com vista a alicerçar em cada concelho a *Rede Social*, ao mesmo tempo que permite a construção de parcerias locais, com responsabilidades acrescidas por parte de agentes tão importantes como as autarquias, as instituições de solidariedade e as agências desconcentradas do Estado (escolas, centros de saúde, serviços de segurança social, polícia, centros de emprego, entre outros), [o que] permitirá a construção de planos de desenvolvimento social que transportem e adaptem os recursos às reais condições verificadas no plano local”. Ou seja, este programa foi importante no sentido de atribuir às autarquias responsabilidade local de criar e gerir as medidas de atuação, de forma a conseguir maior eficácia no combate à pobreza e exclusão social (Tavares, 2013).

A História revela que têm existido muitos esforços de combate a estes dois fenómenos, uns com maior sucesso que outros, mas todos eles têm sido uma mais-valia, para, pelo menos, ir mudando as mentalidades e permitir perceber quais as estratégias e mudanças que são necessárias para erradicar a pobreza e a exclusão social. A Estratégia 2020³, por exemplo, deixa claro que até à referida data se farão esforços para reduzir em 20 milhões o número de pessoas em risco ou em situação de pobreza ou exclusão social.

2.4. Da Educação à Intervenção Social

O papel da educação e da intervenção social, no que concerne à contínua melhoria das ações, têm como objetivo promover a resolução de problemas e a inclusão social. Assim, identificamos a educação como a procura do conhecimento específico, dentro do mundo da pedagogia, enquanto que a integração social diz respeito à “experiência da ação no terreno do trabalho social” (Cardoso & Moreira, 2017).

Com o passar do tempo, foram sendo identificadas várias falhas no sistema, principalmente no que concerne à minimização dos resultados nefastos que a exclusão social nos apresenta. Desta forma, as ações/intervenções educativas podem ter um papel de maior importância, trazendo uma maior potencialidade na promoção do bem-estar destas pessoas, em situações vulneráveis. Cardoso e Moreira, (2017), veem a educação

³ Fonte online: http://ec.europa.eu/europe2020/europe-2020-in-a-nutshell/targets/index_pt.htm (website da comissão europeia)

“como um dos principais motores que favorecem o desenvolvimento humano, cultural e socioeconómico de um país”, dizem ainda que, a educação pode constituir “um fator decisivo na construção de uma sociedade mais justa e igualitária, capaz de promover uma sustentabilidade económica e, acima de tudo, promotora de bem-estar social global”.

Os financiamentos da União Europeia têm tido um papel fundamental na ampliação e modernização de estruturas de emprego e formação, em Portugal, sendo que o FSE (Fundo Social Europeu) é o principal instrumento no que diz respeito às ajudas na prevenção e luta contra o desemprego, a educação, a formação e a inclusão social. Assim, é cada vez mais necessário que se identifique novos perfis de formadores e atores, que possam trabalhar numa perspetiva de desenvolvimento social, pessoal e profissional, de forma a que haja uma maior integração destes públicos menos favorecidos (Ramos, 2007).

Amado (2013, cit. por Cardoso & Moreira, 2017), refere que “à educação compete trabalhar pela realização da dimensão que assume a conceção do ser humano como ser livre, não formatado, independente, cooperante, sendo responsável pelo seu futuro, enquanto membro de um grupo e de uma comunidade”. Estes dois autores dizem, ainda, que a educação tem um papel de grande relevância no processo de mudança social, ou seja, pode ajudar a promover a mudança e progresso nestes indivíduos e nas sociedades, em que eles estão inseridos.

Na sua obra “Da Educação à Intervenção Social”, Capul e Lemay (2003, cit. por Cardoso & Moreira, 2017), referem que existem quatro funções dos educadores para que se possa criar uma relação educativa de forma a existir uma melhor intervenção social, são elas:

- I. “Função de acompanhamento” – consiste no acompanhamento por parte do educador (mediador entre o sujeito e o seu meio ambiente), respeitando e observando o indivíduo, estando presente e impondo limites, tornando-se significativo e por sua vez suficientemente afastado, de forma a criar um espaço para que a relação entre o educador e o sujeito possa prevalecer, não impondo nunca a sua presença e imposição;
- II. “Função avaliativa” – consiste na avaliação por parte do educador, tendo em conta uma observação direta e sistémica, podendo apreciar todas as aptidões e limites do sujeito, tendo como objetivo final o de traçar um possível caminho que vá de encontro às necessidades do mesmo.
- III. “Função de modificação de comportamento” – consiste na “aprendizagem de determinadas condutas, novas formas de estar e ser, a aquisição de novas competências do saber-estar, saber-fazer e saber-ser” podendo ou não permitir uma modificação do comportamento dos sujeitos.

IV. “Função de mediador” – consiste na promoção do processo de aprendizagem, estabelecendo uma ponte entre o sujeito atual e a sua possível aprendizagem, ajudando o mesmo a evoluir e desenvolver as suas capacidades e competências.

A intervenção social corresponde à necessidade de responder aos problemas dos indivíduos, ajudando a avançar com ações que promovam o seu bem-estar pessoal e social. Assim, qualquer prática de intervenção social deve ser desenvolvida conjuntamente com um projeto de intervenção, disponibilizando um conjunto de ações educativas que ajudem os indivíduos a ultrapassar certas dificuldades e a colmatar algumas necessidades de forma a conseguirem participar de novo, ativamente, na sociedade.

Deste modo, podemos então dizer que o sistema de formação se deve adaptar a estes públicos mais desfavorecidos, de maneira a formar, para a inclusão e coesão social.

Capítulo 3. Descrição Estruturada das Atividades

Durante o período de estágio foram planificadas e realizadas diversas atividades, já definidas pela instituição, para determinados dias da semana, as quais serão descritas neste capítulo. A par das referidas, foram realizadas outras atividades integradas nos projetos propostos pela estagiária, em dias da semana complementares. Após um diagnóstico de necessidades, realizado através da observação direta dos participantes e correspondente análise sobre quais poderiam ser os temas mais prementes a abordar naquela realidade, tendo em conta a especificidade dos sujeitos e do grupo, definimos um conjunto de atividades que se desenvolveram na sequência das já definidas institucionalmente.

3.1. Atividades Colaborativas

Ao longo da época de estágio, principalmente no período de observação inicial, foram realizadas diversas atividades em colaboração com a orientadora local. Estas atividades eram desenvolvidas entre as 14h30 e as 17h30, no espaço da instituição ou fora deste, mediante autorização. Nestas atividades a estagiária participou sempre ativamente, no sentido de auxiliar a orientadora na recolha de conteúdos, assim como no seu tratamento, nomeadamente de filmes, músicas, máscaras, entre outros. Estes elementos, depois de adaptados, foram usados nas atividades desenvolvidas.

3.1.1. Piquenique de “ice breaking”

Para promover o conhecimento mútuo entre utentes e estagiária, bem como a socialização e o estabelecimento de laços afetivos, realizou-se um piquenique inicial, no Parque da Casa do Sal. Em novembro começaram os preparativos para o Natal em que foram elaborados, um presépio e uma árvore de Natal, com materiais recicláveis, para decoração das instalações, promovendo assim o sentido de responsabilidade social, criando um ambiente descontraído, como podemos ver na Figura 1.



Figura 1: Árvore e Presépio de Natal da CAPA

3.12. O Espetáculo de Natal

No período pré-natalício foi preparado um teatro de Natal e algumas canções alusivas, para serem interpretadas pelos abrigados; para este evento, encarregámo-nos de preparar as máscaras, recolher e tratar as músicas, ou seja, demos o apoio necessário ao desenvolvimento e, inclusivamente, participámos na performance. A peça, acompanhada das músicas ensaiadas, foi apresentada posteriormente, no Espetáculo do Jantar de Natal proporcionado pela Venerável Ordem Terceira, e realizado nas suas instalações, em dezembro. O seu impacto nos idosos do Lar da Venerável Ordem Terceira foi de tal magnitude que os utentes da CAPA foram convidados a levá-lo à cena, mais uma vez, para o referido público.

3.13. Sessões de cinema

Ao longo do estágio foram realizadas sessões de cinema, com filmes sugeridos pelos utentes, os quais, ficou a estagiária incumbida, de procurar e preparar, para a apresentação na sala. Estes filmes traziam às atividades um contexto mais lúdico

de abordar temáticas interessantes, motivadoras, para o público alvo, proporcionando assim uma maior interação entre os utentes. Estas sessões tinham como objetivo, na sua maioria, transmitir uma mensagem significativa e reflexiva, com o intuito de os utentes, no final da sessão, comentarem e manifestarem a sua opinião sobre os mesmos, nomeadamente, através de experiências vividas acerca do tema.

Foram dois os filmes que, em conjunto com a orientadora, e através da opinião retirada em atividades anteriores, decidimos passar, em duas sessões de cinema distintas. O primeiro foi acerca das drogas e da sua dependência, “Christiane F.” (1981), de Uli Edel e o outro, um filme de animação sobre uma loja familiar que vende formas originais de se suicidar, que se intitula de “Le magasin des suicides” (2012), de Patrice Leconte.

3.14. Animação do Carnaval no lar de Idosos

Os utentes foram convidados a passar o Carnaval com os idosos do Lar da Venerável Ordem Terceira e decidiram fazer as suas próprias máscaras e criar um outro teatro com personagens da Disney. Porém, devido à falta de tempo, não foi possível realizar a performance, que se substituiu pela interpretação de músicas e danças, selecionadas pela orientadora e estagiária.

3.15. Outras atividades recorrentes de estruturação do quotidiano

Importa, ainda, referir as atividades comuns da instituição, que foram sendo realizadas ao longo do estágio:

- A) Jornal de Parede – realizado uma vez por semana, tendo por objetivo estimular hábitos de leitura e reflexão crítica, sobre as notícias semanais que vinham nos jornais; sendo que cada utente escolhia uma ou duas notícias, lia e seguidamente explicava aos outros utentes de que tratava, apresentando a sua opinião;
- B) Caminhada – realizava-se todas as quintas-feiras⁴, de manhã, e tinha como objetivo promover a prática de exercício físico;
- C) Trabalhos manuais – não tinham dia definido para serem realizadas, realizando-se esporadicamente, sendo concebidas peças decorativas e de uso doméstico, como cestos, para serem posteriormente vendidos em feiras, realizadas na Venerável Ordem Terceira, aos domingos.

⁴ As atividades de estágio às segundas, terças, quartas e sextas realizavam-se no período da tarde, entre as 14h30 e as 17h30. Às quintas estas atividades seriam de manhã, das 10h às 12h e à tarde as 14h30 às 16h30, isto, devido ao horário de trabalho da orientadora local.

3.2. Atividades Realizadas pela Estagiária

Durante o período de observação, a pedido da orientadora local, que se encontrava com limitações de disponibilidade, mas em colaboração com esta, foram levadas a cabo algumas atividades pela estagiária, de modo a criar uma relação de maior proximidade com os utentes.

3.2.1. Promoção da Assertividade Pessoal

No dia 25 de outubro, foi realizada uma atividade intitulada “Até que ponto sou assertivo”, que tinha como objetivo dar a conhecer aos utentes o significado do conceito de assertividade, levando-os a saber distinguir as situações em que são assertivos, agressivos ou não assertivos. Assim, inicialmente, foi feito um “brainstorming” para suscitar o desvelamento do significado da palavra e, posteriormente, foi-lhes mostrada a imagem da Figura 2, em que se esquematiza o significado dos três comportamentos distintos, bem como, o modo de reagir em cada situação. Por último, foram-lhes mostradas várias situações heterogéneas, das quais, teriam de identificar as que se referiam a um comportamento assertivo, um comportamento não assertivo ou um comportamento agressivo (Anexo I).

COMPORTAMENTO NÃO-ASSERTIVO	COMPORTAMENTO AGRESSIVO	COMPORTAMENTO ASSERTIVO
O Emissor	O Emissor	O Emissor
Nega a si próprio	Valoriza-se as custas dos outros	Valoriza-se
Fica inibido	Expressa-se	Expressa-se
Fica magoado e ansioso	Deprecia os outros	Sente-se bem consigo mesmo
Permite que outros escolham para ele	Escolhe para os outros	Escolhe por si
Não atinge os objetivos desejados	Atinge os objetivos desejados ferindo os outros	Pode atingir os objetivos desejados
O Receptor	O Receptor	O Receptor
Sente culpa ou raiva	Repudia-se	Valoriza-se
Deprecia o emissor	Sente-se ferido, Humilhado e na defensiva	Expressa-se
Atinge os objetivos	Não atinge os objetivos	Pode atingir os

Figura 2: Quadro que de comportamentos

Com o intuito de “quebra-gelo”, realizamos uma atividade de dinâmica de grupo, rápida, fácil e adaptada ao tempo disponível, intitulada “Perdido na ilha”, cada utente dispunha de uma caneta e uma folha, para apontar a sua opção quanto aos cinco objetos que levariam para uma ilha onde estivessem sozinhos. Seguiu-se o debate das escolhas, com a explicação das razões subjacentes.

322 Promoção de Hábitos Estilos de Vida Saudáveis

Uma última atividade, também realizada por nós, incidiu nos hábitos e estilos de vida saudáveis, que inicialmente se encontrava planificada no projeto de educação para a saúde, mas depois, por sugestão da orientadora da instituição, foi elaborada como uma atividade isolada (Apêndice I). Primeiramente, fez-se uma interrogação aos utentes, de forma a avaliar quais os seus conhecimentos prévios. Apresentaram-se, de seguida, imagens, dando à escolha pessoal uma delas, que mostrasse um hábito saudável e um hábito destrutivo (Anexo II). Cada utente escolheu uma imagem, de cada uma dessas duas categorias diferentes e pediu-se-lhes para refletir sobre elas. Concluiu-se a dinâmica com um debate sobre os hábitos saudáveis e os opostos, referindo-se o que fazer para mudar os comportamentos desaconselháveis, ou seja, como os combater.

Esta atividade foi elaborada no seguimento da visita do orientador científico, e foi vista, pelos utentes, como útil e esclarecedora, no sentido de melhorar os hábitos e comportamentos dos mesmos.

Capítulo 4. Descrição do Projeto de Intervenção

4.1. Fundamentação do Projeto

O estágio realizou-se numa instituição com pessoas que, na sua maioria, já se tinham encontrado em situação de sem-abrigo, havendo que atender a esta situação de reincidência. Esta condição, mais justificava, que as atividades implementadas se adaptassem à individualidade/especificidade de cada participante, tendo por base as suas potencialidades e dificuldades, em cada área considerada.

No âmbito da planificação e realização de atividades e projetos sociais, seguindo a estrutura das fases de elaboração de um projeto de Serrano (2008, cit. por Cardoso & Moreira, 2017), é imperativo ter em conta quatro fases distintas: o diagnóstico, a planificação, a aplicação/execução e a avaliação.

A fase de diagnóstico implica um reconhecimento da situação, identificando o problema em questão, onde o estagiário deve ter o cuidado de examinar a realidade, em que se encontra: as pessoas, o meio envolvente, as circunstâncias e características que poderão influenciar o desenvolvimento do projeto. O diagnóstico realizado, com a colaboração da orientadora local, revelou os problemas, necessidades, potencialidades e recursos disponíveis. Deste processo se inferiram as áreas de intervenção premente: a alfabetização, a cidadania e a saúde.

O projeto de Alfabetização revelou-se pertinente, a partir das grandes dificuldades verificadas no período de observação, no respeitante à gramática e à produção textual. Entendeu-se que havia que incidir na área do português funcional, para que pudessemos servir todos os participantes. O projeto de Educação para a Cidadania, por seu lado, impôs-se, dada a sua natureza transversal e estruturante da esperada reinserção social, tendo sido focado no funcionamento da Comunidade Europeia e nos serviços nacionais disponíveis universalmente. Quanto ao projeto de Saúde pensámos que poderia ser importante pelo valor preventivo, o esclarecimento dos mecanismos quotidianos de higiene e cuidados, que os sem-abrigo tendem a perder. Com base na análise diagnóstica, passámos à fase da planificação, que deveria traçar os planos de execução do projeto, tendo em conta os objetivos predefinidos. No plano dos conteúdos, competia determinar os subtemas que completariam, juntamente com as estratégias, as matrizes de planificação do Projeto de Intervenção (Apêndice II, III e IV).

Na fase de aplicação da planificação (fase prática do projeto de intervenção), as atividades propostas foram desenvolvidas, na sua maioria, dentro das instalações da instituição, numa sala de atividades, que também serve de sala-de-estar, onde os utentes

passam muito do seu tempo de lazer. Pensámos as atividades dividindo-as em duas partes. A primeira parte seria uma exposição mais teórica dos conteúdos, com uma duração de 1h30, entre as 14h30 e as 16h. A segunda parte seria, preferencialmente, de carácter prático e dedicada à atividade de avaliação de conhecimentos, através de diferentes metodologias e supondo uma duração de 1 hora, entre as 16h30 e as 17h30.

Numa primeira sessão fez-se a distribuição da planificação das atividades (Apêndice V), por datas, para que em conjunto com os participantes, se pudesse discutir se existiria alguma modificação a fazer quanto aos temas e subtemas a abordar, ou até, quanto a alguma metodologia prevista. Ainda nesta fase de iniciação da implementação, foi distribuído um protocolo de consentimento informado (Apêndice VI), elaborado pela estagiária, que cada um deveria ler e assinar. Com isto quisemos garantir que cada participante ficasse, plenamente informado e esclarecido sobre todos os aspetos relativos à sua participação, bem como, quanto à liberdade individual para alterar os termos da sua autorização, em qualquer altura da investigação.

O Projeto foi desenhado tendo em consideração a avaliação contínua e a avaliação final. A avaliação contínua serve para ir verificando, ao longo do projeto, o tipo de impacto obtido e o que poderá ser feito para o melhorar. Quanto à avaliação final, pretende uma reflexão sobre o projeto e os seus resultados, assinalando os aspetos positivos e negativos e indicando o que poderia ser melhorado.

4.2. Metodologia – Investigação-ação

A investigação na área da educação pode apresentar alguma diferencialidade, “devido à especificidade do fenómeno educativo, devido ao que os educadores fazem e se propõem como objetivos e, devido ainda ao que os mesmos precisam de saber e que é, certamente, diferente do que necessitam outras áreas da atividade humana” (Amado, 2014, pp. 20-21). Assim, considera-se que “educativo” são todos os processos e práticas, que podem ter um carácter objetivo ou subjetivo, através dos quais o educando se vai renovando, tendo como objetivo o aperfeiçoamento deste, nos mais diversos aspetos da sua vida (e.g. a nível moral, social, cognitivo, entre outros).

Ao longo dos séculos, no plano da investigação científica, têm ocorrido grandes mudanças que marcaram diferenças significativas, no que diz respeito à forma como se aborda o objeto em estudo. Com todas estas evoluções é possível constatar que a investigação científica, atualmente, divide-se em duas perspetivas principais: investigação quantitativa e investigação qualitativa. Ambas acolhem no seu contexto uma larga gama de alternativas metodológicas, as quais, segundo Amado (2014, p.13), no

ramo da investigação qualitativa seriam: os estudos de caso, a investigação etnográfica, os estudos (auto)biográficos e a investigação-ação. A investigação qualitativa é uma abordagem que apresenta um maior foco no processo de investigação e não apenas nos resultados. Nesta, o investigador desempenha um papel fundamental na recolha de dados e tem, também, de mostrar uma grande sensibilidade quanto ao contexto, onde está a realizar a investigação. Por outro lado, verifica-se que a investigação qualitativa é indutiva e holística, apresentando uma maior flexibilidade e compreensão dos sujeitos da investigação. Portanto, nesta investigação existe um envolvimento ativo por parte do investigador, que se torna como o principal instrumento de recolha de dados (Amado, 2014). Tendo em conta que a investigação utilizada durante o processo de estágio fora a investigação-ação, iremos focar-nos mais sobre esta metodologia.

A expressão “investigação-ação” (do inglês “action research”) é uma metodologia desenvolvida pelo psicólogo Kurt Lewin na década de 40, vista como um processo coletivo de pesquisa e intervenção, que visa a produção de conhecimento ligado à modificação de uma dada realidade social, ou seja, remete para a recolha sistemática de informação com vista à implementação de uma mudança social, sendo que tanto os investigadores, como os participantes, têm um papel ativo (Coutinho et al., 2009). O objetivo da investigação-ação apresenta-se, assim, como o de investigar, não só no sentido de conhecer a realidade, mas também, visando melhorar a vida das pessoas, em questão, através de meios inovadores.

Uma outra conceção do conceito de investigação-ação é apresentada por Johnson (1993, cit. por Amado, 2014), o qual diz tratar-se de uma “investigação deliberada e orientada para a solução e que é realizada e conduzida pelo grupo ou por uma pessoa.” Segundo o mesmo autor, a investigação-ação caracteriza-se por ciclos espirais, como mostra a Figura 1, de identificação dos problemas, recolha sistemática de dados, reflexão, análise, ações orientadas em função dos dados obtidos e finalmente, redefinições do problema.

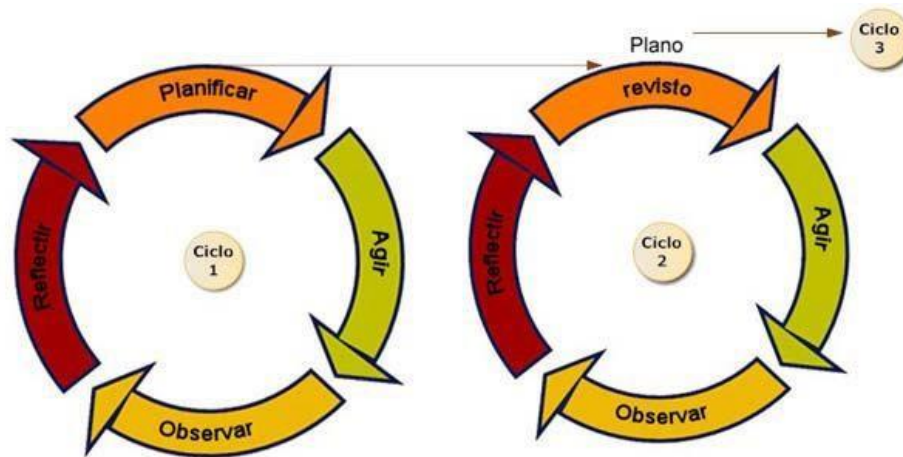


Figura 3: Espiral de ciclos da Investigação-ação (Coutinho et al., 2009, p.366)

A ligação entre os termos ‘ação’ e ‘investigação’ ilustra as características essenciais deste método: obter ideias a partir da prática como um meio para incrementar o conhecimento acerca dessa prática ou para melhorar o currículo, o ensino e a aprendizagem”. Através desta definição entende-se que a investigação-ação é um processo onde existe produção de saber, reflexão sobre a ação passada que leva a um aumento do conhecimento dos investigadores e dos participantes, na investigação.

Segundo Coutinho et al. (2009, pp. 362-363) a investigação-ação reveste-se de algumas características determinantes no sentido de resolver problemas reais, tratando-se de uma metodologia de pesquisa, essencialmente prática e aplicada. Dentro destas características podemos destacar cinco diferentes:

- I. de carácter *participativo e colaborativo* – implica todos os intervenientes do processo, ou seja, participantes e investigadores trabalham em conjunto com vista à mudança;
- II. de carácter *prático e interventivo* – implica que a investigação não esteja só delimitada ao campo da teoria, descrevendo a realidade, tendo assim de contribuir, também, de forma prática, intervindo nessa mesma realidade;
- III. um *processo cíclico* – implica a envolvimento de uma espiral de ciclos, ou seja, compreende várias fases de um processo, com a finalidade de uma possível mudança, sendo que estas seriam o planeamento, a ação, a observação e a reflexão final, para depois poder haver um possível ajuste do planeamento e voltar à implementação da investigação, de forma melhorada;
- IV. um *processo crítico* – implica uma implicação ativa e crítica dos participantes da investigação, proporcionando-lhes que dentro das restrições sociopolíticas dadas, estes possam atuar como agentes de mudança, sendo críticos e autocríticos, em todo o processo;

- V. de carácter *autoavaliativo* – implica transformações que vão sendo avaliadas com o objetivo dos participantes se adaptarem e, assim, produzir novos conhecimentos.

Para que se possa fazer investigação-ação é necessário observar, planear, atuar e refletir, mais cuidadosamente, no sentido de instigar melhorias nas práticas e um melhor conhecimento dos investigadores sobre as suas práticas (Zuber-Skerrit, 1996, in Coutinho et al., 2009).

Além das características da investigação-ação podemos ainda considerar várias modalidades que, segundo Esteves (1986, in Amado, 2014), são duas:

- I. *Investigação-para-a-ação*: é desencadeada por uma fonte externa ao investigador com o objetivo de obter informações sobre uma/um situação/problema e, posteriormente, poder resolvê-lo. O investigador tem autonomia e exclusividade para recolher e tratar a informação, durante o processo investigativo, sendo o meio social de pesquisa somente um ‘reservatório’ de informação.
- II. *Investigação-na/pela ação ou investigação-ação participativa*: institui-se como um processo complexo, que tem como objetivo a resolução de problemas, estabelecendo objetivos: de investigação, produtores de conhecimento; de inovação, fomentando a mudança; e de formação, tendo em conta a criação de novas competências. Assim, intitula-se como um processo coletivo que carece da participação do investigador e do grupo em estudo.

Segundo Coutinho et al. (2009), para que seja realizada uma investigação-ação, é essencial que esta se baseie em formas de recolha de informação, que vai sendo recolhida pelo investigador, ao longo da investigação. Este tem que ir recolhendo informação sobre a sua própria ação ou intervenção, no sentido de analisar, posteriormente e com mais calma, os efeitos da sua prática, facilitando, assim, a fase da reflexão (Latorre, 2003). Para tal fim, existe um conjunto de técnicas e de instrumentos de recolha de dados que Latorre (2003, in Coutinho et al. 2009) reparte em três categorias:

- I. Técnicas com base na observação – centradas na perspetiva do investigador, ou seja, este observa em direto e presencialmente o fenómeno em estudo;
- II. Técnicas com base na conversação – centradas na perspetiva dos participantes, ou seja, enquadram-se nos ambientes de diálogo e de interação;
- III. Análise de documentos – centrada, também, na perspetiva do investigador, ou seja, envolve uma pesquisa e leitura de documentos escritos que representam uma boa fonte de informação.

As técnicas de instrumentos e recolha de dados podem ainda classificar-se, de outro modo, como demonstra a Figura 2:

INSTRUMENTOS (lápiz e papel)	ESTRATÉGIAS (interactivas)	MEIOS AUDIO-VISUAIS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes ✓ Escalas ✓ Questionários ✓ Observação sistemática 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrevista ✓ Observação participante ✓ Análise documental 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vídeo ✓ Fotografia ✓ Gravação áudio ✓ Diapositivos

Figura 4 - Técnicas e Instrumentos de Investigação-ação (Coutinho et. al.,2009, p. 373)

Sendo que os instrumentos utilizados foram os testes, (fichas de avaliação), e observação sistemática, a estratégia foi a observação participante e análise de documentos, os meios foram vídeos, fotografias e dispositivos, sendo que as explicaremos mais à frente no ponto 4.5.3 e 4.5.4.

Do exposto é possível reconhecer que a investigação-ação é uma das metodologias que mais pode contribuir para as práticas educativas, no sentido em que aproxima o investigador do participante, colocando-os no mesmo eixo horizontal, ou seja, favorece e incentiva o diálogo, desenvolve ambientes de colaboração e partilha, propiciando em simultâneo a capacidade de distanciamento e o alcance da subjetividade, ao estimular a reflexão crítica. Portanto, considerámos que esta seria a melhor metodologia a ser abordada na CAPA, de forma a chegar mais facilmente aos utentes e poder ir recebendo “feedback” ao longo das sessões, melhorando o que fosse necessário e fazendo sempre uma reflexão crítica dos pontos fortes e pontos fracos, de modo a ir, sempre, acompanhando as necessidades dos participantes na investigação.

4.3. Participantes no Projeto

O presente projeto, baseado na investigação-ação, decorreu na Casa Abrigo Padre Américo, sendo inserido na sua dinâmica e no plano de atividades. Durante o projeto podemos contar com a participação dos utentes da CAPA e o mediador/investigador, durante todo o processo de observação, planificação, implementação e avaliação. No decorrer das sessões, todos os utentes que participavam nas atividades foram incluídos, sendo que só estavam sujeitos a avaliação os que assinaram o termo de consentimento informado, na sessão-piloto, indicando que estariam dispostos a participar na investigação.

No entanto, devido à dinâmica institucional, de saídas e entradas de novos utentes, foram chegando novos participantes, a quem lhes foi explicado em que consistia a investigação e entregue o termo de consentimento informado. Mas ocorreram, também, desistências de participantes durante todas as etapas do Projeto. Uma vez porque começavam a trabalhar, outras porque se envolviam em formações, outras ainda porque, simplesmente, saíam da instituição, havendo utentes que não participaram em mais do que cinco sessões. Esta situação de “entra e sai” constitui uma limitação do projeto, pois os participantes das sessões vão sempre alterando, assim como o seu número.

4.4. Objetivos

O trabalho de diagnóstico, já abordado, possibilitou obter um levantamento das necessidades, das quais se inferiu o delineamento dos objetivos gerais dos projetos.

Em relação ao projeto de Alfabetização, especificamente Português Funcional, os objetivos foram os seguintes:

- I. Promover a compreensão do português padrão e o seu uso adequado, nas diversas situações de oralidade, de leitura e de escrita.
- II. Promover a produção de textos escritos em português padrão, segundo categorias e géneros específicos, complexificando progressivamente as suas diferentes dimensões e caracterizações;
- III. Promover o desenvolvimento e a capacidade de adequar formas de escrita a diferentes situações de comunicação e em contextos específicos, fazendo uso reflexivo das diversas modalidades da língua;
- IV. Promover a produção de textos com objetivos críticos, pessoais e/ou criativos;
- V. Promover a mobilização de conhecimentos gramaticais para aperfeiçoamento das capacidades de interpretar e produzir enunciados orais e escritos.

No que diz respeito ao projeto de Educação para a Saúde foram delineados como objetivos gerais os infra referidos:

- I. Melhorar o estado de saúde global dos participantes;
- II. Estimular nos participantes a curiosidade de saber mais sobre si e sobre o seu corpo;
- III. Prevenir os consumos, através de debates e/ou sessões de sensibilização;
- IV. Contribuir para a definição de políticas em matéria de comportamentos aditivos e dependências;
- V. Promover a aprendizagem do corpo humano, da sua constituição, dos seus órgãos e da sua importância;
- VI. Promover a consciencialização dos vários tipos de comportamento relacionados com a violência;
- VII. Promover a saúde dos participantes, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física;

- VIII. Promover a aprendizagem no que diz respeito ao sono, à sua importância e aos distúrbios associados ao mesmo;
- IX. Contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais e tomada de decisões conscientes na área da educação sexual;
- X. Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais de risco.

No que concerne ao Projeto de Educação para a Cidadania foram definidos como objetivos gerais os, em baixo, apresentados:

- I. Promover o desenvolvimento da consciência cívica e debate em matéria de Direitos Humanos;
- II. Sensibilizar os utentes para os valores comuns (direitos humanos) e para a participação na construção de uma cidadania responsável;
- III. Promover valores, na mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente, de forma a preparar os participantes para o exercício de uma cidadania consciente, dinâmica e informada face às problemáticas ambientais atuais;
- IV. Promover um melhor conhecimento da Europa e das suas instituições, nomeadamente da União Europeia, do Parlamento, tanto europeu, como português, e dos problemas com que se defronta a Europa contemporânea;
- V. Disponibilizar informação que sustente opções individuais de escolha mais criteriosas;
- VI. Contribuir para comportamentos solidários e responsáveis do participante enquanto consumidor, no contexto do sistema socioeconómico e cultural onde se articulam os direitos do indivíduo e as suas responsabilidades face ao seu desenvolvimento.

4.5. Estratégias/Recursos

4.5.1. Recursos

No que diz respeito aos recursos utilizados estes podem distinguir-se em três categorias distintas, são estas: humanos, logísticos e materiais.

Os recursos humanos são todas as pessoas que gerenciam e organizam um projeto. Para este projeto, os recursos humanos utilizados e necessários para a sua implementação, foram os formadores responsáveis, neste caso, a estagiária que dinamizou todas as atividades e a orientadora local, pelo apoio fundamental e a disponibilização de todos os recursos logísticos e matérias, assim como, pelo suporte no decurso das atividades.

Quanto aos recursos logísticos não diferiram muito de sessão para sessão, sendo sempre utilizados a sala, a mesa e as cadeiras, no entanto, quando foi necessário apresentar vídeos ou sequências em PowerPoint, também nos servimos do computador, que, por norma, era o da estagiária, e do projetor, assim como da tela de projeção.

Por último, no que toca aos recursos materiais estes iam-se alterando de sessão para sessão, tendo em conta o que era pensado fazer em cada uma delas. Em geral dispusemos de todos os recursos materiais necessários, uns já existentes, e outros que foram disponibilizados pela orientadora local e pela estagiária.

4.5.2. Calendarização

A calendarização é uma parte de extrema importância quando se trata de elaborar um projeto. Assim sendo, a estagiária elaborou dois tipos de planificação. A primeira diz respeito à planificação das atividades ao longo do seu período de estágio e a segunda menciona a planificação dos projetos implementados, numa fase posterior.

A primeira planificação fora elaborada numa fase inicial do estágio, de forma a que pudesse existir uma orientação, em termos espaço-temporais, de como seria o período de estágio e as várias fases de trabalho. Através de um Diagrama de Gantt foi elaborada uma planificação geral das atividades, previstas desde o início do estágio e indo até ao seu término. Nessa altura, definiu-se que a primeira fase de diagnóstico começaria em inícios de setembro, período em que começou o estágio, e terminaria em meados de dezembro, sendo que, para esta fase seria dado espaço à elaboração da planificação das atividades a serem implementadas e à realização do Projeto. Depois de feita a planificação, pela estagiária, e aprovada pelos dois orientadores, tanto o científico, como a orientadora local, começaria, em março, a sua implementação e a avaliação contínua deste projeto. Conforme a planificação, o Projeto a implementar, envolvendo a cidadania, a saúde e a alfabetização, foi executado ao longo dos três meses, (março, abril e maio). Refletindo sobre a possível saturação, decorrente do desenvolvimento sequencial das áreas do Projeto, decidimos que seria preferível optar pela alternância de temas.

No final da implementação das atividades/projetos, nos finais de maio, seria então a fase de avaliação final, para averiguar se os projetos foram executados com sucesso ou não e, quais as maiores dificuldades sentidas. Em baixo encontra-se esquematizada toda esta planificação feita (Figura 5).

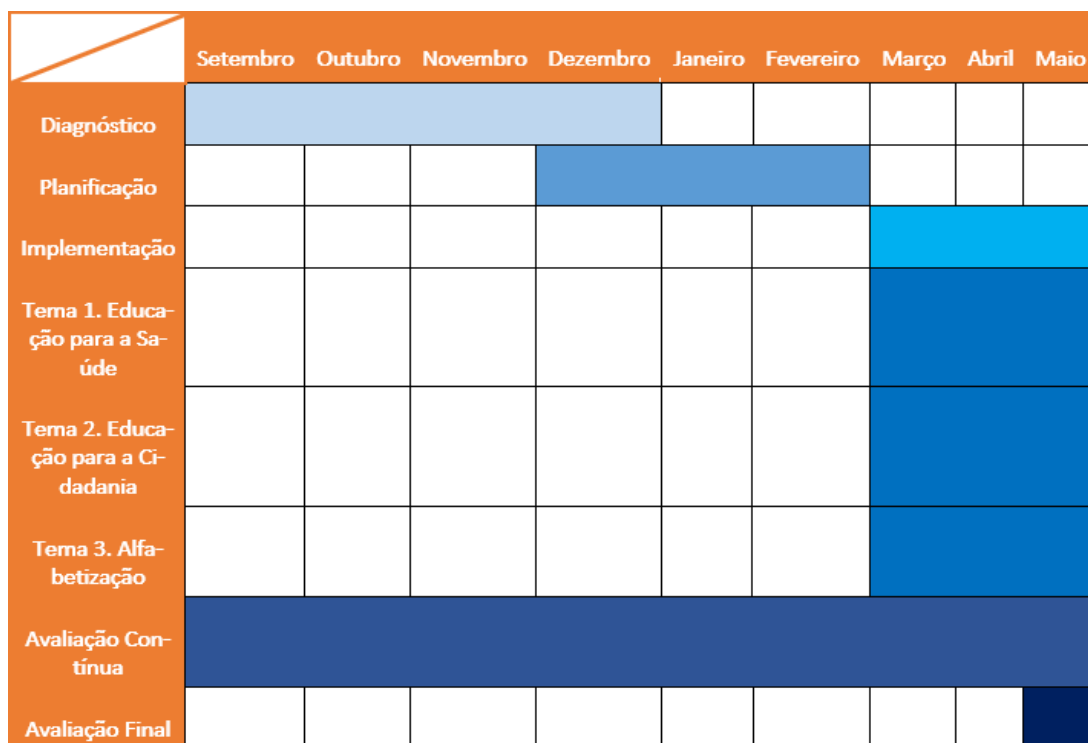


Figura 5: Calendarização, segundo diagrama de Gantt, das atividades realizadas durante o estágio.

A segunda planificação prende-se mais com a distribuição das várias sessões dinamizadas, pelos dias em que decorreram, segundo os meses de março, abril e maio. Esta, como dito em cima, foi elaborada com base numa distribuição em termos de complexificação, e do que faria mais sentido, ou não, ser dinamizado primeiro, e ainda, tendo em conta uma distribuição mais faseada, de forma a não desmotivar os utentes para os vários temas do projeto (Apêndice V).

4.5.3. Estratégias/Métodos

Para que um projeto resulte é imprescindível identificar quais as estratégias e recursos a utilizar, ou seja, é necessário identificar os meios disponíveis e explorar quais as condições mais favoráveis com vista a atingir os objetivos a que nos propomos.

Assim, no sentido de definir uma estratégia adequada ao público-alvo da CAPA, terá sido necessário ter em conta que nem todos os utentes tinham as mesmas capacidades cognitivas, de conhecimento ou alfabetização. Então, para que todos pudessem ter as mesmas oportunidades e conseguissem compreender aquilo que estava a ser falado, foi utilizado um método de complexificação crescente, ou seja, começaríamos por abordar as sessões da mais simples, para a mais complexa, para que todos pudessem acompanhar o ritmo a que estas iam sendo dadas.

Outra estratégia, também utilizada, e que se considerou que poderia resultar muito bem, foram os “brainstormings”⁵, empregues como uma dinâmica de grupo, que dariam início às atividades e ajudariam os participantes a soltarem-se, criando um ambiente favorável ao desenvolvimento de ideias, assim como se proporcionaria como uma mais-valia para o investigador, neste caso a estagiária, ajudando a perceber o que é que os participantes já saberiam, em termos de conhecimentos anteriores, e o que deveria ser abordado, com mais calma, para que eles pudessem adquirir esses novos conhecimentos. Além de todas estas estratégias utilizadas, recorreremos a diaporamas em PowerPoint, vídeos, imagens e notícias, para que as sessões tivessem também um carácter lúdico e mais descontraído.

Portanto, como podemos comprovar pelo descrito, em cima, todas estas estratégias/métodos utilizados vão desde métodos mais expositivos e demonstrativos, a métodos mais ativos, como os debates e as notícias que foram utilizadas de modo a incutir o pensamento crítico e a discussão de ideias entre todos.

4.5.4. Técnicas de Recolha de Dados

Tendo por base o descrito no ponto sobre a metodologia utilizada nesta investigação, e segundo Coutinho et al. (2009) existem várias técnicas de recolha de dados na investigação-ação, como podemos observar na Figura 4.

A recolha de dados na presente investigação foi realizada pela estagiária no contexto das atividades e em diálogos informais com os participantes, dentro do horário do estágio. Deste modo, a recolha foi feita por esta, apoiando-se essencialmente em: observações diretas, na sala de atividades; notas que iam sendo retiradas após cada sessão; fichas de consolidação de conhecimentos (avaliação) e posterior debate sobre as respostas às mesmas; e inquéritos de avaliação da satisfação, dos participantes, no final de cada atividade.

⁵“Brainstorming”, como diz Coutinho e Junior (2007, p.107) é uma técnica de recolha de informação com a finalidade de “(...) explorar novas ideias sobre um tema ou alternativas de solução para problemas de mais diversa índole (...). Esta pode ser realizada individualmente ou em grupo, sendo que foi em grupo que esta técnica terá sido aplicada nas sessões realizadas e enunciadas neste relatório. Os autores dizem, também, que esta técnica visa o contributo e debate de ideias dos elementos do grupo, tendo estes que lançar diversas ideias sobre um tema, num período limitado de tempo, antes de as subter ao pensamento lógico. Feita a recolha das diversas ideias, numa fase posterior, segue-se uma análise e organização das mesmas para depois se refletir.

4.6. Avaliação das atividades/projeto

No que diz respeito à avaliação, fase extremamente pertinente para que possa avaliar se os objetivos foram ou não atingidos, assim como a eficácia das atividades e satisfação dos utentes, fora decidido que existiriam duas fases de avaliação, a fase de avaliação contínua das atividades e a fase de avaliação final do projeto. Assim, a avaliação contínua terá sido realizada em todas as sessões, através da averiguação do conhecimento dos conteúdos e das competências adquiridas, pelos participantes. Esta terá sido organizada através de métodos distintos, com o objetivo de obter algum feedback, acerca de cada sessão, sendo alguns destes métodos: a observação direta, a interação oral entre os participantes e o formador (debates), a realização de focus-grupo, quizzes, dinâmicas e fichas de atividades.

A avaliação contínua fora elaborada, tendo em conta que as atividades práticas e teóricas a desenvolver poderiam vir a sofrer alterações consoante o feedback dos participantes, ajustando-se às necessidades e potencialidades que estes iam demonstrando. Tendo esta sido feita através da aplicação de um inquérito de satisfação (Apêndice VII), no final de cada sessão realizada, para averiguar se o feedback teria sido mais positivo ou mais negativo. Optámos por esta forma de avaliação já que alguns dos utentes da instituição tinham algumas dificuldades em termos de alfabetização.

Já no que diz respeito à avaliação final, esta fora efetuada segundo uma reflexão crítica de todo o processo e das avaliações contínuas, que foram sendo realizadas ao longo de todo o processo do estágio, através do auxílio das notas de campo, que terão sido produzidas pela estagiária, todos os dias no final de cada sessão.

4.7. Discussão dos Resultados

4.7.1. Avaliação das Aprendizagens

A estagiária e investigadora nestes projetos sugere que o balanço de todo o processo do Projeto foi muito positivo e enriquecedor para os participantes e para si própria, tanto a nível profissional, como a nível pessoal.

Em cada sessão (total de vinte e uma sessões), foi feita uma avaliação das aprendizagens seguindo diferentes métodos, tanto foram aplicadas fichas de avaliação, como foram feitos debates e, no final, era utilizado um inquérito de satisfação da sessão, de forma a que os utentes pudessem avaliar as sessões, através dos recursos utilizados, das metodologias, dos conteúdos e, por fim, uma avaliação global (Apêndice VII). Passaremos então a mostrar os gráficos sobre as aprendizagens.

No que diz respeito às aprendizagens, a avaliação foi feita por projeto, por sessão, consoante os diferentes grupos, assim como globalmente no que refere aos três projetos⁶. Quanto ao projeto de alfabetização, podemos observar no gráfico 1, que no que concerne às três sessões desenvolvidas, o aproveitamento foi Bom, tendo em conta que a avaliação entre grupos não difere muito e a perceção das informações dadas durante a sessão, em termos de avaliação foi positiva.

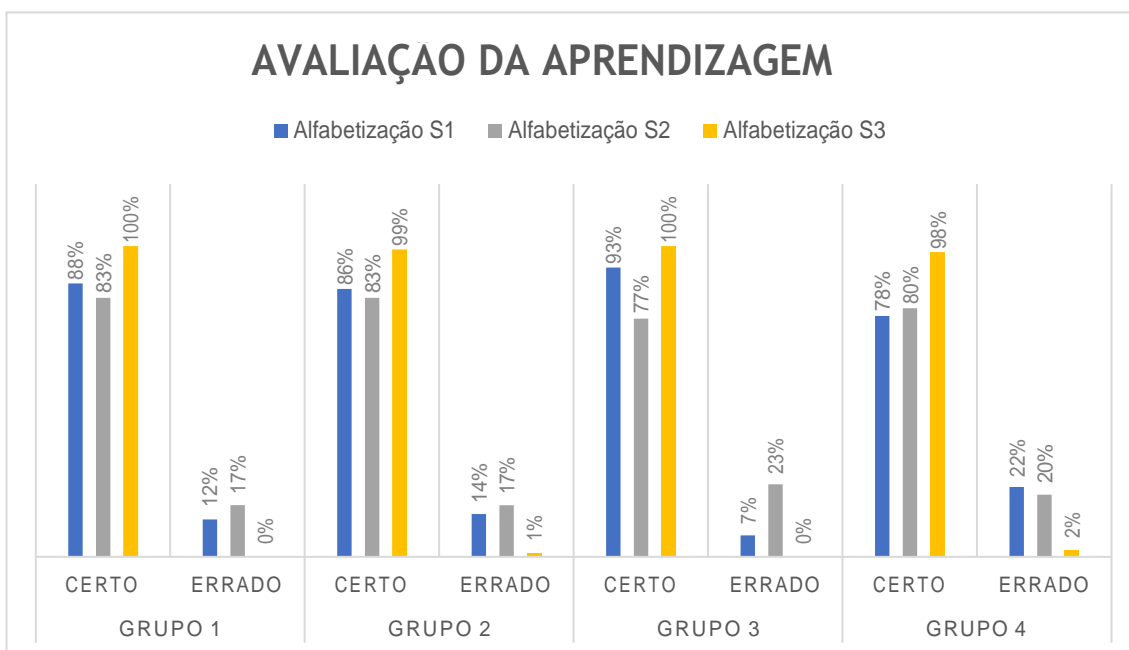


Gráfico 1 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de alfabetização)

Quanto ao projeto de saúde, podemos observar no gráfico 2, que no que concerne às cinco sessões desenvolvidas, onde foi aplicada uma ficha de avaliação de conhecimentos, o aproveitamento foi Bom, sendo que a avaliação, em relação à avaliação das sessões de alfabetização é um bocadinho maior nas percentagens de errados e menor nas percentagens de certos. Isto deve-se ao facto de haver mais informação por sessão, o que se poderia melhorar dividindo a informação por maior número de sessões. Em termos de avaliação de grupos não difere muito, sendo que o grupo 4 é o grupo que mais acertou num total de sessões.

⁶ É importante referir que nas sessões em que foi dinamizado um debate, como forma de avaliação, foi feita uma avaliação distinta, a qual vou referir separadamente e não consta nestes gráficos.

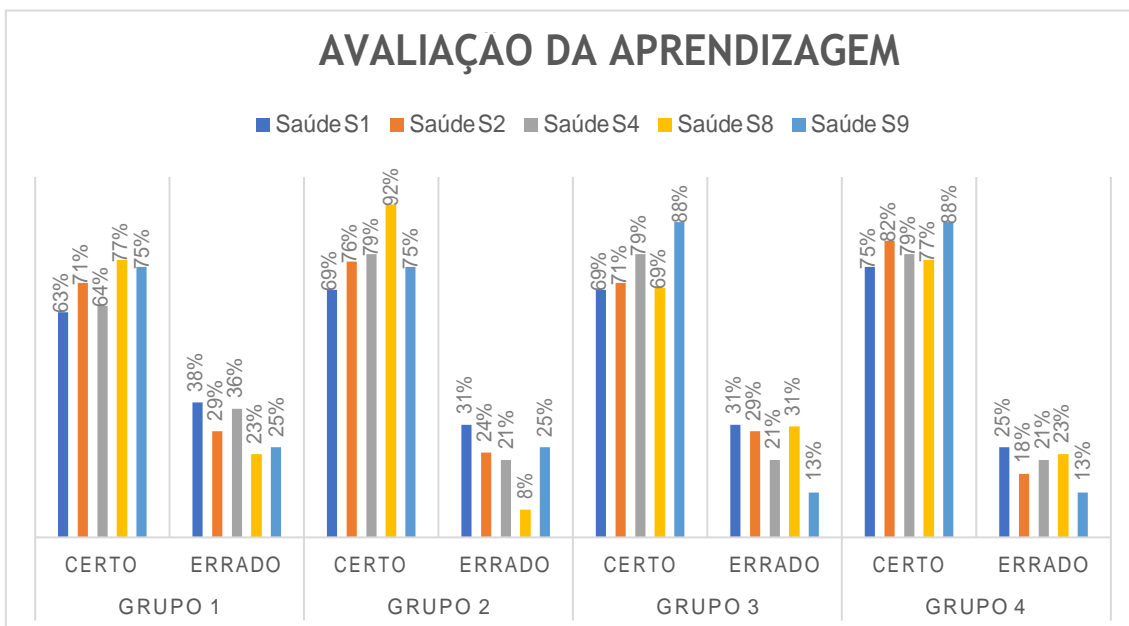


Gráfico 2 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de saúde)

Quanto ao projeto de cidadania, podemos observar no gráfico 3, que no que concerne às cinco sessões desenvolvidas, onde foi aplicada uma ficha prática de avaliação de conhecimentos, o aproveitamento foi Bom, sendo que se constata melhor aproveitamento do que no projeto de saúde, talvez pela menor quantidade de informação ou pelo melhor interesse em relação aos assuntos abordados. No que concerne às percentagens de certos e errados não se altera muito de grupo para grupo, mas sim de sessão para sessão, sendo a sessão nove a que tem menor percentagens de errados e maior percentagem de certos.

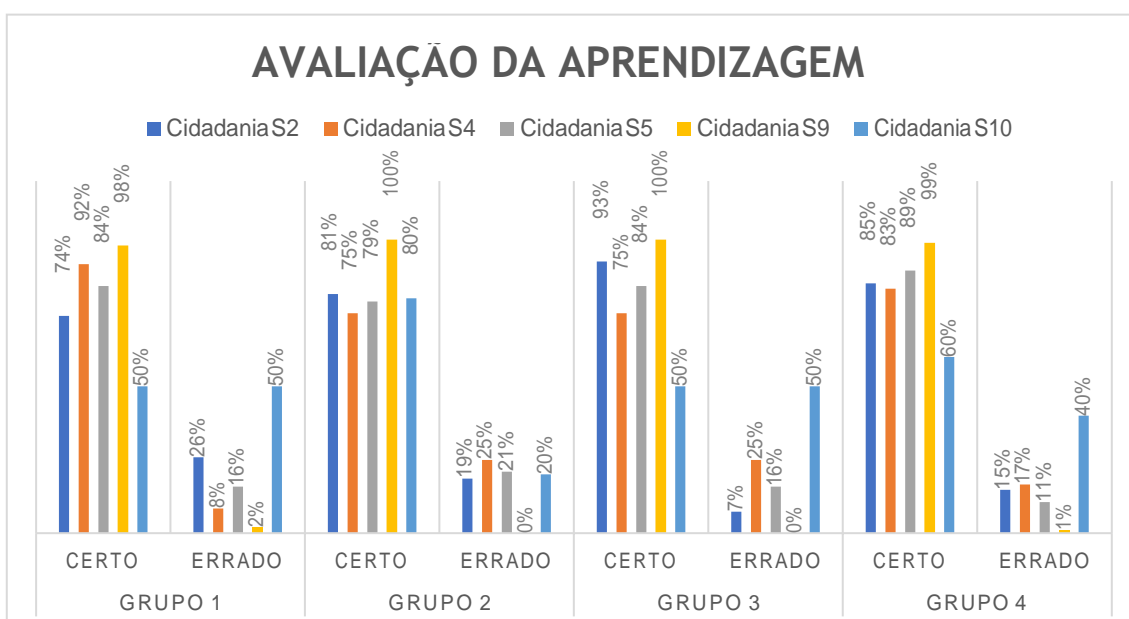


Gráfico 3 - Avaliação das aprendizagens por sessão (projeto de cidadania)

Finalmente, fazendo uma avaliação geral da média das aprendizagens de cada sessão, por projeto, podemos constatar que a média de respostas certas é 3,00 e a média de respostas erradas é 0,76. Com isto, podemos dizer que em termos de aproveitamento geral foi bom, na sua maioria, sendo que em algumas sessões poderia ser melhor (e.g. S10, S1, S2 e S4), em que os valores de respostas erradas rondam em média de 1 para cima.

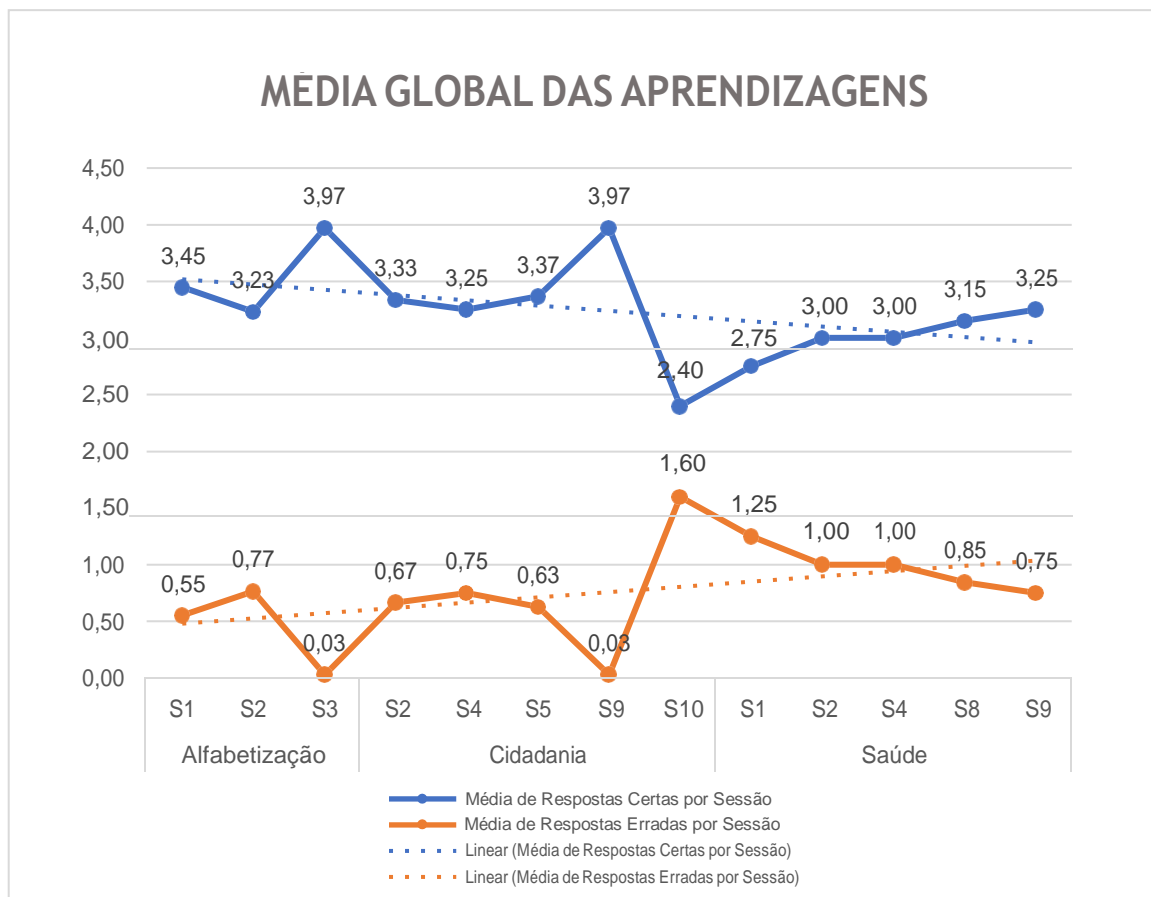


Gráfico 4 - Avaliação Global das Aprendizagens (por sessão e projeto)

4.7.2. Avaliação dos Inquéritos de Satisfação

No gráfico 5, através de um gráfico de médias, é possível verificar que, no cômputo geral, fazendo a média da avaliação da satisfação das 21 sessões (excluindo a sessão sobre hábitos alimentares elaborada fora do período do projeto), referindo-nos aos cinco tópicos diferentes de satisfação (Muito Insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom), no que diz respeito, exclusivamente, à parte geral, a média da satisfação das sessões está entre o 3,5 e o 5,0, o que demonstra um grau de satisfação bom, sendo bastante gratificante.

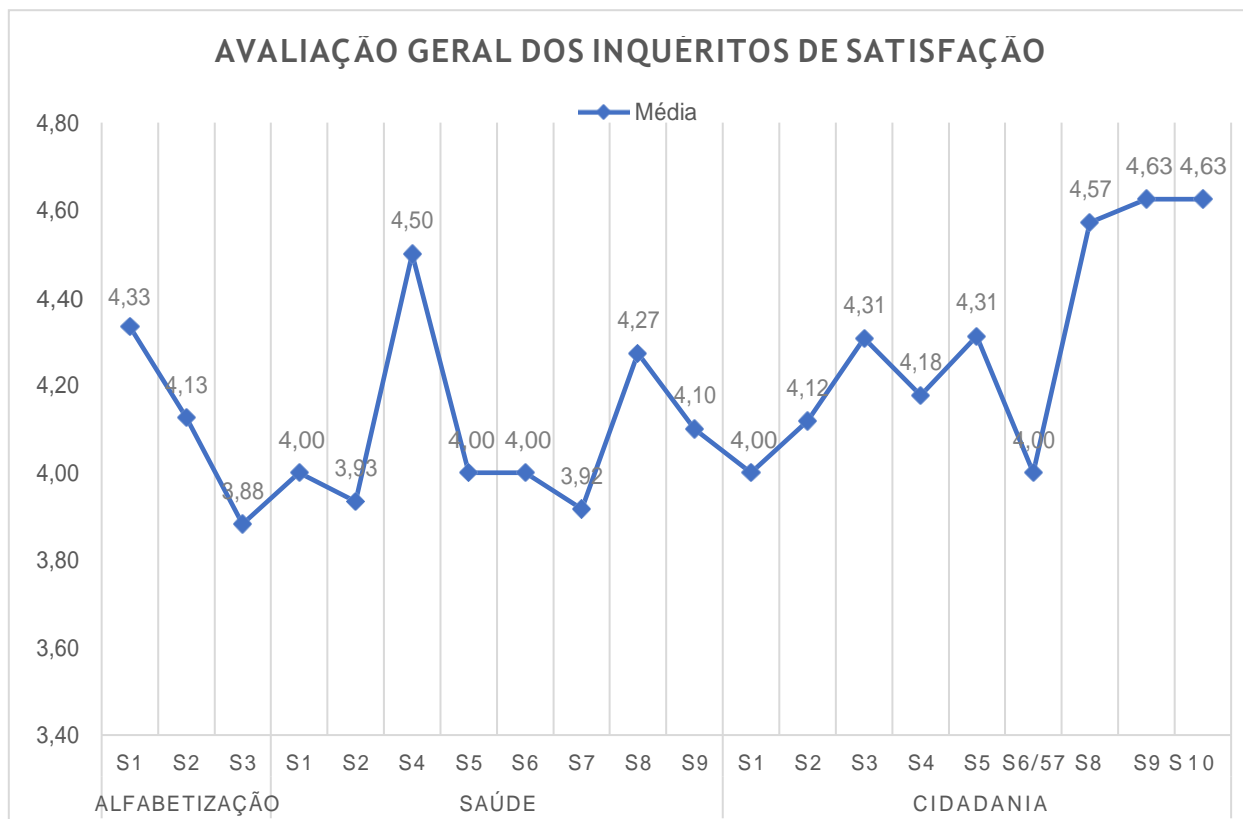


Gráfico 5 - Média avaliação geral da satisfação das sessões por projeto

Fazendo a média no que diz respeito à avaliação da satisfação, respeitante aos conteúdos, metodologias e recursos, através do gráfico 6, podemos verificar que, em vinte sessões⁷, a média quanto aos conteúdos é de 4,05, quanto às metodologias é de 4,05 e quanto aos recursos utilizados é de 4,19. Ou seja, é possível averiguar, segundo estes valores, que a satisfação quanto aos recursos utilizados é ligeiramente superior à satisfação em relação aos conteúdos e metodologias, sendo que o valor da satisfação destas duas, em termos de média, é igual. Assim, avaliando os valores dos três tópicos podemos apurar que a satisfação nos três é positiva, apesar de poder haver melhorias em alguns dos tópicos.

⁷ No gráfico estão evidenciadas vinte e uma sessões, mas nas médias foram contabilizadas vinte, devido ao facto de duas delas terem sido agregadas numa só e a avaliação de cada uma ter sido feita em conjunto no final dessa sessão.

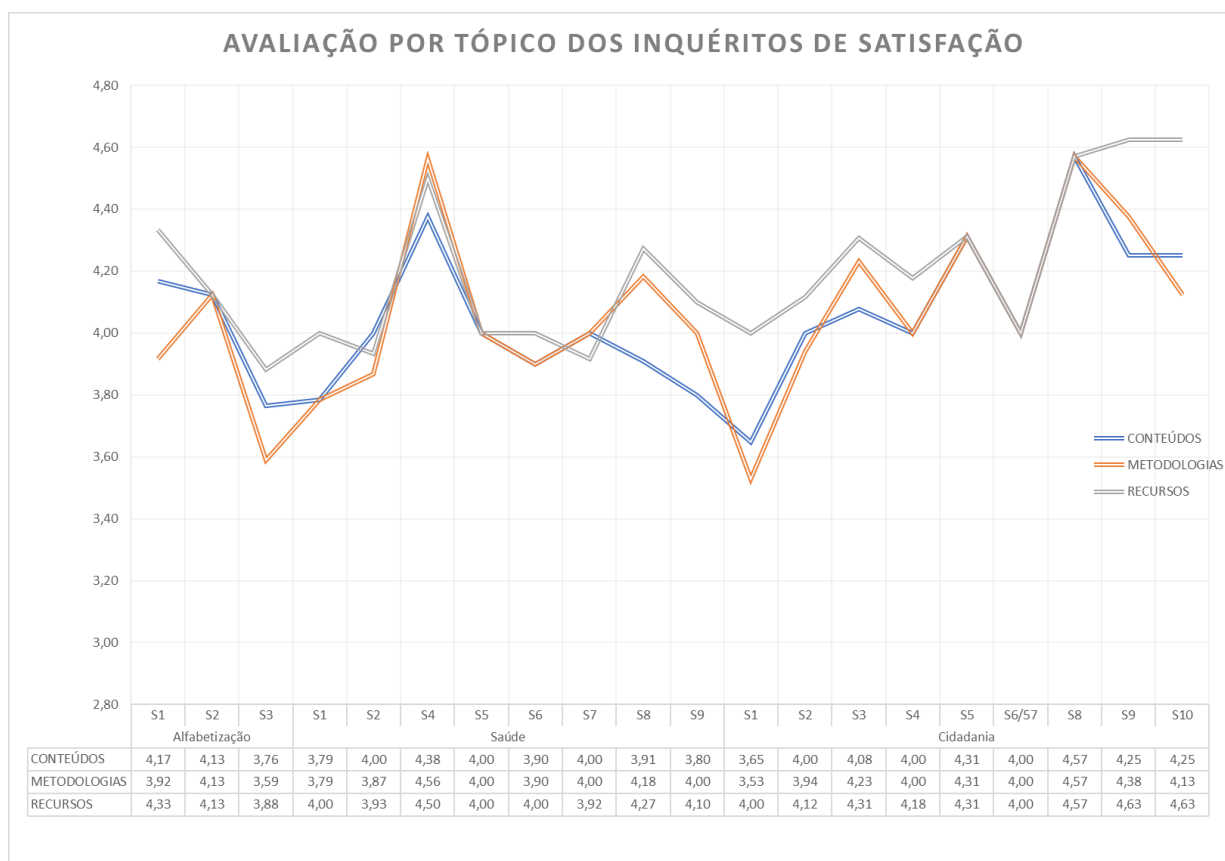


Gráfico 6 - Média avaliação por tópico da satisfação das sessões por projeto

Ainda, nesta sequência, e depois de uma reflexão sobre as atividades a estagiária pensa que o Projeto se enquadrou, objetivamente, no plano e nas dinâmicas institucionais, apesar de muitas vezes ter de se reajustar a planificação, devido a fatores externos à estagiária.

Ao nível das práticas, o investigador percecionou que o recurso ao *PowerPoint* e aos vídeos foi uma ferramenta pedagógica que agradou à população das atividades ocupacionais, sendo uma forma mais motivadora de abordar os conteúdos e de os enquadrar no tema proposto. Isto mostra que a melhor forma de interagir e participar com o grupo todo eram sem dúvida as atividades de cariz prático, assim como os debates e “brainstormings” iniciais.

Alguns aspetos negativos a apontar seriam todos as barreiras que se meteram no caminho, no sentido da aplicação da planificação da forma pensada inicialmente, assim como da calendarização das sessões, que teve de ser mudada algumas vezes e, por vezes, em cima da hora.

Em síntese, a estagiária compreende que a investigação-ação foi útil e contribuiu para a criação de situações de ensino/aprendizagem, assim como para a aquisição de

conhecimentos importantes, no sentido de possibilitar aos participantes uma postura de alerta em relação a situações do quotidiano, mas também em questões de responsabilidade e cariz social. Esta pensa, também, que a investigação foi adequada no sentido de atribuir um papel ativo e de implementação dos projetos, promovendo a participação e colaboração dos participantes, assim como a inclusão de todos nas dinâmicas.

4.8. Descrição das sessões formativas

4.8.1. Português funcional (alfabetização)

Como elucidado na primeira nota explicativa, Halliday (1998, p.19, cit. por Tagliani, 2007, p.111) diz-nos que o papel da língua é fundamental no desenvolvimento do indivíduo, sendo por este meio que estes interagem socialmente. O autor fala-nos, também da importância da funcionalidade da língua e na representação que ela tem para a formação e capacidade de adaptação, de cada um, às exigências sociais, na atualidade.

Assim, o português funcional constitui-se como um elemento importante no quotidiano do indivíduo, para as suas interações com os diversos núcleos sociais (e.g. família, amigos, empregadores). Este projeto acerca do português funcional foi elaborado, por iniciativa da estagiária, tendo a ideia surgido em conversa com a orientadora, devido às necessidades demonstradas pelos utentes da instituição. O principal objetivo deste projeto seria o de promover a compreensão do português padrão e o seu uso adequado, nas diversas situações de oralidade, de leitura e de escrita, em diferentes situações de comunicação.

O projeto de português funcional desenvolveu-se em três sessões, sendo os principais temas as regras do português (classes de palavras), produção textual e os vários tipos de cartas e como fazer uma (Apêndice II). Cada uma delas funcionou das 14h30 às 16h00, período de abordagem dos conteúdos; e das 16h30 às 17h30, momento da avaliação das atividades.

Passaremos de seguida a explicar como decorreu cada sessão.

1ª sessão – Classes de palavras

Número de participantes da investigação: 12

Esta sessão tinha como objetivos específicos: perceber o conceito de classes de palavras; e identificar as diferentes classes de palavras. Abordaram-se as regras do português, no que diz respeito às classes de palavras: nomes, adjetivos, determinantes, pronomes, interjeições e advérbios.

A atividade começou com a explicação do conceito de “classes de palavras”, quais as várias classes e como seriam usadas, no dia-a-dia. Seguiu-se o fornecimento de uma ficha de consolidação, por grupo, com palavras soltas e uma tabela na qual os participantes teriam de distribuir as várias palavras, segundo as classes (Apêndice VIII).

Durante a primeira parte da sessão foi possível verificar que existiram grandes dificuldades em distinguir os pronomes dos determinantes, assim como o que era um advérbio. Outra observação que se pode retirar foi que existiu pouca iniciativa no que diz respeito à parte mais interativa da sessão. Face às dificuldades apresentadas, ficámos com a ideia de que deveriam ter sido feitos grupos mais equilibrados, segundo os conhecimentos e dificuldades de cada um.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pelo Tabela 1, que na sua maioria esta foi positiva, tanto em termos de metodologias, como conteúdos, mas em termos de recursos talvez se pudessem ter usado outro tipo de recursos mais interativos.

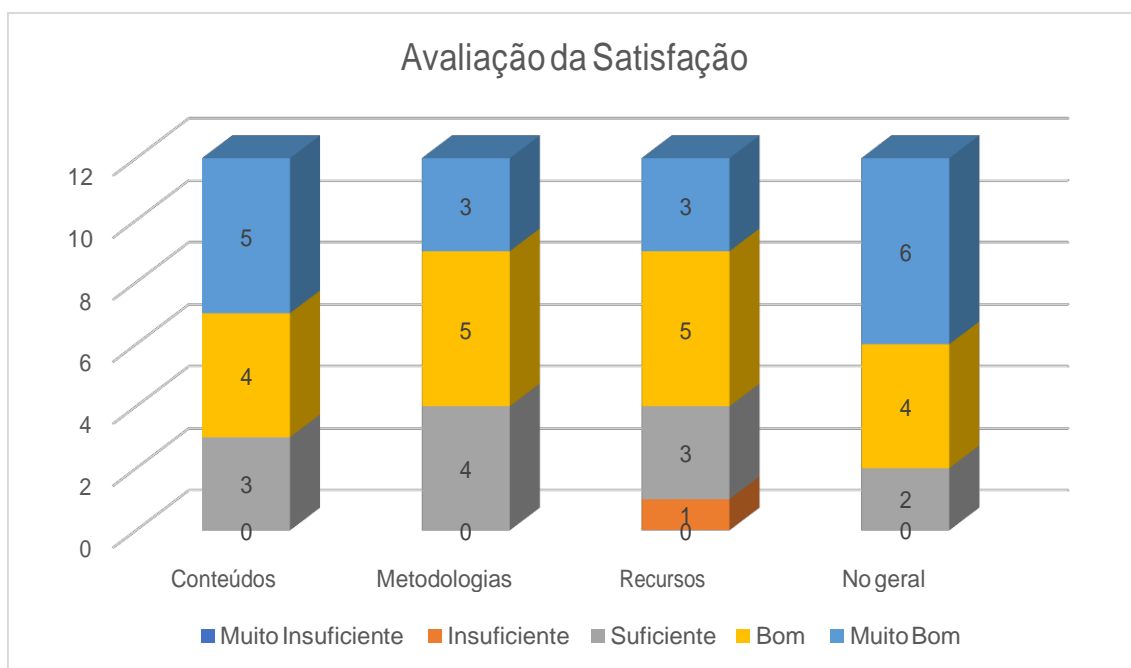


Tabela 1- Avaliação da satisfação da sessão 1 – projeto de alfabetização

2ª sessão – Produção textual

Número de participantes da investigação: 8

A segunda sessão teve por objetivos específicos: produzir textos escritos, mobilizando as diferentes etapas da produção textual; perceber as várias tipologias de texto; compreender as várias fases de elaboração de um texto escrito; perceber quais os vários sinais de pontuação existentes; aplicar adequadamente os sinais de pontuação num texto.

Iniciou-se a atividade com um breve diálogo para perceber quais os conhecimentos dos utentes. De seguida, explicou-se quais as várias fases de elaboração de um texto e quais as várias tipologias de texto. Para que os utentes pudessem compreender como se estrutura um texto, foi exposto um conto com os parágrafos na ordem errada, solicitando aos utentes que os colocassem na ordem certa, para que o texto voltasse a fazer sentido. Seguidamente, a estagiária fez uma explicação do conceito de sinal de pontuação e apresentou os vários sinais de pontuação existentes, exemplificando a forma correta de os usar.

Numa segunda parte foi dada aos participantes uma ficha de consolidação de conhecimentos, consistindo num texto com alguns erros de pontuação que os utentes, em grupo, teriam de corrigir, colocando a pontuação em falta (Apêndice VIII).

No final todos os participantes puderam debater a atividade e a própria ficha. Durante a primeira parte da sessão verificou-se que houve uma maior participação do grupo na atividade, o que pode ter sido derivado do facto de já conhecerem melhor a estagiária e estarem mais à vontade. Demos, ainda, conta de uma maior facilidade de compreensão dos conteúdos, assim como na elaboração da ficha, na segunda parte da sessão.

Em termos da avaliação da sessão, pelo que podemos ver Tabela 2, a maioria entendeu-a como positiva, o que denota uma melhor avaliação em comparação com a primeira sessão, até no que diz respeito aos recursos utilizados.

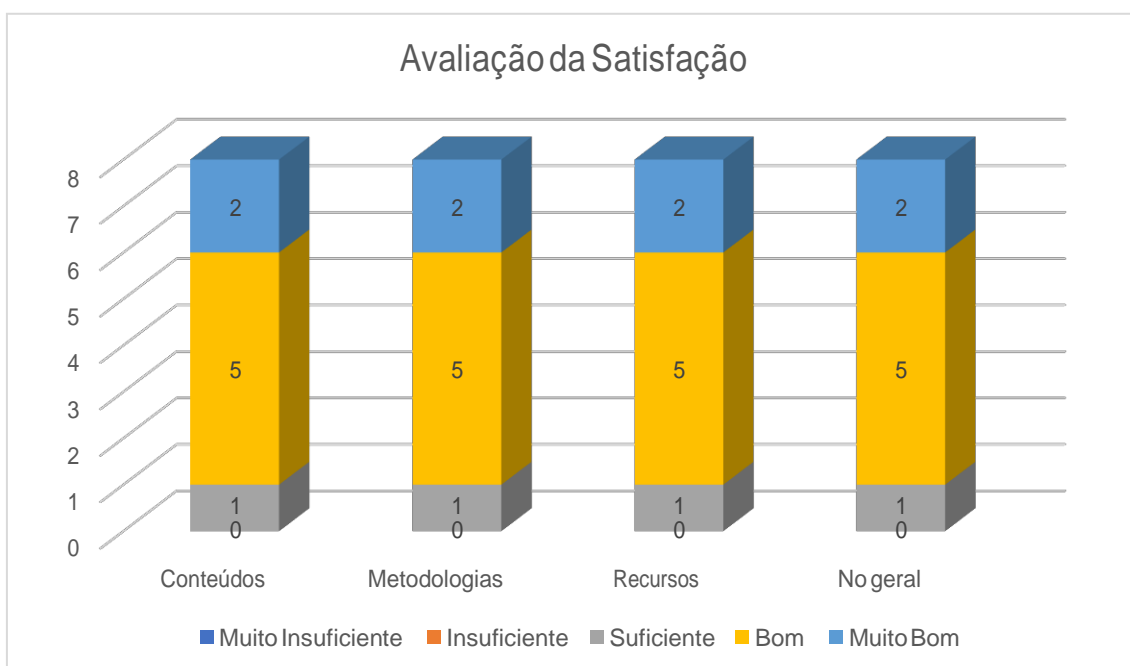


Tabela 2 – Avaliação da satisfação da sessão 2 – projeto de alfabetização

3ª sessão – Tipos de carta

Número de participantes da investigação: 17

Na terceira sessão terão sido abordados os tópicos da estrutura da carta e dos tipos de carta existente: Formais, Informais, Argumentativa, Solicitação, Pessoal, Informação, Leitor, Comercial e Reclamação. Esta sessão tinha como objetivos específicos:

- I. Conhecer os vários tipos de carta;
- II. Compreender qual a estrutura da carta;
- III. Perceber como se escreve uma carta.

Numa primeira parte da atividade terá sido explicado o conteúdo de uma carta, qual a sua estrutura. Posteriormente, através do recurso a imagens ilustrativas foram demonstrados os vários tipos de carta que existem e para qual a função de cada uma delas. Nesta parte terá sido usada uma metodologia expositiva, através da exposição de conteúdos, e demonstrativa, com o recurso às imagens ilustrativas.

Numa segunda parte terá sido utilizada a metodologia ativa, através do fornecimento de uma ficha de consolidação, tendo sido distribuída um tipo de carta, a cada grupo, e estes teriam de perceber qual seria (Anexo III). No final foram debatidas as respostas de cada grupo.

Durante esta sessão conseguimos perceber que a participação dos utentes foi sendo consecutivamente maior, sendo que estes estariam mais a par do assunto que estávamos a tratar. Verificámos ainda que houve uma grande facilidade no cumprimento da tarefa prática, não tendo sido precisa a intervenção da estagiária. Um aspeto negativo que penso que poderá ter afetado a sessão foi, que devido a motivos externos, não foi possível dar a parte teórica e a parte prática separadas, sendo que esta sessão foi dada numa hora e meia. Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pelo Tabela 3, que na sua maioria esta foi positiva, tendo sido um menos positiva que as duas primeiras, mas penso que poderá ter sido devido à falta de tempo e ao encurtamento da sessão, tendo sido tudo explicado um bocadinho mais apressadamente.

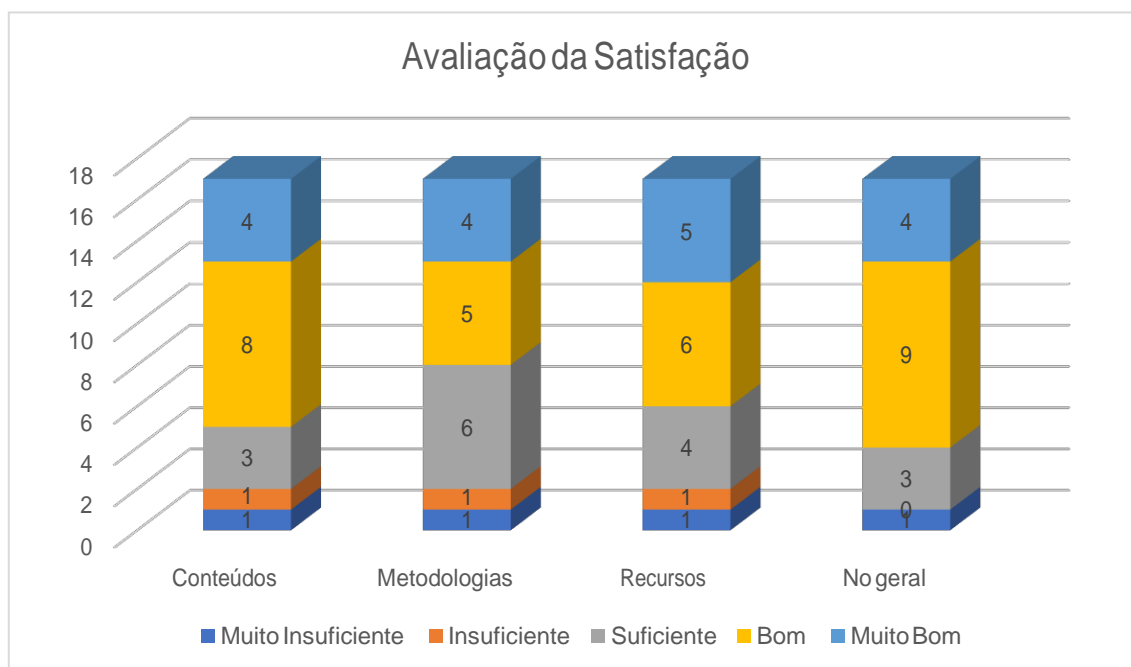


Tabela 3 – Avaliação da satisfação da sessão 3 – projeto de alfabetização

482. Educação para a Saúde

O projeto de educação para a saúde está dividido em nove sessões, sendo que o horário de distribuição das mesmas é igual ao projeto de alfabetização. Convém elucidar que quanto à ordem destas atividades, estas não foram realizadas de forma seguida, tendo sido intercaladas com as sessões do projeto de educação para a cidadania, sendo que o motivo estará explicado, no capítulo seguinte, quando abordar a descrição do projeto. No que diz respeito ao projeto de educação para a saúde decidimos começar por abordar o corpo humano, para que todos possam perceber o seu funcionamento, e daí para a frente abordar os outros conteúdos, já mais específicos. Passaremos então a descrever cada sessão deste projeto.

1ª sessão – Funcionamento do Corpo Humano

Número de participantes da investigação: 14

O funcionamento do corpo humano, por ser muita informação, decidimos dividir em duas sessões, por dias diferentes, mas seguidos. Na primeira sessão terão sido explicados os conteúdos sobre a constituição da cabeça, tronco e membros, fazendo a distinção entre membros superiores e membros inferiores e, ainda, abordámos o tópico sobre os vários sistemas do corpo humano. Esta sessão tinha como objetivos específicos:

- I. Compreender a constituição do corpo humano;

- II. Compreender como é constituída a cabeça, o tronco e os membros;
- III. Distinguir membros superiores de membros inferiores;
- IV. Compreender quais as diferenças entre os membros superiores e inferiores;
- V. Conhecer os vários sistemas pelo qual é constituído o corpo humano.

Numa primeira parte da atividade começámos por fazer um brainstorming, que terá sido procedido da explicação do funcionamento do corpo, através do recurso a imagens, numa cartolina, às quais os utentes teriam de associar cada parte do corpo e dizer se faria parte dos membros superiores ou inferiores (Anexo IV). Nesta parte terá sido usada uma metodologia expositiva, através da exposição de conteúdos e uma metodologia demonstrativa, com o recurso às imagens.

Numa segunda parte terá sido utilizada uma metodologia ativa, através de uma ficha de consolidação de conteúdos (Apêndice IX), com variados exercícios desde escolha múltipla, a verdadeiros e falsos, como exercícios para completar.

Durante toda a sessão notou-se o entusiasmo dos participantes em relação ao tema tratado, sendo que existiu uma grande participação durante toda a atividade, visto que os participantes foram colocando dúvidas e debatendo o assunto, juntamente com a estagiária. No que diz respeito ao tema tratado verificou-se que já existiam conhecimentos anteriores sobre o tema o que facilitou muito a compreensão do que se estava a falar e o à vontade de todos os intervenientes na sessão. Em relação à ficha utilizada para consolidação de conhecimentos, penso que esta tinha exercícios muito variados o que resultou numa maior facilidade de realização da mesma e entusiasmo dos participantes ao fazê-la.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pelo Tabela 4, que na sua maioria esta foi positiva, sendo que no que diz respeito aos recursos utilizados penso que esteve dentro das expectativas da estagiária, já que existiu um maior esforço para diversificar os exercícios da parte prática e da parte teórica.

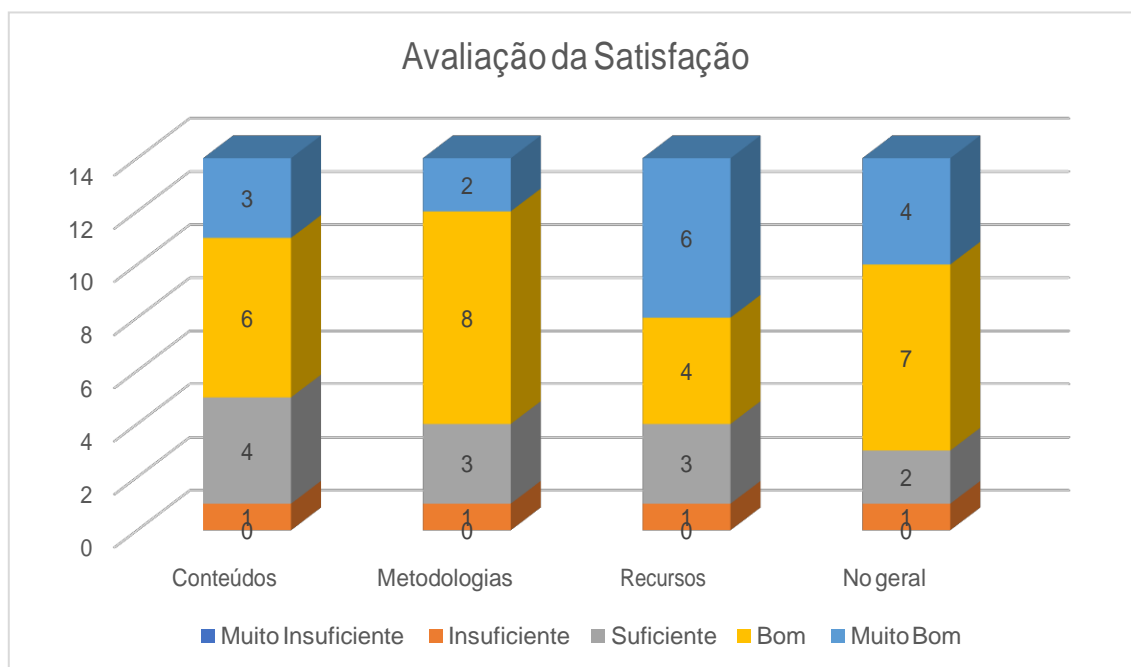


Tabela 4 – Avaliação da satisfação da sessão 1 – projeto de educação para a saúde

2ª sessão – Funcionamento do Corpo Humano

Número de participantes da investigação: 15

Depois de explicarmos quanto os membros do corpo humano e não tendo conseguido chegar aos sistemas do corpo humano, na sessão anterior, esse tópico foi passado para a segunda sessão, que ainda era sobre o mesmo tema. Assim, na primeira sessão terão sido explicados os conteúdos sobre os vários sistemas do corpo humano e os mecanismos de reprodução humana, tanto o sistema reprodutor masculino, como o sistema reprodutor feminino. Esta sessão tinha como objetivos específicos:

- I. Conhecer os vários sistemas pelo qual é constituído o corpo humano;
- II. Compreender quais os mecanismos de reprodução humana;
- III. Distinguir sistema reprodutor feminino de sistema reprodutor masculino;
- IV. Compreender quais as principais diferenças entre o sistema reprodutor feminino e o sistema reprodutor masculino.

Numa primeira parte da atividade começámos por relembrar alguns conteúdos abordados na sessão anterior e, posteriormente, voltámos a fazer um brainstorming acerca dos conteúdos ainda por abordar. Seguidamente, abordámos os vários sistemas do corpo humano, com recurso a um power-point, com texto e imagens apelativas, desta forma usando uma metodologia tanto expositiva, como demonstrativa (Anexo V).

Numa segunda parte terá sido utilizada uma metodologia ativa, através de uma ficha de consolidação de conteúdos (Apêndice IX), com o mesmo tipo de exercícios da sessão anterior, mas sobre os conteúdos abordados nesta sessão.

No que concerne a esta sessão em termos de expectativas e participação não diferiu muito da sessão anterior, também sobre o corpo humano, pois é um tema de especial interesse entre os participantes.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 5, que na sua maioria esta foi positiva, sendo que terá sido melhor do que a sessão anterior.

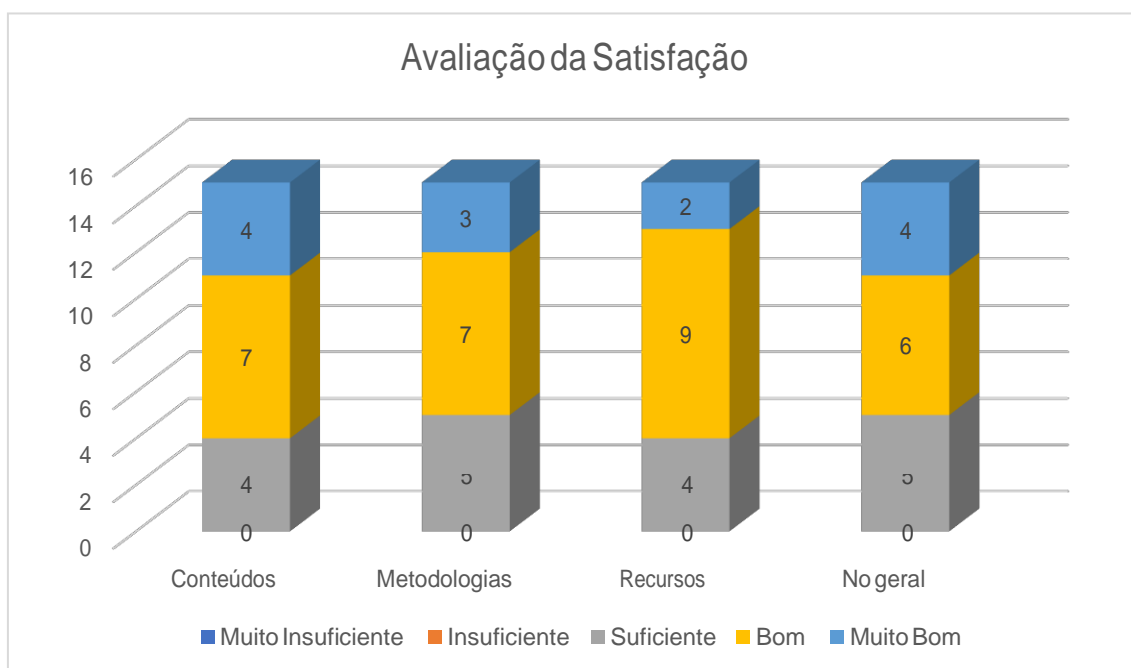


Tabela 5 – Avaliação da satisfação da sessão 2 – projeto de educação para a saúde

3ª sessão – Hábitos Alimentares e Atividade Física

Na terceira sessão estaria programado apresentar o tema da educação alimentar e atividade física, mas esta não se chegou a realizar. Os motivos pelos quais não foi abordado este tema foi pelo facto de um grupo de uma associação de voluntariado, colocou a questão à CAPA de realizar um conjunto de quatro a cinco sessões sobre temas escolhidos por eles, tendo esta sido aceite. Neste sentido, este tema que eles escolheram, da educação alimentar e exercício físico, interferiam com a minha atividade, sendo que pelas datas definidas para apresentação do mesmo, este terá sido apresentado antes de eu abordar a sessão. Deste modo, em conversa com a orientadora local, decidiu-se que não faria sentido abordar este tema, pois já teria sido abordado pelo grupo, dias antes.

4ª sessão – Distúrbios associados ao sono

Número de participantes da investigação: 16

Na quarta sessão abordámos a questão do sono, a sua importância, os vários problemas associados a este, e o conceito de apneia. No que diz respeito aos objetivos específicos são os seguintes:

- I. Conhecer o conceito de sono;
- II. Compreender qual a importância do sono;
- III. Compreender o conceito de apneia do sono;
- IV. Conhecer quais os distúrbios associados à problemática do sono.

Numa primeira parte começámos por falar do conceito, o que significa “sono”, seguidamente explicámos a sua importância e, por último, quais os distúrbios associados ao sono, especificando o significado de apneia do sono. Aqui foi usada uma metodologia mais expositiva, tendo por base informações recolhidas pela estagiária.

Numa segunda parte, mais prática, através de uma ficha que continha um jogo de palavras cruzadas, chamado de “cruza-sono” (Anexo VI), foi usada uma metodologia mais ativa.

Sobre a sessão os participantes envolveram-se muito na mesma, tendo tido resultados muito positivos na ficha. Durante toda a sessão foi possível verificar que todos eles estavam a gostar muito do tema e a interagir bastante, o que se tornou muito positivo para a estagiária, no sentido de que se tornou mais gratificante todo o trabalho apresentado. Penso que os participantes perceberam muito bem o tema e interiorizaram bem os conceitos, percebendo cada um deles.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pelo Tabela 6, que na sua maioria esta foi positiva, o que atesta o que foi dito no parágrafo anterior. Penso que esta sessão foi agradável e pertinente para todos.

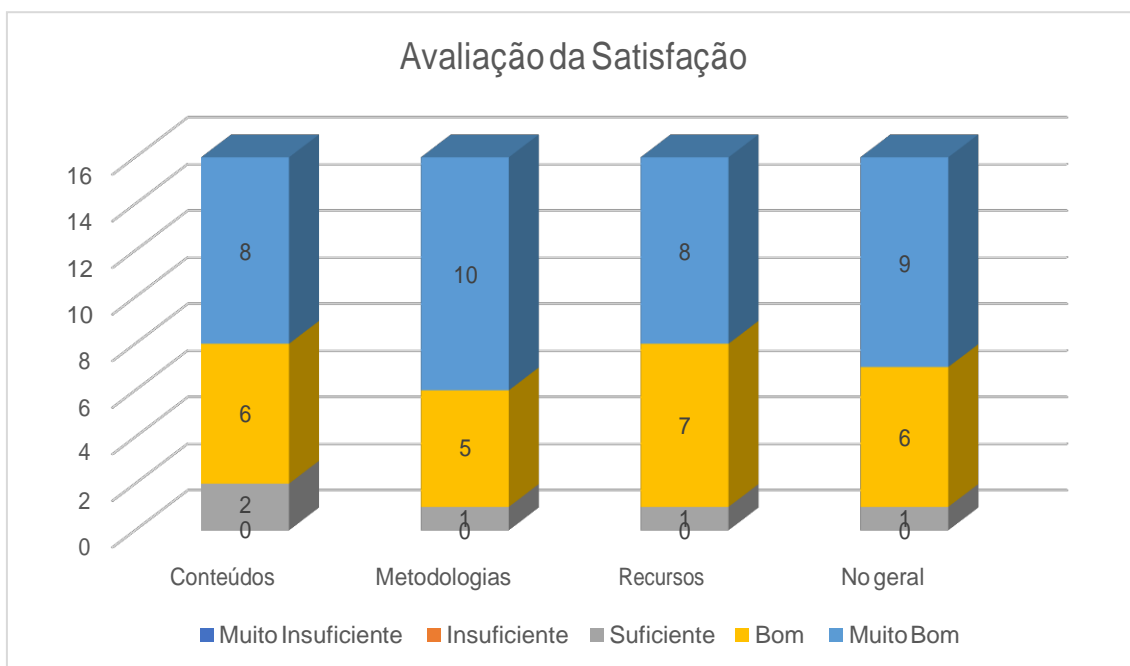


Tabela 6 - Avaliação da satisfação da sessão 4 - projeto de educação para a saúde

5ª sessão – Prevenção da Violência

Número de participantes da investigação: 11

Na quinta sessão abordámos o tema da violência, o que é, e quais os tipos de violência (física, psicológica, sexual, verbal e negligência), assim como, a forma como a violência atua hoje em dia, na nossa sociedade. No que diz respeito aos objetivos específicos são os seguintes:

- I. Reconhecer diferentes tipos de violência;
- II. Compreender como se evidencia a violência na sociedade atual;
- III. Identificar fatores de risco e de proteção associados ao comportamento violento;
- IV. Conhecer estratégias de prevenção da violência;
- V. Identificar, intervir e avaliar facilitando a prevenção da violência.

Esta sessão teve de ser encurtada, pois iria haver uma visita na segunda parte da sessão, programada para a parte prática, então teve de ser mudada a planificação da atividade. Assim sendo, na primeira parte já não foi possível mostrar o vídeo que estaria preparado, tendo a estagiária se apoiado no quadro para explicação dos conteúdos a abordar. Começámos por falar do conceito, o que é a violência, explicando de seguida os tipos de violência, tendo sido acrescentados alguns que não estariam evidenciados na planificação, mas que se revelou importante abordar, a questão do bullying e do cyberbullying. Seguidamente explicámos como a violência nos pode afetar, tanto no campo psicológico, como físico, onde poderia decorrer (tempo e espaço) e como prevenir

situações de violência.

Depois de elucidados sobre o tema, a estagiária distribuiu várias notícias sobre violência para serem debatidas em grupo e, posteriormente, entre todos (Anexo VI). Durante a sessão foram aplicadas uma metodologia expositiva e uma metodologia mais ativa, com a parte das notícias.

Sobre a sessão os participantes houve um grande envolvimento por parte dos participantes, tanto na parte teórica, como prática, sendo que terá sido de maior relevância realizar um debate sobre o tema, devido ao pouco tempo que teríamos para a sessão e também, para que houvesse uma maior discussão sobre um assunto que é comum na vida de algumas pessoas que estariam ali presentes. Alguns participantes chegaram mesmo a contar sobre alguns episódios de violência pelos quais teriam passado.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 7, que na sua maioria esta foi positiva. Apesar do encurtamento da sessão, a mensagem foi passada muito bem para os participantes, tendo a sessão sido do agrado de todos.

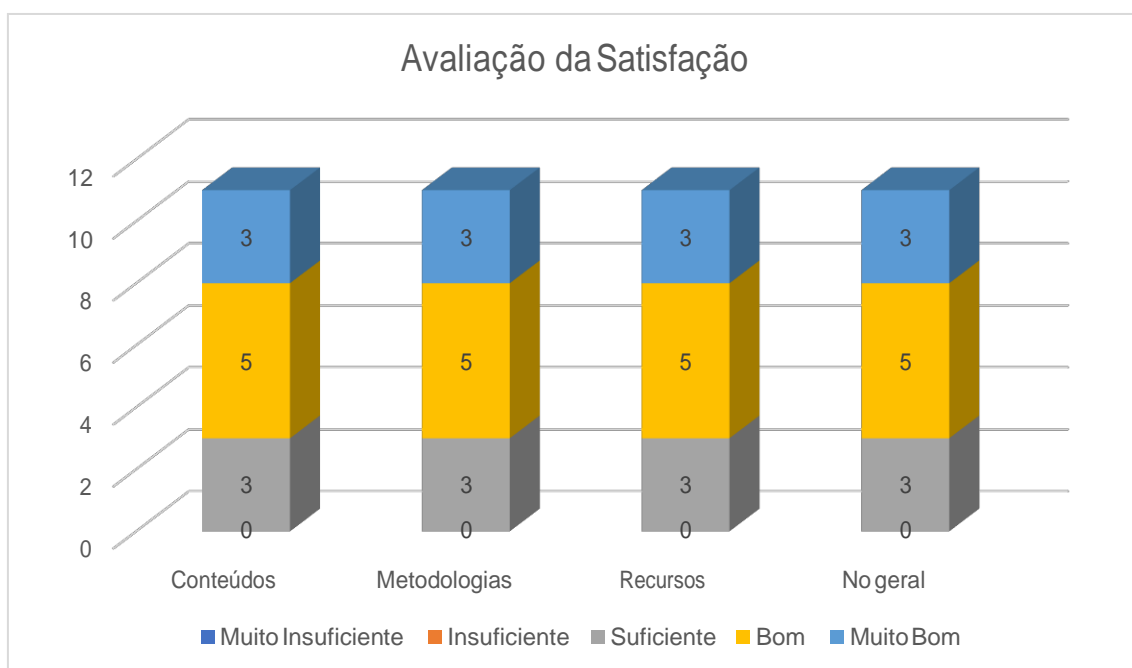


Tabela 7 - Avaliação da satisfação da sessão 5 - projeto de educação para a saúde

6ª e 7ª sessões – Comportamentos Aditivos e Dependências

Número de participantes da investigação (sessão 6): 10

Na sexta e sétima sessões abordámos a questão dos comportamentos aditivos e dependências. Este tema por se revelar de extrema importância, no sentido em que são situações pelas quais muitos dos utentes, já passaram ou estariam a passar, foi dividido em duas sessões. Na sexta sessão foi tratado o tema das drogas e na sétima sessão o tema do álcool e do tabagismo.

Assim, na sexta sessão, foi abordado o conceito de droga, a classificação das drogas (naturais, sintéticas e semissintéticas) e os tipos de consumo. No que diz respeito aos objetivos específicos são os seguintes:

- I. Compreender o conceito de comportamento aditivo;
- II. Compreender o conceito de dependência e droga;
- III. Conhecer os vários tipos de droga e suas classificações;
- IV. Conhecer os vários tipos de consumo de droga;
- V. Compreender os efeitos negativos das drogas.

Numa primeira parte desta sessão, foi apresentado um PowerPoint (Apêndice X), a partir do qual foi abordado o tema. Primeiro foi explicado o conceito de comportamento aditivo, droga e dependência. Seguidamente, foram esclarecidos os outros pontos, a classificação das drogas, os tipos de consumo e os efeitos negativos deste consumo. E por último, foi apresentado um documentário sobre o tema, para colmatar o assunto (Anexo XII). Nesta primeira parte foi utilizada uma metodologia expositiva e demonstrativa, através do apoio visual do PowerPoint, assim como das imagens nele inseridos, e do vídeo.

A atividade que estaria programada para a segunda parte não foi possível fazer pelo mesmo motivo da sessão sobre hábitos alimentares, o grupo de voluntariado iria apresentar um tema na segunda parte, então não se conseguiu apresentar a parte prática, tendo sido feita, da mesma forma, a avaliação da sessão.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 8, que na sua maioria esta foi muito positiva, tendo em consideração que era um tema em que muitos deles estavam à vontade.

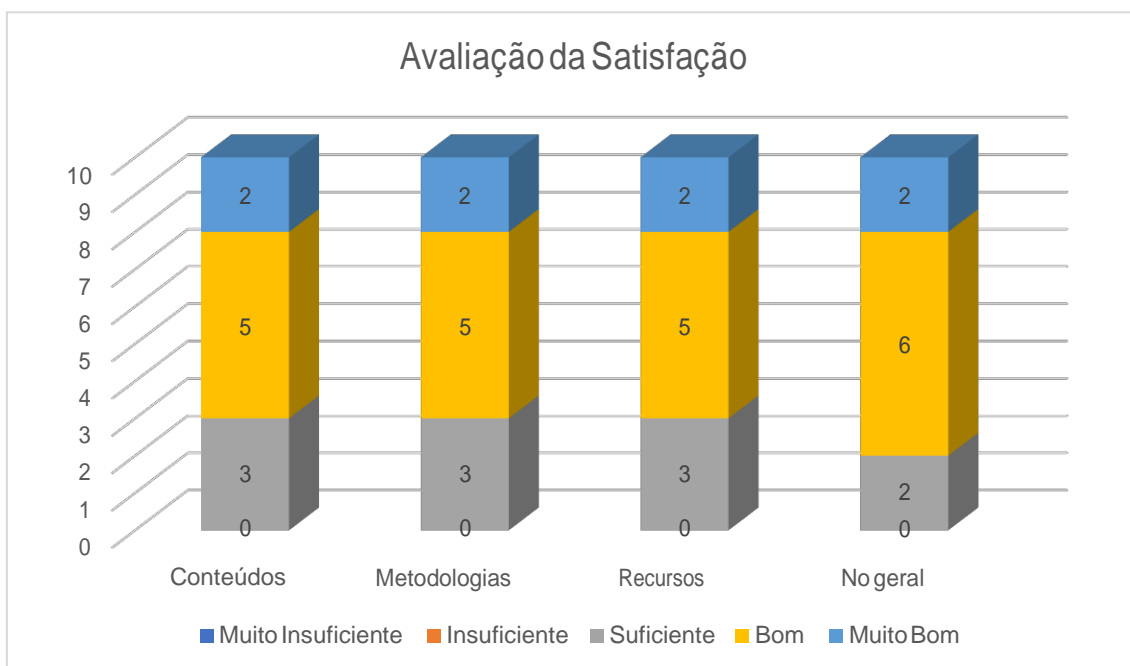


Tabela 8 - Avaliação da satisfação da sessão 6 - projeto de educação para a saúde

Número de participantes da investigação (sessão 7): 12

No que diz respeito à sessão sete, onde foi abordado o tema do álcool e do tabagismo, os objetivos definidos para esta sessão eram:

- I. Compreender o conceito de comportamento aditivo;
- II. Compreender o conceito de dependência;
- III. Conhecer as propriedades do álcool e do tabaco;
- IV. Compreender os efeitos negativos do álcool e do tabaco.

Numa primeira parte foi tratado o tema do álcool, explicando o conceito, quais os seus efeitos na saúde e o porque se bebe. E seguidamente, foi abordado o tema do tabaco evidenciando os mesmos pontos e explicando, ainda, qual a composição do mesmo. Aqui usou-se uma metodologia expositiva, com a elucidação dos conteúdos através da explicação destes, com o uso do quadro.

Numa segunda parte, mais prática, foram utilizadas algumas frases sobre o álcool para que se pudesse discutir a repercussão do álcool na sociedade e nas pessoas, assim como do tabaco, usando uma metodologia mais ativa (Anexo VI).

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 9, que na sua maioria esta foi muito positiva, estando na mesma base da sessão anterior.

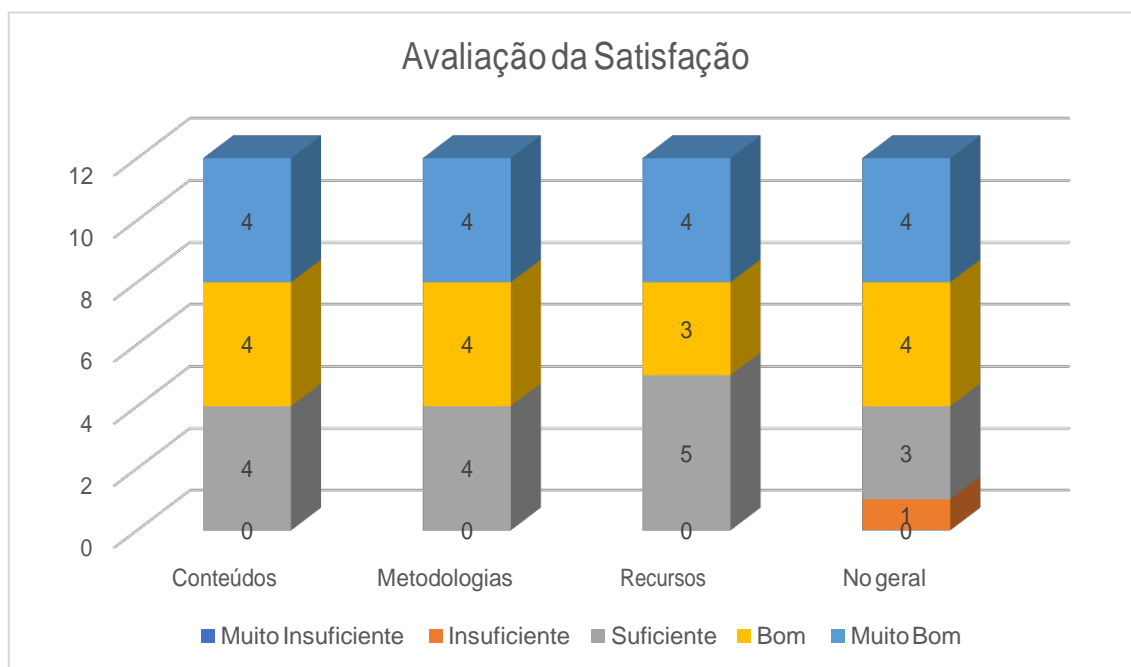


Tabela 9 - Avaliação da satisfação da sessão 7 - projeto de educação para a saúde

Em ambas as sessões foi possível verificar que os participantes aderiram muito bem ao tema, tendo uma postura ativa na sessão, intervieram sempre que solicitado e deram sempre a sua opinião sem qualquer esforço.

8ª sessão – DST's

Número de participantes da investigação: 11

Na oitava sessão abordámos o tema das doenças sexualmente transmissíveis (DST), explicando o que são, quais as mais comuns, as suas causas e a prevenção/tratamento das mesmas. Assim, os objetivos específicos são os seguintes:

- I. Compreender o conceito de DST;
- II. Conhecer quais os tipos de DST mais comuns;
- III. Compreender quais as causas mais comuns das DST;
- IV. Conhecer formas de prevenção e tratamento das DST.

A primeira parte da sessão foi abordada, com recurso ao PowerPoint, contendo algumas imagens ilustrativas (Anexo VII). Assim, começámos por explicar conceito de Doença Sexualmente Transmissível e quais as mais comuns. De seguida, salientámos quais as principais causas das DST e como preveni-las. E finalmente falou-se quanto aos tratamentos existentes para as várias DST. Aqui foram usadas as duas metodologias,

expositiva e demonstrativa, pois percebeu-se que era ao apresentar um tema de forma mais visual, os participantes se interessavam muito mais e eram mais ativos.

Numa segunda parte, sendo esta mais prática, apresentámos uma ficha com perguntas de escolha múltipla (Apêndice IX), para os participantes em grupo resolverem, sendo que no fim se debateu as respostas de cada grupo (metodologia ativa).

Depois de feita a análise no final da sessão, verificou-se que esta teve um grande impacto nos presentes, sendo que foi das sessões em que mais participaram ativamente. Também se verificou um clima de instabilidade a meio da sessão, pois um dos participantes teve uma atitude desadequada o que causou uma interrupção, mas facilmente se voltou ao tema e, a partir daí, correu tudo muito bem.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 10, que na sua maioria esta foi muito positiva, sendo que no geral foi bastante satisfatória.

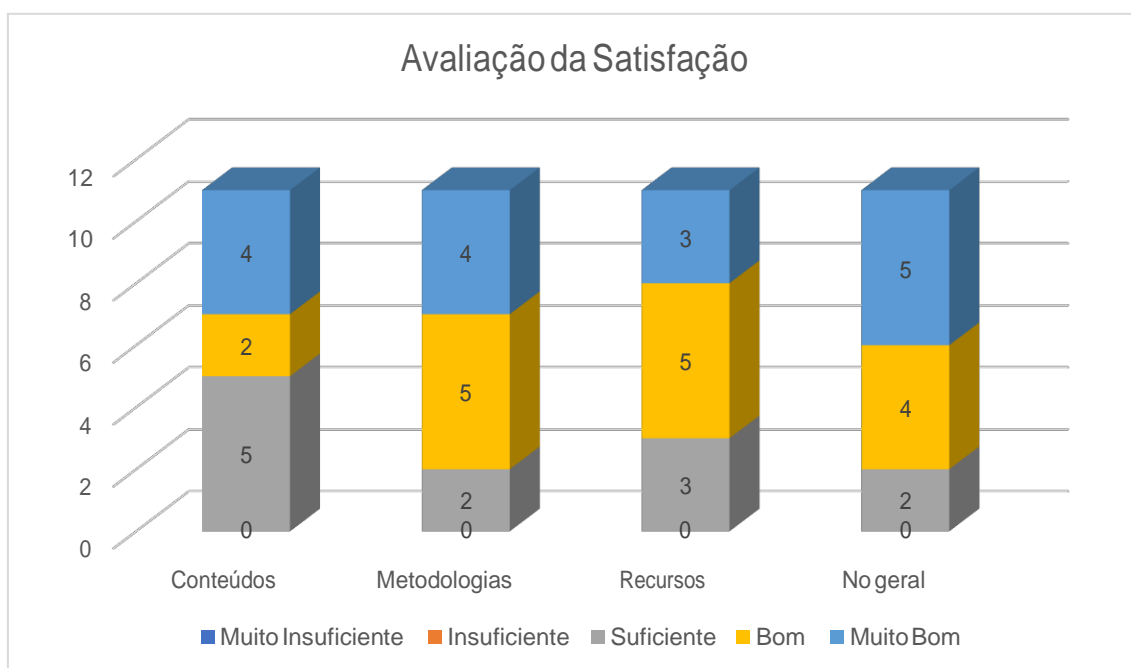


Tabela 10 - Avaliação da satisfação da sessão 8 - projeto de educação para a saúde

9ª sessão – Métodos Contracetivos

Número de participantes da investigação: 10

Na nona e última sessão abordámos o tema dos métodos contracetivos, que sendo um assunto muito debatido, é sempre bom relembrar, atualizando os presentes sobre as várias práticas. Assim, os objetivos específicos são os seguintes:

- I. Compreender o conceito de contraceção;

- II. Conhecer os vários métodos contraceptivos;
- III. Compreender quais as vantagens e desvantagens dos métodos contraceptivos.

Iniciou-se a primeira parte da sessão, fazendo um brainstorming, com o uso de imagens de vários métodos contraceptivos (Anexo VIII). Seguidamente, através do recurso ao PowerPoint, foi abordado o tema, explicando o que é a contraceção, como se distinguem os métodos contraceptivos (naturais e artificiais), quais os métodos contraceptivos que existem, dentro dos naturais e dos artificiais e quais as vantagens e desvantagens de cada um dos métodos (Apêndice XI). Nesta parte da sessão, utilizou-se uma metodologia expositiva e demonstrativa, sendo que se pode considerar também ativa, devido ao brainstorming inicial.

Numa segunda parte, foi dada uma ficha de consolidação de conhecimentos, com perguntas de associação e verdadeiros e falsos (Apêndice IX), apresentando uma metodologia ativa. No final da sua realização, foi corrigida a ficha e discutidas as respostas.

Durante a sessão existiu bastante interação, muitos dos participantes já conheciam estes métodos, sendo desta forma mais fácil de comunicar com eles e debater sobre o assunto.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 11, que na sua maioria esta foi muito positiva, sendo que no geral foi bastante satisfatória.

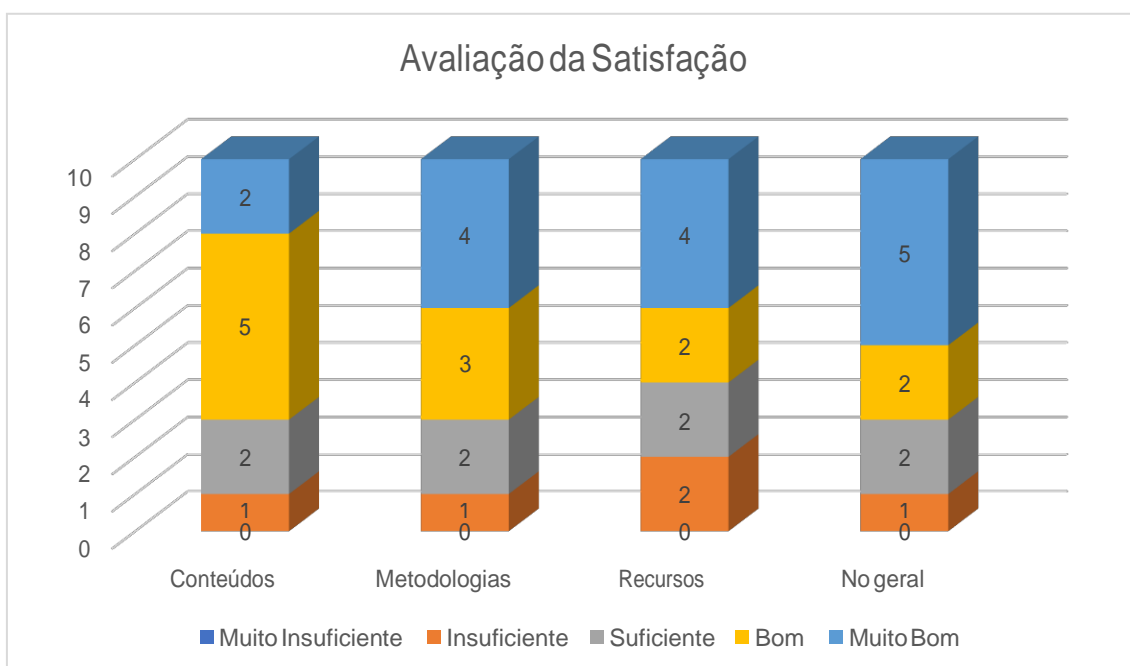


Tabela 11 – Avaliação da satisfação da sessão 9 – projeto de educação para a saúde

483. Educação para a Cidadania

O projeto de educação para a cidadania está dividido em dez sessões, sendo que o horário de distribuição das mesmas é igual aos outros dois projetos. Assim como no projeto de educação para a saúde a ordem destas atividades está intercalada. No projeto de educação para a cidadania decidimos começar por abordar os direitos humanos, seguido da formação da união europeia e constituição do parlamento por serem temas mais globais. Seguidamente, esclareceremos sobre alguns assuntos de carácter mais ecológico e responsabilidade social. E para o fim, deixámos as três atividades sobre procura de emprego e mercado de trabalho, pois seria importante abordá-las de forma seguida. Passaremos então a descrever cada sessão deste projeto.

1ª sessão – Direitos Humanos

Número de participantes da investigação: 17

Na primeira sessão decidimos abordar o tópico sobre os direitos humanos. Assim definimos como objetivos específicos para esta sessão os seguintes:

- I. Conhecer os direitos e deveres do cidadão;
- II. Compreender o que significa Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Nesta sessão não foi possível realizar a atividade prática, no momento estabelecido, sendo que esta teve de ser realizada logo depois da parte teórica, o que encurtou um bocadinho a sessão, tendo esta durado uma hora e meia.

Numa primeira parte começámos por fazer um brainstorming, de forma a perceber quais os conhecimentos que os participantes já tinham sobre o assunto. Seguidamente, abordou-se o conceito de Declaração Universal dos Direitos Humanos e quais os direitos e deveres do cidadão. Depois de abordar a teórica, através de uma atividade prática foi criado um debate sobre o assunto. A atividade prática consistia na distribuição de algumas frases, com direitos humanos, pelos participantes (Anexo IX). Posteriormente, foram colocadas algumas imagens sobre uma mesa (Anexo IX) e, um a um, os participantes dirigiram-se à mesa e escolheram uma imagem que estivesse relacionada com a frase que lhe fora atribuída. No final foi criado um diálogo, entre todos, onde se discutiu o porquê das associações.

Durante a primeira parte, teórica, notou-se que os participantes interagiram menos, sendo que quando chegámos à parte mais prática, mudaram de atitude, por completo, dando a sua opinião sem problemas. Estes leram cada um as frases que foram distribuídas, individualmente, e apresentaram na sua maioria intervenções pertinentes, acrescentando

muito ao diálogo. Um aspeto negativo da sessão foi o facto de alguns participantes apresentarem um comportamento desadequado que levou a que houvessem várias interrupções pelo meio.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 12, que na sua maioria esta foi positiva, sendo que poderia ter corrido muito melhor.

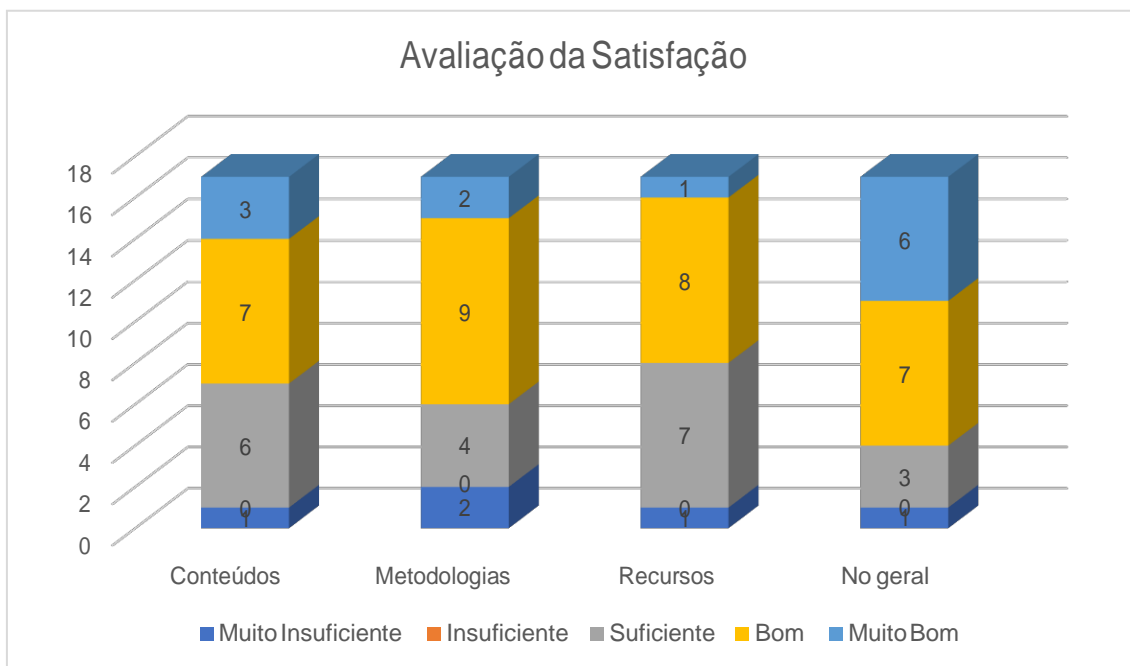


Tabela 12 - Avaliação da satisfação da sessão 1 - projeto de educação para a cidadania

2ª sessão – Formação da União Europeia

Número de participantes da investigação: 17

Na segunda sessão foi abordado o tema da formação da União Europeia (UE), salientando como esta que constituiu inicialmente, como se encontra distribuída agora, quais os países que fazem parte da mesma, e quais os direitos dos cidadãos da EU. Assim definimos como objetivos específicos para esta sessão os seguintes:

- I. Conhecer a história da formação da União Europeia;
- II. Conhecer quais os países que constituem a União Europeia;
- III. Compreender quais os principais direitos e deveres dos cidadãos inseridos na União Europeia.

Na primeira parte da sessão foi apresentado um PowerPoint (Apêndice XIII), com recurso a imagens e um texto sobre a UE (metodologia expositiva). Inicialmente começámos por explicar o que era a União Europeia, quais os seus princípios

fundamentais, como se começou por constituir, ou seja, quais os países que inicialmente faziam parte dela, e como está constituída atualmente. De seguida, falou-se na moeda e nos símbolos que fazem parte desta, assim como nas instituições europeias (a comissão europeia, o parlamento europeu, o conselho europeu, entre outras). Por último, foi mostrado quais os direitos de um cidadão da UE.

Numa segunda parte foi distribuída uma ficha por grupo, na qual se compunha por três exercícios para completar espaços em branco (Apêndice XII), apresentando uma metodologia mais ativa.

Nesta sessão verificou-se que os conhecimentos prévios sobre o assunto eram muito limitados, mas no final da sessão todos conseguiram responder às perguntas com grande facilidade. Devido ao facto de não existirem muitos conhecimentos anteriores não houve tanta interação e participação, por parte dos participantes.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 13, que na sua maioria esta foi positiva, mesmo havendo pouca participação.

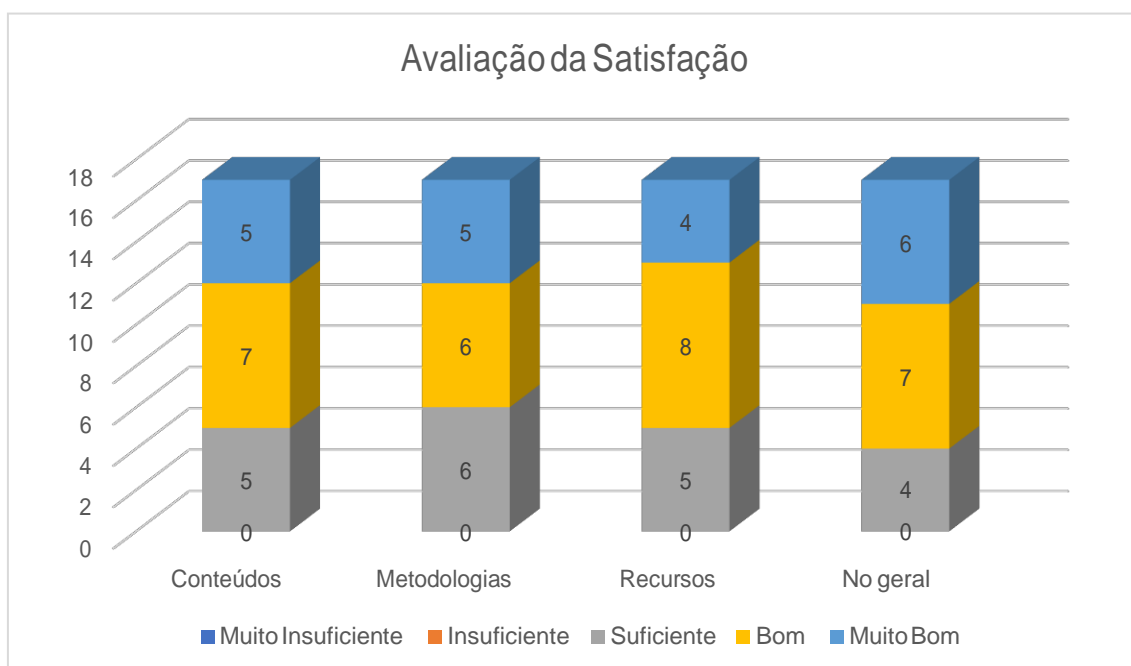


Tabela 13 - Avaliação da satisfação da sessão 2 - projeto de educação para a cidadania

3ª sessão – Bandeiras dos países da EU

Número de participantes da investigação: 13

Na terceira sessão foi abordado o tema das bandeiras dos países da UE. Devido ao facto de o tema ser muito pouco abrangente, decidimos para completar a informação falar

um bocadinho sobre cada um dos países. Assim definimos como objetivos específicos para esta sessão os seguintes:

- I. Conhecer as várias bandeiras dos países europeus;
- II. Compreender o significado das bandeiras;
- III. Conhecer as várias línguas faladas pelos países da Europa.
- IV. Conhecer qual a moeda utilizada pelos vários países europeus.

Nesta sessão estaria planejado fazer uma cartolina com as várias bandeiras dos países, mas não foi possível pois tivemos que mudar o local da sessão, para um espaço menos amplo, logo nem todos conseguiriam ver a cartolina. Deste modo optou-se, novamente, pelo PowerPoint como recurso auxiliar.

Assim, na primeira parte da sessão começámos por relembrar o que era a UE e seguidamente falar um bocadinho sobre alguns países desta. Falou-se na moeda, na capital, na língua, o significado das bandeiras e algumas coisas típicas do país, usando a metodologia expositiva, através de recurso ao PowerPoint (Anexo X). Numa segunda parte cada um escolheu uma bandeira, de um país diferente, e criou a sua bandeira (Apêndice XII), aplicando uma metodologia ativa.

No que diz respeito à sessão verificámos que esta correu melhor do que se esperava, os participantes intervieram de forma pertinente, acrescentando ideias positivas e acertadas, colocaram dúvidas, durante toda a sessão, o que transmite interesse da parte deles. Já em relação à parte prática quase todos os participaram de forma ativa e com gosto.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 14, que na sua maioria esta foi muito positiva.

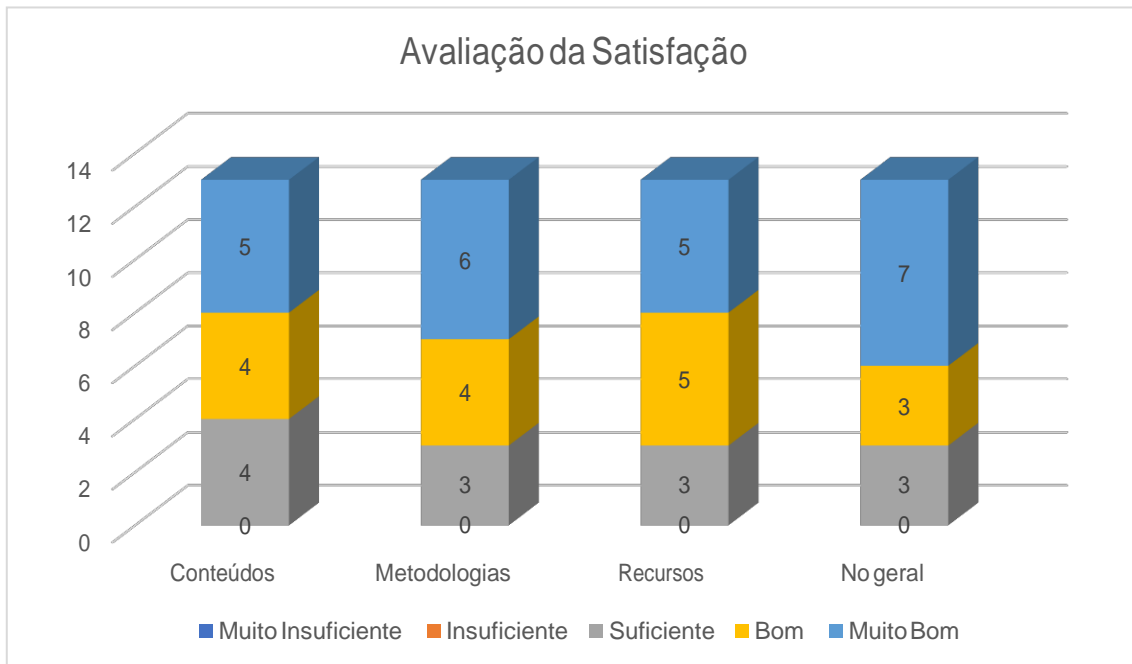


Tabela 14 - Avaliação da satisfação da sessão 3 - projeto de educação para a cidadania

4ª sessão – Constituição do Parlamento (Europeu e Português)

Número de participantes da investigação: 17

Na quarta sessão abordámos o tema da constituição do parlamento europeu e do parlamento português e como se distinguem. Assim, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- V. Compreender o que é o Parlamento;
- VI. Conhecer a constituição do Parlamento Europeu e quais as suas funções;
- VII. Conhecer a constituição do Parlamento Português e quais as suas funções;
- VIII. Perceber como é que o cidadão se integra no parlamento.

Na primeira parte da sessão será explicado o conceito de parlamento. Seguidamente, através do recurso a imagens ilustrativas (Anexo XI), demonstrou-se a constituição dos dois parlamentos, quais os atuais presidentes dos mesmos, e quais as funções que cada um exerce. Finalmente, elucidámos relativamente a como o cidadão português se pode integrar dentro do parlamento, ou seja, qual o seu papel dentro deste.

Numa segunda parte da sessão, foi feito um quizz (Apêndice XII) que incidiu sobre o parlamento português, com várias perguntas de escolha múltipla, para escolher a resposta correta. Este tipo de metodologia mais ativa, demonstrou bastante entusiasmo dos participantes, devido ao facto de ser diferente das restantes.

No final da sessão verificou-se que o assunto apesar de não ser do interesse da maioria, foram assimilados conhecimentos novos, por parte dos participantes. Durante a sessão não existiu muita interação pelo facto destes desconhecerem muitos dos conteúdos abordados.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 15, que na sua maioria foi mais positiva do que o esperado.

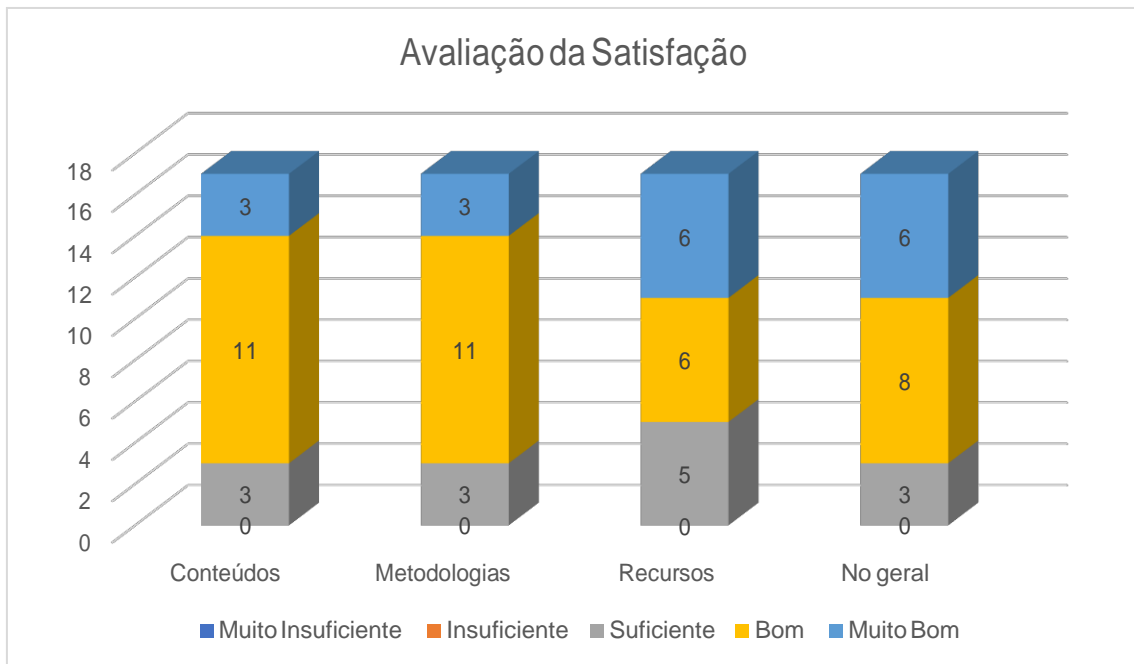


Tabela 15 - Avaliação da satisfação da sessão 4 - projeto de educação para a cidadania

5ª sessão – Processo da chuva, ciclo da água, energias renováveis/ não renováveis

Número de participantes da investigação: 16

Na quinta sessão abordámos o tópico sobre o processo da chuva e as energias renováveis/ não renováveis. Assim para este tópico, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- I. Compreender como se processa o ciclo da água;
- II. Compreender como se forma a chuva;
- III. Conhecer os vários tipos de energias (renováveis e não renováveis);
- IV. Conhecer as principais vantagens e desvantagens das energias (renováveis e não renováveis).

Na primeira parte da sessão começámos por apresentar um vídeo elucidativo sobre o ciclo da água (Anexo XII). Depois, fazendo a interpretação do vídeo, foi explicado como

acontece o processo da chuva. Seguidamente, avançámos para as energias renováveis e não renováveis, elucidando sobre cada uma delas e quais as suas vantagens e desvantagens. Nesta parte recorreremos a metodologias expositivas e demonstrativas.

Numa segunda parte, foi distribuída uma ficha por grupo com várias perguntas de escolha múltipla, de resposta aberta e para completar um esquema (Apêndice XII). Nesta parte da sessão o tipo de metodologia utilizada é ativa.

No final da sessão verificámos que esta teria sido do agrado de todos, foram feitas perguntas pertinentes ao longo de toda a sessão e, na sua maioria, todos participaram ativamente, contribuindo de forma positiva.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 16, que na sua maioria foi bastante positiva.

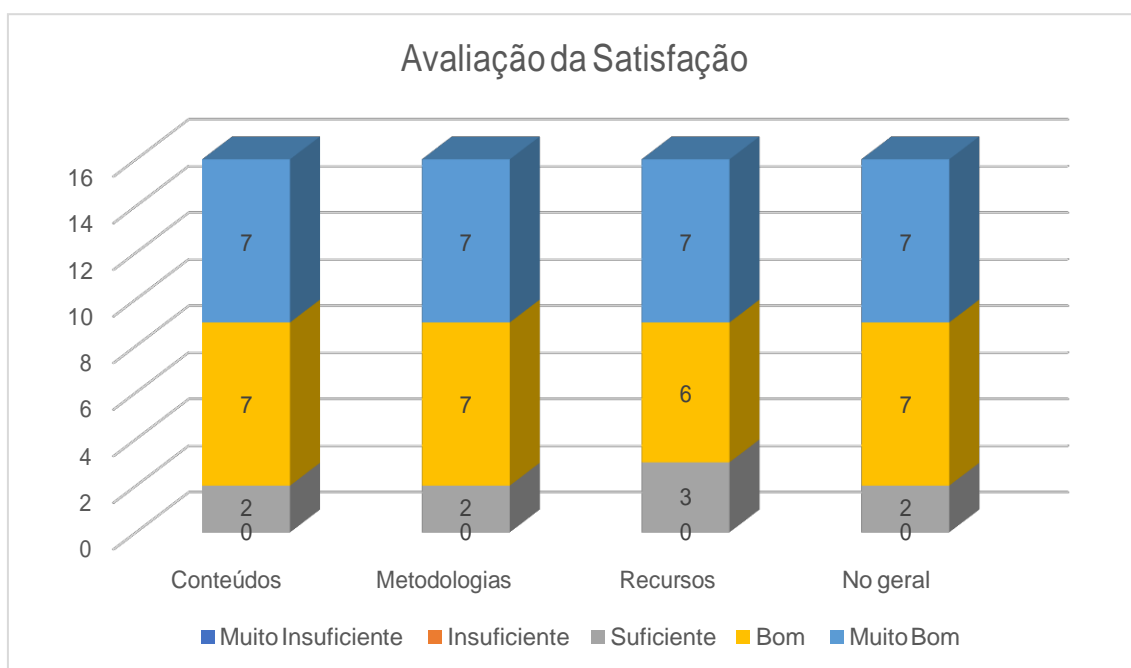


Tabela 16 - Avaliação da satisfação da sessão 5 - projeto de educação para a cidadania

6ª e 7ª sessão – Poluição e Ecopontos

Número de participantes da investigação (sessão 6 e 7): 11

Na sexta e sétima sessões abordámos o tema da poluição, da importância que nós temos sobre este fenómeno, e dos ecopontos. Assim para este tópico, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- I. Conhecer o significado de poluição;

- II. Compreender os diferentes tipos de poluição (sonora, visual, atmosférica, solo, hídrica e nuclear);
- III. Conhecer os principais agentes poluidores;
- IV. Conhecer o significado de ERSUC;
- V. Conhecer os componentes do lixo (designadamente matéria orgânica, papel, plásticos, vidro, metais)
- VI. Reconhecer a importância de reduzir, reutilizar e reciclar;
- VII. Adquirir estilos de vida sustentáveis;
- VIII. Conhecer o significado de ecoponto e quais os vários tipos que existem;
- IX. Desenvolver sensibilidade e atitude crítica perante o eco-consumo.

Estas duas sessões foram realizadas no mesmo dia, devido ao facto de a orientadora não poder vir no dia em que seria realizada a sessão dos ecopontos, então juntámos as duas, para que se pudessem realizar da mesma forma. Na primeira parte da sessão começámos por explicar o conceito de poluição e, com recurso a imagens (Anexo IX), elucidar quanto aos tipos de poluição existentes (sonora, visual, da água, do solo, hídrica, nuclear e atmosférica). Abordámos também alguns dos principais agentes poluidores e de seguida começámos por explicar os 3R's (Reutilizar, Reduzir e Reciclar). Depois elucidámos quanto ao que era a ERSUC e qual o seu papel, explicando o que eram ecocentros e ecopontos e, finalmente explicámos quais as regras para reciclar, ou seja, o que se deve colocar em cada ecoponto. Nesta parte recorremos a metodologias expositivas e demonstrativas.

Numa segunda parte, com o intuito de criar ecopontos caseiros, dividimos os participantes em três grupos, sendo que cada grupo ficou encarregue de criar um ecoponto.

No final da sessão verificámos que esta sessão em termos teóricos foi um bocadinho sobrecarregada, devido ao facto de ter de se juntar duas numa, mas de modo geral recolhemos respostas positivas em relação à parte prática da sessão.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 17, que na sua maioria foi muito positiva.

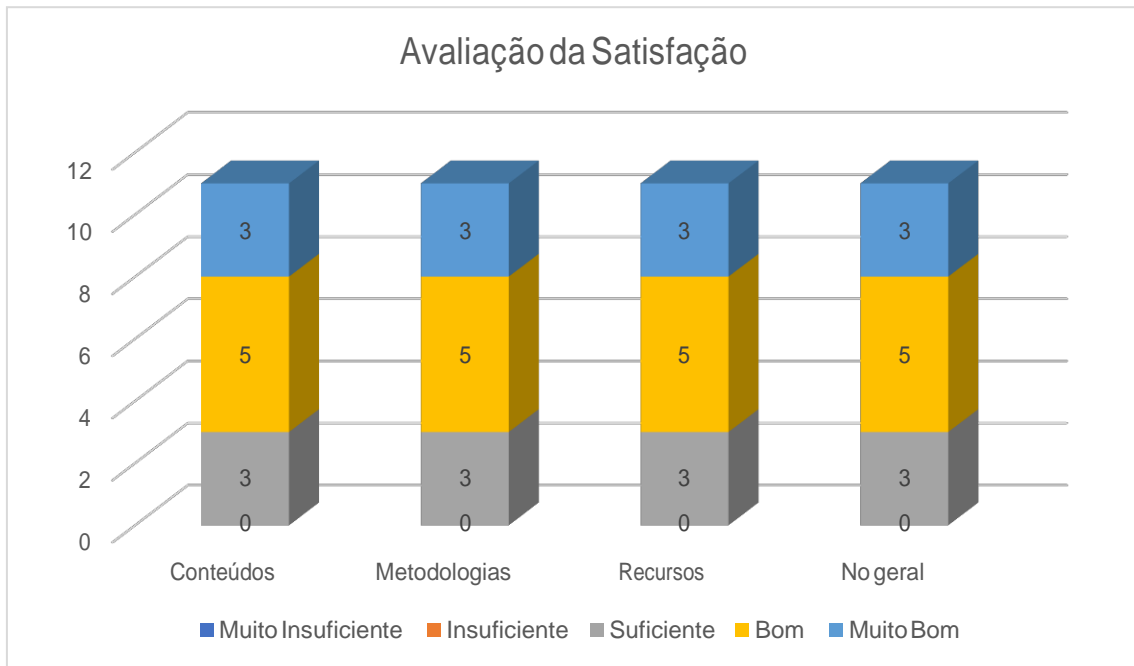


Tabela 17 - Avaliação da satisfação da sessão 6 e 7 - projeto de educação para a cidadania

8ª sessão – Currículo

Número de participantes da investigação: 7

A oitava sessão enquadra-se dentro do tema do mercado de trabalho, sendo que nesta abordámos o tema da procura de emprego e elaboração de um currículo. Assim, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- I. Conhecer quais os diferentes meios de procura de emprego (sites, jornais, etc);
- II. Compreender para que serve um currículo;
- III. Elaborar um currículo.

Na primeira parte da sessão começámos por explicar como se pode procurar emprego, quais as melhores formas de procurar e onde procurar. De seguida, explicámos o que era um currículo, para que serve e como preencher um, apoiando-nos num template já pré-feito (Anexo IX). Nesta parte recorremos a metodologias expositivas e demonstrativas.

Numa segunda parte, foi distribuída uma folha, com um exemplo de um template de CV (curriculum vitae), a cada um dos participantes, e estes tinham de a preencher com os seus dados ou dados fictícios, se assim o preferissem, devendo elaborar o seu próprio CV.

No final da sessão verificámos que muito poucas pessoas sabiam o que era um CV ou como o preencher de forma correta, sendo que teria de existir uma outra sessão para voltar a fazer outro CV, com mais calma, de forma a que estes interiorizem. Mas de

qualquer modo, a maioria dos participantes dispôs-se a fazê-lo, sem nenhum entrave, o que demonstra interesse pela atividade.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 18, que na sua maioria foi muito positiva.

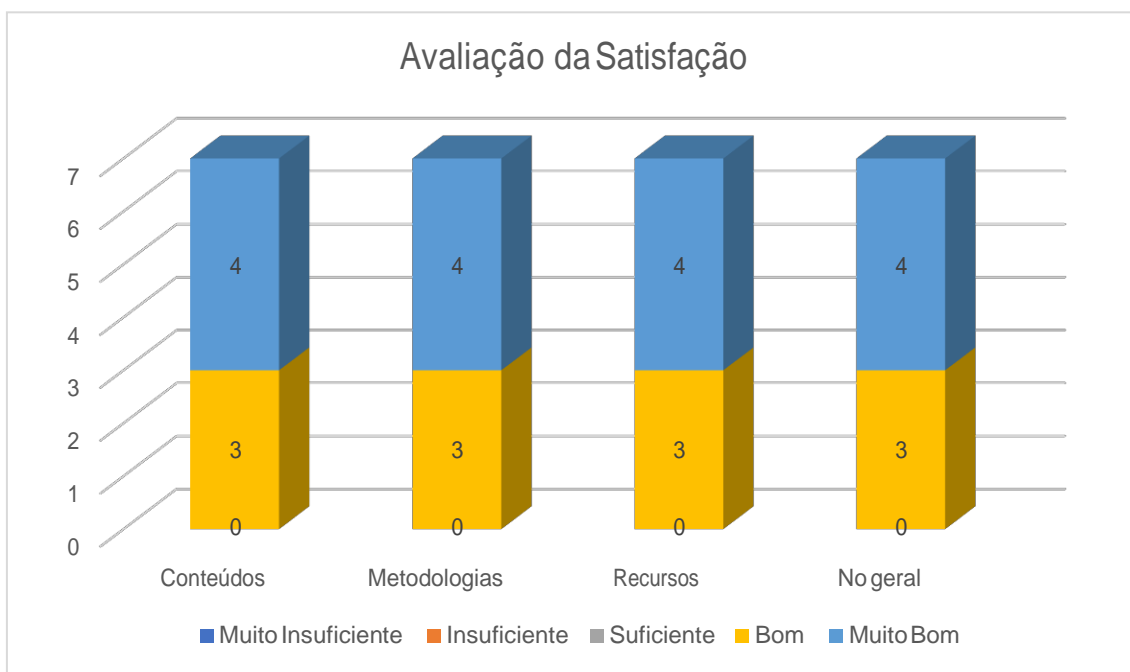


Tabela 18 - Avaliação da satisfação da sessão 8 - projeto de educação para a cidadania

9ª sessão – Carta de apresentação e ofertas de emprego

Número de participantes da investigação: 8

A nona sessão enquadra-se, também, dentro do tema do mercado de trabalho, sendo que nesta abordámos o tópico da carta de apresentação e das ofertas de emprego verdadeiras/falsas. Assim, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- I. Conhecer o conceito de carta de apresentação;
- II. Compreender quais as regras para escrever uma carta de apresentação;
- III. Distinguir ofertas de emprego verdadeiras e falsas.

Na primeira parte da sessão começámos por explicar o que é uma carta de apresentação, para que serve e como se escreve uma corretamente. De seguida, explicámos que hoje em dia, podemos encontrar tanto ofertas de trabalho fidedignas, como ofertas falsas, deste modo é necessário identificar e distingui-las. Assim, na segunda parte da sessão, foram distribuídos alguns exemplos de notícias com ofertas de trabalho (Anexo IX) e, em grupo, os participantes teriam de avaliar se eram verdadeiras

ou falsas, gerando um debate entre todos. Durante toda a sessão recorremos a metodologias expositivas e ativas.

No final da sessão verificámos que a sessão foi do agrado de todos e todos participaram de forma positiva.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 19, que na sua maioria foi positiva, sendo que em termos de conteúdos talvez pudesse ter sido melhor.

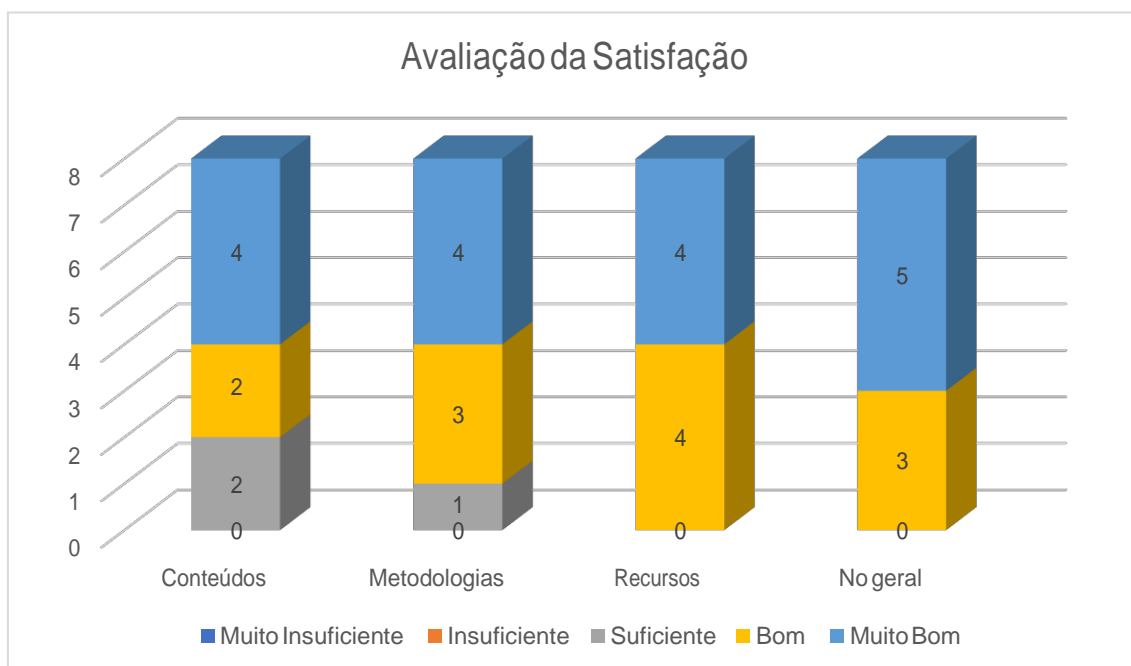


Tabela 19 - Avaliação da satisfação da sessão 9 - projeto de educação para a cidadania

10ª sessão – Entrevista de emprego

Número de participantes da investigação: 8

A décima e última sessão enquadra-se, ainda, dentro do tema do mercado de trabalho, sendo que nesta abordámos o tópico da entrevista de emprego. Assim, definimos como objetivos específicos os seguintes:

- I. Compreender as várias fases de preparação de uma entrevista de emprego;
- II. Conhecer algumas dicas de como se comportar numa entrevista de emprego;
- III. Realizar uma simulação de entrevista.

Na primeira parte da sessão começámos por explicar quais as fases de preparação para uma entrevista de emprego e qual o comportamento mais adequado a ter numa. que é uma carta de apresentação, para que serve e como se escreve uma corretamente.

Na segunda parte da sessão, foram feitas algumas perguntas de escolha múltipla (Anexo IX), sobre os comportamentos e maneira certa de agir numa entrevista de emprego, às quais todos responderam individualmente, no fim debatemos as respostas entre todos.

No final da sessão verificámos que esta sessão foi do interesse de algumas pessoas, sendo que outras não se motivaram tanto para intervir. Em relação à atividade prática, correu muito bem, tendo os participantes mostrado mais entusiasmo, nesta parte da sessão.

Em termos da avaliação da sessão, podemos ver pela Tabela 20, que na sua maioria foi positiva.

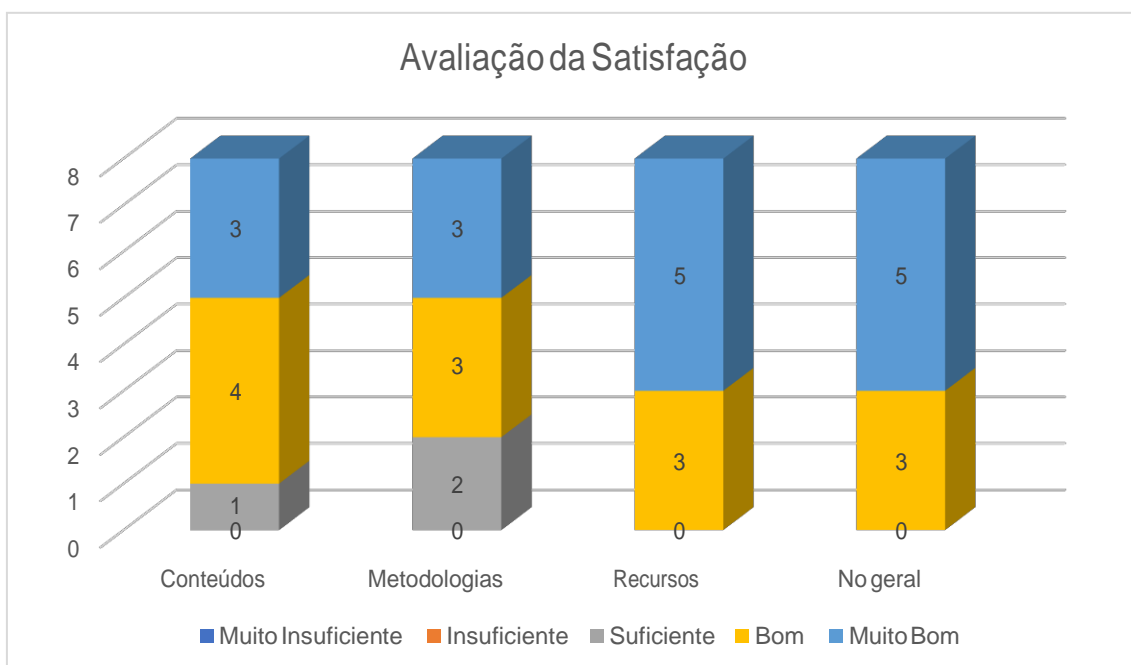


Tabela 20 - Avaliação da satisfação da sessão 10 - projeto de educação para a cidadania

Conclusão

O presente relatório é o produto de um longo trabalho de experiências diversificadas, complexas e enriquecedoras. Concluída a apresentação dos contextos de ensino e aprendizagem e das atividades realizadas durante todo o período de estágio, chega o momento de se fazer uma reflexão crítica sobre todo o trabalho feito até aqui.

O estágio no âmbito do Mestrado de Ciências da Educação pretende proporcionar ao estudante uma experiência de aproximação à realidade do contexto laboral, criando os meios favoráveis ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências, assim como obter autonomia, nos vários domínios educativos, juntando o saber teórico com a prática educativa. A realização do estágio permitiu-nos entrar em contacto com uma nova realidade educativa, em que o objetivo final seria a reinserção dos utentes da instituição de novo na sociedade, tanto através das relações familiares, como das relações sociais e de contexto laboral. Assim, este período de estágio curricular, revela-se como um momento de aprendizagem, descoberta, reconhecimento de outras realidades, desenvolvimento pessoal e profissional, e de reajustamento de algumas crenças acerca deste tipo de público-alvo.

Estes momentos de aprendizagem estabelecem uma perspetiva crítica e reflexiva essencial para a formação do técnico superior de educação, na forma como olha a sociedade e, acima de tudo, como se relaciona com os contextos educativos. Deste modo, é importante dizer que, apesar do estágio ter começado de uma forma mais temerosa, a partir do segundo mês começou a evoluir, sendo que a partir do quarto mês o desempenho já era autónomo. Ao longo deste processo foram sendo desenvolvidas competências tanto ao nível da forma de expressão, como à vontade dentro do contexto educativo, capacidade para planificar atividades de formação, capacidade de lidar com ambientes de pressão, privando sempre pela ética profissional e respeitando as vontades e necessidades dos utentes, sempre que possível.

É importante salientar que, sendo as atividades ocupacionais de carácter obrigatório para aqueles que não trabalhavam, ou não estavam inseridos em nenhuma formação ou atividade, muitos utentes não sentiam à vontade para ir às mesmas e participar, foi uma coisa que também teve de ser trabalhada, assim como a paciência, a motivação, a sensibilidade e a entrega em cada atividade, de forma a que estes se sentissem confortáveis e com vontade de vir às atividades. Consequentemente, foram consideradas e refletidas algumas limitações à implementação dos projetos, sendo de realçar o facto de o número de participantes por sessão ir mudando, a cada atividade; o

escasso tempo para implementação dos projetos, tendo em conta a abundância de informações a explorar em cada subtema; a má conduta de alguns participantes, dentro do contexto das sessões, o que perturbava os outros e o normal funcionamento da sessão; o facto de muitas vezes ter de alterar as sessões e atividades em cima da hora, por motivos alheios à estagiária. Deste modo, verificou-se que haveriam muitas coisas a ser trabalhadas, tanto dentro da instituição, como na implementação dos projetos.

No que diz respeito aos resultados dos projetos, apesar de no geral estes terem sido positivos, estes nem sempre foram os esperados pois, na perspetiva da autora, crê-se que era necessário mais tempo para a implementação dos mesmos e para que estes surtiram um efeito prático. Uma outra questão que não facilitou os resultados positivos dos mesmos, foi o facto de as sessões terem de ser mudadas constantemente ao longo do projeto devido a eventos que iam ocorrendo, que destabilizaram a implementação e preparação das sessões corretamente.

Algo que se sugeriria, futuramente, para a implementação de projetos deste tipo seria a pesquisa e possível aplicação da componente de animação sociocultural em algumas atividades, de cariz mais prático, de forma também a proporcionar contextos educativos mais práticos, mais motivadores e que explorassem outro lado destes participantes, tendo sempre em conta as necessidades de cada um. É necessário zelar sempre pela dignidade dos participantes, considerando sempre a transformação e reeducação dos mesmos, procurando envolvê-los nas dinâmicas, incentivando a sua participação e recorrendo a temas em conformidade com os seus interesses.

Deste modo, podemos concluir que este problema não é de todo sazonal, tratando-se sim de um problema permanente, que tende a amplificar-se, para o qual não existem soluções ou sistemas sociais realmente eficazes. Portanto, é de extrema importância criar contextos propícios à integração destas pessoas, assim como estratégias e ações educativas adequadas, que detenham um carácter permanente e rigoroso, tanto em termos pedagógicos, como em termos sociais e transformativos que envolvam estas pessoas na nossa sociedade, de forma a que sejam vistas como iguais e com os mesmos direitos e deveres que os demais.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Borba, A.A. & Lima, H.M. (2011). Exclusão e inclusão social nas sociedades modernas: um olhar sobre a situação em Portugal e na União Europeia. *Serviço Social & Sociedade*, São Paulo, n. 106, p. 219-240, abr./jun. 2011
- Cardoso, R. & Moreira, D. (2017). Da Educação à Intervenção Social: a construção do conhecimento na transformação da realidade. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extr. (5), 102-106.
Disponível em: <http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/2373/pdf>
- Casa Abrigo Padre Américo (s.d.). *Minuta de Regulamento Interno de Funcionamento*. Constituição da República Portuguesa. VII REVISÃO CONSTITUCIONAL (2005). Consultado em Novembro, 2017. Obtido de <http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>.
- Costa, A. B. (coord.); Baptista, I.; Perista, P.; Carrilho, P. (2008). *Um Olhar Sobre a Pobreza. Vulnerabilidade e Exclusão Social no Portugal Contemporâneo*. Lisboa: Gradiva: Publicações, S. A.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2): 355-379.
- Coutinho, C. P. & Junior, J. B. B. (2007). Utilização da técnica do brainstorming na introdução de um modelo de E/B-Learning numa escola profissional portuguesa: a perspectiva dos professores e dos alunos. In: *Encontro Internacional Discurso, Metodologia e Tecnologia*, (pp. 102-118). Obtido de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/7351/1/Discurso%20metodologia%20e%20tecnologia.pdf.pdf>.
- Autor (1948).. *Declaração Universal dos Direitos Humanos* Obtido de <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001394/139423por.pdf>.
- Decreto-Lei n.º 172-A/2014 de 14 de Novembro do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social*. Diário da República: 1.ª série, N.º 221 (2014). Obtido de http://www.sg.pcm.gov.pt/media/28512/decreto_lei_nº172-a_2014.pdf.
- Direção-Geral da Educação (s.d.) *Educação para a Cidadania*. Obtido de <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-cidadania>.
- Direção-Geral da Educação (s.d.) *Educação para a Saúde*. Obtido de <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-saude>.
- Edel, U. (1981). Christiane F. [ficheiro em vídeo]. Obtido de <https://www.youtube.com/watch?v=OR42rJZAWYY>
- Venerável Ordem Terceira de S. Francisco de Coimbra (ano). *Estatutos da Fraternidade de Coimbra da OFS*. Obtido de <http://ordemterceirasaofrancisco.pt/wpcontent/uploads/2016/05/Estatutos-da-VOT-de-Coimbra.pdf>.
- Segurança Social (s.d.). *Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas Sem-Abrigo 2009-2015*. Obtido de http://www.seg-social.pt/documents/10152/13334/enipsa_2009_2015.
- Leconte, P. (2012). Le magasin des suicides [ficheiro em vídeo]. Obtido em <http://temfilmes.net/filme/le-magasin-des-suicides>
- Mogarro, M. J. & Pintassilgo, J. (2009). *Educação, cidadania e alfabetização em contexto revolucionário*. Porto Editora/ Centro de Investigação em Educação. Obtido de

- <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4017/1/Educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20alfabetiza%C3%A7%C3%A3o.pdf>.
- Net-Empregos. (s.d.). Consultado em Novembro, 2017. Obtido de <http://www.net-empregos.com/dicas3.asp>.
- Nogueira, S. & Ferreira, J. (2007). A realidade psicossocial dos sem-abrigo: breve contributo para a sua caracterização. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3): 195-205.
- Ramos, M.P. (2007). Aprendizagem ao longo da vida. Instrumento de empregabilidade e integração social. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, (3): 299-333.
- Segurança Social (2017). *Instituições particulares de solidariedade social*. Obtido de em <http://www.seg-social.pt/ipss>.
- Silva, A.M. (2013). Inventário do Arquivo da Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco da Cidade de Coimbra (1659-2008). *Em G.d. Religiosa, Instrumentos de Descrição Documental*, nº2 (1ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de História Religiosa da Universidade Católica Portuguesa – Lisboa. Oi:361733/13
- Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (2014). *Carta Ética da S.P.C.E.: Instrumento de Regulação Ético-Deontológica*. Obtido de <http://www.spce.org.pt/CARTA%C3%83%E2%80%B0TICA.pdf>.
- Tagliani, D. (2007). A perspetiva funcional da linguagem de Halliday e o ensino da língua portuguesa. *Vidya*, 24(42): 109-116
- Tavares, A. S. (2013). *Pobreza, Exclusão Social e Desenvolvimento Social: o Caso do Programa Rede Social em Almada* (Master's thesis, Instituto Universitário de Lisboa). Obtido de <https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/8358/1/Tese-ArlindoT.pdf>

Apêndices

Apêndices

Apêndice I – Planificação atividade sobre hábitos e alimentação saudável

Ação n°4 (subtema)	Objetivos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação Alimentar e Atividade Física	<p>Objetivo geral: Promover a saúde dos participantes, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física;</p> <p>Inverter a tendência crescente de perfis de doença associadas a uma deficiente nutrição/alimentação;</p> <p>Objetivos específicos: Compreender o conceito de refeição saudável;</p> <p>Distinguir bons e maus hábitos alimentares;</p> <p>Compreender a importância do exercício físico e de uma vida ativa, no que diz respeito a hábitos saudáveis;</p>	<p>Hábitos alimentares saudáveis;</p> <p>Bons e maus hábitos alimentares;</p> <p>Importância do exercício físico;</p> <p>Vantagens de uma vida ativa.</p>	<p>- Uso do quadro para avaliação de conhecimentos anteriores.</p> <p>- Recurso a imagens ilustrativas sobre o tema a abordar;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - quadro</p> <p>Materiais: - imagens - caneta</p>	<p>1ª parte –Primeiramente, far-se-á uma interrogação aos utentes de forma a avaliar quais os seus conhecimentos prévios sobre o assunto a abordar. Numa segunda parte, explicar-se-á o conceito de refeição saudável. De seguida, apresentar-se-ão imagens devendo cada um escolher uma que mostre um hábito saudável e uma que mostre um hábito destrutivo. Cada um escolhe duas imagens e pede-se para refletir sobre elas. A atividades conclui-se com um debate sobre os hábitos saudáveis e os opostos, referindo-se o que se pode fazer para mudar os comportamentos desaconselháveis, ou seja, como os combater, através de escolhas saudáveis.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será realizado um debate sobre a escolha de cada um.</p>

Apêndice II – Projeto de Alfabetização (Português Funcional)

Projeto	Alfabetização
Tema	Português Funcional
Local Tempo previsto	Casa Abrigo Padre Américo 3 sessões de 2 horas e 30 minutos, cada, divididas em duas partes (teórica e prática)
Formadores responsáveis	Ana Filipa Melo, Carla Teixeira
Grupo-alvo	Utentes da Casa Abrigo Padre Américo
Objetivos gerais	Promover a produção de textos escritos em português padrão, segundo diferentes categorias e géneros específicos, adequando a escrita a diferentes situações de comunicação e contextos específicos.

Ação nº1 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Português Funcional	<p>Produzir textos escritos, mobilizando as diferentes etapas da produção textual;</p> <p>Perceber as várias tipologias de texto;</p> <p>Compreender as várias fases de elaboração de um texto escrito;</p> <p>Perceber quais os vários sinais de pontuação existentes;</p> <p>Aplicar adequadamente os sinais de pontuação num texto.</p>	<p>Regras do Português:</p> <p>- Tipologia de texto;</p> <p>- Elaborar um texto (várias fases);</p> <p>- Sinais de Pontuação;</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Demonstrativa (uso de um conto, para explicação das várias fases de construção de um texto)</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos:</p> <p>- Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos:</p> <p>- sala</p> <p>- mesa</p> <p>- cadeiras</p> <p>Materiais:</p> <p>- quadro branco e caneta</p> <p>- Conto (texto)</p> <p>- ficha de atividades</p> <p>- canetas</p> <p>- Grelha de Avaliação</p>	<p>1ª parte – A formadora começará a atividade fazendo um pequeno brainstorming, para perceber quais os conhecimentos já obtidos pelos participantes. Depois, explicar-se-á quais as várias fases de elaboração de um texto e as suas várias tipologias. De seguida irá ler-se excertos de um conto, pela ordem errada e os participantes terão de os colocar na ordem certa, de forma a que no final faça sentido. Numa segunda fase, explicar-se-á o conceito de sinal de pontuação. Depois, elucidará acerca dos vários sinais de pontuação que existem e como são usados.</p> <p>2ª parte – Iniciar-se-á a segunda parte, realizando uma ficha de atividades, onde será exposto um texto, com alguns erros, e os</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade individual, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de uma ficha de atividades sobre os temas abordados. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº2 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Português Funcional	<p>Conhecer os vários tipos de carta;</p> <p>Compreender qual a estrutura da carta;</p> <p>Perceber como se escreve uma carta.</p>	<p>Estrutura da carta;</p> <p>Tipos de carta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formais e Informais; - Argumentativa; - Solicitação; - Pessoal; - Informação; - Leitor; - Comercial; - Reclamação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos); - Demonstrativa (recurso a imagens ilustrativas dos vários tipos de carta que existem); - Ativa (uso de uma ficha de consolidação de conhecimentos); 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formadores responsáveis <p>Logísticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sala - mesa - cadeiras <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quadro branco e caneta - imagens - ficha de atividades - canetas - Grelha de Avaliação 	<p>1ª parte - A atividade começará com a explicitação do conteúdo de uma carta (a sua estrutura) e, posteriormente, através do recurso a algumas imagens ilustrativas serão demonstrados os vários tipos de carta que existem e para que servem.</p> <p>2ª parte - Numa segunda parte, será realizada uma atividade através do fornecimento de uma ficha de avaliação de conhecimentos. Por cada grupo será distribuído um tipo de carta diferente. Através de uma discussão sobre o que leram na ficha terão de decidir qual o tipo de carta presente naquela ficha.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, tanto de estruturação de uma carta, como acerca dos diferentes tipos de carta existentes. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

					No final serão debatidas as respostas dadas por cada grupo.	avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	--	---	-----------------------------------

Ação nº3 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Português Funcional	<p>Perceber o conceito de classes de palavras;</p> <p>Identificar as diferentes classes de palavras (nomes, adjetivos, verbos, etc);</p>	<p>Regras do Português:</p> <p>Classes de Palavras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nomes e adjetivos; - Verbos; - Determinante artigo (definido e indefinido); - Pronomes; - Interjeições; - Advérbios de negação, de afirmação e de interrogação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos); - Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos); 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formadores responsáveis <p>Logísticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sala - mesa - cadeiras <p>Materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - quadro branco e caneta - ficha de atividades - canetas - Grelha de Avaliação 	<p>1ª parte - A atividade começará fazendo um pequeno brainstorming, para averiguar os conhecimentos já adquiridos pelos participantes. De seguida explicar-se-á o conceito de classes de palavras. Será feita uma elucidação acerca das várias classes de palavras que existem e como são usadas.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem uma ficha de atividades, de forma a distribuir as várias palavras pela sua classe, respetiva. No final serão debatidas as respostas dadas por cada grupo.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de uma ficha de atividades sobre os temas abordados. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de</p>

						avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------

Apêndice III – Projeto de Educação para a Cidadania

Projeto	Educação para a Cidadania
Temas	Direitos Humanos, Sustentabilidade Ambiental, Dimensão Europeia da Educação e Educação para o Consumidor
Local Tempo previsto	Casa Abrigo Padre Américo 10 sessões de 2 horas e 30 minutos, cada, divididas em duas partes (teórica e prática)
Formadores responsáveis	Ana Filipa Melo, Carla Teixeira
Grupo-alvo	Utentes da Casa Abrigo Padre Américo
Objetivos gerais	<p>Promover a aquisição de conhecimentos sobre a Europa e as suas instituições, nomeadamente da União Europeia, do Parlamento, tanto europeu, como português;</p> <p>Disponibilizar informação que sustente opções individuais de escolha mais criteriosas, contribuindo para comportamentos solidários e responsáveis do participante enquanto consumidor, no contexto do sistema socioeconómico e cultural;</p> <p>Promover a aquisição de conhecimentos no que diz respeito aos direitos e deveres humanos.</p>

Ação nº1 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação para os direitos humanos	<p>Conhecer os direitos e deveres do cidadão;</p> <p>Compreender o que significa Declaração Universal dos Direitos Humanos.</p>	<p>Declaração Universal dos Direitos Humanos;</p> <p>Direitos e Deveres dos cidadãos.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Ativa (uso de um jogo de associação para possibilitar a assimilação dos conteúdos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - cartolina - imagens - frases - canetas</p>	<p>1ª parte – A primeira parte será iniciada fazendo um brainstorming, de forma a perceber quais os conhecimentos que os participantes já têm sobre o assunto. E seguidamente, será abordado o conceito de Declaração Universal dos Direitos Humanos e quais os direitos e deveres do cidadão.</p> <p>2ª parte – Numa segunda parte, serão distribuídas algumas frases pelos participantes e, posteriormente, colocadas algumas imagens sobre uma mesa. Um a um, os participantes deverão dirigir-se à mesa e escolher uma imagem que esteja relacionada com a frase que lhe foi atribuída. Através de um diálogo, entre todos, será discutido o porquê das associações. No final</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade em que cada participante poderá aplicar os conhecimentos obtidos, durante a ação. Posteriormente, far-se-á um focus-grupo. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº2 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação ambiental para a sustentabilidade	<p>Conhecer o significado de ERSUC;</p> <p>Conhecer os componentes do lixo (designadamente matéria orgânica, papel, plásticos, vidro, metais)</p> <p>Reconhecer a importância de reduzir, reutilizar e reciclar;</p> <p>Adquirir estilos de vida sustentáveis;</p> <p>Conhecer o significado de ecoponto e quais os vários tipos que existem;</p> <p>Desenvolver sensibilidade e atitude crítica perante o eco-consumo.</p>	<p>Ecopontos (como utilizar, quais existem, para que servem);</p> <p>O que é a ERSUC?</p> <p>Os 3'Rs (reduzir, reutilizar e reciclar);</p>	<p>- Demonstrativa (uso de um vídeo elucidativo do que é a ERSUC e como funciona);</p> <p>- Expositiva (uso de uma ficha com informação sobre os ecopontos);</p> <p>- Ativa (realização de três ecopontos caseiros, para posterior utilização);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor</p> <p>Materiais: - Ficha informativa - tesoura - fita-cola - agrafador - cartolina - marcadores de cor (azul, verde, amarela) - caixas de cartão</p>	<p>serão colocadas as imagens e frases numa cartolina para afixar na sala.</p> <p>1ª parte - A atividade começará com a visualização de um vídeo e posterior análise dele. Será explicado o conteúdo do vídeo e o que é a ERSUC e quais os componentes do lixo. De seguida, através do uso do quadro será esclarecido o que significa os 3R's; o que são ecopontos, para que servem, os vários tipos, e como se utilizam.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, será realizada uma atividade de realização dos ecopontos caseiros. Os participantes serão divididos em grupos, distribuindo para cada grupo uma função diferente com vista à realização da tarefa, acima elucidada.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos. No final da implementação do projeto, através de uma avaliação contínua, poderemos verificar se os ecopontos, serão ou não, utilizados de uma forma correta. No final da</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº3 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação ambiental para a sustentabilidade	<p>Conhecer o significado de poluição;</p> <p>Compreender os diferentes tipos de poluição (sonora, visual, atmosférica, solo, hídrica e nuclear);</p> <p>Conhecer os principais agentes poluidores.</p>	<p>Definição de poluição;</p> <p>Tipos de poluição (sonora, visual, atmosférica, solo, hídrica e nuclear);</p> <p>Principais agentes poluidores.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Demonstrativa (recurso a imagens ilustrativas dos tipos de poluição);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - imagens - ficha de atividades - canetas</p>	<p>atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p> <p>1ª parte - Inicialmente será explicado o conceito de poluição. De seguida, através do recurso a imagens ilustrativas serão demonstrados os vários tipos de poluição que existem, assim como os principais agentes poluidores.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem uma ficha de atividades, para consolidação de conhecimentos. No final serão debatidas as respostas dadas por</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

					cada grupo.	distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	--	-------------	--

Ação nº4 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação ambiental para a sustentabilidade	<p>Compreender como se processa o ciclo da água;</p> <p>Compreender como se forma a chuva;</p> <p>Conhecer os vários tipos de energias (renováveis e não renováveis);</p> <p>Conhecer as principais vantagens e desvantagens das energias (renováveis e não renováveis).</p>	<p>Processo da chuva – o que é o Ciclo da Água, como se forma a chuva;</p> <p>Energias renováveis e não renováveis (vantagens e desvantagens).</p>	<p>- Demonstrativa e Expositiva (uso de um vídeo elucidativo sobre o ciclo da água);</p> <p>- Expositiva (recurso a imagens ilustrativas sobre as energias renováveis e não renováveis);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor</p> <p>Materiais: - imagens - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte - Inicialmente será apresentado um vídeo elucidativo sobre o ciclo da água e como se processa (chuva). De seguida, através do recurso a imagens ilustrativas serão demonstrados os vários tipos de energias renováveis e não renováveis que existem, e quais as suas vantagens e desvantagens.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem uma ficha de atividades, para</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

					consolidação de conhecimentos. No final serão debatidas as respostas dadas por cada grupo.	distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	--	--	--

Ação nº5 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Dimensão Europeia da Educação	<p>Compreender o que é o Parlamento;</p> <p>Conhecer a constituição do Parlamento Europeu e quais as suas funções;</p> <p>Conhecer a constituição do Parlamento Português e quais as suas funções;</p> <p>Perceber como é que o cidadão se integra no parlamento.</p>	<p>Constituição do Parlamento Europeu e suas funções;</p> <p>Constituição do Parlamento Português e suas funções;</p> <p>O Parlamento e o cidadão.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Demonstrativa (recurso a imagens ilustrativas sobre o parlamento europeu e português);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - imagens - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte - Inicialmente será explicado o conceito de parlamento. De seguida, através do recurso a imagens ilustrativas serão demonstradas as constituições dos dois parlamentos (europeu e português) e quais as funções que cada um exerce. Será, ainda, elucidado como o cidadão pode integrar-se no parlamento (o seu papel enquanto cidadão).</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação n.º6 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Dimensão Europeia da Educação	<p>Conhecer a história da formação da União Europeia;</p> <p>Conhecer quais os países que constituem a União Europeia;</p> <p>Compreender quais os principais direitos e deveres dos cidadãos inseridos na União Europeia.</p>	<p>Formação Inicial da União Europeia (quem a constitui);</p> <p>Países que atualmente fazem parte da União Europeia;</p> <p>Direitos e Deveres dos cidadãos da União Europeia;</p>	<p>- Expositiva (uso de uma apresentação (power-point) para explicação dos conteúdos a abordar);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor</p> <p>Materiais: - power-point - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte - Inicialmente será explicado o conceito de União Europeia. De seguida, através do recurso a um power-point será explicada como era constituída a União Europeia, inicialmente, e como é constituída atualmente. Serão, ainda, explicados quais os deveres e direitos do cidadão inscrito na União Europeia.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem uma ficha de atividades, para</p>	<p>distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p> <p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

					consolidação de conhecimentos. No final serão debatidas as respostas dadas por cada grupo.	distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	--	--	--

Ação n.º7 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Dimensão Europeia da Educação	<p>Conhecer as várias bandeiras dos países europeus;</p> <p>Compreender o significado das bandeiras;</p> <p>Conhecer as várias línguas faladas pelos países da Europa.</p> <p>Conhecer qual a moeda utilizada pelos vários países europeus.</p>	<p>Bandeiras dos vários países da Europa;</p> <p>Línguas faladas na Europa;</p> <p>Moeda dos países da Europa;</p> <p>Curiosidades dos países da União Europeia.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Demonstrativa e Expositiva (uso de uma cartolina, com algumas imagens ilustrativas sobre os países e suas bandeiras);</p> <p>- Ativa (uso de cartolinas ou Folhas de papel A4 para construir as bandeiras);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - cartolina ou Folhas brancas A4 - imagens - canetas</p>	<p>1ª parte – Na primeira parte através do recurso a uma cartolina com a imagem dos países a abordar e bandeiras, correspondentes serão explicadas quais as bandeiras, os respetivos países, línguas e moedas. Serão ainda abordadas algumas curiosidades sobre a União Europeia.</p> <p>2ª parte – Numa segunda parte, individualmente, cada um dos participantes terá que escolher uma das bandeiras, de um país da Europa, e fazer a bandeira correspondente, através do uso de</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade, individual, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através da realização de uma atividade manual. No final da atividade será distribuída,</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

				cartolina/folha de papel A4.	pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	------------------------------	---

Ação n.º8 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação para o Consumidor	<p>Conhecer quais os diferentes meios de procura de emprego (sites, jornais, etc);</p> <p>Compreender para que serve um currículo;</p> <p>Elaborar um currículo.</p>	<p>Procura de emprego (sites, jornais, etc);</p> <p>Elaboração de um currículo.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Expositiva (recurso a uma ficha informativa para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - ficha informativa - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte – Primeiramente, será elucidado, através do recurso a uma ficha informativa, onde e como procurar emprego. De seguida, explicaremos o que é um currículo e como podemos elaborar um.</p> <p>2ª parte - Numa segunda parte, será distribuída uma folha com um exemplo de currículo a cada participante, sendo que cada um deverá preenchê-la com os seus dados e tentar elaborar o seu próprio currículo.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída,</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

						pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
Ação n.º9 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação para o Consumidor	<p>Conhecer o conceito de carta de apresentação;</p> <p>Compreender quais as regras para escrever uma carta de apresentação;</p> <p>Distinguir ofertas de emprego verdadeiras e falsas.</p>	<p>Carta de apresentação;</p> <p>Ofertas de emprego (verdadeiras e falsas).</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Expositiva (recurso a uma ficha informativa para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Ativa (uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte – Numa primeira parte será explicado o conceito de carta de apresentação e como se escreve, corretamente, uma. Seguidamente, explicaremos como identificar quando uma oferta de emprego é verdadeira ou falsa.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, formar-se-ão grupos, para que em conjunto os participantes realizem uma ficha de atividades, que terá ofertas de emprego verdadeiras e falsas, tendo os participantes que descobrir quais são.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

				No final serão debatidas as respostas dadas por cada grupo.	distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	---	--

Ação nº10 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação para o Consumidor	<p>Compreender as várias fases de preparação de uma entrevista de emprego;</p> <p>Conhecer algumas dicas de como se comportar numa entrevista de emprego;</p> <p>Realizar uma simulação de entrevista.</p>	<p>Fases de preparação para uma entrevista de emprego;</p> <p>Comportamentos numa entrevista de emprego;</p> <p>Simulação de uma entrevista de emprego.</p>	<p>- Expositiva (uso de um quadro para exposição dos conteúdos);</p> <p>- Ativa (uso de um jogo para consolidação de conhecimentos).</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte - Começaremos por explicar o que quais as fases de preparação para uma entrevista de emprego. De seguida, será explicado qual o comportamento mais adequado a ter numa entrevista de emprego.</p> <p>2ª parte - Posteriormente, serão distribuídas folhas em branco, para que cada participante, individualmente, possa responder a vinte perguntas que serão feitas pelo formador, no sentido de simular uma entrevista de emprego e quais as respostas que cada um daria. No final</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade individual, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de algumas perguntas. No final da atividade será distribuída,</p>

				serão debatidas as respostas dadas por cada um.	pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	---	---

Apêndice IV – Projeto de Educação para a Saúde

Projeto	Educação para a Saúde
Temas	Violência, Comportamentos Aditivos e Dependências, Alimentação e Atividade Física, Corpo Humano e Sexualidade
Local Tempo previsto	Casa Abrigo Padre Américo 9 sessões de 2 horas e 30 minutos, cada, divididas em duas partes (teórica e prática)
Formadores responsáveis	Ana Filipa Melo, Carla Teixeira
Grupo-alvo	Utentes da Casa Abrigo Padre Américo
Objetivos gerais	Promover a aquisição de conhecimentos acerca do funcionamento do corpo humano; Promover a adoção de estilos de vida saudáveis.

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação n.º1 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Saúde mental e Prevenção da Violência	Reconhecer diferentes tipos de violência; Compreender como se evidencia a violência na sociedade atual; Identificar fatores de risco e de proteção associados ao comportamento violento; Conhecer estratégias de prevenção da violência; Identificar, intervir e avaliar facilitando a prevenção da violência.	O que é a Violência; Tipos de violência: física, psicológica, verbal, sexual e negligência; Violência na sociedade atual.	- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos; - Uso de um vídeo elucidativo o que é a violência e como se evidencia na sociedade; - Uso de uma ficha de consolidação de conteúdos;	Humanos: - Formadores responsáveis Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - ficha de atividades - canetas	1ª parte – Iniciaremos a sessão por mostrar um vídeo elucidativo sobre a violência. De seguida, explicaremos o conceito de violência e como esta se manifesta na sociedade. 2ª parte – Posteriormente, numa segunda parte da sessão, através do recurso a uma ficha de consolidação de conhecimentos, serão expostas várias situações de violência e, em grupos, os participantes deverão identificar o tipo de violência evidenciado nos vários excertos. No final, serão debatidas as respostas dadas pelos grupos.	A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº2 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Comportamentos Aditivos e Dependências	<p>Compreender o conceito de comportamento aditivo;</p> <p>Compreender o conceito de dependência e droga;</p> <p>Conhecer os vários tipos de droga e suas classificações;</p> <p>Conhecer os vários tipos de consumo de droga;</p> <p>Compreender os efeitos negativos das drogas.</p>	<p>O que são comportamentos aditivos e dependências;</p> <p>Conceito de Droga;</p> <p>Classificações das drogas;</p> <p>Tipos de consumo;</p> <p>Drogas Lícitas e Ilícitas;</p> <p>Consequências das Drogas.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Uso de cartões com frases sobre o tema a abordar;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - cartões - canetas</p>	<p>1ª parte – Iniciaremos a sessão por elucidar acerca dos conceitos de comportamento aditivo, dependência e droga. De seguida, explicaremos como é feita a classificação das drogas, que tipos de drogas existem e como é feito o seu consumo. Esclareceremos, ainda, quais os efeitos negativos das drogas.</p> <p>2ª parte – Posteriormente, numa segunda parte da sessão, serão distribuídos, aleatoriamente, cartões com perguntas e cartões com respostas sobre uma mesa. Seguidamente, um a um, cada participante deve escolher um cartão com uma pergunta e escolher o cartão com a resposta respetiva.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma dinâmica, através de um jogo de associação de cartões, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

				No final, serão debatidas as escolhas de cada um.	avaliação, da satisfação da ação.
--	--	--	--	---	-----------------------------------

Ação nº3 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Comportamentos Aditivos e Dependências	<p>Compreender o conceito de comportamento aditivo;</p> <p>Compreender o conceito de dependência;</p> <p>Conhecer as propriedades do álcool e do tabaco;</p> <p>Compreender os efeitos negativos do álcool e do tabaco.</p>	<p>O que são comportamentos aditivos e dependências;</p> <p>Álcool e Tabaco: - Efeitos; - Propriedades; - Legislação; - Malefícios.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Recurso a imagens/frases retiradas de revistas ou jornais acerca do tema a abordar;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - imagens/frases - canetas</p>	<p>1ª parte – Iniciaremos a sessão discutindo os conceitos de álcool e tabaco e quais os seus efeitos na saúde. Seguidamente abordaremos as propriedades de cada um e qual a respetiva legislação em vigor (Portugal).</p> <p>2ª parte – Numa segunda parte, através de recortes de revistas ou jornais com imagens de pessoas a fumar ou beber, haverá uma primeira discussão, em grupo, sobre essas imagens. E, finalmente, faremos um debate onde discutiremos o que leva as pessoas a começar a fumar e a continuar a fumar.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de um debate. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº4 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Educação Alimentar e Atividade Física	<p>Compreender o conceito de refeição saudável;</p> <p>Distinguir bons e maus hábitos alimentares;</p> <p>Compreender a importância do exercício físico e de uma vida ativa, no que diz respeito a hábitos saudáveis;</p> <p>Conhecer os vários tipos de ementas e quais as mais saudáveis.</p>	<p>Hábitos alimentares saudáveis;</p> <p>Bons e maus hábitos alimentares;</p> <p>Ementas variadas;</p> <p>Alimentos bons ou dietas boas;</p> <p>Importância do exercício físico;</p> <p>Vantagens de uma vida ativa.</p>	<p>- Uso de um vídeo elucidativo sobre os hábitos alimentares;</p> <p>- Recurso a imagens ilustrativas sobre o tema a abordar;</p> <p>- Uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor</p> <p>Materiais: - ficha de atividades - canetas - vídeo</p>	<p>1ª parte – Iniciaremos a sessão por mostrar um vídeo elucidativo sobre hábitos alimentares. De seguida, explicaremos o conceito de refeição saudável. De seguida, faremos a distinção de bons e maus hábitos alimentares. E, finalmente elucidaremos quanto à importância do exercício físico e de uma vida ativa na sociedade.</p> <p>2ª parte – Posteriormente, numa segunda parte da sessão, através do recurso a uma ficha de consolidação de conhecimentos, serão expostas várias perguntas sobre o tema abordado. No final, serão debatidas as respostas dadas pelos grupos.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº5 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Funcionamento do Corpo Humano	<p>Compreender a constituição do corpo humano;</p> <p>Compreender como é constituída a cabeça, o tronco e os membros;</p> <p>Distinguir membros superiores de membros inferiores;</p> <p>Compreender quais as diferenças entre os membros superiores e inferiores;</p> <p>Conhecer os vários sistemas pelo qual é constituído o corpo humano.</p>	<p>Constituição da Cabeça, tronco e membros;</p> <p>Membros superiores;</p> <p>Membros Inferiores;</p> <p>Sistemas do corpo humano.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Uso de uma cartolina, com imagens do corpo humano, para explicação dos conteúdos a abordar;</p> <p>- Uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - cartolina - imagens - ficha - canetas</p>	<p>1ª parte – Na primeira parte da sessão será feito um brainstorming para avaliar quais os conhecimentos que os participantes já têm acerca do assunto a abordar. Seguidamente, serão abordados os conteúdos (Constituição da cabeça, tronco e membros, quais os membros superiores e inferiores, quais os sistemas do corpo humano).</p> <p>2ª parte – Na segunda parte iniciaremos com uma atividade para avaliação dos conteúdos abordados. No final serão debatidas as escolhas de cada um.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma grelha de</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

						avaliação, da satisfação da ação.
Ação nº6 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Funcionamento do Corpo Humano	<p>Conhecer os vários sistemas pelo qual é constituído o corpo humano;</p> <p>Compreender quais os mecanismos de reprodução humana;</p> <p>Distinguir sistema reprodutor feminino de sistema reprodutor masculino;</p> <p>Compreender quais as principais diferenças entre o sistema reprodutor feminino e o sistema reprodutor masculino.</p>	<p>Sistemas do corpo humano (continuação);</p> <p>Mecanismos de reprodução Humana.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Uso de uma cartolina, com imagens do corpo humano, para explicação dos conteúdos a abordar;</p> <p>- Uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - cartolina - imagens - ficha - canetas</p>	<p>1ª parte – Na primeira parte da sessão será feito um brainstorming para avaliar os conhecimentos adquiridos na sessão anterior. Seguidamente, serão abordados os conteúdos (sistemas do corpo humano e os mecanismos da reprodução humana).</p> <p>2ª parte – Na segunda parte iniciaremos com uma atividade para avaliação dos conteúdos abordados. No final serão debatidas as escolhas de cada um.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade, onde poderemos avaliar os conhecimentos adquiridos, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do projeto, uma</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

						grelha de avaliação, da satisfação da ação.
Ação nº7 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Funcionamento do Corpo Humano	<p>Conhecer o conceito de sono;</p> <p>Compreender qual a importância do sono;</p> <p>Compreender o conceito de apneia do sono;</p> <p>Conhecer quais os distúrbios associados à problemática do sono.</p>	<p>Conceito de sono;</p> <p>Importância do sono;</p> <p>Conceito de Apneia;</p> <p>Distúrbios associados ao sono.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos (notícias);</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - notícias - canetas</p>	<p>1ª parte – Iniciaremos a sessão por elucidar acerca do conceito de sono e qual a sua importância. De seguida, explicaremos o conceito de apneia e quais os distúrbios associados ao sono.</p> <p>2ª parte – Posteriormente, numa segunda parte da sessão, através do recurso a uma ficha de consolidação de conhecimentos, com várias notícias, será debatido o tema abordado, em grupos. No final, serão debatidas as respostas dadas pelos grupos.</p>	<p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada um focus-grupo, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de algumas notícias, sobre o tema, e a sua posterior discussão. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº8 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Afetos e Educação para a Sexualidade	<p>Compreender o conceito de DST;</p> <p>Conhecer quais os tipos de DST mais comuns;</p> <p>Compreender quais as causas mais comuns das DST;</p> <p>Conhecer formas de prevenção e tratamento das DST.</p>	<p>O que são e quais são as DST mais comuns;</p> <p>Causas das DST;</p> <p>Prevenção das DST;</p> <p>Tratamento das DST;</p>	<p>- Uso de um PowerPoint sobre os conteúdos a abordar;</p> <p>- Uso de uma ficha de atividades para posterior consolidação de conhecimentos;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras - computador e projetor</p> <p>Materiais: - PowerPoint - ficha de atividades - canetas</p>	<p>1ª parte – Iniciaremos a sessão por mostrar um PowerPoint com algumas imagens ilustrativas sobre o tema. De seguida, explicaremos o conceito de Doença Sexualmente Transmissível e quais as mais comuns. De seguida, explicaremos quais as principais causas das DST e como preveni-las. E, finalmente elucidaremos quanto aos tratamentos existentes para as várias DST.</p> <p>2ª parte – Posteriormente, numa segunda parte da sessão, através do recurso a uma ficha de consolidação de conhecimentos, serão</p>	<p>projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p> <p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma atividade grupal, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática, através de uma ficha de atividades sobre o tema abordado. No final da atividade será distribuída, pelos participantes do</p>

Coimbra, 9 de Fevereiro de 2017

Ação nº9 (subtema)	Objetivos Específicos	Conteúdos	Método/Estratégias	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação
Afetos e Educação para a Sexualidade	<p>Compreender o conceito de contraceção;</p> <p>Conhecer os vários métodos contraceptivos;</p> <p>Compreender quais as vantagens e desvantagens dos métodos contraceptivos.</p>	<p>Contraceção;</p> <p>Métodos contraceptivos: - Naturais; - Não-naturais; - Mecânicos; - Químicos; - Hormonais; - Cirúrgicos;</p> <p>Vantagens e Desvantagens dos métodos contraceptivos.</p>	<p>- Uso de um quadro para exposição dos conteúdos;</p> <p>- Recurso a imagens ilustrativas sobre o tema a abordar;</p> <p>- Uso de uma ficha com Verdadeiros e Falsos sobre o tema a abordar;</p>	<p>Humanos: - Formadores responsáveis</p> <p>Logísticos: - sala - mesa - cadeiras</p> <p>Materiais: - quadro branco e caneta para escrever - imagens - canetas - ficha de atividades (V/F)</p>	<p>1ª parte – Na primeira parte da sessão serão distribuídas umas fichas com algumas questões de verdadeiros e falsos, de forma a iniciar o tema a abordar (brainstorming). Seguidamente, serão abordados os conteúdos (contraceção, métodos contraceptivos e suas vantagens e desvantagens).</p> <p>2ª parte – Na segunda parte iniciaremos com uma atividade de associação de imagens ilustrativas a frases, sobre os conteúdos abordados. No final serão debatidas as escolhas de cada um.</p>	<p>expostas várias perguntas sobre o tema abordado. No final, serão debatidas as respostas dadas pelos grupos.</p> <p>projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.</p> <p>A avaliação da atividade será feita através de observação direta por parte do formador. Além disso, será elaborada uma dinâmica, através de um jogo de associação de imagens e frases, onde poderemos avaliar os conhecimentos postos em prática. No final da atividade será distribuída, pelos</p>
						participantes do projeto, uma grelha de avaliação, da satisfação da ação.

Apêndice V– Calendarização das atividades (março, abril e maio)

Data	Tema/Sub-tema
9 de Março	Sessão Inicial de esclarecimento de dúvidas sobre os projetos a implementar e entrega do “consentimento informado”
13 de Março	Alfabetização – Português Funcional (ação nº 3)
14 de Março	Alfabetização – Português Funcional (ação nº 1)
16 de Março	Alfabetização – Português Funcional (ação nº 2)
20 de Março	Educação para a Cidadania - Educação para os Direitos Humanos
21 de Março	Educação para a Cidadania - Formação da União Europeia
22 de Março	Educação para a Cidadania - Bandeiras dos Países da União Europeia
3 de Abril	Educação para a Cidadania - Constituição do Parlamento (Europeu e Português)
6 de Abril	Educação para a Saúde - Funcionamento do Corpo Humano (ação nº5)
7 de Abril	Educação para a Saúde - Funcionamento do Corpo Humano (ação nº6)
10 de Abril	Educação para a Saúde - Distúrbios associados ao sono (ação nº7)
11 de Abril	Educação para a cidadania - Processo da Chuva, Ciclo da Água, Energias Renováveis/não Renováveis
12 de Abril	Educação para a cidadania - Poluição, tipos de poluição, agentes poluidores
12 de Abril	Educação para a cidadania - Ecopontos
17 de Abril	Educação para a Saúde - Prevenção da Violência
18 de Abril	Educação para a Saúde - Comportamentos Aditivos e Dependências (Droga)
24 de Abril	Educação para a Saúde - Comportamentos Aditivos e Dependências (Álcool e Tabaco)
26 de Abril	Educação para a Saúde - Doenças Sexualmente Transmissíveis
28 de Abril	Educação para a Saúde - Métodos Contracetivos
3 de Maio	Educação para a cidadania - Currículo
4 de Maio	Educação para a cidadania – Ofertas de emprego
5 de Maio	Educação para a cidadania – Entrevista de Emprego

Apêndice VI – Protocolo de Consentimento Informado

Eu, _____ aceito participar de livre vontade na investigação da autoria de Filipa Melo (Aluna da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), orientada pelo Professor Doutor Carlos Reis (Professor da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), no âmbito do estágio curricular integrado no Mestrado de Ciências da Educação.

Foram-me explicados e compreendo os objetivos principais desta investigação:

1. Promover a produção de textos escritos em português padrão, segundo categorias e géneros específicos, adequando a escrita a diferentes situações de comunicação e contextos específicos;
2. Promover a aquisição de conhecimentos acerca do funcionamento do corpo humano;
3. Promover a adoção de estilos de vida saudáveis;
4. Promover a aquisição de conhecimentos sobre a Europa e as suas instituições, nomeadamente da União Europeia, do Parlamento, tanto europeu, como português;
5. Disponibilizar informação que sustente opções individuais de escolha mais criteriosas, contribuindo para comportamentos solidários e responsáveis do participante enquanto consumidor, no contexto do sistema socioeconómico e cultural;
6. Promover a aquisição de conhecimentos no que diz respeito aos direitos e deveres humanos.

Compreendo que a minha participação nesta investigação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflecta em qualquer prejuízo para mim. Ao participar neste trabalho, estou a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área de educação, não sendo, contudo, acordado qualquer benefício directo ou indirecto pela minha colaboração.

Entendo, ainda, que toda a informação obtida nesta investigação será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação.

Nome _____

Assinatura _____

Data ____/____/____

Apêndice VII – Inquérito de Satisfação da ação

No sentido de melhorar continuamente o meu trabalho e de um maior feedback, peço-lhe que transmita a sua opinião através das suas respostas ao presente questionário.

Este questionário é confidencial.

Por favor, responda às 4 perguntas que se seguem, com um X, utilizando a seguinte escala de 1 a 5:

1	2	3	4	5
Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom

	1	2	3	4	5
Conteúdos					
Metodologias					
Recursos					
No geral como avalia a sessão					

Apêndice VIII– Fichas de Avaliação (Projeto de Alfabetização – Português Funcional)

1. Ação nº3 – 13 de março

Português Funcional – Classes de Palavras (ação nº3)

1. Lê a lista de palavras que se segue e coloca-as no respetivo lugar, na tabela abaixo.

Camioneta; aprender; como; eu; único; opa!; estranho; professora; psiu!; otimizar; escola; pássaro; porquê; vós; nosso; credo!; enorme; escuro; oh!; quando; bravo!; cantar; difícil; Vasco; claro!; comer; jardim botânico; começar; teu; viva!; pouca; sim; investigar; Lisboa; turma; questionar; cardume; onde; socializar; arvoredos; grande; novo; que; estar; devagar!; longo; adeus!; verdadeiro; sorrir; quais; alguma; triste; não; Uf!; concorrer; qual; onde.

Nomes	Adjetivos	Verbos	Advérbios	Interjeições	Pronomes ou Determinantes

2. Ação nº1 – 14 de março

1. Leia o conto abaixo e coloque a pontuação adequada, nos espaços delimitados com um traço (_).

O ladrão de bodes

Diz que_ uma vez_ um homem roubou meia dúzia de bodes_
Tranquilo, continuou tocando a vida_ Como a justiça tarda mais não
falha_ foi chamado a chamado a prestar contas diante do juiz.

Receoso, procurou seu compadre, e perguntou-lhe_

- O que devo dizer para escapar do castigo_

- É fácil_ disse o compadre_ A cada pergunta do juiz comesse a
berrar feito um bode_

E assim ele fez. Quando o juiz lhe perguntou_

- Então_ o senhor é o responsável pelo delito_

O homem berrou:

BÉÉÉÉÉÉ

- O senhor não entendeu_ Quem gritava assim eram os bodes
enquanto o senhor os levava_ Eu quero saber se foi o senhor que
roubou os bodes_ - insistiu o juiz_

E mais uma vez, o ladrão de bodes respondeu:

BÉÉÉÉÉÉÉÉÉ

Os jurados concluíram que o homem não estava no seu juízo
perfeito e absolveram_ no da acusação.

Quando voltava para casa_ encontrou o compadre_ que logo
lhe disse_

_Pois é, compadre, como você está livre por causa da minha
esperteza_ quero metade dos bodes como pagamento da minha
boa ideia.

O ladrão de bodes prontamente respondeu_

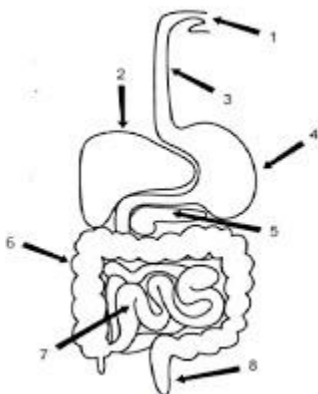
BÉÉÉÉÉÉÉÉÉÉ

Apêndice IX – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Saúde)

1. Funcionamento do Corpo Humano (ação nº5) – 6 de abril

Ficha sobre o Funcionamento do Corpo Humano

1) Observe o esquema abaixo, que mostra alguns órgãos do sistema digestivo humano:



Identifique as estruturas indicadas por 3, 5, 7 respectivamente:

- A) boca, estômago e intestino grosso.
- B) esôfago, pâncreas e intestino delgado.
- C) estômago, reto, fígado.
- D) estômago, intestino delgado e pâncreas.

2) A bÍlis é um líquido amarelo-esverdeado produzido no(a) _____ e armazenado na(o) _____, que é libertada no intestino delgado. Os termos que completam corretamente a frase acima são:

- A) Pâncreas e vesícula biliar.
- B) Glândula salivar e bolsa amniótica.
- C) Estômago e marsúpio.
- D) Fígado e vesícula biliar.

3) Coloque V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas:

- () A boca é o primeiro órgão do sistema digestivo.
- () Boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, intestino delgado e intestino grosso são estruturas do sistema digestivo.
- () A faringe faz parte do sistema digestivo e também do sistema respiratório.
- () A digestão no intestino delgado ocorre pela ação conjunta do suco pancreático, a bÍlis e o suco gástrico.

A o julgamento correto das afirmativas verdadeiras e falsas de cima para baixo, é:

- A) V, V, V, F
- B) F, V, F, V

- C) V, F, V, F
- D) F, F, V, V

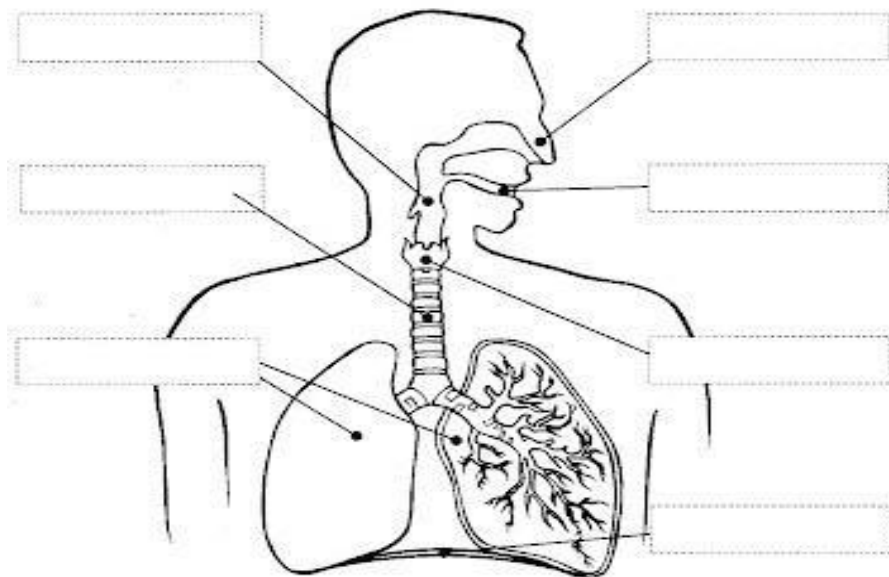
7) Depois do trabalho do estômago, o bolo alimentar recebe o nome de quimo, e vai para o:

- A) intestino delgado.
- B) esôfago.
- C) intestino grosso.
- D) pâncreas.

8) Parte de sistema digestivo correspondente à boca, à faringe e ao esôfago. Nessa mesma região, também se localizam a laringe e a traqueia, órgãos do sistema respiratório. Dentro destes órgãos, é comum tanto ao sistema digestivo, como respiratório:

- A) laringe.
- B) faringe.
- C) traqueia.
- D) esôfago.

9) Coloque, respetivamente na imagem, as palavras abaixo:



- | | | |
|-----------------|----------------|------------------|
| TRAQUÉIA | LARINGE | BOCA |
| FARINGE | NARIZ | DIAFRAGMA |
| | PULMÕES | |

2. Funcionamento do Corpo Humano (ação nº6) – 7 de abril

Ficha sobre o Funcionamento do Corpo Humano

1) O sistema genital masculino é formado por órgãos que atuam na reprodução. É nesse sistema que os gametas masculinos, chamados de espermatozoides, são produzidos. Entre as alternativas a seguir, marque aquela que indica o nome correto do local onde são produzidos os espermatozoides:

- a) Escroto
- c) Testículo
- d) Pênis
- e) Próstata

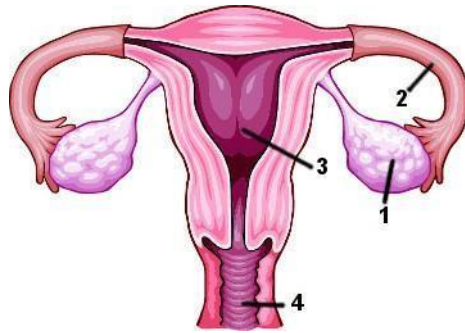
2) O sistema genital feminino é formado por órgãos localizados no interior do abdômen da mulher e alguns situados externamente. A respeito desse sistema, marque a alternativa correta.

- a) O útero é formado por paredes musculares pouco elásticas.
- b) O ovário é a região do sistema genital feminino onde ocorre o desenvolvimento do embrião.
- c) O hímen é uma membrana que cobre parcialmente a entrada da vagina.
- e) Os óvulos são produzidos nas trompas.

3) Dentro dos órgãos que compõem o sistema reprodutor masculino, marque a alternativa que indica corretamente o nome da estrutura comum ao sistema urinário e ao sistema genital:

- a) Testículo
- b) Canal deferente
- c) Uretra
- e) Bexiga

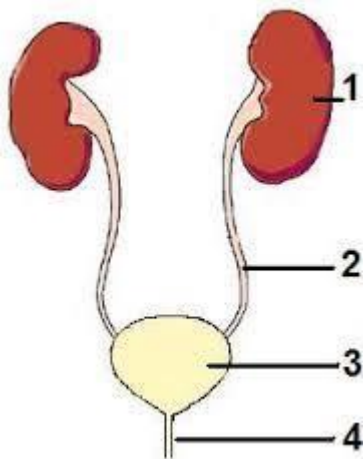
4) O sistema genital feminino é composto por diversos órgãos que permitem a fecundação e a gestação de um bebê. Observe a figura a seguir e marque a alternativa que apresenta, respetivamente, os números que indicam os locais onde ocorre a fecundação e o desenvolvimento do feto.



Observe atentamente as partes do sistema genital feminino indicadas pelos números

- a) 1 e 2
- b) 2 e 3
- c) 3 e 4
- d) 1 e 4

5) Indique qual o nome dos órgãos, identificados com os diferentes números:



- 1 – _____
- 2 – _____
- 3 – _____
- 4 – _____

6) O sistema circulatório é constituído pelo: _____ e pelos _____.
_____. Assim sendo, a função do coração é impulsionar o _____ para os
vasos sanguíneos.

O coração apresenta quatro cavidades: duas _____ na parte superior e dois
_____ na parte inferior. As aurículas comunicam com os ventrículos através de
_____. Na metade direita do coração só circula sangue _____ e na metade
esquerda só circula sangue _____.

3. Doenças Sexualmente Transmissíveis (ação nº8) – 26 de abril

De que forma é possível contrair o vírus HIV?

- a) pelo abraço ou aperto de mão;
- b) fazendo sexo sem proteção ou compartilhando seringas;
- c) bebendo água no mesmo copo de alguém que tem vírus.

É possível contrair o vírus da Sida através da masturbação com um(a) parceiro(a)?

- a) Se não houver a troca de sangue, sêmen ou secreções, a masturbação a dois não implica risco de infecção;
- b) Se não houver troca de secreções, a masturbação a dois não implica risco de infecção;
- c) Mesmo que haja troca de sangue, sêmen ou secreções, não é possível contrair o vírus da AIDS pela masturbação a dois.

É necessário o uso de preservativos nas relações sexuais entre dois parceiros seropositivos?

- a) só não é necessário quando ambos são portadores do vírus;
- b) uso de preservativos deve ser uma constante nas relações sexuais entre os indivíduos pois há uma resposta imunológica com a produção de anticorpos;
- c) apenas quando um dos parceiros apresenta doenças genitais ulceradas podendo provocar uma resposta inflamatória que aumenta o número de linfócitos.

SIDA transmite-se pelo beijo?

- a) Com certeza. Pois a saliva contém grande quantidade de vírus, quem podem passar para o parceiro através do beijo;
- b). Dificilmente. Para que isso ocorra, é necessário que aquele que não tem o vírus HIV tenha algum ferimento no interior da boca ou nos lábios e o contaminado tenha uma quantidade de vírus bem grande na saliva. É muito difícil ocorrer em tecido sadio;
- c) Não. A saliva possui ácidos que matam o vírus da SIDA

As chances de se contrair uma DST através do sexo oral são menores do que sexo com penetração?

- a) Não. O sexo oral é totalmente seguro, pois o vírus da AIDS não é transmitido pela saliva;
- b) Sim. O fato é que nenhuma das relações sexuais sem proteção é isenta de risco - algumas DST têm maior risco que outras. A transmissão da doença depende da integridade das mucosas das cavidades oral ou vaginal. Independente da forma praticada, o sexo deve ser feito sempre com camisinha;
- c) Não. Tanto no sexo oral como no sexo com penetração os riscos de se contrair o vírus são iguais.

Mesmo usando o preservativo numa relação sexual, corro o risco de contrair o HIV?

- a) A efetividade dos preservativos, evidentemente, depende da qualidade do uso (técnica de utilização, taxas de ruptura e escape) e da permeabilidade da barreira às partículas virais;
- b) A camisinha é uma medida profilática totalmente efetiva em relação à transmissão sexual do HIV;
- c) O risco de transmissão é eliminado completamente com o uso do preservativo.

Mesmo se o parceiro não estiver infectado pelo vírus HIV, corro algum risco de contrair alguma doença se não usar preservativo durante um ato sexual?

- a) Sim. É possível pode contrair outras doenças sexualmente transmissíveis, as chamadas DSTs como Sífilis, Gonorréia, HPV entre outras;
- b) Não. Somente a AIDS é transmitida através de relações sexuais desprotegidas;
- c) Não se o parceiro estiver em dia com as vacinas.

Quando a mãe pode transmitir HIV para seu bebê?

- a) Através de beijos e abraços;
- b) No parto normal, através da amamentação e durante a gravidez, se a mulher infectada não realizar um acompanhamento médico adequado envolvendo medicamentos retrovirais que possibilitarão, em até 97% de chances, que o bebê não contraia o vírus, além de um parto cesariano programado;
- c) Através da partilha de talheres e pratos.

Portadores do vírus HIV podem doar sangue?

- a) Sim, não existe possibilidade da transmissão do vírus HIV através de transfusão sanguínea;
- b) Sim, em até 6 meses após a infecção;
- c) Não, pois através da transfusão sanguínea é possível contrair o vírus do HIV.

Nem todas as doenças sexualmente transmissíveis possuem sintomas, sendo assim, não é possível descobrir se uma pessoa apresenta alguma DST apenas olhando para ela. Baseando-se nessa informação, marque a única alternativa que não garante a prevenção contra uma dessas doenças:

- a) Usar preservativo em todas as relações sexuais;
- b) Nunca compartilhar seringas;
- c) Não compartilhar objetos de uso pessoal, como lâminas de barbear;
- d) Utilizar sempre métodos comportamentais nas relações sexuais.

A Aids é uma doença que se caracteriza pelo enfraquecimento do sistema imunológico, o que desencadeia o surgimento de doenças oportunistas. Sobre a Aids, marque a alternativa correta:

- a) A Aids é causada por um vírus chamado de HPV;
- b) A Aids, se tratada precocemente, apresenta 100% de chances de cura;
- c) O exame para detectar o vírus da Aids é feito por meio da coleta de sangue e não é disponível gratuitamente;
- d) O uso de medicamentos antirretrovirais ajuda a aumentar a esperança de vida dos seropositivos.

Segundo o Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais, as doenças sexualmente transmissíveis (DST) são transmitidas, principalmente, por contato sexual sem o uso de preservativo com uma pessoa infectada e, geralmente, manifestam-se por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas. Analise as alternativas a seguir e marque aquela que indica uma informação incorreta a respeito das DSTs.

- a) Toda DST apresenta sintomas característicos na região genital;
- b) O preservativo é uma das melhores formas de se evitar o contágio por alguma DST;
- c) Todos os tipos de relação sexual (oral, vaginal e anal) podem transmitir DST;
- d) Algumas DST podem ser transmitidas durante a gravidez da mãe para o bebê.

Que alternativa apresenta comportamentos que previnem doenças sexualmente transmissíveis (DST)?

- (a) Ter muitos parceiros e nunca utilizar preservativo;
- (b) Ter poucos parceiros sexuais e utilizar preservativo sempre que possível;
- (c) Ter um único parceiro sexual e compartilhar seringas ao utilizar drogas injetáveis;
- (d) Ter um único parceiro sexual e sempre utilizar preservativo.

4. Métodos Contraceptivos (ação nº9) – 28 de abril

Ficha de atividades sobre Métodos Contraceptivos**1- Associe o nome do método à sua descrição:**

1. diafragma	() possuem derivados sintéticos hormonais, inibindo o amadurecimento dos óvulos e, conseqüentemente, a ovulação.
2. preservativo feminino	() cúpula rasa, com bordas firmes e flexíveis, que cobre o colo do útero, impedindo a passagem dos espermatozoides e, conseqüentemente, a fecundação.
3. preservativo masculino	() método contraceptivo de barreira, com formato cilíndrico, com anéis flexíveis nas extremidades.
4. pílula anticoncepcional	() método contraceptivo que consiste em retirar o pénis da vagina antes da ejaculação.
5. DIU	() é colocado dentro do útero, cirurgicamente.
6. pílula do dia seguinte	() procedimento cirúrgico realizado em mulheres que não desejam mais engravidar.
7. vasectomia	() feito de látex, cobre o pénis evitando que, ao ejacular, os espermatozóides entrem em contacto com a vagina.
8. laqueação das trompas	() método contraceptivo hormonal, que é utilizado em casos de emergência.
9. coito interrompido	() procedimento contraceptivo que procura prever a data de ovulação, a fim de evitar relações sexuais neste período.
10. método do calendário	() método cirúrgico feito nos canais deferentes, evitando que os espermatozóides sejam libertados junto com o sémen.

2- Marque com V ou F as afirmações abaixo:

A- () O preservativo, além de prevenir uma gravidez não planejada, protege o casal de todas as doenças sexualmente transmissíveis.

B - () Coito interrompido é o método de contracepção que consiste na retirada do pénis da vagina antes da ejaculação, a fim de impedir a deposição de sémen no interior da mesma.

C - () Qualquer mulher pode utilizar o método do calendário para evitar a concepção, sendo bastante eficaz quanto a este objetivo.

D - () A laqueação das trompas, em alguns casos, pode ser revertida.

E- () pílulas anticoncepcionais, além de prevenirem a gravidez, são também utilizadas no tratamento de acnes, endometriose, cólicas e síndrome dos ovários policísticos.

F – () a contracepção é todo o método que visa impedir a fertilização de um óvulo.

Apêndice X– PowerPoint sobre Drogas



DROGAS ILICITAS



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS):

“Droga é toda a substância
que introduzida no
organismo vivo modifica uma
ou mais das suas
Funções”.

DROGAS LÍCITAS

São aquelas que têm a sua produção e
o seu uso permitidos por lei, sendo
liberadas para comercialização.

Drogas Ilícitas

“São aquelas que têm a sua produção, comercialização e uso proibidos por lei.”

O uso de drogas ilícitas é considerado crime.

Aqueles que usam as drogas podem ser classificados como:

- Usuário experimental
- Usuário ocasional
- Usuário habitual
- Usuário dependente
- Usuário de abuso



Ansiolíticos



Ansiolítico é uma droga sintética utilizada para diminuir a ansiedade e a tensão. Atingem áreas do cérebro que controlam a ansiedade.

Morfina

Utilizada como analgésico para o tratamento de dores crônicas, principalmente de pacientes terminais.



É o uso de substâncias naturais ou sintéticas visando a melhora do desempenho dos atletas em competições. Este objetivo é ilícito e por isso são feitos testes de doping durante competições.

D O P I N G



A cafeína é um composto químico, classificado como alcalóide, além de atuar sobre o sistema nervoso central, aumenta a produção de suco gástrico.



Cannabis

Com o uso contínuo, alguns órgãos, como o pulmão, passam a ser afetados. Devido à contínua exposição com a fumaça tóxica da droga, o sistema respiratório do usuário começa a apresentar problemas como bronquite e perda da capacidade respiratória. Além disso, por absorver uma quantidade considerável de alcatrão presente na fumaça de maconha, os usuários da droga estão mais sujeitos a desenvolver o cancro de pulmão.

O consumo da maconha também diminui a produção de testosterona. A testosterona é um hormônio masculino responsável, entre outras coisas, pela produção de espermatozoides. Portanto, com a diminuição da quantidade de testosterona, o homem que consome continuamente maconha apresenta uma capacidade reprodutiva menor.

Clorofórmio

O clorofórmio, conhecido também por triclorometano, é um líquido incolor e volátil que produz efeito anestésico.

Cocaína

A cocaína é uma droga psicoativa que estimula e vicia, promovendo alterações cerebrais bastante significativas, ocasiona danos cerebrais e diversos outros problemas de saúde.



Crack

O crack deriva da planta da coca, é resultante da mistura de cocaína, bicarbonato de sódio ou amônia e água destilada, resultando em grãos que são fumados em cachimbos. Devido à sua ação sobre o sistema nervoso central, o crack gera aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da pressão arterial, dilatação das pupilas, suor intenso, tremores, excitação, maior aptidão física e mental. Os efeitos psicológicos são euforia, sensação de poder e aumento da auto-estima. Existe uma dependência muito rápida.

Se inalado junto com o álcool, o crack aumenta o ritmo cardíaco e a pressão arterial o que pode levar a resultados mortais.



Ecstasy

É consumido injetado, inalado, e por via oral. Apresenta-se em forma de pastilhas, comprimidos, barras, cápsulas ou pó. O ecstasy, a nível cerebral, age aumentando a produção e a diminuição da reabsorção da serotonina, dopamina e noradrenalina. Os seus efeitos surgem após vinte e setenta minutos, atingindo estabilidade em duas horas, pode agrupar efeitos da cannabis, das anfetaminas e do álcool.



Heroína

A heroína atua sobre receptores cerebrais específicos, provocando um funcionamento mais brando do sistema nervoso e respiratório. Como esta droga desenvolve dependência e tolerância de forma bastante rápida, o usuário passa a consumi-la com mais frequência com o intuito de conseguir o mesmo bem-estar provocado anteriormente, e também de fugir das sensações provocadas pela abstinência. Essa, que surge aproximadamente vinte e quatro horas após seu uso, pode provocar diarreia, náuseas, vômitos, dores musculares, pânico, insônia, inquietação e taquicardia. Além disso, no caso de pessoas que a utilizam na forma injetável, há chances de se adquirir diversas doenças, como HIV, hepatites e pneumonias, em decorrência da utilização de seringas compartilhadas.

LSD

O LSD produz grandes alterações no cérebro, atuando diretamente sobre o sistema nervoso e provocando fenômenos psíquicos, como alucinações, delírios e ilusões. É uma substância sintética, produzida em laboratório, que adquiriu popularidade na década de 60, quando não era vista como algo prejudicial à saúde. Pode ser consumida por via oral, injeção ou inalação, e apresenta-se em forma de barras, cápsulas, tiras de gelatina e na forma líquida; os seus efeitos duram de oito a doze horas.

OVERDOSE

Heroína, crack e cocaína são as drogas ilícitas que mais causam esse tipo de intoxicação; embora se saiba que o abuso de medicamentos - inclusive mediante receita médica - superam tais valores, sendo um sério problema de saúde pública. Por ser uma droga legal e de fácil acesso, o álcool também é um grande vilão, principalmente se associado a determinados fármacos, como tranquilizantes. Alterações no ritmo cardíaco e respiratório, mudanças no nível de consciência, dor no peito, falta de ar, vômito com sangue, entre outros, são alguns dos seus sintomas. Em caso de overdose, o indivíduo necessitará de atendimento médico o mais rápido possível; sendo importante procurar informações relativas a qual substância pode ter sido usada, a sua quantidade e quando foi consumida. Exceto água, nada deve ser dado à pessoa, e vômitos não devem ser provocados.

De acordo com a droga em questão, o tratamento será feito. Em casos de ingestão, por exemplo, lavagens estomacais e a ingestão de carvão ativado, a fim de impedir a absorção da substância pelo estômago e/ou intestino, podem ser necessários. Em muitos casos, o paciente passa por avaliação psiquiátrica, podendo ser encaminhado para este tipo de tratamento.

Haxixe:

O haxixe é um alucinogénio: altera a forma como as coisas são ouvidas e vistas. Contém substâncias químicas e uma delas, o tetrahydrocannabinol (THC) é a causa principal dessas alterações.

Caracterização das drogas segundo o perigo de causar dependência física, psíquica e tolerância

Droga	Dependência Física	Dependência Psíquica	Tolerância
Tabaco	+	++	+
Canabinóides	-	++	+
LSD	-	+	-
Inalantes	+	++	+++
Álcool	++++	+++	++
Anfetaminas	++	+++	++++
Ecstasy	-	+	-
Cocaína	-	++++	-
Heroína	++++	++++	++++
Cafeína	+	++	+

Legenda: inexistente (-), Ligeira (+), Média (++), Forte (+++), Muito Forte (++++)

Caracterização das drogas segundo a sintomatologia do síndrome de abstinência

Droga	Sintomas de abstinência
Opiáceos (ex.: heroína)	Ansiedade e dispneia, midriase (dilatação das pupilas), lacrimejo, rinorreia, calafrios, "pele de galinha", tremores e convulsões, hipertensão, diarreia e vômitos com consequente desidratação que em casos raros e extremos poderá levar à morte.
Anfetaminas Cocaína	Depressão (por vezes grave, com risco de suicídio), apatia, sonolência, dores musculares.
Cafeína	Irritabilidade, nervosismo, entorpecimento intelectual.

Droga	Efeitos imediatos		Efeitos tardios do consumo contínuo
	Positivos são os que o toxicodependente procura	Negativos mais frequentes na sobredosagem e em fases tardias do consumo continuado	
Anfetaminas Ecstasy Cocaína	Estado de grande autoconfiança, euforia e energia. Aumento efêmero da capacidade de concentração, memorização, rapidez de associação de ideias, maior força muscular e diminuição da fadiga, sono, fome, sede ou frio	Secura da boca, suores, febre, hipertensão e arritmias cardíacas, irritabilidade, agressividade, tremores e convulsões, delírios paranóides A exaustão contínua pode provocar desidratação, problemas cardíacos, renais e morte A cocaína está frequentemente associada à perfuração do septo nasal	Emagrecimento, irritabilidade, delírios paranóides (sensação de ser perseguido por organizações secretas, etc.) A perfuração do septo nasal é uma complicação típica do consumo inalado de cocaína O ecstasy está raramente associado a crises de flashback
Canabinóides	Elimina a ansiedade e promove sensação de bem-estar, desinibição, maior capacidade de fantasiação, visualização da realidade com mais intensidade (cores e sons mais distintos)	Secura da boca, reações de ansiedade e pânico (paradoxalmente mais comuns em fumadores experientes), agressividade e, excepcionalmente, alucinações	Pode desencadear uma doença mental (psicose) nos raros indivíduos predispostos Síndrome "amotivacional" (provavelmente apenas em grandes consumidores predispostos)

Droga	Efeitos imediatos		Efeitos tardios do consumo contínuo
	Positivos são os que o toxicodependente procura	Negativos mais frequentes na sobredosagem e em fases tardias do consumo continuado	
Alucinogénios (ex.: LSD)	Forte exaltação das percepções sensoriais (cores e sons mais intensos), sinestésias (transferências das impressões de um sentido para outro: ouve-se cores e vê-se sons). Sensação de levitação, despersonalização mística em que o indivíduo se sente unido ao Universo deixando de ser uma unidade individualizada	Má viagem ou "bad trip" em que o consumidor tem sensação intensa de pânico e delírios paranóides que podem durar até cerca de 2 dias Estas reacções descontroladas provocam ocasionalmente acidentes mortais	Crises psicóticas com delírios e alucinações Flash-backs ou períodos efêmeros nos quais o ex-consumidor volta a sentir os efeitos do consumo até um ano depois de deixar de consumir

Apêndice XI– PowerPoint Métodos Contraceptivos



que é a contracepção?

- É todo o método que visa impedir a fertilização de um óvulo ou impedir a nidificação do ovo ou zigoto.
- É o regime de uma ou mais acções, dispositivos ou medicamentos de modo a prevenir ou reduzir a propensão de uma mulher se tornar grávida ou dar à luz. Estas acções, também conhecidas como **métodos contraceptivos**, são fundamentais hoje em dia para o planeamento familiar.



Métodos contraceptivos

• Naturais

- Consistem em calcular o período fértil e, desta forma, evitar que haja fecundação - abstinência periódica;

• Não Naturais (artificiais)

- Impedem a gravidez através de dispositivos locais ou através de medicamentos com hormonas ováricas.



Naturais



• Método do calendário

- É um método que calcula pela contagem dos dias, o período em que a mulher estará fértil, ou seja, o período em que ocorre a ovulação. Neste período ela deve evitar ter relações sexuais ou tê-las usando o preservativo para não correr o risco de engravidar.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Este método favorece o conhecimento dos períodos de menstruação e fertilidade de cada mulher. ▪ Não apresenta efeitos colaterais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Este método exige disciplina da mulher nas anotações mensais de seu ciclo menstrual e necessita de abstinência ou uso de preservativo nos dias férteis. ▪ Não deve ser utilizado no período em que a mulher estiver a amamentar, pois a menstruação desregula a ovulação e o período fértil. ▪ Este método necessita de prática para o cálculo do período fértil no mínimo durante 6 meses para que não haja tanto risco de gravidez. ▪ Não previne contra as DST/HIV. ▪ Não é recomendado para adolescentes, pois pode ocorrer falhas e gravidez.

• Método da Temperatura



É um método que identifica o período de ovulação da mulher, ou seja, quando ela estará fértil através da verificação da sua temperatura corporal. Dessa forma, quando há aumento de temperatura, que identifica o período fértil, a mulher não deve ter relações sexuais, ou então deve tê-las usando preservativo, para não correr risco de engravidar.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Este método favorece a observação do corpo. ▪ Este método é muito utilizado por quem deseja engravidar, sendo um método auxiliar no tratamento da infertilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tem pouca eficácia para a prevenção da gravidez. ▪ Exige muita disciplina. A temperatura precisa ser medida e anotada diariamente pela manhã, ao acordar. ▪ Algumas doenças que provocam febre podem confundir as anotações da temperatura. ▪ Exige que o casal não tenha relações sexuais ou tenha relações usando preservativo durante os dias férteis. ▪ Não previne contra as DST.

• COITO INTERROMPIDO

Neste método o homem tira o pênis fora da vagina no momento do gozo, ou seja, antes de ejacular. Dessa forma tenta evitar que os espermatozóides entre no corpo da mulher.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Em situações inesperadas de não uso de nenhum contraceptivo reduz um pouco o risco de gravidez. ▪ Inclui a participação do homem na prevenção da gravidez. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ É um método que favorece a dor pélvica e tensão em alguns homens. ▪ A eficácia deste método é baixa oferece alto risco de gravidez, pois a lubrificação que o pênis solta, mesmo sem o gozo, já contém espermatozóides. ▪ Exige retenção constante da ejaculação o que, para alguns homens, pode gerar tensão ou ansiedade. ▪ Em muitas vezes não dá tempo da mulher atingir o prazer.

• Muco Cervical ou BILLINGS



É uma forma de evitar a gravidez que observa a humidade natural da vagina, procurando identificar os dias férteis, em que a mulher solta o oócito. Dessa forma, ela evita ter relação sexual nesse período para que não ocorra gravidez.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Este método não tem efeitos colaterais. ▪ Permite um melhor conhecimento do corpo feminino e ciclo menstrual e período fértil, além de ensinar a mulher a tocar-se. ▪ Favorece a participação do homem no planeamento familiar, fazendo com que ele acompanhe os ciclos de fertilidade e a menstruação da mulher. ▪ Este método é muito utilizado por quem deseja engravidar, sendo um método auxiliar no tratamento da infertilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exige disciplina em estar atenta ao próprio corpo e abstenção de relações ou uso de preservativo nos dias que indiquem fertilidade; ▪ Mulheres com ciclo menstrual irregular não devem utilizar este método ▪ Mulheres que apresentam inflamações crónicas, com presença constante de corrimento, não têm como verificar de forma correcta os dias em que ocorre a presença do líquido (muco); ▪ Não previne contra as DST. ▪ Não é recomendado para adolescentes, pois pode ocorrer falhas e gravidez.

Não Naturais

• Mecânicos

- D.I.U
- DIAFRAGMA
- Preservativo (masculino, feminino)

• Métodos Hormonais

- Pílula
- Adesivo
- Anel vaginal

• Químicos

- Espermicida

• Cirúrgicos

- Vasectomia
- Laqueação de trompas



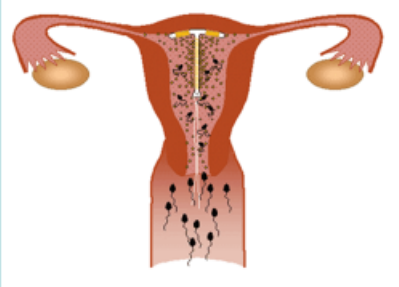
Mecânicos

• DIU

Trata-se de uma pequena peça de plástico, em polietileno, com uma parte recoberta de cobre em formato espiral, que é colocada pelo médico dentro do útero. O cobre bloqueia a actividade dos espermatozóides, dificultando seu acesso ao óvulo e evitando a gravidez com eficácia de 98%.

Deve ser colocado, de preferência, em mulheres que já tiveram pelo menos um filho e durante período menstrual quando o orifício do colo está mais aberto.



Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depois de ser colocado, o DIU pode permanecer no útero por vários anos. Dependendo do tipo, (5 a 10 anos). ▪ Pode ser colocado 60 dias após o parto. ▪ Não exige disciplina no seu uso, porque permanece continuamente no corpo da mulher; 	<ul style="list-style-type: none"> • DIU não é recomendado na presença ou suspeita de: gravidez, cancro no útero ou nas trompas, malformação no útero, hemorragias e presença de anemia constante. • DIU aumenta a possibilidade de inflamações e de manutenção no caso de aquisição de alguma DST. • Na presença de DST, o DIU não deve ser recomendado. Caso já esteja em uso, deve ser retirado. • A inflamação deve ser tratada antes da colocação do DIU. • Exige um acompanhamento médico periódico. • Não protege contra doenças sexualmente transmissíveis (DST).

• Diafragma

Diaphragm -
(used with gel or
cream)



É uma capinha de silicone ou látex, macia e com aro de metal flexível que é colocada pela própria mulher no fundo da vagina, antes da relação sexual, cobrindo o colo do útero. Este método forma uma barreira, impedindo que os espermatozoides entrem no útero. Deve ser utilizado em conjunto com um espermicida (componente químico capaz de matar os espermatozoides), dessa forma assegura a prevenção da gravidez com 98% de eficácia.

COMO INTRODUIZIR UM DIAFRAGMA



Vantagens

- O diafragma pode ser usado em todas as fases de vida da mulher, da adolescência à menopausa.
- Contribui para que a mulher toque seus órgãos genitais e conheça melhor seu corpo.
- Não atrapalha a relação sexual pois, em geral, homens e mulheres não sentem sua presença.
- Não faz mal à saúde e nem interfere no ciclo menstrual.
- Pode ser usado com um espermicida, aumentando a protecção.
- Protege o colo do útero contra eventuais lesões e infecções durante a relação sexual. Oferece protecção inclusive contra algumas DST.
- Pode ser utilizado durante a amamentação, pois não interfere no leite
- Não é descartável, possui durabilidade entre 2 e 3 anos quando cuidado adequadamente.
- Pode ser usado junto com o preservativo masculino, aumentando assim, a protecção.

Desvantagens

- O diafragma exige disciplina em seu uso.
- Não evita todas as doenças sexualmente transmissíveis (DST).





Preservativo Feminino:



Invólucro de borracha, macio e transparente que deve ser colocado antes da relação sexual, para revestir a vagina e a parte externa da vulva, protegendo, desta forma, os lábios grandes. Por dentro tem um anel, também em poliuretano, que fica solto facilitando a colocação do preservativo e a sua fixação na vagina.




Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Não faz mal à saúde e pode ser utilizado sem receita médica, não tem contra-indicações. • É de fácil transporte, pode ser guardado na bolsa. • Quando utilizado correctamente, oferece grande segurança para evitar a gravidez e as DST. • Oferece maior autonomia para a mulher, garantindo sua protecção independente do parceiro. • Algumas mulheres dizem que o anel externo estimula o clitoris facilitando a obtenção de prazer. • eficácia de 97,3% 	<ul style="list-style-type: none"> • Pode ser desconfortável; • Só é possível usá-lo uma única vez, visto que é descartável; • É preciso colocá-lo com cuidado; <div data-bbox="715 1234 1118 1547" style="text-align: right;"> </div>


• Preservativo Masculino:



Membrana de látex fino colocada no pénis erecto antes de qualquer relação sexual. Ele impede a passagem dos espermatozóides para o útero.




Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Não tem efeitos secundários e pode ser usado sem receita médica; • protege das doenças sexualmente transmissíveis (DST); • Fácil acesso (encontrado em farmácias, supermercados, oferecido por Centros de Saúde e hospitais); • Método económico; • É fácil de transportar. A embalagem permite que seja levado para qualquer lugar, desde que seja preservado do calor e não seja amassado; • tem uma eficácia de 98%, quando bem colocado; <p>• É o método mais indicado para jovens que querem iniciar a sua vida sexual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pode ser desconfortável; • Pode romper durante a actividade sexual; • É descartável; • Requer cuidados (data de validade, colocação). 

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Não tem efeitos secundários e pode ser usado sem receita médica; • protege das doenças sexualmente transmissíveis (DST); • Fácil acesso (encontrado em farmácias, supermercados, oferecido por Centros de Saúde e hospitais); • Método económico; • É fácil de transportar. A embalagem permite que seja levado para qualquer lugar, desde que seja preservado do calor e não seja amassado; • tem uma eficácia de 98%, quando bem colocado; <p>*É o método mais indicado para jovens que querem iniciar a sua vida sexual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pode ser desconfortável; • Pode romper durante a actividade sexual; • É descartável; • Requer cuidados (data de validade, colocação). 

Hormonais

• Pílula diária (oral):

Comprimidos constituídos por hormonas sintéticas (estrogénio e progesterona), que alteram o ciclo sexual normal e, desta forma, impedem a ovulação. Ocorre entradas na corrente sanguínea. As hormonas sexuais sintéticas simulam uma gravidez. O hipotálamo e a hipófise, comportando-se como se a mulher estivesse realmente grávida, deixam de segregar as hormonas que normalmente estimulam os ovários a libertar o oócito II (LH).

Vantagens	Desvantagens
<p>•A mulher toma diariamente a pílula não necessitando de utilizar outros métodos de contraceção na altura da relação sexual;</p> <p>•quando o uso da pílula é suspenso, os ovários voltam à função normal;</p> <p>•regula o ciclo menstrual, diminui o fluxo menstrual e alivia as dores menstruais;</p> <p>•eficácia de 98,5%.</p> 	<p>•Exige autodisciplina, pois deve ser tomada diariamente, sempre no mesmo horário.</p> <p>•Se a mulher se esquecer de tomar o comprimido poderá engravidar;</p> <p>•contra-indicado para: mulheres com mais de 35 anos e fumadoras, para quem teve trombose, diabetes, para mulheres que sofrem de hipertensão arterial, hepatites, com problemas cardiovasculares, cancro da mama, cancro do útero ou ainda enxaquecas;</p> <p>•não deve ser utilizada por mulheres que estejam a amamentar;</p> <p>•não previne contra as DST.</p>

• Pílula injectável:

É uma injeção com alta dosagem de hormonas, que impedem a ovulação e alteram o muco cervical e o estado das trompas de Falópio.

Existem 2 tipos:

- A Mensal, composta por duas hormonas, deve ser aplicada uma vez por mês, entre o 7º e o 10º dia após o início da menstruação, com orientação médica.
- A Trimestral, que possui apenas um tipo de hormonas e deve ser aplicada a cada três meses. A primeira dose deve ser aplicada entre o 5º e o 7º dia do início da menstruação.

Vantagens	desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • Não interfere nas relações sexuais • Não precisa ser usada no dia a dia. • eficácia de 98,5% quando utilizada correctamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exige os mesmos cuidados que a pílula anticoncepcional; • Alguns tipos acarretam sobrecarga hormonal, e conseqüente aumento da circulação sanguínea, com risco de aparecimento de varizes, hipertensão, trombose e problemas circulatórios; • Não deve ser utilizada por fumadoras ou mulheres acima de 35 anos de idade.

• Implante Subcutâneo (pílula):

O implante subcutâneo é um método à base de hormonas artificiais, que impede a ovulação. Este dispositivo é introduzido por um médico(a) sob a pele da mulher, que vai libertando doses de hormonas diárias para o organismo por vários anos.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> • A mulher não precisa de se preocupar com a utilização de outros métodos. • Quando o uso deste pílula é suspenso, os ovários voltam à sua função normal. • Eficácia de 98,5%. 	<ul style="list-style-type: none"> • É contra indicado para mulheres com mais de 35 anos e fumadoras. • Não protege das DST. • Com o passar do tempo reduz o ciclo menstrual e pode mesmo fazer com que a mulher não tenha menstruação • A sua utilização não pode ser interrompida instantaneamente, é necessário procurar um médico para retirar o implante.

• Pílula Vaginal:

Pílula vaginal é um método a base de hormonas artificiais, que impede a mulher de ovular, desta forma não há gravidez. Ela é utilizada diariamente e deve ser introduzida na vagina para ser absorvida pelo organismo. Esta opção é normalmente utilizada por pessoas que tem problemas estomacais com a pílula anticoncepcional oral.



Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> •A mulher introduz diariamente e não precisa utilizar métodos na hora da relação sexual. •Como é colocada na vagina não causa mal estar estomacal, nem vômitos ou náuseas. •Quando suspenso o uso dessa pílula vaginal, os ovários voltam à função normalmente. •Regula o ciclo menstrual, diminui o fluxo menstrual e alivia as cólicas. 	<ul style="list-style-type: none"> •Exige disciplina, pois deve ser introduzida na vagina diariamente, sempre no mesmo horário. Se a mulher esquecer de tomar o comprimido poderá engravidar. •Contra indicado para mulheres com mais de 35 anos e fumantes. •Não previne contra as DST. •Costuma ter um custo mais elevado do que as pilulas anticoncepcionais orais.

• Pílula do dia seguinte (oral):

É um método contraceptivo [para situações de emergência](#) que pode ser usado até 5 dias depois da relação sexual ter acontecido e houver risco de gravidez. Estes comprimidos são constituídos por doses fortes de hormonas (estrogénios \ progesterona) que impedem a ovulação, a mobilidade dos espermatozóides no útero, a fecundação e, conseqüentemente, a gravidez.

É exclusivamente recomendado para: problemas com o método de uso regular (falha do preservativo, expulsão do DIU, deslocamento do Diafragma), e eventual relação sem protecção.



• Adesivo contraceptivo

É um método de contracepção constituído por um adesivo fino e impregnado de hormonas que são continuamente transferidas através da pele para a corrente sanguínea.

As hormonas libertadas pelo adesivo evitam que se dê a ovulação. Também espessam as secreções do muco do cérvix, tornando a entrada do esperma no útero mais difícil.

Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> ▪Regulada as menstruações, podem ser mais leves e menos dolorosas; ▪Benefícios comparados com as pílulas orais: pode ser menos afectado por antibióticos; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Não protege contra as DST's; ▪Ganho de peso ▪Riscos: Taxas de TVPs (Trombose Venosa Profunda) similares às pílulas orais combinadas.



• **Anel Vaginal:**

É constituído por hormonas artificiais, que impedem a ovulação, não havendo, desta forma, gravidez. Este anel é introduzido uma vez por mês na vagina, e a longo prazo, vai soltando carga hormonal que é absorvida diariamente pelo organismo.



Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> •A mulher não precisa de utilizar outros métodos na relação sexual. •Como é colocado na vagina não causa mal estar estomacal, nem vômitos ou náuseas. •Quando suspenso o uso do anel vaginal, os ovários voltam à sua função normal. •Ajuda a regular o ciclo menstrual, diminui o fluxo menstrual e alivia as dores menstruais. 	<ul style="list-style-type: none"> •É contra indicado para mulheres com mais de 35 anos e fumadoras. •Não previne contra as DST. •Duração de um mês. <div data-bbox="684 1350 943 1541" style="text-align: center;"> </div>

Cirúrgicos

• Laqueação de Trompas:

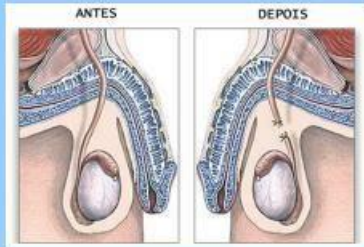
Trata-se de uma cirurgia feita na mulher, que corta e/ou amarra as suas trompas de Falópio, impedindo a passagem do óvulo. Desta forma, quando ocorre a relação sexual, o espermatozóide não encontra o óvulo, evitando assim a fecundação e gravidez.



Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> •A mulher não precisa mais de utilizar outros meios para evitar a gravidez. • Eficácia de 100%. •Sem efeitos secundários. 	<ul style="list-style-type: none"> •Trata-se de uma cirurgia, portanto com os mesmos riscos que qualquer outra, exigindo exames pré-operatórios, internamento e anestesia. • A cirurgia é definitiva e irreversível, pois o retorno favorece gravidez nas trompas e não é recomendado. • Várias mulheres se arrependem de não poder engravidar mais, anos após a realização da cirurgia, apesar de no momento da operação terem tido certeza da escolha. • Este método não protege contra as DST. •Método irreversível. •Apenas para mulheres com mais de 25 anos.

• **Vasectomia:**

Trata-se de uma pequena cirurgia feita no homem, que corta ou amarra os seus canais deferentes. Desta forma, os espermatozoides produzidos não são expelidos durante a ejaculação, evitando a gravidez.



Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> •Este método não altera o desempenho sexual. •Favorece a participação do homem na contraceção. • A cirurgia é simples, com anestesia local e pode ser realizada em consultório não havendo necessidade de internamento. •Não há mais necessidade de uso de outros métodos contraceptivos. •Eficácia de 100% 	<ul style="list-style-type: none"> •Por ser uma cirurgia, necessita de exames pré operatórios. •A cirurgia é de difícil reversão por isso deve ser uma escolha bem pensada. •Há muitos casais que se arrependem ou homens que casam com novas parceiras que desejariam ter filhos. • É necessário o uso de outro método contra a gravidez nas próximas ejaculações após a cirurgia. •Este método não protege contra as DST. •Método irreversível •Apenas para homens com mais de 25 anos

Apêndice XII– Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Cidadania)

1. Formação da União Europeia (ação nº6) – 21 de março

Ficha sobre a Formação da EU

1.1 Complete os espaços em branco, na seguinte frase, com o número de países e os objetivos da UE?

A união europeia é um conjunto de _____ países que se juntaram para promover a _____ e o _____ das suas populações.

1.2 A União Europeia é sinónimo de solidariedade entre povos. Complete a frase:

Este princípio pressupõe que os países economicamente mais _____ ajudem os países que têm maiores _____.

1.3 Até ao momento a União Europeia assistiu a 6 alargamentos. Identifica os Países com as datas de entrada:

Dos 6 aos 27 Estados – Membros...

1951 - Membros fundadores <ul style="list-style-type: none">▪ Bélgica▪ Holanda▪ França▪ Luxemburgo▪ República Federal da Alemanha▪ Itália	1995 <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____
1973 <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____	2004 <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____▪ _____
1981 <ul style="list-style-type: none">▪ _____	
1986 <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____	
2007 <ul style="list-style-type: none">▪ _____▪ _____	

2. Bandeiras dos Países da UE (ação nº7) – 22 de março



3. Constituição dos Parlamentos (ação nº5) – 3 de abril

Cidadania – Parlamento Português

1. Sabes tudo sobre a Assembleia? Responde às questões abaixo, escolhendo a opção correta, para cada uma delas.

1.1 Como se chama o edifício onde se encontra o Parlamento?

- a) Palácio de Belém
- b) Palácio de São Bento
- c) Palácio do Parlamento

1.2. Que órgão de soberania trabalha hoje neste edifício?

- a) O Governo
- b) O Presidente da República
- c) A Assembleia da República

1.3. Na entrada da Assembleia da República existem quatro estátuas que representam: a Prudência; a Força; a Temperança e...?

- a) A Religião
- b) A Justiça
- c) A Educação

1.4. A Assembleia da República é constituída por quantos deputados:

- a) 245
- b) 230
- c) 255

1.5. Um deputado é eleito por quantos anos?

- a) 4

- b) 3
- c) 5

1.6. Quantos grupos parlamentares existem, atualmente:

- a) 4
- b) 6
- c) 5

1.7. Como se chama o canal de televisão, para que os cidadãos possam acompanhar o parlamento:

- a) Canal Assembleia
- b) Canal Português
- c) Canal Parlamento

1.8. Como se intitula a sala onde são realizadas as sessões legislativas:

- a) Semicírculo
- b) Sala dos Capelos
- c) Plenário

1.9. Quem é a pessoa mais importante a seguir ao Presidente da República:

- a) Primeiro-Ministro
- b) Presidente da Assembleia da República
- c) Ministro dos Assuntos Parlamentares

4. Processo da chuva, Ciclo da Água e Energias Renováveis/Não renováveis (ação nº4) – 11 de abril

1 - No panorama actual quais as vantagens do uso de energias renováveis?

0- O que são energias renováveis?

- a) São fontes de energia que não derivam dos combustíveis fósseis, contribuindo para a diminuição do impacto ambiental
- b) São fontes de energia que derivam dos combustíveis fósseis, contribuindo para a diminuição do impacto ambiental
- c) São combustíveis fósseis

3 - Praticamente inesgotável, a energia solar pode ser usada para:

- a) Produção de electricidade através de painéis solares e células fotovoltaicas
- b) Produção de electricidade através de barragens
- c) Produção de biogás através da decomposição dos resíduos

4 - Qual é, neste momento, a maior fonte de energia renovável no mundo?

5 - Qual é a principal vantagem da energia eólica?

0- O que é biocombustível?

- a) Todas as matérias orgânicas
- b) Todos os combustíveis renováveis
- c) Todos os combustíveis produzidos de biomassa renovável

7 - Refira alguma das aplicações da conversão fotovoltaica da energia solar.

8 - Através da biomassa pode-se produzir:

- a) Energia eólica
- b) Biogás, biodiesel, etanol e metanol
- c) Gás natural, petróleo e carvão

9 - O lixo que produzimos diariamente pode ser utilizado na produção de:

- a) Petróleo
- b) Biogás
- c) Energia das ondas

10- **Os painéis fotovoltaicos transformam:**

- a) A energia solar em electricidade
- b) A energia solar em carvão
- c) O carvão em electricidade

11- **A energia geotérmica é a:**

- a) Energia associada à água
- b) Energia associada ao vento
- c) Energia que provém do interior da Terra

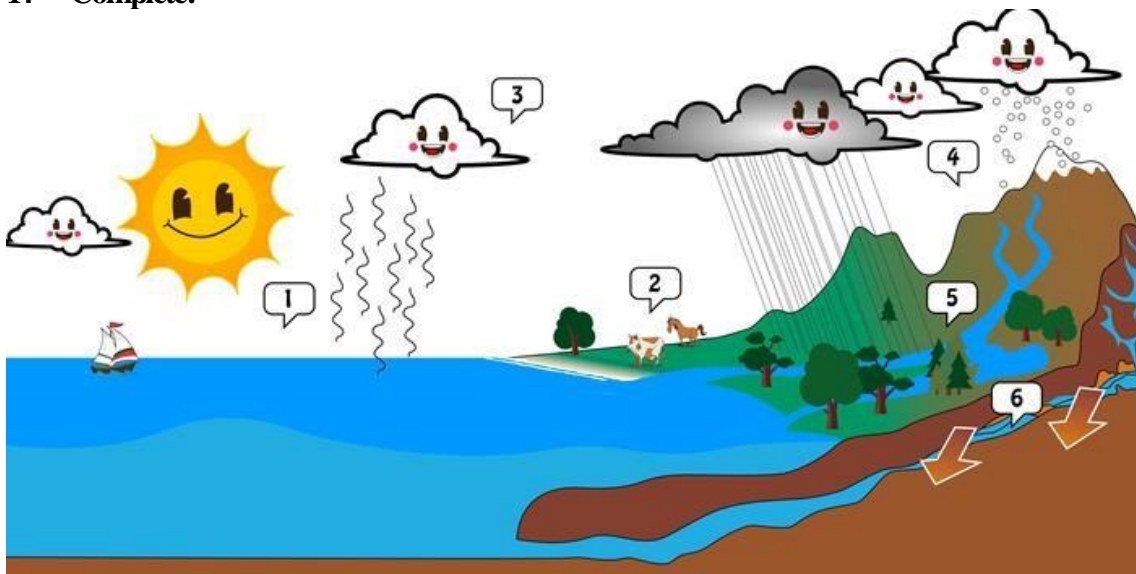
12- **A energia das marés é a:**

- a) Energia associada à radiação do sol
- b) Energia associada à descida e subida das águas durante as marés
- c) Energia associada às ondas da água

13- **Um parque eólico é:**

- a) Um conjunto de painéis solares que utiliza a força do vento para produzir electricidade
- b) Um conjunto de painéis solares que utiliza a luz do sol para produzir electricidade
- c) Um conjunto de aerogeradores que utiliza a força do vento para produzir electricidade

14 - **Complete:**



- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____
- 5 - _____
- 6 - _____

Apêndice XIII – PowerPoint sobre a formação da UE



O que é a União Europeia (UE)?

- ▶ 28 Estados-Membros
- ▶ 508 milhões de habitantes
- ▶ Candidatos de adesão à UE: Islândia, Turquia, Sérvia, Antiga República Jugoslava da Macedónia e Montenegro

Quais são os princípios fundamentais da UE?

- ▶ **Valores comuns:** respeito pela dignidade humana, liberdade, democracia, igualdade, Estado de direito, direitos do Homem, sistema com diversos partidos, não discriminação, tolerância, justiça, solidariedade.
- ▶ **Objetivo:** promover a paz, os valores da UE e o bem-estar dos seus povos.

Principais etapas da integração europeia



Anos 50 – Origens Reconstrução do pós-guerra

- ▶ **1957:** Tratados de Roma – Nascimento da Comunidade Económica Europeia (CEE)
- ▶ 6 Estados-Membros: **Bélgica, França, Alemanha, Itália, Luxemburgo e Países Baixos**

Anos 60 – Fundações

- ▶ **1960:** Criação do Fundo Social Europeu

Instituído em 1957 pelo Tratado de Roma, é o fundo estrutural mais antigo, contribuindo para o reforço da política económica e social da União, melhorando o emprego e as possibilidades de emprego.

Anos 70

- ▶ **1973:** 1.º alargamento – Adesão da Dinamarca, do Reino Unido e da Irlanda
 - Europa dos «Nove»

Anos 80 – Consolidação

- ▶ **Alargamento** aos países do Sul da Europa: Grécia (1981), Espanha e Portugal (1986)
 - Europa dos «Doze» →
- ▶ **1990:** com a reunificação alemã, a antiga Alemanha de Leste torna-se parte da CEE

Anos 90

- ▶ **1995:** Novo alargamento – Áustria, Finlândia e Suécia
Europa dos «Quinze» →

Primeira década do séc. XXI: O euro e o grande alargamento

- ▶ **2004:** alargamento aos países da Europa Central e Oriental – 10 novos países integram a UE: Chipre, Estónia, Hungria, Letónia, Lituânia, Malta, Polónia, República Checa, Eslováquia e Eslovénia
Europa dos «Vinte e cinco»
- ▶ **2007:** Adesão da Bulgária e da Roménia
Europa dos «Vinte e sete»
- ▶ **2013:** Adesão da Croácia
Europa dos «Vinte e oito»



Moeda

- ▶ O euro (cujo símbolo é: €) é a moeda oficial de 19 dos 28 países da UE. Esses países constituem a chamada área do euro ou, mais informalmente, zona euro.
- ▶ Entrou em circulação a 1 de Janeiro de 2002
- ▶ Países que usam o Euro: Alemanha, Áustria, Bélgica, Chipre, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Portugal.

Símbolos



- ▶ Bandeira – “ouro sobre azul” - É sinal de harmonia, paz e equilíbrio universal.
- ▶ Hino – “Hino da Alegria” (Beethoven)
- ▶ Dia da Europa: dia 9 de Maio “Declaração Schuman”
- ▶ Lema da União Europeia: UNIDADE NA DIVERSIDADE – os países possuem um passado histórico, uma cultura, língua e tradições diferentes. Essa diversidade reforça a cooperação entre os povos.

A Europa: Porquê? Alguns exemplos

- ▶ Liberdade de viver, estudar e trabalhar em qualquer Estado-Membro
- ▶ Programas de intercâmbio para jovens: Comenius, Leonardo Da Vinci e Erasmus
- ▶ Uma moeda única para 18 países
- ▶ Legislação sobre o ambiente para combater as alterações climáticas
- ▶ Igualdade de oportunidades
- ▶ Tarifas de *roaming* mais baixas

Direitos dos cidadãos europeus



Anexos

Anexos

Anexo I – Exemplo de um caso apresentado na Atividade “Até que ponto sou assertivo”

OCASIÃO EM QUE NÃO FUI ASSERTIVO:

Na semana passada o meu irmão pegou 500 € da minha carteira sem me pedir; em consequência não pude ir ao cinema ver o filme que queria esta noite. Ele costuma fazer coisas como estas, mas nunca lhe digo nada.

OCASIÃO EM QUE FUI AGRESSIVO:

Uma amiga discutia comigo na oficina. Eu tinha dor de cabeça, assim disse-lhe a gritar que ela era uma pessoa sem consideração, imatura, e deixei-a a falar sozinha.

OCASIÃO EM QUE FUI ASSERTIVO:

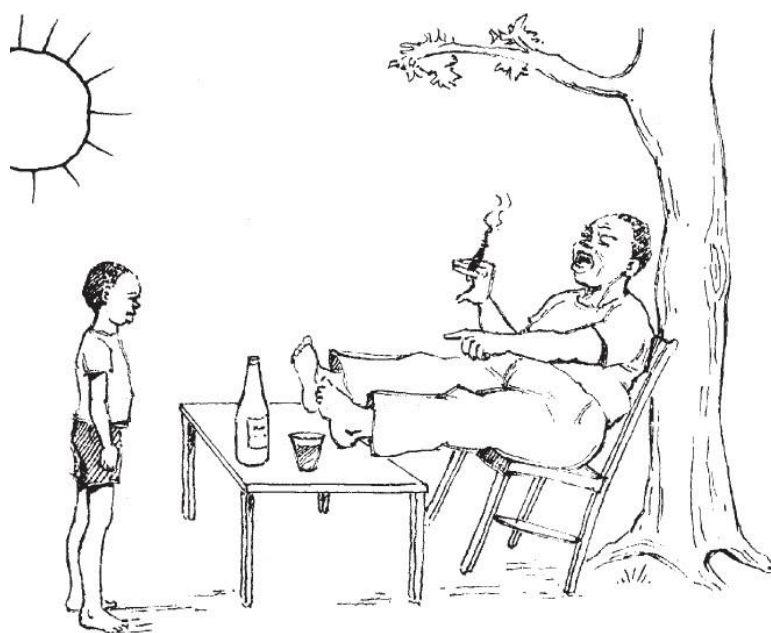
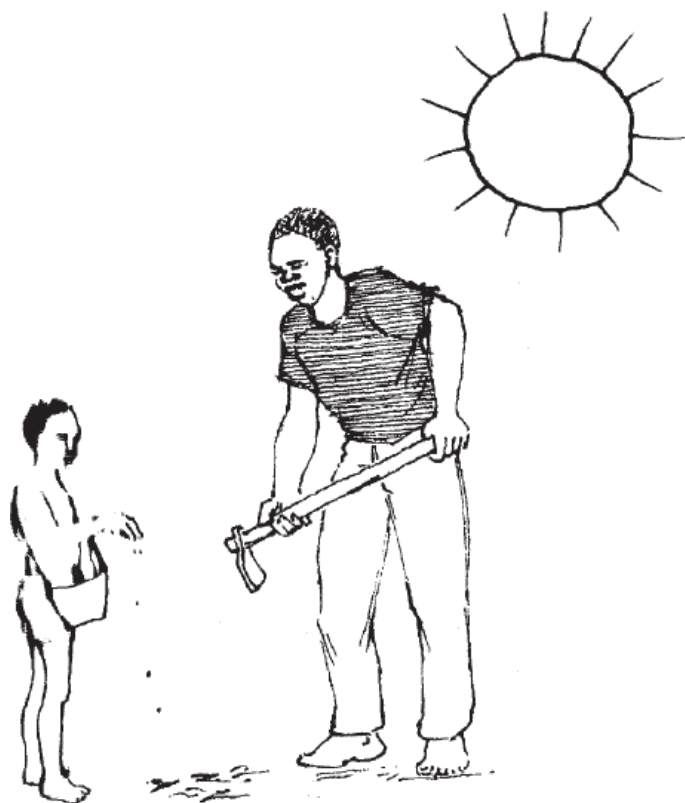
Outro dia, ia eu com um amigo no carro e este pediu-me um cigarro; disse-lhe que fumar num espaço tão reduzido e fechado não me agradava e pedi por favor, que não fumasse enquanto estivéssemos dentro do carro. Então ele apagou o cigarro.

Anexo II– Imagens da atividade sobre alimentação saudável

1º Comida (decoração para o refeitório)



2º Atividade física



3º Comida e vícios (esperança media de vida)



4º Horas de sono



5º Pequeno-almoço (tomar sempre o pequeno almoço; o mais “certo” e saudável)



6º Tabaco e álcool



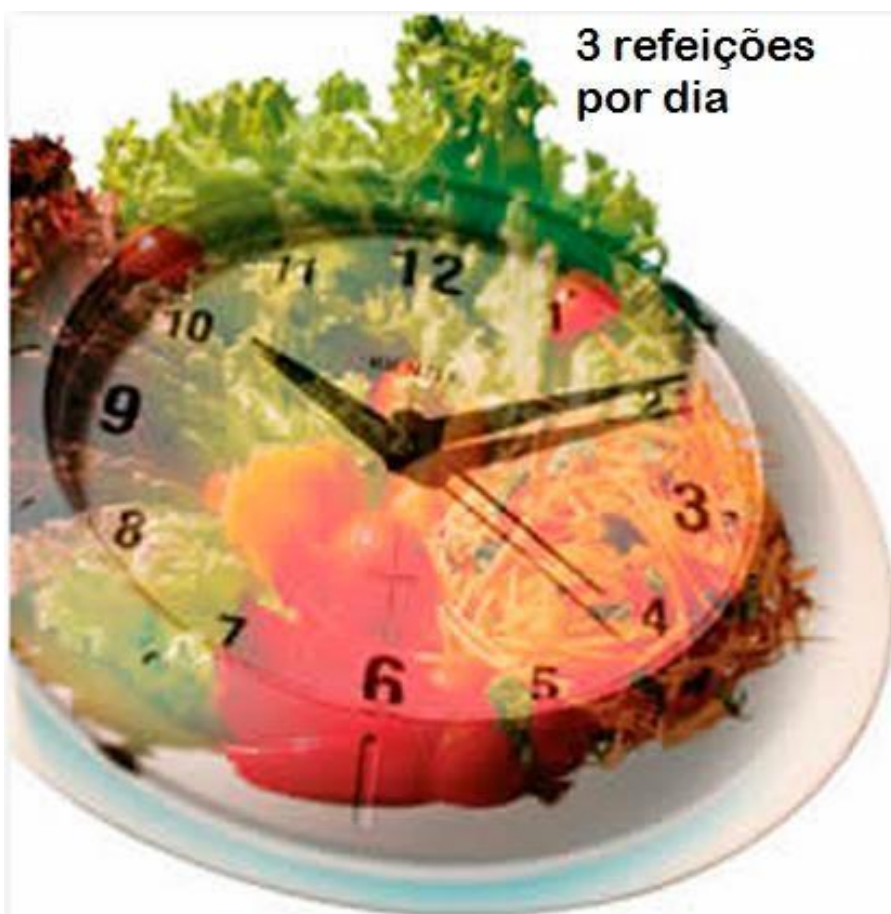
7º Posição de sentar (estar muito tempo sentado e a forma como nos sentamos diminui a esperança média de vida)



8º Usar cinto de segurança



9º Numero de refeições por dia



Café da manhã



Almoço



Lanche



10º Exercício Físico



11º Beber água



12º Saúde Oral



13º Banho



14º Roer unhas



Anexo III – Fichas de avaliação (Projeto de Alfabetização – Português Funcional)

1. Ação nº3 – 16 de março

Rio de Janeiro, 12 de abril de 1970.

Meu caro amigo,

Me perdoe, por favor, se eu não lhe faço uma visita. Mas como agora apareceu um portador, mando notícias nessa fita.

Aqui na terra, estão jogando futebol. Tem muito samba, muito choro e rock'n'roll. Uns dias chove, noutros dias bate sol. Mas o que eu quero é lhe dizer é que a coisa aqui está preta.

Muita mutreta pra levar a situação, que a gente vai levando de teimoso e de pirraça. E a gente vai tomando, e também, sem a cachaça, ninguém segura esse rojão.

Eu não pretendo provocar nem atiçar suas saudades. Mas acontece que não posso me furtar a lhe contar as novidades. É pirueta pra cavar o ganha-pão, que a gente vai cavando só de birra, só de savro. E a gente vai fumando que, também, sem um cigarro, ninguém segura esse rojão.

Eu quis até telefonar, mas a tarifa não tem graça. Eu ando aflito pra fazer você ficar a par de tudo que se passa. Muita careta pra engolir a transação, e a gente está engolindo cada sapo no caminho... E a gente vai se amando que, também, sem um carinho, ninguém segura esse rojão.

Eu bem queria lhe escrever, mas o correio andou arisco. Se me permitem, vou tentar lhe remeter notícias frescas nesse disco.

A Marieta manda um beijo para os seus. Um beijo na família, na Cecília e nas crianças. O Francis aproveita pra também mandar lembranças a toda a pessoal.

*Adeus,
Chico Buarque*

Maputo, 8 de Março de 2011

ATT:

Recursos Humanos – Vale Moçambique, Ida

Assunto: Pedido de Estágio Profissional Laboral

Exmo(a) Senhor(a)

Li o anúncio de vagas no Jornal Noticias, fiquei extremamente interessado, para que possa desenvolver habilidades adquiridas na faculdade.

Alter Joaquim de Jesus Xavier, Moçambicano, solteiro, de 22 anos de idade portador do BI nº 30163291X, finalista em Informatica de Gestao, deseja juntar-se a vossa equipa na area de Tecnico de Sistemas de Informação, na provincia de Maputo de acordo com as habilidades descritas no Curriculum Vitae em anexo, sou estudante finalista, tendo feito com sucesso todas as cadeiras do curso, e com média global do 4º ano de 14 valores.

Visto que a informatica abrange uma vasta area, fui fazendo cursos extracurriculares. Tendo feito o pacote de design web da adobe em particular o adobe fireworks, adobe photoshop, e adobe dreamweaver. Fiz tambem o OCW da MIT (Open Course Ware da Massachusetts Institute of Technology) Introduction to Algorithm e Computer Structure. Actualmento estou frequentando o curso de CISCO CCNA engenharia de redes, com duração de 280 horas

Estagie profissionalmente na SOCOAL Sociedade Comercial Africana, no periodo de 10 meses, como administrador de base de dados e Master Adminstrator do manuseamento de software de gestao PHC Corporate, fazia tambem outros serviços adicionais como manuseio de redes, instalação de routers, tratamento de erros do sistema operativo.

Gostaria de poder fazer parte do vosso staff, para aquisição de experiencia profissional profunda visto que é uma empresa colossal e com enumeros desafios, desafios estes que gostaria de ter oportunidade de ajudar a resolver para consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da carreira estudiantil.

Na expectativa de uma resposta favoravel, subscreve-se com os melhores cumprimentos

Atentamente

Alter de Jesus Xavier

Av. Emilia Dausse 1260 r/c B. Central A

Correio Electronico: Alterxavier@yahoo.com

Manuel Joaquim Andrade
Rua Cesário Verde, lote 17, 3ªA
2710-005 Sintra
(Nome e morada completa do remetente)

Serafim Manuel dos Santos
Rua Cesário Verde, lote 17, 2ªA
2710-005 Sintra
(Nome e morada completa do destinatário)

Sintra, 6 de outubro de 2012
(Localidade e data)

Carta registada com aviso de receção

Assunto: Ruído excessivo.
(Descrição sucinta do assunto da carta)

Exmo. Senhor,
(Fórmula de abertura: saudação inicial)

Venho, por este meio, pedir que se abstenha de produzir os ruídos que, ultimamente, têm perturbado o meu descanso e o dos meus familiares.

Como sabe, tenho uma criança pequena e, praticamente, quase todos os dias da semana, o seu descanso tem sido prejudicado ao sermos obrigados a suportar diversos tipos de ruído, nomeadamente de uma bateria, a um nível altíssimo (por vezes, até pela noite dentro, altura correspondente às horas de silêncio e de descanso), comportamento este que consideramos inaceitável.

Como, apesar de ter chamado a atenção, de forma repetida e insistente, para o incómodo que nos provoca, o seu comportamento não se alterou, vejo-me na necessidade de formalizar, por esta via, o pedido para se abster de produzir os ruídos acima mencionados.

Informo que, se a situação não se alterar, utilizarei todos os meios ao meu dispor para a resolução do problema, estando disposto, inclusivamente, a recorrer à via judicial para defender os meus direitos. Em todo o caso, e desde já, irei denunciar os factos às autoridades policiais da nossa área de residência, lembrando que as coimas para este tipo de comportamento podem ir até € 24 940.

Sem outro assunto de momento,
(Fórmula de despedida)

(Assinatura)

São Paulo, 22 de novembro de 2008.

À revista Veja,

Gostaria de parabenizar a equipe de redação pela excelente entrevista. Eu, como homem e responsável pelo sustento do lar, concordo plenamente com os argumentos apresentados pelo historiador Van Creveld. Nós homens carregamos nos ombros uma carga imensa, seja por motivos de ordem financeira ou familiar. E, por isso, com certeza, sofremos muito mais com o estresse do que as mulheres que desfrutam de paz e tranquilidade em seus lares.

Atenciosamente,
José Antônio Souza

Campinas, 19 de novembro de 2006

Senhores associados,

Mando-lhes essa carta para solicitar medidas efetivas acerca do biodiesel. Sei que esse recurso cresce a cada instante no país, mas temos que mostrar para a população, para as pessoas que trabalham com a gasolina, por exemplo, que esse recurso ajuda as famílias pobres, que moram na zona rural.

O biodiesel proporcionará uma nova fonte de renda, facilitará o cumprimento da exigência do programa nacional de biodiesel que diz "no Estado de São Paulo, 30% das oleaginosas para a produção de biodiesel sejam provenientes da agricultura familiar", as indústrias terão acesso à redução de impostos federais se cumprirem o que é pedido.

Se isso realmente virar realidade, os sistemas de transporte coletivo dos centros das cidades serão transferidos para as lavouras das plantas oleaginosas, ajudando na luta contra a poluição urbana, melhorando a qualidade de vida das pessoas, do ambiente urbano, gerando, como já mencionei, renda no campo, alimentando os trabalhadores rurais e suas famílias, fazendo com as riquezas sejam redistribuídas, diminuindo a desigualdade social que é tão eminente em nosso país.

Só dessa forma nosso país vai crescer como deveria e também vai proporcionar para essas pessoas um bem estar, um sentimento de que nosso país ainda tem salvação, fazendo com que trabalhem bem e melhor.

Obrigada pela atenção,

C. F.

São Paulo, 23 de setembro de 9999.

Sr. Arnlo de Souza
Brasil Informática Ltda.

Prezado Senhor:

Ref: Atualização dos equipamentos das escolas CiaByte

É com grande prazer que informamos sobre os últimos testes realizados com a programação de cursos para o ano vindouro.

Tendo tido aprovação unânime por parte dos professores licenciados da CiaByte, solicitamos que sejam providenciadas as máquinas necessárias para o treinamento, devendo estas serem de última geração, mantendo-se o padrão IBM-PC.

Ficamos no aguardo de uma resposta por parte de V. Sas. quanto às datas para instalação das referidas máquinas.

Sem mais para o momento,

Prof. Eber Slin
Diretor

Anexo:
detalhes sobre hardware



www.casamac.org
casaartecultura@gmail.com

RUA EDUARDO PORTO 612 CIDADE JARDIM
BELO HORIZONTE MG BRASIL
55 31 2555.5524

I PRÊMIO DE POESIA CASA MAC/2011

Belo Horizonte – MG, 08 de abril de 2011

Prezado Victor Manuel da Clara Dias,

Temos o Prazer de cumprimentá-lo pela forma e substância de seu poema Erupções do Silêncio III, com o qual você mereceu o **Terceiro Lugar na seleção de poesias** do I Concurso de Poesias e Trovas Casa MAC/2011.

Gratos pela sua participação, desejamos-lhe que divida seu justo, orgulhoso e louvável êxito com seus familiares e amigos.

Parabéns!

Aproveitamos a oportunidade para convidá-lo a participar da cerimônia de premiação a ser realizada em nossa sede.

Local: Casa MAC – Rua Eduardo Porto, 612, bairro Cidade Jardim

Data: 14 de Maio

Horário: 17h

Atenciosamente,

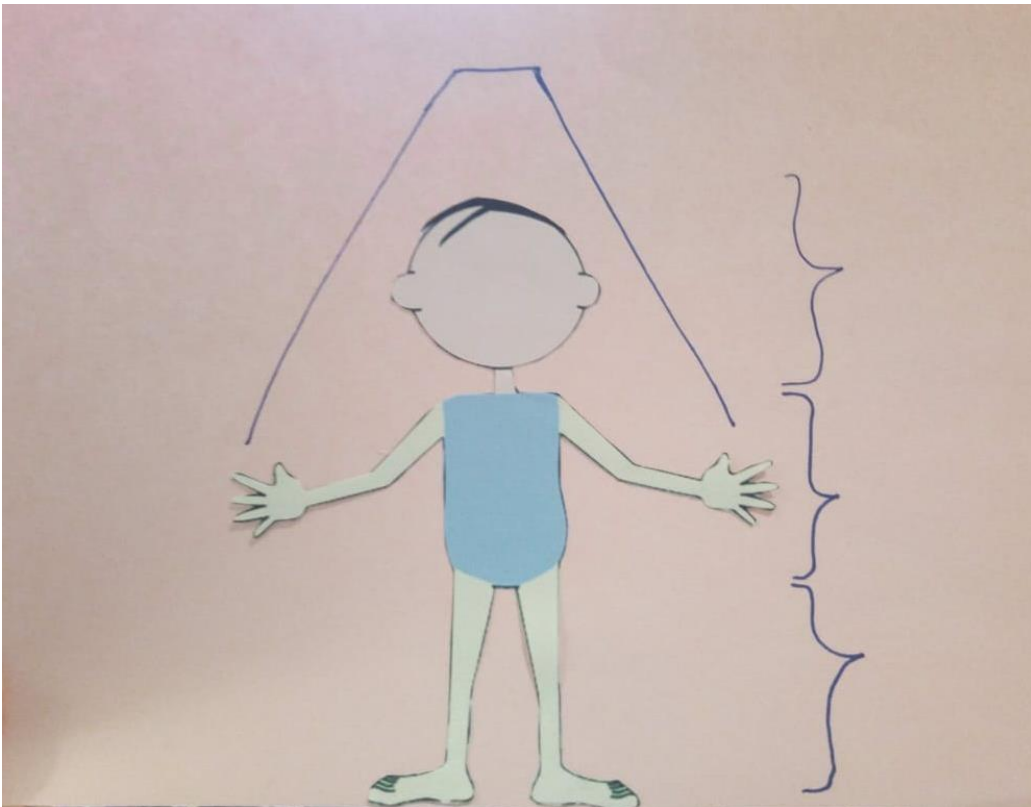
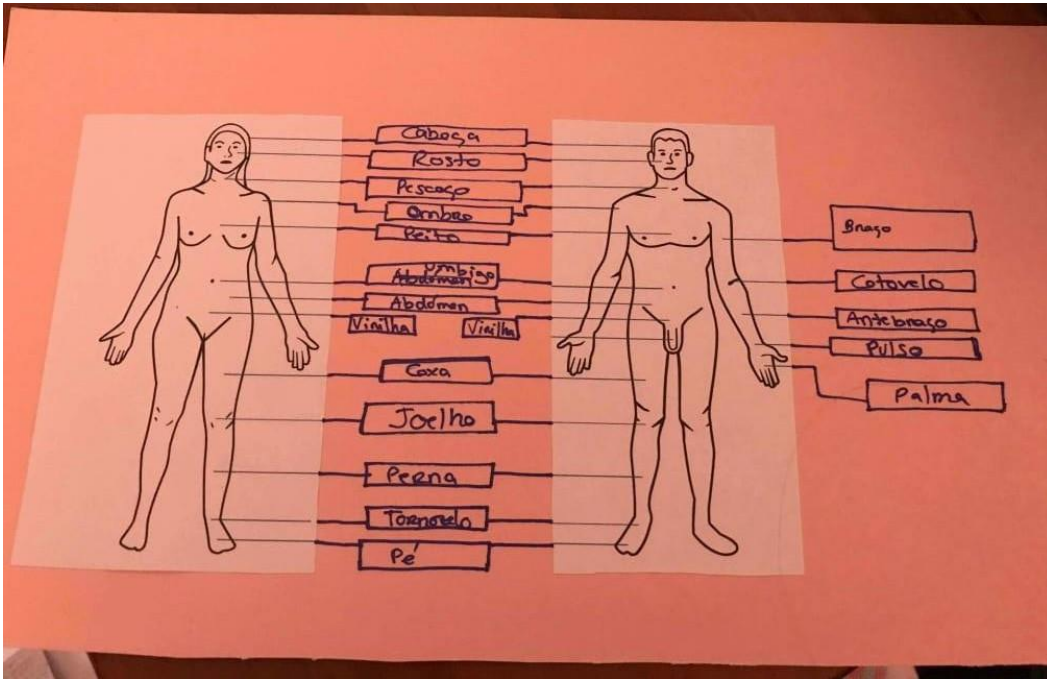
Norma Sueli de Souza

Presidente do Instituto Cultural Manoel Antônio de Carvalho

Sílvia Araújo Motta

Curadora do Concurso e Presidente do Clube da Língua Portuguesa

Anexo IV – Imagens utilizadas na atividade do corpo humano



Anexo V – PowerPoint Sistemas do Corpo Humano



Sistema Digestivo

O **sistema digestivo** é constituído pelo tubo digestivo e órgãos anexos.

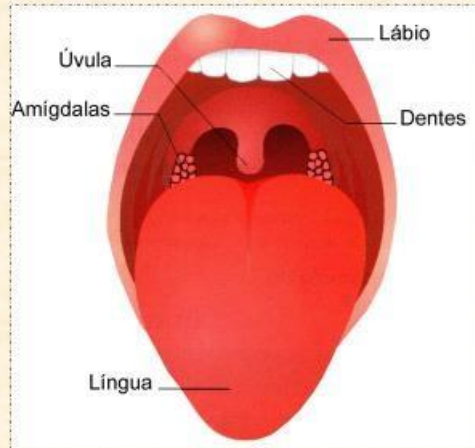
O tubo digestivo tem cerca de 9 metros de comprimento e duas aberturas para o exterior. Inicia-se pela **boca**, por onde entram os alimentos, e termina no **ânus**, por onde saem os resíduos alimentares. Fazem ainda parte do tubo digestivo os **dentes**, a **língua**, o **esófago**, o **estômago**, o **intestino delgado** e o **intestino grosso**.

As **glândulas anexas**, como as **glândulas salivares**, o **figado**, a **vesícula biliar** e o **pâncreas**, fabricam sucos digestivos que auxiliam a digestão dos alimentos.

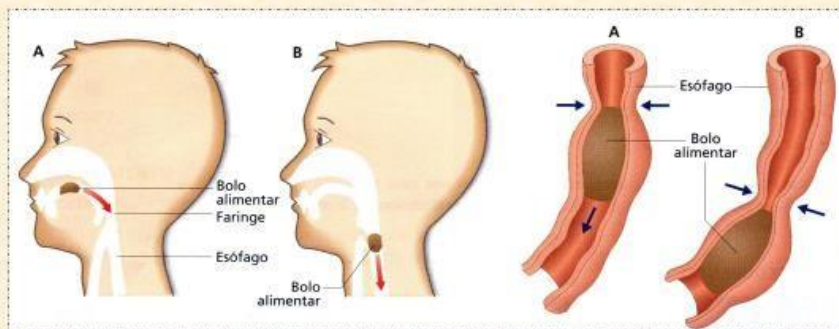
Boca

Na boca, os alimentos são transformados por acção dos **dentes**, da **língua** e da **saliva**, no bolo alimentar.

O bolo alimentar chega ao **estômago** depois de ter sido deglutido.



Esófago



Depois de formado, o bolo alimentar passa da boca para a faringe e a seguir para o esófago – **deglutição**.

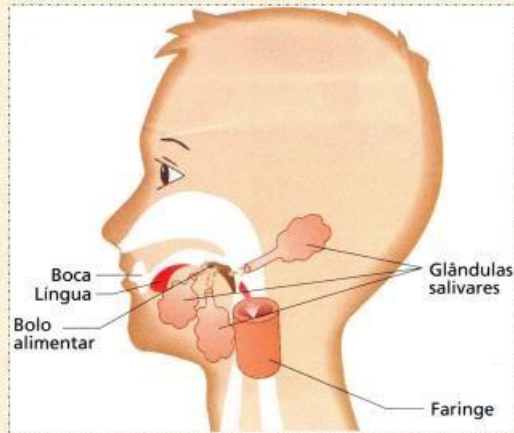
Devido às contrações da parede do esófago, o bolo alimentar é empurrado, prosseguindo até ao **estômago**.

Língua e Glândulas Salivares

A **boca** contém três pares de glândulas salivares.

A língua é o órgão que ajuda a misturar a saliva com os alimentos.

Para uma boa digestão, os alimentos devem ser bem ensalivados e mastigados.

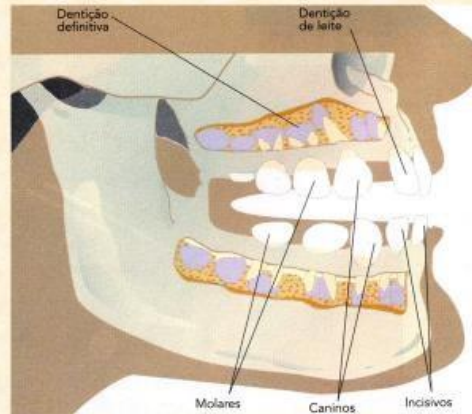


Dentes

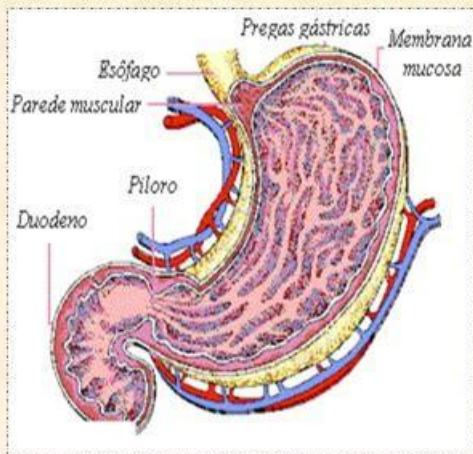
Os dentes trituram os alimentos em pedaços suficientemente pequenos para serem engolidos.

Cada dente é constituído por uma coroa e uma raiz.

Os modernos hábitos alimentares exigem uma **higiene oral** cuidada, não só para combater o mau hálito, extremamente desagradável, como para evitar o aparecimento da cárie dentária.



Estômago

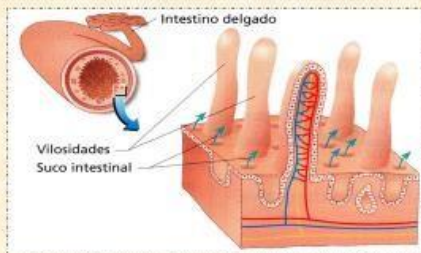


O estômago é uma espécie de bolsa volumosa, em cuja parede existem pequenas glândulas produtoras de substâncias que vão constituir o suco gástrico.

São os movimentos da parede do estômago e o suco gástrico que provocam a transformação do bolo alimentar numa massa acinzentada – o quimo.

O quimo passa aos jactos do estômago para o [intestino delgado](#).

Intestino Delgado



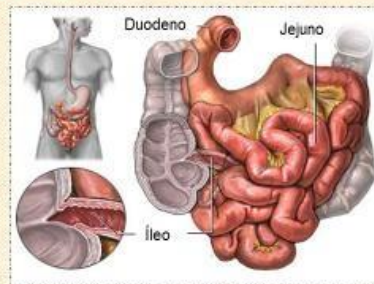
Ao intestino delgado chegam sucos produzidos por duas glândulas exteriores ao tubo digestivo:

- A bÍlis, produzida pelo [fígado](#) e em reserva na [vesícula biliar](#);
- O suco pancreático, proveniente do [pâncreas](#).

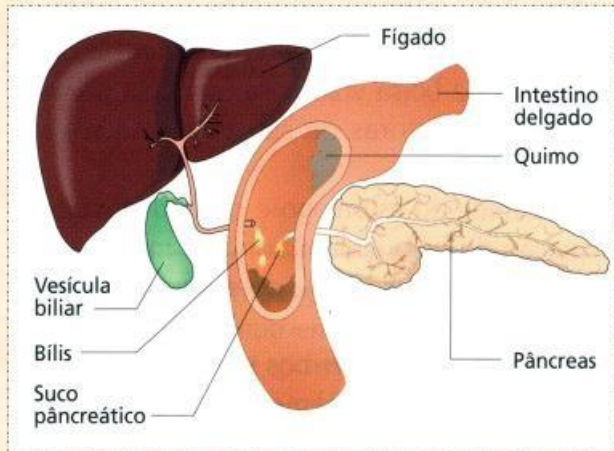
No intestino delgado, durante cerca de três horas, os alimentos são sujeitos a movimentos intestinais que facilitam não só a sua mistura com o suco pancreático, a bÍlis e o suco intestinal, mas também a sua deslocação ao longo daquele órgão.

O quimo transforma-se assim, num líquido leitoso – o quilo, que vai ser conduzido até ao [intestino grosso](#).

A parede do intestino delgado é revestida internamente por numerosas vilosidades intestinais. Os produtos da digestão, úteis ao organismo, sofrem absorção.

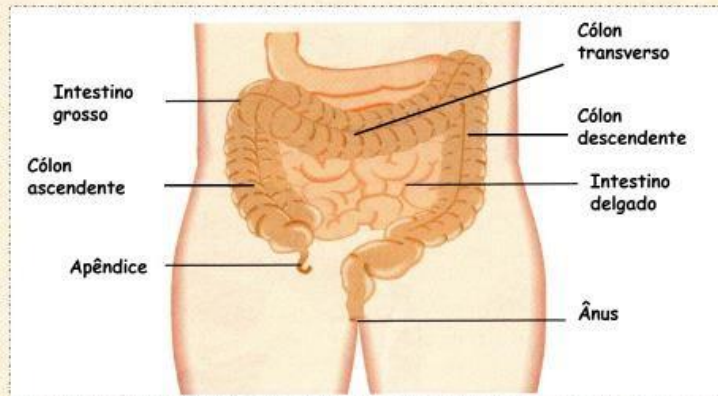


Glândulas Anexas



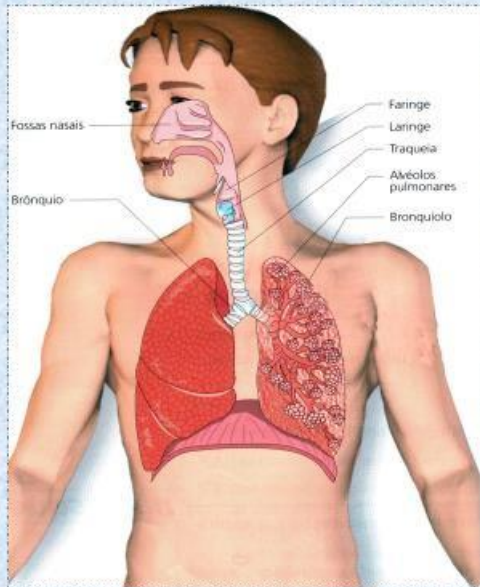
O fígado é um órgão volumoso que produz a bile. A bile é armazenada num pequeno saco – a vesícula biliar. O pâncreas produz o suco pancreático.

Intestino Grosso



O intestino grosso é um órgão que recebe as substâncias vindas do [intestino delgado](#), que não foram absorvidas, e prepara e armazena as fezes antes de serem defecadas, através do ânus.

Sistema Respiratório



O sistema respiratório é constituído pelas **vias respiratórias** e pelos **pulmões**.

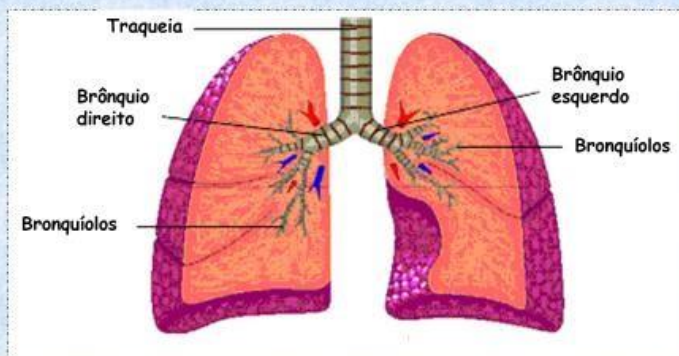
Para que se efetuem as trocas gasosas entre o organismo e o exterior – **hematose pulmonar** –, é necessário que o ar chegue aos pulmões e deles venha até ao exterior – **ventilação pulmonar**.

Assim, é necessária a existência e o trabalho de um conjunto de órgãos que constituem este sistema.

Pulmões

Os **pulmões** são dois órgãos esponjosos situados na cavidade torácica.

Externamente, os pulmões estão cobertos por uma membrana fina – a pleura. No seu interior ramificam-se os bronquíolos que terminam em cavidades com forma de saco – os alvéolos pulmonares, rodeados de numerosos capilares sanguíneos. É nos alvéolos que se dá a **hematose pulmonar**.

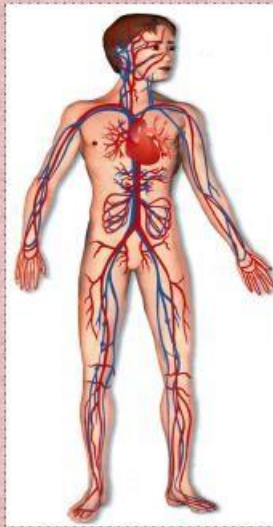


Sistema Circulatório

O sistema circulatório é constituído pelo **coração** e **vasos sanguíneos**.

O sangue rico em oxigénio é vermelho-vivo e denomina-se sangue arterial; o sangue rico em dióxido de carbono é vermelho-escuro e denomina-se sangue venoso.

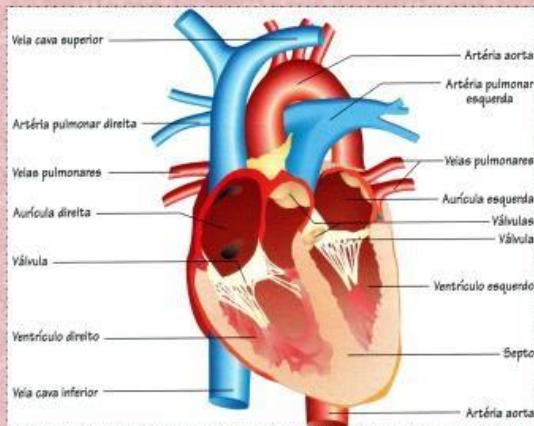
É indispensável que o sangue circule até às células para lhes fornecer o oxigénio – **grande circulação**; e delas conduzir o dióxido de carbono e o vapor de água até aos pulmões – **pequena circulação**.



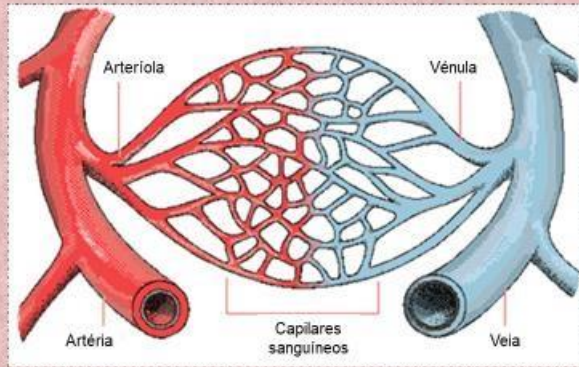
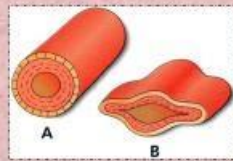
Coração

O coração apresenta quatro cavidades: duas **aurículas** na parte superior e dois **ventrículos** na parte inferior. As aurículas comunicam com os ventrículos através de válvulas. As paredes dos ventrículos são mais espessas que as paredes das aurículas. A metade esquerda do coração está separada da metade direita por um septo. Assim, a aurícula e o ventrículo esquerdos não comunicam com a aurícula e o ventrículo direitos. Na metade direita do coração só circula sangue venoso e na metade esquerda só circula sangue arterial.

A função do coração é impulsionar o sangue para os **vasos sanguíneos**.

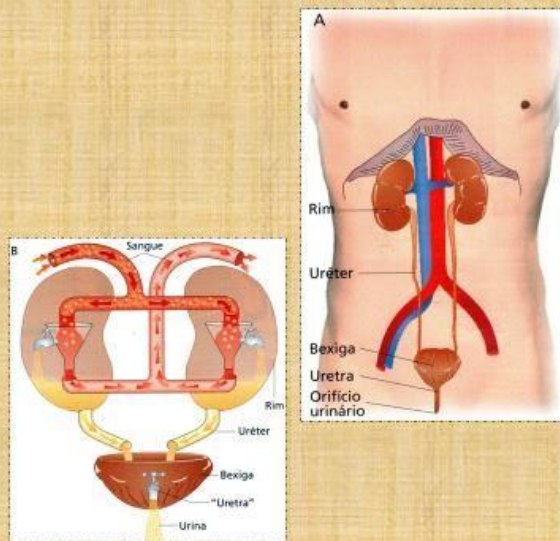


Vasos Sanguíneos



Os vasos que saem do coração são as **artérias (A)**, de paredes grossas e elásticas, que levam o sangue a todo o corpo. Estas subdividem-se em **arteríolas** e, posteriormente, em **capilares sanguíneos**. Os capilares sanguíneos são muito finos e a sua parede é constituída por uma única camada de células. De seguida os capilares unem-se em **vénulas** e, seguidamente, em **veias (B)**, que entram no coração, trazendo o sangue de todo o corpo e têm paredes mais finas que as artérias.

Sistema Urinário

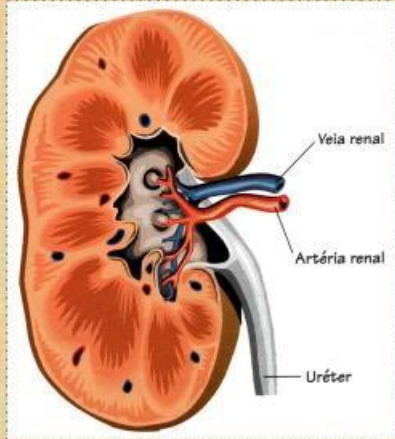


O **sistema urinário** humano é constituído por dois **rins**, dois **ureteres** uma **bexiga** e uma **uretra**.

As nossas células alimentam-se das substâncias transportadas pelo sangue. Da sua utilização resultam resíduos. Estes resíduos não podem permanecer dentro das células, pois ao acumularem-se tornam-se tóxicos.

Assim sendo, o sistema urinário tem como função a eliminação destas substâncias tóxicas para o organismo.

Rins

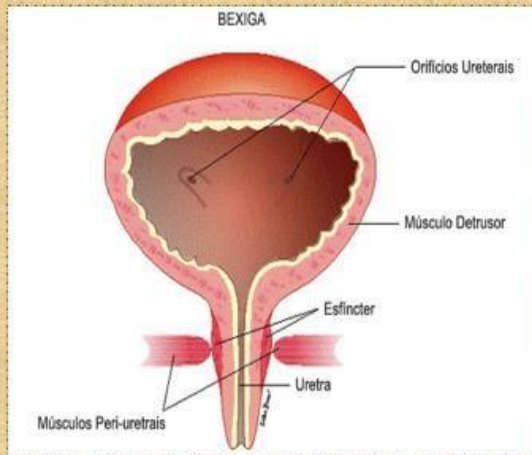


Os **rins** são dois órgãos com forma de feijão e cerca de dez centímetros de comprimento, situados na parte de trás do abdómen, um de cada lado da coluna vertebral.

Os rins comportam-se como uma espécie de filtro que separa do sangue as substâncias a eliminar, dissolvidas na água do plasma – **urina**.

A urina sai lentamente dos rins segue pelos ureteres e cai, gota a gota, na **bexiga**.

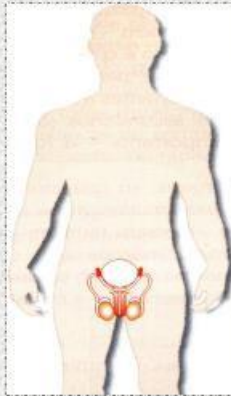
Bexiga



A **bexiga** é um saco muscular, situado na parte inferior do abdómen, que se pode dilatar, enchendo-se de urina.

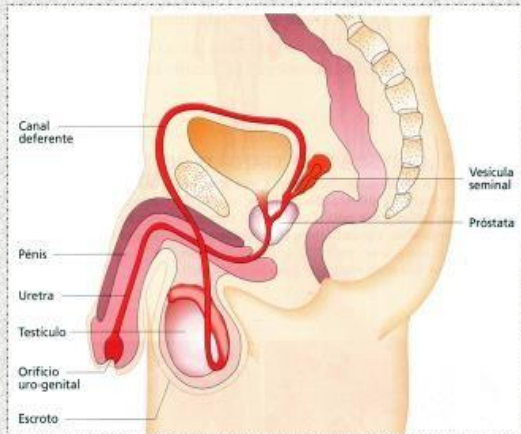
Normalmente, quando metade da bexiga está cheia, sente-se vontade de a esvaziar. Então o músculo que a veda relaxa-se, a bexiga contrai-se e a urina sai pela **uretra**.

Sistema Reprodutor



Uma das funções que caracteriza os seres vivos é a reprodução. É através dela que é assegurada a continuidade da vida. É pela reprodução que os seres vivos asseguram a existência de descendentes. Sem ela as espécies extinguir-se-iam. Na reprodução sexuada dois animais de sexos diferentes, **masculino** e **feminino**, quando ocorre a **fecundação**, dão origem a seres semelhantes.

Sistema Reprodutor Masculino



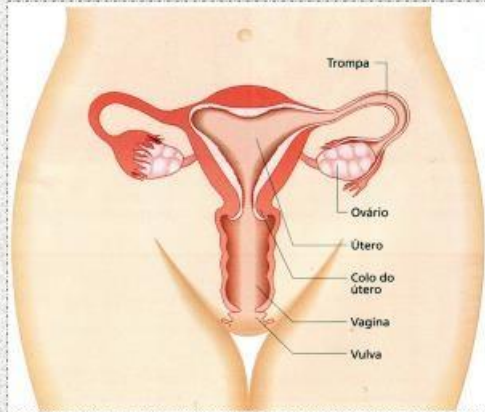
O **sistema reprodutor masculino** é constituído por:

- **Testículos** – são duas glândulas situadas na parte exterior do corpo, numa espécie de bolsa – o escroto – que produzem os espermatozóides.
- **Próstata** – glândula que produz o líquido prostático, situada na base da bexiga e atravessada pela uretra.
- **Pênis** – situado na parte exterior do corpo, enche-se de sangue e endurece quando sexualmente excitado – erecção. É atravessado pela uretra, por onde o esperma é expulso quando acontece a ejaculação.

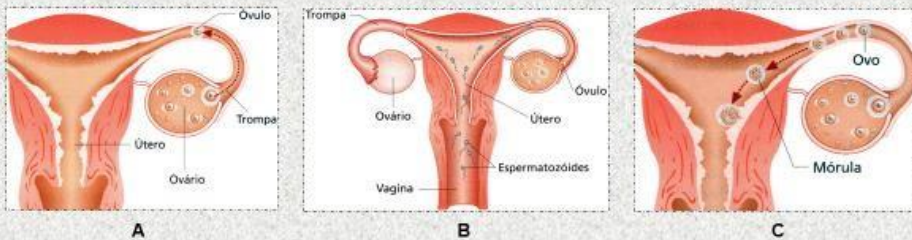
Sistema Reprodutor Feminino

O sistema reprodutor feminino é constituído por:

- **Vagina** – músculo elástico em forma de tubo que se liga ao útero por um canal delgado e se abre para o exterior pela vulva, com dois pequenos e dois grandes lábios.
- **Útero** – tem a forma de pêra virada ao contrário e é oco, com fortes paredes musculares muito elásticas.
- **Trompas** – dois canais delgados que partem da região superior do útero em direção a cada um dos ovários.
- **Ovários** – duas glândulas do tamanho de uma amêndoa onde se produzem os óvulos.



Fecundação



A – No interior dos ovários amadurece, alternadamente em cada mês, um óvulo. Este óvulo amadurecido deixa o ovário e passa para a trompa, iniciando-se a ovulação.

B – Se, nas relações sexuais, for depositado esperma na vagina da mulher, os espermatozoides, devido à sua mobilidade, sobem até à trompa, ocorrendo a **fecundação**.

C – Após a fecundação, o ovo desloca-se para o interior do útero e, depois de transformado num pequeno embrião fixa-se na parede. Esta, entretanto, tornou-se espessa e esponjosa, como que acolchoada para o receber confortavelmente.

Anexo VI – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Saúde)

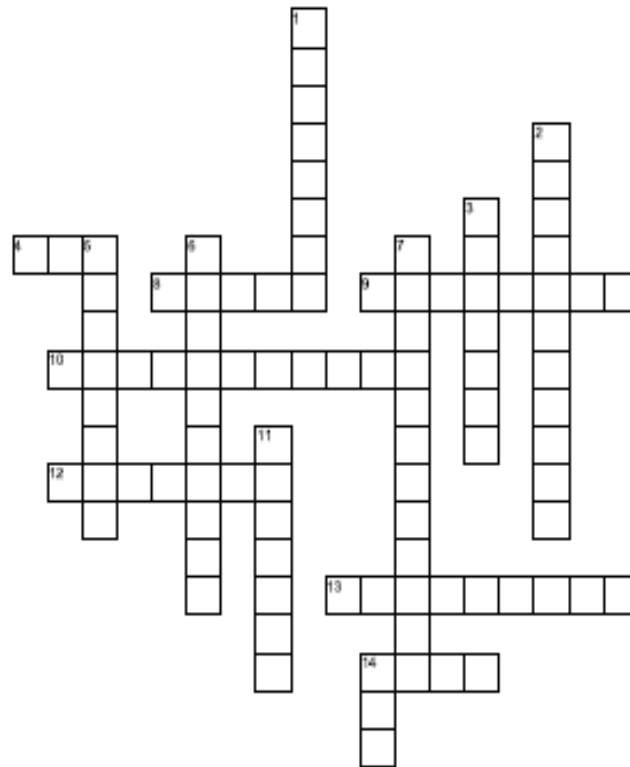
1. Comportamentos aditivos e Dependências – Álcool e Tabaco
(ação nº3) – 24 de abril

ÁLCOOL E FALSOS CONCEITOS (Frases)

- a) **O álcool (não) aquece...** O álcool faz com que o sangue venha do interior do organismo à superfície da pele, dando a sensação de calor, mas esta deslocação do sangue provoca uma baixa da temperatura interna, prejudicando o funcionamento de todos os órgãos.
- b) **O álcool (não) mata a sede...** A sensação de sede significa necessidade de água. Quando se toma uma bebida alcoólica, uma considerável quantidade de água, que faz falta ao organismo, sai pela urina, aumentando assim a necessidade de água no organismo, logo a sede vai-se agravando.
- c) **O álcool (não) dá força...** O álcool tem uma ação excitante e anestésica, que disfarça o cansaço físico ou intelectual intenso, dando a ilusão de voltarem as forças mas, depois, o cansaço é a dobrar, porque o álcool gastou energia ao ser «queimado» no fígado.
- d) **O álcool (não) é um alimento, (não) facilita a digestão (nem) abre o apetite...** O álcool não é um nutriente porque produz calorias inúteis (vazias) para os músculos e não serve para o funcionamento das células. Contrariamente aos verdadeiros nutrientes, ele não ajuda na edificação, construção e reconstrução do organismo. O álcool faz com que os movimentos do estômago sejam muito mais rápidos e os alimentos passem para o intestino sem estarem devidamente digeridos, dando a sensação de estômago vazio e digestão feita. O resultado é a falta de apetite e o aparecimento de gastrites e úlceras.
- e) **O álcool (não) é um medicamento ...** O álcool é exatamente o contrário de um medicamento, porque provoca apenas uma excitação e anestesia passageiras que podem «abafar», durante algum tempo, dores ou sensação de mal-estar, acabando por ter consequências ainda mais graves.

2. Distúrbio associados ao sono (ação nº7) – 10 de abril

Cruza-Sono



Horizontal

4. Aparelho odontológico usado apenas para dormir, pequeno e simples, que pode ser levado para qualquer
8. Vibração dos tecidos da garganta quando o ar passa.
9. É chamado à eliminação de volume normal de urina durante a noite.
10. Sonolência diurna excessiva.
12. O nome do principal distúrbio do sono.
13. Sentimento desagradável, vago, indefinido, que pode vir acompanhado de sensações como coração acelerado,
14. Nome dado ao repouso que fazemos em períodos de cerca de 8 horas.

Vertical

1. Ranger de dentes.
2. O sono é essencial para estes processos.
3. Trabalhos noturnos ou turnos rotativos são considerada uma interferência de que tipo?
5. Um dos tratamentos para a paralisia do sono.
6. Além do ronco, este é um dos principais sintomas da apneia do sono.
7. Realização de atividades motoras sem que o indivíduo tenha total consciência do que faz.
11. O colapso das suas paredes durante o sono pode restringir o fluxo aéreo, produzindo vibrações (ronco).
14. Sigla dada ao Síndrome das Pernas Inquietas.

3. Prevenção da Violência (ação nº1) – 17 de abril

Notícia 1: A violência doméstica é um dos principais factores que levam as mulheres a viverem nas ruas, revela um estudo inédito sobre as sem-abrigo de Lisboa. "No fundo, as mulheres sentem-se na contingência de terem de optar entre estarem em casa com uma pessoa que lhes bate ou irem para a rua e passarem por uma situação de muita vulnerabilidade, que se agrava mais quando existem filhos", salientou a autora, em declarações à agência Lusa. De acordo com Ana Ferreira Martins, as sem-abrigo de Lisboa são "maioritariamente jovens, solteiras, desempregadas, possuem baixa escolaridade, não têm formação profissional, os empregos precários fazem com que não tenham descontado para a segurança social" e a maior parte delas são mães. Alternam a dormida em casa de amigos com a dormida na rua e "algumas partilham de forma instável e com grande alternância as suas vidas com diferentes parceiros, quase sempre sem a presença dos filhos, que estão entregues a familiares ou instituições", descreveu Ana Ferreira Martins. De uma forma geral, falamos de uma mulher que "é vítima de uma situação extrema de pobreza, recorre à mendicidade, vive do rendimento social de inserção, porque não tem direito ao subsídio de desemprego, nem a qualquer tipo de pensão que lhe permita alimentar-se, vestir-se e pagar uma habitação", disse. "Ela vive numa situação que eu costumo chamar de 'nudez social'. Ou seja, ela não tem mais nada, não tem voz porque não vota, não reclama porque tem medo que lhe cortem algum apoio e porque não sabe escrever uma reclamação", salientou. É esta a história de "Maria, separada, de 49 anos e com três filhos, que pernoita em casa de amigas e saiu de casa porque o marido exerceu sobre ela violência doméstica durante dois anos e não aguentou mais". É também a de Isabel, com quatro filhos, que foi posta na rua quando o marido, que a maltratava, arranjou uma nova companheira. É verdade, segundo a autora, que as mulheres, em relação aos homens na mesma situação, tendem a pedir mais ajuda a familiares e amigos e "também, em certas situações, a recorrer à prostituição, o que não resolve" o seu problema e até adia a sua resolução.

Notícia 2: A primeira casa-abrigo para homens vítimas de violência doméstica recebeu, em seis meses, oito homens devido a maus tratos psicológicos e verbais exercidos por mulheres, informou esta quarta-feira a fundação que gere a casa. A casa, criada há seis meses e que funcionará como projecto-piloto durante um ano, é administrada pela Fundação António Silva Leal. Em seis meses, a casa recebeu oito

adultos (três deles reincidentes) e duas crianças, indicou a directora técnica, Cláudia Ramalho, durante um seminário, em Lisboa, promovido pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. Actualmente, tem seis utentes. Os homens têm, em média, 52 a 53 anos e foram agredidos pelas mulheres em mais de 50 por cento dos casos. A violência exercida é, sobretudo, psicológica e verbal. A maioria das vítimas tem escolaridade baixa, mas "alguns rendimentos", e apresentou queixa. Cláudia Ramalho lamentou "a falta de sensibilidade para a temática da violência sobre os homens", que, em seu entender, deve ser tratada como o é a violência contra as mulheres. A directora técnica da casa-abrigo reconheceu a ausência de apoio aos homens vítimas de violência doméstica para que possam ter uma vida autónoma, ao contrário do que se passa com as mulheres. A secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade, Catarina Marcelino, admitiu que a experiência-piloto "tem falhas", mas ressaltou que "o caminho a seguir" será delineado após a avaliação do projecto, ao fim de um ano.

Notícia 3: Bullying e as agressões em ambiente escolar têm vindo a aumentar. No último ano letivo, PSP e GNR registaram 4757 crimes. "Tens piolhos, és foleira, olha as tuas roupas." Os insultos repetiram-se durante meses, criando um clima de medo e de revolta numa aluna do 7.º ano de uma escola secundária na zona de Sacavém, Loures. O caso desta adolescente, de 14 anos, que chegou ao Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF), do Instituto de Apoio à Criança, na passada quarta-feira, é um dos 4757 atos de agressões, ameaças ou injúrias registadas em ambiente escolar. Uma realidade que tem aumentado nos últimos quatro anos, segundo os dados do Programa Escola Segura da PSP, a que o DN teve acesso. No ano letivo de 2015-2016 houve 4102 crimes registados nas escolas portuguesas pela PSP, aos quais se juntaram 657 reportados pelo programa equivalente da GNR, num total de 4757 situações. A maioria dos casos acontece no interior do espaço escolar, sobretudo no recreio. Um dos casos que vão entrar na estatística é o de um menor agredido por vários adolescentes em Almada, num episódio de violência acontecido em novembro, filmado com um telemóvel e conhecido ontem. A maioria dos agressores e vítimas têm menos de 16 anos. Mas o coordenador do Programa Escola Segura da PSP acredita que a subida de casos nas estatísticas não significa maior quantidade de crimes. "Há um aumento das denúncias dos miúdos em relação ao bullying devido às ações de sensibilização que temos feito nas escolas. As queixas que têm aumentado referem-se sobretudo a crimes ocorridos no interior do espaço escolar", comentou o subintendente Hugo Guinote. Regressando à escola na zona de Sacavém -

considerado território de risco - na quarta-feira à tarde, a técnica de serviço foi surpreendida pelo relato de uma rapariga de 14 anos, aluna do 7.º ano, que se queixou de ser vítima de bullying. A técnica falou com o DN mas pediu para que nem ela nem a escola fossem identificadas de forma a proteger a jovem. A rapariga começou a faltar às aulas antes do final do 1.º período. Depois de três semanas de ausência, a diretora contactou os pais e sinalizou o caso ao GAAF. Na quarta-feira, a aluna voltou então à escola, acompanhada pela mãe. Em casa já tinha contado o que se passava: há meses que era vítima de bullying por parte de duas colegas de turma que a humilhavam com ofensas, dia após dia. "Tens piolhos, és foleira, olha as tuas roupas", eram alguns dos insultos constantes. Na turma desta adolescente ninguém sabia, aparentemente, o que se passava. "Também já sinalizámos a situação ao Programa Escola Segura da PSP. A PSP pode encaminhar o caso de agressão verbal e psicológica para o tribunal mas é difícil fazer a prova", referiu a técnica. "A menor e os seus pais querem a transferência da escola mas ela não vai resolver o seu problema assim. É quase uma fuga.

Notícia 4: A maior parte das vezes silenciado pelas próprias vítimas, o cyberbullying atinge hoje entre 10 a 20% dos jovens portugueses, "mas a sua verdadeira prevalência não se conhece", afirma Tito de Morais, um dos autores do livro "Cyberbullying". "O cyberbullying é mais frequente do que se poderia pensar, mas é difícil dizer neste momento qual é a sua prevalência em Portugal". Apesar de já haver alguns estudos sobre esta realidade em Portugal, não se consegue saber qual é verdadeira dimensão do fenómeno, porque os estudos partem muitas vezes de definições diferentes de cyberbullying, avaliam grupos etários muito distintos e utilizam amostras que não representativas da população nacional, o que se salda em resultados muito díspares". Por isso, sublinha, "não temos dados que nos digam qual é a prevalência, ou quais são os tipos de vítimas e de agressores, e esse é um dos motivos porque sentimos necessidade de estes temas serem incluídos nos currículos escolares". O cyberbullying "é tudo quanto seja uma forma de discriminação na Internet e no livro falamos de alguns casos", diz Tito de Morais. Um deles é o de uma adolescente cujo nome foi incluído por um blogue numa lista para a votação da rapariga mais feia do 12.º ano de uma escola secundária. Mas há outras situações identificadas pelos autores do livro, como a coação para a continuação de um namoro que um deles já não quer, com a ameaça de divulgação de imagens de teor sexual, ou a discriminação de alguém porque é gordo, ou magro, ou outra coisa qualquer. Muitas vezes é na escola, ou a partir da escola, porque é aí que os jovens mais se

encontram e estabelecem as suas inter-relações, que tudo se joga. "Mas a escola não está preparada para este tipo de situações e, muitas vezes, não sabe reagir a elas", diz Tito de Morais. Sendo que este tipo de problemas acaba por refletir-se no próprio aproveitamento escolar dos alunos. Na prevenção, justamente, pais, educadores e professores devem estar atentos a sinais de alerta, sublinham os autores. Comportamentos como a tendência para o isolamento, mudanças súbitas de humor, quebra no rendimento escolar, tristeza ou recusa em ir à escola são indícios de que algo estará a correr mal. E combater o cyberbullying é o que se segue: é necessário identificar a situação, denunciá-la, porque constitui crime, e apoiar a vítima. Mas a prevenção também é fundamental e isso passa pelo acompanhamento dos filhos em casa e na escola e, afinal, por manter o diálogo com os mais novos.

Notícia 5: Não há dia em que não haja uma mulher numa esquadra da PSP ou num posto da GNR a queixar-se de um crime sexual. O ano ainda não terminou e as forças de segurança já contam quase 700 denúncias. A Associação de Mulheres contra a Violência denuncia a ausência de um serviço de apoio específico para estas pessoas. Até 23 de Novembro, a PSP contabilizou 475 crimes sexuais contra mulheres: 61 violações e 414 crimes contra a liberdade e a autodeterminação sexual, o que inclui coacção sexual, fraude sexual ou lenocínio, de acordo com o Código Penal. Entre as 61 violações registadas, as duas mulheres mais novas tinham 18 anos e a mulher mais velha tinha 78 anos. Já nos crimes contra a liberdade e a autodeterminação sexual, a mulher mais velha tem 94 anos. Já a GNR registou, nos primeiros seis meses de 2016, 200 crimes sexuais contra mulheres: 26 casos de violação e 174 crimes contra a liberdade e a autodeterminação sexual. A Associação de Mulheres contra a Violência (AMCV) tenta há 25 anos convencer os vários governos a criar serviços específicos para sobreviventes de violência sexual. Nunca conseguiu. Avançou, então, por conta própria. Desenvolveu um projecto-piloto ao longo de três anos, o que incluiu um gabinete de apoio. O projecto funcionou entre Janeiro de 2015 e Janeiro de 2016. Em declarações à agência Lusa, a presidente da AMCV adiantou que, naquele período, o gabinete apoiou 284 pessoas. Margarida Medina Martins contou que, na sequência deste trabalho, têm estado a pressionar o poder político para abrir o primeiro centro para vítimas de violência sexual na cidade de Lisboa. Apesar de o projecto-piloto ter terminado, a AMCV mantém em funcionamento o gabinete. "É um serviço que é absolutamente premente", disse "Há aqui um défice enorme, consciente, de

todos os partidos políticos que têm estado no poder em relação à obrigatoriedade em implementar estes serviços na comunidade. Já não é aceitável", criticou.

Anexo VII – PowerPoint sobre as DST's



Doenças Sexualmente Transmissíveis

↓

As DST são doenças que são transmitidas através de relações sexuais não protegidas, estando um dos parceiros contaminado.

As DST podem tornar-se muito graves pois podem propagar-se a outros órgãos do corpo, para além dos genitais. Mas, actualmente, já se conhece muito bem o modo como se transmitem, o que as provoca, os sintomas e até os tratamentos mais adequados

Há algum tempo atrás as DST eram consideradas vergonhosas pois estavam relacionadas com a actividade sexual...



} O sistema reprodutor é um sistema como outro qualquer
 } As DST afectam a saúde individual e comunitária

Quais são as DST mais comuns?

- 1 Herpes genital
- 2 Candidíase
- 3 Gonorreia
- 4 Sífilis
- 5 Infecção por clamídeas
- 6 Vaginite
- 7 Hepatite B
- 8 SIDA

Destacam-se pela sua perigosidade e contágio



A relação sexual pode não ser a única forma de transmissão de algumas destas doenças, embora seja a mais frequente!!!

1 Herpes genital



Doença provocada por um vírus que afecta os órgãos genitais e envoltentes. Relacionada à queda das defesas imunológicas do organismo.

Primeiramente sente-se prurido, fígada e sensação de queimadura na pele dos genitais, que evoluem para lesões avermelhadas - pequenas vesículas nos genitais ou anais que se tornam muito dolorosas, as quais cicatrizam-se em algumas semanas com ou sem tratamento.

2 Candidíase



Doença provocada por fungos unicelulares que provocam uma inflamação na vagina. Queda de imunidade, higiene pessoal ou distúrbios no organismo, levam ao aparecimento da doença, três a quatro dias após o contágio ou no período pré-menstrual.

3 Gonorreia

Infecção das vias genitais provocada por bactérias; afecta tanto a uretra no homem como o colo do útero na mulher.



4 Sífilis

Doença provocada por bactérias; pode atacar qualquer tecido e órgão, desde a pele aos ossos, fígado, órgãos genitais, olhos, etc. Pode atingir o Sistema Nervoso e Circulatório provocando a morte, cegueira ou doenças mentais.





5 Infeção por clamídeas - Linfogranuloma

É mais frequente nas mulheres, verificando-se uma infecção na vagina (atinge 45 % das jovens que mantém relações sexuais sem protecção); nos homens atinge os testículos.

6 Vaginite

Inflamação na vagina que pode aparecer na sequência de uma infecção viral, bacteriana ou por parasitas ou devido a irritação alérgica.

Sintomas gerais destas doenças ...

- Corrimento vaginal nas mulheres ou uretral nos homens;
- Comichão nos órgãos sexuais;
- Ardor ao urinar;
- Feridas, borbulhas ou inchaços nos órgãos sexuais;
- Vontade frequente de urinar;

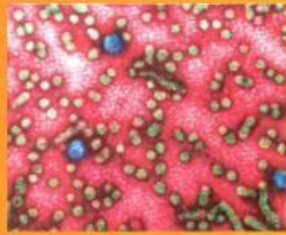


Mas há ainda 2 outras graves doenças ...



Sempre que há suspeitas de contaminação deve consultar-se de imediato o médico, ter em atenção a higiene íntima, evitar relações sexuais e prevenir o(a) parceiro(a).

7 Hepatite B



Síntomas

- Icterícia (cor amarela da pele e olhos);
- Perda de apetite;
- Cansaço;
- Febre;

Doença provocada por um vírus que afecta o fígado e que, se não for tratada, pode provocar a morte

morte



Pode ser transmitida:

- ☞ Por via sexual
- ☞ Através da saliva, sangue, urina, fezes, lágrimas ...

O vírus que provoca a Hepatite B tem maior capacidade de contágio que o vírus da SIDA!!! ... No entanto existe uma vacina para esta doença!

A hepatite B pode ser assintomática ...



SIDA

Síndrome Imuno-Adquirida
-Deficiência

Ou ...

VIH

Vírus Humana
Imunodeficiência

Em inglês ... **HIV**

Ou simplesmente ...

SIDA = MORTE

A **SIDA** é uma doença que conduz à morte; é provocada por um vírus que ataca preferencialmente as células do Sistema Imunitário.

Sistema responsável pela defesa do organismo



Se existirem deficiências no Sistema Imunitário o organismo deixa de se poder defender!!!

Torna-se fácil o desenvolvimento de várias doenças infecciosas

← **Doenças Oportunistas**

Cancro de pele, pneumonia, tuberculose, etc

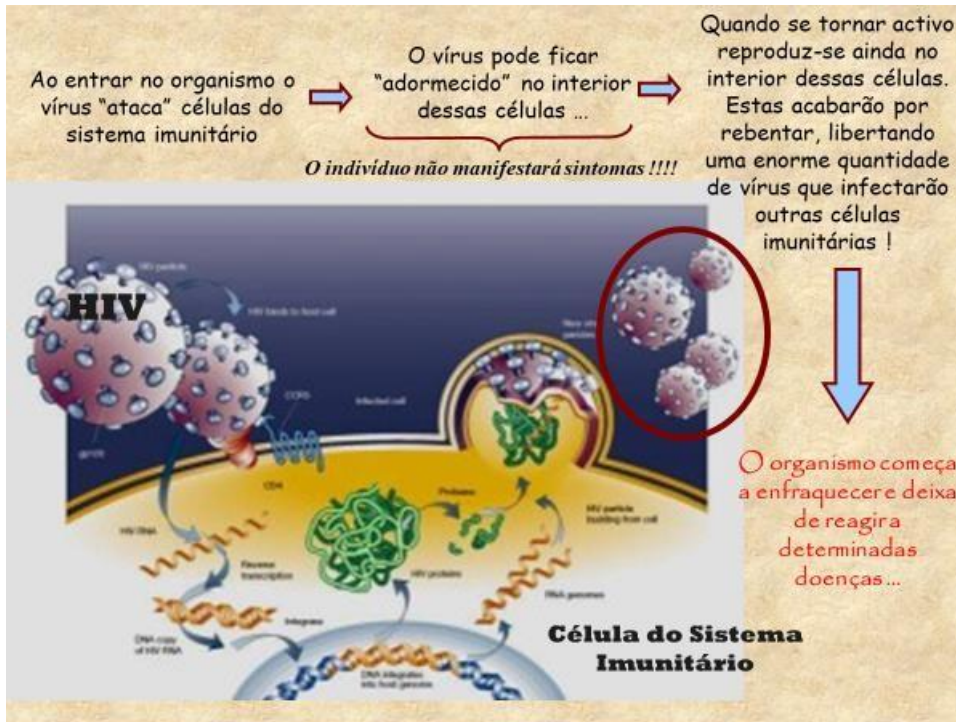
Na verdade ninguém morre com SIDA ...

O que causa a morte são as doenças oportunistas que, numa situação normal, não conduziriam a uma situação tão extrema ...



Só que o Sistema Imunitário encontra-se débil, muito débil ...

Mas ... de que forma actua o vírus HIV?



O vírus do HIV pode ficar "adormecido"...

↓

Quem transmite pode nem saber que está infectado pois permanece assintomático !!!

Surge assim um outro conceito ...

PORTADOR ou SEROPOSITIVO

Quando um indivíduo é infectado diz-se que é **seropositivo**; o vírus pode permanecer no seu organismo durante anos sem no entanto se desenvolverem sintomas da doença ...

Um seropositivo não é doente ... *ainda*... !
Mas um seropositivo transmite o vírus do HIV ...

Seropositivo ≠ Ter Sida (implica sintomas)

↓

- ★ Tosse seca
- ★ Emagrecimento súbito
- ★ Febre prolongada
- ★ Dilatação gânglios linfáticos
- ★ Infecções na boca
- ★ Diarreia
- ★ Suores
- ★ Nocturnos

O vírus da SIDA pode ter um período de incubação de 7 a 10 anos ou mais, até !

Mas, se não há sintomas, como pode um indivíduo saber se está ou não infectado?

A presença do vírus da SIDA no organismo desencadeia uma resposta ...



Produção de anticorpos



É possível fazer um teste, rápido e fiável, que detecta a presença ou não de anticorpos no sangue ...

A sua presença indica que a pessoa testada foi contaminada – é seropositiva

Existem muitas Instituições onde se pode fazer o teste da SIDA, de forma gratuita e anónima ...



Onde encontrar o vírus da SIDA?

O vírus HIV já foi identificado:

- ** No sangue; ** No esperma e secreções vaginais;
- ** No leite materno;

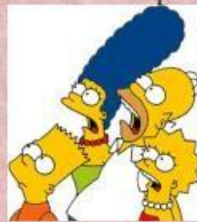
** Na saliva; ** No suor; ** Em lágrimas



Assim, só existem **três** formas de transmissão do vírus da SIDA !!!!

Não contêm quantidade suficiente de vírus para infectar outras pessoas !!!!

- ↳ Via sexual
- ↳ Sangue contaminado
- ↳ Através da placenta/ amamentação



O vírus da **SIDA** pode ainda ser transmitido ...

- De uma mãe infectada para o feto;
- Por transfusão de sangue infectado;
- Transplante de órgãos;
- Doação de esperma;

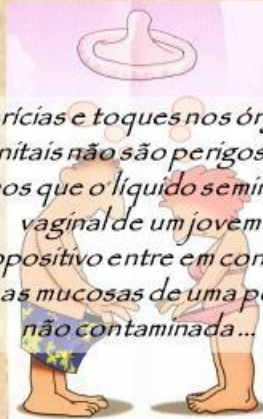
**A SIDA não está limitada !
Qualquer rapaz ou rapariga, de qualquer idade, solteiro ou casado, pode estar a assumir um comportamento de risco !!!**

Actualmente é quase impossível alguém ser infectado desta forma mas, até 1986, o sangue não era analisado para o HIV ...



Ora, repara ...

Carícias e toques nos órgãos genitais não são perigosos a menos que o líquido seminal ou vaginal de um jovem seropositivo entre em contacto com as mucosas de uma pessoa não contaminada...



Mas a **SIDA** não se transmite



- ⇒ Por beijar na boca, abraçar, brincar ou tocar em alguém que esteja infectado (ou nos seus objectos pessoais Ex:roupa);
- ⇒ Por utilizar os mesmos lavabos, copos e talheres;
- ⇒ Por partilhar os mesmos locais: de trabalho, ginásio, piscinas, restaurantes;
- ⇒ Através de tosse ou espirros de alguém infectado;
- ⇒ Através de animais domésticos;
- ⇒ Tocar no suor ou lágrimas de alguém infectado;
- ⇒ Picadas de insectos;





SIDA ... a prevenção ...

- ✓ "Abusar" do preservativo:
Numa relação de risco, se usado correctamente, é o único meio preventivo!
- ✓ Reduzir o número de parceiros sexuais;
- ✓ Toxicodependentes: **NUNCA**, em caso algum, partilhar seringas;
- ✓ Sangue para transfusão deve ser sujeito a testes rigorosos;
- ✓ Mulheres portadoras devem evitar a gravidez;
- ✓ Nunca partilhar objectos cortantes sem estarem devidamente esterilizados;



A infecção pelo vírus HIV está a aumentar assustadoramente



Apesar dos grandes títulos da imprensa, não está prevista uma solução médica ...

- ☹ O vírus adquire resistência rapidamente;
- ☹ O vírus pode apresentar-se sob formas muito diversificadas;

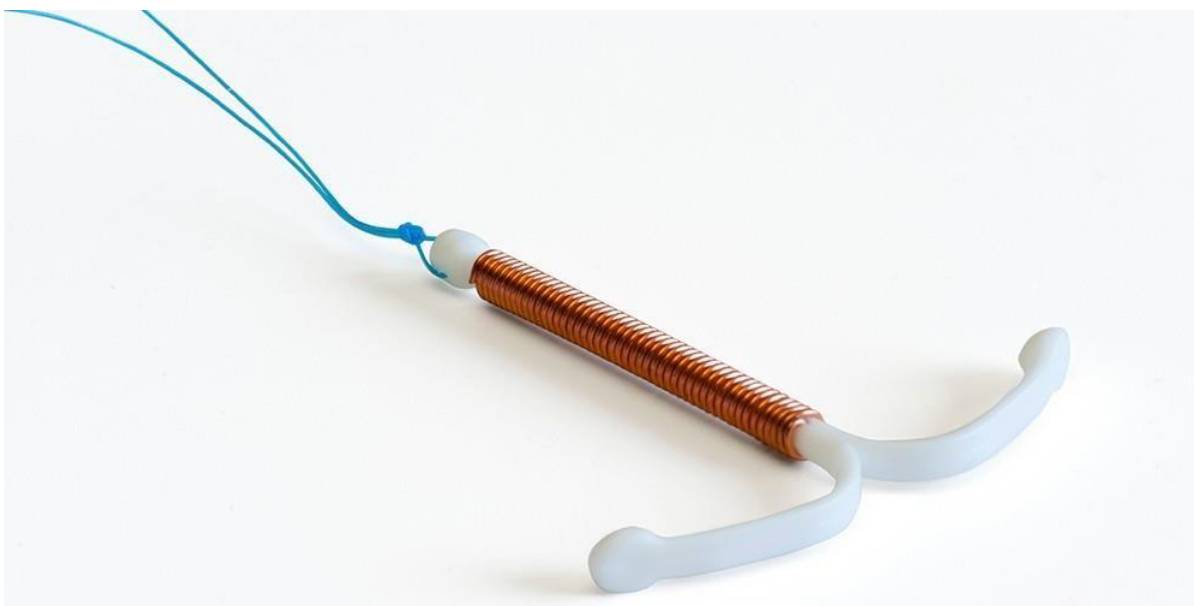
Os tratamentos actuais apenas atrasam o declínio imunológico e melhoram a qualidade de vida dos doentes ...

Não existe cura para a SIDA

Mas existe a **PREVENÇÃO!**

Anexo VIII – Imagens sobre Métodos Contracetivos





Anexo IX – Fichas de Avaliação (Projeto de Educação para a Cidadania)

1. Educação para os direitos humanos (ação nº1) – 20 de março

Artigo 1.º

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade.

Artigo 2.º

Todos os seres humanos podem invocar os direitos e as liberdades proclamados na presente Declaração, sem distinção alguma, nomeadamente de raça, de cor, de sexo, de língua, de religião, de opinião política ou outra, de origem nacional ou social, de fortuna, de nascimento ou de qualquer outra situação.

Além disso, não será feita nenhuma distinção fundada no estatuto político, jurídico ou internacional do país ou do território da naturalidade da pessoa, seja esse país ou território independente, sob tutela, autónomo ou sujeito a alguma limitação de soberania.

Artigo 3.º

Todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Artigo 4.º

Ninguém será mantido em escravatura ou em servidão; a escravatura e o trato dos escravos, sob todas as formas, são proibidos.

Artigo 5.º

Ninguém será submetido a tortura nem a penas ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes.

Artigo 6.º

Todos os indivíduos têm direito ao reconhecimento em todos os lugares da sua personalidade jurídica.

Artigo 7.º

Todos são iguais perante a lei e, sem distinção, têm direito a igual protecção da lei. Todos têm direito a protecção igual contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

Artigo 8.º

Toda a pessoa tem direito a recurso efectivo para as jurisdições nacionais competentes contra os actos que violem os direitos fundamentais reconhecidos pela Constituição ou pela lei.

Artigo 9.º

Ninguém pode ser arbitrariamente preso, detido ou exilado.

Artigo 10.º

Toda a pessoa tem direito, em plena igualdade, a que a sua causa seja equitativa e publicamente julgada por um tribunal independente e imparcial que decida dos seus direitos e obrigações ou das razões de qualquer acusação em matéria penal que contra ela seja deduzida.

Artigo 11.º

1. Toda a pessoa acusada de um acto delituoso presume-se inocente até que a sua culpabilidade fique legalmente provada no decurso de um processo público em que todas as garantias necessárias de defesa lhe sejam asseguradas.

2. Ninguém será condenado por acções ou omissões que, no momento da sua prática, não constituíam acto delituoso à face do direito interno ou internacional. Do mesmo modo, não será infligida pena mais grave do que a que era aplicável no momento em que o acto delituoso foi cometido.

Artigo 12.º

Ninguém sofrerá intromissões arbitrárias na sua vida privada, na sua família, no seu domicílio ou na sua correspondência, nem ataques à sua honra e reputação. Contra tais intromissões ou ataques toda a pessoa tem direito a protecção da lei.

Artigo 13.º

1. Toda a pessoa tem o direito de livremente circular e escolher a sua residência no interior de um Estado.

2. Toda a pessoa tem o direito de abandonar o país em que se encontra, incluindo o seu, e o direito de regressar ao seu país.

Artigo 14.º

1. Toda a pessoa sujeita a perseguição tem o direito de procurar e de beneficiar de asilo em outros países.

2. Este direito não pode, porém, ser invocado no caso de processo realmente existente por crime de direito comum ou por actividades contrárias aos fins e aos princípios das Nações Unidas.

Artigo 15.º

1. Todo o indivíduo tem direito a ter uma nacionalidade.
2. Ninguém pode ser arbitrariamente privado da sua nacionalidade nem do direito de mudar de nacionalidade.

Artigo 16.º

1. A partir da idade núbil, o homem e a mulher têm o direito de casar e de constituir família, sem restrição alguma de raça, nacionalidade ou religião. Durante o casamento e na altura da sua dissolução, ambos têm direitos iguais.
2. O casamento não pode ser celebrado sem o livre e pleno consentimento dos futuros esposos.
3. A família é o elemento natural e fundamental da sociedade e tem direito à protecção desta e do Estado.

Artigo 17.º

1. Toda a pessoa, individual ou colectivamente, tem direito à propriedade.
2. Ninguém pode ser arbitrariamente privado da sua propriedade.

Artigo 18.º

Toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de convicção, assim como a liberdade de manifestar a religião ou convicção, sozinho ou em comum, tanto em público como em privado, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pelos ritos.

Artigo 19.º

Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, o que implica o direito de não ser inquietado pelas suas opiniões e o de procurar, receber e difundir, sem consideração de fronteiras, informações e ideias por qualquer meio de expressão.

Artigo 20.º

1. Toda a pessoa tem direito à liberdade de reunião e de associação pacíficas.
2. Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

Artigo 21.º

1. Toda a pessoa tem o direito de tomar parte na direcção dos negócios públicos do seu país, quer directamente, quer por intermédio de representantes livremente escolhidos.
2. Toda a pessoa tem direito de acesso, em condições de igualdade, às funções públicas do seu país.
3. A vontade do povo é o fundamento da autoridade dos poderes públicos; e deve exprimir-se através de eleições honestas a realizar periodicamente por sufrágio universal e igual, com voto secreto ou segundo processo equivalente que salvaguarde a liberdade de voto.

Artigo 22.º

Toda a pessoa, como membro da sociedade, tem direito à segurança social; e pode legitimamente exigir a satisfação dos direitos económicos, sociais e culturais indispensáveis, graças ao esforço nacional e à cooperação internacional, de harmonia com a organização e os recursos de cada país.

Artigo 23.º

1. Toda a pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha do trabalho, a condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à protecção contra o desemprego.
2. Todos têm direito, sem discriminação alguma, a salário igual por trabalho igual.
3. Quem trabalha tem direito a uma remuneração equitativa e satisfatória, que lhe permita e à sua família uma existência conforme com a dignidade humana, e completada, se possível, por todos os outros meios de protecção social.
4. Toda a pessoa tem o direito de fundar com outras pessoas sindicatos e de se filiar em sindicatos para a defesa dos seus interesses.

Artigo 24.º

Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas.

Artigo 25.º

1. Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários, e tem direito à segurança no desemprego, na doença, na invalidez, na viuvez, na velhice ou noutros casos de perda de meios de subsistência por circunstâncias independentes da sua vontade.
2. A maternidade e a infância têm direito a ajuda e a assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimónio, gozam da mesma protecção social.

Artigo 26.º

1. Toda a pessoa tem direito à educação. A educação deve ser gratuita, pelo menos a correspondente ao ensino elementar fundamental. O ensino elementar é obrigatório. O ensino técnico e profissional deve ser generalizado; o acesso aos estudos superiores deve estar aberto a todos em plena igualdade, em função do seu mérito.
2. A educação deve visar à plena expansão da personalidade humana e ao reforço dos direitos do homem e das liberdades fundamentais e deve favorecer a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e todos os grupos raciais ou religiosos, bem como o desenvolvimento das actividades das Nações Unidas para a manutenção da paz.
3. Aos pais pertence a prioridade do direito de escolher o género de educação a dar aos filhos.

Artigo 27.º

1. Toda a pessoa tem o direito de tomar parte livremente na vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar no progresso científico e nos benefícios que deste resultam.
2. Todos têm direito à protecção dos interesses morais e materiais ligados a qualquer produção científica, literária ou artística da sua autoria.

Deveres

Princípios Fundamentais para a Humanidade

Artigo 1º- Toda a pessoa, independentemente do género, origem étnica, estatuto social, opinião política, língua, idade, nacionalidade ou religião, tem o dever de tratar todas as pessoas de maneira humana.

Artigo 2º- Ninguém deve prestar apoio a qualquer forma de comportamento desumano, mas todos têm o dever de lutar pela dignidade e auto-estima de todos os demais.

Artigo 3º- Nenhuma pessoa, nenhum grupo ou organização, nenhum estado, nenhum exército ou polícia está acima do bem e do mal; todos estão sujeitos a padrões éticos. Todos têm o dever de promover o bem e de evitar o mal em todas as ocasiões.

Artigo 4º -Todas as pessoas, dotadas de razão e consciência, devem assumir os deveres para com todos, para com as famílias e comunidades, para com as raças, nações e religiões, com espírito de solidariedade: Não faça aos outros o que não deseja que lhe façam.

Não-Violência e Respeito pela Vida

Artigo 5º- Todos têm o dever de respeitar a vida. Ninguém tem o direito de ferir, torturar ou matar outra pessoa humana. Isto não exclui o direito à legítima defesa dos indivíduos ou das comunidades.

Artigo 6º- Os litígios entre estados, grupos ou indivíduos devem ser resolvidos sem violência. Nenhum governo deve tolerar ou participar de atos de genocídio ou terrorismo, nem utilizar abusivamente mulheres, crianças ou quaisquer outros civis como instrumentos de guerra. Todo o cidadão e toda a autoridade pública têm o dever de agir de forma pacífica e não-violenta.

Artigo 7º- Toda pessoa é infinitamente preciosa e deve ser protegida incondicionalmente. Os animais e o meio ambiente natural também exigem proteção. Todas as pessoas têm o dever de proteger o ar, a água e o solo da terra para o bem dos habitantes atuais e das gerações futuras.

Justiça e Solidariedade

Artigo 8º- Todos têm o dever de comportar-se com integridade, honestidade e equidade. Nenhuma pessoa ou grupo devem roubar ou privar arbitrariamente qualquer outra pessoa ou grupo dos seus bens.

Artigo 9º- Todas as pessoas, dispondo dos meios necessários, têm o dever de fazer esforços reais no sentido de vencer a pobreza, a sub-nutrição, a ignorância e a desigualdade. Devem promover o desenvolvimento sustentável em todo o mundo, com o fim de garantir a dignidade, a liberdade, a segurança e a justiça para todos.

Artigo 10º- Todas as pessoas têm o dever de desenvolver os seus talentos mediante esforços diligentes; devem ter igualdade de acesso à educação e a trabalho digno. Todos devem prestar apoio aos necessitados, aos desfavorecidos, aos deficientes e às vítimas de discriminação.

Artigo 11º- Todos os bens e todas as riquezas devem ser usados de forma responsável, de acordo com a justiça e para o progresso da raça humana. O poder político e econômico não devem ser utilizados como um instrumento de dominação, mas sim ao serviço da justiça econômica e da ordem social.

Verdade e Tolerância

Artigo 12º- Todos têm o dever de falar e agir com verdade. Ninguém, por mais elevado ou poderoso que seja, deve mentir. O direito à privacidade e ao sigilo pessoal e profissional deve ser respeitado. Ninguém é obrigado a dizer toda a verdade, a todas as pessoas, o tempo todo.

Artigo 13º- Nenhum político, funcionário público, gestor, cientista, escritor ou artista está isento de padrões éticos gerais; tampouco o estão os médicos, advogados e outros profissionais que têm deveres especiais para com os clientes. Os códigos profissionais e outros códigos de ética devem refletir a prioridade de padrões gerais, como a verdade e a justiça.

Artigo 14º- A liberdade dos meios de comunicação de informar o público e de criticar as instituições da sociedade e as iniciativas governamentais, que é essencial para uma sociedade justa, deve ser usada com responsabilidade e discrição. A liberdade dos “mídia” acarreta o dever especial de uma informação completa e verdadeira. O jornalismo sensacionalista que degrada a pessoa ou a dignidade humana deve ser evitado em todas as ocasiões.

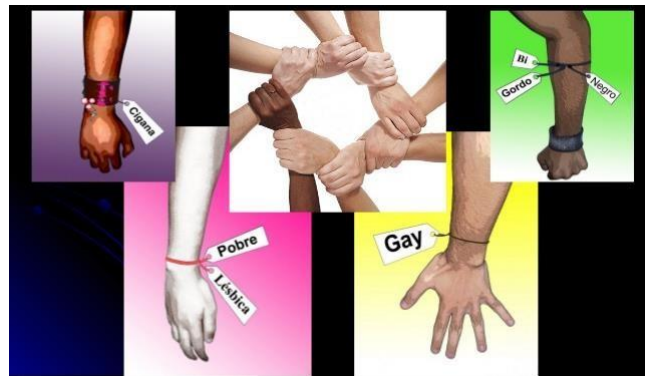
Artigo 15º- Embora a liberdade religiosa deva ser garantida, os representantes das religiões têm o dever especial de evitar manifestações de preconceito e atos de discriminação contra as pessoas de crenças diferentes. Não devem incitar ou legitimar o ódio, o fanatismo e as guerras religiosas, e sim promover a tolerância e o respeito mútuo entre todas as pessoas.

Respeito Mútuo e Parceria

Artigo 16º- Todos os homens e todas as mulheres têm o dever de demonstrar respeito uns para com os outros e compreensão no seu relacionamento. Ninguém deve submeter outra pessoa a exploração ou dependência sexual. Pelo contrário, os parceiros sexuais têm o dever de cuidar do bem-estar mútuo.

Artigo 17º- Em todas as suas variedades culturais e religiosas, o casamento requer amor, lealdade e compreensão, e deve procurar garantir a segurança e o apoio mútuo.

Artigo 18º- O planejamento familiar responsável é um dever de todos os casais. O relacionamento entre os pais e os filhos deve refletir o amor, o respeito, a valorização e a consideração mútuas. Nem os pais nem quaisquer outros adultos devem explorar, maltratar ou abusar de uma criança.










2. Poluição, tipos e agentes poluidores (ação nº3) – 12 de abril













3. Currículo (ação nº8) – 3 de maio

 Curriculum Vitae Indicar o Nome(s) Apelido(s)

INFORMAÇÃO PESSOAL	
<small>[Todos os campos do CV são opcionais. Preencha os campos não preenchidos.]</small>	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">     </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Sexo Data de nascimento Nacionalidade </div>	
POSTO DE TRABALHO A QUE SE CANDIDATA PROFISSÃO EMPREGO PRETENDIDO ESTUDOS A QUE SE CANDIDATA DECLARAÇÃO PESSOAL	
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL	
<small>[Indique por indicar a experiência profissional mais recente. A cada posto profissional pertinente deverá corresponder uma entrada separada.]</small>	
<small>Indique as datas (de - até)</small>	



Curriculum Vitae

Indicar o Nome(s) Apelido(s)

Competências de organização	Descreva as suas competências de organização. Indique o contexto em que foram adquiridas. Exemplo: boa capacidade de liderança (atualmente responsável por uma equipa de 10 pessoas)																									
Competências relacionadas com o trabalho	Descreva as suas competências técnicas não referidas nas rubricas anteriores. Indique o contexto em que foram adquiridas. Exemplo: • bom domínio na implementação de processos de controlo da qualidade (atualmente responsável pela auditoria da qualidade)																									
Competência digital	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">AVALIAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>Processamento de informação</th> <th>Comunicação</th> <th>Criação de conteúdos</th> <th>Segurança</th> <th>Resolução de problemas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Especifique o nível</td> <td>Especifique o nível</td> <td>Especifique o nível</td> <td>Especifique o nível</td> <td>Especifique o nível</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado Competência digital - Guia de auto-avaliação</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Indique o(s) certificado(s) TIC</td> </tr> </tbody> </table> <p>Descreva outras competências informáticas. Indique o contexto em que foram adquiridas. Exemplos: • bom domínio das ferramentas da suite de escritório (processador de texto, folha de cálculo, apresentação de software) • bom domínio do software de edição de fotos adquirida enquanto fotógrafo amador</p>	AVALIAÇÃO					Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas	Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível	Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado Competência digital - Guia de auto-avaliação					Indique o(s) certificado(s) TIC				
AVALIAÇÃO																										
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas																						
Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível	Especifique o nível																						
Níveis: utilizador básico - utilizador independente - utilizador avançado Competência digital - Guia de auto-avaliação																										
Indique o(s) certificado(s) TIC																										
Outras competências	Descreva outras competências relevantes que não foram mencionadas. Indique o contexto em que foram adquiridas. Exemplo: • carpintaria																									
Carta de Condução	Indique a(s) categoria(s) de veículos para as quais a(s) carta(s) de condução de que é titular o habilitam.																									
INFORMAÇÃO ADICIONAL																										
Publicações Apresentações Projetos Distinções e Prémios Filiações Referências Citações Certificações	Apagar os campos sem relevância na coluna da esquerda. Exemplo de publicações: • Artigo: «O Dicionário Interativo na aprendizagem da Língua de especialidade», Revista Terminologia 11, Termip, Associação de Terminologia Portuguesa. Exemplo de projeto: • Biblioteca Nacional de Portugal. Arquiteto principal responsável pelo desenho, produção e supervisão de construção (2008-2012).																									
ANEXOS																										

4. Ofertas de emprego (ação nº9) – 4 de maio

Secretária/Administrativa (M/F)

Empresa: Prosirtec - Projectos e Serviços Técnicos, Lda.

Data Publicação: 03-05-2017

Introdução:

Empresa de projectos de engenharia, com escritórios em Alfragide, selecciona: Secretária/Administrativa.

Requisitos:

- Com alguma experiência;
- Bom domínio de informática como utilizador;
- Carta de condução.

Oferece-se:

- Oferecem-se perspectivas de desenvolvimento pessoal e remuneração compatível.

Local:

Alfragide (Distrito de Lisboa)

Entrada:

Imediata

Empregado de Balcão, M/F, Precisam-se

COIMBRA

EMPREGADO DE BALCÃO para Coimbra

Pretendemos candidatos com:

- Experiência na área da restauração e na função mínima de 2 anos;
- Disponibilidade para trabalhar em horários rotativos, feriados e fins-de-semana;
- Conhecimentos de Qualidade, Higiene e Segurança dos géneros alimentícios;
- Gosto e facilidade no atendimento ao público e no trabalho em equipa.

Oferecemos:

- Integração numa empresa em expansão;
- Possibilidade de desenvolvimento pessoal e profissional;
- Remuneração adequada à função e à experiência.

Características / Descrição

Empresa **Starfoods,SA**



Hospedeiras

Capital Prodigy - Porto

Empresa de Marketing e Publicidade situada no Porto encontra-se em fase de recrutamento activa para seleccionar jovens que façam a promoção em ambientes comerciais ou empresariais de produtos de clientes.

Perfil:

- Idade 18 a 30 anos
- Escolaridade mínima
- Disponibilidade imediata
- Boa apresentação

Oferta:

- Horários variáveis
- Entrada imediata
- Ganho compatíveis com a função e o horário de trabalho
- Possibilidade de integração na base de dados da empresa para futuro contacto.

Todos os candidatos devem enviar CV e Carta de Apresentação para capitalprodigyporto@gmail.com



5. Entrevista de Emprego (ação nº10) – 5 de maio

Fale um pouco sobre você

- Existe alguma informação particular que você gostaria que eu apresentasse para iniciarmos a apresentação?
- Eu sempre estive interessado nesta área, especialmente depois do meu primeiro estágio. Estou particularmente interessado em aplicar os conhecimentos que adquiri na faculdade e não vejo a hora de trabalhar e começar a ganhar meu próprio dinheiro.
- Bem, eu cresci no interior de São Paulo, com meus pais e dois irmãos, e eu decidi vir para a capital para cursar faculdade para que eu pudesse experimentar um novo ambiente. Quando cheguei, eu não sabia o que eu queria fazer depois de me formar. Mas depois de frequentar as disciplinas de economia e marketing, eu decidi que gostaria de trabalhar nesta área. Isso é o que me traz aqui hoje.

O que você costuma fazer no seu tempo livre?

- Eu tenho uma coleção de modelos de navios que estou construindo, e eu gosto de trabalhar com eles à noite ou nas tardes de fins de semana chuvosos. Além disso, nos últimos dois anos eu tenho trabalhado nas manhãs de sábado como voluntário no hospital infantil local.
- Estou muito empenhado em sempre manter a forma, e eu vou à academia sempre que posso, geralmente cerca de 5 a 6 vezes por semana.
- Para dizer a verdade, é raro que eu tenha um momento livre, uma vez que trabalho muitas horas por dia. Felizmente, eu amo minha profissão. Mas quando eu tenho uma tarde ou fim de semana livre, eu gosto de relaxar, ler e ouvir música.

Em que aspecto você se considera mais forte?

- Essa é uma pergunta difícil de responder. Provavelmente, meu senso de lealdade.
- Eu sou uma pessoa popular. Eu sou bom em desenvolver e manter relacionamentos.
- Eu me considero muito eficiente, e eu sei como fazer as coisas da maneira certa.

Porque você gosta de atuar nesse tipo de trabalho?

- Eu sei que este trabalho me permitiria crescer profissionalmente. Além disso, essa sempre foi a minha principal área de interesse profissional, por isso estou interessado nesta oportunidade.
- Essa área me atrai bastante, porque requer uma combinação de criatividade, habilidade estratégica e analítica - todas as qualidades que eu sinto que possuo, e sei que aprecio neste tipo de trabalho.
- Quero encontrar uma posição que possa desafiar-me e me permita crescer profissionalmente. Eu sou uma pessoa muito positiva, em geral, e sei que se o ambiente for propício, eu vou gostar do meu trabalho.

Onde você se vê daqui a cinco anos?

- Eu sempre penso alto. Almejo sempre galgar posições no setor em que atuo. Penso que se eu fizer o melhor e alcançar o crescimento, isso é bom para mim e para a empresa.
- Em cinco anos, eu me vejo em um cargo médio de gestão, com responsabilidades reais e conduzindo projetos de minha própria autoria.
- Eu acho que é impossível saber onde vou estar daqui a cinco anos, tendo em vista o quão rápido o cenário dos negócios pode mudar. Eu sei, porém, que eu terei me empenhado no desenvolvimento de habilidades e conhecimentos que vão poder ser usadas em cargos de responsabilidade.

Você consegue trabalhar bem sob pressão?

- Eu consigo trabalhar bem sob pressão. Eu acho que isto faz com que consiga produzir o melhor de mim.
- Eu trabalho bem sob pressão, embora eu costume tentar evitar entrar em situações estressantes.
- Pressão não me deixa muito a vontade. Sempre que posso, evito situações estressantes.

O que você consideraria a sua maior fraqueza?

- A falta de experiência. Mas se o trabalho duro e o entusiasmo podem representar alguma coisa para vencer isto, então penso que não vai ser uma fraqueza por muito tempo.
- Eu nunca estou satisfeito com qualquer coisa até que eu saiba que é o melhor que possa fazer, e eu reconheço que às vezes essa tendência pode retardar as coisas.
- Eu costumava ser um pouco desorganizado, mas eventualmente isso acabou me trazendo problemas quando eu perdi uma reunião importante que eu não tinha anotado. Ficou claro que eu tinha que aprender a ser mais organizado. Então, pedi ajuda a um colega de trabalho meticoloso para me ensinar a organizar o meu espaço de trabalho. Em apenas uma hora, nós trabalhamos com um sistema que eu ainda uso até hoje. Agindo assim, não só me permitiu controlar muito melhor as tarefas, mas me tornei mais eficiente também.

Qual seria a sua pretensão salarial?

- Como eu entendo, no desempenho das atribuições deste cargo devo reportando-me diretamente ao editor executivo, supervisionando todos os aspectos da produção. Nesse caso, com base nas minhas qualificações, qual seria a faixa salarial para esta posição? Existem outras atribuições que eu não tenha mencionado?
- Com base em minhas qualificações e a média de mercado para este tipo de posição, eu penso em cerca de R\$ 3.500,00 mais benefícios.
- Estou procurando uma remuneração entre R\$ 3.000,00 e R\$ 4.000,00.

Porque você deseja esse emprego?

- Tive a oportunidade de conversar com alguns de seus funcionários e também obtive boas referências da empresa, e se houver possibilidade de trabalhar aqui, estou pronto para aceitar.
- Ao fazer pesquisas sobre algumas empresas, eu verifiquei que esta é uma organização que realmente valoriza o equilíbrio e a flexibilidade dos trabalhadores, bem como a busca constante pela inovação, que são fatores importantes para mim.
- Eu gosto da possibilidade de trabalhar nesse segmento, num cargo para o qual acho que estou realmente pronto.

Grande parte do trabalho que executará será rotineiro. Como você se sente a esse respeito?

- Claro, ninguém quer passar uma carreira inteira numa mesma atividade, mas eu espero que com o tempo, ao desenvolver minhas habilidades e ganhar experiência, outras oportunidades dentro da empresa se abram.
- Não me importo de executar tarefas de rotina, na verdade, eu acho que esse aspecto pode ser superado. Creio que não há trabalho ruim.
- Na verdade, eu acho que em grande parte os trabalhos rotineiros me agradam. Não vejo problemas em executar uma função baseada em padrões.

Quais habilidade você acredita que precisa desenvolver ou melhorar?

- Como este é meu primeiro emprego, estou animado para aprender tudo que posso sobre esse trabalho. Também quero desenvolver todas as competências que sejam necessárias nesta atividade.
- Embora tenha algum conhecimento nesta função, eu gostaria de melhorar minhas habilidades em alguns aspectos que consegui explorar atuando por outras empresas.
- Como tenho grande experiência na função, gostaria de ir mais além e aprender coisa novas e desafiadoras como por e gerir eficazmente as pessoas.

Que tipo de posição você está interessado(a) em ocupar em nossa empresa?

- Primeiro, se possível, eu gostaria de ouvir um pouco mais sobre os tipos de posições que vocês têm a oferecer.
- Estou à procura de experiência, onde tenha a oportunidade de iniciar e desenvolver projetos.
- Estou interessado em uma posição que me permita aprender tudo sobre este negócio, que me permita desenvolver as habilidades necessárias para avançar em minha carreira.

O que teria a mencionar sobre o seu último chefe?

- Tenho muito respeito pelo trabalho que ele faz e eu aprendi muito com ele.
- Eu tenho que lhe dar crédito. Ele se esforçava bastante para conseguir resultados para a empresa. Embora não tenhamos sempre nos dado bem, eu diria que tivemos um relacionamento de respeito mútuo.
- Para ser honesto, ele não era a pessoa mais fácil para se trabalhar, mas consegui encontrar formas de lidar com ele. Estou esperançoso em ter uma relação mais profissional com meu futuro chefe.

Diga-me o que você sabe sobre nossa empresa?

- Eu sei que vocês tem a terceira maior quota de participação de mercado no ramo de refrigerantes e que um de seus principais objetivos agora é entrar no mercado Europeu. Além disso, vocês têm uma reputação de ser uma ótima empresa para se trabalhar - ao entrar, no ano passado, na lista das "500 Melhores Empresas" para se trabalhar. Vocês tiveram uma forte mudança na direção da empresa e, na verdade, uma das coisas que eu queria perguntar é como vocês vêem essas mudanças e de que forma elas afetam a empresa no futuro próximo.
- Bem, uma das razões de estar aqui hoje é aprender mais sobre a empresa diretamente com alguém que trabalhe aqui...
- Por algumas gerações vocês têm sido um dos maiores nomes da indústria de refrigerantes. E com base em suas campanhas de marketing ao longo dos últimos anos, eu diria que vocês mantêm uma imagem de juventude ao direcionar a propaganda para pessoas abaixo de 40 anos - ainda que os produtos dietéticos sejam mais atraentes às mulheres que aos homens.

Conte-me sobre uma experiência difícil que teve?

- Recentemente terminei com minha namorada de seis anos. Vínhamos planejando nos casar, e eu estava totalmente despreparado quando ela disse que queria conhecer outras pessoas. Fiquei arrasado por um tempo - na verdade ainda é um assunto muito doloroso para se pensar - mas eu aprendi que eu posso lidar com qualquer contratempo, não importa quão doloroso ele seja.
- No último emprego eu atuava como supervisor. No último semestre, eu descobri que um outro supervisor, que sempre foi um bom amigo meu, começou a desviar fundos da empresa. Que situação! Eu sabia que tinha de confrontar meu amigo, e quanto mais cedo eu fizesse seria melhor. Quando eu o confrontei, ele primeiro negou, mas eu tinha trazido provas comigo. Quando lhe mostrei os documentos, ele finalmente admitiu que tinha desviado o dinheiro. Eu disse a ele que eu não ia fingir que nada tivesse acontecido e perguntei como ele achava que eu deveria proceder. Ele queria apenas devolver o dinheiro e seguir em frente, mas eu não achei que era suficiente. Eu lhe disse que achava que ele deveria demitir-se, confessar e devolver o que retirou, pedir desculpas ao presidente do comitê. Ele concordou. Eu poderia tê-lo delatado, mas eu senti, que estas medidas eram suficientes. Acho que tomei a decisão correta.
- No ano passado eu estava trabalhando para uma empresa de Marketing. Infelizmente, um colega de trabalho recusava-se a cumprir suas obrigações. Ela passava grande parte do dia ao telefone, levava muito tempo em almoço e saía mais cedo, enquanto eu ficava até tarde para terminar o trabalho que ele não tinha feito. Tentei conversar com ele sobre isso, mas nada parecia funcionar. Finalmente, fui ao nosso chefe. Ele contou que percebeu a injustiça e que ele tomaria conta da situação. Depois da conversa com meu chefe, percebi que a minha colega de trabalho começou a fazer a sua parte do trabalho. Fiquei satisfeito pela forma como as coisas aconteceram, que tinha tomado a iniciativa e que a situação tinha sido resolvida.

O que você tem a dizer sobre trabalhar em grupo?

- Gosto de trabalhar em grupo. Embora alguns projetos possam demorar um pouco mais quando várias pessoas buscam chegar a um consenso, acredito que o resultado é sempre melhor quando você pode se beneficiar de idéias de várias pessoas. Descobri que quando eu trabalho em grupo, normalmente procuro oferecer uma atuação para garantir que o trabalho seja concluído no prazo.
- Eu não me importo em trabalhar em grupo, mas eu acho que eu sou geralmente mais produtivo trabalhando sozinho ou talvez com um supervisor.
- Eu acho que o trabalho em equipe é um conceito de gestão muito superestimado uma vez que o conceito de qualidade das organizações inovadoras precisa de pensadores independentes.

Porque deveríamos contratá-lo?

- Tenho a convicção de que posso atender suas expectativas visto que me preparei bastante para ela.
- Porque acima de tudo, sempre me dedico ao máximo em tudo que eu me predisponho a fazer. Sei que posso aproveitar esse momento e digo tudo isso com muita motivação.
- Sempre fui uma pessoa que buscou soluções e sei que posso ajudar a fazer a diferença para sua empresa. Trabalhar pra vocês seria uma ótima chance de mostrar meu potencial.

Se você for contratado(a) quanto tempo pretende ficar em nossa empresa?

- Enquanto o trabalho for um desafio e eu tenha a oportunidade de aprender e avançar, não vejo nenhuma razão para pensar em sair.
- Eu certamente não consideraria deixar este ou qualquer outro trabalho em menos de um ano. Leva muito tempo para realmente avaliar uma posição.
- Eu gostaria de ficar em sua empresa o maior tempo possível, mas não tenho condições de antecipar o futuro em termos de progressão na carreira.

Como você lida com críticas?

- Elas são importantes para o aperfeiçoamento de minhas habilidades. Procuro refletir e analisar posições críticas de outros e retirar algo de positivo.
- Geralmente evito rebater as críticas para não criar problemas maiores.
- Nunca levo para o lado pessoal e sei aceitar bem. Compreendo as posições críticas de membros do grupo como uma forma de se chegar ao melhor resultado em determinado projeto.

Você tem alguma pergunta?

- Você já deixou tudo bem claro. No momento não consigo pensar em algo mais que eu precise saber.
- Qual a possibilidade de crescimento profissional que existe atuando no cargo em que eu ocuparia?
- Estou participando de outras seleções. Quanto tempo posso esperar pelo retorno de vocês?

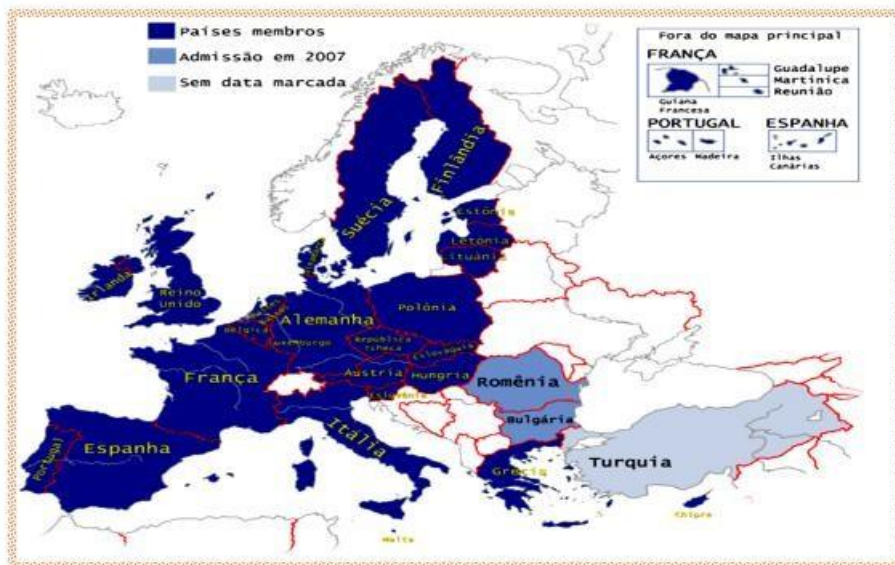
Anexo X – PowerPoint acerca dos países, moedas e bandeiras da UE

A União Europeia

A moeda da União Europeia é o EURO

População: 375.329.400 habitantes
 Superfície: 3.239.944 Km²
 Línguas: alemão, dinamarquês, espanhol, francês, finlandês, grego, inglês, italiano, neerlandês, português e sueco.

U.E → 28 Países Membros



ITÁLIA



MEMBRO FUNDADOR



A moeda da Itália é o Euro.
Moeda até 31/12/1998: Lira (Lire)
Taxa de conversão: 1 EUR=1.936,27 ITL



A Itália é uma península com a forma de uma bota cujo bico parece preparar-se para dar um pontapé na Sicília - uma grande ilha italiana. A capital é Roma, única cidade que tem um estado lá dentro: o Vaticano. A língua é o italiano.



Os pratos típicos de Itália espalharam-se pelo mundo.



Em Itália há vulcões em actividade.



O coliseu de Roma.



O tecto da capela Sistina no Vaticano.




A igreja de S. Marcos em Veneza.




Os heróis italianos são sobretudo artistas: Leonardo da Vinci, Miguel Ângelo e tantos outros...


FRANÇA




MEMBRO FUNDADOR




A moeda da França é o Euro.
Moeda até 31/12/1998: Franco (Franc Français)
Taxa de conversão: 1 EUR=6,55957 FFR




A França, além do território em forma de hexágono, tem várias ilhas: a Córsega, no Mar Mediterrâneo, a Martinica e Guadalupe, na América Central, a Ilha de Reunião no Índico. A capital é Paris e a língua o francês.




A alta costura nasceu em Paris.




Em França há muitas cadeias montanhosas com altitudes superiores a 1200 metros, nomeadamente, os Pirinéus e os Alpes.




Torre Eiffel



Em Cannes realiza-se todos os anos um importante festival de cinema. Os inventores do cinema foram os irmãos Lumière.



Louis Pasteur: o inventor das vacinas.



Napoleão: o imperador que se coroou a si próprio.

ALEMANHA

MEMBRO FUNDADOR

A moeda da Alemanha é o Euro.
Moeda até 31/12/1998: Marco (Deutsche Mark)
Taxa de conversão: 1 EUR=1,95583 DEM

A Alemanha é um país enorme dividido em 10 regiões, com uma grande variedade de paisagens. Possui belas planícies e uma série de cadeias montanhosas. A capital da Alemanha é Berlim. A língua oficial é o alemão.

Um dos pratos tradicionais muito apreciados é salsichas com batatas. A bebida mais conhecida é, sem dúvida, a cerveja.

Na Alemanha existem monumentos magníficos. Um dos mais conhecidos é a catedral de Colónia.

O músico Wagner compôs muitas óperas inspiradas em lendas alemãs.

Einstein foi o grande cientista alemão que revolucionou a ciência.

Goethe
Escritor e poeta, criador do romantismo. Deu vida a uma personagem que se tornou quase tão famosa como o autor: o Doutor Fausto que vende a alma ao diabo para recuperar a juventude e conquistar Margarida.

Beethoven foi um dos maiores músicos da história da humanidade.

LUXEMBURGO

MEMBRO FUNDADOR

A moeda do Luxemburgo é o EURO.
Moeda até 31/12/1998: Franco Luxemburgês (Franc Luxembourgeois)
Taxa de conversão: 1 EUR=40,3399 LUF

O Luxemburgo é o país mais pequeno da U.E. Ocupa um território de 2.586 km², o que representa, mais ou menos, metade do Algarve. No Luxemburgo falam-se três línguas: francês, alemão e luxemburguês.

Segundo a lenda, o conde Siegfried apaixonou-se por uma menina que encontrou no bosque e foi para ela que construiu o seu castelo. Ela aceitou casar mas com uma condição: ficar sozinha todos os sábados. Durante algum tempo Siegfried respeitou o acordo imposto por Melusine. Mas um dia foi espreitado-a e viu-a banhar-se transformada em sereia. Percebendo que o seu segredo fora descoberto, Melusine mergulhou no rio Alzette e desapareceu para sempre.

O símbolo do parque é um ramo de azevinho.

O Luxemburgo partilha com a Alemanha um belo parque natural onde são preservadas espécies de fauna e de flora ameaçadas de extinção.

Dia de S. Valentim - 14 de Fevereiro
A FESTA DOS NAMORADOS
Na segunda feira de Páscoa há uma festa tradicional e é costume os namorados trocarem entre si presentes de barro.



HOLANDA



MEMBRO FUNDADOR



A moeda dos Países Baixos é o **EURO**.
Moeda até 31/12/1998: **Guilder** ou **Florim** (Gulden)
Taxa de conversão: 1 EUR=2,20371 NLG



Na Holanda fala-se neerlandês.
Parte do território foi conquistado ao mar, através da construção de grandes muros que se chamam diques.



Van Gogh revolucionou a maneira de trabalhar a cor.



Na Holanda há muitos moinhos. Muitos já não trabalham mas continuam a marcar a paisagem.



Amesterdão é uma cidade muito especial, porque nas ruas do centro passam canais onde se pode navegar.



Uma das maravilhas da Holanda são as estufas de flores.



Um dos maiores pintores do mundo era filho de um moleiro holandês e chamava-se Rembrandt. Fez muitos auto-retratos.

Rembrandt jovem
Rembrandt adulto
Rembrandt velho



BÉLGICA



MEMBRO FUNDADOR



A moeda da Bélgica é o **EURO**.
Moeda até 31/12/1998: **Franco Belga** (Belgische Frank/Franc Belge)
Taxa de conversão: 1 EUR=40,3399 BEF



A Bélgica é um pequeno país dividido em 3 regiões que tem por capital Bruxelas. São 3 as línguas oficiais da Bélgica: francês, neerlandês e alemão.



Um dos pratos típicos mais apreciados é mexilhões com batatas fritas.



Os bombons belgas são muito famosos.



Em Bruxelas, os edifícios da Grand Place, parecem antigos palácios, apesar de nunca o terem sido. Era aqui que funcionavam as casas dos padeiros, dos alfaiates, dos pedreiros, etc.



Na Bélgica existem imensos concertos de carrilhão.




A Banda Desenhada é tão importante que na Bélgica, mais precisamente em Bruxelas, até existe um Museu de B.D.




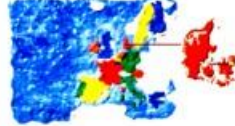
Uma personagem muito conhecida da B.D. é o Tintin, que foi criado pelo famoso desenhador Hergé.


DINAMARCA


 


ENTRADA EM 1973


 A moeda da Dinamarca é a Coroa Dinamarquesa.


 A Dinamarca é formada por uma península, a Jutlândia e 500 ilhas, das quais 100 são desabitadas. A capital da Dinamarca situa-se na maior das ilhas, Zealand, e chama-se Copenhaga. A língua oficial é o dinamarquês.


 Smørrebrød, um dos pratos nacionais, é uma deliciosa entrada. É pão com manteiga, com muitas coisas por cima: salmão, arenque, camarões, carnes frias, azeitonas, etc.

 O Lego, um brinquedo muito conhecido, foi inventado por um Dinamarquês. Em Billund existe uma Legolândia feita com peças gigantes.

 Foi no castelo de Kronborg, situado em Helsingore, que o escritor inglês Shakespeare fez decorrer a acção da famosa peça de teatro "Hamlet".



 O mar oferece boas condições para a prática de desportos náuticos.

 Hans Christian Andersen, famoso escritor de livros infantis, criou personagens inesquecíveis como a Menina dos Fósforos e o Soldadinho de Chumbo.


 A serenidade de Copenhaga tornou-se um símbolo da Dinamarca.


REINO UNIDO





 


ENTRADA EM 1973.


 A moeda do Reino Unido é a Libra esterlina (Pound).


 O Reino Unido é constituído pela Inglaterra, pelo País de Gales, pela Escócia e pela Irlanda do Norte. A capital é Londres e a língua oficial é o Inglês.


 O Big Ben é considerado um dos símbolos do Reino Unido.

 O Kilt e a gaita de foles são características da Escócia.

 Os ingleses inventaram um desporto que se difundiu rapidamente pelo resto do mundo: o futebol.

 Shakespeare As peças de teatro de Shakespeare são as mais representadas no mundo. Romeu e Julieta foi uma das suas primeiras obras.

 Aghata Christie Esta escritora ficou conhecida pelos seus romances policiais

 Isaac Newton, matemático e físico inglês, é considerado um dos maiores cientistas da História. Entre os seus importantes contributos para a ciência conta-se a descoberta da lei da gravidade.

GRÉCIA



ENTRADA EM 1981



A moeda da Grécia é o Euro.
Moeda até 31/12/2000: Dracma
Taxa de conversão: 1 EUR=340,750 GRD



A Grécia fica situada numa península e tem 2.500 ilhas. As ilhas são magníficas, mas com pouca vegetação. A capital da Grécia é Atenas. A língua oficial é o grego. A Grécia é o único país da União Europeia que tem um alfabeto diferente.

Sócrates Platão Aristóteles



O pensamento matemático e filosófico desenvolveu-se na Grécia de uma maneira notável.



Os deuses da Grécia Antiga viviam no Monte Olimpo.



Os actores do teatro grego usavam máscaras para transmitir emoções.



Os jogos olímpicos nasceram na Grécia Antiga.



Na Acrópole de Atenas erguem-se vários templos magníficos e teatros com 25 séculos de existência. O mais conhecido é o Parténon.

PORTUGAL



ENTRADA EM 1986



A moeda de Portugal é o EURO.
Moeda até 31/12/1998: Escudo
Taxa de conversão: 1 EUR=200,482 PTE



Portugal, além do rectângulo que ocupa na Península Ibérica, inclui os arquipélagos da Madeira e dos Açores. A capital é Lisboa e a língua o português.



O Fado é uma canção tradicional portuguesa. Pode ser, triste ou alegre, mas é sempre muito sentimental.

A Torre de Belém é uma espécie de emblema do país. Não há nenhuma igual, nem parecida no mundo. Lembra os descobrimentos.



O Infante D. Henrique organizou as primeiras viagens dos descobrimentos.



Vasco da Gama descobriu o caminho marítimo para a Índia.

Pedro Álvares Cabral descobriu o Brasil e foi o primeiro a ligar quatro continentes.



Fernando Pessoa. Os seus poemas são conhecidos em todo o mundo.



Camões escreveu "Os Lusíadas" (História de Portugal em verso) e muitos poemas de amor.

ESPAÑA



ENTRADA EM 1986.



A moeda da Espanha é o Euro.
Moeda até 31/12/1998: Peseta
Taxa de conversão: 1 EUR=166,386 ESP



A Espanha, além do território que ocupa na Península Ibérica, possui dois arquipélagos: as Ilhas Canárias no Oceano Atlântico e as Ilhas Baleares no Mar Mediterrâneo.
O Estado Espanhol é constituído por dezassete Comunidades Autónomas. A capital é Madrid.
Falam-se quatro línguas: o Espanhol (castelhano) em todo o território, o catalão na Catalunha, o galego na Galiza e o basco no País Basco.



As sevillhanas e o cantar flamenco da Andaluzia são uma delícia.



El Alcazar
Este castelo (Castelo de Segóvia) serviu de inspiração para o desenho animado da Bela Adormecida.



Catedral de Santiago de Compostela.



D. Quixote e Sancho Pança.

O escritor Miguel de Cervantes criou duas personagens fabulosas:



A Espanha é uma terra de grandes artistas: o pintor Picasso.

FINLÂNDIA



ENTRADA EM 1995



A moeda da Finlândia é o EURO.
Moeda até 31/12/1998: Markka
Taxa de conversão: 1 EUR=5,94573 FIM



A Finlândia é o "país dos mil lagos".
A capital é Helsínquia.
Fala-se sueco e finlandês.



País dos "mil lagos", coberto por florestas de sonho, tem um clima bem rigoroso.

No Inverno as temperaturas são baixíssimas e quase não há dia. Durante o Verão o sol nunca se esconde. Que emoção assistir ao sol da meia-noite!



Sibelius

O compositor Sibelius inspirou-se no Kalevala para compôr a sua primeira sinfonia. Depois fez muitas outras que evocam o clima e a paisagem finlandesa. Teve êxito mundial.

Toda a gente adora peixe. O prato tradicional é salmão fumado. Na Finlândia é costume beber leite a todas as refeições.





No norte do país vivem os Lapões que se dedicam sobretudo à criação de renas.




A Finlândia é a terra do Pai Natal.


SUÉCIA


 **ENTRADA EM 1995**


 A moeda da Suécia é a Coroa Sueca.

 A Suécia é um dos países da península da Escandinávia. A capital é Estocolmo e a língua o sueco.

 Carl Milles
O mais amado dos escultores suecos.

 Estocolmo, é uma cidade arquipélago, construída sobre catorze ilhotas. Algumas estão ligadas entre si por pontes e pelo metropolitano.

 Alfred Nobel é o sueco mais conhecido no mundo. Fez muito dinheiro a vender explosivos e, quando morreu, deixou um testamento invulgar: o seu dinheiro seria aplicado em prémios dados às pessoas que fizessem algo de bom pela comunidade.



Nobel da Paz. Nobel da Literatura. Nobel da Medicina.
Nobel da Economia. Nobel da Física. Nobel da Química.

ÁUSTRIA

 **ENTRADA EM 1995**

 A moeda da Áustria é EURO.
Moeda até 31/12/1998: Xelim (Schilling)
Taxa de conversão: 1 EUR=13,7603 ATS

 A Áustria é um país continental, ou seja não tem contacto directo com o mar. A capital é Viena e a língua é o alemão.

 Freud
Revolucionou a maneira como as pessoas olham para si próprias, ao definir o inconsciente e criar a psicanálise.

 A Áustria é o país da música! Há imensos festivais e a Ópera de Viena é célebre em todo o mundo.

 A Edelweiss é a primeira flor que aparece na Primavera quando ainda há neve.

 O Tirol é uma região lindíssima da Áustria. Apanha uma parte das montanhas dos Alpes.

 Strauss, ficou famoso sobretudo pelas suas valsas.

 Mozart, um dos maiores génios da música.



Anexo XI – Imagens Parlamento Europeu e Português





Anexo XII – Vídeos

1. Documentário sobre Drogas

Vídeo referente à sessão 6 do projeto de educação para a saúde:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=pWD3BW6fosk>

2. Ciclo da água

Vídeo referente à sessão 5 do projeto de educação para a cidadania:

<https://www.youtube.com/watch?v=vW5-xrV3Bq4>