

NOW WHAT?

**Preparar e Capacitar Jovens Institucionalizados
em Processo de Autonomia**

Output 2: Manual de Competências para a Vida



Erasmus+

O suporte à produção desta publicação facultado pela Comissão Europeia, não significa que esta última subscreva os conteúdos aqui expressos. Os conteúdos aqui veiculados apenas refletem os pontos de vista dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação aqui apresentada.

Introdução ao Manual de Competências para a Vida

Este documento é o resultado do Output 2 do projeto Europeu intitulado “Now What?: Preparar e Capacitar Jovens Institucionalizados em Processo de Autonomia”, financiado pelo programa ERASMUS + da União Europeia. O projeto “Now What?” tem como finalidade realizar uma adequada e efetiva preparação dos jovens que deixam de estar sob a tutela dos serviços de promoção e proteção de crianças e jovens que se encontram num processo de transição para uma vida autónoma e independente. Esta finalidade foi atingida através de atividade de formação e apoio levadas na maioria dos quatro países europeus parceiros no projeto: Roménia, Albânia, Grécia e Portugal.

O documento aqui apresentado é o Manual de Competências para Vida a ser aplicado na formação dos jovens que se encontram na fase de transição para a vida autónoma. Este Manual dirige-se especialmente, aos jovens que desejem frequentar esta formação, mas também pode ser utilizado como uma referência para formar jovens em processos de autonomia, num sentido mais abrangente.

Cada unidade corresponde às respetivas unidades do Curriculum e está dividida em duas parte. Uma com informação mais organizada sobre a unidade e outra com alguns link úteis que complementam a informação apresentada anteriormente.

Este documento em português, terá as correspondentes versões em inglês, grego, albanês e romeno realizadas pelos parceiros do projeto. Finalmente, este documento está associado e deve ser utilizado de forma complementar com os seguintes materiais do Output 2 (Manual de Competências para a Vida) do projeto:

- Curriculum de Competências para a Vida
- Materiais de Apoio a este Manual
- Materiais do Formador e
- Manual do Formador

NOW WHAT? Preparar e Capacitar Jovens Institucionalizados em Processo de Autonomia

Projeto ERASMUS + (EU)

Parceiros:

Albânia

- SOS Children's Village Albania
- Universiteti I Tiranës (Department of Social Work and Social Policy)

Grécia

- Athens Life Long Learning Institute
- The Smile of the Child

Portugal

- Universidade Lusófona (COFAC) – CeIED (Interdisciplinary Research Center for Education and Development)

Roménia

- Universitatea Vest din Timisoara – Social Work Department (Coordinator of the Project))
- SOS Satele Copiilor Romania (SOS Children's Villages Romania)
- Directia Generala de Asistenta Sociala si Protectia Copilului Timis

Índice

Unidade 1: Introdução.....	7
Unidade 2.1: Documentos Legais.....	11
Unidade 2.2: Cidadania Ativa.....	17
Unidade 2.3: Compreender o Quadro Legal.....	23
Unidade 2.4: Direitos Humanos.....	29
Unidade 3.1: Gestão de Dinheiro.....	35
Unidade 3.2 : Operações Bancárias.....	39
Unidade 3.3: Gestão do Orçamento Pessoal.....	45
Unidade 3.4: Apoio Financeiro.....	49
Unidade 4.1: Planear Opções de Habitação.....	53
Unidade 4.2: Procurar Apartamento.....	57
Unidade 4.3: “Ser Inquilino!”.....	62
Unidade 4.4: Gestão Doméstica.....	66
Unidade 5.1: Educação para a Saúde.....	70
Unidade 5.3: “Ser ativo!”.....	81
Unidade 5.4: “Continuar a Aprender”.....	85
Unidade 6.1: Educação e Formação.....	89
Unidade 6.2: Oportunidades Educativas.....	93
Unidade 6.3: Orientação Educacional.....	98
Unidade 6.4: Equilibrar Educação e a Vida Pessoal.....	101
Unidade 7.1: Escolher uma Profissão.....	104
Unidade 7.2: Candidatar-se a um Emprego.....	107
Unidade 7.3: Permanecer num Emprego.....	111
Unidade 7.4: Direito do Trabalho e Emprego.....	114
Unidade 8.1: Vida Saudável - Alimentação e higiene.....	117
Unidade 8.2: Vida saudável - Bons Hábitos e Problemas.....	121
Unidade 8.3: Vida saudável - Relações saudáveis.....	126
Unidade 8.4: Vida saudável - Tempo para descontrair.....	131
Unidade 9: Serviços Locais - “Ao virar da esquina!”.....	135
Unidade 10.1: Comunicação Interpessoal.....	142
Unidade 10.2: Princípios de Comunicação Interpessoal.....	145
Unidade 10.3: Técnicas de Comunicação Alternativa.....	148
Unidade 10.4: Tomar Decisões.....	151

Unidade 1: Introdução

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade foi concebida para apresentar o conteúdo de todo o Manual que é utilizado complementarmente com os Workshops de Competências para a Vida. A Unidade apresentará o conteúdo do livro e os seus diferentes capítulos e partes para que saibas como obter as informações necessárias em áreas cruciais da vida adulta independente, depois de saíres do sistema de instituições de acolhimento. Por fim, discutirá as habilidades e competências necessárias para navegares na tua vida futura como adulto da forma mais eficiente e eficaz; as chamadas "competências para a vida".



Ponto-chave 1: Ninguém está totalmente preparado para a idade adulta. Este livro pode ser usado como uma bússola para se consultar sobre questões ou dúvidas específicas que surgem durante a sua transição para a idade adulta.



Ponto-chave 2: Questões práticas e teóricas são apresentadas de forma simples e concisa. Algumas das coisas que já sabes também estão incluídas aqui. Verifica os teus conhecimentos e aprende alguns novos.



Ponto-chave 3: Isto não é um manual escolar. Não tens de decorar nada nem incluíres trabalhos de casa nem exercícios. Aborda-o de uma forma lúdica e deixa-o ser teu amigo e guia durante o primeiro período depois de saíres da instituição de acolhimento.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- começar a pensar, em termos práticos, no processo de saída da instituição de acolhimento
- compreender como utilizar o “Manual de Competências para a Vida”
- compreender a noção e o significado de “competências para a vida”



O Manual

O objetivo do livro e do respetivo curso (Workshops de Competências para a Vida) é preparar os jovens que vão sair das instituições de acolhimento para que tenham os conhecimentos, habilidades e competências para levar uma vida adulta independente, saudável e feliz. Através deste livro, obterás informações e orientações para abordar várias questões que normalmente surgem às pessoas da tua idade e, especialmente, aos jovens adolescentes que passaram algum tempo no sistema de instituições de acolhimento.

O livro contém 10 Unidades distintas cujos títulos são os seguintes:

Unidade 1: Introdução ao Curso

Unidade 2: As Questões Legais: Direitos e Deveres.

Unidade 3: Gestão do Dinheiro.

Unidade 4: Habitação.

Unidade 5: Educação para a Saúde

Unidade 6: Educação – Formação.

Unidade 7: Emprego.

Unidade 8: Estilo de Vida Saudável.

Unidade 9: Serviços Locais: “sempre ao virar da esquina!”

Unidade 10: Comunicação e Relações Interpessoais.

Cada unidade está dividida em secções menores para que o material apresentado seja gerido fácil e eficazmente. Cada Unidade contém 3 a 4 secções.

Cada Unidade do Manual está dividida em duas partes, tal como se segue:

- Parte A: Esta parte contém a secção “Visão geral” na qual são apresentados os pontos básicos da Unidade, assim como algumas questões cruciais relacionadas com a Unidade específica (os pontos-chave); a secção “Objetivos” onde se descreve o resultado desejado da Unidade a ser alcançado após o trabalho e estudo da mesma; a secção “Análise” onde são apresentadas informações básicas sobre o tema principal da Unidade, além de algumas dicas práticas úteis.
- Parte B: Esta parte contém informações mais práticas sobre a respetiva Unidade. Contém *links* úteis e canais de comunicação com serviços e organizações para que saibas onde recorrer quando necessário.

Competências para a vida

O objetivo final deste livro e do *workshop* que ocorre paralelamente é orientar-te no desenvolvimento de competências para a vida. As competências para a vida são as necessárias ou desejáveis para uma participação e autonomia plenas na vida quotidiana.

Vamos adicionar a isso as seguintes definições:

Unicef: As “*Competências para a vida*” são definidas como competências psicossociais para comportamentos adaptativos e positivos que permitem aos indivíduos lidarem eficazmente

com as exigências e os desafios da vida quotidiana. São vagamente agrupadas em três grandes categorias de competências: competências cognitivas para analisar e usar informações, competências pessoais para desenvolver a agenda pessoal e para autogestão e competências interpessoais para comunicar e interagir eficazmente com os outros.”

British Council: “Competências para a vida é um termo utilizado para descrever um conjunto de competências básicas adquiridas através da aprendizagem ou da experiência direta de vida, que permitem que indivíduos e grupos lidem eficazmente com questões e problemas habitualmente encontrados na vida quotidiana.”

Projeto Competências para a Vida na Europa (LSE): *“As competências para a vida são parte integrante das capacidades para viver e trabalhar num contexto social, cultural e ambiental específico. Os tipos de competências para a vida surgem como uma resposta às necessidades do indivíduo em situações da vida real”.*

Estas competências incluem: tomada de decisão, resolução de problemas, pensamento crítico, competências de comunicação e colaboração, relações interpessoais, autoconsciência, empatia, literacia, numeracia, competências financeiras, competências relacionadas com a saúde, competências de TIC, gestão do tempo, pedir ajuda, capacidades cívicas, negociação e *networking*, competências orçamentais e competências de gestão doméstica.

Definição de objetivos

“A definição de objetivos é uma prática vital que pode beneficiar qualquer pessoa que tenha um sonho ou uma visão para o seu futuro. Os jovens que estão a começar a jornada de vida encontram-se num momento particularmente oportuno para começar a desenvolver as suas competências de definição de objetivos — estas competências não servirão apenas durante todas as suas vidas, mas também os ajudará a moldarem o seu futuro de acordo com os seus projetos de vida futura”, Courtney Ackerman.

O Manual irá ajudar-te a compreender os diferentes aspetos da vida adulta e poderá orientar-te para a definição de objetivos que achas que são os mais adequados para ti. Fazer um plano para alcançar os teus objetivos está entre uma das ferramentas mais importantes que podes obter quando passas da adolescência e saíres da instituição de acolhimento, na transição para a idade adulta autónoma e independente. A definição de objetivos torna a sua concretização um processo muito mais fácil e feliz!

Introdução

Parte B



Pensamentos Úteis

Anota, pelo menos, um objetivo que gostarias de alcançar nos próximos seis meses, para as seguintes categorias, que estão intimamente relacionadas com a vida adulta e as competências para a vida:

1. Rendimento/Dinheiro:
2. Alojamento:
3. Educação:
- D4. Desporto/Exercício Físico:
5. Emprego/Emprego:
6. Comprar:
7. Amigos/Círculo social:
8. Lazer/Tempos livres/Passatempos
9. Viajar:
10. Eu:
11. Outro:


Unidade 2.1: Documentos Legais


PARTE A




Visão Geral

A Unidade intitulada “Documentos Legais” visa apresentar-te os documentos legais que um jovem deve ter para participar na vida social e na sociedade, em geral. Os documentos são apresentados sucessivamente, com uma explicação sobre o processo que a pessoa deve seguir para os obter, assim como a sua utilização e importância.

 *Ponto-chave 1: Algumas das informações incluídas na Unidade podem ser-te familiares e desconhecidas para outros colegas formandos. Sê paciente e partilha qualquer conhecimento que tenhas!*

 *Ponto-chave 2: As informações fornecidas na Unidade referem-se à configuração nacional específica. Noutros países aplicam-se procedimentos diferentes.*

 *Ponto-chave 3: A Parte A contém informações úteis sobre a natureza e a importância de diferentes documentos legais, assim como as formas de os emitir. A parte B contém informações práticas a serem utilizadas no caso de queres emitir ou reemitir esses documentos legais.*



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- conhecer os seus direitos e deveres relativamente aos documentos que se deve ter como cidadão
- compreender como pode ter acesso aos documentos legais e a respetiva necessidade na vida quotidiana
- perceber a importância de ter, perder ou substituir tais documentos
- familiarizar-se com os processos legais básicos que são comuns a todos os cidadãos de determinada sociedade, independentemente do seu estatuto (estar, ou não, numa instituição de acolhimento, sair da instituição de acolhimento, etc.)
- compreender o papel dos diferentes serviços públicos
- ficar bem preparado para obter os seus próprios documentos.



Análise

O Cartão do Cidadão é um documento oficial da República de Portugal utilizado para certificar a própria identidade em qualquer ocasião. A posse deste documento é obrigatória para todos os portugueses, após o seu nascimento. Existem vários locais onde se pode tratar do cartão do Cidadão ou pedir a sua renovação. Os cidadãos são obrigados a tê-lo sempre consigo e a apresentá-lo a pedido das autoridades; não fazer isso pode resultar na identificação do cidadão na esquadra de polícia mais próxima. Um passaporte é considerado de igual valor ao Cartão do Cidadão quando se trata de certificar a identidade. O Cartão do Cidadão é um documento de viagem válido na Europa. Além disso, é também utilizado para identificar uma pessoa como cidadão nas eleições, a partir dos 18 anos de idade – a maioridade em Portugal. O Cartão de Cidadão é um documento de identificação físico que contém um chip (*smartcard*), permitindo identificar o cidadão português perante qualquer entidade pública ou privada, pessoalmente ou de forma digital. O Cartão de Cidadão veio substituir vários outros documentos, agregando num só cartão os números de:

- identificação civil
- identificação fiscal
- utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS)
- identificação da segurança social

O Cartão de Cidadão substituiu também o cartão de eleitor (e respetivo número), sendo que para votar basta apenas apresentares o teu Cartão de Cidadão. Para mais informações: <https://www.autenticacao.gov.pt/o-cartao-de-cidadao>

- Os **passaportes portugueses** são emitidos exclusivamente para cidadãos portugueses. São precisos quando pretendem realizar viagens internacionais, cujos destinos se situam fora da Europa. O passaporte, juntamente com o Cartão do Cidadão, permite direitos livres de circulação e residência em

qualquer um dos estados da União Europeia e no Espaço Económico Europeu.

- **O número da Segurança Social** é um número de inscrição e de identificação perante a Segurança Social. Estes serviços serão mais fáceis e rápidos em todas as tuas necessidades relativas a emprego, ou desemprego, tais como o início de emprego, pagamento das tuas contribuições, abonos de família para os filhos, para obteres a tua pensão de reforma ou quaisquer outros apoios de que necessites. Como está incluído do Cartão do Cidadão, não te esqueças de o ter sempre contigo. Para saber mais: <http://www.seg-social.pt/>
- **O Número de Identificação Fiscal (NIF)** pessoal e identifica cada cidadão português perante os Serviços de Finanças (antigamente designados por Repartição de Finanças). É necessário para muitas transações quotidianas em Portugal. O número de nove dígitos é único para cada indivíduo. É utilizado quando se preenchem formulários antes de iniciar um emprego ou abrir uma conta bancária, pagar impostos ou comprar um carro. Como faz parte do Cartão do Cidadão, não te esqueças de andar sempre com ele.
- **O Número de Utente** é um número utilizado para identificar qualquer português perante os serviços do Sistema Nacional de Saúde (SNS). Deve ser apresentado sempre que vás ao médico ou ao hospital. Como consta do Cartão do Cidadão, não te esqueças de o levar contigo.
- **A Carta de condução**, em Portugal, é atribuída às pessoas que solicitam uma carta de condução para qualquer uma das categorias que desejem. É necessária para todos os tipos de veículos motorizados. A idade mínima para obter uma carta de condução é: 16 anos para motociclos, 18 anos para veículos ligeiros e 21 anos para autocarros e veículos pesados. Qualquer cidadão pode tirar a carta de condução caso cumpra os requisitos exigidos por lei: residir em Portugal, possuir aptidão física e mental, saber ler e escrever e ter a idade mínima definida para a categoria desejada. Pode ser obtida depois de terminar a escola de condução e passar num exame com duas etapas, o exame teórico (Código da Estrada) e o exame de estrada/prática. Também é necessário para obter uma carta de condução válida, ter a escolaridade obrigatória. Para saber mais: <https://eportugal.gov.pt/servicos/tirar-a-carta-de-conducao>, <http://www.imtonline.pt> e <https://controlauto.pt/seguranca-rodoviaria/educacao-rodoviaria/categorias-carta-de-conducao>



Siglas, siglas, siglas ...





Como...

... para te dirigires a um Centro de Emprego

Para te dirigires a um Centro de Emprego, tens de procurar qual é o Centro de Emprego correspondente à tua morada: <https://www.iefp.pt/centroempreg> . Deves ter contigo o teu Cartão do Cidadão, para poderes apresentar o teu número da Segurança.

... para te dirigires a um Serviço de Finanças (Repartição de Finanças)

Qualquer pessoa que resida em Portugal ou que seja aqui seja proprietário terá de ter um Número de Identificação Fiscal (NIF). O NIF pode ser obtido junto da Autoridade Tributária, ou seja, num Serviços de de Finanças, da área de residência. Para saber mais: <https://eportugal.gov.pt/servicos/pedir-o-numero-de-identificacao-fiscal-para-pessoa-singular>

... para te dirigires à Segurança Social

Tu e os teus familiares dependentes podem dirigir-se à Segurança Social através do Portal da Segurança Social Direta - <https://app.seg-social.pt/sso/login?service=https%3A%2F%2Fapp.seg-social.pt%2Fptss%2Fcaslogin#>

Podes consultar o portal online da Segurança Social, que é bastante claro e tem muita informação bem organizada, para perceberes qual a melhor forma de resolver as tuas questões. Na Segurança Social podes tratar de assuntos relativos à maternidade e à maternidade, encargos com crianças, desemprego, salários em atraso, subsídios de doenças, de invalidez, de doença, de deficiência, de desemprego, de carência socioeconómica, por morte e da reforma, entre outros.

De acordo com as tuas necessidades, também encontras lá especificado quais os documentos que deves apresentar.

... para obteres o teu Cartão de Cidadão

Tens de ir pessoalmente:

- nos balcões do Instituto dos Registos e do Notariado
- nas Lojas de Cidadão
- nas Lojas RIAC, nos Açores
- nos postos consulares portugueses, se estiveres fora de Portugal.

... para tirares a Carta de Condução

Se tens 18 anos ou mais, podes obter uma carta de condução em Portugal. Deves dirigir-te a uma Escola de Condução e aí frequentar aulas teóricas sobre o Código da Estrada e aulas práticas de condução. Qualquer pessoa, em Portugal, que reúna as seguintes condições:

- Ter mais de 18 anos.
- Viver em Portugal há, pelo menos, 185 dias.
- Ter as condições físicas, mentais e psicológicas exigidas para tirar a carta.
- Não estar proibida de conduzir (por um tribunal ou autoridade administrativa).
- Não ter uma carta de condução da mesma categoria tirada noutro país da União Europeia, na Islândia, no Liechtenstein ou na Noruega. Se tiver, deve fazer o seguinte:
 - **enquanto a carta for válida** - pode usá-la em Portugal, mas tem de informar o IMT, no prazo de 60 dias, de que vai residir e conduzir em Portugal
 - **quando terminar a validade da carta ou se quiser ter uma carta de outra categoria** – tem de pedir a troca da carta estrangeira pela portuguesa.

Para saber mais: <https://eportugal.gov.pt/servicos/tirar-a-carta-de-conducao>

Documentos Legais

Parte B

1. Informações úteis e links

INFORMAÇÕES ÚTEIS	
Serviço/ Instituição	Contacta/ Saber mais
Segurança Social	http://www.seg-social.pt/inicio
Ministério do Trabalho e Segurança Social	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/area-de-governo/trabalho-solidariedade-e-seguranca-social
Autoridade Tributária e Aduaneira: Portal das Finanças	https://www.portaldasfinancas.gov.pt
Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP)	https://www.iefp.pt/
Espaço Cidadão	https://www.ama.gov.pt/web/agencia-para-a-modernizacao-administrativa/espaco-cidadao
Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT)	https://www.imtonline.pt/
Cartão do Cidadão: balcões	https://justica.gov.pt/Servicos/Balcoes-e-Espacos-Cidadao-onde-pode-renovar-o-Cartao-de-Cidadao
Passaporte Electrónico Português	https://www.pep.pt/#content
Situações de emergência	112

MANUAL

Necessidade de apoio social: Caritas Portuguesa Serviço social da Câmara Municipal da área de residência	https://caritas.pt/ http://www.scml.pt/
União das Misericórdias Portuguesas	https://www.ump.pt/
Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF)	https://www.sef.pt
Pedido de Visto Schengen – Ministério dos Negócios Estrangeiros	https://www.vistos.mne.pt/pt/vistos-schengen/informacao- geral/formularios

Unidade 2.2: Cidadania Ativa

PARTE A



Visão Geral

Esta unidade tem como objetivo apresentar-te o conceito de cidadania ativa. Durante a discussão na Unidade, serão apresentados e discutidos o sistema político nacional, a variedade de partidos políticos, o processo de votação e o significado de organizações não-governamentais e associações de cidadãos. Terás a oportunidade de adquirir conhecimentos básicos sobre os teus direitos e deveres enquanto cidadão e perceberás os benefícios de te tornares voluntário.



Ponto-chave 1: A cidadania ativa pode parecer complicada, mas é o que as pessoas fazem na vida quotidiana como parte de um grupo mais alargado de pessoas, a sua sociedade.



Ponto-chave 2: A cidadania ativa está intimamente ligada a várias competências, como competências de gestão do tempo, de tomada de decisão e de comunicação. Tal como com as restantes competências, a cidadania ativa pode ser ensinada e praticada.



Ponto-chave 3: A cidadania ativa não começa com a idade adulta. Ser membro de qualquer equipa é cidadania ativa.



Ponto-chave 4: A forma como recebemos e processamos qualquer tipo de informação é crucial para nos tornarmos cidadãos ativos. Os média desempenham um papel importante neste processo.



Objetivos

Os objetivos desta Unidade são:

- ficar uma ideia clara das competências incluídas no conceito de “cidadão ativo”
- compreender a importância de ser cidadãos ativos para o desenvolvimento pessoal e social
- perceber os seus direitos e deveres como cidadão
- conhecer valores como igualdade, democracia, liberdade, cooperação, participação e responsabilidade
- familiarizar-se com diferentes organismos públicos, organizações e a sua ligação com os mesmos como cidadão
- compreender os benefícios de se tornar voluntários
- contemplar o papel dos média na cidadania



Análise

Introdução

A Cidadania ativa é um conceito alargado, difícil de definir e, no entanto, crucial para o bem-estar da sociedade e dos seus membros. Muitas pessoas, quando questionadas, dirão que se trata de “devolver algo”, reconhecer que somos todos mutuamente dependentes e que, ao darmos um contributo positivo para a direção que a sociedade toma, estamos a ajudar-nos a nós próprios e aos outros. Poderia argumentar-se que a cidadania ativa tem a ver com o equilíbrio entre direitos e responsabilidades.

A cidadania ativa é a cola que mantém a sociedade unida, porque se todos se concentrassem apenas em ir trabalhar, ganhar a vida e promover os seus próprios interesses individuais, a sociedade desmoronaria. A cidadania ativa reúne pessoas de diferentes gerações e diferentes origens, forjando uma solidariedade que se está a tornar cada vez mais importante para o bem-estar a longo prazo da sociedade local / nacional / europeia / global.

Trata-se igualmente de uma forma de literacia, porque implica estar consciente do que está a acontecer em nosso redor, adquirindo conhecimentos e entendimento para fazer julgamentos informados e ter a competência e a coragem para responder de forma adequada, individual ou coletivamente. A cidadania ativa representa a convicção de que todo o indivíduo pode fazer a diferença para a comunidade em que vive - independentemente de ser a comunidade local, nacional ou global.

Algumas instituições

O sistema *político de Portugal*: Portugal é uma república democrática, pluralista e participativa que se rege por uma Constituição aprovada em 1976, após a revolução pacífica dos cravos, a revolução que derrubou a ditadura do Estado Novo, de 48 anos. A Constituição define um regime semipresidencialista em que o Presidente da República, assim como o Parlamento são eleitos por voto direto de todos os portugueses maiores de 18 anos. O Primeiro Ministro é nomeado pelo Presidente da República, depois de auscultados os partidos com assento parlamentar. Existe uma separação de poderes entre os diversos tipos de poderes: o poder executivo (o do governo), o poder legislativo (o do parlamento) e o poder do judicial (o dos

tribunais). O Presidente da República tem poderes para dissolver o parlamento. (Miranda, Jorge (2007). A Originalidade e as Principais Características da Constituição Portuguesa. *Cuestiones Constitucionales*, n.º 16, México, ene./jun. 2007 – consultado em http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-91932007000100008, a 22/05/2020.

Algumas definições:

- *Parlamento*: O Parlamento é a instituição democrática suprema que representa os cidadãos portugueses através dos Deputados eleitos.

- *Eleições*: Atualmente, numa democracia representativa como aquela que existe em Portugal, tal como em todos os países democráticos, o povo exerce o seu poder através de eleições.

- *Eleitorado*: O eleitorado é composto por todos os cidadãos portugueses inscritos no recenseamento eleitoral. Esta inscrição é automática com a morada atualizada no Cartão do Cidadão a todos os cidadãos portugueses com mais de 17 anos. Para mudar a morada do eleitor, basta mudar a morada do Cartão do Cidadão, ou seja, atualizá-lo. Cidadãos estrangeiros residentes em Portugal também podem ser eleitores, desde que o mesmo aconteça com cidadãos portugueses nos seus países de origem. Consulta o seguinte link: <http://www.cne.pt/faq2/95/5>

- *União Europeia*: É uma União de 28 países europeus que partilham os mesmos objetivos e políticas. O Mercado Único Europeu, o Mercado Interno ou o Mercado Comum é um mercado único que procura garantir a livre circulação de mercadorias, capitais, serviços e pessoas - as "quatro liberdades" - dentro da União Europeia (UE). Os objetivos da UE são:

- promover a paz, os seus valores e o bem-estar dos seus cidadãos
- oferecer liberdade, segurança e justiça sem fronteiras internas
- desenvolvimento sustentável baseado em crescimento económico equilibrado e estabilidade de preços, uma economia de mercado altamente competitiva com pleno emprego e progresso social, e proteção ambiental
- combater a exclusão social e a discriminação
- promover o progresso científico e tecnológico
- melhorar a coesão económica, social e territorial e a solidariedade entre os países da UE
- respeitar a sua diversidade cultura e linguística
- estabelecer uma união económica e monetária cuja moeda é o euro.

Alguns dos valores básicos que prevalecem na UE incluem a dignidade humana, a liberdade, democracia, igualdade e o respeito pelos Direitos Humanos.

- *Voluntariado*: O voluntariado é descrito como uma atividade não remunerada na qual alguém dedica o seu tempo a ajudar uma organização sem fins lucrativos ou um indivíduo com quem não está relacionado. Um dos benefícios mais conhecidos do voluntariado é o impacto na comunidade. Os voluntários não remunerados normalmente são a cola que mantém uma comunidade unida. O voluntariado permite que os voluntários se liguem à sua comunidade e a tornem um lugar melhor. O voluntariado é, no entanto, uma via de dois sentidos e pode beneficiar os voluntários tanto quanto a causa que eles escolhem para ajudar. Dedicar tempo como voluntário ajuda a fazer novos amigos, expandir a rede e aumentar as competências sociais.

Eleições:

Os cidadãos portugueses com idade igual ou superior a 17 anos no ano das eleições podem votar e, com 18 anos ou mais, estão também aptos para serem eleitos para o Parlamento.

Existem cinco tipos de eleições em Portugal:

- Eleições presidenciais – para o Presidente da República,
- Eleições europeias – a eleições diretas para o Parlamento Europeu onde Portugal é representado por 21 deputados, desde 1987;
- Eleições legislativas – eleição direta dos deputados para o Parlamento português são aqueles que representam o povo;
- Eleições legislativas regionais – eleições regionais, para os parlamentos regionais;
- Eleições autárquicas – nestas eleições são eleitos a Câmara Municipal (órgão executivo do município diretamente eleito pelos cidadãos recenseados na respetiva área), a Assembleia Municipal (órgão deliberativo do município no qual têm assento membros diretamente eleitos e membros por inerência) e a Assembleia de Freguesia (órgão deliberativo da freguesia diretamente eleito pelos cidadãos recenseados na respetiva área geográfica). Os seus mandatos têm a duração de 4 anos.

O processo de votação é simples. Ocorre nos edifícios das escolas, normalmente a um domingo. O procedimento é conduzido pela Comissão Nacional de Eleições (CNE) - <http://www.cne.pt/>. Habitualmente, a votação ocorre entre as 8h00 e as 19h00. Os eleitores identificam-se com os seus Cartões de Cidadão e recebem o número total de boletins de voto para o círculo eleitoral. Em seguida, retiram-se para um cubículo isolado equipado com um atril, caneta e cesto de papéis, onde marcam no boletim de voto a sua escolha, colocam depois o boletim de voto na urna e recebem de volta o seu Cartão do Cidadão.

ONG (Organização Não-governamental)

As organizações não-governamentais, vulgarmente referidas como ONG, geralmente, são organizações sem fins lucrativos e, por vezes, organizações internacionais independentes de governos e organizações governamentais internacionais (embora, muitas vezes, sejam financiadas por governos) que atuam em atividades humanitárias, educacionais, de saúde, políticas públicas, nas áreas sociais, dos direitos humanos, do meio ambiente e outras para realizar mudanças de acordo com os seus objetivos. As ONG, geralmente, são financiadas por donativos, mas algumas evitam completamente o financiamento formal e são administradas principalmente por voluntários.

Tipos de voluntariado:

- Voluntariado como programa de aprendizagem: Muitas escolas, em todos os níveis de ensino, oferecem programas de aprendizagem de serviço, que permitem que os jovens sirvam a comunidade através do voluntariado ao mesmo tempo que ganham créditos educativos que contam para completar o curriculum dessa escola.
- Voluntariado baseado em competências: o voluntariado baseado em competências está a alavancar as competências especializadas e os talentos dos indivíduos para fortalecer a infraestrutura das organizações sem fins lucrativos, ajudando-os a construir e sustentar a sua capacidade de alcançar as suas missões com êxito.
- Voluntariado em países em desenvolvimento: é uma das formas cada vez mais popular de voluntariado entre os jovens, principalmente jovens e recém-formados, pois viajam para comunidades do mundo em desenvolvimento para trabalharem em projetos com organizações locais.
- Voluntariado virtual: No voluntariado virtual, o voluntário realiza tarefas, no todo ou em parte, fora da organização que está a ser auxiliada (também chamado voluntariado eletrónico ou voluntariado *online*)
- Voluntariado ambiental: O voluntariado ambiental refere-se aos voluntários que contribuem para a gestão ou conservação ambiental.
- Voluntariado em caso de emergência: O voluntariado, muitas vezes, desempenha um papel fundamental no esforço de recuperação a seguir a desastres naturais, tais como

- tsunamis, inundações, secas, furacões ou tremores de terra.
- Voluntariado em escolas: Muitas escolas em todo o mundo contam com o apoio do governo ou com os esforços de voluntários e donativos privados para funcionarem de forma eficaz.
 - Trabalho voluntário comunitário: O voluntariado comunitário refere-se globalmente àqueles que trabalham para melhorarem a sua comunidade local. Esta atividade, geralmente, ocorre através de organizações sem fins lucrativos, governos locais e igrejas; mas também abrange grupos *ad-hoc* ou informais, tais como equipas desportivas recreativas.
 - Voluntariado social: Em alguns países europeus, organizações governamentais e organizações não-governamentais fornecem cargos auxiliares, durante um certo período, em instituições como hospitais, escolas, locais de memoriais e instituições de assistência social. A diferença para outros tipos de voluntariado é que existem regulamentos legais rigorosos, segundo os quais a organização pode envolver voluntários, incluindo o período em que uma pessoa pode trabalhar como voluntária.
 - Voluntariado em grandes eventos desportivos: Por exemplo, 25.000 voluntários trabalharam nos Jogos Olímpicos de Inverno de Sochi, em 2014. Estes voluntários apoiaram os organizadores em mais de 20 áreas funcionais: receber convidados, auxiliar na navegação, organizar as cerimónias de abertura e encerramento, organizar os locais de alimentação, etc.

Cidadania Ativa

Parte B



1. Lista de ONG, IPSS e informações úteis:

ONG	Domínio	Link
Plataforma Portuguesa ONGD	Plataforma de 59 ONGD	https://www.plataformaongd.pt
Unicef	Crianças, pobreza	https://www.unicef.pt/
Aid Global	Pobreza, Crianças	https://aidglobal.org/
A PAR – Plataforma de Apoio aos Refugiados	Refugiados, pobreza	https://www.refugiados.pt
Assistência Médica Internacional - AMI	Apoio medico e pobreza	https://ami.org.pt/
Instituto de Apoio à Criança - IAC	Crianças	https://criancasatortoeadireitos.wordpress.com/

Liga de Proteção da Natureza	Natureza e animais	https://www.lpn.pt/
União da Misericórdias Portuguesas	Apoio Social: crianças, famílias, pobreza, sem abrigo	https://www.ump.pt/

2. Links úteis

Para encontrar onde podes votar: Comissão Nacional de Eleições	http://www.cne.pt/
Provedor da Justiça	http://www.provedor-jus.pt/
DECO – Associação de Defesa do Consumidor	https://www.deco.proteste.pt/
Ministério da Administração Interna	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/area-de-governo/administracao-interna
Ministério da Educação	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/area-de-governo/educacao
Polícia, Bombeiros, Acidente, Agressão – Número Europeu de Emergência	112

Unidade 2.3: Compreender o Quadro Legal

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade tem como objetivo apresentar a aplicação da Lei por diferentes organismos (por exemplo, a polícia, os tribunais) e as implicações da violação da Lei. No fim da Unidade, serás capaz de compreender os diferentes crimes, as suas consequências e deves saber o que fazer e como te comportares em diferentes situações como testemunha ocular, como vítima, durante revistas policiais, etc.). Também compreenderás conceitos básicos relacionados com questões legais (tais como direitos, deveres e punições) e perceberás a importância de realizar atividades legais.



Ponto-chave 1: *A Lei trata de direitos e deveres de todas as pessoas que vivem numa sociedade. As leis são iguais para todos e, portanto, estão vinculadas a valores fundamentais, tais como a liberdade, a igualdade e a justiça. Constituem uma parte integrante e fundamental da democracia.*



Ponto-chave 2: *A Lei está em todo o lado. Temos leis, regras e regulamentos para supervisionar quase tudo. Nem sempre gostamos destas regras, pois geralmente significam que alguém nos está a dizer o que fazer ou nos está a impedir de fazermos o que queremos. No entanto, para viver em conjunto uns com os outros, em sociedade, temos de ter algumas regras comuns.*



Ponto-chave 3: *A violação da Lei tem sempre consequências. Pensa duas vezes!*



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender os conceitos de comportamento legal/ilegal
- compreender os teus direitos e deveres relacionados com questões jurídicas
- perceber a função do sistema jurídico nacional
- sentir-se à vontade ao lidar com serviços jurídicos
- conhecer a forma como a lei influencia as atividades de todas as pessoas



Análise

Leis

As leis são regras que vinculam todas as pessoas que vivem numa comunidade. As leis protegem a nossa segurança geral e garantem os nossos direitos como cidadãos contra abusos cometidos por outras pessoas, organizações e pelo próprio governo. Temos leis para ajudar a garantir a nossa segurança geral, garantir as nossas liberdades básicas (liberdade de expressão, liberdade de imprensa etc.) e proteger-nos da discriminação por causa da nossa raça, género, idade ou por causa de uma deficiência.

As leis existem aos níveis local, estadual e nacional e incluem coisas como:

- Leis sobre a segurança social. Ao nível local, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), um órgão de polícia criminal, que fiscaliza as regras saúde que os restaurantes têm que seguir para armazenar e preparar alimentos de forma saudável, para salvaguardar a saúde dos clientes e estes não fiquem doentes
- Existem limites de velocidade e leis de trânsito para que possamos conduzir de forma segura.
- Para se ser médico(a) ou enfermeiro(a) é necessário garantir que estes profissionais de saúde têm uma formação adequada para cuidarem de nós, sabendo e que frequentemente têm as nossas vidas nas suas mãos. A Ordem dos Médicos em conjunto com as Faculdades de Medicina e as Escolas Superiores de Enfermagem, estabelecem as regras de formação destes profissionais e garantem que elas são cumpridas.

Organismos responsáveis pelas leis

O sistema em que vivemos em Portugal, resultante da Constituição de 1976, baseia-se no princípio da separação de poderes. Existem três poderes no estado: o legislativo, o executivo e o judiciário.

O poder legislativo é exercido pelo Parlamento (composto por 230 Deputados, eleito por um período de quatro anos através de eleições nacionais) cuja principal função é elaborar as leis. As leis, antes de serem aprovadas e executadas passam por diversas fases. Têm início como um projeto de lei, apresentado pelos deputados ou pelos grupos parlamentares, ou ainda com uma proposta de lei apresentada pelo Governo, pelas assembleias legislativas das regiões autónomas da Madeira ou dos Açores ou, em casos definidos por legislação especial, por um mínimo de 35 000 cidadãos eleitores. Após o parecer de uma comissão especializada, há um debate e a votação na generalidade — relativa, como o nome indica, aos traços gerais da lei proposta. Segue-se o debate e a votação na especialidade, artigo a artigo, em plenário da Assembleia da República ou em comissão própria. Existem assuntos cujo debate e votação têm de ser feitos em plenário.

O texto resultante é submetido a votação final global e, se aprovado, é remetido ao Presidente da República para promulgação. O Presidente da República tem então oito dias para requerer ao Tribunal Constitucional o seu parecer, se tiver dúvidas sobre a constitucionalidade da lei em questão. Para exercer o seu direito de veto, ou promulgar uma lei, o Presidente tem 20 dias. No caso da lei ser vetada, quer seja, ou não, por razões políticas, a Assembleia revê o texto da lei e os seus artigos, podendo sempre confirmá-lo por maioria absoluta dos deputados em funções; para certas matérias, como sejam leis orgânicas e leis sobre relações externas exige-se, neste caso, a maioria de dois terços. Em caso de aprovação nestes termos, o Presidente da República tem obrigatoriamente de promulgar o diploma no prazo de oito dias depois de o receber. Os decretos-leis são emitidos pelo Governo no âmbito das suas competências legislativas próprias ou em matérias de reserva relativa (não absoluta) da Assembleia da República, com autorização desta. Os decretos-leis devem ser assinados pelo Primeiro-Ministro e pelos ministros competentes em razão da matéria; ficam sujeitos a fiscalização preventiva da constitucionalidade, requerida pelo Presidente da República no prazo de oito dias, ou a

promulgação e veto.

As leis são aplicadas pelo poder executivo que é da responsabilidade do Governo. O Governo é quem garante que todas as leis são aplicadas através dos seus ministros. Para saber mais:

<https://www.direitosedeveres.pt/q/o-cidadao-o-estado-e-as-instituicoes-internacionais/orgaos-de-soberania/que-tipos-de-leis-existem-e-como-se-processa-a-sua-elaboracao-discussao-e-aprovacao>

O Presidente da República é o Chefe do Estado. Assim, de acordo com Constituição, ele "representa a República Portuguesa", "garante a independência nacional, a unidade do Estado e o regular funcionamento das instituições democráticas" e é também o Comandante Supremo das Forças Armadas. Cabe-lhe também garantir o regular funcionamento das instituições democráticas, tendo como especial responsabilidade, segundo o juramento que presta quando toma de posse, "defender, cumprir e fazer cumprir a Constituição da República Portuguesa". A legitimidade democrática que lhe é conferida através da eleição direta pelos portugueses é exercida através dos poderes formais e informais que a Constituição lhe reconhece, explícita ou implicitamente, e que os vários Presidentes da República têm utilizado. No relacionamento com os outros órgãos de soberania, compete-lhe, no que diz respeito ao Governo, nomear o Primeiro-Ministro, "ouvidos os partidos representados na Assembleia da República e tendo em conta os resultados eleitorais" para a Assembleia da República. Nomeia, ou exonera, os restantes membros do Governo, "sob proposta do Primeiro-Ministro". Para saber mais:

<http://www.presidencia.pt>

O poder judicial – a aplicação das leis – é exercido pelos tribunais. Estes são considerados órgãos de soberania que administram a Justiça em nome do povo. Os tribunais estão organizados segundo áreas de atuação (jurisdições): Constitucional, Comum (Judicial), Administrativo e Fiscal e Controlo Financeiro do Estado.

Os Tribunais superiores em Portugal são os seguintes:

O Supremo Tribunal de Justiça - é o órgão superior da hierarquia dos tribunais judiciais, sem prejuízo da competência própria do Tribunal Constitucional; o Tribunal Constitucional – apesar de ter muitas competências, destaca-se a fiscalização da constitucionalidade das leis e dos decretos-leis; Supremo Tribunal Administrativo - é o órgão superior da hierarquia dos tribunais administrativos e fiscais; apesar da sua sede se situar em Lisboa, este tribunal tem jurisdição sobre todo o Território Nacional; o Tribunal de Contas - é o tribunal que fiscaliza e controla os dinheiros e valores públicos, do Estado; deve pronunciar-se sobre a legalidade, a economicidade, a eficiência e a eficácia da gestão, bem como sobre a fiabilidade dos sistemas de controlo interno.

Nos Tribunais, têm intervenção os Juízes, o Ministério Público, os Oficiais de Justiça e os Advogados.

A Polícia de Segurança Pública (PSP) depende do Ministro da Administração Interna e tem como principais atribuições: garantir a segurança interna, garantir os direitos dos cidadãos, defender a legalidade democrática. A PSP busca permanente busca o ponto de equilíbrio em conflitos de valor sempre presentes no plano da segurança interna, nomeadamente: liberdade versus segurança; e ordem pública versus direitos, liberdades e garantias. Para saber mais:

<https://www.psp.pt>

A Guarda Nacional Republicana (GNR) é uma força de segurança de natureza militar, com jurisdição em todo o território nacional e no mar territorial. Tem uma dupla dependência governamental do Ministério da Defesa e do da Administração Interna e a sujeição ao Código de Justiça Militar. Pela sua natureza e polivalência, a GNR encontra o seu posicionamento institucional no conjunto das forças militares e das forças e serviços de segurança, sendo a única força de segurança com natureza e organização militares, caracterizando-se como uma

Força Militar de Segurança. Para saber mais: <https://www.gnr.pt/>

Um advogado é uma pessoa que exerce o direito, ou seja, a aplicação prática das leis. Trabalhar como advogado envolve a aplicação prática de teorias e conhecimentos jurídicos abstratos para resolver problemas individualizados específicos ou para promover os interesses daqueles que contratam advogados para prestar serviços jurídicos. O papel do advogado varia muito entre as jurisdições legais e, portanto, aqui apenas pode ser tratado nos termos mais gerais.

Dicas úteis

Quando se interage com Agentes da Polícia, deve ter-se em mente alguns pontos:

- Cooperar com a Polícia
- Ter sempre consigo o Cartão do Cidadão
- Segui-los até à esquadra da polícia, se tal for pedido
- Pedir um advogado se e quando for interrogado pela polícia

Compreender o Quadro Legal

Parte B



Links Úteis

Bases de Dados Jurídicas

Diário da República Eletrónico: <https://dre.pt/>

Ordem dos Advogados: <https://portal.oa.pt/>

Comissões e autoridades relacionadas com Direitos Cíveis e Humanos

- Provedoria da Justiça: <http://www.provedor-jus.pt/>
- Julgados de Paz: <http://www.conselhosjulgadosdepaz.com.pt>
- Ministério Público: <http://www.ministeriopublico.pt>
- Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e de Proteção das Crianças e Jovens: <https://www.cnpdpcj.gov.pt/>
- Instituto de Apoio à Criança: <https://www.iacrianca.pt/>
- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG):

<https://www.cig.gov.pt/>

- APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima: <https://apav.pt/>
- Instituto Português do Desporto e da Juventude: <https://ipdj.gov.pt/>
- Alto Comissariado para as Migrações: <https://www.acm.gov.pt/>
- Comissão Nacional para a Proteção de Dados: <https://www.cnpd.pt/>
- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica: <https://www.asae.gov.pt>
- Centro Internet Segura: <https://www.internetsegura.pt/>
- DECO-Proteste: <https://www.deco.proteste.pt/>

Outros Recursos

- Instituto Nacional de Estatística: <https://www.ine.pt/>
- PORTATA: <https://www.pordata.pt/Home>
- Associação Portuguesa de Bioética: www.apbioetica.org/
- Amnistia Internacional em Portugal: <https://www.amnistia.pt>

Serviços especiais da polícia

PSP – <http://www.psp.pt>

GNR – <http://www.gnr.pt>

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) - <https://www.sef.pt>



Número de telefone

Para emergências:

- Liga 112 para a Polícia, Bombeiros, Turismo, Incêndios Florestais

Advogados

Existem diferentes ramos de direito em Portugal, tais como Direito Penal, Direito da Educação, Direito dos Direitos Cívicos, Direito do Divórcio e Falência; portanto, advogados diferentes exercem os diferentes ramos do direito.

Mais informações sobre advogados, escritórios de advogados e questões jurídicas podem ser encontradas nas seguintes páginas da Ordem dos Advogados:

- <https://portal.oa.pt>

Serviços de apoio para refugiados e requerentes de asilo

Devem dirigir-se a:

- Alto Comissariado para as Migrações: <https://www.acm.gov.pt>
- Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM):
<https://www.acm.gov.pt/-/cna-centro-nacional-de-apoio-ao-imigrante>
- Conselho Português para os Refugiados: <http://cpr.pt>

Unidade 2.4: Direitos Humanos

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade tem como objetivo apresentar informações sobre direitos humanos em geral e sobre direitos da criança em particular. São apresentadas convenções e tratados básicos sobre direitos humanos, seguidos de informações específicas sobre os direitos das crianças e os direitos dos jovens que estão prestes a sair das instituições de acolhimento. Terás a oportunidade de aprender quais os comportamentos que são aceites e quais são considerados infrações, para escolheres os primeiros e evitares os segundos. Finalmente, serão fornecidas informações práticas e *links* úteis para que saibas para onde recorrer, caso sintas que os teus direitos foram negligenciados ou violados.



Ponto-chave 1: Um direito é uma legitimidade moral ou legal de ter ou fazer algo. Os direitos humanos são os direitos que temos como seres humanos. Eles pertencem a todos nós, independentemente de quem somos ou de onde vivemos; os direitos não podem ser retirados.



Ponto-chave 2: Os direitos das crianças são direitos especiais que pertencem a todas as crianças com menos de 18 anos. As crianças têm os mesmos direitos humanos que todos os outros, mas também têm direitos extra que atribuem aos adultos a responsabilidade de garantir que as crianças recebem os cuidados e a proteção especial necessária para crescerem saudáveis e felizes.



Ponto-chave 3: Vários organismos internacionais, incluindo a ONU, o Conselho da Europa e a Comissão Europeia, emitem recomendações para que os direitos das crianças sejam incorporados no processo de acolhimento.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- identificares direitos humanos e violações de direitos humanos
- compreenderes que os direitos humanos pertencem a todos
- perceberes que todos os direitos humanos são importantes para os seres humanos viverem e crescerem

- perceberes a ligação entre direitos e responsabilidade pessoal
- perceberes por que é importante que as crianças (especialmente as que estão em instituições de acolhimento) tenham direitos específicos



Análise

Alguns conceitos básicos:

- **Direitos Humanos:** Os direitos que todas as pessoas têm, incluindo as crianças, simplesmente porque são seres humanos, independentemente da sua capacidade, cidadania, etnia, género, idioma, nacionalidade, raça ou orientação sexual. Resultam da Declaração Universal dos Direitos Humanos, anteriormente conhecidos por Direitos do Homem da ONU, aprovada em 1948.
- **Direitos Fundamentais:** Estes são os direitos dados às pessoas desde que nascem como o direito à vida, a liberdade, a propriedade, a liberdade de expressão, de reunião, de imprensa e de religião, **ou** um direito básico ou fundacional, resultante da lei natural; um direito considerado pelo Supremo Tribunal de receber o mais alto nível de proteção constitucional contra interferência do governo. São reconhecidos pela Constituição e estão associados a um Estado de direito.
- **Direitos das Crianças:** Os Direitos das Crianças são os direitos humanos das crianças com uma atenção especial para os direitos de proteção e cuidados especiais concedidos aos menores. Os direitos das crianças incluem o seu direito de associação com ambos os pais, identidade humana assim como as necessidades básicas de proteção física, alimento, educação universal paga pelo estado, cuidados de saúde e leis penais adequadas à idade e desenvolvimento da criança, proteção igual dos direitos civis da criança, e liberdade de discriminação com base na raça, género, orientação sexual, identidade de género, origem nacional, religião, deficiência, cor, etnia ou outras características da criança. As interpretações dos direitos da criança variam entre permitir às crianças a capacidade de ação autónoma e garantir que as crianças sejam física, mental e emocionalmente livres de abuso. Outras definições incluem os direitos de cuidar e nutrir.
- **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança:** Este é um conjunto de normas e obrigações internacionalmente acordadas para proteger e promover os direitos de todas as pessoas com menos de 18 anos. Estes direitos visam garantir que as crianças cresçam nas melhores condições possíveis - que se desenvolvam e aprendam num ambiente seguro, tenham acesso a bons cuidados de saúde e participem plenamente na vida familiar, cultural e social.
- **Provedor de Justiça:** O provedor (por vezes, provedora) é uma pessoa nomeada pelos governos para garantir que os Direitos Humanos são respeitados por organizações estatais e privadas e por pessoas individuais. O provedor deve ter um bom conhecimento dos direitos das crianças. Quando crianças ou jovens se queixam de violações dos seus direitos, é dever do provedor iniciar uma investigação e propor soluções. Em alguns países, existe um provedor especial para crianças e jovens. Os provedores das crianças na Europa formaram a Rede Europeia de Provedores das Crianças. Na Grécia, existe um departamento específico do Provedor grego dedicado aos direitos das crianças. Este departamento está preocupado com a proteção e promoção dos direitos da criança. O enfoque é dado particularmente à violação dos direitos das crianças por serviços públicos, assim como por indivíduos ou entidades jurídicas.
- **Conselho da Europa:** O Conselho da Europa é uma organização internacional fundada

em 1949 que é atualmente constituída por 47 Estados-Membros. O seu papel é promover os Direitos Humanos, a democracia e o Estado de Direito. Estabelece princípios democráticos comuns baseados na Convenção Europeia dos Direitos Humanos e noutras convenções e recomendações sobre proteção de pessoas, que obviamente incluem os 150 milhões de crianças da Europa.

- **Convenção:** Uma convenção é um acordo juridicamente vinculativo entre países. Por vezes, as convenções são chamadas tratados, convénios ou acordos internacionais.
- **O superior interesse da criança:** Os adultos devem fazer o que é melhor para as crianças. Devem tomar decisões que tenham o maior impacto positivo no desenvolvimento de crianças e jovens, chama-se este facto atender ao superior interesse da criança.

Direitos Humanos

Alguns dos direitos humanos básicos, incluídos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, são os seguintes:

1. Todos nós nascemos livres e iguais. Todos nós nascemos livres. Todos nós temos os nossos próprios pensamentos e ideias. Todos nós devemos ser tratados da mesma forma.
2. Não discriminar. Estes direitos pertencem a todos, quaisquer que sejam as nossas diferenças.
3. O Direito à Vida. Todos nós temos o direito à vida e a viver em liberdade e segurança.
4. Não à escravatura. Ninguém tem o direito de fazer nós escravos. Não podemos fazer de ninguém o nosso escravo.
5. Não à tortura. Ninguém tem o direito de nos magoar ou de nos torturar.
6. Tem Direitos, onde quer que vá. Sou uma pessoa como qualquer outra!
7. Todos nós somos iguais perante a Lei. A Lei é a mesma para todos. Tem de nos tratar justamente.
8. Os seus Direitos Humanos são protegidos por Lei. Todos podemos pedir que a Lei nos ajude quando não somos tratados de forma justa.
9. Não à detenção injusta. Ninguém tem o direito de nos colocar na prisão sem uma boa razão e nos manter lá, ou enviar-nos para longe do nosso país.
10. O direito a julgamento. Se formos julgados, o julgamento deve ser público. As pessoas que nos julgam não devem deixar que ninguém lhes diga o que fazer.
11. Somos sempre inocentes até prova em contrário. Presume-se que todas as pessoas são inocentes até que a sua culpabilidade se prove. Quando as pessoas dizem que fizemos uma coisa má, temos o direito de mostrar que isso não é verdade.
12. O Direito à privacidade. Ninguém deve tentar prejudicar o nosso bom nome. Ninguém tem o direito de vir a nossa casa, abrir a nossa correspondência ou incomodar-nos a nós ou à nossa família sem uma boa razão.
13. Liberdade de movimento. Todos nós temos o direito de irmos onde queremos no nosso próprio país e de viajar conforme queremos.
14. O direito de procurar um lugar seguro para viver. Se tivermos medo de ser maltratados no nosso próprio país, todos nós temos o direito de fugir para outro país para estarmos seguros.
15. Direito a uma nacionalidade. Todos nós temos o direito de pertencer a um país.

16. Casamento e Família. Todos os adultos têm o direito a casar-se e constituir uma família, se quiserem. Homens e mulheres têm os mesmos direitos quando são casados e separados.
17. O direito às suas próprias coisas. Todos têm o direito de possuir coisas ou de as partilhar. Ninguém nos deve tirar as nossas coisas sem um bom motivo.
18. Liberdade de pensamento. Todos nós temos o direito de acreditar naquilo em que queremos acreditar, de termos uma religião ou de a mudarmos, se quisermos.
19. Liberdade de expressão. Todos nós temos o direito de decidir por nós, de pensarmos aquilo que quisermos, de dizermos aquilo que pensamos e de partilharmos as nossas ideias com outras pessoas.
20. O Direito à reunião pública. Todos nós temos o direito de nos encontrarmos com os nossos amigos e trabalharmos juntos em paz para defendermos os nossos direitos. Ninguém nos pode obrigar a aderirmos a um grupo, se não quisermos.
21. O Direito à democracia. Todos nós temos o direito de participar no governo do nosso país. Todos os adultos devem poder escolher os seus próprios líderes.
22. Segurança Social. Todos nós temos o direito a habitação, medicamentos, educação e assistência infantil acessíveis, dinheiro suficiente para viver e ajuda médica se estivermos doentes ou velhos.
23. Direitos dos trabalhadores. Todos os adultos têm o direito de ter um trabalho, de receber um salário justo pelo seu trabalho e de aderir a um sindicato.
24. O Direito ao lazer. Todos nós temos o direito a descansar do trabalho e a descontraír.
25. Alimento e abrigo para todos. Todos nós temos o direito a uma boa vida. Mães e filhos, idosos, desempregados ou deficientes, e todas as pessoas têm o direito de serem cuidadas.
26. O Direito à educação. A educação é um direito. A escola primária deve ser gratuita. Devemos aprender sobre as Nações Unidas e como conviver com os outros. Os nossos pais podem escolher o que aprendemos.
27. Responsabilidade. Temos um dever para com as outras pessoas e devemos proteger os seus direitos e liberdades.
28. Ninguém pode tirar-nos os nossos direitos humanos.

Direitos da Criança

Parafrazeando em termos simples a [Convenção dos Direitos da Criança](#), as crianças têm o direito...

- A um nome e cidadania.
- A conhecerem os seus pais.
- A viverem com os pais, a menos que não seja do seu interesse.
- A manterem contacto com os pais, se separadas de um ou de ambos.
- A reunirem-se com os pais quando possível.
- A expressarem uma opinião e a que essa opinião seja tido em conta.
- A obterem informações adequadas.
- A encontrarem-se com outras pessoas e a aderir ou criar associações.
- À privacidade.
- A acederem a informações e materiais de diversas fontes de média.
- À proteção contra abuso ou negligência.
- A cuidados adequados, se não estiver com a família, tendo em consideração o contexto cultural da criança.
- A receber cuidados especiais, educação e formação, se for deficiente mental ou físico,.
- Ao gozo do mais alto padrão de saúde possível.
- A um padrão de vida adequado.
- A uma educação que desenvolve a personalidade e os talentos da criança.
- A desfrutarem da sua própria cultura, a praticarem a sua própria religião e a usarem a sua própria língua.
- A descansarem e a envolverem-se em atividades de lazer, jogos e de recreação.
- A participarem em atividades culturais e artísticas.
- A serem protegidas do trabalho infantil.
- A serem protegidas das drogas ilícitas.
- A serem protegidas da exploração ou abuso sexual.
- A serem protegidas do tráfico.
- À proteção de todas as outras formas de exploração prejudiciais ao seu bem-estar.
- A serem protegidas da tortura, de tratamento ou castigo cruéis, desumanos ou degradantes.
- A não serem feitas soldado.
- A serem protegidas de conflitos armados.
- A serem protegidas da pornografia.
- À reabilitação se vítima de violação dos direitos.
- A terem um processo judicial previsto por lei.

Direitos Humanos

Parte B



Links Úteis

- Declaração Universal dos Direitos Humanos: <https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=por>
- Convenção sobre os Direitos da Criança: https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf
- O Provedor de Justiça de Portugal: <http://www.provedor-jus.pt>
- Instituto de Apoio à Criança: <https://www.iacrianca.pt/>
- Save the Children International: <https://www.savethechildren.net/>
- Direção Geral de Defesa do Consumidor: <https://www.consumidor.gov.pt/parceiros/sistema-de-defesa-do-consumidor.aspx>
- DECO – Defesa do Consumidor: <https://descobrir.deco.proteste.pt/>
- Segurança Social: <http://www.seg-social.pt/>
- Centro Internet Segura: <https://www.internetsegura.pt/>
- Centros de Emprego do IEF: <https://www.iefp.pt/redecentros>



Números de telefone úteis

Organização	Número de telefone / Email
O Provedor de Justiça	213926600/19/21/22 / provedor@provedor-jus.pt
Save the Children	
Emergência – Número Europeu	112
Linha Nacional para a Proteção das Crianças	112
Instituto de Apoio à Criança	213 617 880 / https://www.iacrianca.pt/

Unidade 3.1: Gestão de Dinheiro

Parte A



Visão Geral

A Unidade intitulada “Gestão do Dinheiro” visa apresentar os conceitos básicos relacionados com dinheiro, competências financeiras e orçamentais. Um orçamento pessoal é um plano financeiro que relaciona o futuro salário com as despesas, poupança e pagamento de dívidas. “Para onde vai o dinheiro?” é um dilema comum enfrentado por muitos indivíduos e famílias quando se trata de orçar e gerir o dinheiro. A gestão eficaz do dinheiro começa com um objetivo e um plano passo a passo para economizar e gastar. Os objetivos financeiros devem ser realistas, específicos, ter um prazo e implicar uma ação a ser tomada.



Ponto-chave 1: Lembra-te de que gerir dinheiro e orçar estão entre os principais problemas enfrentados pelos jovens que saem das instituições de acolhimento quando vivem sozinhos.



Ponto-chave 2: A Unidade concentra-se no aspeto prático da orçamentação e não no aspeto teórico.



Ponto-chave 3: As competências financeiras estão interrelacionadas e interdependentes com uma série de competências para a vida em geral, tais como a tomada de decisão, a autoconsciência e o pensamento crítico. O desenvolvimento destas competências também terá um efeito positivo direto no desenvolvimento de competências financeiras.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- conhecer o significado e a importância do planeamento orçamental
- compreender e ser capaz de explicar a diferença entre necessidades e desejos
- familiarizar-se com os conceitos de competências financeiras e orçamentais
- compreender as características de um orçamento para evitar “derrapagens”
- conhecer as etapas de elaboração um orçamento e como (e por quê) cumpri-lo
- definir prioridades para objetivos pessoais e financeiros e as etapas para os alcançar



Análise

As competências de gestão de dinheiro estão incluídas na categoria geral de competências para a vida ou competências de vida autónoma. Também estão relacionadas com outras competências gerais, como tomada de decisão e definição de objetivos.

O que é isto?

- "A capacidade de um indivíduo adotar uma abordagem proativa para gerir o próprio dinheiro ou o dinheiro da empresa são conhecidas como competências orçamentais. As competências orçamentais envolvem tomadas de decisão conscientes sobre a alocação de dinheiro de modo a que as despesas não excedam o rendimento. "
- "As competências financeiras referem-se à capacidade de usar conhecimento e entendimento relevantes para gerir uma situação esperada ou imprevisível, a fim de resolver um problema **financeiro** e convertê-lo em benefício e oportunidade para benefício de alguém. Estas **competências** podem ser adquiridas ou podem ser aprendidas através de uma formação em **educação financeira**.
- A **literacia financeira** é a posse do conjunto de competências e conhecimentos que permitem a um indivíduo tomar decisões informadas e eficazes com todos os seus recursos financeiros. A **literacia financeira** também é a educação e o entendimento de saber como ganhar, gastar e economizar dinheiro, assim como as competências e a capacidade de utilizar recursos financeiros para tomar decisões.

Distinção entre necessidades e desejos

A diferença entre desejos e necessidades é bastante simples, pelo menos à primeira vista:

- Necessidade: algo que tens de ter
- Desejo: algo que gostarias de ter

Na realidade, precisas apenas de quatro coisas para sobreviver: a. Um teto sobre a tua cabeça, b. Comida e água suficientes para maneres a tua saúde, c. Cuidados básicos de saúde e produtos de higiene, d. Roupas (apenas o necessário para te maneres confortável e vestires-te adequadamente). Tudo o que vai além disso — uma casa grande, roupas de marca, alimentos e bebidas sofisticados e um carro ou moto novos — é um desejo. A diferenciação entre necessidades e desejos afeta diretamente a criação do teu orçamento.

Fazer um orçamento

Orçamentação é o processo de criação de um plano para gastares o teu dinheiro. Este plano de gastos chama-se orçamento. A criação deste plano de gastos permite-te determinar com antecedência se terás dinheiro suficiente para fazeres as coisas que precisas de fazer ou que gostarias de fazer. A orçamentação é importante para a tua estabilidade financeira, garantindo que consegues pagar despesas comuns como a renda, as propinas, os empréstimos de estudante, as contas e o entretenimento. Mas o que é exatamente a orçamentação? É uma abordagem proativa para organizares as tuas finanças. A orçamentação garante que não gastas mais do que ganhas, permitindo-te planear despesas de curto e longo prazo. É uma forma fácil e útil para pessoas com todos os tipos de rendimentos e despesas manterem as suas finanças em ordem. Deves conseguir perceber qual é o rendimento com que ficas depois de todas as despesas para te assegurares que não vais ficar endividado.

A orçamentação também está relacionada com a definição e concretização de objetivos financeiros. A definição de objetivos financeiros realistas permite-te criar o teu orçamento. É importante ter algo para trabalhar financeiramente, seja pagar todas as tuas contas a tempo todos os meses e economizar para umas férias. Mas é também igualmente importante garantir que estás a trabalhar para objetivos realistas que realmente consegues alcançar, para não ficares desiludido por falhares objetivos fora das tuas capacidades. Pensa em quais são os tipos de objetivos que desejas definir, tanto a curto como a longo prazo. Por exemplo, um objetivo de

curto prazo é pagar a tua conta telefónica mensalmente, ao passo que um objetivo de longo prazo pode ser economizar para dar a entrada para um carro ou moto.

Ao definires objetivos financeiros, lembra-te das características que devem ter:

S	Específicos (Specific): Os objetivos inteligentes são suficientemente específicos para sugerirem ação. Especifica por que estás a poupar dinheiro, não apenas que queres poupar.
M	Mensuráveis: Acompanha o teu progresso, especialmente quando atinges objetivos.
A	Alcançáveis: Os teus objetivos devem ser alcançáveis; não te prepares para o fracasso. Não confies no Euromilhões para ganhar dinheiro extra.
R	Razoáveis (Reasonable): Os teus objetivos têm de fazer sentido; não lutes por objetivos que não se encaixam nas tuas necessidades.
T	Tempo/Duração (Time related): Define datas-alvo definitivas e realistas para os teus objetivos e cumpre-as.

Dicas para o Orçamento

Depois de perceber como se faz, verás que fazer um orçamento é fácil. No entanto, existem várias formas através das quais te podes desviar do teu orçamento. Aqui estão algumas dicas para te ajudar a manter no bom caminho com a orçamentação:

- **Sê Honesto Contigo:** Quando comesas o teu orçamento pela primeira vez, se não fores honesto sobre as coisas com as quais já estás a gastar dinheiro, será difícil definires objetivos e controlares adequadamente as tuas despesas. Começa pela tua situação financeira atual e faz os ajustes depois de avaliares a tua situação.
- **Define Objetivos Realistas e Flexíveis:** É mais fácil manteres-te motivado para manteres o teu orçamento, se tiveres objetivos claros e realistas e se te permitires recompensas por cumprires objetivos. Certifica-te de que incluis essas recompensas no teu orçamento para que, mais tarde, não tenhas de compensar o excesso de dinheiro gasto numa saída à noite.
- **Paga Quando Puderes:** Não tens de esperar até os pagamentos estarem vencidos. Podes achar que é mais fácil para ti manteres-te no bom caminho se pagares as coisas antes do prazo.
- **Planeia Todos os Aspectos dos Teus Gastos:** Equaciona como estás a comprar e o que estás a comprar. Planeia as tuas tarefas para não teres de fazer viagens desnecessárias. Faz listas quando fores ao supermercado, para não te esqueceres de algo que terás de ir buscar mais tarde.
- **Regista as tuas despesas reais:** Já reparaste na rapidez com que o teu dinheiro desaparece? Para saberes para onde está a ir o teu dinheiro, tem contigo um bloco pequeno ou usa uma app para registares até os mais pequenos gastos, como café, bilhetes de cinema, lanches e estacionamento. Algumas despesas que, geralmente, são ignoradas incluem *downloads* de músicas, valores por uso adicional de telemóvel e despesas de entretenimento.
- **Inclui uma categoria no teu orçamento chamada "Não habituais":** Todos os meses haverá algumas despesas que não se enquadram perfeitamente numa categoria ou que não poderias ter planeado. Uma categoria "Não habituais" ajudar-te-á a orçamentar estas despesas ocasionais.
- **Espera o Inesperado:** O teu fundo de emergência deve ser utilizado para despesas que não se enquadram nas categorias de contas anuais e periódicas. Despesas inesperadas são o resultado de acontecimentos da vida, tais como perda de emprego, doença ou reparações do carro. Redefine a tua noção de contas "inesperadas" para abranger estes acontecimentos imprevistos, em vez de despesas mais comuns, mas pouco frequentes. As boas notícias são que, se não utilizares o teu fundo de emergência, terás poupanças, o que deve ser sempre uma prioridade quando geres as tuas finanças. E, se tiveres de utilizar o teu fundo de emergência, poderás evitar empréstimos desnecessários.

Gestão de Dinheiro

Parte B



Links Úteis

Aprender a fazer um orçamento - Apresentação	http://elearning.todoscontam.pt/citilearn/data/bp/aula_1/material_apoio/orcamentofamiliar_apresentacaojovens_1_.pdf
Aprender a fazer um orçamento	https://www.todoscontam.pt/pt-pt/planear-o-orcamento-familiar
Projeto de Educação Financeira – “Todos Contam!”	https://www.todoscontam.pt/
Educação Financeira para Jovens – Banco de Portugal	https://cliente bancario.bportugal.pt/pt-pt/educacao-financeira-digital-para-jovens-o-que-e
Projeto Educação Financeira – O valor da poupança	http://www.facm.pt/facm/facm/pt/servico-educacao/educacao-financeira
Aprender a poupar – “Todos Contam!”	https://www.todoscontam.pt/pt-pt/poupar-e-investir
Aprender a poupar – Montepio Geral	https://www.montepio.org/ei/pessoal/pais-e-professores/5-formas-faceis-aprender-a-poupar/
Aprender a poupar - blog	https://aprenderapoupar.com/
Brochura “Para ficares mais seguro online”	https://cliente bancario.bportugal.pt/pt-pt/material/5-dicas-para-ficares-mais-seguro-online-ficaadica

Unidade 3.2 : Operações Bancárias

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade tem como objetivo apresentar-te os conceitos relacionados com os serviços prestados pelos bancos e pelo sistema bancário e os aspetos mais práticos que é necessário conheceres quando recorreres a estes serviços. Terás a oportunidade de desenvolver o teu conhecimento sobre o sistema bancário e as tuas competências para interagir de forma eficaz e eficiente com os bancos, utilizando os instrumentos necessários e mais adequados para depositar e levantar dinheiro.



Ponto-chave 1: A gestão do dinheiro e a orçamentação estão entre os principais problemas enfrentados pelos jovens que saem das instituições de acolhimento quando vivem sozinhos, como tu. Muitos têm dificuldades em gerir as suas finanças e muitas vezes têm dívidas e contas em atraso.



Ponto-chave 2: Enfoque nas situações que enfrentarás ao interagires pela primeira vez com os bancos. As primeiras vezes são importantes!



Ponto-chave 3: Lembra-te de que as competências financeiras estão inter-relacionadas e são interdependentes de várias competências gerais para a vida, tais como a tomada de decisão, a autoconsciência e o pensamento crítico. O desenvolvimento destas competências também terá um efeito positivo direto no desenvolvimento de competências financeiras.



Ponto-chave 4: Bancos e cartões de crédito não são bons nem maus. Depende da maneira como os utilizas.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender o papel, funções e serviços de um banco
- saber como usar uma Caixa Multibanco
- conhecer a diferença entre diferentes contas
- compreender o processo de abertura de uma conta bancária e emissão de um cartão de crédito
- identificar e estabelecer prioridades para as despesas
- compreender o conceito de empréstimo
- identificar perigos potenciais ao interagir com bancos



Análise

Introdução e pontos-chave sobre dinheiro e sistema bancário:

- É através do dinheiro que se mede o valor económico de um produto, seja ela um bem ou um serviço prestado. O dinheiro e as moedas que usamos, denominados moeda, são aquilo que usamos na nossa sociedade para pagar bens e serviços.
- A maioria dos países cria a sua própria moeda. Portugal faz parte da zona euro, o seja, de um conjunto de países da União Europeia (EU) que partilham a mesma moeda, isto é, o EURO (€). Todas as moedas metálicas portuguesas do sistema euro são cunhadas pela Imprensa Nacional Casa da Moeda. As notas são impressas pelos Bancos Centrais dos vários países da zona euro (os países onde circula o euro, a moeda comum), ou seja, os bancos nacionais, o Banco de Portugal, no nosso caso, sob controlo do Banco Central Europeu. A distribuição e circulação de moedas e notas é controlada pelo Banco de Portugal, em estreita articulação com as orientações emanadas pelo Banco Central Europeu.
- O dinheiro é a cola que une produtos, serviços e pessoas na nossa economia. O mecanismo económico do nosso país é alimentado pelo que as pessoas criam e o dinheiro permite que as pessoas produzam e comprem o que é criado.
- As pessoas ganham dinheiro a trabalhar e a ser pagas pelo seu trabalho.
- O dinheiro serve para fazer face às necessidades básicas da vida quotidiana e, quando bem gerido, também serve para usufruir de bens culturais e de lazer.
- O dinheiro muda de mãos com frequência, é trocado todos os dias entre pessoas, empresas e bancos.
- As pessoas colocam o seu dinheiro num banco para o guardar e preservar. Os bancos pagam juros sobre o dinheiro que as pessoas colocam no banco durante longos períodos de tempo.
- Os bancos emprestam o dinheiro a mutuários e investidores. Os bancos cobram juros pelo dinheiro que emprestam.
- Os juros, em finanças e economia, são pagamentos de um mutuário ou instituição financeira que recebe depósitos (por exemplo, um banco) a um mutuante ou depositante de uma quantia acima do reembolso do valor do capital (ou seja, a quantia emprestada), a uma determinada taxa. Por exemplo, um cliente normalmente pagaria juros para pedir

emprestado a um banco e, portanto, paga ao banco um valor superior ao valor emprestado.

- O dinheiro sai do banco, passa pela economia e volta novamente ao banco. O dinheiro está em permanente circulação.

Serviços bancários

- As contas poupança permitem manter o teu dinheiro seguro e fazê-lo crescer com juros.
- As contas correntes permitem que as pessoas façam compras e paguem contas utilizando cheques em papel em vez de dinheiro.
- Os empréstimos ajudam as pessoas a comprar bens dispendiosos, como carros, e depois pagam o dinheiro ao longo do tempo mais juros.
- Os cartões de crédito podem ser uma forma prática de comprar coisas e pagá-las ao longo do tempo, mas a taxa de juro é frequentemente mais alta do que a dos empréstimos.
- As contas de investimento podem ajudar as pessoas a fazer o seu dinheiro crescer com o tempo e a preparar-se para grandes despesas, por exemplo, o ensino universitário ou a compra de uma casa.
- O negócio dos bancos, a atividade em que ganham dinheiro, é a emprestar dinheiro aos seus clientes, que podem ser individuais ou empresas.

Ao trabalhares com um banco, podes obter dinheiro, adicionar dinheiro e transferir dinheiro entre contas, quer num balcão do banco ou mesmo numa Caixa Multibanco. Em algumas caixas automáticas, podes obter dinheiro 24 horas por dia da tua conta usando o teu cartão multibanco. Alguns bancos têm balcões localizados em supermercados! Em alguns bancos, podes gerir as tuas contas por telefone ou *online*.

"Contas Poupança"

- Economizar significa pôr dinheiro de lado para uso futuro. Os bancos e outras instituições financeiras oferecem incentivos para que as pessoas mantenham o seu dinheiro numa "Conta Poupança". Estes incentivos são chamados juros remuneratórios, os juros pagos pelos bancos para que as pessoas tenham lá depositado o dinheiro que pouparam, sem que recorram a ele durante um determinado período de tempo.
- O montante de juros que as pessoas irão ganhar depende de vários fatores, incluindo o tipo de conta poupança que possuem, qual a instituição financeira em que possuem a conta e durante quanto tempo mantêm o seu dinheiro na conta.
- Os bancos pagam juros sobre o dinheiro depositado em "Contas poupança" porque podem usá-lo para fazer empréstimos a outros clientes. Com efeito, os bancos pagam aos seus clientes pelo privilégio de usarem o seu dinheiro.

Abrir uma "Conta Poupança"

O processo habitual para uma pessoa menor de idade abrir uma "Conta poupança" em qualquer banco é o seguinte:

- Jovens menores de 18 anos podem abrir a sua própria conta poupança num banco ou outra instituição financeira. Um pai ou adulto com a tutela do jovem deve acompanhá-lo. O jovem deve levar consigo o Cartão do Cidadão e ter algum dinheiro para depositar.
- Os pais ou tutores assinam em conjunto a conta do jovem, o que significa que eles partilharão a responsabilidade pela conta.
- Alguns documentos necessários para levar para o banco para abrir uma conta poupança incluem:
 - Para os pais/tutores que acompanham o jovem: Cartão do Cidadão ou Passaporte válido e uma fotografia
 - Para o jovem: Uma das seguintes identificações atuais com foto, tais como: • Cartão do Cidadão ou Passaporte. Se levar o Passaporte, deverá ter também à mão o número da

- Segurança Social e o número de identificação fiscal individual
- Dinheiro para depositar (pode haver um valor mínimo para este depósito)

Escolher um banco

Estás a começar a ganhar dinheiro e deves começar a poupá-lo numa conta bancária. Mas, se não tens banco, podes questionar-te sobre como escolher um banco pela primeira vez. O que deves ter em conta? Por onde começar? Com tantas opções, como decides?

As boas notícias é que não faltam opções bancárias. Há realmente algo para todos. As más notícias são que ter de escolher pode ser esmagador. Os fatores básicos a ter em conta quando se escolhe um banco pela primeira vez são:

- **Comissões:** Muitos bancos terão comissões que tu nem conheces, então lê as letras pequeninas de cada formulário que te apresentam.
- **Acessibilidade:** Quando se trata de gerir o teu dinheiro, queres algo que seja fácil *para ti*. O processo é fácil? Podes transferir dinheiro facilmente de uma conta corrente para uma conta poupança? O banco possui agências locais na tua área ou podes aceder à tua conta *online* 24h por dia, 7 dias por semana?
- **Segurança:** Consulta as opiniões *online* ou pergunta a outras pessoas sobre os bancos que estás a equacionar.
- **Transparência:** O teu banco é uma parte importante da tua vida financeira e deves poder confiar totalmente no teu banco com o teu dinheiro. É importante procurar bancos que sejam transparentes com a forma como ganham dinheiro e como trabalham para servir os seus clientes.
- **Acesso a Caixa Multibanco:** Se precisares de dinheiro, poderás consegui-lo facilmente? Habitualmente não são cobradas taxas pela utilização de Caixas Multibanco, em Portugal, independentemente de pertencerem ou não ao banco que emitiu o cartão. O mesmo não acontece noutros países.
- **Apoio:** Se algo correr mal, é fácil entrar em contacto com alguém? O banco oferece apoio por telefone, *email* e redes sociais? Deves querer um banco que te apoie, não importa o que aconteça.

Utilizar a Caixa Multibanco

Depois de abrires uma conta bancária, podes pedir um cartão bancário para levantar dinheiro de uma Caixa Multibanco ou para usar em qualquer transação financeira. Ao utilizar o Caixa Multibanco, lembra-te dos seguintes pontos:

- As Caixas Multibanco são simples de usar e encontram-se em bancos e em muitos outros locais práticos. Muitos estão abertos 24 horas por dia!
- Quando o banco emite um cartão Multibanco, também te fornece um número de identificação pessoal ou PIN. Este PIN é como uma palavra-passe secreta. Se outra pessoa souber qual é, poderá tirar dinheiro da tua conta, portanto, não partilhes o teu PIN com ninguém! E nunca escrevas o teu PIN no teu cartão Multibanco!
- Antes de depositares um cheque, terás de fazer a tua assinatura no verso, conhecida como endossar o cheque. Também não te esqueças de escrever o número da tua conta junto com a tua assinatura.
- Podes levantar dinheiro de uma conta poupança, indo ao banco ou utilizando uma caixa Multibanco.
- Os depósitos em caixas Multibanco podem ser de qualquer quantia, mas o banco pode limitar o montante que podes levantar da conta por dia.
- Como nas caixas Multibanco podes levantar dinheiro, deves estar sempre alerta e atento às pessoas ao teu redor quando utilizares uma caixa Multibanco.

Utilizar o cartão de crédito

Quando utilizares cartões de crédito, lembra-te dos seguintes pontos:

- Utilizar um cartão de crédito é como obter um empréstimo de curto prazo junto de um banco.

Se pagares o montante total gasto todos os meses, o banco não cobrará juros e o cartão de crédito é apenas uma ferramenta prática de utilizar. No entanto, se não pagares o valor total todos os meses, o banco cobrará juros sobre a parte não paga, e isto pode ficar muito caro!

- Os bancos e as instituições financeiras estabelecem limites para os cartões de crédito das pessoas. Isto significa que um indivíduo não pode usar mais do que um montante fixo com o cartão de crédito sem pagar o dinheiro. É mais provável que os bancos ofereçam limites de crédito mais altos às pessoas que demonstram ser responsáveis pelo pagamento do dinheiro emprestado.
- Podes usar o dinheiro até ao limite do teu cartão de crédito - ou não usar nada. Qualquer que seja o valor que gastes, quando pagas, o teu limite de crédito total está disponível para gastar novamente - mas apenas se tu o pagares.
- As taxas de juro dos cartões de crédito variam. É aconselhável procurar o banco ou instituição financeira que oferece a menor taxa de juro.
- Os cartões de crédito podem cobrar uma taxa anual. Se não efetuares o teu pagamento no prazo, normalmente será cobrada uma taxa pelo atraso.
- O teu cartão de crédito também pode permitir um período de tempo para pagares o saldo integralmente antes de a taxa de juros se aplicar. É importante compreenderes todos os pormenores do teu cartão de crédito e as consequências de pagamentos em falta, de pagar fora do prazo ou usar dinheiro a mais do cartão de crédito
- O que é "crédito mau"? Se um indivíduo falhar um pagamento do cartão de crédito ou efetuar um pagamento atrasado, isso será refletido negativamente na sua classificação de crédito. Além disso, pode ser-lhe cobrada uma "taxa pelo atraso" e/ou uma taxa de juro mais alta como penalização.

Operações Bancárias

PARTE B



Links Úteis

Mais informações sobre o sistema bancário em Portugal	https://www.apb.pt/content/files/overview-sector-bancario-portugues-junho-2019.pdf https://www.bportugal.pt/sites/default/files/anexos/pdf-boletim/sistemabancario2019t4_pt.pdf
Informações sobre contas bancárias na EU	https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_pt.htm
Que tipos de atividades realizam os bancos?	https://www.e-konomista.pt/que-atividades-exercem-os-bancos/
Um exemplo do que é necessário para abrir uma conta bancária	https://clientebancario.bportugal.pt/pt-pt/abertura#collapse_4_1
Um exemplo de abertura de conta bancária <i>online</i> – Caixa Geral de Depósitos	https://www.cgd.pt/Particulares/Contas/Abertura-conta/Pages/Abertura-conta.aspx#show1
Lista de bancos em Portugal	https://www.bancosdeportugal.info/lista/

MANUAL

	https://www.e-konomista.pt/bancos-em-portugal/
Banco de Portugal	https://www.bportugal.pt/
Tipos de empréstimos (crédito)	https://cliente bancario.bportugal.pt/pt-pt/o-que-e-e-tipos-de-credito

Unidade 3.3: Gestão do Orçamento Pessoal

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade, intitulada “A Gestão do Orçamento Pessoal”, visa compreender os conceitos básicos relacionados com dinheiro e rendimento, competências financeiras e orçamentação. Irás compreender as razões pelas quais as pessoas utilizam orçamentos, aprenderás as etapas para criar um orçamento pessoal mostrando rendimento, despesas e poupanças e ainda como utilizar o orçamento para tomar decisões financeiras sólidas. Iremos igualmente focar-nos nas competências de compras para as relacionar com as competências e métodos de tomada de decisão necessários antes de comprares um produto ou usares um serviço.



Ponto-chave 1: A gestão do dinheiro e a orçamentação estão entre os principais problemas enfrentados pelos jovens que saem das instituições de acolhimento, como tu, quando vivem sozinhos. A formação em orçamentação é considerada particularmente importante.



Ponto-chave 2: As competências financeiras estão interrelacionadas e interdependentes com uma série de competências para a vida em geral, tais como a tomada de decisão, a autoconsciência e o pensamento crítico. O desenvolvimento destas competências também terá um efeito positivo direto no desenvolvimento de competências financeiras.



Ponto-chave 3: Aprender a fazer compras é aprender o valor do dinheiro.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- conhecer o significado e a importância do planeamento orçamental
- ser capaz de avaliar as opções de gastos quando se trata de desejos pessoais versus necessidades
- saber avaliar o teu comportamento em termos de gastos pessoais
- perceber que a compra de alguns produtos pode satisfazer necessidades e desejos
- analisar como a poupar faz parte do bem-estar financeiro
- compreender quais as características de um orçamento para evitar inconvenientes
- saber o que procurar quando decides entre produtos a comprar
- adquirir as competências básicas de compras



Análise

Por que razão fazer um orçamento?

Fazer um orçamento é importante para o teu bem-estar financeiro, pois:

- ajuda-te a identificar a forma como gastas o teu dinheiro e quanto gastas num determinado período de tempo
- ajuda a planear as poupanças necessárias para despesas inesperadas ou alterações de rendimento
- ajuda-te a tomar decisões sobre o teu dinheiro hoje e à medida que a tua situação muda com o tempo.
- está sujeito a alterações de acordo com as alterações nas despesas ou, por exemplo, uma despesa de emergência

As informações necessárias para fazer um orçamento pessoal equilibrado são o **rendimento** (o dinheiro que entra durante um determinado período de tempo), as **despesas** (o dinheiro que sai num determinado período de tempo) e as mudanças necessárias nos hábitos de consumo para que obtenhas o máximo valor do teu dinheiro.

Os tipos básicos de despesas são os seguintes:

- despesas fixas: estas despesas ocorrem regularmente e não mudam de mês para mês (por exemplo, renda, prestações do carro)
- despesas flexíveis: estas despesas ocorrem regularmente (como as despesas fixas); a diferença é que, com as despesas flexíveis, as pessoas têm algum controlo sobre quanto gastam (por exemplo, roupa e alimentação)
- despesas facultativas: este é o dinheiro que as pessoas escolhem gastar, tal como dinheiro para o cinema ou para encomendar uma pizza. Também inclui o dinheiro poupado.

O que é um bom orçamento pessoal?

- cobre despesas básicas que ocorrem habitualmente
- tem dinheiro disponível para despesas inesperadas
- inclui poupanças regulares para despesas futuras.

Algumas dicas para elaborar e respeitar um orçamento pessoal:

- Lembra-te do teu orçamento quando fizeres compras
- Prepara-te para fazeres grandes compras, poupando dinheiro ao longo do tempo
- Compara preços de artigos semelhantes em diferentes lojas
- Regista todas as despesas em detalhe
- Verifica regularmente a quantia que tens disponível

Etapas para criares o teu próprio orçamento

É crucial elaborares o teu orçamento pessoal para a gestão correta do teu dinheiro. Aqui estão algumas instruções para o conseguires:

- Primeiro, decide qual o período de tempo que estás a orçamentar.
- Em seguida, estima o teu rendimento (de empregos, subsídios, presentes, etc.) durante esse período de tempo.
- Depois de inserires qualquer rendimento, adiciona esse valor ao dinheiro total disponível.
- Identifica cada uma das tuas despesas durante este período.
- Para cada despesa, pergunta a ti mesmo se é fixa, flexível ou facultativa.
- Depois de inserires cada despesa, subtrai esse valor do total de dinheiro que tens disponível. Isso é o montante de dinheiro que tens disponível agora.
- Decide a quantia de dinheiro que pouparás durante esse período. Insere-a como despesa.
- Considera o que farás com qualquer dinheiro extra disponível depois de teres identificado todos os artigos que irás comprar.
- Decide o que terás de fazer se não tiveres dinheiro suficiente disponível para todos os artigos que desejas ou precisas de comprar.

Dicas de compras

Antes de comprares algo, é essencial procurares a melhor opção. O que procurar para perceber qual é a melhor opção?

- Preço: verifica e compara os preços do mesmo produto em diferentes lojas ou sítios web.
- Funcionalidades: verifica as funcionalidades do produto para decidir se são realmente aquilo que procuras.
- Benefícios: verifica se, ao comprares algo, consegues obter benefícios (por exemplo, tirar proveito de uma oferta, comprar dois pelo preço de um, etc.)
- Garantia: para alguns produtos, por exemplo, aparelhos elétricos, verifica a garantia dada (por exemplo, o que está coberto pela garantia, a duração da garantia, etc.)
- Políticas da loja: verifica se a loja onde pensas comprar o produto possui determinadas políticas que podem afetar a tua decisão final (por exemplo, prestações, reembolso etc.)

Compras Inteligentes

Se queres poupar, aqui estão algumas dicas a lembrar quando vais fazer compras:

- **Elabora um plano de gastos.** Por fim, não debes gastar mais dinheiro do que aquele que tens disponível no teu orçamento; portanto, faz todas as compras necessárias antes de pensares em comprar artigos de luxo.
- **Compras online.** Utiliza sítios web como [FNAC](#), [Amazon](#), [IKEA](#), [WOOO](#), ou [MSN Shopping](#) para pesquisares preços de vários retalhistas, análises de produtos e análises de retalhistas, assim como custos de envio estimados. Além disso, verifica se há vantagens como envios grátis, ofertas de descontos e cupões *online*.
- **Encontra a melhor opção** Se tiveres um *smartphone*, descarrega uma *app* que leia códigos de barras e te diga quais são os melhores preços e ofertas para esse item.
- **Os artigos exibidos numa caixa de vidro frequentemente parecem mais valiosos e prestigiados.** A verdade é que estes artigos normalmente têm um aumento de preço

tremendo (jóias, por exemplo). Vale a pena dar uma vista de olhos antes de fazer uma compra.

- **Compra por necessidade, não como passatempo.** É tentador ir com um amigo e passar o dia no centro comercial. Quando fizeres compras com amigos, evita a tentação de comprares tudo o que eles compram.
- **Saldos, nem sempre não significam boas compras.** Uma boa compra pode fazer com que um artigo pareça mais útil ou necessário do que realmente é. Não compres coisas de que não precisas apenas porque estão em saldo.
- **Pensa antes de agir.** Se vires algo que realmente queres e que não esteja na tua lista, aguarda alguns dias até comprares para poderes decidir se é realmente uma boa ideia.
- **Verifica bem os preços na caixa.** Verifica o preço que passa na caixa para ver se é o mesmo que o preço marcado no artigo ou na prateleira da loja. Algumas lojas fornecem-te o artigo gratuitamente se o preço que passar na caixa estiver errado.

Gestão do Orçamento Pessoal

PARTE B



Links Úteis

Dicas sobre compras inteligentes para jovens (português e inglês)	https://www.e-konomista.pt/compras-nos-saldos/ https://www.themint.org/teens/smart-shopping.html
Como poupar dinheiro nas compras (português e inglês)	https://www.contasconnosco.pt/artigo/10-ideias-para-poupar-nas-compras-de-supermercado https://www.liveabout.com/smart-ideas-to-save-money-when-youre-shopping-3196363
Como orçamentar e poupar (conselhos para jovens) (português e inglês)	https://www.doutorfinancas.pt/financas-pessoais/orcamento-familiar/aprenda-a-fazer-um-orcamento-e-prepare-se-para-todos-os-imprevistos/ https://www.youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/finances/how-to-budget-and-save

Unidade 3.4: Apoio Financeiro

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade visa esclarecer os conceitos básicos relacionados com empréstimos de dinheiro e a emissão de dívida. São apresentados diferentes aspetos, incluindo taxas de juro, dívidas boas e más, contagem de crédito e solvabilidade. Finalmente, são apresentados apoios, recursos comunitários e apoios de solidariedade para que estejas bem preparado caso decidas solicitá-los quando saíres do sistema de acolhimento.



Ponto-chave 1: A gestão do dinheiro e a orçamentação estão entre os principais problemas enfrentados pelos jovens que abandonam os cuidados, como tu, quando vivem sozinhos. A formação em orçamentação é considerada particularmente importante.



Ponto-chave 2: Contrair grandes dívidas é comum entre os jovens. As consequências de longo e curto prazo da dívida devem ser tidas em consideração: não debes ter medo de equacionar um empréstimo, desde que seja para algo significativo e importante



Ponto-chave 3: Conheceres os tipos de apoios que podes obter após saíres da instituição de acolhimento é de importância crucial.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender o significado básico dos conceitos financeiros relacionados com pedidos de empréstimo de dinheiro
- ter a perspetiva da existência de diferentes fontes para pedir dinheiro emprestado e escolher a melhor alternativa
- tomar conhecimento das condições de empréstimo
- saber como cumprir os requisitos de um empréstimo
- tomar conhecimento dos teus direitos e com quem debes entrar em contacto para obteres conselhos sobre como proteger os teus direitos
- explorar por que razão aparece uma dívida, como evitá-la ou aliviá-la
- conhecer diferentes recursos da comunidade para solicitar apoios e o processo para o fazer
- ter uma ideia clara dos fundos de solidariedade disponíveis e as formas de os receber



Análise

Métodos de pagamento

Existem diferentes formas de pagar um produto ou serviço que queres comprar:

- Dinheiro: esta é uma opção económica, pois usar dinheiro, em *cash*, pode ajudar-te a reduzir as compras.
- Cartão de débito: ao usares um cartão de débito, evitas gastar dinheiro que não tens. Podes não ganhar compensações com um cartão de débito, mas normalmente não tens de te preocupar com cobranças de juros ou taxas por pagamento em atraso.
- Cartão de crédito: Os consumidores podem estar a utilizar cartões de crédito com menos frequência do que cartões de débito e dinheiro, mas isso não significa necessariamente que os estejam a utilizar com responsabilidade. Se tens o hábito de acumular saldos elevados sem os meios para os pagares mensalmente, podes estar a preparar-te para dificuldades financeiras.

Geralmente, os consumidores ainda optam pelo débito e dinheiro com maior frequência. Estas opções podem ajudar a controlar os gastos, mas não ajudam a gerar crédito ou ganhar compensações em compras diárias. Para tal, convém recorrer a um cartão de crédito, mas apenas se conseguires utilizá-lo com responsabilidade. Independentemente da tua forma de pagamento preferida, é importante evitar gastar dinheiro que não tens.

Solvabilidade¹

Emprestar e pedir emprestado é normal na vida quotidiana. O que acontece quando pretendes pedir dinheiro emprestado a um banco? Os mutuantes utilizam fatores específicos para determinar se uma pessoa tem ou não crédito e é elegível para um empréstimo, geralmente, aplicando os cinco fatores considerados cruciais na determinação da “solvabilidade”:

- Histórico de pagamentos (se pagas ou não pagas as tuas contas atempadamente)
- Montante devido aos credores atuais
- Duração do histórico de crédito (em geral, quanto mais tempo tiveres tido acesso ao crédito e pago as tuas contas a tempo, melhor)
- Tipos de crédito utilizados (por exemplo, pagamentos de carros e hipotecas são geralmente vistos como dívidas “melhores” do que dívidas de cartão de crédito ao consumidor)
- Número de contas abertas (os mutuantes podem desconfiar dos mutuários com demasiado crédito disponível)

Estes fatores são compilados no relatório de crédito de uma pessoa com uma contagem de crédito global que permite que os mutuantes conheçam o risco de emprestar ao mutuário.

Dívida

Dívida é quando devemos mais dinheiro do que temos e uma das razões para nos endividarmos são as decisões impulsivas de gastar dinheiro, seja por um desejo ou por uma necessidade.

Quando se toma a decisão de gastar, há três perguntas a serem respondidas:

- Posso pagar isto?
- Como vou pagar isto?
- Quais serão as consequências da minha compra?

Embora decisões financeiras impulsivas possam levar a uma dívida má, também existe dívida boa, quando o crédito é usado para comprar algo que é necessário, mas que pode ser difícil de pagar em dinheiro. Uma dívida boa pode incluir artigos como financiamento dos estudos ou

¹ O rácio de solvabilidade é um rácio financeiro que mede a relação entre os capitais próprios de uma empresa e os capitais alheios.

uma hipoteca para comprar uma casa. Uma dívida boa pode ajudar a construir o nosso histórico de crédito e demonstrar aos mutuantes que somos financeiramente responsáveis. Uma dívida boa ajuda a mostrar a nossa solvabilidade.

Quando acumulas uma grande quantia em dívida, tal pode corresponder a um período muito desanimador da tua vida financeira. Eliminar a dívida deve ser uma das tuas principais prioridades, devido às consequências a que uma quantia tão grande de dívida pode levar. Ter demasiadas dívidas pode prejudicar-te a longo prazo e no futuro imediato. Vamos ver algumas consequências:

- No curto prazo, ter demasiadas dívidas pode diminuir significativamente a tua cotação para obteres crédito.
- Outra consequência de curto prazo de ter demasiadas dívidas é que talvez não consigas obter financiamento. Se tiveres de obter um empréstimo para uma hipoteca ou para um carro, podem não te aprovar por causa do elevado montante em dívida.
- Acumular uma quantia grande pode demorar anos a pagar. Muitas pessoas enfrentam problemas quando acumulam grandes saldos no cartão de crédito. Normalmente, os cartões de crédito envolvem taxas de juro muito altas, o que dificulta o progresso no seu pagamento.
- Se não conseguires pagar a tua dívida, os teus credores poderão intentar uma ação contra ti. Geralmente, demora algum tempo até que o credor chegue a estas medidas. Quando intentam uma ação contra ti, o tribunal pode proferir uma sentença contra ti, o que pode levar a várias circunstâncias.

Apoios e fundos de solidariedade

Além das tuas fontes de dinheiro pessoais, deves estar consciente de “apoios estatais/privados” ou “fundos de solidariedade” ou “bolsas de estudos” que poderás ter o direito de receber. Estes apoios podem disponibilizar-te fundos para fins específicos, tais como habitação, renda, educação e formação.

Em Portugal são concedidos apoios e bolsas de estudos a diferentes grupos de pessoas, incluindo jovens. São concedidos para diferentes propósitos, como educação, habitação e emprego. Alguns exemplos são os seguintes:

Para Educação:

- A Direção Geral do Ensino Superior (<https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/bolsas-de-estudo>) concede bolsas de estudos a sob a forma de um subsídio mensal aos estudantes provenientes de grupos sociais vulneráveis, com vista a apoiar financeiramente jovens e estudantes de licenciatura que estudam nas instituições de Ensino Superior. As bolsas estatais são um bom apoio para ajudar a pagar a habitação, a alimentação e outras questões de subsistência.
- Ação Social Escolar: apoio a alunos do ensino não superior de famílias de baixos rendimentos; os encarregados de educação devem dirigir-se às secretarias dos Agrupamentos de Escolas. Informação disponível: <https://www.e-konomista.pt/acao-social-escolar/>
- Além das bolsas nacionais, são concedidos fundos para fins educativos por organizações privadas: <https://noticias.universia.pt/educacao/noticia/2019/08/11/1166233/bolsa-de-estudos-portugal.html>

Para habitação e assistência social:

- Subsídio de Habitação para Jovens: <https://www.portaldahabitacao.pt/porta-65-jovem1>; <https://juventude.gov.pt/Habitacao/Inquilino/Paginas/serinquilino.aspx>;
- Apoio social e comunidade de inserção: <https://eportugal.gov.pt/servicos/pedir-apoio-social-comunidade-de-insercao>
- Instituto de Emprego e Formação Profissional: <https://www.iefp.pt/>

Os apoios acima mencionados podem ser obtidos através de um processo simples que,

geralmente, inclui uma candidatura (em grande parte eletrónica) e provas da condição da pessoa (por exemplo, pobreza, desemprego, ser estudante, ... etc.). Podes visitar as páginas web incluídas na Parte B deste capítulo para obter mais informações sobre as organizações que concedem ajudas e o processo de obtenção dessas ajudas. O processo e os tipos de ajudas podem mudar de ano para ano; portanto, tens de estar atualizado sobre tais alterações.

Apoio Financeiro

PARTE B



Links Úteis

Direção Geral do Ensino Superior	https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/bolsas-de-estudo
Ministério da Educação – Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST): Ação Social Escolar	https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/
Ação Social Escolar – informação disponível	https://www.e-konomista.pt/acao-social-escolar/
Bolsas de Estudo dadas por organizações privadas	https://noticias.universia.pt/educacao/noticia/2019/08/11/1166233/bolsa-de-estudos-portugal.html
Subsídio de Habitação para jovens	https://www.portaldahabitacao.pt/porta-65-jovem1
Garantia Jovem	https://www.garantiajovem.pt/
Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ)	https://ipdj.gov.pt/
Centros de Emprego - IEFP	https://www.iefp.pt

Unidade 4.1: Planear Opções de Habitação

Parte A



Visão Geral

Mudar para um alojamento adequado e seguro da sua escolha é uma das principais preocupações dos jovens que se preparam para sair das instituições de acolhimento. Esta Unidade visa a compreensão de diferentes opções disponíveis para a tua habitação quando saíres do sistema de promoção e proteção. Normalmente, as diferentes opções são: continuar alojado na instituição de acolhimento, regressar à sua família, permanecer num alojamento semi-independente, mudar para uma casa de transição, ficar num alojamento com apoio, viver num alojamento particular arrendado (apartamento/andar/casa) ou partilhar uma casa ou apartamento com outras pessoas.



Ponto-chave 1: Não existe uma “melhor opção” igual para todas as pessoas quando se procura casa. A escolha certa depende de diferentes fatores que também podem mudar com o tempo.



Ponto-chave 2: Sair da instituição de acolhimento é um processo que requer um planeamento cuidadoso. Conhece as tuas prioridades, as opções disponíveis e planeia em conformidade.



Ponto-chave 3: Verifica se todas as diferentes opções de habitação foram pesquisadas antes de saíres da instituição de acolhimento. Pode ser um processo demorado, mas certamente gratificante, no final.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender as diferentes opções disponíveis de habitação após a saída da instituição de acolhimento
- perceber os diferentes fatores envolvidos na escolha e decisão pelo tipo de habitação que vais optar
- compreender o processo a seguir ao escolher um das opções disponíveis
- dispor das informações necessárias para escolher o tipo certo de habitação para si



Análise

Opções

As opções básicas de alojamento, após sair da instituição de acolhimento, são as seguintes:

- Ficar com os cuidadores ou voltar à família: Esta é uma questão que deve ser discutida com os assistentes sociais e outros profissionais da tua residência atual. Pode ser possível permanecer no teu local atual durante um curto período de tempo, mas isto não pode ser garantido. Por outro lado, ficar com a família (pais ou outros familiares) pode ser uma opção. Antes de decidires fazer isto, é aconselhável conversares com o teu assistente social.
- Alojamento semi-independente: Alguns jovens sob a tutela da CPCJ podem escolher uma habitação semi-independente e ter um funcionário-chave ou pessoal da instituição de acolhimento de serviço. Pode ser um apartamento pertencente a um serviço responsável pelo fornecimento de habitação pós-instituição de acolhimento. Novamente, isto depende de vários fatores, que tens de discutir com os profissionais da tua residência que melhor te conhecem e te acompanham.
- Casa de transição: Esta opção é para pessoas que precisam de tempo e assistência para se prepararem para uma vida autónoma. Geralmente, disponibiliza um programa de apoio que ajuda os residentes a desenvolverem as competências para viver de forma independente e resolver quaisquer problemas que possam constituir um problema quando vivem sozinhos. Deves esclarecer com os profissionais da tua residência com vista a verificar se essa opção existe no teu caso e agir em conformidade.
- Residências com apoio: Alguns jovens optam por viver num ambiente familiar quando saem da instituição de acolhimento. As residências com apoio são para aqueles que precisam de alguns conselhos ao longo do caminho. Vivem num ambiente familiar para que sejam apoiados em questões relacionadas com uma vida autónoma. As residências com apoio podem ser encontradas através da instituição de acolhimento em que resides atualmente ou através da tua própria pesquisa sobre quartos alugados disponíveis numa casa de família.
- Apartamento particular arrendado: Alguns jovens podem optar por arrendar uma casa ou apartamento e viver por sua conta. Podem ter direito a um “suplemento/ajuda para a renda” e, como tal, devem entrar em contacto com os departamentos de assistência social relevantes. Existem diferentes tipos de casas e apartamentos disponíveis para arrendar. Alguns deles são os seguintes:
 - Apartamento com um quarto (T1)
 - *Loft*
 - Apartamento com dois quartos (T2)
 - Vivenda
 - Duplex
 - Cave
 - Apartamento com três quartos (T3)
 - Casa interna/externa
- Partilha de apartamento ou de casa: Arrendar alojamento com outra pessoa ou com um grupo de pessoas geralmente acaba por ser mais barato, pois todos os custos são partilhados entre todos os residentes. Viver com outras pessoas tem algumas vantagens e certas desvantagens.
- Residências de estudantes: Caso sejas estudante do ensino superior, poderás ter direito a um quarto numa residência da tua universidade. Normalmente, podes ficar numa

residência de estudante durante o período em que és estudante universitário, desde que cumpras determinados critérios (critérios financeiros incluídos) e enquanto houver disponibilidade na residência.

Uma questão de escolha

Quando decidires em que tipo de alojamento ficarás depois de saíres da instituição de acolhimento, responde às duas perguntas a seguir:

- O que quero em termos de alojamento? Esclarece até ao pormenor questões como a localização do alojamento, o valor da renda a ser paga, transporte(s), área útil, áreas comuns, etc.. É neste momento que decides se queres viver sozinho, com uma família, com a tua família ou com colegas de apartamento, etc.
- Qual é o alojamento disponível para mim? Saber o que está disponível em termos de alojamento fará com que fiques com as tuas opções reais. Esta pergunta só pode ser respondida após pesquisas e conversas com os profissionais de saúde. Desta forma, as tuas opções serão reduzidas, o que facilita a tua escolha final.

Partilhar ou não partilhar?

“Partilhar uma casa ou apartamento com outra(s) pessoa(s) ou não?” Não há uma resposta certa ou errada para esta pergunta e não deixes ninguém dizer-te o contrário. É uma decisão pessoal que todos os moradores de apartamentos têm o direito de tomar e a tua resposta deve depender do que queres no momento em que queres ficar.

Se precisares de ajuda para decidires se deves viver com um colega de casa, equaciona os motivos comuns pelos quais as pessoas escolhem uma opção em detrimento de outra:

Motivos para partilhar e ter colegas de casa:

- Não estarás sozinho: Mesmo que não sejas íntimo do seu colega de casa, ter um colega de casa significa ter alguém por perto, para que não te sintas sozinho.
- Ganharás em comodidade: Ter um colega de casa aumenta a comodidade. Por exemplo, se tiveres horários diferentes, um colega de casa pode alimentar o teu animal de estimação ou regar as plantas quando não estiveres em casa. Se saíres da cidade, o teu colega de casa poderá dizer-te se recebeste correio importante.
- Pouparás dinheiro: Quando tens um colega de casa, poupas dinheiro de várias maneiras. Primeiro, podes alugar um apartamento maior, o que te dará mais espaço e mais valor. Também dividem as contas dos serviços públicos (água, eletricidade, gás, telefone, ...) e o custo do supermercado, entre outras despesas do apartamento. Além disso, se o teu colega de casa cozinha (mesmo que tu faças o básico), cozinhar para dois (ou três ou mais) normalmente é mais económico do que cozinhar para apenas um.
- Terás ajuda: Com um colega de casa, podes dividir as tarefas necessárias para manter o apartamento em ordem. Portanto, não serás tu a fazer compras de supermercado o tempo todo. Ou, se te tornares o comprador de supermercado nomeado, o teu colega de casa poderá realizar outras tarefas que tu farias normalmente. Partilhar recados ajuda a aliviar a carga para os dois.

Motivos para não partilhar casa com colegas:

- Queres mais privacidade: Se moras sozinho, certamente terá mais privacidade do que se morares com outras pessoas. Em termos simples, não ter colegas de casa significa que podes fazer o que quiseres quando quiseres. Por exemplo, podes receber convidados à tua vontade ou chegar tarde a casa e sair cedo sem teres de te preocupar por incomodar um colega de casa.
- Não queres ter problemas: Embora ter um colega de casa possa ser uma experiência gratificante, há muitos tipos de problemas que podem surgir num relacionamento com um colega de casa. Estes problemas vão desde conflitos de estilo de vida (imagina um colega de casa enquanto tu precisas de paz e sossego para estudar ou trabalhar) a questões financeiras (imagina um colega de casa que tem dificuldade em pagar a sua

parte da renda e das despesas). Viver sozinho é a única forma de garantir que nenhum destes problemas acontece.

Estas são apenas algumas das questões que deves considerar antes de decidires partilhar casa ou viveres sozinho. As tuas experiências anteriores e a tua personalidade também devem ser tidas em consideração para alcançar o melhor curso de ação.

Planear Opções de Habitação

PARTE B



Links Úteis

Sítio web com anúncios sobre arrendamentos	https://www.imovirtual.com/arrendar/apartamento/
Associação dos Inquilinos Lisbonenses	http://www.ail.pt/
Ministério da Educação – Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST): Ação Social Escolar	https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/
Portal da Habitação	https://www.portaldahabitacao.pt/
DECO – Associação de Defesa do Consumidor	https://www.deco.proteste.pt/

Unidade 4.2: Procurar Apartamento

Parte A



Visão Geral

Uma das opções de alojamento quando se sai da instituição de acolhimento é arrendar e morar num apartamento ou casa. Este pode ser um processo desafiante, mas não te deves preocupar demasiado. Esta Unidade mostra-te os passos que devem ser dados quando se procura casa ou apartamento, as diferentes formas de o fazer, os fatores a ser tidos em conta ao procurar um alojamento adequado e a decisão final quando esse alojamento for encontrado.



Ponto-chave 1: Mesmo que a “caça ao apartamento” real aconteça muito mais tarde na tua vida, compreender o processo de procurar ajuda a esclarecer os passos necessários para uma vida independente.



Ponto-chave 2: As decisões sobre potenciais condições futuras de habitação não são as mesmas ao longo da vida de uma pessoa. As necessidades mudam e as decisões mudam. Portanto, é importante “ouvires as tuas próprias prioridades/voz interior”.



Ponto-chave 3: Mantém-te positivo quando procurares um novo lugar para ficar! Paciência, visão de futuro e flexibilidade irão ajudar-te a chegar lá!



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- perceber os diferentes fatores envolvidos na procura de um apartamento ou casa para arrendar
- familiarizar-se com diferentes formas de procurar um apartamento
- compreender as suas próprias prioridades ao procurar uma casa
- compreender os conceitos envolvidos na caça ao apartamento



Análise

O que é o quê?

Ao procurar uma casa, é útil perceber os diferentes conceitos relacionados com a pesquisa e arrendamento. Alguns conceitos básicos são os seguintes:

- Inquilino: uma pessoa que ocupa terras ou propriedades arrendadas de um senhorio.
- Renda: pagamento regular de um inquilino a um senhorio pelo uso da propriedade ou da terra.
- Contrato de arrendamento: um contrato através do qual uma parte cede terras, propriedades, serviços etc. a outra durante um tempo especificado, geralmente em troca de um pagamento periódico.
- Depósito: uma quantia a pagar como primeira parcela na compra de algo ou como caução de um contrato, sendo o saldo pagável posteriormente.
- Referência: uma pessoa que conhece e que está disposta a escrever uma referência para ti.
- *Mezzanine* (mezanino, em português): Andar intermédio construído geralmente entre o solo e o teto de um piso com pé-direito alto.
- Terraço: uma área pavimentada junto a um edifício ou por cima de parte de um prédio; um pátio
- T0: um apartamento com uma sala, com kitchenette ou cozinha e casa de banho (o T refere-se ao número de quartos)
- T1: um apartamento com uma sala, um quarto, com kitchenette ou cozinha e casa de banho (o T refere-se ao número de quartos)
- T2: um apartamento com uma sala, dois quartos, com kitchenette ou cozinha e casa de banho (o T refere-se ao número de quartos)
- ...
- 3 assoalhadas, por exemplo: são todas as divisões da casa ou apartamento, exceto a cozinha e a casa de banho, neste caso seria a sala com mais dois quartos
- 4 assoalhadas, por exemplo: são todas as divisões da casa ou apartamento, exceto a cozinha e a casa de banho, neste caso seria a sala com mais três quartos
- ...
- Agência imobiliária: Uma agência que recebe compensação para coordenar as negociações entre potenciais inquilinos e senhorios.

Etapas

Procurar um apartamento ou uma casa pode implicar muito tempo e esforço. Para encontrar o lugar ideal, terás de pensar nas tuas finanças, no teu estilo de vida e no mercado de arrendamento da tua cidade. Em seguida, terás de realizar uma pesquisa completa e apresentares-te como candidato. Este processo necessita de alguma preparação. Os passos habituais a dar por qualquer pessoa que deseje sair do seu local de residência atual podem ser resumidos da seguinte forma:

- Visualiza: pensa no local onde gostarias realmente de viver. Não o visualizes apenas em termos gerais e de uma forma vaga: pensa nos pormenores, pois são os pormenores que podem fazer a diferença. A potencial área da cidade, o seu tamanho, piso, luz, vista, barulho, *design* e espaço estão entre as características em que deves pensar. Embora seja ótimo ter uma lista de desejos, é provável que não consigas absolutamente tudo o que está na tua lista. Estabelece prioridades para os teus desejos do mais importante para o menos importante. Isto irá ajudar-te a pesar cada uma das características em relação a uns e outros, quando estiveres realmente à ver apartamentos.
- Percebe: Antes de procurares um apartamento, analisa de maneira realista os teus

ativos e bens. Este é o momento em que calculas a tua renda, a quantia que estás disposto a gastar para arrendar, os móveis que tens ou tens de arranjar, os custos de transporte para te deslocar para determinados locais, como a tua escola ou o trabalho, a ajuda que podes obter para os custos da mudança, para a renda, para as possíveis reparações e alterações. Estes cálculos irão restringir as tuas escolhas, mas também tornarão a tua pesquisa mais fácil e mais realista.

- Pesquisa: Descobre as formas que tens para procurar um apartamento. Poderia ser andar pela vizinhança e procurar placas a dizer “Arrenda-se”; pesquisar em sítios específicos na Internet ou no teu *smartphone*; perguntar a outras pessoas (amigos, familiares, professores, colegas); comprar um jornal relevante com anúncios de casas para arrendar; olhar para publicações em quadros de anúncios em serviços públicos, supermercados ou na tua escola; contratar um agente imobiliário. Não tens de escolher uma maneira: combina tudo para obteres resultados melhores e mais rápidos.
- Procura: Depois de conheceres as ferramentas disponíveis para procurar casa, começa a 59omunic-la. Organiza a tua busca, anotando áreas ou anúncios que já confirmaste, anotando marcações com os proprietários das casas, fazendo as chamadas telefónicas e as visitas conforme planeado. Desta forma, não te perderá na tua busca e ganharás um dos elementos básicos para uma caça ao apartamento bem-sucedida: tempo!

Comunicação com o potencial proprietário da casa

Por telefone

Depois de encontrares um local com bom aspeto “no papel”, é o momento de saber mais sobre ele. O primeiro passo é ligar para o número de telefone da pessoa que está a arrendar o local. Para ter mais informações sobre a casa, não te esqueças de fazer as perguntas certas. Se as respostas te agradarem, deves marcar uma consulta e dar uma olhadela na casa pessoalmente. Algumas perguntas a fazer são:

- Em que andar fica?
- Tem elevador?
- Há sala de lavandaria no prédio?
- Ainda está disponível?
- São permitidos animais domésticos?
- Quando está disponível?
- Quanto é a renda?
- Quando posso ir ver?

Pessoalmente

Depois de visitares o potencial local para arrendar, deves fazer uma inspeção. Faz uma inspeção cuidada e toma notas. Mantém um registo de cada apartamento que visitares. Observa quais as características que são extras ou que estão ausentes. Mede os quartos e as portas para te certificares de que os móveis encaixem no dia da mudança. Liga os interruptores da luz, olha para dentro dos armários, verifica a pressão da água, visita a lavandaria, passeia pelos jardins e pergunta aos vizinhos como é morar lá.

Além disso, é crucial fazer muitas perguntas. Quem controla o aquecimento? Os eletrodomésticos estão incluídos? É permitido fumar? (Se isso for importante para ti.) Quando é que o apartamento está disponível? Vão pintar a casa antes de te mudares? Também podes perguntar sobre as taxas de disponibilidade. Se um prédio de apartamentos tiver um grande número de unidades disponíveis, é provável que o prédio não esteja a ser bem administrado. Ao escolheres um apartamento, lembra-te que cabe ao proprietário da casa escolher-te a ti (ou não), caso haja mais pessoas interessadas na mesma casa. Portanto, deves tentar ser um candidato ao arrendamento atraente: tem todos os documentos necessários prontos (por exemplo, referências, se necessário); veste-te adequadamente, pois tens de passar a ideia de que

és responsável e sério; sê uma pessoa de trato agradável. Mais uma vez, as primeiras impressões podem influenciar as tuas hipóteses de conseguir o apartamento. Se estiveres a lidar com um proprietário ou um gerente, ser uma pessoa de trato agradável pode render muito.

Dicas:

Os potenciais inquilinos devem:

- Inspeccionar totalmente a casa para identificar possíveis danos e 60omunica-los ao proprietário.
- Examinar as possíveis faturas anteriores que não estejam pagas.
- Evitar alugar caves, sótãos ou construções muito antigas.
- Procurar celebrar contratos de arrendamento com duração mínima de 3 anos.
- O salário dos agentes imobiliários continua a ser aplicado apenas se o contrato for cumprido.
- A renda não deve exceder 30% do rendimento.

Procurar Apartamento

PARTE B



Links Úteis

Sítios web com anúncios sobre arrendamentos	https://www.imovirtual.com/arrendar/apartamento/ https://www.idealista.pt/ https://casa.sapo.pt/
Associação dos Inquilinos Lisbonenses	http://www.ail.pt/
Ministério da Educação – Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST): Ação Social Escolar	https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/
IPDJ – Alojamento Universitário	https://ipdj.gov.pt/alojamento-universitario
Portal da Habitação	https://www.portaldahabitacao.pt/
DECO – Associação de Defesa do Consumidor	https://www.deco.proteste.pt/

Conselhos de alguém que já passou por isto ...

<p>1. Planeia com Antecedência</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descobre quais os apoios que podes obter • Descobre que idade tens de ter para obter apoios • Obtém informações sobre outras opções 	<p>4. Obtém Referências</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pede a alguém se podes usar o seu nome como referência • Faz uma lista de várias pessoas que poderias usar como referências com as suas informações de contacto 	<p>7. Faz Perguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é que a renda inclui? • Há alguma coisa no apartamento que tenha de ser reparada? • A vizinhança parece segura? • Queres trazer uma pessoa contigo para ver o apartamento?
<p>2. Conhece as Tuas Opções</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onde queres viver? • Que tipo de apartamento queres? • Queres ter um colega de casa? • Há algum familiar com quem possas viver? • Faz uma lista das tuas prioridades 	<p>5. Começa a procura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Começa a procurar 6 ou 7 meses antes de saíres • Procura em jornais e online • Pergunta aos cuidadores • Pergunta a todas as pessoas que conheces 	<p>8. Lê o Contrato de Arrendamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontra um adulto que te leia o contrato de arrendamento e to explique • Presta um atenção especial a coisas que te preocupa, como o facto de os animais serem proibidos
<p>3. Poupar Dinheiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abre uma conta bancária • Começa a poupar dinheiro • Poupa dinheiro suficiente para te mudares para um apartamento, incluindo a renda do último mês e um depósito. 	<p>6. Veste-te para Vencer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veste roupas profissionais • Utiliza a tua melhor voz • Sê pontual • Tem uma atitude positiva • Tem a identificação e outras informações à mão 	<p>9. Sê discreto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não faças demasiado barulho

Unidade 4.3: “Ser Inquilino!”

Parte A



Visão Geral

Como inquilino numa casa ou apartamento, terás certos direitos e deveres, independentemente de estares sozinho ou com colegas de casa. Esta unidade intitulada “Ser Inquilino” visa a compreensão dos direitos e dos deveres, ou seja, as responsabilidades de um inquilino e do um senhorio. Terás a oportunidade de compreender os passos a dar depois de decidir arrendar um determinado tipo de habitação e as situações básicas que podem causar problemas entre o inquilino e o proprietário, juntamente com as suas possíveis soluções. Será dada uma atenção especial à importância do contrato de arrendamento para que estejas preparado para enfrentar este processo.



Ponto-chave 1: Ser inquilino envolve o desenvolvimento e a aplicação de uma série de competências, tais como competências de orçamentação, competências de tomada de decisão e competências de comunicação.



Ponto-chave 2: A assinatura de documentos jurídicos, como o contrato de arrendamento, vincula-te de várias formas diferentes. Também te protege. Assim, compreender o contrato de arrendamento está entre os aspetos mais importantes para uma vida tranquila no teu novo apartamento.



Ponto-chave 3: Problemas e danos na casa acontecem a toda a hora. Vamos estar preparados para os abordar de forma mais eficaz e oportuna.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender a importância de um contrato de arrendamento
- perceber os direitos e deveres de um inquilino
- saber o quê, como e quando pedir algo ao teu senhorio
- compreender o processo de arrendamento de uma casa sozinho ou com colegas de casa



Análise

O que é o quê?

Ao arrendares uma casa, podes deparar-te com alguns novos conceitos. Vamos examiná-los para que estejas preparado para lidar com eles. Alguns destes conceitos são os seguintes:

- **Senhorio:** Um proprietário individual ou uma empresa de administração de propriedades que arrenda uma casa
- **Inquilino:** Uma pessoa que arrenda uma casa
- **Contrato de Arrendamento:** Um contrato pormenorizado entre o senhorio e o inquilino, que inclui termos diferentes, tais como direitos e deveres de ambas as partes, a quantia a ser paga como renda, a forma de ambas as partes entrarão em contacto uma com a outra, formas de resolver possíveis conflitos, restrições e requisitos de ambas as partes e a data de início e de fim do arrendamento. Ambas as partes assinam o contrato e têm de cumprir os seus termos.
- **Caução:** é uma forma de garantia que é exigida quando se realiza um contrato entre partes. Esta visa assegurar o cumprimento das exigências contratuais e é devolvida à entidade que a pagou aquando do fim do contrato, mediante o cumprimento dessas mesmas exigências. O valor da caução deve ser indicado no contrato de arrendamento.
- **Políticas:** São os termos, incluindo restrições e requisitos que estão claramente indicados no contrato de arrendamento. Estas políticas incluem o seguinte: políticas sobre animais de estimação, visitantes, camas de água, estacionamento, pintura, papel de parede, reparações, subarrendamentos, seguro de arrendamento e alterações no apartamento/casa. Ao assinar o contrato, o inquilino concorda em cumprir todas as políticas estabelecidas.
- **Despejo:** a ação de expulsar alguém de uma propriedade, a expulsão. Normalmente, os senhorios devem passar por um processo formal de despejo para exigir que o seu inquilino saia.
- **Regulamento do prédio:** É o texto que regula as relações de coproprietário e, geralmente, o funcionamento do prédio. Este texto faz parte do contrato que cada proprietário assina ao comprar cada propriedade. Portanto, ao assinar o contrato, cada proprietário aceita o regulamento do prédio e compromete-se com a sua implementação. Além disso, cada senhorio é obrigado, no caso de arrendar a sua propriedade a outra pessoa, a vincular o inquilino ao cumprimento do regulamento nos termos do contrato de arrendamento.

O Contrato de Arrendamento

É muito importante ler e reconhecer o contrato de arrendamento antes de o assinar. Assinar o contrato de arrendamento sem o ler e perceber os termos pode comprometer os seus direitos e responsabilidades para com o seu senhorio e causar-lhe problemas financeiros. Os contratos de arrendamento são concebidos para proteger todos os direitos das partes. Todos os contratos de arrendamento contêm mais ou menos o mesmo tipo de informação. Uma vez assinados, são contratos legais vinculativos e que se fazem cumprir pela lei: Os termos geralmente e normalmente incluídos num contrato de arrendamento são os seguintes: informações do senhorio, nome(s) do(s) inquilino(s), morada do apartamento, renda, a periodicidade com que a renda é paga, informações sobre taxas em atrasado, forma de pagamento da renda, potenciais taxas adicionais (por exemplo, para substituir uma chave, autorizar animais de estimação etc.), serviços pagos pelo senhorio (por exemplo, custos excepcionais para o edifício), depósito de segurança, políticas/condições (sobre animais de estimação, visitantes, alterações no apartamento, subarrendamentos, seguro de arrendamento, etc.), data de início e data de fim do contrato, notificação e penalizações por rescisão antecipada de um contrato de arrendamento

por qualquer das partes, data e assinatura.

Alguns conselhos antes de assinares o teu contrato de arrendamento são:

- Se tiveres dúvidas sobre os teus direitos e responsabilidades, deves fazer as perguntas antes de o assinares.
- Tens o direito de pedir ao senhorio que coloque tudo por escrito, se algo não estiver incluído no contrato de arrendamento; tens de ser cauteloso se o senhorio concordar verbalmente e não por escrito.
- Deves inspecionar o apartamento antes da mudança e tirar fotos de quaisquer danos ou reparações que precisem de ser feitas e falar sobre isso com o senhorio.
- Se estiveres descontente ou inseguro com os termos do contrato de arrendamento, principalmente se souberes que não poderás mantê-los, não deves assinar
- Podes solicitar alterações e exceções no contrato de arrendamento. Se o senhorio concordar, as mesmas devem ficar por escrito para serem cumpridas.
- Antes de assinar, deves pedir a alguém com mais experiência em contratos de arrendamento que analise o contrato contigo e te ajude a perceber os termos. Uma opinião profissional de um advogado também é muito bem-vinda.

Inquilinos e Senhorios: Direitos e Deveres

As tabelas a seguir apresentam alguns dos direitos e deveres básicos das duas pessoas envolvidas no arrendamento de uma casa ou apartamento:

O Senhorio	
Deveres:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posse: O senhorio deve dar ao inquilino o direito de posse da propriedade. 2. Garantia de habitabilidade: O senhorio tem de se certificar de que a propriedade que está a arrendar é adequada para viver. O senhorio violará o seu contrato de arrendamento se as condições forem inadequadas para uso residencial quando o inquilino se mudar. 3. Não interferência com o uso: Além de manter as instalações de forma fisicamente adequada, o senhorio tem a obrigação perante o inquilino de não interferir no uso permitido do apartamento.
Ressarcimentos do Inquilino	<p>Quando o senhorio infringe uma das deveres acima mencionadas, o inquilino pode escolher entre três ressarcimentos básicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rescisão: Em praticamente todos os casos em que o senhorio infringe, o inquilino pode rescindir o contrato, terminando assim a sua obrigação de continuar a pagar a renda. 2. Danos: Outro ressarcimento tradicional corresponde a danos financeiros, disponível sempre que a rescisão for um ressarcimento apropriado. Os danos financeiros podem ser reclamados após a rescisão ou como uma alternativa à rescisão. 3. Ajuste da renda: Se o senhorio infringisse, o inquilino ainda estava legalmente obrigado a pagar a renda; os seus únicos ressarcimentos seriam a rescisão e um processo por danos. Mas estes geralmente são ressarcimentos difíceis para o inquilino. Rescisão significa agravamento da mudança, supondo que possam ser encontrados novos alojamentos e um processo por danos é demorado, incerto e caro. A solução óbvia é permitir que o inquilino retenha a renda ou o que aqui chamamos ajuste da renda.

O Inquilino	
Deveres:	<p>Além dos deveres do inquilino estabelecidos no próprio contrato de arrendamento, a lei comum impõe três outros deveres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pagar a renda declarada no contrato de arrendamento, 2. não provocar danos na casa ou apartamento; e 3. não usar a casa ou o apartamento para um fim ilegal. <p>É importante observar que, na ausência de um acordo específico no contrato de arrendamento, o inquilino tem o direito de alterar fisicamente as instalações com vista a fazer o melhor uso permitido possível da propriedade, mas não pode fazer alterações estruturais ou provocar danos na propriedade. Por exemplo, um inquilino residencial pode acrescentar linhas telefónicas, colocar fotos e afixar estantes de livros às paredes, mas não pode remover uma parede para aumentar a sala. O inquilino deve restaurar a propriedade para que fique no seu estado original quando o contrato terminar, mas este requisito não inclui o desgaste normal.</p>
Ressarcimentos do Senhorio	Em geral, quando o inquilino viola um dos três deveres, o senhorio pode rescindir o contrato de arrendamento e interpor uma ação por danos e prejuízos.

“Ser Inquilino!”

PARTE B



Links Úteis

Sítios web com anúncios sobre arrendamentos	https://www.imovirtual.com/arrendar/apartamento/ https://www.idealista.pt/ https://casa.sapo.pt/
Associação dos Inquilinos Lisbonenses	http://www.ail.pt/
Ministério da Educação – Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEST): Ação Social Escolar	https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/
IPDJ – Alojamento Universitário	https://ipdj.gov.pt/alojamento-universitario
Portal da Habitação	https://www.portaldahabitacao.pt/
DECO – Associação de Defesa do Consumidor	https://www.deco.proteste.pt/
Dicas para arrendar uma casa (Deco / PROTEST)	https://www.deco.proteste.pt/dinheiro/arrendamento/noticias/arrendar-casa-dicas-antes-de-assinar-o-contrato
Montepio Geral	https://www.montepio.org/ei/pessoal/gestao-diaria/guia-pratico-para-quem-vai-arrendar-casa/

Unidade 4.4: Gestão Doméstica

Parte A



Visão Geral

A gestão doméstica pode ser simplesmente descrita como "utilizar o que tens para obteres o que desejas" em termos de administrar uma casa no dia-a-dia. Esta Unidade intitulada "Gestão Doméstica" visa promover as tuas competências e conhecimentos sobre a gestão da tua casa. A Unidade centra-se em quatro questões diferentes relacionadas com a gestão de uma casa, tais como limpeza, reparações, lidar com as contas domésticas e procurar e encontrar assistência para possíveis problemas que possam surgir quando se vive numa casa como um adulto autónomo.



Ponto-chave 1: A gestão de uma casa envolve um conjunto de competências diferentes, incluindo competências orçamentais (para as contas), competências de tomada de decisão e competências de comunicação (quando se procura e fala sobre assistência doméstica). Algumas competências mais práticas também são necessárias para manteres a tua casa em boas condições.



Ponto-chave 2: Gerir uma casa envolve prioridades. Certifica-te de que defines as prioridades certas para um período de tempo específico. Começa pelo mês!



Ponto-chave 3: Ao gerires a tua futura casa não estás sozinho. Adultos mais experientes ou mesmo profissionais específicos podem ajudar-te em muitos casos, para situações que possam surgir em casa.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- compreender a importância da organização numa casa
- perceber as diferentes atividades relacionadas com a manutenção de uma casa
- saber porquê, o que, como e quando pedir ajuda para problemas de manutenção da casa
- compreender como tratar das contas que chegam e se têm que pagar



Análise

A gestão da tua nova casa envolve algumas atividades básicas: limpá-la e mantê-la arrumada, reparar os danos, pagar as contas domésticas (como a eletricidade e a água) e obter assistência doméstica para problemas que não podemos resolver. Vamos olhar para cada um destes aspetos!

Limpeza

Manter um quarto ou uma casa limpa e ordenada poupa-te tempo e esforço. Uma das coisas básicas de que te deves lembrar, envolve “destralhar” para que tenhas as coisas certas no lugar certo. Pode parecer difícil ao início, mas depois de fazer uma vez, certamente irás gostar e repetirás periodicamente. Vamos olhar para os passos a dar para “destralhares” e limpares o teu quarto:

- Para organizar um quarto, geralmente são necessárias as seguintes coisas: uma caixa para doações, um saco de lixo para o lixo, um cesto para coisas que vão para outro lugar da casa, um pano molhado para limpar o interior das coisas.
- Um espaço de trabalho limpo para trabalhar no teu quarto é essencial. É recomendável usares a tua cama como zona de trabalho.
- Começa com uma peça de mobiliário como uma mesa-de-cabeceira. Começa por esvaziar todas as gavetas e prateleiras e colocar as coisas em cima da cama. Em seguida, começa a ver e a agarrar no que é para o lixo e deita fora. Não guardes objetos partidos ou sem valor. Se encontrares coisas que vão para outras áreas da casa, como cliques de papel, livros ou coisas emprestadas, coloca-os no cesto para irem para outro sítio. Olha para as tuas coisas e decide se já não lhes dás uso. Uma boa maneira de saber é se durante mais de um ano não as usaste. Depois de organizares o que estava dentro da gaveta, limpa a parte interior para remover qualquer pó ou sujidade. Podes começar por organizar e colocar as tuas coisas novamente lá dentro.
- É melhor movimentares-te no sentido horário enquanto percorres o quarto e vais destralhando e organizando. Se a tua cama for a próxima, começa por tirar tudo o que está por baixo dela. Realiza o mesmo processo que realizaste para limpar a mesa-de-cabeceira. Da mesma forma, pode seguir-se a cómoda, as estantes de livros e o roupeiro, para que os vários móveis do quarto fiquem organizados.
- Especialmente para a organização das roupas, vê todas as tuas roupas, deita fora todas as peças rasgadas, manchadas ou pequenas demais. Se algumas peças precisarem de arranjo, coloca-as numa pilha separada. Toma nota para as arranjar. Se não usas uma peça há mais de um ano, pensa em dá-la. Mantém apenas aquilo que gostas de usar e com que te sentes confortável. Limpa o interior das tuas gavetas antes de voltar a colocar as coisas lá dentro novamente. Dobra cada uma das peças e coloca-as novamente nas gavetas de forma ordenada.
- O fator tempo é outra dimensão a considerar, pois, dependendo da confusão do quarto, a limpeza pode demorar algumas horas ou alguns dias. Continua. Vê todo o quarto e não pares enquanto não acabares. O segredo é dedicares-te a concluir as tuas tarefas. A organização é um importante traço de carácter para a tua vida. Quer trabalhes fora de casa ou em casa. A organização é a chave para o sucesso completo.

A limpeza do quarto é apenas um exemplo de como deves proceder com as restantes divisões. Lembra-te de que diferentes materiais de limpeza e dispositivos de limpeza devem ser usados em divisões diferentes. Antes de usares qualquer produto de limpeza, é recomendável ler as instruções de utilização para economizar tempo e esforço e evitar acidentes.

Reparações e substituições

Isto não é de admirar: As coisas não duram para sempre. Em muitos casos, tem de se tomar uma decisão quando algo tem de ser reparado em casa: devo fazê-lo eu ou devo entrar em contacto com o respetivo profissional? Cada pessoa tem habilidades e competências diferentes e nem todos são capazes de usar ferramentas e instrumentos da mesma forma eficaz. Assim, a resposta a esta pergunta depende das suas competências e conhecimentos técnicos. Algumas das ocasiões em que tens de tomar esta decisão são: reparar uma cadeira de madeira, pintar as paredes, trocar a lâmpada, reparar uma janela presa, reparar a válvula do lava-louça, limpar manchas de água nas paredes ou no teto, desentupir uma sanita, arranjar um cortinado partido ou rasgado, reparar um vaporizador que escorre, afrouxar uma maçaneta de porta apertada, cortar uma peça de roupa, etc..

Caso não tenhas a certeza de como fazer uma reparação, debes consultar um amigo, alguém com mais experiência nestas questões ou entrar em contacto com o respetivo profissional para resolver o problema. Podes entrar em contacto com um canalizador, serralheiro, electricista ou carpinteiro, contactando o senhorio ou um amigo para te dar o número de telefone desses profissionais ou usando a lista (páginas amarelas) ou a Internet para encontrar as informações de contacto. Certifica-te de que confirmas os preços antes de usares os seus serviços, para que escolhas o profissional que podes pagar! Finalmente, a lista com os profissionais para emergências deve estar sempre à mão!

Contas domésticas

Eletricidade, água, gás, comunicações (telefone, televisão, internet, ...) são algumas das contas domésticas básicas que tens de pagar quando vives sozinho. Estas faturas são enviadas por correio, para casa ou por *email*, se decidir receber desta forma. São enviadas todos os meses ou a cada dois meses. Todas as faturas apresentam analiticamente dois tipos básicos de informações:

- O que está a ser cobrado (por exemplo, na conta de luz, verás que pagas uma pequena quantia pela televisão nacional, independentemente de teres ou não). A quantia total de dinheiro, assim como o prazo para a pagar, geralmente aparecem na parte inferior da fatura.
- As diferentes formas de pagamento são: Podes pagar estas contas através da tua conta bancária, com *home banking* ou em locais e organizações específicas do teu bairro, como a estação dos correios. Além disso, existem diferentes modos de pagamento. Por exemplo, podes pagar o valor total ou parcelado.

Pagar as tuas contas deve estar entre as tuas principais prioridades, se quiseres continuar a ter eletricidade, água ou aquecimento. Não te esqueças e não adies o pagamento. Normalmente, não podem esperar!

Dicas para limpares a tua casa que mais ninguém te dará:

1. Tenta ter apenas as coisas necessárias prontamente disponíveis e coloca as restantes em gavetas e armários para facilitar o processo de limpeza
2. Queres limpar as tuas paredes? Adiciona $\frac{1}{4}$ de bicarbonato de sódio e uma chávena de vinagre a um balde de água e depois esfrega as paredes com um movimento ascendente para evitar pingos de água que podem deixar marcas na parede.
3. Coloca a cortina da banheira na máquina de lavar e lava-a em água fria no ciclo regular ou delicado da tua máquina. Se estiver manchada, mergulha-a numa bacia com algumas colheres de sopa de vinagre.
4. Tenta ter apenas as coisas necessárias prontamente disponíveis e coloca as restantes em gavetas e armários para facilitar o processo de limpeza
5. Limpa os azulejos da casa de banho, esfregando-os com uma esponja com algumas gotas de

vinagre e bicarbonato de sódio.

6. O teu frigorífico tem cheiros? Após a limpeza, coloca um pires com um pouco de café na prateleira do frigorífico.
7. Escova os teus tapetes nos locais onde estão manchados com água morna, um pouco de detergente e algumas gotas de vinagre.
8. Limpa o forno colocando uma tigela de sumo de limão e bicarbonato de sódio e os aromas desagradáveis desaparecerão.

Gestão Doméstica

PARTE B



Links Úteis

Para fazer um contrato de eletricidade e gás natural:	
EDP	https://www.edp.pt/particulares/apoio-cliente/perguntas-frequentes/pt/contratos/novo-contrato/que-documentos-preciso-para-contratar/faq-8129
GALP Energia	https://casa.galp.pt/ajuda/aderir-galp/que-documentos-e-dados-sao-necessarios-para-aderir-eletricidade-eou-gas-natural-da
Para fazer um novo contrato de água em Lisboa:	https://www.epal.pt/EPAL/menu/clientes/contrato-de-abastecimento-de-%C3%A1gua/novo-contrato
Contratos de água noutros concelhos:	- perguntar aos vizinhos; - contactar os serviços municipalizados
Contratar telefone, televisão e Internet	Vodafone: https://www.vodafone.pt/ NOS: https://www.nos.pt/particulares MEO: https://www.meo.pt/
Artigo com dicas para limpar a casa	https://www.e-konomista.pt/dicas-de-limpeza-domestica/
Artigos sobre a frequência com que devemos limpar a casa	https://casaclaudia.abril.com.br/casas-apartamentos/calendario-da-limpeza-com-que-frequencia-fazer-cada-atividade-da-casa/

Unidade 5.1: Educação para a Saúde

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade, intitulada "Educação para a Saúde", tem como objetivo é educar e informar sobre saúde física, mental e social. Cada componente da saúde será introduzida com uma explicação do conceito e respetivo significado, os seus determinantes e formas de manter uma boa saúde física, mental e social.



Ponto-chave 1: A Saúde Mental é definida e avaliada pela nossa capacidade de lidar com o stress da vida diária e manter uma atitude geralmente alegre e otimista em relação à vida.



Ponto-chave 2: A Saúde Social. A rede social da vida real de uma pessoa é um indicador crucial da saúde social. Diz respeito à capacidade de estabelecer relações positivas e solidárias com os colegas.



Ponto-chave 3: A Saúde Física é definida pelos hábitos alimentares, de sono e de higiene (incluindo a higiene oral) de uma pessoa, assim como pela quantidade de exercício que a pessoa faz e pela sua higiene oral.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Compreender o conceito de viver de forma saudável e os seus principais componentes.
- Perceber a importância da saúde física, mental e social.
- Compreender a importância de realizar de exames médicos regularmente
- Estar mais informado sobre os sintomas dos problemas de saúde mental e também sobre cuidar de um ente querido em situação difícil de saúde mental
- Aprender a manter uma boa saúde física, mental e social.



Análise

Saúde Mental, Social e Física

Criado em 1997, como um projeto para uma escola secundária do Alasca, o Triângulo da Saúde serviu como um gráfico que mede a saúde física, mental e social de um indivíduo. Os autores utilizaram um triângulo equilátero para representar esses aspetos da saúde. Como todos os lados deste tipo de triângulo são iguais, isso salienta a importância igual de cada um desses aspetos. Com efeito, dedicar mais atenção a um lado, em particular, enquanto se negligencia os outros, pode levar a desequilíbrios na saúde.

A Saúde Mental é definida e avaliada pela nossa capacidade de lidar com o *stress* da vida diária e manter uma atitude geralmente alegre e otimista em relação à vida. Ao olhar para a saúde mental de uma pessoa, temos de considerar as suas relações com amigos e família. Algumas pessoas também incluem capacidades de aprendizagem quando se avalia a saúde mental.

Saúde Social. A rede social da vida real de uma pessoa é um indicador crucial da saúde social. Diz respeito à capacidade de estabelecer relações positivas e solidárias com os colegas. Aqui, vê-se uma ligação estreita entre a saúde mental e a saúde física. A falta de amigos pode levar à depressão, o que pode causar sintomas relacionados com a saúde física. Por outro lado, uma pessoa com uma forte rede de amigos terá sempre pessoas a quem recorrer.

A Saúde Física é definida pelos hábitos alimentares e de sono de uma pessoa, assim como pela quantidade de exercício que a pessoa faz e pela sua higiene oral. Ao avaliar a saúde física, analisamos os hábitos de consumo de drogas, álcool e tabaco e consideramos se a pessoa faz exames regulares, como exames de mama, colonoscopia, exames de cancro de pele e quaisquer outros exames médicos necessários.

Interação Entre os Lados do Triângulo da Saúde

Os três lados do Triângulo da Saúde são dependentes uns dos outros. Por exemplo, a pessoa altamente social que sai todas as noites para festejar pode não dormir o suficiente. Se também andar a beber, a consumir drogas e a fumar, a sua saúde física e, talvez, a saúde mental, ficarão comprometidas. Por outro lado, pensa na pessoa que é meticulosa em relação à alimentação e ao exercício. Esta pessoa geralmente negligencia a socialização com os amigos com medo de perder um treino. Pode evitar jantar com as pessoas por causa de regras alimentares rígidas. Esta pessoa pode ter uma excelente saúde física, mas a sua saúde social é inadequada. Isto pode levar à solidão, o que pode comprometer a saúde mental. Agora, pensa na pessoa idosa que sofre de Alzheimer. Esta é uma doença física que pode causar dificuldades de aprendizagem que podem ter uma influência negativa na saúde mental.

Utilizar o Triângulo da Saúde. Pontualmente, é necessário olhar para os diferentes lados do Triângulo da Saúde e usá-lo como um meio de avaliar, e possivelmente mudar, os teus hábitos de saúde. Por exemplo, se a tua saúde física é boa, mas a tua saúde social é insuficiente, pensa em frequentar um ginásio e em conheceres novos amigos. Como a Internet facilita o contacto com velhos amigos, pensa em escrever alguns *emails* para amigos com os quais não falas há algum tempo. O teu sistema de apoio pode ajudar-te a ti e aos teus amigos a acompanharem as consultas médicas e a aderirem a hábitos saudáveis.

O *checkup* médico regular é crucial para benefício do bem-estar geral e da saúde geral. Tudo o que tens de fazer é apenas consultares o teu médico regularmente. Se te sentires bem, basta que o faças uma vez por ano, na condição de se não te sentires bem, procuras de imediato o teu médico de família. Isto ajudar-te-á a detetar quaisquer problemas de saúde possíveis ou futuros para serem diagnosticados e tratados adequadamente. Além disso, também ajudam a diagnosticar a doença numa fase inicial, quando as hipóteses de tratamento e cura são maiores e

melhores.

Para teres mais Consciência da tua Saúde. Dependendo dos resultados das tuas análises de sangue, o médico, ou o profissional de saúde, pode avisar-te sobre vários cuidados que deves ter, com base no teu histórico familiar, idade e condições de saúde. Por exemplo, muitas pessoas geralmente ignoram a saúde e desconhecem completamente a higiene oral. No entanto, se algumas pessoas estão conscientes, não a praticam completamente. Podes não estar a escovar os dentes duas vezes por dia. Mas, com lembretes regulares do teu médico, pode começar a fazê-lo. Esta mudança no teu hábito reduz as hipóteses de surgimento de vários problemas dentários. Isto é apenas um pequeno exemplo. Existem muitas destas áreas das quais não cuidamos adequadamente, apesar de serem as mais cruciais. Os *checkups* regulares fazem com que o teu médico te oriente a seguir uma rotina de cuidados adequados para estas áreas e aspetos de saúde.

Onde fazer um *Checkup* Médico?

Geralmente, a melhor decisão é marcares uma consulta com o teu médico de família para fazeres exames médicos e serviços de saúde. No caso estejas coberto por algum sistema de saúde, ou seguro de saúde, podes consultar um médico de clínica geral para te prescrever os exames essenciais. Mais tarde, caso se detete algum problema, deves consultar o respetivo especialista de acordo com as orientações do médico.

Um corpo e uma mente saudáveis podem tornar-te mais produtivo no trabalho. Uma boa saúde também reduz o número de baixas médicas, melhorando assim o teu registo de trabalho. Como tal, faz regularmente os *checkups* médicos para te manteres em forma e saudável.

Ajudar um ente querido a lidar com uma doença mental

Pode ser muito difícil e comovente ver um ente querido a lutar com sintomas de doença mental. E, frequentemente, pode ser difícil saber qual a melhor forma de ajudar e apoiar a pessoa. Cada indivíduo é diferente e as situações variam muito. A pessoa pode ter um diagnóstico específico ou podes apenas ter preocupações relativamente à forma como a pessoa fala ou se comporta. Conheces a pessoa e podes ter uma ideia de qual a abordagem ou apoio que será mais útil. No entanto, apresentamos a seguir algumas dicas e coisas a considerar quando tentares ajudar um ente querido.

Conhece os sinais de alerta de problemas de saúde mental. Por exemplo, o afastamento da interação social, problemas invulgares na escola, trabalho ou atividades sociais ou mudanças drásticas no sono e no apetite são possíveis sinais. Ver mais em [Sinais de Alerta de Doença Mental](#). O facto de uma pessoa apresentar estes sinais ou ter estas experiências não significa necessariamente que a pessoa tenha um problema de saúde mental; os sintomas também podem estar relacionados com outras questões ou problemas. Porém, fazer o seguimento com uma avaliação de um médico pode ajudar a solucionar qualquer problema e impedir o desenvolvimento de sintomas mais graves.

Procura apoio para ti. Ao mesmo tempo que te concentras em ajudar o teu ente querido, também é importante cuidares de ti próprio, física e emocionalmente. Procura ajuda se precisares. Identifica e reconhece os limites do que consegues dar.

7 dicas para manteres a tua saúde mental e física

1. Bebe muita água

O teu corpo precisa de água para funcionar e beber água pode aliviar as dores, melhorar os níveis de energia e libertar as toxinas. Manteres-te hidratado mantém o teu corpo a funcionar a um nível ideal. Manteres uma garrafa de água contigo durante todo o dia permite manteres-te hidratado mais facilmente.

2. Não subestimes a importância do sono

Uma boa noite de sono é sempre uma boa ideia. O sono permite que o teu corpo se cure e recarregue, dando-te mais energia para o dia seguinte. Se tiveres dificuldade em dormir, toma medidas para eliminar estimulantes antes de ir dormir, tais como a cafeína, álcool ou ecrãs (telemóveis, TV, computadores, etc.). O teu corpo agradecerá por dormir o suficiente e tu notarás os efeitos!

3. Come para te alimentares

Uma alimentação saudável pode parecer uma tarefa árdua. Embora possa parecer que os alimentos pré-embalados são práticos, poderás sacrificar o valor nutricional dos teus alimentos em troca de uma refeição rápida. Escolher opções saudáveis também pode ser prático! Embora possa exigir um pouco mais de planeamento, os alimentos que foram do campo ou de uma quinta são, normalmente, uma boa opção.

4. Adota um bom equilíbrio entre a vida profissional e pessoal

O trabalho tende a ocupar grande parte do teu tempo. Por vezes, tal pode ser inevitável; no entanto, se o trabalho ocupar todo o teu tempo e energia, talvez seja o momento de recuar e avaliar como estás a fazer uso do teu tempo. Manter um equilíbrio positivo entre vida profissional e pessoal pode aumentar a tua satisfação geral e reduzir os teus níveis de *stress*.

5. Arranja tempo para fazer exercício

O movimento do teu corpo é extremamente importante para manteres a tua saúde mental e física geral. Dependendo do tipo de exercício da tua preferência, podes promover a saúde óssea, incentivar a perda de peso e aumentar a força muscular. Fazer exercício físico durante 30 minutos por dia não exige muito tempo, mas pode melhorar bastante a tua saúde.

6. Tempo para relaxar

O *stress* e as ocupações do quotidiano podem facilmente diminuir a tua capacidade de relaxar. O relaxamento pode assumir qualquer forma que funcione melhor para ti: algumas atividades relaxantes comuns podem ser passear, ler um livro, fazer exercício, meditar e ioga. Dedicar alguns minutos ao longo do dia para te concentrares em algo que achas relaxante melhorará o teu estado de espírito e manterás os teus níveis de *stress* baixos.

7. Tira partido do teu sistema de saúde (SNS, outro sistema ou seguro)

Se tiveres cobertura de saúde, podes utilizá-la para manteres a tua saúde física e mental tirando partido de serviços como dentista e oftalmologista e serviços de psicologia. Cuidares de todos os aspetos da tua saúde pessoal é importante para manteres o teu bem-estar e desfrutares da melhor qualidade de vida possível.

Unidade 5.1: Educação para a Saúde

PARTE B



Links Úteis

Ministério da Saúde	https://www.sns.gov.pt/institucional/ministerio-da-saude/
SNS	https://www.sns.gov.pt/
SNS 24	800 24 24 24
Portal da Saúde Mental	https://www.portaldasaudemental.pt/a-saude-mental/
IPDJ	https://ipdj.gov.pt/

Unidade 5.2: “Mantém-te ligado!”

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade, intitulada "Mantém-te ligado!", tem como objetivo facultar-te informação sobre como estabeleceres uma relação com as pessoas (amigos, vizinhos, profissionais cuidadores) e a importância destas relações para receber e trocar apoio. A unidade visa munir-te da explicação do significado de "estabelecer uma ligação com as pessoas", a sua importância e os benefícios e formas de te relacionares com elas de forma eficaz.



Ponto-chave 1: Uma relação real é mais do que apenas conversar com outras pessoas ou partilhar interesses



Ponto-chave 2: Uma relação entre pessoas, qualquer relação humana, apenas funciona se houver sinceridade. Não funciona se estivermos a tentar ser alguém que não somos.



Ponto-chave 3: Quer estejas interessado em avançar com a tua carreira ou em teres um novo grupo de amigos com quem sair, tens de aprender - e talvez dominar - a competência de fazer amigos.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Aprender qual o significado de estabelecer uma relação com pessoas e o que se considera círculo social
- Perceber a importância do círculo social
- Estar informado sobre os benefícios e importância de estabelecer relações com pessoas para a sua vida quotidiana.
- Aprender formas diferentes de se manter ligado às pessoas e ao seu círculo social
- Compreender diferentes tipos de comunicação



Análise

O que significa realmente estabeleceres uma relação com alguém?

A “hierarquia de necessidades”, do psicólogo Abraham Maslow, mostra que a nossa necessidade de pertença é secundária perante às nossas necessidades de sobrevivência, às teorias de vinculação (John Bowlby), que sugerem que uma criança necessita de uma relação de confiança com um cuidador para desenvolver como um adulto saudável, a relação é essencial. **Uma** relação real é mais do que apenas conversar com outras pessoas ou partilhar interesses. Todos conseguimos conversar durante mais de uma hora com alguém sobre desporto ou política mesmo que não suportemos essa pessoa.

Estabelecer uma ligação com outros é uma sensação de estar aberto e disponível para outra pessoa, sentindo que essa pessoa está aberta e disponível para ti. Outros ingredientes da ligação humana são *empatia* e *compaixão* – sentimos boa vontade para com a pessoa com quem estamos a estabelecer uma relação.

Exemplos de relação humana são coisas como:

teres uma conversa pessoal sobre o que é importante para ti com alguém e sentires-te ouvido e compreendido

ter tempo de ouvir outra pessoa e sentir realmente empatia por ela

ajudar uma pessoa apenas por boa vontade incondicional

ter uma atitude de gratidão autêntica para com outra pessoa e receber gratidão dos outros

cruzar o olhar com um estranho e ambos sorrirem

uma experiência partilhada com outras pessoas que envolve risos e boa vontade.

Como consigo saber se estou realmente a estabelecer uma ligação com os outros?

1. Estás no momento.

Quando estabelecemos ligações com os outros, deixamos de pensar no que correu mal no passado ou nas nossas preocupações futuras. Estamos totalmente disponíveis para o momento presente e para a experiência partilhada que estamos a ter juntos.

2. Estás a ser tu próprio.

A relação entre duas pessoas, ou com um grupo de amigos, apenas funciona se houver autenticidade. Não funciona se estivermos a tentar ser alguém que não somos.

3. Sentes-te aberto - quer te sintas bem ou não.

Estabelecer uma relação com as outras pessoas geralmente faz-nos sentir bem. Mas isto realmente nem sempre é verdade. Sentir confiança suficiente em alguém para partilhar uma experiência triste ou algo que te preocupa também pode ser uma maneira muito forte de estabelecer uma relação com alguém.

4. Sentes empatia e bondade pela outra pessoa.

A raiva ou a mesquinhez fecham-nos para os relacionamentos, tal como os juízos de valor e as críticas.

Normalmente, uma relação humana é bondosa. Claro, que podemos sentir-nos ligados a outras pessoas, a rir com elas sobre qualquer outra pessoa. Mas, muitas vezes depois, há um sentimento vazio, que mostra que afinal não havia ligação.

5. Sentimento de confiança entre ti e a outra pessoa.

Isto pode acontecer mesmo entre dois estranhos, por exemplo, permitir que alguém te ajude com a tua mala a subir uma escada mostra que confias nessa pessoa.

E estas coisas frequentemente não são uma relação...

Se estás sempre a tentar estabelecer relações com os outros sendo interessante, engrado ou inteligente, e estás sempre a olhar para as reações dos outros para saber o que farão a

seguir? Não estás realmente a estabelecer uma relação. Na tua necessidade de te sentires aceite, não estás a ser tu próprio ou estás a manipular os outros para obteres atenção.

Se pensas que estás a estabelecer relações com outras pessoas, mas isso se baseia na aversão partilhada a outras pessoas ou em falar sobre outras pessoas? Claro, têm algo em comum, mas esse sentimento, tenso por dentro, não é confiança nem uma relação.

Dicas para expandires os teus círculos sociais

Quer estejas interessado em avançar com a tua carreira ou em teres um novo grupo de amigos com quem sair, tens de aprender - e talvez dominar - a competência de fazer amigos.

1 - Estabelece relações com “conectores”

Uma ótima forma de expandires o teu círculo social é estabelecer uma relação com alguém através de quem poderás conhecer muitas outras pessoas. Estes "conectores" são os tipos de pessoas que mantêm amigos no Facebook aos milhares, organizam festas sempre que podem e parecem estar sempre com um grande grupo de pessoas.

Muitas vezes, estas pessoas são muito abertas e são pessoas com quem é mais fácil estabelecer uma relação do que tu pensas. Podem não ter tempo de investir numa amizade profunda contigo, mas adoram conhecer pessoas mais interessantes para adicionar ao seu círculo.

2 - Conhecer pessoas novas constantemente

Um ótimo hábito é conheceres sempre pessoas que podes adicionar aos teus círculos. Na realidade, nem todas as pessoas que conheces se tornarão teus amigos e nem todos os teus amigos atuais estarão por perto para sempre. É por isso que se diz sempre que não se estiver a fazer novos amigos, na realidade, está-se a fazer menos.

Recomendo que vás a lugares onde é fácil e apropriado dirigires-te a alguém e apresentares-te. Idealmente, tens de ir a lugares onde as outras pessoas também estejam dispostas a conhecer pessoas novas. Exemplos podem ser feiras comerciais, noites de estreia, galas, eventos culturais ou de solidariedade, seminários e palestras.

3 - Torna-te uma pessoa especial

Quando conheces muitas pessoas, tens de “marcar a diferença”. Nada marca mais a diferença do que ter uma atitude de doador. Primeiro, ouve realmente o que eles dizem e imagina-te no lugar dessa pessoa; vê o mundo através dos seus olhos. Segundo, estás disposto a partilhar histórias, contactos ou conselhos rápidos sobre o que as pessoas estão a dizer. Quando conheces novas pessoas, existem alguns princípios psicológicos que determinam se elas quererão, ou não, voltar a encontrar-se contigo. Isto funciona a um nível inconsciente. Um dos princípios mais importantes é a atitude do *doador/recetor*. Se eles perceberem que só te importas contigo, a ligação não acontecerá. Podes apresentar uma atitude de *doador* de duas formas. A primeira é realmente ouvir o que eles dizem, imaginando o mundo através dos seus olhos e dares-lhes a tua opinião sobre as suas histórias e situações. A segunda forma é provares que estás pronto a partilhar histórias semelhantes ao que eles estão a falar ou apresentá-los a alguém que os possa ajudar.

4 - Compromete-te com uma comunidade local

Uma das formas mais rápidas de impulsionares a tua vida social é envolveres-te numa comunidade (uma associação, um clube desportivo ou cultural, ...) na qual participam o tipo de pessoas que queres ter como amigos. Esta comunidade deve localizar-se na tua área local e deve realizar encontros sociais uma vez por mês ou mais. O que deves fazer é encontrares uma de que gostes, talvez no meetup.com, e ofereceres a tua ajuda às pessoas que a gerem.

Provavelmente aceitarão, mesmo que não precisem de muita ajuda; ficarão felizes se te interessares. Isto funciona muito bem porque faz com que conheças toda a gente e porque te estabelece como um doador de valor.

5 - Contacta as pessoas regularmente

Manteres-te em contacto é crucial se queres manter os teus círculos sociais vivos. Tens de

manter o contacto com as pessoas que acabaste de conhecer e conversares com os amigos existentes. O desafio aqui é que tendemos a distrair-nos e a esquecer, e mais tarde arrependemo-nos. Para resolveres este problema, podes criar um ritual semanal, no qual passas uma hora a fazer chamadas e a enviar mensagens de texto e *emails* às pessoas. Basta marcares na tua agenda um dia e hora específicos e fazê-lo todas as semanas. Um ótimo momento para fazer isso é à Terça ou Quarta-feira, pois dá-te a oportunidade de fazeres planos com as pessoas para o fim-de-semana.

6 – Conhece o tipo de amigos que desejas com antecedência

Antes de começar a investir mais tempo a fazer amigos, faz um pouco de planeamento. Tenta perceber com que tipo de pessoas queres sair. Lista algumas qualidades, traços de carácter ou interesses de que gostas e não hesites em seres um pouco mais ambicioso do que o habitual. Isto é importante porque permite que a tua mente diga rapidamente se uma pessoa que conheces pode ser uma ótima opção para ti.

Aqui estão algumas das qualidades com as quais podes começar *doador, interessante, divertido, ambicioso, honesto, leal, curioso e fiável*. Podes adicionar outras, se quiseres, e também podes fazer uma lista das atividades que desejas realizar com os teus futuros amigos. Estas listas não serão definitivas, mas a clareza que elas proporcionam vai poupar-te muito tempo e frustração. Também recomendo que invistas um pouco de tempo a aprender sobre a amizade e como funciona.

Tipos de Comunicação

Frequentemente classificada como um “soft skill”, ou competência interpessoal, a comunicação é o ato de partilhar informações de uma pessoa com outra pessoa ou grupo de pessoas. Existem muitas formas diferentes de comunicar, cada uma das quais desempenha um papel importante na partilha de informações. Aprender e desenvolver boas competências de comunicação pode ajudar-te a teres sucesso na tua carreira, a tornares-te um candidato competitivo e a construíres a tua rede de amigos. Embora seja preciso tempo e prática, a comunicação e as competências interpessoais certamente podem ser aumentadas e refinadas.

Existem quatro tipos principais de comunicação que usamos diariamente: Verbal, não-verbal, escrita e visual.

Aqui estão alguns passos que podes dar para desenvolveres as tuas competências de comunicação verbal:

Utiliza uma vez forte e confiante. Especialmente quando apresentas informações a algumas pessoas ou a um grupo de pessoas, utiliza uma voz forte para que todos te possam ouvir facilmente. Sê confiante quando falares, para que as tuas ideias sejam claras e fáceis de os outros perceberem.

Utiliza a escuta ativa. O outro lado da utilização da comunicação verbal é ouvir e escutar atentamente os outros. As competências de escuta ativa são cruciais quando se conduz uma reunião, apresentação ou até quando se participa numa conversa a dois. Fazer isto irá ajudar-te a crescer como comunicador.

Evita palavras para encher. Pode ser tentador, especialmente durante uma apresentação, usar palavras para encher como “hum”, “como”, “portanto” ou “sim”. Embora possa parecer natural após a conclusão de uma frase ou uma pausa para pôr as ideias em ordem, também pode ser uma distração para o teu público. Tenta apresentar a um amigo ou colega de confiança que te possa chamar a atenção para os momentos em que usas palavras para encher. Tenta substituí-las, respirando fundo quando estiveres tentado a usá-las.

Aqui estão alguns passos que podes dar para desenvolver as tuas competências de comunicação não-verbal:

Observa as tuas emoções através do teu corpo. Ao longo do dia, ao experimentares uma série de emoções (qualquer coisa de, energético, aborrecido, feliz ou frustrado), tenta identificar onde sentes essa emoção no teu corpo. Por exemplo, se estiveres a sentir-te ansioso, poderás notar que o teu estômago está apertado. Desenvolver a autoconsciência em torno de como as tuas

emoções afetam o teu corpo pode proporcionar-te um maior domínio sobre a tua apresentação externa.

Sê intencional com as tuas comunicações não-verbais. Faz um esforço para exibir uma linguagem corporal positiva quando te sentires alerta, aberto e positivo em relação ao que te rodeia. Também podes usar a linguagem corporal para apoiar a tua comunicação verbal, se te sentires confuso ou ansioso com as informações, tal como usar uma sobrancelha franzida. Usa a linguagem corporal juntamente com a comunicação verbal, como fazendo perguntas na sequência de uma comunicação que acabaste de ouvir ou afastando o apresentador no “*feedback*”.

Imita comunicações não-verbais que consideres eficazes. Se consideras certas expressões faciais ou linguagem corporal benéficas para um determinado cenário, usa-as como um guia ao melhorares as tuas próprias comunicações não-verbais. Por exemplo, se perceberes que, quando alguém acena com a cabeça comunica aprovação e feedback positivo com eficiência, usa isso na próxima reunião quando tiveres as mesmas sensações.

Aqui estão alguns passos que podes dar para desenvolver as tuas competências de comunicação escrita:

Tenta ser simples. As comunicações escritas devem ser o mais simples e claras possível. Embora possa ser útil incluir muitos pormenores nas comunicações instrutivas, por exemplo, debes procurar áreas nas quais possas escrever da forma mais clara possível para o teu público perceber.

Não confies no tom. Como não dispões das *nuances* das comunicações verbais e não-verbais, tem cuidado quando tentas comunicar um certo tom ao escreveres. Por exemplo, tentar comunicar uma piada, sarcasmo ou excitação pode ser traduzido de maneira diferente, dependendo do público. Em vez disso, tenta manter a tua escrita o mais simples e clara possível e faz o acompanhamento com comunicações verbais às quais podes adicionar mais personalidade.

Reserva um tempo para rever as tuas comunicações escritas. Reservar um tempo para reres os teus *emails*, cartas ou memos, pode ajudar-te a identificar erros ou oportunidades de dizer algo diferente. Para comunicações importantes ou para aquelas que serão enviadas a um grande número de pessoas, pode ser útil que um colega de confiança também as reveja.

Mantém um arquivo escrito que consideres eficaz ou agradável. Se receberes um determinado panfleto, *email* ou memos que consideres particularmente útil ou interessante, guarda-o como referência para quando escreveres as tuas próprias comunicações. A incorporação de métodos ou estilos de que gostas pode ajudar-te a melhorar com o tempo. Aqui estão alguns passos que podes dar para desenvolver as tuas competências de comunicação visual:

Pergunta aos outros antes de incluíres recursos visuais. Se estás a pensar partilhar um auxiliar visual na tua apresentação ou *email*, equaciona pedir feedback a outras pessoas. A adição de recursos visuais, pode, por vezes, tornar os conceitos confusos ou trapalhões. Obter uma perspetiva de terceiros pode ajudar-te a decidir se o visual adiciona valor, ou não, à tua comunicação.

Pensa no teu público. Certifica-te de que incluis recursos visuais que são facilmente compreendidos pelo teu público. Por exemplo, se estiveres a exibir um diagrama com dados desconhecidos, reserva um tempo e explica o que está a acontecer no recurso visual e como este se relaciona com o que estás a dizer. Nunca debes usar recursos visuais sensíveis, ofensivos, violentos ou gráficos de qualquer forma.

Unidade 5.2: “Mantém-te ligado!”

PARTE B



Links Úteis

Artigo sobre como fazer amigos em Lisboa	https://www.timeout.pt/lisboa/pt/coisas-para-fazer/como-fazer-amigos-em-lisboa
Associativismo Jovem	https://ipdj.gov.pt/
Atividades IPDJ	http://cjl.ipdj.pt/pt/atividades
Be Active - Portugal	https://beactiveportugal.ipdj.pt/atividades/
Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto	https://www.facebook.com/fajdp/

Unidade 5.3: “Ser ativo!”

Parte A



Visão Geral

Esta unidade, intitulada "Ser Ativo!", tem como objetivo formar-te sobre "ser ativo" e a sua importância na tua vida quotidiana. A unidade "Ser ativo!" ser-te-á apresentada com a explicação do significado de "ser ativo", a sua importância e formas de ser ativo fora de casa, em casa e no local de trabalho



Ponto-chave 1: Ser fisicamente ativo significa sentar-se menos e mexer mais o corpo. Muitas pessoas acham que a atividade física as ajuda a manter uma saúde mental positiva, por si só ou em combinação com outros tratamentos.



Ponto-chave 2: Ser fisicamente ativo tende a ser mais fácil se escolheres uma atividade de que gostes e que se encaixe na tua vida diária.



Ponto-chave 3: Podes tentar várias coisas diferentes - nem toda a gente gosta ou se sente à vontade para fazer todas essas atividades; portanto, talvez seja necessário experimentar algumas até encontrares algo de que gostes. Também podes descobrir que coisas diferentes funcionam para ti em diferentes momentos, dependendo de como te estás a sentir.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Compreender o significado de seres ativo na vida quotidiana.
- Aprender as diferenças entre vida ativa, inativa e sedentária
- Perceber a importância de ser ativo e os seus benefícios para a saúde física, mental e social
- Compreender as consequências da vida sedentária e inativa
- Aprender a ser ativo em três ambientes diferentes: em casa, fora de casa e no local de trabalho
- Compreender que ser ativo não exclui pessoas portadoras de deficiência



Análise

O que é atividade física?

Ser fisicamente ativo significa sentar-se menos e mexer mais o corpo. Muitas pessoas acham que a atividade física as ajuda a manter uma saúde mental positiva, por si só ou em combinação com outros tratamentos. Isso não significa correr maratonas ou treinar todos os dias no ginásio. Há muitas coisas diferentes que podes fazer para ser um pouco mais ativo

De que forma a atividade física pode ajudar a tua saúde mental?

Fazer atividade física pode melhorar a saúde mental. Por exemplo, pode ajudar-te a:

dormir melhor: fazer exercício físico, faz com que te sintas mais cansados ao final do dia

ter boa disposição: a atividade física libera hormonas que te fazem sentir melhor e te dão mais energia

gerir o stress, ansiedade ou pensamentos intrusivos e acelerados: fazer uma atividade física liberta cortisol, o que nos ajuda a gerir o stress; ser fisicamente ativo também dá ao teu cérebro algo em que se concentrar e pode ser uma estratégia de sobrevivência positiva para tempos difíceis.

mais autoestima: ser mais ativo pode fazer com que te sintas melhor contigo próprio à medida que melhoras e atinges os teus objetivos

reduzir o risco de depressão: estudos demonstram que fazer exercício físico regular pode reduzir a probabilidade de passar por um período de depressão

estabelecer relações com pessoas: realizar atividades em grupo ou em equipa pode ajudar-te a conheceres pessoas novas e parecidas contigo e a fazer novos amigos.

Mas a atividade física nem sempre é útil para a saúde mental de todos. Podes achar que é útil em alguns momentos e não noutros, ou que apenas não funciona para ti. Para algumas pessoas, a atividade física pode começar a ter um impacto negativo na sua saúde mental, por exemplo, se tiveres um problema alimentar ou tendes a realizar um excesso de treino.

Que tipo de atividade poderá funcionar para mim?

Ser fisicamente ativo tende a ser mais fácil se escolheres uma atividade de que gostes e que se encaixe na tua vida diária. Se te forças a fazer algo de que não gostas, é muito menos provável que continues e tenhas benefícios para a tua saúde mental. Podes tentar várias coisas diferentes nem toda a gente gosta ou se sente à vontade para fazer todas essas atividades; portanto, talvez seja necessário experimentar algumas até encontrares algo de que gostes. Também podes descobrir que coisas diferentes funcionam para ti em diferentes momentos, dependendo de como te estás a sentir.

Atividades em casa:

Tenta estar menos tempo sentado – se passas muito tempo sentado, tente levantares-te movimentares-te um pouco a cada hora. Se tens receio de te esquecer, marca um alarme para te lembrar.

Exercícios com cadeira – se tens problemas de mobilidade, um problema físico ou tens dificuldade em estar algum tempo sem te sentares, neste site encontras alguns exercício que podes fazer sentado: <https://blog.freedom.ind.br/que-tal-se-exercitar-na-propria-cadeira-de-rodas-veja-agora/>.

Joga um jogo de computador ativo – podes experimentar algumas consolas de jogos diferentes, que envolvem mexer o teu corpo ativamente enquanto jogas jogos de computador.

Faz exercícios ou alongamentos em casa – podes fazer uma pesquisa na Internet, pois existem muitos sites com boas sugestões.

Faz um programa de atividades online – existem muitos regimes de exercícios online gratuitos concebidos para experimentares em casa, incluindo exercícios com cadeiras até exercícios de ioga e cardio.

Faz tarefas domésticas, como aspirar, arrumar, bricolagem.

Inclui mais atividades na tua rotina diária – sobe as escadas a correr em vez de o fazeres devagar, carrega os sacos das compras de uma só vez ou faz alongamentos suaves enquanto vês TV.

Dança – põe música enquanto estiveres a cozinhar e dança pela cozinha ou faz uma mini festa de dança com os teus amigos ou familiares.

Atividades fora de casa:

Caminha um pouco mais – até ao trabalho, até às lojas ou até ao fundo da rua e voltar.

Joga um jogo no parque – por exemplo, lançamento do disco (*frisbee*) ou um jogo de apanhada.

Experimenta um novo desporto ou junta-te a uma equipa, grupo ou aula de exercício – conversa com os teus vizinhos ou vai até à Junta de Freguesia da tua residência e pergunta que associações ou grupos desportivos existem na zona onde moras.

Voluntários de ar livre – nesta página do Facebook, podes contactar com diversas iniciativas de voluntários de ar livre em Portugal:

<https://www.facebook.com/groups/1930416703850843/>.

Descobre o teu centro de lazer local – os centros de lazer têm uma variedade de instalações desportivas, como campos de *badminton* e de *squash*, e realizam aulas e grupos de exercícios, como Zumba e aeróbica. Frequentemente são mais inclusivos do que os ginásios privados e podem ter esquemas de descontos e instalações para cuidar de crianças. Consulta o site do teu município para descobrires o centro mais perto de ti.

Experimenta uma aula de dança – da Zumba ao *swing*, danças de salão ou dança jazz, são muitas as possibilidades que existem no nosso país, basta que faças uma pesquisa online para encontrares aquela que mais te agrada.

Grupo de caminhadas ou corridas – Correr por Prazer, é um portal onde podes encontrar todos os grupos e provas de corrida amadoras que acontecem em Portugal:

<https://www.correrporprazer.com/grupos-de-corrida-listagem/>; e aqui encontras alguns grupos de caminhadas: <https://www.meetup.com/pt-BR/topics/walkers/pt/>

Atividades no trabalho:

Sempre que puder, vá pelas escadas em vez de usar elevador, pelo menos, um andar ou dois. Quando ficar mais fácil, acrescenta outro andar.

Em vez de usares a sala de descanso ou a casa de banho mais próxima do teu posto de trabalho, usa uma mais longe, talvez até noutro andar - e sobe as escadas sempre que lá fores.

Se te sentares a uma mesa, cria o hábito de te levatares sempre que fizeres ou atenderes uma chamada. Marcha no lugar ou anda em círculos para te manteres em movimento.

Caminha até um restaurante próximo para almoçar em vez de ires de carro ou fazeres pedidos com entrega.

Explora as tuas opções para usar uma secretária de pé, uma esteira ou um suporte elevatório para sentar de pé. Alterna a posição sentada e em pé durante todo o dia, com muitas pausas para caminhar e alongar.

Deficiência, saúde mental e atividades inclusivas:

Para saber mais: Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência - <http://fpdd.org/>

Unidade 5.3: “Ser ativo!”

PARTE B



Links Úteis

30 parques em Lisboa para praticar exercício	https://www.bestguide.pt/lisboa/30-parques-e-jardins-para-recuperar-o-folego-em-lisboa-e-arredores/
Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência	http://fpdd.org/

Unidade 5.4: “Continuar a Aprender” Parte A

Visão Geral

Esta Unidade, intitulada “Continuar a Aprender”, tem como objetivo apresentar-te o tópico “Continuar a Aprender”, apoiando-se de maneira formal, informal e não-formal e a sua importância nas nossas vidas diárias. A unidade “Continuar a Aprender” será introduzida com a explicação do significado de “Aprendizagem”, a importância e os benefícios da aprendizagem e as diferentes maneiras de envolvimento na aprendizagem.



*Ponto-chave 1: A **aprendizagem formal** refere-se ao que ocorre no sistema de ensino e formação de um país*



*Ponto-chave 2: A **aprendizagem informal** também se desenvolve quer haja ou não uma escolha deliberada e realiza-se no desempenho, por qualquer pessoa, de atividades em situações e interações quotidianas que nelas ocorrem, no contexto do trabalho, da família e do lazer, isto é, sem apoio externo e não é institucionalizada*



*Ponto-chave 3: A **aprendizagem não formal** caracteriza-se por uma escolha deliberada da pessoa, que ocorre fora dos sistemas acima mencionados, em qualquer organização com fins educativos e de formação, inclusive voluntariado, serviço público nacional, serviço social privado e em empresas*



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Compreender a definição e o significado de aprendizagem
- Estares informado sobre as diferenças entre a aprendizagem formal, não formal e informal
- Perceberes a importância da aprendizagem contínua e os seus benefícios
- Aprenderes formas diferentes de se envolver na aprendizagem contínua
- Saberes como pesquisar e encontrares as informações corretas necessárias



Análise

Compreender a Aprendizagem

“Definimos aprendizagem como o processo transformador de captar informações que, quando interiorizadas e misturadas com o que experienciamos, muda o que sabemos e aproveita o que fazemos. Baseia-se em informações, processos e reflexão. É o que nos muda.”

As formas de ensino podem ser distinguidas de acordo com o nível de organização e estrutura, condições em que a aprendizagem ocorre, funcionalidade e aplicabilidade do conhecimento, competências e atitudes e nível de certificação dos resultados da aprendizagem. Aprender é essencial para a nossa existência. Assim como a comida alimenta o nosso corpo, a informação e a aprendizagem contínua alimentam a nossa mente. A aprendizagem ao longo da vida é uma ferramenta indispensável para qualquer carreira e organização.

A **aprendizagem formal** refere-se ao que ocorre no sistema de educação e formação de um país. É oficial, estruturada, organizada por organizações públicas ou instituições privadas reconhecidas e resulta em certificação formal e nível formal de qualificação que é reconhecido pelas autoridades educativas nacionais relevantes. A educação formal é geralmente organizada como educação em tempo integral e é organizada como um processo contínuo com etapas definidas. A educação formal abrange o ensino primário, o ensino preparatório e secundário, o ensino superior não-universitário e universitário que culminam na obtenção de um grau ou qualificação profissional ou diploma ou numa certificação reconhecida, além de programas de ensino de adultos.

A **aprendizagem não-formal** caracteriza-se por uma escolha deliberada da pessoa, que ocorre fora dos sistemas acima mencionados, em qualquer organização com fins educativos e de formação, inclusive voluntariado, serviço público nacional, serviço social privado e em empresas. Assim, a educação não-formal é qualquer tipo de aprendizagem estruturada e organizada que é institucionalizada, intencional e planeada por um prestador educativo mas que não conduz a um nível formal de qualificação reconhecido pelas autoridades nacionais educativas relevantes. Pessoas de todas as faixas etárias podem participar na educação não formal disponibilizada através de cursos, *workshops*, seminários.

Por fim, a aprendizagem informal também se desenvolve quer haja ou não uma escolha deliberada e realiza-se no desempenho, por qualquer pessoa, de atividades em situações e interações quotidianas que nelas ocorrem, no contexto do trabalho, da família e do lazer, isto é, sem apoio externo e não é institucionalizada. Como tal, no processo educativo entram em jogo as dimensões “*soft*”, como estilos de ensino e gestão de interações que possibilitam, especialmente aqueles que não têm acesso aos recursos que lhes permitem ser participantes ativos e capazes, fazer uso do conhecimento para alcançarem as suas ambições pessoais. Além disso, isto também atenua ou reforça motivações, expectativas, intenções, autorepresentações e práticas de inclusão e exclusão, discriminação e hierarquização social.

O que é a aprendizagem contínua?

A aprendizagem contínua é a tua persistência motivada na aquisição de conhecimentos e competências a fim de expandires o teu conjunto de competências e desenvolveres oportunidades futuras. Faz parte do teu desenvolvimento pessoal e profissional num esforço para evitar a estagnação e alcançar todo o seu potencial.

7 formas através das quais a aprendizagem ao longo da vida te beneficiará

O conhecimento está agora ao alcance de todos. Quem não fizer uso desta oportunidade continuará onde está, com as suas capacidades a diminuírem de importância. Estes sete benefícios devem ser motivo suficiente para nunca parar de aprender

1. Continua a ser relevante

Não te deixes ficar para trás. Certifica-te de que continuas a ser relevante para o teu setor, mantendo-te atualizado com as tendências e adaptando o teu conjunto de competências. Para funcionar eficazmente neste mundo de tecnologia em rápida mudança, tens de aprender coisas novas para continuares a ser valioso.

2. Prepara-te para o inesperado

A aprendizagem ao longo da vida irá ajudar-te a adaptar a mudanças inesperadas, por exemplo, perder o emprego e ter de depender de novas competências para encontrar trabalho. Ao continuar a aprender, sairás mais facilmente da tua zona de conforto e aproveitarás novas oportunidades de emprego.

3. Melhora o teu perfil

Quando estás sempre a aprender, continuarás a melhorar e a evoluir na tua carreira e começarás a receber recomendações de colegas e chefes. É provável que troques de emprego várias vezes ao longo da tua vida e tenhas de adquirir novas competências para te adaptares em conformidade.

4. Competência leva à confiança

Aprender coisas novas dá-nos uma sensação de realização, o que, por sua vez, aumenta a nossa confiança nas nossas próprias capacidades. Além disso, também te sentirás mais preparado para enfrentar desafios e explorar novas situações.

5. Desperta ideias novas

A aquisição de novas competências revelará novas oportunidades e ajudar-te-á a encontrares soluções inovadoras para os problemas. Isto pode render-te mais dinheiro.

6. Altera a tua perspetiva

A aprendizagem contínua abre a tua mente e muda a tua atitude, aproveitando o que já sabes. Quanto mais aprendes, melhor ficas a ver mais lados da mesma situação, o que te ajuda a perceber com mais profundidade.

7. Paga antecipadamente

A aprendizagem contínua não é apenas sobre ti. A aprendizagem ao longo da vida ajuda a desenvolver as tuas competências de liderança, o que se traduz na promoção da aprendizagem ao longo da vida junto de outras pessoas, incentivando-as a procurarem mais educação.

Encontra um estilo de aprendizagem que funcione para ti

A aprendizagem pode ter qualquer forma ou formato que funciona melhor para ti. Pessoas diferentes têm estilos de aprendizagem diferentes.

Visual: Este estilo de aprendizagem associa informações e imagens. Os jovens visuais aprendem melhor quando leem ou veem demonstrações, gráficos, fluxogramas e mapas cerebrais.

Auditiva: Os jovens auditivos são pessoas que aprendem melhor quando as informações são reforçadas pelo som. Gostam de aulas e seminários, de ouvir música enquanto estudam e frequentemente fazem canções sobre informações para os ajudar a memorizar a informação mais pertinente.

Cinestésica: Este é o estilo tátil de aprendizagem no qual as pessoas se lembram das informações com mais facilidade ao realizar a atividade, por exemplo, fazer experiências de laboratório ou encenações.

Como aprender algo de novo todos os dias:

- Adquire o hábito de ler, agendando o teu tempo.
- Cria uma rede de especialistas e faz perguntas.
- Torna-te membro de uma associação relacionada com o teu trabalho e começa a fazer *networking*.
- Aprende, ensinando outra pessoa.
- Faz as tuas próprias pesquisas e investigações.
- Vai até à biblioteca e explore as prateleiras.
- Observa o que está a acontecer ao teu redor.
- Avalia e reflete sobre o que aprendeste.
- Aplica o que aprendeste.

Recursos para aprendizagem contínua:

- Lê revistas e artigos *online*.
- Analisa e crítica estudos de caso.
- Assina publicações específicas para as tuas áreas de interesse.
- Reserva tempo para te ligares a uma rede global de pessoas usando o Skype, as Redes Sociais e o Email.
- Participa em cursos de formação e eventos. Experimenta MOOCS (Massively Open Online Courses) como: Future learn; Coursera e Udemy.
- Ouve podcasts e vê vídeos TED.

Unidade 5.4: “Continuar a Aprender”

PARTE B



Links Úteis

Instituto de Emprego e Formação Profissional	https://www.iefp.pt/
Agência Nacional para a Qualificação e Ensino Profissional	http://www.anqep.gov.pt

Unidade 6.1: Educação e Formação

PARTE A



Visão Geral

Nesta Unidade sobre “Educação e Formação”, dando continuidade à unidade anterior, pretende-se que faças fazer uma reflexão sobre ti próprio, nomeadamente no que significa aprender ao longo da vida, os diferentes contextos de aprendizagem e os diferentes tipos de aprendizagem que se realizam, tendo por referência as tuas próprias vivências escolares, mas também outras experiências de aprendizagem significativas, para a pessoa em que te tornaste e que és hoje.



Ponto-chave 1: A apresentação da unidade deve ser criativa, assim, conseguir a participação e envolvimento é essencial para atender às necessidades dos jovens e aos objetivos da sessão.



Ponto-chave 2: Embora as informações no texto sejam atualizadas e adequadas para a idade dos jovens, os formadores devem ter em conta que os antecedentes dos jovens são diferentes e que alguns conceitos ou explicações devem ser dadas de uma maneira mais simplificada e resumida para os jovens que possam ter dificuldades.



Ponto-chave 3: Os formadores devem envolver os jovens numa aprendizagem relevante e garantir que os jovens conseguem ligar os materiais apresentados às suas experiências e exemplos práticos.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Perceber o significado “Aprender ao longo da Vida”
- Conhecer e distinguir entre os diferentes tipos de aprendizagem
- Saber distinguir entre as diferentes fases do desenvolvimento humano e diferentes tipos de aprendizagem realizados
- Compreender as aprendizagens que se fazem de forma positiva e as que se podem fazer de forma negativa
- Distinguir entre aprendizagens sociais, aprendizagens cognitivas ou racionais e

- aprendizagens afetivas ou emocionais
- Refletir sobre o seu próprio percurso de aprendizagem



Análise

APENDER, EDUCAR e FORMAR são palavras que o senso comum utiliza muitas vezes como sendo equivalentes, mas se pensares um pouco são palavras com significados diferentes.

APRENDER é a palavra que tem um significado mais abrangente e foca-se no sujeito que se encontra em aprendizagem. Qualquer pessoa ao longo da sua vida, desde que nasce até que morre, necessita de ir aprendendo sempre coisas novas e significativas para a fase da vida em que se encontra. As necessidades de aprendizagem do Ser Humano vão variando de acordo com as suas próprias fases de desenvolvimento. Como já viste na Unidade anterior existem muitas formas de aprender e a Escola não é o único local onde se realizam aprendizagens. Depois de nasceres começaste por aprender coisas com as pessoas que cuidaram de ti, depois no Jardim de Infância aprendeste outras e começaste a fazer amigos para além da tua família. Mesmo ao brincar na rua, com os teus amigos, foste certamente aprendendo muitas coisas: a fazer amigos, a trepar às árvores, a jogar à bola ou ao berlinde, ... Na Escola do 1.º Ciclo começaste a tua aprendizagem formal, onde se dá uma grande importância à aprendizagem da leitura e da escrita, ao raciocínio matemático, ao Estudo do Meio, às expressões artísticas, mas também onde começaste a conhecer-te melhor a ti próprio, as atividades que realizavas com mais sucesso e aquelas que te davam mais prazer. Também começaste a escolher os teus amigos, aqueles que tinham interesses em comum contigo e com quem te davas melhor. Seguiu-se a adolescência, depois a juventude. Em cada uma destas fases foste aprendendo sempre coisas por ti próprio, com a ajuda dos adultos que estavam à tua volta, os pais, os avós, os educadores, os professores, mas também com os teus amigos e colegas, com os passeios que deste, com os filmes e os livros que viste e leste. Estas são fases de intensa aprendizagem em que aprendeste a andar, a falar, a comer sozinho, com as tuas mãos, a ler e a escrever, a contar e a resolver problemas, a conhecer o que se passa à tua volta, a fazer amigos, a andar de bicicleta, a saltar à corda, a cozinhar, a ir às compras, a tomar conta e a organizar a tua roupa, a cuidar do teu corpo, da tua higiene pessoal, ... Umhas aprendizagens são mais da ordem do fazer, outras do conhecer, outras do social, do aprender a relacionar-se e a viver com os outros, e com todas elas aprendeste a ser quem tu és, a conhecer-te a ti próprio.

Na **EDUCAÇÃO** há, normalmente, uma atuação de um adulto sobre um ser mais novo com uma intenção. Uma intenção que começa por ser de sobrevivência, através do cuidar, na maior parte dos casos, pelo pai e pela mãe e que se prende com os hábitos e os costumes de um determinado contexto sociocultural da sociedade em que se vive. No Jardim de Infância e na Escola são os educadores e os professores que têm uma determinada intenção relativamente àquilo que te ensinam e que é suposto tu aprenderes. Educar está relacionado com essa interação que se estabelece entre o sujeito aprendiz, a criança, ou o jovem, com o adulto que educa, a mãe, o pai, o(a) educador(a), o(a) professor(a) e o contexto cultural, ou seja, o que é necessário aprender, quer seja a forma de cumprimentar as pessoas com que nos encontramos, quer sejam as instituições da vila em que se vive (o meio local).

A palavra **FORMAÇÃO** é muitas vezes utilizada como sinónimo de Educação. Tem a mesma origem latina que a palavra “forma”, dar forma a uma peça de barro, por exemplo. “Forma-se

em algo”, significa realizar um percurso de aprendizagem que depois permite o exercício de uma profissão: forma-se em medicina ou em direito, ou fazer uma formação profissional em hotelaria para ser “Chefe” de cozinha, ou na área da saúde, para se tornar técnico de meios auxiliares de diagnóstico. Estes apenas alguns exemplos.

Cada pessoa faz o seu próprio percurso de aprendizagem e de educação/formação. Há muito poucas que façam percursos lineares de educação e formação, seguindo sequencialmente, sem percalços, sem paragens para ir trabalhar ou viajar ou ter outras experiências. Há quem realize percursos de educação e formação mais profissionais e há quem queira seguir a formação no ensino superior.

Algumas dicas para esta fase da tua vida:

- é importante que penses no que mais gostaste de aprender e de fazer na tua vida, o que sabes fazer melhor e o que te sentes mais realizado a fazer;
- como te vês a contribuir para a sociedade, ou seja, que atividade te vês a realizar de modo a receberes uma retribuição para te tornares autónomo(a); pensa no que gostarias de estar a fazer daqui a 3 anos, daqui a 6 anos, daqui a 10 anos, ...
- faz uma reflexão cuidada sobre as áreas da tua vida e de conhecimentos, aquilo que já sabes e aquilo sobre o que gostarias de aprender mais ...
- gostarias de ir já trabalhar? De aprender uma profissão, durante um ano, dois ou três? Ou de fazer uma formação mais longa? Gostarias de tirar um curso superior?
- qual a área da vida em sociedade em que gostarias de trabalhar? Na Educação? Na Ação Social? Na área artística ou cultural? Na área do desporto? Na área da Saúde? Na área da Justiça? Na área da proteção animal e da natureza? ...

Unidade 6.1: Educação e Formação

PARTE B



Links Úteis

Organismo	Link
Perfil do aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
Ministério da Educação	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/area-de-governo/educacao
Direção Geral de Educação	https://www.dge.mec.pt/
Agência para a Qualificação e Ensino Profissional	http://www.anqep.gov.pt/

MANUAL

Instituto do Emprego e da Formação Profissional	https://www.iefp.pt/
Instituto do Desporto e Juventude	https://ipdj.gov.pt/
Associação o Direito de Aprender	https://www.direitodeaprender.com.pt/

Unidade 6.2: Oportunidades Educativas

Parte A



Visão Geral

Neste Unidade, intitulada “Oportunidades Educativas” são apresentadas as diversas oportunidades de educação e formação que podes encontrar tanto nas Escolas Públicas, do Sistema Educativo Português, a cargo do Ministério da Educação, como no sistema de formação profissional, sob a responsabilidade do Ministério do Trabalho e da Segurança Social. Ambos estão relacionados e articulam-se entre si.



Ponto-chave 1: A apresentação da unidade deve ser criativa, assim, conseguir a participação e envolvimento é essencial para atender às necessidades dos jovens e aos objetivos da sessão.



Ponto-chave 2: Embora as informações no texto sejam atualizadas e adequadas para a idade dos jovens, os formadores devem ter em conta que os antecedentes dos jovens são diferentes e que alguns conceitos ou explicações devem ser dadas de uma maneira mais simplificada e resumida para os jovens que possam ter dificuldades.



Ponto-chave 3: Os formadores devem envolver os jovens numa aprendizagem relevante e garantir que os jovens conseguem ligar os materiais apresentados às suas experiências e exemplos práticos.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Conhecer o Sistema Educativo Português
- Compreender o que é a escolaridade obrigatória
- Situar o seu percurso de educação e formação na estrutura do Sistema Educativo Português
- Perceber quais as diferentes oportunidades de formação que pode ter no Ensino Secundário e Profissional
- Equacionar qual o percurso de Educação e Formação melhor se pode adequar, neste momento, ao seu projeto de vida
- Conhecer percursos de Educação e formação de outros jovens portugueses célebres



O Sistema Educativo português

O Sistema Educativo em Portugal é administrado ao nível nacional pelo Ministério da Educação (ME) em articulação com outros ministérios (por exemplo, Ministério do Trabalho e da Segurança Social, o Ministério da Finanças). O quadro jurídico geral para a organização, administração e funcionamento do Sistema Educativo em Portugal é estabelecido: pela Constituição da República (1976, tendo já sofrido algumas alterações), pela Lei de Bases do Sistema Educativo (1986, tendo sofrido algumas atualizações) e decretos governamentais. O Sistema de Educativo português inclui unidades orgânicas de ensino públicas e privadas. As instituições de ensino são geridas pelas autoridades locais. As Câmaras Municipais têm responsabilidades na gestão de edifícios, de materiais e equipamentos, bem como dos assistentes operacionais, isto tanto para a Educação Pré-escolar, como para o 1.º Ciclo do Ensino Básico. O ensino obrigatório tem 12 anos e inclui o 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB), 2.º CEB, 3.º CEB e o Ensino Secundário. Existe a possibilidade de completar a escolaridade obrigatória através de diversas vias paralelas como: Cursos de Educação e Formação, Cursos Profissionais, Cursos de Aprendizagem, Cursos do Ensino Artístico Especializado, Cursos de Especialização Tecnológica.

Educação Pré-Escolar (CITE 0(*))²

A Educação Pré-Escolar, dos 3 aos 5 anos, abrangendo quase toda a população portuguesa com estas idades, não faz parte da escolaridade obrigatória.

Nota: As creches recebem as crianças entre os 0 e os 3 anos são da responsabilidade da Segurança Social.

1.º Ciclo do Ensino Básico (CITE 1(*))

O 1.º Ciclo do Ensino Básico abrange os primeiros quatro anos da escolaridade obrigatória, do 1.º ao 4.º ano de escolaridade, onde as crianças têm idades entre os 6 e os 10 anos.

2.º Ciclo do Ensino Básico (CITE 1)

O 2.º Ciclo do Ensino Básico abrange o 5.º e o 6.º anos da escolaridade obrigatória, nos quais as crianças têm idades entre os 11 e os 12 anos.

3.º Ciclo do Ensino Básico (CITE 2)

O 3.º Ciclo do Ensino Básico abrange os 7.º, 8.º e o 9.º ano da escolaridade obrigatória, nos quais os jovens têm idades entre os 13 e os 15 anos.

Ensino Secundário (CITE 3)

O Ensino Secundário abrange o 10.º, 11.º e o 12.º anos da escolaridade obrigatória, nos quais os jovens têm idades entre os 16 e os 18 anos.

² (*) Classificação Internacional Tipo da Educação (CITE 2011).

Cursos Profissionais, Artísticos ou de Educação, Formação Aprendizagem (CITE 2 e 3)

Estes cursos fazem parte de vias paralelas com um cariz de especialização, profissionalizante e possibilitam uma, na maior parte dos casos uma dupla certificação. Podem ingressar nele jovens com idades desde os 13 anos.

Ensino Superior (CITE 5, 6 e 7)

O ensino superior é organizado nas universidades e nos institutos politécnicos, denominadas instituições de ensino superior, podem ser escolas públicas ou privadas. Quem termina o ensino secundário pode candidatar-se no ensino superior. As condições de admissão dependem do “numerus clausulus” (número limitado de vagas) e os candidatos são ordenados de acordo com a nota de candidatura.

A escolas do ensino superior refletem os princípios do acordo de Bolonha, um acordo europeu:

1.º Ciclo: Estudos de Licenciatura (3 anos)

2.º Ciclo: Estudos de Mestrado (2 anos)

3.º Ciclo: Estudos de Doutoramento (2-3 anos)

MANUAL

Portugal



Nota: Os Agrupamentos de Escolas são unidades organizacionais que podem englobar diversas escolas e ciclos de ensino, desde o jardim de infância ao ensino secundário superior. As instituições indicadas no diagrama são exemplos de alguns dos espaços de aprendizagem em que é ministrado cada tipo de ensino; o diagrama não indica todas as instituições educativas existentes no sistema português.

Legenda

Níveis e tipos de educação							
	Educação pré-escolar e cuidados para a infância (que não é da responsabilidade do Ministério da Educação)						
	Educação pré-escolar e cuidados para a infância (que é da responsabilidade do Ministério da Educação)						
	Ensino primário						
	Estrutura única						
	Ensino secundário geral						
	Ensino secundário profissional						
	Ensino pós-secundário não superior						
	Ensino superior (tempo inteiro)						
Equivalência aos níveis CITE 2011 (ver definições infra)							
	CITE 0		CITE 2		CITE 4		CITE 6
	CITE 1		CITE 3		CITE 5		CITE 7

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2019. A Estrutura dos Sistemas Educativos Europeus 2019/20: Diagramas Esquemáticos. Eurydice Factos e Números. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Educação de Adultos

A educação para adultos inclui programas de formação em todos os níveis de qualificação, organizados no setor público ou privado. É da responsabilidade da Agência Nacional para Qualificação e Ensino Profissional (<http://www.anqep.gov.pt/>)

O Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ) é uma listagem das qualificações de nível não superior que integra o Sistema Nacional de Qualificações (Decreto-Lei n.º 396/2007, de 31 de dezembro). Esta lista está disponível no *site* www.catalogo.anqep.gov.pt e integra qualificações que abrangem 39 áreas de educação e formação.

O Catálogo tem como objetivo promover e facilitar o acesso à qualificação de dupla certificação a jovens e adultos, nomeadamente:

- i) modularizando a oferta de formação – definindo percursos formativos organizados em unidades de formação de curta duração (10, 25 e/ou 50 horas);
- ii) disponibilizando referenciais para processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências.

Este Catálogo organiza-se por áreas de educação e formação, de acordo com a Classificação Nacional de Áreas de Educação e Formação (portaria n.º 256/2005, de 16 de março), e define para cada qualificação os respetivos referenciais:

- Perfil Profissional;
- Referencial de Formação;
- Referencial de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (componente de base e tecnológica).

Unidade 6.2: Oportunidades Educativas

PARTE B



Links Úteis

Organismo	Link
Ministério da Educação	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/area-de-governo/educacao
Direção Geral de Educação	https://www.dge.mec.pt/
Agência para a Qualificação e Ensino Profissional	http://www.anqep.gov.pt/
Instituto do Emprego e da Formação Profissional	https://www.iefp.pt/
Direção Geral do Ensino Superior	https://www.dges.gov.pt/pt
Instituto do Desporto e Juventude	https://ipdj.gov.pt/

Unidade 6.3: Orientação Educacional

PARTE A



Visão Geral

Neste Unidade, intitulada “Orientação Educacional” é apresentado o que é a orientação educacional e os aspetos que deves ter em consideração para fazer as escolhas mais adequadas para aprofundares a tua educação e formação, especialmente se considerares frequentar o ensino superior.



Ponto-chave 1: A apresentação da unidade deve ser criativa, assim, conseguir a participação e envolvimento é essencial para atender às necessidades dos jovens e aos objetivos da sessão.



Ponto-chave 2: Embora as informações no texto sejam atualizadas e adequadas para a idade dos jovens, os formadores devem ter em conta que os antecedentes dos jovens são diferentes e que alguns conceitos ou explicações devem ser dadas de uma maneira mais simplificada e resumida para os jovens que possam ter dificuldades.



Ponto-chave 3: Os formadores devem envolver os jovens numa aprendizagem relevante e garantir que os jovens conseguem ligar os materiais apresentados às suas experiências e exemplos práticos.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- saber como escolher uma entidade de formação e educação: formação profissional ou de ensino superior (politécnico ou universitário)
- conhecer o processo de candidatura e as datas importantes para se matricular no curso pretendido
- saber a quem se dirigir numa Escola de Formação ou numa Escola de Ensino Superior
- compreender o que significa ensino superior
- perceber a diferença entre uma universidade e instituto superior politécnico



AJUDA PARA ENCONTRAR A ESCOLA MAIS ADEQUADA

Muitas vezes, existe uma variedade de apoios disponíveis nos Serviços de Psicologia e Orientação nas Escolas Secundárias ou Profissionais para orientar os jovens no processo de decisão e escolha do percurso a seguir.

Apoio às candidaturas

As instituições de ensino superior dispõem de Gabinetes de Apoio às Candidaturas ao Ensino Superior, prestando apoio no processo de candidatura, nomeadamente no preenchimento do formulário de inscrição. Existem diversos tipos de apoios para se conseguir financiar a frequência de um curso superior (Vê a Unidade Apoios Financeiros)

Dias do candidato

As escolas de ensino superior muitas vezes organizam os dias abertos e convidam os candidatos a visitá-las. Isto pode incluir informações mais detalhadas sobre o tema, visitas ao campus, informações sobre financiamento e bolsas de estudos e alojamentos para jovens. Os pais e as famílias são frequentemente incluídos nestes eventos.

PLANEAR O PERCURSO DE FORMAÇÃO

PLANEAR O PERCURSO

Começa por conversar com as pessoas que te acompanhar ao longo dos últimos anos sobre como te vês daqui a três anos, sobre as tuas competências e o que é importante para ti na vida.

Depois das unidades anteriores conseguirás já tomar algumas decisões sobre o teu futuro próximo. Conversa sobre os profissionais que te acompanham sobre as hipóteses que tens pela frente: que escola será a melhor para ti?

Se tiveste nos últimos tempos algum apoio ou aconselhamento, debes perguntar de que modo vais poder continuar a poder contar com ele: quem fornecerá o quê e assegura-te de que esse apoio esteja disponível para o início do semestre.

Assegura-te de que tipo de apoio financeiro poderás dispor durante a duração do curso e que entidade te facultará esse apoio.

Planeia a tua deslocação diária para a escola de ensino superior.

O que vais fazer nos tempos livres? Ao contrário da escola, os jovens do ensino superior geralmente têm muito tempo livre para poderem estudar.

Procura quem te poderá ajudar em caso de necessidade.

Unidade 6.3: Orientação Educacional

PARTE B



Links Úteis

Organismo	Link
Ministério da Educação	https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/area-de-governo/educacao
Direção Geral de Educação	https://www.dge.mec.pt/
Agência para a Qualificação e Ensino Profissional	http://www.anqep.gov.pt/
Instituto do Emprego e da Formação Profissional	https://www.iefp.pt/
Direção Geral do Ensino Superior	https://www.dges.gov.pt/pt
Instituto do Desporto e Juventude	https://ipdj.gov.pt/
Gabinetes de Apoio à Candidatura ao Ensino Superior	https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/gabinetes-de-acesso-ao-ensino-superior

Unidade 6.4: Equilibrar Educação e a Vida Pessoal

PARTE A



Visão Geral



Ponto-chave 1: A apresentação da unidade deve ser criativa, assim, conseguir a participação e envolvimento é essencial para atender às necessidades dos jovens e aos objetivos da sessão.



Ponto-chave 2: Embora as informações no texto sejam atualizadas e adequadas para a idade dos jovens, os formadores devem ter em conta que os antecedentes dos jovens são diferentes e que alguns conceitos ou explicações devem ser dadas de uma maneira mais simplificada e resumida para os jovens que possam ter dificuldades.



Ponto-chave 3: Os formadores devem envolver os jovens numa aprendizagem relevante e garantir que os jovens conseguem ligar os materiais apresentados às suas experiências e exemplos práticos.



Ponto-chave 4: Criar uma atmosfera amigável e positiva é importante, deve criar-se um espírito de equipa para que os jovens desejam participar e colaborar em atividades de trabalho de grupo.



Ponto-chave 5: Os professores devem explicar os conceitos principais dando explicações simples e verificar regularmente o nível de compreensão do material (pedindo aos participantes que deem exemplos da sua própria experiência para os conceitos recém-introduzidos) e orientá-los caso sejam detetados alguns mal-entendidos.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- saber como ter um alto desempenho, sem ser perfeccionista
- conhecer a importância do tempo de lazer
- compreender como gerir o tempo



Análise

10 Dicas para conseguires equilibrar o trabalho e a escola

1. Desenvolve um plano de ataque. Quantas horas tens de trabalhar para cumprir os teus compromissos financeiros? Desejas terminar os teus estudos o mais rapidamente possível ou és do tipo lento e constante? Pensa na tua personalidade, objetivos e responsabilidades e desenvolve um plano realista para que isso aconteça.

2. Aproveita a flexibilidade do local de trabalho. Pergunta ao teu chefe sobre a possibilidade de horário flexível ou horário reduzido, no caso de queres usufruir do estatuto de trabalhador estudante. Tira proveito das possibilidades que podes ter com o estatuto de trabalhador estudante, licenças de ausência ou partilha de trabalho. Encontra um horário em part-time que atenda às tuas necessidades. Trabalhar em casa é uma opção?

3. Aproveita também a flexibilidade da escola. Mais e mais escolas de ensino superior estão a adaptar os serviços aos horários dos trabalhadores estudantes através de aulas noturnas e aos fins-de-semana, horário prolongado de bibliotecas e livrarias e salas de estudo preparadas para receber crianças. Alguns cursos até são ensinadas online ou na televisão.

4. Estabelece prioridades. Decide quais são as tuas prioridades e aceita que algo, em algum lugar, terá que dar, e não apenas a limpeza da casa. Prepara-te para faltar a uma saída ocasional ou um fim-de-semana fora. Com tanta coisa ao mesmo tempo, não consegues fazer tudo.

5. Programa de forma proativa. Marca os próximos prazos profissionais e académicos num único calendário. Planeia crises súbitas de trabalho e solicitações de horas extraordinárias de última hora. Bloqueia o tempo de estudo suficiente para o poderes ajustar, se necessário. Comunica a tua agenda a amigos e familiares.

6. Trabalha com mais inteligência, não trabalhes demais. Mata dois coelhos de uma cajadada só usando uma situação de trabalho real como um MBA ou um projeto para aula de marketing. Arranja mais tempo para estudar escrevendo notas de estudo em fichas, tendo-as contigo e estudando em pequenos intervalos em vez de períodos mais longos. Grava as aulas e ouve-as durante o trajeto diário. Faz as tarefas domésticas durante os intervalos e não à noite.

7. Evita desperdiçar tempo. Organiza-te para trabalhares e teres aulas o mais perto de casa possível, para reduzir o tempo nos transportes. Aprende a dizer "não" aos buracos negros que sugam o teu tempo e energia. (Facebook? Guitar Hero? Sabes do que estou a falar!)

8. Gere os níveis de *stress*. O *stress* é uma parte inevitável da vida de um trabalhador estudante; portanto, aprende a controlá-lo. Faz pausas regulares, dorme o suficiente, mantém-te fisicamente ativo, diverte-te ao ar livre e aproveita o que a vida tem para oferecer.

9. Presta atenção aos sinais de exaustão. Se o teu desempenho no trabalho ou os resultados académicos começarem a diminuir, toma medidas. Adormecer na sala de aula, beber quantidades excessivas de cafeína, perder o interesse no trabalho ou nos estudos ou ficar irritado e incapaz de se concentrar são sinais de alerta importantes.

10. Por fim, lembra-te do motivo pelo qual estás a fazer isto. Não estarias a enfrentar o trabalho e a escola simultaneamente se não tivesse bons motivos, embora possa parecer avassalador às vezes, outras pessoas tiveram sucesso, e tu também podes ter! Concentra-te nos teus objetivos e na data de fim sempre que parecer demais.

Unidade 6.4: Equilibrar Educação e a Vida Pessoal

PARTE B



Links Úteis

Organismo	Link
Trabalhador-Estudante: o que precisa saber sobre este estatuto	https://www.doutorfinancas.pt/carreira-e-negocios/trabalhador-estudante-o-que-precisa-saber-sobre-este-estatuto/
Estatuto trabalhador estudante: conciliar duas realidades	http://www.myfuture.pt/formacao-avancada/escolas-formacaoavancada/8758-estatuto-trabalhador-estudante-conciliar-realidades

Unidade 7.1: Escolher uma Profissão

PARTE A



Visão geral

Esta unidade sobre o “Emprego”, com o título “Escolha uma Profissão”, tem como finalidade proporcionar uma compreensão mais prática e acompanhar o que fores aprendendo na formação sobre estes assuntos. A importância de fazeres uma escolha de profissão, de carreira, que vá ao encontro dos teus interesses, desejos e competências é fundamental para o teu futuro. Todas as componentes deste processo de escolha da profissão serão abordadas de forma cuidada e relacionadas com as oportunidades de emprego.



Ponto-chave 1: Identificar os processos que te podem ajudar a conheceres-te melhor a ti próprio, como pessoa, bem como às necessidades e competências individuais.



Ponto-chave 2: Aprenderes sobre quais as profissões nas quais as competências e necessidades respetivas se enquadram; cada um tem as suas próprias competências e necessidades.



Objetivos

As finalidades e objetivos são:

- Perceber a importância da escolha da profissão, de uma carreira, na sua vida
- Saber onde se pode obter aconselhamento vocacional e profissional
- Aprender a conhecer as respetivas habilidades, interesses e desejos antes de escolheres uma profissão



Análise

AJUDAR A ESCOLHER UMA CARREIRA

A atualidade é fortemente marcada pela incerteza e indefinição do futuro. Os desafios com os quais te podes deparar na procura de uma profissão ou do primeiro emprego são diversos. É

necessário aprenderes a fazer escolhas conscientes e responsáveis que vão ao encontro das características e necessidades pessoais.

Existem várias expectativas sociais relativamente à carreira. A imprevisibilidade e as constantes mudanças do mundo do trabalho exigem de todos uma capacidade de constante adaptação e uma responsabilidade ao nível da escolha da profissão.

Hoje, ao contrário do que acontecia há já alguns anos, vai ser necessário tomares decisões em relação à escolha da carreira, muito provavelmente, em diversos momentos da tua vida. Tu próprio irás ganhando experiência e conhecimentos, vais desenvolvendo novas competências e, por isso, em cada fase da tua vida, serás confrontado com especificidades e necessidades que vão evoluindo e vão exigir que vás tomando decisões para o desenvolvimento da tua carreira.

Carreira (...) qual o seu significado?

A carreira pode ser definida como “Profissão ou Percurso Profissional”, ou seja, é um projeto de vida, desenhado e/ou construído por ti, que procura dar sentido às experiências, ampliando as possibilidades e construindo uma trajetória coerente para ti próprio.

Em Portugal...

Em Portugal existe a Classificação Portuguesa de Profissões (CPP) que é o conjunto de todas as profissões existentes em Portugal e a respetiva descrição funcional.

Escolha da Carreira, qual a sua importância e impacto no projeto de vida?

É importante nesta fase de transição e autonomização em que te encontras saberes identificar as profissões que te interessam e encontrar áreas que coincidam com as tuas competências, habilidades e aptidões para que uma escolha correta da carreira tenha um impacto positivo. É, assim, importante a identificação dos seguintes fatores nesta escolha:

- A autonomia e a independência;
- A estabilidade económica;
- O desenvolvimento de competências sociais;
- O desenvolvimento de competências pessoais;
- A associação das necessidades com os teus interesses pessoais.

Como escolher uma profissão ou uma carreira? O que sabes sobre aconselhamento profissional e orientação vocacional?

A escolha de uma profissão ou de uma carreira pode passar inicialmente por um processo de aconselhamento profissional e orientação vocacional.

A orientação vocacional e aconselhamento vocacional é um processo conduzido por profissionais, normalmente da área da psicologia educacional ou por serviços que podem existir nas escolas (SPO) ou nos centros de emprego e formação profissional que, através de pesquisa e análise de provas de interesses, aptidões e personalidade, disponibilizam dados e orientações sobre o percurso académico e profissional, bem como sobre estratégias de autoconhecimento e pesquisa. Tanto a orientação como o aconselhamento são ferramentas indispensáveis para a construção e implementação de projetos de vida que te podem ajudar a organizar o teu futuro profissional e que também te podem ajudar a lidar com situações associadas a momentos de transição ou insatisfação profissional.

A **orientação vocacional e aconselhamento profissional** no âmbito da escola e/ou do trabalho incluem diversas ferramentas, tais como:

- Entrevista de orientação;
- Testes de aptidões;
- Questionários de interesse profissionais e vocacionais;

- Questionários de personalidade;
- Relatório final.

“A orientação profissional utiliza ferramentas e metodologias para apoiar o processo de autodescoberta e ressignificações relacionados com o trabalho e a vida...” (Savickas, 2011).

Qual a importância da escolha da carreira ou da profissão no desenvolvimento pessoal?

É um processo de construção do projeto de vida que inclui o desenvolvimento de competências e a determinação de que conhecimentos e capacidades que cada um vislumbra como relevantes para si.

A escolha da carreira é uma oportunidade de desenvolvimento e de autodescoberta das diferentes competências pessoais. Todo este processo de procura da área profissional possibilita o autoconhecimento, facilitando não só a trajetória individual de trabalho, bem como a construção do teu percurso de vida.

“O sucesso contempla a satisfação de necessidades individuais, tendo em consideração temas da vida, personalidade vocacional, interesses, atitudes e valores pessoais, apreensão de expectativas de papéis, aspetos socioculturais e outras variáveis que formam o autoconceito” (Savickas, 2011).

Consultar:

<https://www.linkedin.com/pulse/life-design-orienta%C3%A7%C3%A3o-profissional-e-os-desafios-pessoais-magnan>

Unidade 7.1: Escolher uma Profissão

PARTE B



Links Úteis

Orientação profissional e vocacional em Portugal:

Serviços	Link
Classificação Portuguesa de Profissões (CPP)	http://cdp.portodigital.pt/profissoes/classificacao-portuguesa-das-profissoes/acede-aqui-ao-texto-integral-da-publicacao
Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)	https://iefponline.iefp.pt/
Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) - Área da psicologia educacional	https://www.ordemdopsicologos.pt/pt

Unidade 7.2: Candidatar-se a um Emprego

PARTE A



Visão geral

“Candidatar-se a um emprego” tem como finalidade ajudar-te no processo de candidatura, começando pela elaboração e preparação do CV e incluindo as cartas de recomendação, a descrição do emprego, as entrevistas e a resposta à candidatura.



Ponto-chave 1: Identificação e seleção dos locais onde se podem encontrar ofertas de emprego.



Ponto-chave 2: Preparação do que é necessário para a candidatura a um emprego (documentos e preparação das entrevistas).



Ponto-chave 3: Conhecimento dos recursos e meios disponíveis a que se pode recorrer para preparar o CV, a carta de recomendação, a entrevista, bem como a resposta à candidatura.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta unidade são:

- Perceberes o processo de candidatura a um emprego e o que se deve fazer em cada fase
- Preparares os documentos necessários para a candidatura a um emprego de forma adequada (CV, carta para enviar, etc.)
- Aprenderes como, onde e quando nos podemos candidatar a um emprego
- Preparares-te para uma entrevista de emprego



Análise

Como candidatar-me a um emprego?

Ao longo do desenvolvimento do ser humano, existem várias fases. Na juventude, uma fase de transição para a vida autónoma e adulta, surge, por vezes, a necessidade de encontrar um emprego nas férias de verão, de forma a mostrar que o jovem já cresceu e que pretende

desenvolver-se, adquirindo a sua autonomia e independência financeira, por um lado, por outro, trata-se da sua primeira experiência de trabalho.

Na fase da procura de um emprego, é importante perceber diferentes fases desde a candidatura, passando pela entrevista até à comunicação do resultado da candidatura.

O que é uma oferta de emprego? Onde a podes encontrar?

A palavra **Emprego** tem dois significados. Por um lado, refere-se à ação e ao efeito de empregar, ou seja, oferecer um posto de trabalho, delegando determinadas responsabilidades. Por outro, o termo emprego é utilizado para designar uma ocupação ou um ofício. Existem diversas formas de procurar um emprego, em “locais” como:

- Jornais;
- Sítios web de oferta de emprego;
- IEFP;
- Redes sociais;
- Rede de contactos próximos (conhecidos, familiares, amigos);
- Empresas de trabalho temporário.

O que deves ter em conta na candidatura a um emprego?

Na procura de uma oportunidade de emprego, deves ter em conta as tuas habilitações académicas, as tuas competências e os teus interesses.

Após a seleção da oferta de emprego, é necessário leres cuidadosamente as principais competências, a descrição e o perfil pretendido. Ao efetuares uma candidatura de emprego, deves ainda ter em conta os seguintes aspetos:

- os termos usados regularmente nas candidaturas a um emprego;
- saber interpretar questões que possam surgir nas candidaturas a um emprego e fornecer as respostas adequadas.

Neste sentido, é importante preparares a candidatura, ou seja, adaptares o Currículo, a Carta de Apresentação e a Carta de Motivação. É importante organizar e adequar todos os documentos necessários e que são pedidos na oferta de emprego.

Posteriormente, vem a fase de enviar a candidatura. O envio da candidatura pode ser feito de diversas formas (mas tens de prestar atenção ao que é referido na oferta):

- Local de entrega: *email* ou correio;
- Pedido de entrevista.

Documentos necessários:

- Curriculum Vitae (CV)
- Carta de Apresentação
- Carta de Motivação

*Na PARTE B, encontras os links que te auxiliam na elaboração destes documentos

E AGORA... O QUE FAÇO? O QUE ME VÃO PERGUNTAR? O QUE DEVO RESPONDER?

O processo de entrevista de emprego é vital para garantir que se escolhe a melhor pessoa possível para a oferta e também para o candidato colocar as suas questões e perceber se corresponde às suas expectativas. A entrevista presencial é, talvez, o momento mais importante do processo de seleção. Neste sentido, é importante que quando fores a uma entrevista penses sobre o que vais dizer, como te vais apresentar e aquilo que te vão perguntar, ou seja, deves preparar a entrevista de emprego.

Numa entrevista de emprego, existem algumas perguntas e, conseqüentemente, respostas de diferentes tipos. Por um lado, é necessário saber responder da melhor maneira às perguntas “tipo”, é importante não ficar atrapalhado com as perguntas mais difíceis e, por outro lado, é importante fazer perguntas pertinentes ao entrevistador quando tal for pedido.

Existem diversas perguntas que podem ser colocadas ao entrevistado ao longo da entrevista, como por exemplo:

- Fale um pouco sobre si;
- Qual é o seu interesse nesta oferta de emprego?
- Qual ou quais os motivos por que deve ficar com este emprego?
- O que o diferencia dos outros candidatos?
- Como é que lida com situações de stress e pressão?
- Como reage às críticas?
- Onde se vê daqui a 5 anos?
- O que fez ao longo deste período de tempo sem trabalhar?
- Qual o salário que considera justo?

O entrevistado poderá colocar questões relacionadas com:

- o cargo a ocupar;
- as responsabilidades do dia-a-dia neste posto de trabalho;
- as perspetivas de progressão na carreira;
- a cultura da empresa;
- as expectativas sobre o seu desempenho.

É importante fazer perguntas abertas, ou seja, que não possam ser respondidas apenas com “sim” ou “não”.

Unidade 7.2: Candidatar-se a um Emprego

PARTE B



Links Úteis

Serviços públicos e sítios web importantes:

Serviços/Sítios web	Link
Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)	https://iefponline.iefp.pt/
Net Empregos	http://www.net-empregos.com/
Alerta Emprego	https://www.alertaemprego.pt/
Indeed	https://www.indeed.pt/
Empregos Online: Emprego em	http://www.empregosonline.pt/

Portugal e no Estrangeiro	
Curriculum Vitae Europass	https://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae
Cria o Teu CV Profissional	https://www.cvmaker.pt/?gclid=CjwKCAjw7LX0BRBiEiwA_gNwzFjRi_d9zITv2gqOwRuBIUB5KdpXj8Hz_F-NcwHk3wYweF2Kk0frBoClLwQAvD_BwE
Exemplo de Carta de Apresentação	https://expressoemprego.pt/carreiras/exemplo-de-carta-de-apresentacao/3565
Carta de Motivação	https://europass.cedefop.europa.eu/pt/europass-support-centre/carta-de-motivacao

Unidade 7.3: Permanecer num Emprego

PARTE A



Visão Geral

Esta Unidade, designada como “Permanecer num Emprego”, tem como finalidade que tomes consciência das questões associadas a um novo emprego (ou o primeiro emprego da tua vida), nomeadamente no que se refere às competências, à adaptação e aos deveres inerentes, preparando-te para o aceites e permaneceres nele, o maior tempo possível. Os principais elementos são relativos ao contexto de trabalho, ao horário, às funções e deveres do posto de trabalho, às relações com os outros funcionários, aos deveres relativos ao estado, tais como impostos ou seguros de saúde, sem esquecer a cultura organizacional.



Ponto-chave 1: Capacidade para procurar a informação pertinente por ti próprio e seres capaz de a utilizar na tua adaptação à vida.



Ponto-chave 2: Conhecimento sobre as principais questões que se colocam num novo emprego e como as enfrentar.



Objetivos

As finalidades e os objetivos são:

- Preparar-se para iniciar um novo trabalho
- Adaptar-se a um novo ambiente de trabalho (aparência, calendário, regras partilhadas)
- Dar resposta às responsabilidades do novo posto de trabalho
- Saber que a integridade é importante e que se crescerá profissionalmente
- Entender que é necessário pagar impostos e seguros de saúde



Análise

O que significa a adaptação a um novo ambiente de trabalho?

A adaptação ao primeiro local de trabalho ou a um novo local de trabalho é a apropriação da cultura, da missão e do valor do local de trabalho, ou seja, é a apropriação ou adaptação às condições e circunstâncias de um determinado contexto, ou seja, compreender a cultura da organização, a sua missão, e aceites os desafios do novo posto de trabalho, “vestindo a

camisola”.

É, assim ,necessário adaptarmo-nos e adequarmo-nos ao contexto de trabalho através:

- Do nosso comportamento (sentido de responsabilidade em cumprir o horário de trabalho, em realizar as tarefas pedidas, na demonstração de interesse, na manifestação das dúvidas, sempre que surjam, relativamente a algum procedimento e/ou tarefa a realizar);
- Da nossa atitude;
- Da nossa postura;
- Da adequação do vestuário ao local de trabalho;
- Do respeito pelas regras, em geral

Competências necessárias no local de trabalho (... para manter o emprego)

Atualmente, exigem-se diversas competências nos locais de trabalho que vão para além das competências técnicas, ou seja, dá-se um enfoque a competências pessoais e relacionais/interpessoais – “soft skills” - tais como:

- Capacidade de comunicação;
- Capacidade de trabalho em equipa;
- Capacidade de saber lidar com o stress e com a pressão;
- Capacidade de planeamento e organização;
- Capacidade de iniciativa e proatividade;
- Capacidade de inovação e criatividade;
- Responsabilidade;
- Flexibilidade;
- Adaptabilidade;
- Atualização de conhecimentos.

Após a candidatura a um emprego devo organizar ...

Devo verificar se tenho todos os documentos necessários organizados e atualizados (ex.: Cartão de Cidadão e Registo Criminal).

Se ainda não tiveres nenhuma conta bancária, é importante abrires uma conta no banco para o depósito do salário. Neste sentido, se ainda não tiveres nenhuma conta bancária, é um processo muito mais simples do que possas imaginar, até porque, atualmente, é possível tratar de tudo online e poucos são os documentos necessários. Caso seja importante realizar este processo de forma presencial, é necessário dirigires-te a um banco e teres os seguintes documentos:

- Documentos de identificação: Cartão de Cidadão (número de contribuinte e outros);
- Comprovativo de morada: qualquer fatura de despesas domésticas (de água, eletricidade ou mesmo do pacote de telecomunicações);
- Comprovativo de vínculo laboral: declaração da entidade patronal ou recibos de vencimento recentes.

Que impostos ou seguros de saúde é necessário ou devo pagar quando estou empregado?

A Contribuição para a Segurança Social (TSU) corresponde a 34% do salário bruto, cabendo às empresas pagarem uma taxa de 23% e os trabalhadores pagarem os restantes 11% em Portugal.

O Seguro de Acidentes de Trabalho é obrigatório para todas as empresas, independentemente da dimensão e número de trabalhadores. É uma responsabilidade da entidade empregadora.

Unidade 7.3: Permanecer num Emprego

PARTE B



Links Úteis

Serviços públicos e sítios web importantes:

Serviços/Sítios Web	Link
Instituto da Segurança Social	http://www.seg-social.pt/inicio
Portal das Finanças	https://www.portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html

Unidade 7.4: Direito do Trabalho e Emprego

PARTE A



Visão Geral

Como já sabes, todos os empregados têm os seus próprios direitos como trabalhadores, de acordo com o Código do Trabalho. Os jovens que estão em processo de autonomização e a sair de instituições de acolhimento poderão, ou não, ter direitos específicos, conforme as necessidades de cada um. Terás a oportunidade de aprender quais os comportamentos e atitudes mais adequados, quais os que são considerados violações, quais são os teus direitos e deveres garantidos por lei e que todos os empregados devem respeitar. Por fim, será facultada informação útil e o *link* para o Código do Trabalho de modo a que os jovens possam encontrar informação sobre os direitos dos trabalhadores.



Ponto-chave 1: Relacionares os conhecimentos adquiridos até este momento com situações reais com que te vais deparar.



Ponto-chave 2: Conheceres o quadro legal sobre os direitos e deveres dos trabalhadores e os recursos em que te podes apoiar em caso de necessidade.



Ponto-chave 3: Relacionares as questões do sistema de segurança social e o de proteção e promoção de jovens em processo de autonomização, quando forem abordados exemplos.



Objetivos

As finalidades e os objetivos são:

- Identificar os direitos e os deveres dos trabalhadores
- Compreender situações de abuso dos direitos dos trabalhadores
- Aprender que todos os direitos dos trabalhadores são importantes para os seres humanos viverem e se desenvolverem enquanto pessoas
- Relacionar os direitos com as responsabilidades pessoais
- Estabelecer relações entre os direitos dos trabalhadores e a própria vida
- Perceber as razões que fundamentam os direitos dos trabalhadores



Análise

Direitos no emprego

Ao entrares no mercado de trabalho, existem direitos e deveres que deves conhecer. O **Código do Trabalho** é a base jurídica que rege as relações laborais em Portugal. Existem também os Contratos Coletivos de Trabalho. Os sindicatos são parceiros que deves conhecer.

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) é um organismo autónomo da Administração Central que tem como missão: *“a promoção da melhoria das condições de trabalho, prevenção, controlo, auditoria e fiscalização, integrado na administração direta do Estado, dotado de autonomia administrativa, que desenvolve a sua ação inspetiva no âmbito de poderes de autoridade pública”* (Decreto-Lei n.º 326-B/2007).

Quais os principais direitos dos trabalhadores?

O direito ao trabalho e os direitos do trabalhador estão inscritos nos artigos 58º e 59º da Constituição da República Portuguesa. Estes são alguns dos direitos fundamentais:

- Um salário que constitua uma retribuição justa e adequada ao trabalho efetuado;
- Normas de higiene e segurança no trabalho que permitam condições adequadas para os trabalhadores desenvolverem a sua atividade, em segurança, e permitam reduzir o risco de doenças profissionais;
- Assistência a situações de desemprego, acidentes de trabalho ou doença profissional;
- A definição de um salário mínimo atualizável;
- A definição de um limite da duração de trabalho;
- O direito a férias e descanso.

O que é um contrato de trabalho e qual é a sua importância?

Um contrato de trabalho é um acordo entre o empregador e empregado que estipula as especificações do trabalho, com obrigações para cada parte. O trabalhador presta serviços (manuais ou intelectuais) e a entidade empregadora paga os mesmos através de um vencimento definido no contrato.

Normalmente, o contrato é celebrado por escrito, impresso em duplicado, assinado e rubricado e o trabalhador deve ficar com uma cópia do contrato celebrado

De acordo com a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), o contrato de trabalho deve conter os seguintes elementos:

- A identificação do trabalhador e da empresa;
- O local de trabalho;
- A descrição das funções a desempenhar pelo trabalhador;
- A data de início do contrato e do documento;
- A duração prevista para o contrato;
- Indicação dos prazos de período experimental;
- Os prazos de aviso prévio em caso de cessação do contrato;
- O valor e a periodicidade da remuneração e outros prémios;
- O período normal de trabalho diário e semanal;
- Caso tenhas dúvidas sobre o teu contrato de trabalho, deves contactar um advogado ou os serviços jurídicos de um sindicato.

Unidade 7.4: Direito do Trabalho e Emprego

PARTE B



Links Úteis

Serviços públicos e sítios web importantes:

Serviços/Sítios web	Link
Constituição da República	https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx
Provedor de Justiça	www.provedor-jus.pt
O Ministério Público na Jurisdição Laboral - Tribunal de Trabalho	http://www.ministeriopublico.pt/pagina/o-ministerio-publico-na-jurisdicao-laboral
Autoridade para as Condições de Trabalho	http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Legislacao/Codigodotrabalhoatualizado/Paginas/default.aspx
Segurança Social	http://www.seg-social.pt/
Centro de Emprego (IEFP)	https://iefponline.iefp.pt/
Contrato de Trabalho	http://www.portugalglobal.pt/PT/InvestirPortugal/SistemaLaboral/Paginas/ContratoTrabalho.aspx
Sindicatos	CGTP Intersindical: http://www.cgtp.pt/ UGT: https://www.ugt.pt/

Unidade 8.1: Vida Saudável - Alimentação e higiene

Parte A



Visão Geral

Esta unidade, intitulada “Estilo de Vida” tem como objetivo apresentar-te questões relacionadas com alimentação saudável e higiene que um jovem deve conhecer para ter um bom estilo de vida. Serão apresentados os elementos que compõem um bom estilo de vida, com uma explicação sobre o processo que deves seguir para poderes ter um bom estilo de vida, assim como a sua utilização e importância para as vidas dos jovens.



Ponto-chave 1: Ter uma dieta equilibrada é uma parte essencial para viver um estilo de vida saudável.



Ponto-chave 2: Para fazeres escolhas alimentares saudáveis tens de começar por saber o que contém a tua comida. A comida é o combustível do teu corpo. Se colocares comida pouco saudável no teu corpo, ele não funcionará tão bem quanto poderia ou deveria.



Ponto-chave 3: Uma alimentação saudável requer reflexão e planeamento. É importante planeares as tuas refeições semanais, escolheres o que queres comer e preparares uma lista de compras.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Conhecer as diferenças entre alimentos saudáveis e pouco saudáveis, práticas de higiene saudáveis.
- Compreender o que constitui uma dieta adequada e as etapas para adquirir hábitos de higiene sistemáticos.
- Compreender os efeitos negativos de alimentos e hábitos alimentares pouco saudáveis
- Perceber a necessidade de uma alimentação saudável e práticas de higiene aceitáveis.



Análise

O que é uma dieta saudável?

Ter uma dieta equilibrada é uma parte essencial de um estilo de vida saudável. Comer regularmente as quantidades e os tipos certos de alimentos pode ajudar a manter o peso adequado e reduzir o risco de desenvolver muitos problemas de saúde, como diabetes e doenças cardíacas. Uma dieta saudável é fundamental para tratar a hipertensão, os diabetes e a obesidade, ajudando a prevenir ataques cardíacos e AVC. A composição de uma dieta saudável depende das necessidades individuais (por exemplo, idade, sexo, estilo de vida, grau de atividade física), contexto cultural e alimentos disponíveis localmente. No entanto, os elementos básicos de uma dieta saudável para adultos são constantes:

- 1) **uma variedade de alimentos:** uma variedade de frutas, vegetais, legumes (por exemplo, lentilhas, feijões) e nozes; cereais integrais como milho não processado, painço, aveia, trigo e arroz integral e tubérculos ou raízes amiláceos, como batata, inhame, taro ou mandioca; alimentos de origem animal (por exemplo, carne, peixe, ovos e leite).
- 2) **Pelo menos, 400 g (cinco porções) de legumes e frutas por dia:** uma porção é equivalente, por exemplo, a uma única laranja, maçã, manga, banana ou 3 colheres de sopa de legumes cozidos. (Batata, batata doce, mandioca ou outros tubérculos ou raízes amiláceos não contam como uma destas porções.)
- 3) **Menos de 5 g de sal por dia (equivalente a aproximadamente 1 colher de chá rasa):** incluindo sal adicionado ao cozinhar ou ao comer, assim como o sal nos alimentos como alimentos processados e pão.
- 4) **Uma ingestão diária total de energia de gorduras com menos de 30%** de gorduras insaturadas é preferível a gorduras saturadas; com menos de 10% da ingestão total de energia, a partir de gorduras saturadas; as gorduras trans não fazem parte de uma dieta saudável e devem ser evitadas.
- 5) **Ingestão diária total de energia com açúcares livres de menos de 10%** (caixa 2) (4) equivalente a 50 g (ou aproximadamente 12 colheres de chá rasa) para uma pessoa com peso corporal saudável para benefícios adicionais para a saúde, menos de 5% da ingestão total de energia de açúcares livres é o ideal.

Para fazeres escolhas alimentares saudáveis tens de começar por saber o que contém a tua comida. A comida é o combustível do teu corpo. Se colocares comida pouco saudável no teu corpo, ele não funcionará tão bem quanto poderia ou deveria. Por outro lado, se ingerires alimentos saudáveis, tanto quanto possível, o teu corpo não apenas se sentirá melhor, mas também ficará melhor. Os nutrientes presentes na tua comida ajudam a tornar o cabelo mais forte, a pele mais lisa, as unhas menos quebradiças e têm muitos outros benefícios. Então, o que contém a tua comida? Esta secção explora de que é feita a tua comida e dicas para fazeres melhores escolhas para o teu bem-estar.

Comer Fora

É mais fácil controlar as escolhas alimentares quando estás em casa. É uma coisa totalmente diferente quando comes fora. A comida parece ótima, as porções são enormes e, o melhor de tudo, não tens de a preparar! Escolhas alimentares pouco saudáveis estão por toda a parte e não é difícil sentirmo-nos tentados por elas. Aqui estão algumas orientações gerais para te ajudar a fazer melhores escolhas quando comes fora:

10 Dicas Para Comer Fora

1. Pede para "triplicar os legumes, por favor".
2. Pede o prato do menu "saudável, leve e com pouca gordura".
3. Cuidado com as opções de baixo teor de hidratos de carbono. Nem sempre são baixas em calorias.
4. Pede ao empregado para embalar metade da tua refeição antes de chegar à mesa. Ou divide uma refeição com quem estás a tomar a refeição.
5. Pede uma salada antes de pedires qualquer outra coisa do menu. As saladas não devem ser gordurosas.
Atenção aos complementos das saladas de vegetais, tais como queijo, bacon, carnes frias, etc.
6. Molho com o garfo! Põe o molho numa taça pequena. Mergulha o garfo no molho e depois tira um pedaço de salada.
7. Verifica o menu online antes de saíres de casa. Planeia o que vais pedir com antecedência.
8. Pede ao empregado para não trazer o cesto do pão. Se quiseres mastigar alguma coisa enquanto esperas pelo pedido, pede um prato de vegetais crus ou algumas palitos de pão.
9. Recheia uma batata assada com legumes no bar de saladas. O molho pode ser um ótimo recheio de batata, em termos de sabor e saúde. Tenta evitar manteiga e natas azedas.
10. Bebe água durante a refeição.

Planeamento de Refeições

"Tenho Fome! O Que Devo Comer?"

Uma alimentação saudável requer reflexão e planeamento. É importante planeares as tuas refeições semanais, escolheres o que queres comer e preparares uma lista de compras. Para teres sucesso, pensa em planear uma dieta saudável como uma série de etapas pequenas e que podem ser geridas, em vez de uma grande mudança drástica. Se fizermos as alterações aos poucos e as seguirmos, teremos uma dieta saudável mais cedo do que pensamos. Quando fazemos compras, temos de ter em conta a rapidez com que os alimentos se estragam, o espaço de armazenamento que temos no frigorífico e a rapidez com que vamos comer. Não queremos que os alimentos se estraguem antes de os comermos. **Alimentos perecíveis** - requerem refrigeração e estragam-se em poucos dias ou numa semana. Os melhores exemplos de alimentos perecíveis são frutas e vegetais frescos, laticínios como leite, ovos, queijo, carnes frias. **Alimentos não-perecíveis** - têm uma "vida útil" mais longa do que os alimentos perecíveis. Os melhores exemplos de alimentos não-perecíveis são vegetais enlatados, massa, manteiga de amendoim, atum enlatado e feijão seco e ervilhas secas. Estes alimentos têm datas de validade que, geralmente, são calculadas em anos, não em dias.

Preparação de Refeições: a segurança primeiro

Embora planear com antecedência economize tempo, dinheiro e aborrecimentos para todos os cozinheiros caseiros, é crucial quando se trata de cozinhar com segurança e evitar acidentes. Esta secção explora as precauções de segurança para manipulação e preparação de alimentos, armazenamento de alimentos e prevenção de acidentes na cozinha. É mais provável que aconteçam quando estás com pressa, distraído ou sob pressão. Mesmo quando ninguém se magoa, os acidentes de cozinha desperdiçam tempo e alimentos. Seguem-se cinco dicas para evitar pequenos e grandes acidentes na cozinha:

1. Escolhe o tamanho de tacho certo.
2. Mantém o chão e o espaço de trabalho desimpedidos.
3. Cozinha quando as distrações forem mínimas.
4. Ata os cabos elétricos compridos com um elástico os para manter fora do caminho.
Gira as panelas para que as pegadas fiquem para o lado do fogão e não para fora, onde alguém lhes pode bater.
5. Protege-te com roupas, sapatos, luvas ou pegadas de forno adequadas, especialmente quando estiveres a trabalhar com água a ferver ou óleo quente.

Quando se trata de manipular e preparar alimentos, aqui estão alguns passos básicos que deves seguir para manter a segurança quando preparas uma refeição.

Isto foi adaptado do sítio web Home Food Safety: www.homefoodsafety.org

Limpar, separar, cozinhar e refrigerar

- Lava as mãos, utensílios, tábuas de corte e outras superfícies antes e depois de manipulares carne e aves.
- Lava bem as frutas e legumes frescos.
- Não permitas que as carnes contaminem superfícies e outros alimentos, como frutos e legumes, colocando-as em locais onde possa ocorrer contaminação cruzada.
- Não laves carne, aves e ovos! Isso pode realmente espalhar “salmonelas” para outros alimentos.
- Cozinha bem a carne, as aves e os ovos a temperaturas seguras.
- Evita laticínios (incluindo queijos macios) e sumos não pasteurizados.
- Certifica-te de que o marisco é cozido ou tratado para uma alimentação segura.
- Reporta as suspeitas de intoxicação alimentar ao departamento de saúde local.
- Nunca prepares alimentos para outras pessoas se tiver diarreia ou vómitos.

Unidade 8.1: Vida saudável - Alimentação e higiene

PARTE B



Links Úteis

Site sobre alimentação saudável – SNS 24	https://www.sns24.gov.pt/guia/alimentacao-saudavel/
Artigo sobre os alimentos mais saudáveis	https://www.vidaativa.pt/alimentos-para-uma-alimentacao-saudavel/
Receitas saudáveis	https://www.teleculinaria.pt/receitas/saudaveis/
Estilo de vida saudável	https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/estilos-de-vida-saudavel.aspx
Mercados Biológicos	https://lifecooler.com/dossiers/compras/15-mercados-biologicos/602/

Unidade 8.2: Vida saudável - Bons Hábitos e Problemas

Parte A



Visão Geral

Esta unidade, intitulada “Estilo de Vida saudável” tem como objetivo apresentar-te questões relacionadas com problemas de maus hábitos e adições de que os jovens devem estar conscientes para terem um bom estilo de vida. Serão apresentados os elementos que compõem um bom estilo de vida, com uma explicação sobre o processo que deves seguir para poderes ter um bom estilo de vida, assim como a sua importância para a tua vida.



Ponto-chave 1: Os hábitos tornam-se difíceis de abandonar porque estão profundamente enraizados nos nossos cérebros através da repetição constante. E quando lhes acrescentas prazer — como com as drogas ou a pornografia, por exemplo — os centros de prazer do mesencéfalo também são ativados



Ponto-chave 2: Por vezes, os fatores desencadeadores são emocionais - querer uma bebida ou um cigarro ou roer as unhas por causa do stress. Outras vezes, o fator desencadeador é mais simplesmente situacional e ambiental: Vês a TV e o sofá assim que chegas à porta de casa e agora o teu cérebro liga os pontos, e jantar à frente da TV, no sofá, não fica muito atrás. Muito frequentemente é uma combinação de ambos — a mistura de ansiedade social e o ambiente de festa leva-te a beber demais.



Ponto-chave 3: Muitos hábitos são úteis, tais como a alimentação saudável, exercício físico regular e dar essa "segunda olhadela" antes de mudar de faixa de rodagem quando vais a conduzir. Outros hábitos são prejudiciais, como fumar, beber em excesso ou passar demasiado tempo na Internet. Podes considerar estas rotinas como nada mais do que pequenos obstáculos, mas algumas delas podem ter um impacto debilitante e de longo prazo na tua vida.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Conhecer as diferenças entre um mau hábito e uma adição.
- Compreender o que constitui um estilo de vida saudável e como se manter afastado de maus hábitos e adições.
- Compreender os efeitos negativos do envolvimento em maus hábitos e adições.
- Familiarizar-se com elementos e atividades básicos necessários para ter bons hábitos.



Análise

Opções

Os *hábitos* governam as nossas vidas. Muitas das coisas que fazes baseiam-se em hábitos que desenvolveste em algum momento da tua vida. Com efeito, de acordo com um estudo de 2006 realizado na Duke University, mais de 40% do que fazes diariamente é habitual. Por outras palavras, geralmente fazes as mesmas coisas, no mesmo lugar e no mesmo momento. É fácil pensar em hábitos que se enquadram em categorias a preto e branco - fazer exercício é bom, roer as unhas é mau. Mas os hábitos também se baseiam num *continuum* na nossa capacidade de exercermos controlo sobre os mesmos: Alguns são ligeiros, como tirar os sapatos e atirá-los para o meio da sala todas as noites; outros são moderados, como jantar em frente à TV ou beber demais quando vais a uma festa; e depois aqueles que são fortes e viciantes, como fumar.

Os hábitos tornam-se difíceis de abandonar porque estão profundamente enraizados nos nossos cérebros através da repetição constante. E quando lhes acrescentas prazer — como com as drogas e pornografia, por exemplo — os centros de prazer do mesencéfalo também são ativados. Mas os hábitos também são padrões de comportamento e é a quebra de padrões que é a chave para abandonar os próprios hábitos. Geralmente, existe um fator desencadeador claro que inicia o padrão. Por vezes, os fatores desencadeadores são emocionais, como o desejo de beber ou fumar um cigarro ou roer as unhas por causa do *stress*. Outras vezes, o fator desencadeador é mais simplesmente situacional e ambiental: Vês a TV e o sofá assim que chegas à porta de casa e agora o teu cérebro liga os pontos, e jantar à frente da TV no sofá não fica muito atrás. Muito frequentemente é uma combinação de ambos — a mistura de ansiedade social e o ambiente de festa leva-te a beber demais.

Muitos hábitos são úteis, tais como uma alimentação saudável, o exercício físico regular e dar aquela "segunda olhadela" antes de mudar de faixa de rodagem quando vais a conduzir. Outros hábitos são prejudiciais, tais como fumar, beber excessivamente ou passar demasiado tempo na Internet. Podes considerar estas rotinas como nada mais do que pequenos obstáculos, mas algumas delas podem ter um impacto debilitante e de longo prazo na tua vida.

Conhecer as Diferenças entre Maus Hábitos e Adições

As seguintes perguntas irão ajudar-te a determinar a resposta verdadeira:

1. Tens sintomas de abstinência quando deixas de ter o comportamento (por exemplo, falta de concentração, raiva, frustração ou insónia)?

2. Deixas de fazer as atividades que antes consideravas divertidas para te envolveres nesse hábito?
3. Exageras sempre que fazes aquilo que é o hábito?
4. Manténs um *stock* do produto para emergências (por exemplo, esconder garrafas de álcool por toda a sua casa)?
5. Ficas obcecado em fazer a atividade a ponto de interferir com a tua rotina diária?
6. Tens dificuldades financeiras porque gastaste todo o teu dinheiro com a atividade?
7. Tens problemas em limitar a atividade? Por exemplo, uma caneca transforma-se numa sessão de bebedeira que termina contigo a desmaiar.
8. Tens problemas de saúde que estão diretamente relacionados com esta atividade?
9. Envolve-te em comportamentos de risco sempre que fazes esta atividade?
10. Fazes a atividade como uma forma de lidar com o *stress* e problemas emocionais?
11. Negas ou escondes o teu comportamento dos outros?
12. Prejudicas as tuas relações interpessoais por causa desta atividade?

As pessoas que sofrem de alcoolismo, dependência de drogas, compulsão alimentar, tabagismo e distúrbios alimentares, geralmente, apresentam alguns ou todos estes sintomas. Não é uma lista de verificação do tipo tudo ou nada, como tal, se a leres e alguns dos cenários te parecerem familiares, convém procurares uma ajuda profissional para a tua possível adição.

Aqui estão algumas formas de fazeres isso:

- Conversa com um psicólogo ou psiquiatra especializado em adições.
- Adere a um grupo como NA (Narcóticos Anónimos) ou AA (Alcoólicos Anónimos).
- Adere a um grupo de perda de peso que enfatizam mudanças permanentes na vida em vez de dietas da moda.
- Pergunta ao teu médico sobre diferentes formas (não-viciantes) de combater os desejos.

Não tenhas medo de procurar ajuda junto de outras pessoas. Podes ter um vício que não consegues superar, seguindo uma simples lista de verificação. As probabilidades são que, tu achas que tens um problema real, então, talvez seja o momento de conseguires a ajuda de que realmente precisas.

Identificar o Objetivo-alvo

Eliminar um mau hábito é como definir um objetivo. Não o conseguirás alcançar sem teres um determinado resultado em vista combinado com uma data-alvo.

Por exemplo, não podes dizer *“Quero ter uma alimentação mais saudável.”* Em vez disso, tens de identificar quais os alimentos que deves comer, quais os alimentos que deves evitar e a data em que essa alteração ocorrerá.

O seguinte seria um objetivo melhor: *“Dia 1 de agosto vou deixar de comer *“fast-food”* de lugares como o McDonald's ou o Burger King. Em vez disso, vou comer refeições caseiras que combinem legumes com proteína magra e hidratos de carbono não refinados”*. Observa como este resultado tem um prazo com um resultado específico. Até 1 de agosto, saberás se está a funcionar ou não. É assim que defines um objetivo para abandonar um hábito e cria algum tipo de métrica para o fim do mês. Então, quando a data chegar, poderás decidir se queres continuar com a mudança de hábito.

Tentar Diferentes Recompensas

O interessante dos maus hábitos é que frequentemente surgem de um desejo de receber uma recompensa subconsciente. Geralmente, temos esses maus hábitos porque queremos sentir-nos relaxados, felizes, enérgicos, aceites ou amados.

A boa notícia é que podes substituir um mau hábito por uma nova rotina e ainda assim receberes esse benefício positivo. O truque é experimentar recompensas e encontrar uma que produza a mesma recompensa subconsciente. Vamos referir-nos ao exemplo de uma pessoa que está a consumir demasiado álcool. Depois de identificares fatores desencadeadores durante

alguns dias, percebes que o hábito de beber surge da necessidade de reduzir o *stress* e te sentires relaxado. É também um subproduto do desejo de socializares e te divertires. Assim, podes planear estratégias diferentes sempre que sintas a necessidade de relaxar:

- Dar um passeio de 10 minutos pelas redondezas
- Evitar *fast food* e *grills*
- Realizar uma atividade diferente com os amigos em vez de beber
- Estabelecendo novas relações e construir uma rede social
- Meditar durante meia hora

Nem todas estas estratégias serão adequadas para a tua situação, mas este processo é importante porque estás a tentar encontrar uma nova rotina que te ofereça uma recompensa semelhante à recompensa produzida pelo mau hábito.

Mantém um Diário de Responsabilidade

Assumir um compromisso contigo próprio é apenas metade da batalha. Muito provavelmente não consegues fazer uma mudança duradoura sozinho. É por isso que é importante criar um sistema de apoio de pessoas que te ajudem a cumprir este objetivo.

As pessoas podem construir ou destruir o teu sucesso. Ao incluí-los numa mudança de hábito, receberás ajuda sempre que te sentires tentado ou num momento de fraqueza. A forma mais simples de começar com um sistema de apoio é manter um diário de responsabilidade. Com esta ferramenta, monitorizas a tua tentativa diária de mudar um hábito, incluindo todos os fatores desencadeadores, impulsos ou métricas. Quanto mais informações incluíres, mais fácil será perceberes o que faz com que tenhas esse mau hábito.

Dependendo da natureza da rotina, aqui estão algumas coisas para incluir num diário de responsabilidade:

Número de vezes que praticas o mau hábito

Tempo que passas a fazer esta atividade

Calorias totais discriminadas por alimentos individuais

Peso atual e/ou índice da massa corporal

Sentimentos, emoções e impulsos

Desafios que estás a enfrentar no momento

Evitar lugares desencadeadores

As pessoas não são os únicos fatores desencadeadores para um mau hábito. Por vezes, um lugar pode causar um impulso para seguir uma determinada rotina. Durante as semanas, enquanto estiveres a testar um hábito de substituição, tenta evitar os lugares que possam fazer com que voltes ao teu antigo comportamento. Por exemplo, muitas pessoas fumam enquanto bebem. Então, se estás a tentar eliminar o hábito do cigarro, o melhor que tens a fazer é evitar ir a um bar. Sim, isto pode significar abandonares os teus amigos durante um breve período, mas essa estratégia pode ajudar-te a minimizar os impulsos que sentes para acender um cigarro.

Manter um estilo de vida e atitude saudável

Se estás sempre cansado, com fome, stressado ou deprimido, é muito provável que sucumbas à tentação.

Uma forma simples de combateres a exaustão do ego é viver um estilo de vida saudável. Como este problema é causado, em grande parte, por um baixo nível de glicose (ou "baixo nível de açúcar no sangue"), podes combater a tentação através de:

Dormires uma noite inteira para te sentires com energia pela manhã.

Manteres-te hidratado bebendo, pelo menos, oito copos de água por dia.

Comeres uma refeição equilibrada todos os dias - incluindo frutas, vegetais, hidratos de carbono (bons) e proteína magra.

Teres *snacks* saudáveis contigo para comeres quando sentes fome.

Fazeres exercício para reduzir o *stress* e manter um peso ideal.

Não subestimes o poder da relação entre a mente e o corpo. Quando vives uma vida equilibrada e saudável, abandonar um mau hábito torna-se muito mais fácil. Além disso, é importante manteres uma atitude positiva sobre esta mudança de comportamento. O truque é saberes o que fazer sempre que tiveres um impulso. Quando sentes a tentação, reafirma o teu compromisso de seguirem o novo plano

Celebrar “pequenas vitórias”

Abandonar um hábito pode ser uma experiência cansativa. Podes tornar isso divertido recompensando-te por alcançar determinados marcos. São estas "pequenas vitórias" que te manterão suficientemente motivado para continuar e ignorar as tentações. As “pequenas vitórias” atuam como um ponto de progresso no teu caminho para alcançar um objetivo principal. Por exemplo, digamos que o teu objetivo principal é deixares de ter dívidas. Isto pode ser uma tarefa assustadora e desanimadora, pois envolve muitas “partes móveis”. Então decides que o primeiro passo é acabar com o mau hábito de gastar excessivamente. As pequenas vitórias fazem-te sentir que estás a conseguir alguma coisa. Se te concentras demais no hábito que estás a tentar abandonar, nunca sentirás que estás a progredir. Ao concentrares-te em pequenas vitórias, terás a motivação para continuar quando sentes esses momentos de tentação.

Unidade 8.2: Vida saudável - Bons Hábitos e Problemas

PARTE B



Links Úteis

SNS 24 - Toxicodependências	https://www.sns.gov.pt/sns-saude-mais/toxicodependencias/
Serviço de Intervenção nos Comportamentos aditivos e nas Dependências	http://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx
Alcoólicos Anónimos	https://www.aaportugal.org/
Linha Vida – SOS Droga	1414
Links do site da DGE	https://www.dge.mec.pt/comportamentos-aditivos-e-dependencias
Portal da Juventude: Comportamentos Aditivos	https://juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/Comportamentos-aditivos/Paginas/Comportamentos-aditivos.aspx

Unidade 8.3: Vida saudável - Relações saudáveis

Parte A



Visão Geral

Esta Unidade, intitulada “Estilo de Vida saudável” tem como objetivo apresentar-te questões relacionadas com relações saudáveis para teres um bom estilo de vida. Serão apresentados os elementos que compõem um estilo de vida saudável, com uma explicação sobre o processo que deves seguir para poderes ter um bom estilo de vida, assim como a sua utilização e importância para a tua vida.



Ponto-chave 1: Tu és uma parte importante de qualquer relação e é importante gostares de ti próprio. Gostares de ti próprio ajudar-te-á a desenvolver relações consistentes e saudáveis com as outras pessoas. Gostares de ti próprio começa por saberes quem és.



Ponto-chave 2: Há pessoas na tua vida que fazem o melhor de ti vir ao de cima. Escolhe conviver com estas pessoas! Escolhe NÃO sair com pessoas que te derrubem (por exemplo, que te fazem sentir triste, tentam obrigar-te a fazer coisas que não queres).



Ponto-chave 3: As relações nem sempre são fáceis. Por vezes, dão muito trabalho. Mas deve haver mais bons momentos do que maus. Se achas que estás numa relação prejudicial, fala com um adulto em quem confies.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Conhecer o significado de uma relação saudável.
- Compreender como manter e criar uma relação saudável.
- Compreender os efeitos secundários de relação prejudiciais.



Análise

Construir relações saudáveis

Existem todos os tipos de relações. Temos relações com...

- pessoas que conhecemos um pouco
- amigos íntimos, melhores amigos
- familiares
- pessoas com quem namoramos ou por quem nos apaixonamos

O objetivo deste manual é ajudar jovens (como tu) a aprender o que é uma relação amorosa saudável.

Muitas das qualidades que constituem uma boa amizade também são importantes para uma relação amorosa saudável. Este manual começará por analisar o que todas as relações devem ter para se manterem saudáveis. Podes utilizar estas informações para criares melhores amizades e relações amorosas agora e no futuro.

Numa relação saudável ...

Ser fiel a ti próprio: Ambos conhecem os vossos gostos/aversões e pontos fortes/fracos.

Comunicação: Ambos são honestos sobre o que pensam e sentem e ouvem-se.

Respeito: Ambos gostam um do outro por quem são e sentem-se à vontade para estarem um com o outro.

Confiança: Ambos querem o melhor para o outro, são honestos e fiáveis.

Apoio: Ajudam-se e apoiam-se um ao outro.

Diversão: Riem juntos e gostam de passar tempo juntos.

Igualdade: Ambos tomam decisões que são acertadas para vós próprios, sentem que são importantes e que gostam um do outro por quem são.

Independência: Ambos são capazes de passar algum tempo separados e sentem-se bem com isso. Cada um tem os seus próprios amigos e atividades.

Limites: Ambos sabem o que querem e o que não querem, conhecem os vossos limites (que linhas não querem atravessar).

Tu és uma parte importante de qualquer relação e é importante gostares de ti próprio. Gostares de ti próprio ajudar-te-á a desenvolver relações fortes e saudáveis com as outras pessoas. Gostares de ti próprio começa por saberes quem és.

- O que gostas de fazer?
- Do que gostas e do que não gostas?
- Quais são os teus pontos fortes? E quais são os pontos fracos?

Responderes a estas perguntas ajudar-te-á a conheceres os tipos de pessoas com as quais te darás bem. Passa o tempo a fazer coisas que te interessam - como música, desporto, eventos culturais e eventos comunitários. Assim conhecerás pessoas com interesses semelhantes e poderão divertir-se a fazerem essas coisas juntos! Presta atenção em como estás com as outras pessoas (por exemplo, como te sentes e ages quando estás perto dessas pessoas). Há pessoas na tua vida que fazem o melhor de ti vir ao de cima. Escolhe conviver com estas pessoas! Escolhe NÃO sair com pessoas que te derrubem (por exemplo, que te fazem sentir triste, tentam obrigar-te a fazer coisas que não queres).

Uma boa comunicação é FALAR e OUVIR

- Sê aberto e honesto sobre o que estás a pensar e a sentir. Diz a verdade. Não esperes que as pessoas leiam a tua mente... tens de lhes dizer o que se está a passar.

- Mostra às pessoas próximas de ti que são importantes ouvindo realmente o que elas estão a dizer (por exemplo, usa o contacto visual, pensa no que elas disseram antes de responderes).
- Fica calmo, mesmo quando não pensas da mesma forma que outra pessoa.

Sabias que?

- Aprender a comunicares melhor com as pessoas que são importantes para ti fortalecerá a tua relação com elas.
- As palavras não são a única forma de dizeres a alguém o que sentes. Verifica a tua linguagem corporal. Coisas como a forma como tens os braços (se estão rígidos e cruzados à frente do peito ou relaxados e para os lados) e para onde estás a olhar (diretamente para a pessoa ou para longe dela) podem dar pistas sobre os teus pensamentos e sentimentos reais.

Por vezes, é normal sentires-te magoado ou zangado com alguém. Mas lembra-te, mesmo que estejas chateado com alguém, é importante que ambas as pessoas possam partilhar a sua versão da história, incluindo como se sentem. Se achas que não podes fazer isto com calma, talvez seja necessário fazeres uma pausa e voltares à conversa depois de teres tempo para refletir.

Mensagens de texto e comunicação *online*

Sê claro! Usa Emojis ou explica como estás a dizer uma coisa: *sorrir* ou {sarcasmo!}. Espera um minuto antes de publicares/enviares. Se estiveres com raiva ou te sentires magoado, é uma boa ideia esperar até te sentires mais calmo antes de publicares e enviares mensagens. Lembra-te de que reencaminhar imagens ou coscuvilhices prejudiciais é considerado *bullying*. Se estás chateado ou inseguro relativamente a algo que alguém te enviou, pergunta-lhes o que isso significa. Fala com essas pessoas por telefone ou pessoalmente, se possível. Diz-lhes como a mensagem te fez sentir.

As Relações Saudáveis implicam RESPEITO

O respeito é gostar de pessoas por quem elas são (por exemplo, as suas capacidades, personalidade, o que fazem). Aprende sobre a outra pessoa e mostra que os seus sentimentos, pensamentos e crenças são importantes. Deves incentivar outras pessoas a serem elas próprias e deves sentir-te livre para seres tu próprio. Deves sentir-te bem contigo próprio quando estás com a outra pessoa. Isto significa que realçam o melhor uma da outra.

Sabias que?

Não consegues mudar uma pessoa. É por isso que é importante conheceres-te a ti próprio para teres uma boa ideia de com quem queres passar tempo. Respeito significa ser corajoso e pedir desculpa quando magoaste alguém. Pedir desculpa (e realmente sentir isso) ajudar-te-á a sentires-te melhor contigo próprio. Também é importante aprenderes com os teus erros para que não continues a cometer os mesmos erros vezes sem conta.

Relações Saudáveis implicam CONFIANÇA

Numa relação de confiança, as duas pessoas...

- querem o melhor uma para a outra
- podem contar uma com a outra para se apoiarem
- dão uma à outra o espaço de que precisam (tal como ter os seus próprios amigos e atividades)
- são honestas uma com a outra (dizem o que pensam e sentem)
- mantêm as informações privadas privadas. O que é falado em privado deve permanecer privado, a menos que alguém esteja com problemas. Se sentires que alguém está com problemas e precisa de ajuda, conversa com um adulto de confiança que possa ajudar. Não deves falar disso com outros amigos.

Sabias que?

- a confiança conquistam-se com o tempo. A confiança também se pode perder devido a

coisas como quebrar uma promessa ou mentir. A confiança leva tempo a ser reconstruída.

As Relações Saudáveis implicam APOIO

As relações saudáveis implicam encorajar o outro e dar força um ao outro nos bons e maus momentos.

Apoio é:

- poder contar um com o outro em tempos de necessidade
- comemorar o sucesso um do outro Pensa nas pessoas que te são próximas. Quem são os teus melhores apoiantes?

Como é a sensação de ter essas pessoas do teu lado? Por quem torces na vida?

Sabias que apoiar as pessoas não significa apenas ser um ombro para chorar. Também significa ser fã ou líder de claque quando estão a fazer algo que é importante para elas.

As Relações Saudáveis implicam DIVERSÃO

- Sair e divertir-se!
- Rir juntos.
- Ser tontos juntos.
- Fazer atividades de que gosta juntos.

Sabias que?

• As relações nem sempre são fáceis. Por vezes, dão muito trabalho. Mas deve haver mais bons momentos do que maus. Se achas que estás numa relação prejudicial, fala com um adulto em quem confies.

Sinais de RELAÇÕES amorosas pouco saudáveis

DESEQUILÍBRIO DE PODER

Ciúme: "Não suporto a ideia das outras pessoas a olharem para ti ou a falarem contigo!"

Controlo: Dizer a alguém com quem sair ou o que deve vestir. "Por que é que gostarias de sair com os teus amigos perdedores quando podes sair comigo?" ou "Vais **MESMO** vestir isso?"

Telefonar, enviar mensagens ou emails em excesso: "Onde ESTÁS? Com quem ESTÁS? Por que me ESTÁS a ignorar-me??? Liga-me!"

MEDO E VIOLÊNCIA

Assustar alguém ou deixar alguém nervoso: Sendo bruto ou violento (mordendo, batendo, empurrando, dando bofetadas, pontapés ou murros).

Chamar nomes: Troçar com as ideias ou aspeto de alguém: "Por que é que havias de pensar nisso? Isso é uma ideia estúpida!" ou "Estás com um ar de ORDINÁRIA."

Insultar os amigos e família: "A tua família é uma chatice. Devias deixar de passar tanto tempo com eles."

Manipulação: Fazer uma pessoa sentir-se tão mal para conseguir o que quer, tipo "Preciso de ti. Não tenho mais ninguém. Se acabares comigo, vou magoar-me." Dizer algo simpático sobre a outra pessoa para conseguir o que querem.

Raiva: Muitos gritos e discussão. Passar-se com a outra pessoa quando há divergências. Esconder coisas de alguém para evitar explosões de raiva e outras consequências negativas

CULPA E CULPAR

Fazer alguém sentir-se mal por dizer "Não": Não confessando erros e, em vez disso, culpando a outra pessoa.

FRONTEIRAS POUCO SAUDÁVEIS

Não aceitar "Não" como resposta: "Vá lá; experimenta, só uma vez. Se não gostares eu paro, prometo." Ameaçar partilhar informações privadas se a outra pessoa não fizer o que se deseja.

FALTA DE INDEPENDÊNCIA

Envolver-se tanto com a outra pessoa que começam a confundir-se ou esquecem quem são como pessoas individuais:

Ser pegajoso (querer ficar com alguém o tempo TODO e não dar espaço pessoal). Acha que podes estar numa relação amorosa pouco saudável? Fala com um adulto de confiança.

Estar numa relação má ou tóxica geralmente é algo de que não nos apercebemos que estamos até já não estarmos nela. As más relações podem invadir todos os outros aspetos das nossas vidas, desde as nossas amizades até às nossas relações familiares. Podem fazer-te sentir deprimido ou ansioso sem motivo.

A terapeuta de casais e família, a autora Darlene Lancer, JD, MFT diz: “As relações saudáveis alimentam-nos e apoiam-nos. Por outro lado, uma relação tóxica é como um veneno para nós - em vez de nos fazer sentir melhor, faz-nos sentir pior. Quando termina, podemos sentir *stress* pós-traumático ou uma diminuição da autoestima e confiança em nós próprios e nos outros.” Quando estás numa má relação, provavelmente estás a ignorar todos os sinais - é o que fazemos como seres humanos para nos protegermos. Se estás numa relação tóxica, podes perceber esses sinais que apontam para uma má relação que não queres admitir.

Unidade 8.3: Vida saudável - Relações saudáveis

Parte B



Links Úteis

Gabinetes de Saúde Juvenil	https://juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/GabinetesApoioSexualidadeJuvenil/Paginas/default.aspx
Ordem dos Psicólogos: encontre uma saída	https://encontreumasaida.pt/
APAV: Relações saudáveis	https://www.apavparajovens.pt/pt/go/relacoes-saudaveis-e-nao-saudaveis
APAV Jovem	https://www.apavparajovens.pt/pt

Unidade 8.4: Vida saudável - Tempo para descontrair

Parte A



Visão Geral

Esta unidade, intitulada “Estilo de Vida saudável” tem como objetivo apresentar-te questões relacionadas com o exercício físico, o desporto, a arte, etc. de que deves estar consciente para teres um estilo de vida saudável. Serão apresentados os elementos que compõem um bom estilo de vida, com uma explicação sobre o processo que deves seguir para poderes ter um estilo de vida saudável, assim como a sua utilização e importância para a tua vida.



Ponto-chave 1: A atividade física regular ajuda-te a sentires-te em forma, relaxado, dá-te mais energia e ajuda-te a proteger-te contra uma variedade de doenças, incluindo problemas cardíacos, hipertensão, diabetes e depressão. Também pode ajudar-te a manter um peso saudável



Ponto-chave 2: ser ativo ajuda a desenvolver um coração forte e músculos e ossos fortes. Se não estiveres bem ou não fores ativo há anos, convém conversares com o teu médico de clínica geral e confirmares se é seguro começares a aumentar a tua atividade.



Ponto-chave 3: Ter um estilo de vida inativo pode ser uma das causas de muitas doenças crónicas



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- Conhecer a importância do envolvimento em exercícios, meditação e passatempos.
- Compreender as razões pelas quais as pessoas se devem envolver em exercícios físicos.
- Compreender os benefícios do envolvimento em desportos, arte e atividades criativas.
- Perceber as consequências negativas de não te envolveres em desportos, arte e atividades criativas.
- Familiarizar-se com os diferentes tipos de atividades e como se preparar para o envolvimento.



Análise

A importância de ser fisicamente ativo

Independentemente da tua idade, a atividade física regular ajuda-te a sentires-te em forma, descontraído, dá-te mais energia e ajuda-te a proteger-te contra uma variedade de doenças, incluindo problemas cardíacos, hipertensão, diabetes e depressão. Também pode ajudar-te a manter um peso saudável.

Para crianças e jovens, ser ativo ajuda a desenvolver um coração forte, e músculos e ossos fortes. Se não estiveres bem ou não fores ativo há anos, convém conversares com o teu médico de clínica geral e confirmares se é seguro começares a aumentar a tua atividade. Trabalha sempre a uma intensidade que seja segura para ti. Define objetivos sensatos que reflitam os teus níveis de condição física e revê-os à medida que os teus níveis melhorarem.

Há maior probabilidade de as pessoas ativas:

- se divertirem e aproveitarem a vida
- serem mais saudáveis e terem uma maior sensação de bem-estar
- conhecerem mais pessoas e fazerem novos amigos
- conseguirem controlar o seu peso
- relaxarem e dormirem bem
- combaterem a ansiedade e a depressão
- manterem a independência e a capacidade de se movimentarem facilmente
- dependerem menos dos outros para terem ajuda com a vida quotidiana
- terem menos tendências para sofrerem acidentes
- levantarem, empurrarem e puxarem mais facilmente
- terem uma boa postura.

Benefícios da atividade física para os jovens

A prática adequada de atividade física ajuda os jovens a: desenvolverem tecidos músculo-esqueléticos saudáveis (isto é, ossos, músculos e articulações); desenvolverem um sistema cardiovascular saudável (isto é, coração e pulmões); desenvolverem uma consciência neuromuscular (isto é, coordenação e controlo de movimentos); manterem um peso corporal saudável. A atividade física também tem sido associada a benefícios psicológicos em jovens, melhorando o seu controlo sobre os sintomas de ansiedade e depressão. Da mesma forma, a participação na atividade física pode ajudar no desenvolvimento social dos jovens, oferecendo oportunidades de autoexpressão, construindo autoconfiança, interação e integração social. Também foi sugerido que os jovens fisicamente ativos adotam mais prontamente outros comportamentos saudáveis (por exemplo, evitar o tabaco, o álcool e as drogas) e demonstram maior desempenho académico.

Os jovens nesta faixa etária devem participar em atividades físicas moderadas a vigorosas durante, pelo menos, 60 minutos (uma hora) por dia, e isso pode levar até várias horas. Atividade de intensidade moderada significa trabalhar o suficiente para aumentar os batimentos cardíacos para que respires mais intensamente e comeces a suar, mas ainda consigas falar. Exemplos são: andar de bicicleta; passear rapidamente com o cão; jogar *frisbee* no parque; artes marciais. Atividade de grande intensidade significa que os teus batimentos cardíacos e a respiração são mais difíceis e mais rápidos, mas falar é mais difícil. Exemplos são: corrida; patins; natação; praticar um desporto; ginástica; ténis; pular; equipamento de escalada; exercícios de resistência corporal, como abdominais e flexões

Os jovens de todas as idades devem evitar passar longos períodos sentados sem se mexerem. Devem minimizar o tempo gasto no uso de computadores ou a ver TV e fazer intervalos regulares no estudo.

Existem muitas evidências que mostram que o exercício é importante para reduzir o risco de doenças graves, como doenças cardíacas, AVC, diabetes e cancro. As pesquisas também mostram que a atividade física regular pode aumentar a nossa autoestima, humor e qualidade do sono, tornando-nos menos vulneráveis ao stress, depressão e demência. Mas, devido ao nosso estilo de vida moderno e à crescente dependência da tecnologia, somos hoje menos ativos.

O que mais posso fazer para me manter ativo?

Descobre uma atividade física de que gostes. Tenta combinar atividades sociais com atividades físicas. Por exemplo, planeia dar um passeio com os amigos. Faz uma aula de dança com o teu companheiro/a. Faz trabalho voluntário. O importante é seguir em frente. Cada pedacinho também ajuda e mantém-te ligado aos outros.

Sê uma borboleta social. Além de fazer escolhas saudáveis sobre alimentação e exercício, é importante manter uma vida social. Interagires com amigos e familiares mantém-te ocupado. Manter o cérebro ocupado tem muitos benefícios. Um cérebro ocupado é a chave para uma mente mais aguçada. Ficar atento e manter o cérebro ocupado pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver a doença de Alzheimer. Ser social também te ajuda a sentires-te ligado. As pessoas idosas que estão socialmente ligadas têm menos probabilidade de ficar deprimidas. Se estiveres à procura de formas de aumentar a tua lista de amigos, faz uma aula ou faz voluntariado. Ambas são ótimas maneiras de te ligares com pessoas que têm interesses semelhantes.

Riscos de saúde de um estilo de vida inativo

O que é um estilo de vida inativo?

Passar a vida no sofá. Não fazer exercício. Um estilo de vida sedentário ou inativo.

Provavelmente, já ouviste todas estas frases, e elas significam a mesma coisa: um estilo de vida com muito tempo passado sentado e deitado, com muito pouco ou nenhum exercício.

Nos Estados Unidos e em todo o mundo, as pessoas passam cada vez mais tempo a realizar atividades sedentárias. Durante o nosso tempo de lazer, estamos frequentemente sentados: enquanto estás a usar um computador ou outro dispositivo, ver TV ou a jogar videojogos. Muitos dos nossos empregos tornaram-se mais sedentários, com longos dias sentados a uma secretária. E a forma como a maioria de nós se desloca envolve sentarmo-nos em carros, autocarros e comboios.

De que forma um estilo de vida inativo afeta o teu corpo?

Quando tens um estilo de vida inativo...

- Queimas menos calorias. Isto faz com que tenhas mais tendência para ganhar peso.
- Podes perder força e resistência muscular, porque não estás a usar tanto os músculos.
- Os teus ossos podem ficar mais fracos e perderem algum teor mineral.
- O teu metabolismo pode ser afetado e o teu corpo pode ter mais problemas para destruir gorduras e açúcares.
- O teu sistema imunológico pode não funcionar tão bem.
- Podes ter má circulação sanguínea
- O teu corpo pode ter mais inflamações.
- Podes desenvolver um desequilíbrio hormonal

Quais são os riscos para a saúde de um estilo de vida inativo?

Ter um estilo de vida inativo pode ser uma das causas de muitas doenças crónicas. Ao não fazeres exercício físico regular, aumentas o teu risco de obesidade, doenças cardíacas, incluindo

doenças das artérias coronárias e ataque cardíaco, hipertensão, colesterol elevado, AVC, Síndrome metabólica, Diabetes tipo 2, alguns cancros, incluindo o cancro do colón, da mama, e uterino, osteoporose e quedas, aumento da sensação de depressão e ansiedade. Ter um estilo de vida inativo pode também aumentar o teu risco de morte prematura. E quanto mais sedentário fores, maiores são os riscos para a tua saúde.

Unidade 8.4: Vida saudável - Tempo para descontrair

Parte B



Links Úteis

Gira – bicicletas partilhadas em Lisboa (Este site é inglês, pois em português só há APP)	https://www.atlaslisboa.com/gira-bike-sharing-lisbon/
Estádio Universitário de Lisboa (Aluguer de campos de várias modalidades desportivas; também tem natação)	https://www. estadio.ulisboa.pt
Campos de para alugar em Lisboa	https://blog.mygon.com/2015/10/20-campos-de-futebol-para-alugar-em-lisboa.html


Unidade 9: Serviços Locais - “Ao virar da esquina!”


PARTE A




Visão geral

Esta unidade tem como objetivo dar uma perspetiva global sobre os serviços locais, os serviços de proximidade, a que qualquer cidadão, ou cidadã, pode recorrer em caso de necessidade. Ninguém vive sozinho e há situações e momentos da vida, mais complicados e desafiantes, em que é necessário ouvir a opinião de um especialista, em que se torna preciso recorrer às forças de segurança ou mesmo pedir um apoio suplementar para fazer face a necessidades básicas. Fazemos aqui uma lista, por domínios de atividades, que se espera possam ser úteis.

 *Ponto-chave 1: Algumas das informações desta Unidade podem ser-te familiares, mas ser desconhecidas para outros dos teus colegas. Sugerimos que sejas paciente e que partilhes com eles o que sabes e já conheces.*

 *Ponto-chave 2: As informações prestadas nesta Unidade dizem apenas respeito ao nosso país, Portugal. Noutros países tudo se poderá passar de modo diferente.*

 *Ponto-chave 3: A Parte A contém informação útil sobre os serviços locais, sobre a natureza de cada um deles e sobre como lhes poderás recorrer no caso de precisares. A Parte B contém informação útil para saberes mais e a forma como poderás de entrar em contacto com cada um destes serviços.*



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade, formulados a pensar em ti, são as seguintes:

- Conhecer os direitos e deveres relativamente aos serviços locais, de proximidade, que possam ser úteis;
- Perceber de que modo podes entrar em contacto com esses serviços em caso de necessidade;
- Compreender a que diferentes tipos de necessidades pode responder cada um desses serviços;
- Distinguir os diferentes tipos de resposta dada por serviços públicos e por serviços prestados por associações e instituições privadas de solidariedade social (IPSS / ONG);



Análise

Na vida por vezes deparamo-nos com situações mais difíceis e complicadas, em que a ajuda dos amigos ou familiares não são suficientes para as conseguirmos ultrapassar. Existem serviços e associações que te poderão ajudar e aos quais podes pedir ajuda.

Atualmente a maioria dos serviços públicos, bem como muitas associações, IPSS ou outras, dispõem de formas de contacto *online*, através da Internet, no entanto pode haver uma situação de emergência em que é necessário um contacto rápido e direto.

- **Número Nacional de Emergência: 112** - se estiveres numa situação de emergência ou urgência, ou presenciares algum acontecimento que põe a tua vida em risco ou a de outras pessoas, ou se te sentires mal repentinamente (acidente automóvel, fogo, agressão ou perigo de vida, má disposição repentina, ...) deves ligar este número. Dir-te-ão o que deves fazer no imediato e reencaminham o teu pedido para quem de direito, para que alguém te possa acudir na situação, enviando a polícia, uma ambulância, ou os bombeiros;
- **Junta de Freguesia da área de residência** - é um órgão de poder local, que tem diversas atribuições, nomeadamente no âmbito da intervenção comunitária em áreas como a ação social, a cultura e o desporto, na colaboração com instituições particulares de solidariedade social (IPSS / ONG) e no apoio a atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa; as Juntas de Freguesia são órgãos executivos das Assembleias de Freguesia, a quem têm de prestar contas; habitualmente têm serviços de atendimento e encaminhamento para quem a elas se dirige, como é o caso de famílias em situação de desemprego ou de baixos rendimentos (necessidades de apoio social); frequentemente dispõem ainda em muitos casos de serviços culturais ou desportivos associados;
- **Centro de Emprego** - como sabes existem diversas formas de procurar um emprego, os Centros de Emprego, são organismos públicos regionais do IEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) a que podes dirigir-te para procurares emprego, completares ou aperfeiçoares a tua formação profissional ou para te candidatares ao subsídio de desemprego; para te informares sobre qual o Centro de Emprego que corresponde à tua área de residência, pois é a esse a que deves dirigir, podes fazer uma pesquisa na Internet;
- **Agências de emprego** - existem diversas agências de emprego onde podes procurar emprego; podes fazer uma pesquisa na Internet, ou podes também comprar um jornal de referência nesse domínio; as agências de emprego são empresas privadas, pelo que se conseguires um emprego através delas terás que lhes pagar uma percentagem;
- **Associações Culturais e Desportivas** - para praticares desporto ou para cantares em grupo, ou ainda tocares numa banda musical, existem, por todo o país, associações culturais e desportivas que desenvolvem atividades desportivas diversas, bem como atividades culturais que vão desde as escolas de música às bandas musicais, círculos de leitura, grupos de canto, de aprendizagem de trabalhos manuais, ou apenas grupos de encontro; estas associações são frequentemente apoiadas pelas autarquias locais;
- **Agências imobiliárias** - se procuras um local para morar, podes também recorrer a uma agência imobiliária; informa-te junto de amigos ou conhecidos na tua zona onde pretendes encontrar uma habitação, qual melhor forma de procurar casa nessa área; ou comércio local e a Junta de Freguesia podem também dar-te informações úteis para esse efeito; podes começar por fazer uma pesquisa online para perceber o que podes encontrar, em termos de preços, localização e dimensões;
- **Centro de Saúde** - se te sentires mal, ou estiveres doente, como qualquer cidadão tens direito ao teu médico de família e aos respetivos cuidados de saúde; é importante ter um “médico de família” porque ele conhece o historial clínico das famílias que assiste, e cria uma relação de confiança e proximidade,

desta forma ele pode ao longo dos anos detetar eventuais problemas de saúde e, claro, ajudar no seu tratamento e/ou prevenção; informa-te qual o Centro de Saúde mais próximo do local onde moras e inscreve-te lá; em caso de doença ou de uma emergência de saúde, podes ligar para o SNS24 – 800 24 24 24, o número de contacto do Serviço Nacional de Saúde, quem te atender vai conseguir ajudar-te; havendo hoje muita informação útil disponível na Internet, essa informação nunca deve substituir uma consulta presencial com um médico, ou enfermeiro, pessoas que sendo especializadas, te poderão ajudar de forma mais precisa;

- **Consulta de Planeamento Familiar** – é importante ir a uma destas consultas em que o principal objetivo é orientar-te no domínio da Saúde Sexual e Reprodutiva; qualquer jovem na transição para a idade adulta deve estar informado sobre a evolução do seu próprio corpo e o que pode fazer para em conjunto com o seu parceiro, ou parceira, possam tomar decisões autónomas, mas responsáveis e conscientes, no que diz respeito à sua Saúde Sexual e Reprodutiva; estas consultas podem ter lugar através do médico de família, nos Centros de Saúde ou Unidades Familiares de Saúde, ou através da Associação de Planeamento Familiar (ONG);
- **Consulta de Saúde Materna** – todas as jovens grávidas devem ser acompanhadas numa consulta de Saúde Materna; trata-se de uma consulta em que é disponibilizada informação sobre: cuidados alimentares seguros e apropriados na gravidez, preparação para o aleitamento materno, atividade física, saúde oral e sexualidade durante a gravidez, desconfortos e sinais de alerta e segurança rodoviária; nestas consultas são ainda realizados exames clínicos e laboratoriais regulares que permitem avaliar a saúde da mãe e do bebé ao longo da gravidez; a primeira destas consultas pode ser marcada através do SNS24;
- **Portal da Juventude** – atualizado pelo Instituto Português da Juventude (organismo governamental para os jovens), é um portal onde podes encontrar informação útil para os jovens em diversos domínios da sua vida da sua vida pessoal e social, desde o associativismo, ao emprego, passando pela cultura, pelo empreendedorismo, a habitação, a saúde sexual e reprodutiva, voluntariado, tecnologia, lazer e tempos livres, ...;
- **Polícia** – dependendo do local do país onde vivas, em caso de sentires a tua segurança ameaçada (roubo, violação, violência doméstica, ...), podes contactar a PSP (caso vivas numa grande cidade) ou a GNR (se viveres fora de uma grande cidade), ou diretamente, dirigindo-te a uma esquadra, ou através do número nacional de emergência: 112;
- **Instituto de Apoio à Criança** - Desde Março de 1983 que o Instituto de Apoio à Criança se assume como promotor e defensor dos Direitos da Criança, junto de diferentes entidades, instituições e da comunidade em geral. Com este propósito e finalidade, tem desenvolvido vários projetos, nomeadamente, o das Equipas de Rua, que vão ao encontro de crianças mais vulneráveis e desprotegidas na rua das grandes cidades.
- **Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)** – esta associação tem diversos gabinetes no país de apoio a vítimas de violência doméstica, violência física ou psicológica, que a ela recorram; pode ser uma associação que podes contactar se te encontrares numa situação de violência doméstica, ou se uma pessoa amiga passa uma situação dessas; na página da Internet da associação é possível encontrar os vários contactos;
- **Ação Social Escolar** – todos os alunos filhos de famílias com baixos rendimentos têm direito a ação social escolar através da comparticipação no preço de refeições ou de material escolar, abrangendo a educação pré-escolar, os ensinos básico e secundário; para este efeito deve dirigir-se à secretaria do Agrupamento da escola que frequenta;
- **Segurança Social** – é a entidade pública que presta apoio a todo o tipo de necessidades sociais articulando com os diversos serviços centrais e regionais, desde o apoio em situações de doença, deficiência, invalidez, desemprego, a crianças ou jovens em risco, sem abrigo, toxicod dependência, vítimas de violência doméstica;
- **Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP)** – as famílias em situações sociais difíceis ou em rutura podem recorrer ao apoio de um CAFAP; existem diversos CAFAP em todo o país; as funções de um CAFAP prendem-se com a “preservação familiar” (visa prevenir a retirada da criança ou jovem do seu meio natural de vida), a “reunificação familiar” (visa o regresso da criança ou jovem ao seu meio familiar, designadamente nos casos de acolhimento em instituição ou em família de

acolhimento) e ainda ser um “ponto de encontro familiar” (como um espaço neutro e idóneo que visa a manutenção ou o restabelecimento dos vínculos familiares nos casos de interrupção ou perturbação grave da convivência familiar); para encontrar o CAFAP da sua área de residência, dirija-se à sua Junta de Freguesia ou faça uma pesquisa da Internet usando a palavra-chave “CAFAP”;

- **Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ)** – qualquer cidadão ou entidade (creche, centro de saúde, associação, ...) pode apelar à intervenção de uma CPCJ caso tenha conhecimento de uma criança que se encontre numa situação de abandono, de maus tratos ou de abuso (psicológico, físico, sexual ou negligência); estas Comissões devem avaliar a situação, propor e tomar as medidas que forem consideradas mais adequadas, acompanhá-las na sua evolução e dá-las como finalizadas ou, caso não tenha havido uma evolução suficientemente positiva, reencaminhar a situação para o Ministério Público, que decidirá sobre as futuras medidas a adotar; estas Comissões são coordenadas, a nível nacional, pela Comissão Nacional de Promoção e Proteção dos Direitos da Criança e Jovens;
- **Loja do Cidadão** – existem diversas Lojas do Cidadão nos centros urbanos do nosso país onde podes encontrar todos estes serviços num mesmo edifício; de acordo com o local onde mores, faz uma pesquisa na Internet e descobre qual a que fica mais próxima do teu local de residência;
- **Sindicatos** – para poderes defender os teus direitos, enquanto trabalhador, podes recorrer a um sindicato do teu sector; conversa com os teus colegas de trabalho e informa-te com eles ou também junto de uma das centrais sindicais: CGTP Intersindical ou UGT-União Geral dos Trabalhadores.

Por domínio, em esquema:

Saúde

Centro de Saúde
SNS24: 800 24 24 24
Saúde Materna
Saúde Sexual e Reprodutiva
APF

Desporto e Cultura

Junta de Freguesia
Associações Culturais e Desportivas

Apoio Social

Junta de Freguesia
Segurança Social
Centro de Saúde
Associações / ONG / IPSS

Segurança

112
PSP / GNR
APAV
Sindicato

Proteção de Crianças e Jovens

Creches, Jardins de Infância,
Escolas
Ação Social Escolar
CAFAP
CPCJ

Unidade 9: Serviços Locais - “Ao virar da esquina!”

PARTE B



Links Úteis

INFORMAÇÃO ÚTIL	
Serviço / Instituição	Contacto / Para saber mais
Número Nacional de Emergência - 112	Ligar Número: 112 http://www.112.pt/Guias/Paginas/Guia_Util_112.aspx
Junta de Freguesia do Local de residência	Portal das freguesias: http://www.freguesias.pt/ Secretaria-geral do Ministério da Administração Interna: https://www.sg.mai.gov.pt/
Centro de Emprego (IEFP)	https://iefponline.iefp.pt/
Centro de Saúde / SNS24 – 800 24 24 24	Portal do Serviço Nacional de Saúde: https://www.sns24.gov.pt/ Diretório dos Centros de Saúde: http://www.centrosdesaude.pt
Associação para o Planeamento da Família (APF)	http://www.apf.pt/
Portal da Juventude	https://juventude.gov.pt/
Agências imobiliárias	https://www.imovirtual.com/ ou https://www.remax.pt/ (entre outras)
Polícia	PSP: https://www.psp.pt GNR: https://www.gnr.pt/
Instituto de Apoio à Criança	http://www.iacrianca.pt https://www.facebook.com/IAC-Instituto-de-Apoio-à-Criança-119081731472315
APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima	https://apav.pt/

MANUAL

Ação Social Escolar	Legislação: https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/
Segurança Social	http://www.seg-social.pt
Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP)	http://www.seg-social.pt/criancas-e-jovens-em-situacao-de-perigo
Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ)	https://www.cnpdpcj.gov.pt/cpcj/contactos-das-cpcj.aspx
Loja do Cidadão	https://www.irn.mj.pt/IRN/sections/irn/a_registral/servicos-externos-docs/contactos/contactos-das-lojas-do7505/
Sindicatos	CGTP Intersindical: http://www.cgtp.pt/ UGT: https://www.ugt.pt/
Provedor de Justiça	http://www.provedor-jus.pt/
Procuradoria Geral da República	http://www.ministeriopublico.pt/
Proteção Civil	http://www.prociv.pt

Unidade 10.1: Comunicação Interpessoal



Visão Geral

Esta unidade tem como objetivo fornecer uma introdução básica à área de comunicação eficaz e procurará aumentar os teus conhecimentos sobre as formas de comunicação, competências de comunicação e comportamento social ou interpessoal.



Ponto chave 1: Estes são pontos essenciais para satisfazeres as suas necessidades e atingir os objetivos da sessão pelo que a tua participação e envolvimento são essenciais.



Ponto chave 2: Faz a tua parte, participa adequadamente na sessão, partilha as tuas experiências, as tuas dificuldades e os teus sucessos. Lembra-te que cada pessoa vem de um contexto diferente e que todos são muito diferentes uns dos outros, mas podes aprender muito com essas diferenças.



Ponto chave 3: Para tirares o máximo partido dos novos conceitos apresentados, estabelece relações com as tuas próprias experiências, dando exemplos práticos.



Ponto chave 4: Contribui para o espírito de equipa para que todos, ou a maior parte, queiram participar e colaborar nas atividades de grupo.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- saber interpretar alguns sinais de comunicação não-verbal
- compreender a diferença entre comunicação interpessoal e comunicação em grupo
- perceber a importância da comunicação não-verbal nas nossas atividades diárias



Análise

COMUNICAÇÃO EFICAZ - OBJETIVOS E DIRETRIZES

Conseguir “aquilo” que quero (O que é “aquilo” que quero desta interação? O que tenho de fazer para obter os resultados? O que irá funcionar?)

- Quando se trata do teu direito legítimo.
- Conseguires que outra pessoa faça algo por ti.
- Recusares um pedido indesejado ou irracional.
- Resolveres um conflito interpessoal.
- Fazeres com que a tua opinião ou ponto de vista seja levado a sério.

Pedir aquilo que quero ou recusar um pedido

- Descreve a situação atual. Diz à pessoa exatamente aquilo a que estás a reagir. Cinge-te aos factos.
- Exprime os teus sentimentos e opiniões sobre a situação. Parte do princípio que os outros não conseguem ler a tua mente. Não esperes que as outras pessoas percebam como é difícil para ti pedires diretamente o que desejas.
- Afirma-te pedindo o que queres ou dizendo que não claramente. Parte do princípio que os outros não conseguem ler a tua mente. Não esperes que as outras pessoas saibam como é difícil para ti pedires diretamente o que desejas.
- Reforça a recompensa para a pessoa antes do tempo. Diz à pessoa quais são os efeitos positivos de conseguir o que queres ou precisas. Ajuda a pessoa a sentir-se bem antes do tempo por fazer o que queres.
- Mantém-te atento aos teus objetivos. Mantém a tua posição. Não te distraias.
- Sê confiante. Utiliza um tom de voz confiante e expressa-o fisicamente; estabelece um bom contacto visual. Não gaguejes, não sussurres, não olhes para o chão, não recues, não digas "não tenho certeza" etc.
- Negoceia estando disposto a dar para receberes. Oferece e pede soluções alternativas para o problema. O que estou disposto a "aceitar" ou "desistir" para obter o que pretendo nesta situação?

Unidade 10.1: Comunicação interpessoal

PARTE B



Links úteis

Artigo: Princípios de Comunicação (Blogue:	http://comunicacaoautarquica.blogspot.com/2011/01/principios-da-comunicacao.html
Apresentação: Comunicação Assertiva e Construção de Relacionamentos Interpessoais (ECA-USP, Flávia Mendes)	http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/atad/dsg/lideranca/Curso%20Comunica%C3%A7ao%20Assertiva%20prof%C2%AA%20Fl%C3%A1via%20Mendes.pdf
Artigo: Comunicação não-violenta	https://www.personare.com.br/comunicacao-nao-violenta-o-que-e-e-como-praticar-m39168
Vídeo: Comunicação não-violenta	https://youtu.be/uofE9CnWDYU

Unidade 10.2: Princípios de Comunicação Interpessoal

PARTE A



Visão Geral

Esta unidade tem como objetivo fornecer uma introdução básica à área de comunicação eficaz e procurará aumentar os teus conhecimentos sobre as formas de comunicação, competências de comunicação e comportamento social ou interpessoal.



Ponto chave 1: Estes são pontos essenciais para satisfazeres as suas necessidades e atingir os objetivos da sessão pelo que a tua participação e envolvimento são essenciais.



Ponto chave 2: Faz a tua parte, participa adequadamente na sessão, partilha as tuas experiências, as tuas dificuldades e os teus sucessos. Lembra-te que cada pessoa vem de um contexto diferente e que todos são muito diferentes uns dos outros, mas podes aprender muito com essas diferenças.



Ponto chave 3: Para tirares o máximo partido dos novos conceitos apresentados, estabelece relações com as tuas próprias experiências, dando exemplos práticos.



Ponto chave 4: Contribui para o espírito de equipa para que todos, ou a maior parte, queiram participar e colaborar nas atividades de grupo.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- aprenderes os princípios da comunicação interpessoal
- conheceres os valores da comunicação interpessoal
- compreenderes as regras e diretrizes gerais para a comunicação interpessoal



Análise

Conseguir e Manter uma Boa Relação (Como quero que a outra pessoa se sinta em relação a mim após a interação? O que tenho de fazer para obter (manter) esta relação?)

- Agir de forma a que a outra pessoa continue a gostar de ti e a respeitar-te.
- Manter o equilíbrio entre os objetivos imediatos da relação e os objetivos de uma relação satisfatória a longo prazo.
- Relembrar por que esta relação é importante para ti agora e no futuro.

Conseguir e Manter uma Boa Relação – diretrizes

- Sê amável e moderado na tua abordagem.
- Sem ataques verbais ou físicos; sem bater, cerrar os punhos; expressar raiva diretamente
- Sem declarações "manipuladoras", nem ameaças ocultas, nem "Vou matar-me sem ti...".
- Tolerar um não aos pedidos. Fica na discussão, mesmo que se torne doloroso. Sai elegantemente.
- Sem julgar, sem "se fosses uma boa pessoa, farias..."; sem "deverias...", "Não deverias..."
- OUVI e interessa-te pela outra pessoa; ouve o seu ponto de vista, a sua opinião, os seus motivos por recusar ou os seus motivos para fazer um pedido. Não interrompas, converses, etc. Sê sensível ao desejo da outra pessoa de ter a conversa mais tarde. Sê paciente.
- Valida ou RECONHECE os sentimentos, desejos, dificuldades e opiniões da outra pessoa relativamente à situação. Sê imparcial em voz alta: "Eu percebo como te sentes, mas...", "Vejo que estás ocupado e ..."
- Usa um pouco de humor. SORRI!! Põe a pessoa à vontade. Sê alegre. Lisonjeia-a.

Manter ou melhorar o respeito por si próprio (Como me quero sentir comigo próprio depois de a interação terminar? O que tenho de fazer para me sentir assim?)

Respeitares os teus próprios valores e crenças: agires de uma maneira que te faça sentir moral. Agires de uma maneira que te faça sentir capaz e eficaz.

Manter ou melhorar o respeito por si próprio

Sê justo CONTIGO PRÓPRIO e com a OUTRA pessoa.

Sem comportamento DEMASIADO apologético. Sem pedir desculpa por estar vivo, por fazer um

pedido. Sem pedir desculpa por teres uma opinião, por discordares.
 Agarra-te aos TEUS PRÓPRIOS valores.
 NÃO MINTAS, NÃO TE FAÇAS IMPOTENTE quando não és, nem EXAGERES. Não inventes desculpas.

Unidade 10.2: Princípios de Comunicação Interpessoal

PARTE B



Links úteis

Apresentação: Comunicação interpessoal e assertiva(Fernando Santos)	https://pt.slideshare.net/fernandosantos7272/comunicacao-interpessoal-e-comunicacao-assertiva
Apresentação: Comunicação Assertiva e Construção de Relacionamentos Interpessoais (ECA-USP, Flávia Mendes)	http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/atad/dsg/lideranca/Curso%20Comunica%C3%A7ao%20Assertiva%20prof%C2%AA%20Fl%C3%A1via%20Mendes.pdf
Apresentação: Módulo Comunicação Interpessoal e Comunicação Assertiva (Paula Martinheira)	https://pt.scribd.com/presentation/248698381/Modulo-comunicacao-interpessoal-ppt
Artigo: Comunicação não-violenta	https://www.personare.com.br/comunicacao-nao-violenta-o-que-e-e-como-praticar-m39168
Vídeo: Comunicação não-violenta	https://youtu.be/uofE9CnWDYU

Unidade 10.3: Técnicas de Comunicação Alternativa



Visão Geral

Esta unidade tem como objetivo fornecer uma introdução básica à área de comunicação eficaz e procurará aumentar os teus conhecimentos sobre as formas de comunicação, competências de comunicação e comportamento social ou interpessoal.



Ponto chave 1: Estes são pontos essenciais para satisfazeres as suas necessidades e atingir os objetivos da sessão pelo que a tua participação e envolvimento são essenciais.



Ponto chave 2: Faz a tua parte, participa adequadamente na sessão, partilha as tuas experiências, as tuas dificuldades e os teus sucessos. Lembra-te que cada pessoa vem de um contexto diferente e que todos são muito diferentes uns dos outros, mas podes aprender muito com essas diferenças.



Ponto chave 3: Para tirares o máximo partido dos novos conceitos apresentados, estabelece relações com as tuas próprias experiências, dando exemplos práticos.



Ponto chave 4: Contribui para o espírito de equipa para que todos, ou a maior parte, queiram participar e colaborar nas atividades de grupo.



Objetivos

As finalidades e objetivos desta Unidade são:

- aprender regras e diretrizes gerais para o processo de comunicação
- conhecer o processo de comunicação
- compreender as competências de escuta ativa



Análise

DIRETRIZES PARA PARTILHAR E OUVIR

Competências para partilhar emoções

Diz quais são as tuas opiniões como sendo os **teus próprios sentimentos** e pensamentos, **não como verdades absolutas**.

Quando expressares emoções ou preocupações negativas, inclui também sentimentos positivos sobre a pessoa ou a situação.

Torna a tua declaração o mais específica possível, em termos de emoções e pensamentos específicos.

Fala em "parágrafos". Ou seja, expressa uma ideia principal com alguma elaboração e permite que a outra pessoa responda. Falar durante um longo período de tempo sem interrupção faz com que seja mais difícil que te ouçam.

Expressa os teus sentimentos e pensamentos com tato e tempo para que a pessoa possa ouvir o que estás a dizer sem ficar na defensiva.

Competências para ouvir

Formas de responder enquanto a outra pessoa está a falar:

- Mostra que compreendes as declarações da pessoa e aceitas o seu direito de ter esses pensamentos e sentimentos. Demonstra essa aceitação através do teu tom de voz, expressões faciais e postura.
- Tenta colocar-te no lugar da outra pessoa e observa a situação da perspetiva dela para determinares como a outra pessoa se sente e pensa sobre o problema.

Competências para responder

- Formas de responder depois de a outra pessoa acabar de falar:
- Depois de a pessoa acabar de falar, resume e reafirma os teus sentimentos, desejos, conflitos e pensamentos mais importantes.
- Enquanto estiveres na função de ouvinte:
 - Não faças perguntas, exceto para pedir um esclarecimento;
 - Não expresses o teu próprio ponto de vista ou opinião;
 - Não interpretes ou alteres o significado das declarações da pessoa;
 - Não ofereças soluções ou tentes resolver um problema, caso exista;
 - Não faças julgamentos ou avalies o que a pessoa disse.

Unidade 10.3: Técnicas de Comunicação Alternativa

PARTE B



Links úteis

Vídeo: Comunicação Suplementar Alternativa	https://youtu.be/56YaZHvfDnQ
Vídeo: Técnicas de Comunicação Alternativa	https://youtu.be/OaCVkxtaWCg
Apresentação: Comunicação interpessoal e assertiva(Fernando Santos)	https://pt.slideshare.net/fernandosantos7272/comunicacao-interpessoal-e-comunicacao-assertiva
Apresentação: Comunicação Assertiva e Construção de Relacionamentos Interpessoais (ECA-USP, Flávia Mendes)	http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/atad/dsg/lideranca/Curso%20Comunica%C3%A7ao%20Assertiva%20prof%C2%AA%20Fl%C3%A1via%20Mendes.pdf
Artigo: Comunicação não-violenta	https://www.personare.com.br/comunicacao-nao-violenta-o-que-e-e-como-praticar-m39168
Vídeo: Comunicação não-violenta	https://youtu.be/uofE9CnWDYU

Unidade 10.4: Tomar Decisões



Visão Geral

Esta unidade visa fazer uma introdução básica ao campo de comunicação eficaz e procurará aumentar a consciência dos jovens sobre diferentes formas de comunicação, competências comunicacionais e comportamento social ou interpessoal envolvido, facilitando a necessidade de tomar decisões.



Ponto chave 1: Estes são pontos essenciais para satisfazeres as suas necessidades e atingir os objetivos da sessão pelo que a tua participação e envolvimento são essenciais.



Ponto chave 2: Faz a tua parte, participa adequadamente na sessão, partilha as tuas experiências, as tuas dificuldades e os teus sucessos. Lembra-te que cada pessoa vem de um contexto diferente e que todos são muito diferentes uns dos outros, mas podes aprender muito com essas diferenças.



Ponto chave 3: Para tirares o máximo partido dos novos conceitos apresentados, estabelece relações com as tuas próprias experiências, dando exemplos práticos.



Ponto chave 4: Contribui para o espírito de equipa para que todos, ou a maior parte, queiram participar e colaborar nas atividades de grupo.



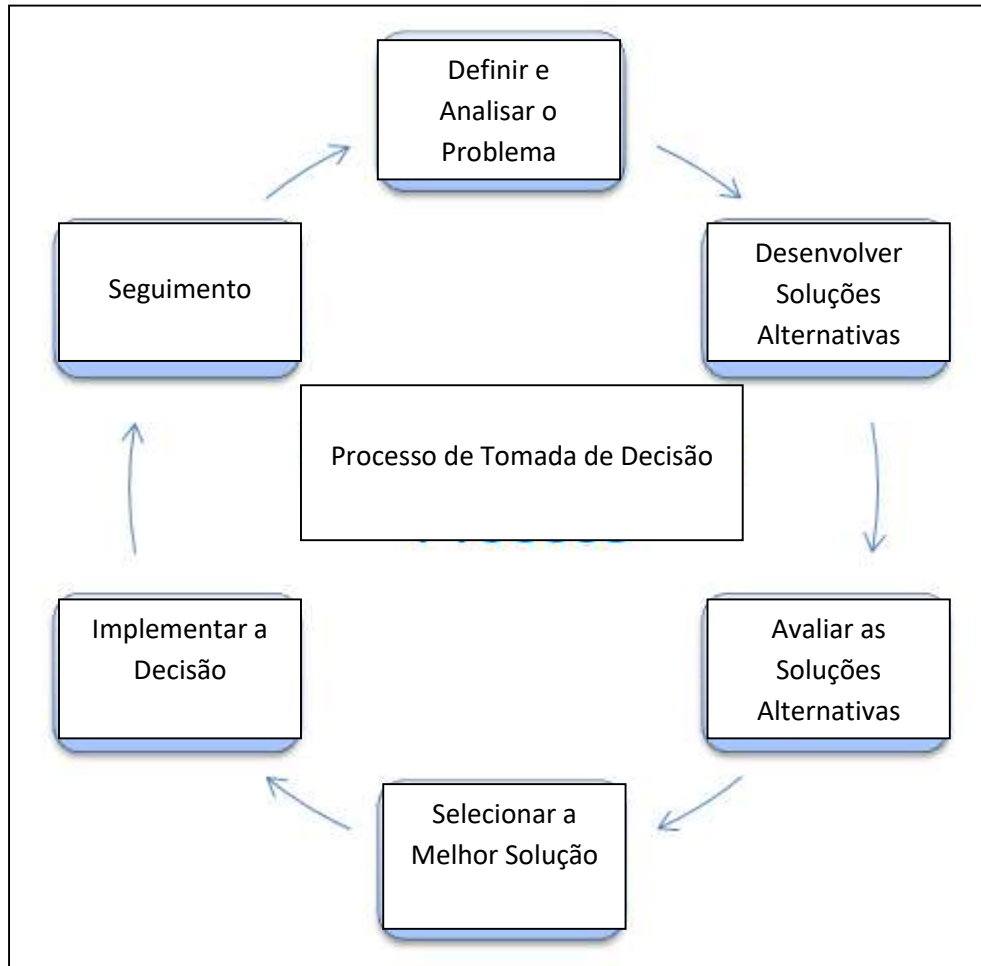
Objetivos

As metas e objetivos desta Unidade são:

- aprender como tomar uma decisão sob stress
- conhecer as estratégias de tomada de decisão
- compreender o efeito de decisões certas/erradas na nossa vida
- entender os efeitos das nossas decisões para os outros



Análise



Unidade 10.4: Tomar Decisões

PARTE B



Links úteis

Apresentação: Comunicação Assertiva e Construção de Relacionamentos Interpessoais (ECA-USP, Flávia Mendes)	http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/atad/dsg/lideranca/Curso%20Comunica%C3%A7ao%20Assertiva%20prof%C2%AA%20Fl%C3%A1via%20Mendes.pdf
Artigo: Comunicação não-violenta	https://www.personare.com.br/comunicacao-nao-violenta-o-que-e-e-como-praticar-m39168
Vídeo: Comunicação não-violenta	https://youtu.be/uofE9CnWDYU
Vídeo: Tomar decisões	https://youtu.be/lJTfuaeSeqI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

