

# NOW WHAT?

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

***Output 2: Materiais de Apoio ao 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 aos Materiais de Apoio 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 e se encontram num processo de transição para uma vida autónoma e independente. Esta finalidade foi atingida através de atividades de formação e apoio levadas a cabo na maioria dos quatro países europeus parceiros neste projeto: Portugal, Roménia, Albânia e Grécia.

O documento contém um conjunto de Materiais de Apoio ao Manual de Competências para Vida a ser usado na formação destes jovens. Este conjunto de Materiais de Apoio dirige-se especialmente, aos jovens que desejem frequentaram esta formação, mas também pode ser utilizado como uma referência por jovens em processos de autonomia, num sentido mais abrangente.

Cada unidade corresponde à respetiva unidade do Curriculum e contém uma série de instrumentos que podem apoiar os jovens no seu dia a dia. Contem ainda mais alguma informação organizada sobre a respetiva unidade, bem como link úteis que complementam a informação apresentada anteriormente.

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

- Curriculum de Competências para a Vida
- 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 Tiranes (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: Apresentação .....	7
Unidade 2: Quadro Legal – Direitos e Deveres.....	9
Unidade 3: Gestão do Dinheiro e ... ..	14
Unidade 4: Habitação: planejar, manter e gerir .....	23
Unidade 5: Educação para a Saúde.....	29
Unidade 6: Educação e Formação .....	39
Unidade 7: Carreira e Emprego .....	42
Unidade 8: Vida saudável .....	49
Unidade 9: Serviços Locais: “Ao virar da Esquina!” .....	53
Unidade 10: Comunicação Interpessoal.....	56



## Unidade 1: Apresentação

### Lista “A fazer”: Sobre .....

Questões legais e documentos importantes	

Gestão do dinheiro	

Manutenção da casa	

Educação para a Saúde	

Educação e Formação	

<b>Emprego</b>	

<b>Estilo de vida saudável</b>	

<b>Serviços locais: “Sempre ao virar da esquina”</b>	

<b>As minhas relações interpessoais</b>	

**Notas:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Não esquecer de:**

.....  
.....  
.....



**Unidade 2: Quadro Legal – Direitos e Deveres**

*“Check list” para procurar onde voto:*

Assinala quando completa	Tarefa	Prazo

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

*“Check list”* para .....

Assinala quando completa	Tarefa	Prazo

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

Harmonised application form  
**Application for Schengen Visa**

This application form is free



Family members of EU, EEA or CH citizens shall not fill in fields no.21, 22, 30, 31 and 32 (marked with\*).

Fields 1-3 shall be filled in in accordance with the data in the travel document.

1. Surname (Family name)				FOR OFFICIAL USE ONLY Date of application:			
2. Surname at birth (Former family name(s))						Visa application number:	
3. First name(s) (Given name(s))							
4. Date of birth (day-month-year)		5. Place of birth		7. Current nationality			
		6. Country of birth		Nationality at birth, if different:			
				Other nationalities:			
8. Sex <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female		9. Civil status <input type="checkbox"/> Single <input type="checkbox"/> Married <input type="checkbox"/> Registered Partnership <input type="checkbox"/> Separated <input type="checkbox"/> Divorced <input type="checkbox"/> Widow(er) <input type="checkbox"/> Other (please specify):					
10. Parental authority/legal guardian: Surname, first name, address (if different from applicant's), telephone no., e-mail address, and nationality							
11. National identity number, where applicable							
15. Number of travel document		16. Date of issue	17. Valid until	18. Issued by (country)			
12. Personal data of the family member who is an EU, EEA or CH citizen							
Surname			First name(s)				
Date of birth		Nationality		Number of travel document or ID card			
13. Family relationship with an EU, EEA or CH citizen <input type="checkbox"/> spouse ..... <input type="checkbox"/> child ..... <input type="checkbox"/> grandchild ..... <input type="checkbox"/> dependent ascendant <input type="checkbox"/> Registered Partnership ..... <input type="checkbox"/> other							
14. Type of travel document <input type="checkbox"/> Ordinary passport <input type="checkbox"/> Diplomatic passport <input type="checkbox"/> Service passport <input type="checkbox"/> Official passport <input type="checkbox"/> Special passport <input type="checkbox"/> Other travel document (please specify)							
19. Applicant's home address and e-mail address				Telephone number(s)			
File handled by: Supporting documents: <input type="checkbox"/> Embassy/consulate <input type="checkbox"/> Service provider <input type="checkbox"/> Intermediary <input type="checkbox"/> Border (Name): ..... <input type="checkbox"/> Other  <input type="checkbox"/> Travel document <input type="checkbox"/> Means of subsistence <input type="checkbox"/> Invitation <input type="checkbox"/> TMI <input type="checkbox"/> Means of transport <input type="checkbox"/> Other:  Visa decision: <input type="checkbox"/> Refused <input type="checkbox"/> Issued: <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> LTV <input type="checkbox"/> Valid: From Until  Number of entries: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> Multiple							

<sup>1</sup> No logo is required for Norway, Iceland, Liechtenstein and Switzerland.

**Pode encontrar este formulário em mais línguas aqui:**  
<https://www.vistos.mne.pt/pt/vistos-schengen/informacao-geral/formularios>



**Números de telefone úteis:**

<b>Entidade</b>	<b>Contacto</b>
Número de Emergência	<b>112</b>
Esquadra da Polícia Local	
Loja do Cidadão	
Transportes públicos	
Banco – gestor de conta	
EDP – contacto rápido	
Água (SMAS ou EPAL)	
Serviço de Finanças	

## Unidade 3: Gestão do Dinheiro e ...

### Para abrir uma conta bancária

A maior parte dos bancos portugueses permite que sejam abertas novas contas online.

#### A - Na Caixa Geral de Depósitos (CGD)

Siga o seguinte link:

<https://www.cgd.pt/Particulares/Contas/Abertura-conta/Pages/Abertura-conta.aspx#show1>

Aí encontra o que é necessário, quer em termos de requisitos técnicos, como de comprovativos pessoais, como o Cartão do Cidadão, o Número de Identificação Fiscal (Número de Contribuinte), a morada, o local de trabalho e outros.

Tudo poderá ser tratado online através de uma vídeo-conferência.

(Consultado a 18/04/2020)

#### B - No Montepio Geral

Siga o link: <https://www.bancomontepio.pt/abertura-conta>

Tudo pode ser tratado online, seguindo 4 passos, muito bem identificados:

- 1.º Registo Inicial para se dar início ao processo;
- 2.º Recolha de dados adicionais e documentos para a abertura de conta;
- 3.º Vídeo chamada para confirmação da identidade e recolha complementar de dados;
- 4.º Ativação da conta através da recolha dos últimos detalhes para que possa começar a utilizar a conta de imediato (escolha do balcão, definição de acessos, etc.).

(Consultado a 18/04/2020)

#### C - Banco Santander Totta

Siga o link: [https://www.santander.pt/pt\\_PT/Particulares/Abrir-Conta.html](https://www.santander.pt/pt_PT/Particulares/Abrir-Conta.html)

Comece por se dirigir a um balcão deste banco:

<https://branchlocator.santander.com/?view=pt&defaultLanguage=pt>

(Consultado a 18/04/2020)

#### D - Outros bancos:

Caixa de Crédito Agrícola: <https://www.creditoagricola.pt/>

BPI: <https://www.bancobpi.pt/particulares>

Novo Banco: <https://www.novobanco.pt>

Millenium BCP: <https://ind.millenniumbcp.pt>

(Links consultados a 18/04/2020)

**“A fazer” no banco – “Check list”**

Assinala quando completa	Tarefa	Prazo

**Notas:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

“Check list” para .....

Assinala quando completa	Tarefa	Prazo

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**“Check list”: As minhas fontes de rendimento, as minhas receitas**

	<b>As minhas receitas</b>	<b>Comentários</b>

**Notas:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**“Check list” para .....**

<b>Assinala quando completa</b>	<b>Tarefa</b>	<b>Prazo</b>

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

**O meu orçamento**

Período do orçamento	Retribuição estimada		Despesas estimadas	
	<u>Fonte</u>	<u>Montante (€)</u>	<u>Fonte</u>	<u>Montante (€)</u>
	Total:		Total:	

**Os meus objetivos**

Os meus objetivos

Objetivos de curto prazo (1-4 semanas)	Objetivos de médio prazo (2-12 meses)	Objetivos de longo prazo (1 ano ou mais)

Agora estabelece prioridades para os teus objetivos

Objetivos de curto prazo (1-4 semanas)	Objetivos de médio prazo (2-12 meses)	Objetivos de longo prazo (1 ano ou mais)
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Considera seis objetivos e escreve os recursos que necessitas para alcançares cada um deles

Objetivos	Recursos pessoais	Recursos externos
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**A folha de registo do dinheiro que tenho:**

Orçamento mensal: .....			
A Descrição	B Receitas	C Despesa	D Disponível
Total			

**Lista de compras para esta semana**

<b>Produtos</b>	<b>Comentários</b>

## Unidade 4: Habitação: planear, manter e gerir

### À procura de casa: “Check List”

ou

Assinala quando completa	Tarefas
	Procurar anúncios na Internet
	Perguntar a amigos e a familiares
	Comprar o jornal
	Passear na zona pretendida à procura de anúncios
	Procurar do Quadro de anúncios de .....
	Procurar do Quadro de anúncios de .....
	Discutir com os profissionais que te apoiam

#### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

**À procura de casa: "a fazer"**

Assinala quando completa	Tarefa	Prazo

**Notas:**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



**As minhas condições de habitação, hoje .....**

Opções de habitação	Vantagens	Desvantagens
Ficar na casa de acolhimento, ou voltar para a família		
Habitação semi-independente		
Habitação de transição		
Alojamento apoiado		
Habitação: arrendamento privado		
Habitação partilhada		
.....		
.....		

**Notas**

.....

.....

.....

.....

**Diário de Limpeza: "A fazer"**

2. <sup>a</sup> feira	

3. <sup>a</sup> feira	

4. <sup>a</sup> feira	

5. <sup>a</sup> feira	

6. <sup>a</sup> feira	

Fim-de-semana	

**A minha lista de profissionais**

Nome	Especialização	Contacto
	Canalizador	
	Electrecista	
	Reparações gerais	

**Notas:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Eu quero .....

**PLANO A**

	Passos
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

**PLANO B**

	Passos
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

**Notas:**

.....  
.....  
.....

## Unidade 5: Educação para a Saúde

### Oportunidade de Aprendizagem FOLHA DE PESQUISA INDIVIDUAL

Se já tens algumas ideias sobre a profissão que gostarias de ter, podes fazer uma pesquisa. Podes usar a Internet, ou pedir informações a alguém que esteja próximo de ti, amigos, instituições de formação, de modo a conseguires completar o quadro abaixo:

Que profissão gostarias de ter?	
Que nível de educação devo ter para trabalhar neste domínio?	
Na minha área, qual a instituição de formação oferece formação no domínio que me interessa?	
Quais são as condições e os requisitos de admissão?	
Quais são os custos da formação?	
Qual a duração da formação?	
Quais são as pessoas que posso escolher como modelo neste domínio profissional?	
A quem poderei pedir um conselho e ajuda quando os meus objetivos profissionais parecerem difíceis de alcançar?	

**Para ajudar na regulação das emoções**

**Lista de ações**

1. Meditação.	40. Tomar um banho quente.
2. Fazer planos para o futuro.	41. Pagar contas.
3. Terminar algo.	42. Jogar um jogo.
4. Conversar com amigos.	43. Lembrar bons tempos.
5. Procurar algo num catálogo.	44. Relaxar.
6. Ver televisão.	45. Ler um livro.
7. Apanhar sol.	46. Rir em voz alta.
8. Ouvir outros.	47. Pintar.
9. Desenhar.	48. Cantar.
10. Tocar um instrumento.	49. Lembrar-se de uma linda paisagem.
11. Olhar pela janela.	50. Observar aves.
12. Observar pessoas.	51. Comer.
13. Ver um filme.	52. Fazer jardinagem.
14. Encontrar-se com um amigo.	53. Pensar na reforma.
15. Reparar algo avariado.	54. Rabiscar.
16. Thinking about buying things.	55. Resolver exercícios.
17. Lembrar palavras ditas por pessoas de quem se gosta.	56. Ter um final de dia tranquilo..
18. Vestir roupas bonitas.	57. Fazer arranjos de flores.
19. Cuidar de plantas.	58. Tomar a bebida preferida.
20. Ir a uma festa.	59. Fazer um piquenique.
21. Rezar.	60. Perder peso.
22. Pensar: "Sou uma boa pessoa."	61. Um dia sem nada para fazer.
23. Escrever uma carta.	62. Comprar roupas.
24. Cozinhar.	63. Ir a um centro de beleza.
25. Dormir	64. Fazer um presente para oferecer.
26. Arranjar o cabelo e maquilhar-me.	65. Fazer um retrato de si próprio.
27. Sonhar acordado.	66. Ouvir música.
28. Fazer uma lista de tarefas e objetivos.	67. Dar um passeio.
29. Ver desporto.	68. Fazer desporto.
30. Pensar em eventos agradáveis.	69. Fazer teatro.
31. Escrever um diário.	70. Dançar.
32. Ler uma carta.	71. Fazer limpezas.
33. Discutir livros.	72. Estar sozinho
34. Almoçar com um amigo/a.	73. Jogar às cartas.
35. Resolver quebra-cabeças / "puzzles".	74. Ter uma discussão política.
36. Ver ou mostrar fotografias.	75. Jogar polo.
37. Aprender a jogar um novo jogo de cartas.	76. Aprender um novo jogo.
38. Refletir sobre o que melhorei.	77. Falar ao telefone.
39. Pensar que sou uma pessoa que consegue lidar com a situação.	78. Ajudar um/a amigo/a.

## Capacidade de Regular as Emoções

### “FERRAMENTAS PESSOAIS”

Quando as nossas emoções são negativas e intensas, elas mostram-nos que precisamos de intervir para regressarmos a um estado de equilíbrio que nos ajuda a funcionar de forma efetiva. Descobre formas que possam ajudar-te a mudar ou acalmar o teu estado emocional e constrói o teu primeiro “kit de ajuda” (conjunto) de “ferramentas pessoais”. (Podes pedir ajuda, pedir um conselho, pedir sugestões a amigos, a conhecidos, a especialistas com quem trabalhas, e podes ainda experimentar novas maneiras, se achares que ainda não encontraste a melhor forma que te ajude a ti a te acalmares.)

Emoções / estados	O que necessito para mudar e acalmar as minhas emoções? (ex: ouvir música, conversar com um/a amigo/a, dormir, fazer uma viagem, desenhar, etc.)
Assustado/a	
Zangado	
Triste	
Invejoso/a	
Solitário/a	
Agitado/a	
Cansado/a	
Outros ...	

**Por que necessitamos de um “kit” de “primeiros socorros emocionais”?**

1. **Para acalmar o corpo** — com as emoções ao rubro, o stress aumenta (aumento do ritmo cardíaco, respiração mais rápida e superficial, tensão muscular, etc.).
2. **Para silenciar o comportamento** — emoções intensas, estão relacionadas com escolhas intensas (frequentemente algumas que lamentamos).
3. **Para encontrar a sabedoria da mente** — uma mente demasiado emotiva, boqueia a nossa intuição, a nossa criatividade, a nossa flexibilidade e um pensamento frutífero.
4. **Para ser mais eficaz em atingir objetivos** — uma mente muito emotiva afasta-nos dos nossos objetivos e faz-nos distrair do que possam ser tangentes emocionais.
5. **Para melhorar o respeito que temos por nós próprios** — fazer escolhas tranquilamente, conduz-nos a sentirmo-nos melhores connosco próprios.



### Matriz de Eisenhower

As matriz de Eisenhower é um método para o estabelecimento de prioridades das tarefas a realizar com base na sua urgência. Ajuda-nos a determinar as atividades que são importantes e aquelas que não merecem a nossa atenção. Esta matriz basicamente categoriza as suas tarefas em quatro quadrantes, de acordo com o que necessitas de fazer num determinado momento do seu dia.

Estes quatro quadrantes são:

- Q1. Para fazer – consiste nas suas tarefas mais importantes, as atividades que necessitam de ser realizadas urgentemente.
- Q2. Para decidir – grupo de tarefas que são importantes, mas que não são necessariamente urgentes.
- Q3. Para delegar – Esta categoria refere-se a tarefas que não são importantes, mas urgentes.
- Q4. Para eliminar – Desta categoria constam as tarefas que essencialmente são obstáculos à sua boa produtividade.

*Usa este instrumento para te tornares mais eficiente!*



**Bem-estar mental, emocional, social e físico**

**Identifica as tuas forças e confia em ti próprio/a**

*Reconhecendo o que é positivo*

Categoria 1	Assinala as que se aplicam a ti
Vês o lado positivo das coisas e das pessoas	
Olhas para os aspetos positivos do que te acontece	
Estás deseioso para fazer coisas e incentivar outras pessoas	
Normalmente és descrito/a como uma pessoa alegre	
Às vezes és descrito como um/a sonhador/a	
Tendes muita energia para fazer coisas, especialmente no início	
Tendes a não considerar os riscos ao fazer coisas, por vezes perdes mais do que ganhas	
Tendes a não planear as coisas de modo adequado o que pode levar ao falhanço.	
Muitas vezes gasta o teu tempo em coisas que não funcionam ou não te beneficiam	
Categoria 2	
Tendes a ser muito cuidadoso com as tuas ideias e atividades	
És descrito como um pensador	
Tendes a usar bem a tua energia e a não a gastares inutilmente	
És bom a ver os problemas que surgem ao fazeres coisas	
Tendes a agir de forma segura em vez de correres riscos	
Reconheces rapidamente o lado negative das coisas e das pessoas	
Consegues reter boas ideias porque te concentras nos problemas	
Podes perder ajudantes porque te concentras demasiado no que eles não conseguem fazer	
Podes perder oportunidades por ficares preocupado com o que pode não correr bem	
Outras pessoas consideram difícil estar contigo se te tornas crítico a maior parte do tempo	
Categoria 3	
Tendes a assumir riscos calculados com base no teu conhecimento e na tua experiência	
És entusiasta e fruis dos resultados do que fazes	
Tendes a fazer muito bom uso do teu tempo, do teu dinheiro e da tua energia	
Rapidamente reconheces os benefícios de fazer coisas	
Normalmente gostas de liderar ou partilhar a liderança nas situações	
Tendes a ser melhor a tomar decisões que outros consideram difíceis	
Tendes a concentrares-te tanto nos resultados das coisas, de tal forma que não te divertes durante o processo	
Tendes a desvalorizar amizades, pois tendes a olhar para aquilo que ganhas com as pessoas	
Tendes a recusar atividades que não te beneficiam pelo que por vezes és descrito como egoísta	
Categoria 4	
Lanças-te ao trabalho e fazes coisas mais do que falas sobre elas	

Tendes a ser um bom organizador e um bom solucionador de problemas	
Gostas de “pôr as mãos na massa” e de trabalhar com pessoas	
Tendes a ser alguém reconhecido por apoiar outros envolvidos em projetos	
És bom a recrutar pessoas e a encorajar outros a fazer coisas	
Podes envolver-te em coisas, mas pensas que a tua falta de planeamento pode resultar em falhanço	
Dás contigo envolvido em demasiado trabalho e acabas por não fazer as coisas adequadamente	

**Categoria 1: Otimista - 60% da população. Origina bons inventores, designers, publicitários, vendedores.**

**Categoria 2: Pessimista - 30% da população. Origina bons contabilistas, assessors de risco, arquitetos, planeadores.**

**Categoria 3: Materialista - 5% da população. Origina bons homens de negócios, investidores, vendedores, professores.**

**Categoria 4: Extrínseco - 5% da população. Origina bons cuidadores, professores.**

**“CHECK UP” Geral de Saúde**

Tenho de me lembrar de:		
1	Rever o meu histórico de saúde (problemas de saúde passados, mudanças corporais, alergias, problemas atuais e medicação)  Notas:..... ..... ..... ..... .....	
2	Pesquisar a minha história familiar  Notas:..... ..... ..... .....	
3	Os meus exames (radiografias, análises, TAC...) e vacinas  Notas:..... ..... ..... .....	
4	As minhas questões para o médico  Notes:..... ..... ..... .....	
5	Outro: .....  Notes:..... ..... ..... .....	

Um “CHECK UP” de Saúde tipo

	<b>Tipo de teste</b>	<b>Quando</b>	<b>Feito</b>	<b>Não</b>
1	Peso: quanto peso?			
2	Tensão arterial - medição			
3	Nível de colesterol - análise			
4	Glicémia - açúcar no sangue			
5	Boca, garganta			
6	Audição (ouvidos)			
7	Visão (olhos)			
8	Electrocardiograma (coração)			
9	Raio X torácico			
10	Dentes			

	<b>Tipo de teste</b>	<b>Data do próximo teste</b>
1	Peso: quanto peso?	
2	Tensão arterial - medição	
3	Nível de colesterol - análise	
4	Glicémia - açúcar no sangue	
5	Boca, garganta	
6	Audição (ouvidos)	
7	Visão (olhos)	
8	Electrocardiograma (coração)	
9	Raio X torácico	
10	Dentes	

**Os meus Médicos:**

	Especialidade / Nome	Número de telefone	Morada
1	Médico de Família Nome: .....		
2	Oftalmologista Nome: .....		
3	Cardiologista Nome: .....		
4	Ortopedista Nome: .....		
5	Dentista Nome: .....		
6	Ginecologista Nome: .....		
7	Outro especialista Nome: .....		
8	Outro especialista Nome: .....		
9	Outro especialista Nome: .....		
10	Outro especialista Nome: .....		

## Unidade 6: Educação e Formação

### À procura de uma Escola / Universidade: "Check List!"



ou



Assinala quando completa	Tarefa
	Procuro na Internet uma Escola / Universidade
	Pergunto a amigos ou familiares
	Verifico o site a Escola / Universidade
	Procura que Escolas / Universidades existem na minha zona
	Converso com os profissionais que me apoiam

#### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

## Oportunidades de Aprendizagem

### FOLHA DE PESQUISA INDIVIDUAL

Se já tens algumas sobre a profissão que gostarias de ter, podes fazer algumas pesquisas relacionadas com essa possibilidade. Podes usar a Internet ou pedir informações a conhecidos, amigos, instituições de formação para completares o quadro abaixo:

Que profissão gostarias de ter?	
Que nível de educação devo ter para trabalhar neste domínio?	
Que instituições de educação da minha zona oferecem formação na área que me interessa?	
Quais são as condições e requisitos de admissão?	
Quais são os custos da formação?	
Quanto tempo dura a formação?	
Quais são as pessoas que posso escolher como modelos neste domínio?	
Quem posso procurar para um conselho ou ajuda, quando o meu objetivo estiver a ser difícil de alcançar?	

**Não te esqueças do kit de “primeiros socorros emocionais”!  
Também podes usar a Matriz de Eisenhower.**



**Lista semanal do que tenho para fazer**

2. <sup>a</sup> feira	

3. <sup>a</sup> feira	

4. <sup>a</sup> feira	

5. <sup>a</sup> feira	

6. <sup>a</sup> feira	

**Notas:**

.....

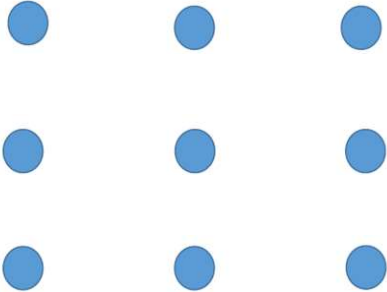
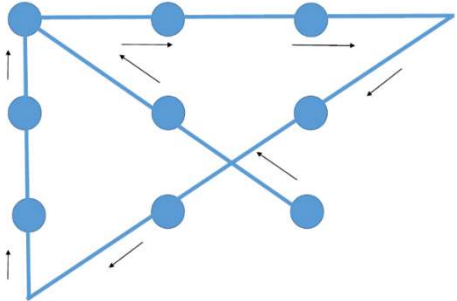
.....

.....

.....

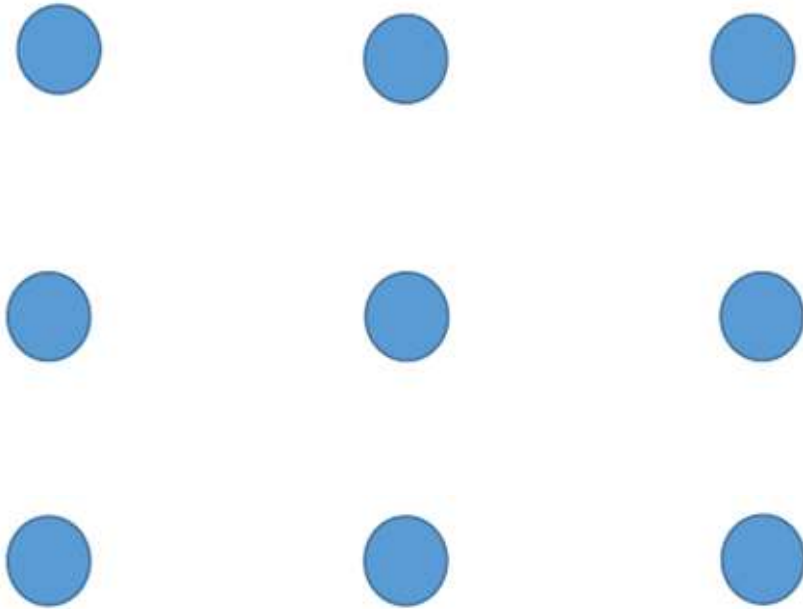
## Unidade 7: Carreira e Emprego

### Pensa fora da caixa quando necessitares de procurar um trabalho ou emprego

<p><b>Brevemente</b></p>	<p>“Pensar fora da caixa” é uma metáfora que quer dizer pensar de forma diferente, de forma não convencional ou de um novo ponto de vista. Esta frase frequentemente refere-se a uma nova ou criativa forma de pensar. Quando procurares por um emprego debes pensar for a da Caixa tanto no que diz respeito à avaliação que fazes das tuas próprias competências, bem como aos métodos que usas para procurar emprego.</p>
<p><b>Competências necessárias</b></p>	<p>Pensamento criativo e estratégico para descobrir oportunidades de aceder a empregos!</p>
<p><b>Passo a passo</b></p>	<p>Toma os teus próximos 5 minutos para resolveres o problema seguinte: liga os seguintes pontos com 4 traços, sem levatares o lápis do papel.</p> <p>Exemplo:</p>  <p>Solução:</p> 

**Pensa fora da caixa quando necessitares de procurar um trabalho ou emprego**

Toma os teus próximos 5 minutos para resolveres o problema seguinte: liga os seguintes pontos com 4 traços, sem levatares o lápis do papel.



Identifica 3 exemplos de como podes pensar for a da Caixa quando procurares um trabalho / emprego.

<b>COMO:</b>	
<b>1.</b>	<b>Sugestão:</b> O que podes fazer quando não sabes o que fazes bem?  _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>2.</b>	<b>Sugestão:</b> Como podes aprender mais sobre a procura de emprego para além do que já sabes?  _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>3.</b>	<b>Sugestão:</b> Como podes encontrar novas formas de te motivar a ti próprio a procurares um emprego?  _____ _____ _____ _____ _____ _____

**Para fazeres o teu CV**

Site do Europass: <https://europass.cedefop.europa.eu/pt>

Exemplos: <https://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae/examples>



**Curriculum Vitae (CV): Um exemplo**

**INFORMAÇÃO PESSOAL:**

NOME:	
MORADA:	
TELEFONE:	
EMAIL:	
GÉNERO:	
DATA DE NASCIMENTO:	
NACIONALIDADE:	

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

DE ... A ...:	
POSIÇÃO	
EMPREGADOR (nome da empresa), LOCALIDADE	
ATIVIDADES PRINCIPAIS (O que fazias?)	
TIPO DE NEGÓCIO EM QUE SECTOR	

**EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO**

DE ... A ...:	
QUALIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO	
ORGANIZAÇÃO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO (nome e localidade)	
PRINCIPAIS DISCIPLINAS OU COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS	

**COMPETÊNCIAS PESSOAIS**

LÍNGUA(S) MATERNA(S)	
OUTRA(S) LÍNGUA(S)	
COMPETÊNCIAS COMUNICACIONAIS	
COMPETÊNCIAS ORGANIZACIONAIS E DE GESTÃO	
COMPETÊNCIAS DIGITAIS	
CARTA DE CONDUÇÃO	

### **Carta de Candidatura e Motivação**

Uma “carta de candidatura” (também conhecida por carta de motivação) é um documento escrito, que acompanha o CV, dirigida a um empregador por um candidato a um posto de trabalho, explicando o seu interesse no lugar e as qualificações (académicas e de experiência) pelas quais considera ser o candidato adequado para esse posto.

#### **Informações de contacto**

*A “carta de candidatura” deve começar com a tua informação de contacto (em cima do lado esquerdo), mas também o nome e a morada da empresa a que se dirige (um pouco mais abaixo, do lado direito).*

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

#### **Uma linha personalizada**

*Escreva algumas linhas personalizadas dirigidas especificamente a uma pessoa ou à empresa a que te candidatas de modo a despertares mais rapidamente a atenção, mostrando que a tua carta foi escrita a pensar nesta candidatura.*

---

\_\_\_\_\_ .

#### **Um “gancho”**

*Um “gancho” é uma introdução inteligente que prende a atenção do teu leitor de modo a querer saber mais. Pensa em ti próprio como o candidato ao emprego: o que te torna único?*

---

\_\_\_\_\_ .

#### **Por que és qualificado para esse emprego?**

*Resume a tua experiência profissional que te qualifica para esse emprego.*

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

#### **O teu conhecimento geral sobre o negócio em questão.**

*Por que razão te estás a candidatar a esta empresa? O que é que na atividade desta empresa, te chama a atenção como profissional?*

---

---

---

\_\_\_\_\_ .

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_

**Conseguiste o emprego! Como o podes “agarrar”?**

**Repara nas seguintes sugestões de modo a que este emprego te sirva!**

<b>SUGESTÕES:</b>	<b>FÁCIL</b>	<b>DIFÍCIL</b>
<p><b>Trabalha bem.</b> A maioria dos empregadores não se importam que passes algum tempo no Facebook ou a enviar mensagens, mas concentra-te no teu trabalho e dá ao teu empregador o tempo pelo qual és pago.</p>		
<p><b>Sê pontual.</b> Empregados que chegam atrasados ou que têm uma hora de almoço demasiado prolongada, ou ainda que saem antes da hora todos os dias, não marcarão pontos junto do patrão. Sê pontual e chega a horas, em vez de arranjares desculpas.</p>		
<p><b>Integra-te no trabalho de equipa.</b> Sê o empregado que se dá bem com toda a gente, que não participa em boatos e que se oferece para ajudar os colegas.</p>		
<p><b>Sê flexível.</b> Quando a tua empresa necessitar de alguém para fazer uma alteração, trabalhar aos fins de semana, trabalhar horas extra, ou realizar novas tarefas, pensa em ser voluntário para esse efeito, caso o teu horário pessoal to permita.</p>		
<p><b>Não te queixes.</b> Ninguém gosta de quem se queixa, independentemente da legitimidade das tuas queixas. Se não gostas do teu trabalho, lembra-te que haverá muitas outras pessoas que estarão desejosas de ter esse emprego.</p>		
<p><b>Oferece-te para ajudares</b> Uma das melhores formas de conseguires ter segurança no emprego (ou de a manteres) é voluntariamente desenvolveres novas iniciativas, ajudares em novos projetos e tomares mais responsabilidades.</p>		
<p><b>Separa as redes sociais do teu trabalho.</b> Mesmo que detestes o teu trabalho, mantém-no por tu próprio, e pela confiança que mereces da tua família e dos teus amigos. Não manifestes o teu descontentamento nas redes sociais, pois há possibilidades de que a pessoa errada veja e leia o que postas.</p>		
<p><b>Sê positivo.</b> Uma atitude positiva é muito contagiosa e um elemento chave para conservares o teu trabalho a longo prazo.</p>		
<p><b>Aguenta-te.</b> Talvez não seja o teu trabalho favorito. Talvez gostasses de fazer algo diferente, qualquer outra coisa. Contudo é pago e se necessitas dessa receita, pode fazer sentido ficares até encontrares um novo trabalho.</p>		
<b>TOTAL:</b>		

## Unidade 7: Carreira e Emprego

---

*Interpretação: Quanto mais caixas de "FÁCIL" tiveres assinalado, mas possibilidades tens de manteres esse emprego e de seres promovido.*



## Unidade 8: Vida saudável

### Lista de compras semanal

**Escreve as tuas compras semanais:**

Para o frigorífico:

Para o congelador:

Alimentos para os armários:

Do mercado:

Para casa de banho/toilette:

Produtos de limpeza:

### Plano de Menus semanais

2. <sup>a</sup> feira	Pequeno-almoço Almoço Jantar	Ingredientes
3. <sup>a</sup> feira	Pequeno-almoço Almoço Jantar	
4. <sup>a</sup> feira	Pequeno-almoço Almoço Jantar	
5. <sup>a</sup> feira	Pequeno-almoço Almoço Jantar	
6. <sup>a</sup> feira	Pequeno-almoço Almoço Jantar	

## Unidade 8: Estilo de Vida saudável

Sábado	Pequeno-almoço Almoço Jantar	
Domingo	Pequeno-almoço Almoço Jantar	

### Níveis de atividade física

Nível	Descritor	Padrão de atividade típico	Benefícios para a saúde	Como te classificas?
<b>1</b>	<b>Inactivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempre levado de carro para a Escola ou tomas transporte públicos.</li> <li>- Fazes muito pouco exercício físico ou atividades/jogos na Escola.</li> <li>- Gastas muito tempo a ver televisão, a “surfar” na Internet ou a jogar vídeo jogos.</li> <li>- Não tens recreios ativos.</li> </ul>	Nenhum	
<b>2</b>	<b>Pouco ativo</b>	<p>Fazes uma ou mais destas atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Algum exercício na ida ou vinda da Escola, a pé ou de bicicleta.</li> <li>- Algum exercício físico ou brincadeira ativa na Escola (&lt;1 hora/dia).</li> <li>- Algumas atividades não solicitadas em casa, como varrer, limpar, jardinagem.</li> <li>- Alguma atividade de recreação de pouca intensidade (&lt;1 hora/dia).</li> </ul>	Algum nível de proteção contra uma doença crónica, pode ser um degrau para o nível 3, o recomendado.	
<b>3</b>	<b>Moderadamente ativo (recomendado)</b>	<p>Realizas um ou mais destas atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade regular na ida e vinda da Escola, a pé ou de bicicleta.</li> <li>- Ativo na Escola, tanto na Educação Física como nas brincadeiras do recreio (&gt;1 hora/dia).</li> <li>- Manutenção doméstica ou jardinagem.</li> </ul>	Alto nível de proteção contra doenças crónicas. RisHigh level of protection against chronic disease. Risco mínimo de lesão ou efeitos adversos à saúde.	

		- Atividade regular ou desporto de forma moderada.		
4	<b>Muito ativo</b>	Realiza a maioria das atividades: - Regularmente vai e vem da Escola a pé ou de bicicleta. - Muito ativo na Escola em Ed. Física e no recreio (>1 hora/dia). - Regularmente ocupa-se de tarefas de manutenção da casa ou de jardinagem. - Regularmente ativo em atividades de recreação ou de desporto numa vigorosa intensidade.	Proteção máxima contra doenças crónicas. Ligeiro aumento de risco de lesões e, possivelmente, alguns outros efeitos adversos à saúde.	
5	<b>Altamente ativo</b>	- Faz uma grande quantidade de vigoroso desporto ou de muito vigoroso desporto ou treino físico.	Proteção máxima contra doenças crónicas. Aumento do risco de lesões e possivelmente outros efeitos adversos à saúde.	

### Relações saudáveis

Faz uma lista do que consideras ser ...

Relação saudável	Relação não saudável

### Métodos Contracetivos

Completa a informação abaixo

Método contracetivo	Vantagens	Desvantagens
Preservativo masculino		
Female condoms		
Diafragma/Capa cervical		
Espermicidas		
DIU		

Contraceptivos orais (a pílula)		
Injectáveis		
Implantes		
Implante		
Esterilização feminina (laqueação das trompas)		
Esterilização masculina (vasectomia)		
Abstinência		
Contracepção de Emergência		
Amamentação - Lactational Amenorrhea Method (LAM)		
Métodos Tradicionais		

### Devo lembrar-me de ...

- ... me sentir confortável comigo próprio e com o meu corpo
- ... como evitar ser sexualmente explorado/a ou abusado/a
- ... que tipo de comportamento sexual é correto
- ... ser apoiado e de me comportar de forma responsável em relação a mim próprio ou a outros
- ... perceber sobre diferentes papéis na minha vida e como isso tem influência nas minhas relações
- ... receber informação adequada à minha idade, à fase da minha vida em que me encontro, às minhas necessidades, à minha orientação sexual, de modo a proteger-me e a fruir de uma vida sexual saudável.

## Unidade 9: Serviços Locais: “Ao virar da Esquina!”

### “Onde posso procurar ajuda?”

Faz a correspondência entre os serviços locais na tua vizinhança onde podes encontrar ajuda e as seguintes situações:

<b>Serviços:</b>
Necessitas de aconselhamento e ajuda para aceder ao mercado de trabalho?
Tens uma constipação?
Necessitas de renovar o teu cartão do cidadão?
Os teus direitos foram ultrapassados?
Procuras um novo emprego?
Andas à procura de uma casa para alugar?
Queres aprender mais sobre os benefícios sociais a que tens direito?
Procuras uma formação profissional gratuita no teu domínio de atividade?
Estás a pensar continuar a estudar?
Necessitas de apoio psicológico ou de alguém com quem conversar em tempos mais conturbados?
Estás a presenciar um ato violento?
Andas à procura de apoio relativamente à Educação Sexual?
Necessitas de abrir uma conta bancária?
O teu empregador não respeita os teus direitos laborais?
Viste um incêndio?

<b>Instituições:</b>
Agência bancária local
Centro de Formação
Centro de emprego - IIEFP
Ministério da Educação
Agência de Emprego
Associação (ONG) em educação sexual (APF)
Sindicatos
Número de emergência / Bombeiros
Provedor de Justiça
Departamento Municipal de Ação Social
Loja do Cidadão
Médico de Família
Agência Imobiliária
Serviços Sociais
Polícia

**Interagindo com agentes policiais**

*Bom ou mau conselho?*

<b>N.º</b>	<b>Sugestões:</b>	<b>Bom conselho</b>	<b>Mau conselho</b>
1.	Mantém as mãos sempre visíveis.		
2.	Sê respeitador (Mesmo quando fores desrespeitado).		
3.	NUNCA fujas.		
4.	Não faças gestos repentinos com as mãos.		
5.	Se fores algemado não fales.		
6.	Conhece os teus direitos básicos.		
7.	Nunca contribuas para a subida de tensão.		
8.	Fala com clareza e não te contradigas.		
9.	Se não fizeste nada de mal ou de ilegal, deves sempre aceitar uma busca ou pesquisa.		
10.	Mantém-te calmo durante o processo.		

## Unidade 9: Serviços Locais: “Sempre ao virar da Esquina!”

---

Contactos dos seguintes serviços:

<b>Serviço:</b>	<b>Nome:</b>	<b>Contacto:</b>
Câmara Municipal		
Centro de Saúde – Médico de Família		
Centro de Emprego		
Agência de Emprego		
Associação Cultural e Recreativa		
Associação Desportiva		
Agência Imobiliária		

## Unidade 10: Comunicação Interpessoal

### LISTA SEMANAL “A fazer”

2. <sup>a</sup> feira	

3. <sup>a</sup> feira	

4. <sup>a</sup> feira	

5. <sup>a</sup> feira	

6. <sup>a</sup> feira	

Notas:

.....

.....

.....

.....



### Objetivos e prioridades nas relações interpessoais

**Usa esta folha para compreenderes os teus objetivos e prioridades em todas as situações que criam um problema para ti, tais como:**

- 1) Os teus direitos ou desejos não estão a ser respeitados,
- 2) Queres que alguém faça, mude out e dê algo,
- 3) Tu queres ou precisas de dizer não ou de resistir à pressão para fazer algo,
- 4) Tu queres que a tua posição ou o teu ponto de vista seja considerado com seriedade.

Observa e descreve logo a situação, o mais cedo que conseguires. Escreve do outro lado da folha se achares necessário.

Que acontecimento deu origem ao meu problema: quem fez o quê a quem? O que conduziu o quê? O que é que nesta situação é um problema para mim?

A minha vontade:

OBJECTIVOS: Que resultados específicos pretendo? Que mudanças quero que a pessoa faça?

RELAÇÕES: Como quero que a outra pessoa se sinta em relação a mim depois da interação?

RESPEITO POR MIM PRÓPRIO: Como me quero sentir comigo próprio depois da interação?

As minhas prioridades na minha situação: Estabelece prioridades 1 (mais importante), 2 (segundo mais importante), and 3 (menos importante).

\_OBJECTIVOS\_\_RELACIONAMENTO\_\_ RESPEITO POR SI PRÓPRIOS \_

CONFLITOS ENTRE PRIORIDADES que dificultam a eficiência nesta situação?

## Tomar Decisões

### FOLHA DE REGISTO

Este é um exercício individual. Há alguns passos que podes dar num processo de tomada de decisão:

1. Define a tua decisão: escreve qual a decisão que queres tomar.
2. Define os aspetos em questão.
3. Identifica o objetivo que queres alcançar: de que andas à procura, o que pretendes alcançar, até onde queres ir?
4. Escreve as tuas opções: Identifica cada uma das tuas opções.
5. Analisa cada uma das tuas opções e anota as vantagens e as desvantagens de cada uma delas.
6. Escolhe a opção com o maior número de vantagens e aquela que tem mais possibilidades de te conduzir ao teu objetivo.
7. Pensa sobre como outros poderão ser afetados sobre a essa opção e que efeitos isso poderá ter no teu futuro.
8. Decide e faz um compromisso contigo próprio de pões a tua decisão em prática.
9. Pensa num plano de ação para colocaes esta decisão em prática.
10. Avalia a tua decisão.

A tabela seguinte pode ajudar-te a tomar decisões:

A decisão que vou tomar é:
----------------------------

Opção 1:	
Vantagens	Desvantagens

Opção 2:	
Vantagens	Desvantagens

Opção 3:	
Vantagens	Desvantagens

O meu plano de ação:
----------------------





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

