



puenteproject.eu

Português



COURSE | KURS | KURS | CORSO | CORSO



puenteproject.eu

INTRODUÇÃO
CONTEXTO SOCIOCULTURAL E HISTÓRICO
ASPECTOS JURÍDICOS E POLÍTICA DE INCLUSÃO
ASPETOS DE SAÚDE, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS
SENSIBILIZAÇÃO PARA A INCLUSÃO E A EMPATIA
LÍNGUA E COMUNICAÇÃO INTERCULTURAL
PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS
ABORDAGEM DO TRAUMA
CASO PRÁTICO

01.	○
02.	◡
03.	◡
04.	⌌
05.	⌌
06.	○
07.	○
08.	
09.	

01.

Introdução





Preâmbulo

A invasão da Ucrânia, pela Rússia, levou a quase 6 milhões de pessoas se refugiarem em toda a Europa. Muitas destas pessoas enfrentam agora problemas de saúde mental e risco de exclusão social devido ao trauma causado pela guerra, o que representa um grande desafio para a saúde pública e a integração social. O acesso à educação pode desempenhar um papel fundamental na reconstrução das vidas dos refugiados Ucrânicos, proporcionando competências ao longo da vida e criando oportunidades de integração social e profissional. No entanto, os refugiados tendem frequentemente a priorizar necessidades imediatas, como a obtenção de autorizações de residência e a garantia de alojamento, adiando a sua participação em programas educativos.

O Projeto PUENTE visa construir um futuro onde a educação seja a chave para desbloquear novas oportunidades para os refugiados, assegurando autonomia, dignidade e igualdade de acesso a uma vida melhor em toda a Europa. Acreditamos no poder da educação não formal para superar barreiras, capacitar refugiados e desenvolver as competências e os conhecimentos necessários para prosperar. Através de formação inovadora, parcerias estratégicas e recursos impactantes, o Projeto PUENTE abre caminho para a inclusão, o emprego e um futuro mais promissor.

O PUENTE está alinhado com iniciativas-chave da UE, como o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e a Estratégia Europeia de Cuidados. Estas políticas enfatizam a importância da educação inclusiva e da aprendizagem ao longo da vida para todos, especialmente para grupos vulneráveis, como os refugiados de guerra.

Os seus objetivos são:

- Melhorar as competências profissionais dos educadores de adultos, contribuindo para o percurso educativo dos refugiados Ucrânicos.
- Tornar os centros educativos mais inclusivos, respondendo às diversas necessidades dos refugiados Ucrânicos, criando um ambiente que promova a aprendizagem e a recuperação.
- Estabelecer orientações eficazes para monitorizar o progresso educativo e a reintegração social dos refugiados Ucrânicos, assegurando que recebem apoio adequado para a sua integração social e profissional.
- Apoiar a recuperação dos refugiados Ucrânicos do trauma da guerra e promover a sua inclusão social e profissional na Europa, melhorando o seu bem-estar físico e mental.

O projeto PUENTE desenvolveu materiais de formação para profissionais que apoiam, ou possam vir a apoiar, refugiados e instituições educativas, e de apoio, que desejem ser mais inclusivas e que irão melhorar a formação de adultos Ucrânicos deslocados pela guerra, incluindo mulheres e pessoas com incapacidade, que precisem de apoio para reconstruírem as suas vidas.

O curso foi desenvolvido por um Consórcio Europeu composto por hospitais e serviços assistenciais da área social geridos pela [Ordem Hospitaleira de São João de Deus](#) e pelas [Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus](#), distribuídos por 6 Estados-Membros da UE (Espanha, Itália, Portugal, Áustria, Polónia e Bélgica) e envolvidos no projeto Erasmus+ PUENTE (2024-1-ES01-KA220-ADU-000243485). O projeto e o consórcio de parceiros foram promovidos e lançados pela



"Hospitality Europe aisbl", que atua como gabinete de representação e ligação da rede da Ordem e das Irmãs Hospitaleiras junto das Instituições da União Europeia em Bruxelas.

Todos os materiais desenvolvidos estão disponíveis em inglês, espanhol, português, italiano, polaco e alemão. Além disso, os materiais relacionados com o Modo de Vida Europeu também foram traduzidos para ucraniano e russo, garantindo a acessibilidade para as pessoas deslocadas.

Pode encontrar mais informações sobre os parceiros e o projeto PUENTE em <https://puenteproject.eu/>.

Contextualização

A crise humanitária causada pela guerra na Ucrânia trouxe um desafio social, educativo e emocional significativo no acolhimento, compreensão e apoio a milhares de refugiados, que chegaram ao nosso país em busca de segurança, proteção e novas oportunidades. Neste contexto, o papel dos educadores e cuidadores torna-se essencial, não só como prestadores de apoio, mas também como pontos de referência emocionais, culturais e humanos para indivíduos que enfrentam perdas, desenraizamento e incerteza.

Este curso visa dotar os profissionais, da educação e da área social, de ferramentas necessárias para realizar uma intervenção sensível, informada e eficaz. Para tal, definiu-se os seguintes objetivos gerais.

Objetivos da Formação

O principal objetivo desta formação é reforçar as capacidades dos profissionais que trabalham diretamente com refugiados, especialmente aqueles provenientes de contextos de conflito e deslocação forçada.

Os objetivos específicos são os seguintes:

Proporcionar aos profissionais uma compreensão aprofundada do processo migratório e dos desafios enfrentados pelos refugiados

A formação abordará em detalhe as etapas do processo de asilo, o impacto emocional e psicológico da deslocação forçada e as barreiras estruturais que os refugiados podem encontrar nas sociedades de acolhimento. O objetivo é oferecer uma compreensão contextualizada e sensível das realidades complexas que os refugiados enfrentam, como base para uma intervenção eficaz e respeitosa.

Dotar a equipa de estratégias práticas e eficazes de comunicação e apoio emocional

Serão fornecidas ferramentas e técnicas para melhorar a comunicação verbal e não verbal com pessoas de origens culturais e linguísticas diversas. A formação incluirá a mediação intercultural, escuta ativa, validação emocional e uma abordagem sensível às questões do trauma, todas essenciais para construir uma relação de confiança e oferecer apoio real.

Promover atitudes empáticas, éticas e profissionais na intervenção social

O curso incentivará uma postura de respeito, empatia e não julgamento em relação aos refugiados, salientando simultaneamente a importância de manter limites profissionais saudáveis, sem perder



a ligação humana na relação de ajuda. Isto permitirá que os profissionais apoiem de forma eficaz sem risco de esgotamento emocional.

Fornecer informação atualizada sobre recursos, serviços e redes institucionais de apoio aos refugiados

Será partilhado um mapa de recursos-chave (habitação, saúde, educação, emprego, apoio jurídico), juntamente com orientações práticas para apoiar os refugiados no acesso e exercício dos seus direitos. O objetivo é melhorar a capacidade dos profissionais para encaminhamento, orientação e acompanhamento.

Desenvolver competências pessoais e profissionais essenciais para trabalhar com populações vulneráveis

A formação procura reforçar competências como sensibilidade cultural, autorregulação emocional, adaptabilidade, resiliência, trabalho em equipa e capacidade de construir relações de confiança. Estas competências são fundamentais para uma intervenção eficaz em contextos complexos e emocionalmente exigentes.

Visão geral dos módulos de formação

Este curso deve decorrer num ambiente acolhedor e participativo. Os formadores devem motivar o grupo, contextualizando a formação. O primeiro contacto com o grupo de formandos deve incluir uma breve receção por parte do formador, seguida de uma apresentação do grupo, questionando os nomes e experiência relacionada com o tema. Para abrir a sessão, poderá ser colocada a seguinte questão: "Que imagem ou palavra lhe vem à cabeça quando pensa nos refugiados Ucrrianos no nosso país?".

Esta formação vai além da simples partilha de conteúdos. Trata-se de melhorar as nossas práticas, olhar através de novas perspetivas e oferecer um apoio sensível e responsável perante uma realidade que nos desafia todos os dias.

Os seguintes blocos temáticos serão abordados ao longo dos capítulos:

Contexto sociocultural e histórico

Este módulo explorará as causas e consequências do conflito na Ucrânia, os perfis mais comuns das pessoas deslocadas e os valores culturais que influenciam a sua comunicação, estilos parentais e interações sociais. Compreender "de onde vêm" é essencial para evitar julgamentos e pressupostos.

Aspetos jurídicos e política de integração

Este módulo examinará o enquadramento jurídico que protege os refugiados na Europa, incluindo proteção temporária, acesso a direitos e regulamentações relativas à educação e aos cuidados sociais.

Aspetos de saúde, psicológicos e sociais

Serão abordadas as necessidades comuns de saúde e os impactos psicossociais da deslocação: trauma, ansiedade, insegurança, solidão e a sensação de estar "em trânsito". Discutiremos



também saúde comunitária, sentido de pertença, redes sociais e identidade, o que nos ajudará a compreender melhor comportamentos, ausências ou bloqueios emocionais frequentemente mal interpretados.

Sensibilização para a inclusão

O objetivo deste módulo é relembrar e reforçar junto dos participantes os aspetos mais importantes da inclusão e da empatia, promovendo a consciencialização sobre a inclusão dos refugiados Ucrânicos. Para tal, o módulo inicia-se com contributos teóricos sobre as definições e conceitos mais relevantes, bem como dicas e exemplos práticos para criar um ambiente inclusivo e empático. Por fim, são apresentados exercícios práticos como exemplos para reforçar a autorreflexão, a empatia e o comportamento inclusivo dos participantes, bem como exemplos práticos de implementação do módulo.

Língua e comunicação intercultural

Esta sessão centrar-se-á em estratégias para comunicar com pessoas que não falam a língua local: linguagem clara, comunicação não verbal, utilização de tradutores ou mediadores e recursos visuais. Exploraremos também como construir uma relação de confiança, apesar das barreiras linguísticas e culturais – uma competência essencial para profissionais que trabalham em contextos multilíngues e multiculturais.

Práticas pedagógicas inclusivas

Será enfatizada a importância de adaptar tanto os métodos de ensino como os conteúdos, às realidades específicas dos estudantes refugiados Ucrânicos, considerando as suas histórias de vida, contexto sociocultural e possíveis experiências traumáticas. Isto inclui abordagens flexíveis, materiais visuais e acessíveis, apoio individualizado e práticas inclusivas que assegurem uma verdadeira equidade na aprendizagem.

Em contextos em que a língua de instrução não é a língua materna do estudante, são cruciais metodologias específicas de ensino de línguas. Estas incluem a abordagem comunicativa, a aprendizagem baseada em tarefas e a utilização de recursos visuais, digitais e contextuais que apoiem a aquisição e produção gradual da língua.

Abordagem ao trauma

Este módulo capacitará os participantes para reconhecer sinais de trauma e aplicar estratégias básicas de gestão emocional. O objetivo não é tornar-se terapeuta, mas proporcionar um apoio seguro e não prejudicial. Aprenderemos a identificar sinais de alerta, responder com empatia e saber o que fazer e o que não fazer, durante uma crise emocional.

Estudos de caso e casos práticos

Serão analisados casos reais e simuladas situações profissionais. Adicionalmente, avaliaremos conjuntamente a formação para melhorar a experiência e partilhar as principais aprendizagens.

02.

Contexto sociocultural e histórico





Introdução

O principal objetivo deste módulo é familiarizar os formandos para o contexto sociocultural e histórico da Ucrânia, no período da guerra, incluindo as suas causas, a experiência enquanto refugiados e consequências para as famílias.

O módulo centra-se na aprendizagem da história, geografia e política da Ucrânia, bem como dos valores culturais, tradições e costumes, essenciais para promover atitudes de respeito e empatia num ambiente intercultural. Pretende-se que os formandos tenham oportunidade de analisar a situação dos refugiados, os desafios de adaptação e o impacto do contexto sociocultural na educação e no mercado de trabalho. O módulo desenvolve ainda a sensibilidade para a diversidade cultural e promove atitudes de abertura e solidariedade.

Para consolidar o ensino, o módulo recorre a exposição de informação, debates, trabalhos de grupo, análise de estudos de caso e materiais multimédia. A concretização dos objetivos é avaliada através de questionários Kahoot, perguntas abertas e sessões de brainstorming sobre a cultura ucraniana.

Localização geográfica da Ucrânia

Esta secção pretende familiarizar os formandos com as informações mais importantes sobre a Ucrânia, incluindo os principais valores da cultura ucraniana, a história e as mudanças sociopolíticas.

A Ucrânia é o maior país, situado inteiramente, na Europa (aproximadamente 603 700 km²). Faz fronteira com a Polónia, Rússia, Bielorrússia, Hungria e Roménia, entre outros países. Tem acesso ao Mar Negro e ao Mar de Azov.

A sua capital é Kiev, uma cidade com mais de mil anos de história e considerada o berço da civilização eslava oriental. A Ucrânia tem uma população de aproximadamente 36 milhões de habitantes (em 2022), embora este número tenha sofrido alterações em consequência da guerra e da migração.

A Ucrânia é constituída principalmente por terras baixas e planícies (cerca de 95% do território), tem um clima continental e precipitação sazonal. Possui dos solos mais férteis da Europa e é conhecida como o “celeiro da Europa”, devido ao seu elevado potencial agrícola. As suas zonas naturais incluem: floresta – uma mistura de florestas e estepe, área ideal para a agricultura; planícies – sudeste da Ucrânia, zonas secas e relvadas; florestas do norte e os Cárpatos. Isto influencia a sua estrutura económica e o papel dominante da agricultura. Para além dos recursos minerais, a Ucrânia é conhecida pelos seus solos férteis, sendo um produtor e exportador significativo de produtos agrícolas como cereais, óleo e sementes de girassol.

A Ucrânia possui ricos recursos naturais, incluindo vastas reservas de carvão mineral (na Bacia de Donets) e minério de ferro (na Bacia de Kryvyi Rih), bem como depósitos de manganês, urânio, titânio, sal-gema e mercúrio (em várias regiões do país). O país é também rico em minerais rochosos, linhito, lítio e outros metais de terras raras.



Resumo da história

A história da Ucrânia é extremamente complexa. Eis alguns dos momentos mais relevantes:

- Rus' de Kiev (séculos IX–XIII) – um dos primeiros Estados da Europa Oriental, fundado pelos Vikings, adotou o cristianismo em 988.
- Período de fragmentação feudal e influência estrangeira – após a queda da Rus' de Kiev, as terras Ucrânicas ficaram sob a influência da Lituânia, da Polónia, do Império Otomano, entre outros.
- Hetmanato Cossaco (século XVII) – forte movimento cossaco liderado por Bohdan Khmelnytsky, que lutou pela independência e pelos direitos da população de Rus' de Kiev.
- Partilhas e século XIX – a Ucrânia dividida entre o Império Austro-Húngaro e a Rússia.
- Século XX – acontecimentos trágicos como a Grande Fome (Holodomor) na década de 1930, a Segunda Guerra Mundial (a Ucrânia durante a Segunda Guerra Mundial, colaboração com o Terceiro Reich, Stepan Bandera e o "massacre da Volínia"), e posteriormente o período do comunismo soviético.
- 1991 – a Ucrânia recupera a independência após o colapso da URSS. A Ucrânia torna-se um Estado soberano.
- 2004–2005 – Revolução Laranja – protestos em massa contra eleições presidenciais fraudulentas, culminando em mudanças democráticas.
- 2013–2014 – Euromaidan – protestos contra a aproximação à Rússia e a rutura das negociações com a UE. Conduziram à destituição do Presidente pró-russo Yanukovich.
- 2014 – "Pequenos Homens Verdes" – anexação da Crimeia e guerra no Donbass. A Rússia ocupa a Crimeia e eclodem combates no leste do país com separatistas pró-russos.
- 24 de fevereiro de 2022 – início da guerra em grande escala na Ucrânia.

Estes acontecimentos tiveram um enorme impacto na consciência nacional, na unidade social e na direção do desenvolvimento da Ucrânia:

- Cada vez mais pró-europeia
- Democrática.

Cultura ucraniana – valores, língua, identidade

A cultura ucraniana é um rico mosaico de tradições populares, espiritualidade, música e literatura, que, em conjunto, molda a identidade nacional. Entre os valores culturais mais importantes destacam-se a liberdade e a independência, profundamente enraizadas na história da Ucrânia e evidentes na luta contemporânea pela soberania. O sentimento de identidade nacional, reforçado



pela língua ucraniana, pela história e pelas tradições preservadas, desempenha igualmente um papel crucial. A família e a comunidade, bem como a hospitalidade e a solidariedade, são particularmente importantes na vida quotidiana dos ucranianos, manifestando-se tanto em tempos de paz como perante crises e guerra.

A língua oficial e elemento mais importante da cultura é o ucraniano – uma língua eslava estreitamente relacionada com o polaco, mas com um carácter próprio distinto. O Russo também é falado em algumas regiões, mas desde 2014 verifica-se um claro renascimento da língua ucraniana como símbolo de independência e identidade nacional. A arte e a literatura ocupam um lugar especial na cultura ucraniana – entre os seus autores mais destacados encontram-se, entre outros, Taras Shevchenko, considerado o poeta nacional da Ucrânia, e Lesya Ukrainka. A música popular, o bordado (vyshyvanka), a dança, bem como o cinema e as artes visuais, são também elementos importantes do património cultural, reforçando o sentido de comunidade e de continuidade cultural.

A nível internacional, a Ucrânia foi representada por muitos criadores, artistas e atletas de renome, como Taras Shevchenko, Ivan Franko, Mykola Lysenko, Bohdan Stupka, Serhiy Bubka, Andriy Shevchenko, os irmãos Vitali e Volodymyr Klitschko, bem como pessoas de ascendência ucraniana ativas internacionalmente, incluindo Mila Kunis, Mila Jovovich e Marina Luchenko.

A Ucrânia hoje



Fonte: https://pl.wikipedia.org/wiki/Ukraina#/media/Plik:Ukraine_CIA_map.gif

As cidades mais conhecidas da Ucrânia:

- **Kiev** – capital da Ucrânia – A maior e uma das mais antigas cidades da Ucrânia, provavelmente fundada no século V. Berço da Rus' de Kiev e do cristianismo nas terras eslavas orientais. Monumentos: Catedral de Santa Sofia, Mosteiro das Grutas de Kiev (Kiev Pechersk Lavra), Porta Dourada. Atualmente: centro político, económico, científico e cultural da Ucrânia. Desempenha um papel vital na defesa do país em tempo de guerra.



- **Lviv** (atualmente na Ucrânia ocidental) – Cidade com ligações excecionalmente fortes à Polónia – até 1945 pertenceu à Segunda República Polaca. Importante centro de cultura, ciência e multiculturalismo – polacos, ucranianos, judeus e arménios viveram aqui em conjunto. Monumentos: Centro Histórico inscrito na lista da UNESCO, Cemitério de Lychakiv, Catedral Arménia. Atualmente: capital da Ucrânia ocidental, considerada a cidade mais “europeia” da Ucrânia. Forte centro de patriotismo ucraniano.
- **Kharkiv** – A segunda cidade mais populosa da Ucrânia, localizada no leste do país. Importância: antiga capital da República Socialista Soviética da Ucrânia (1919–1934), atualmente importante centro industrial, científico e educativo. Monumentos: Praça da Liberdade (uma das maiores da Europa), edifícios construtivistas. Atualmente: cidade fortemente danificada pela invasão russa desde 2022. Símbolo de resistência.
- **Odessa** – cidade portuária no Mar Negro, conhecida pela sua bela arquitetura e passado multinacional. Importância: centro-chave de comércio marítimo, cultura e turismo. Monumentos: Escadaria Potemkin, Teatro de Ópera e Ballet, centro histórico. Atualmente: apesar da guerra, continua a ser um porto importante e símbolo do carácter marítimo da Ucrânia.
- **Dnipro** (antiga Dnipropetrovsk) – Grande cidade industrial no centro-leste da Ucrânia. Importância: centro das indústrias de armamento e espacial da URSS. Monumentos: museus de tecnologia e aviação, igrejas, pontes sobre o rio Dniepre. Atualmente: desempenha um papel importante na organização de ajuda militar e humanitária desde 2014.
- **Zaporizhzhia** – cidade situada no rio Dniepre, historicamente associada aos Cossacos de Zaporíjia. Importância: símbolo da liberdade e independência cossaca. Monumentos: Ilha de Khortytsia – centro espiritual dos cossacos. Atualmente: cidade industrial; nas proximidades situa-se a central nuclear de Enerhodar (Central Nuclear de Zaporizhzhia).
- **Ivano-Frankivsk** – Cidade histórica no oeste da Ucrânia, outrora conhecida como Stanislaviv. Importância: fortes tradições ucranianas, intelectuais e patrióticas. Monumentos: Câmara Municipal, igrejas, edifícios da época austro-húngara. Atualmente: cidade universitária popular, acolhedora para turistas, próxima dos Cárpatos.

Pratos:

A cozinha ucraniana combina simplicidade, substância e sabores intensos. Os principais ingredientes incluem batatas, couve, beterraba, carne, alho, natas azedas e farinha. Os pratos são frequentemente preparados no espírito da hospitalidade, para garantir que há comida suficiente para todos.

- **Borscht ucraniano** – Sopa vermelha de beterraba à base de carne ou legumes, com couve, cenoura, batata, feijão, cebola e alho. Servido com natas azedas e frequentemente com pampuchy (pães cozidos a vapor). Símbolo: prato nacional da Ucrânia, inscrito na Lista do Património Cultural Imaterial da UNESCO.
- **Varenyky** – massa recheada com diversos ingredientes: batata, couve, queijo, cerejas, cogumelos. Servidos com manteiga, cebola, natas ou açúcar (na versão doce). Popularidade: amplamente considerados um dos pratos ucranianos mais reconhecidos.



- **Frango à Kiev** – Peito de frango panado recheado com manteiga de alho, por vezes com ervas aromáticas. Servido com batatas ou salada. Curiosidade: conhecido em todo o mundo, mas a sua origem é disputada – os ucranianos consideram-no uma marca da sua gastronomia.
- **Solyanka** – Sopa espessa, ácida e salgada, com carne, pepinos em conserva, azeitonas, limão e especiarias. Servida com uma colher de natas, por vezes com endro. Carácter: sopa reconfortante e substancial – especialmente popular no inverno.
- **Salo** – toucinho salgado ou fumado – frequentemente considerado o “petisco nacional” da Ucrânia. Servido com pão, alho, cebola, por vezes com mostarda ou rábano. Significado cultural: símbolo da cozinha rural ucraniana e da hospitalidade.
- **Deruny** – Panquecas de batata, frequentemente servidas com natas azedas. Variantes: por vezes com carne no interior ou com cebola. Popularidade: muito populares nas casas, especialmente na Ucrânia ocidental.
- **Holubtsi** – folhas de couve recheadas com carne picada e arroz, estufadas em molho de tomate. Servidas com natas. Variantes: por vezes com trigo-sarraceno ou cogumelos.
- **Kulesha / sêmola de milho** – prato tradicional à base de farinha de milho, semelhante à polenta italiana. Região: especialmente popular nos Cárpatos e na Transcarpátia. Servido com salo, cebola, torresmos.
- **Bolo de Kiev** – bolo lendário com merengue, avelãs e creme de manteiga. Produção: produzido em Kiev desde a década de 1950 – símbolo da pastelaria local. Característica: muito doce, sabor e estética marcantes.

O sistema de política social na Ucrânia

A Ucrânia iniciou a sua transformação política e económica em 1991, passando de uma economia centralmente planificada para um modelo de mercado. As mudanças políticas e económicas tiveram um impacto significativo no sistema de Estado-social, conduzindo à redução de muitos benefícios sociais que existiam durante o período soviético. Atualmente, a política social da Ucrânia encontra-se sob enorme pressão devido à guerra com a Rússia, em curso desde 2014 e intensificada em 2022, bem como à crise humanitária e de refugiados, à inflação e à crise económica geral.

O sistema de segurança social inclui diversas formas de apoio, como abonos de família, prestações únicas (ex. por nascimento), subsídios de habitação e programas de participação em cuidados de saúde e reabilitação. No entanto, a sua ineficiência continua a ser um problema grave, uma vez que muitas pessoas não recebem os apoios atempadamente ou na totalidade. Outro elemento crucial é o sistema de pensões, em que as contribuições atuais dos trabalhadores financiam as pensões dos reformados. A pensão mínima é baixa e frequentemente insuficiente para cobrir os custos básicos de vida.

Ao mesmo tempo, a Ucrânia está a realizar reformas no domínio da educação, procurando alinhar o seu sistema com os padrões europeus, através da introdução de um ciclo de ensino de doze anos e do aumento da autonomia das escolas. Contudo, os desafios enfrentados pela política social são enormes. A dimensão das necessidades sociais excede a capacidade orçamental do Estado e a pobreza permanece elevada, especialmente entre os idosos, pessoas com deficiência e crianças. Os sistemas de apoio são frequentemente caracterizados por excessiva burocracia e



baixa eficiência, e o país depende fortemente de ajuda internacional, incluindo apoio da União Europeia, dos Estados Unidos e das Nações Unidas. Um desafio adicional é a necessidade de reconstrução e modernização do país no período pós-guerra.

Apesar das enormes dificuldades associadas à guerra, à crise humanitária e à destruição, a Ucrânia demonstra grande determinação, capacidade de auto-organização e uma forte vontade de sobreviver. A sociedade civil está atualmente entre as mais ativas da Europa. Ao mesmo tempo, a Ucrânia procura, de forma consistente, a integração na União Europeia e na NATO, mantendo-se muito elevado o apoio público a estas orientações estratégicas.

Causas e consequências do conflito na Ucrânia

Causas do conflito

- **Ambições geopolíticas da Rússia:** há anos que a Rússia procura manter influência no espaço pós-soviético. A Ucrânia, enquanto grande país fronteiro com a União Europeia e aspirante à adesão à NATO, foi percebida como uma ameaça aos interesses estratégicos russos.
- **Revolução do Maidan (2013–2014):** a destituição do Presidente pró-russo Viktor Yanukovich e a orientação da Ucrânia para o Ocidente (UE e NATO) desencadearam a oposição do Kremlin. Em resposta, a Rússia anexou a Crimeia, em março de 2014, e apoiou os separatistas no Donbass.
- **Identidade nacional e disputas históricas:** a Rússia não reconhece plenamente a independência da Ucrânia, argumentando que ucranianos e russos são “um só povo”. A Ucrânia, por sua vez, está a construir a sua própria identidade nacional independente, o que gera tensões.
- **Alargamento da NATO:** a Rússia opõe-se há anos à expansão da NATO para leste. Embora a Ucrânia não fosse membro da NATO, a sua aproximação à Aliança foi percebida pela Rússia como uma manifestação de independência plena da Ucrânia.

Consequências do conflito

- **Catástrofe humanitária:** centenas de milhares de vítimas, milhões de deslocados internos e refugiados no estrangeiro, e destruição de infraestruturas civis. A Ucrânia sofreu enormes perdas humanas e materiais.
- **Sanções internacionais contra a Rússia:** o Ocidente impôs sanções económicas, financeiras e políticas sem precedentes à Rússia. O país foi parcialmente excluído dos mercados globais, o que afetou a sua economia e relações internacionais.
- **Reforço da unidade ocidental:** paradoxalmente, a invasão russa reforçou a unidade da NATO e acelerou o processo de adesão da Suécia e da Finlândia à Aliança.
- **Mudanças energéticas e económicas na Europa:** a Europa começou a reduzir a dependência dos recursos energéticos russos, acelerando a transição energética e diversificando as origens das importações.



- **Mudanças políticas na região:** a guerra levou à radicalização de posições em muitos países da Europa Central e Oriental e ao aumento das despesas com defesa em toda a região.

Resumo

A Ucrânia é um país com mil anos de história, uma cultura rica e uma identidade nacional profundamente enraizada. Atualmente vive tempos dramáticos, mas oferece ao mundo um exemplo de coragem, solidariedade e luta pela liberdade.

Compreender a Ucrânia não é apenas conhecer os factos, mas também tentar vê-la pelos olhos das pessoas que lá vivem – com orgulho, luta, mas também esperança.

O conflito na Ucrânia não é apenas uma guerra local – é um confronto entre duas visões do mundo: a autoritária, representada pela Rússia, e a democrática, apoiada pelo Ocidente. As consequências desta guerra far-se-ão sentir durante gerações, tanto na Ucrânia como em toda a Europa.

VAMOS PRATICAR

- **Discussão em pequenos grupos sobre o tema:** "Que ações podem ajudar a promover o respeito intercultural e a empatia no nosso trabalho, escola e comunidade?"
- **Aplicação de estudos de caso** – discussão de situações de conflito selecionadas em que a falta de compreensão cultural conduziu a mal-entendidos.

Questões de autoavaliação

1. Qual é a capital da Ucrânia?
 - A. Lviv.
 - B. Kiev.
 - C. JKharkiv.
 - D. Odessa.
2. Que percentagem do território da Ucrânia é constituída por terras baixas e planícies?
 - A. Cerca de 50 %
 - B. Cerca de 70 %.
 - C. Cerca de 95 %.
 - D. Cerca de 20 %
3. Por que razão se costuma chamar à Ucrânia «o celeiro da Europa»?
 - A. Pelas suas extensas florestas.
 - B. Pelo seu solo fértil e grande potencial agrícola.
 - C. Porque é o maior produtor de carvão da Europa.
 - D. Porque tem o maior número de rios.
4. Em que região se encontram os principais jazidos de minério de ferro e manganês da Ucrânia?
 - A. Donbass.
 - B. Kryvyi Rih.
 - C. Região de Lviv.
 - D. Região de Odessa.



5. Que acontecimento importante ocorreu na Ucrânia em 1991?
 - A. A Grande Fomea.
 - B. A Revolução Laranja.
 - C. A Ucrânia recuperou a sua independência após o colapso da URSS.
 - D. Os protestos do Euromaidán.

6. Quem é considerado o poeta nacional da Ucrânia?
 - A. Lesya Ukrayinka.
 - B. Iván Franko.
 - C. Taras Shevchenko.
 - D. Nikolái Gógol.

7. Que prato ucraniano, uma sopa de beterraba, está incluído na Lista do Património Cultural Imaterial da UNESCO?
 - A. Soljanka.
 - B. Borscht ucraniano.
 - C. Deruny.
 - D. Holubtsi.

8. Qual foi a cidade ucraniana que serviu de antiga capital da República Socialista Soviética da Ucrânia (1919-1934)?
 - A. Odessa.
 - B. Járkov.
 - C. Dnipro.
 - D. Zaporizhzhia.

9. Qual foi uma das principais causas do conflito de 2014 entre a Ucrânia e a Rússia?
 - A. Uma catástrofe natural.
 - B. Desacordo sobre as rotas comerciais.
 - C. O estreitamento das relações da Ucrânia com a UE e a OTAN.
 - D. Uma disputa territorial com a Polónia.

10. Qual é uma das principais consequências da guerra atual na Ucrânia?
 - A. Diminuição da cooperação no seio da OTAN.
 - B. Fortalecimento da unidade ocidental e sanções contra a Rússia.
 - C. O colapso do Governo ucraniano.
 - D. Aumento do comércio entre a Rússia e a Europa.

03.

Aspetos jurídicos e política de inclusão





Introdução

O principal objetivo deste módulo é familiarizar os participantes com a legislação e as formas de apoio disponíveis para as pessoas deslocadas, com especial ênfase no direito à educação e na integração social.

Este módulo inclui a análise das normas de proteção dos refugiados em países europeus, os princípios das políticas de integração e a importância do apoio psicossocial para crianças, jovens e as suas famílias. Os participantes irão desenvolver os seus conhecimentos em matéria de direito de asilo e políticas inclusivas, aprender a identificar formas de apoio, tanto internacionais como locais, e a basear estes comportamentos de apoio em atitudes de igualdade, na justiça social e nos direitos humanos.

O curso recorre a palestras, análise jurídica, discussão e trabalho de grupo, apoiados por apresentações multimédia e estudos de caso.

O que caracteriza uma pessoa como refugiada?

Começemos por uma definição básica.

De acordo com a Convenção de Genebra de 1951, relativa ao Estatuto dos Refugiados, um refugiado é uma pessoa que:

"...devido a um receio fundado de ser perseguida por motivos de raça, religião, nacionalidade, pertença a determinado grupo social ou opinião política, se encontre fora do país da sua nacionalidade e não possa ou, em virtude desse receio, não queira pedir a proteção desse país; ou que, não tendo nacionalidade e encontrando-se fora do país da sua residência habitual anterior em consequência de tais acontecimentos, não possa ou, devido ao referido receio, não queira regressar a esse país." (ponto 3)

A União Europeia define refugiado como um nacional de terceiro país ou apátrida que, devido a um medo bem fundamentado de ser perseguido por razões de raça, religião, nacionalidade, opinião política ou adesão a um determinado grupo social, não se encontre no seu país de nacionalidade e não seja capaz de o ser ou, devido a esse receio, não disponha a beneficiar da proteção desse país, ou de um apátrida, que, se estiver fora do seu país de residência habitual pelas mesmas razões que anteriormente mencionadas, não seja possível ou, devido a esse receio, não esteja disposto a regressar ao mesmo, e ao qual não se aplica o artigo 12.º; (DIRETIVA 2011/95/UE DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 13 de dezembro de 2011 relativa a normas para a qualificação de nacionais de países terceiros ou de apátridas como beneficiários de proteção internacional, a um estatuto uniforme para refugiados ou para pessoas elegíveis para proteção subsidiária e ao conteúdo da proteção concedida).

Pessoa elegível para proteção subsidiária é o nacional de um país terceiro ou um apátrida que não possa ser considerado refugiado, mas em relação ao qual se verificou existirem motivos significativos para acreditar que não possa voltar para o seu país de origem ou, no caso do apátrida, para o país em que tinha a sua residência habitual, quer atendendo à sistemática violação dos direitos humanos que aí se verifique, quer por correr um risco real de sofrer ofensa grave na aceção do artigo 15.º, e ao qual não se aplica o artigo 17.º, n.os 1 e 2, e que não pode ou, devido a esse risco, não quer valer-se da proteção desse país; (DIRETIVA 2011/95/UE DO PARLAMENTO EUROPEU E



DO CONSELHO de 13 de dezembro de 2011 relativa a normas para a qualificação de nacionais de países terceiros ou de apátridas como beneficiários de proteção internacional, a um estatuto uniforme para refugiados ou para pessoas elegíveis para proteção subsidiária e ao conteúdo da proteção concedida)

Isto significa que um refugiado não é um migrante económico, mas sim uma pessoa forçada a fugir devido a uma ameaça grave à sua vida ou liberdade.

A dimensão do problema

Migrantes são pessoas que deixam o seu local de residência e se deslocam – tanto dentro como fora do seu próprio país – por períodos curtos ou longos, por diversas razões. Não existe uma definição internacional única e universalmente aceite deste conceito, pelo que o termo se refere a pessoas em situações de vida muito diversas.

O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados define deslocação forçada como o movimento involuntário de pessoas das suas casas ou regiões devido a conflitos, perseguição, violência, violações dos direitos humanos, catástrofes ou alterações climáticas, sendo o fator determinante a ausência de escolha ou consentimento, incluindo tanto aqueles que atravessam fronteiras (refugiados) como os deslocados dentro do seu próprio país (deslocados internos). Abrange a fuga ou a remoção forçada, sendo a ausência de uma escolha voluntária o elemento central.

De acordo com o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados – em 2025 existiriam mais de 120 milhões de pessoas deslocadas à força no mundo, das quais mais de 40 milhões são refugiados.

Por trás de cada um destes números encontram-se pessoas – que tiveram de deixar a sua casa, a sua família e o seu trabalho para salvar a própria vida.

Fontes de proteção dos direitos dos refugiados

Legislação Internacional

Principais documentos:

- A Convenção de Genebra de 1951 e o Protocolo de Nova Iorque de 1967 são os principais instrumentos legais que regulam o estatuto dos refugiados em todo o mundo.
- Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948) — o artigo 14.º reconhece o direito de procurar asilo.
- Pacto Internacional sobre os Direitos Civis e Políticos — protege os direitos dos indivíduos, incluindo os que se encontram em procedimento de asilo.
- Princípio fundamental: não-repulsão/ devolução — proibição de expulsar ou devolver refugiados para países onde correm risco.



Legislação da União Europeia

Em 2013, a União Europeia (UE) adotou vários regulamentos no âmbito do Sistema Europeu Comum de Asilo. Entre os documentos atualizados ao abrigo deste sistema incluem-se:

- Diretiva do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de maio de 2024 que estabelece normas relativas ao acolhimento de requerentes de proteção internacional
- Regulamento Dublin III – que determina qual o país da UE responsável pela análise de um pedido de asilo,
- Carta dos Direitos Fundamentais da UE – assegura a proteção dos direitos fundamentais, incluindo dos estrangeiros.

Legislação nacional

- Constituição da República Portuguesa – Art.º 33.º
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 141/2019 - Aprova o Plano Nacional de Implementação do Pacto Global das Migrações
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 103/2020 - Estabelece um sistema único de acolhimento e integração de requerentes e beneficiários de proteção internacional.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 91/2021 - Aprova o projeto-piloto «Integrar Valoriza».
- Portaria n.º 156-A/2016 - Define as condições de acesso e as regras gerais de cofinanciamento comunitário aos projetos apresentados ao abrigo do Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração

Que direitos têm os refugiados?

Os refugiados têm direito a:

- Proteção contra o regresso forçado (não-repulsão),
- Procedimentos de asilo justos e equitativos,
- Acesso a apoio jurídico, médico e social,
- Educação e trabalho (de acordo com determinadas condições),
- Viver com dignidade e segurança.

Estes não são privilégios – são direitos humanos, garantidos pelo direito internacional e nacional.



A importância destas normas jurídicas

Porque são estas normas tão importantes?

- Protegem os indivíduos contra arbitrariedades por parte dos Estados,
- Obrigam os Estados a respeitar os princípios da humanidade,
- Criam um quadro de cooperação internacional essencial perante crises globais de refugiados,
- Previnem a impunidade e os abusos, incluindo deportações ilegais e encerramento de fronteiras.

Desafios e controvérsias

Apesar da existência de sistemas de proteção extensos, o sistema não está isento de falhas:

- Politização do tema – a migração e os refugiados tornam-se instrumentos de luta política,
- Falta de solidariedade entre os países, especialmente na União Europeia, diferenças de interesses nacionais,
- Os sistemas de asilo estão sobrecarregados,
- Condições desumanas em centros de acolhimento de refugiados.

Resumo

Os direitos dos refugiados não são apenas uma questão jurídica, mas também uma questão moral. Por isso, são tão difíceis de avaliar. As normas jurídicas internacionais e nacionais constituem a base desta proteção, mas a sua eficácia depende da vontade política, de instituições eficazes e da empatia social.

Compreender os direitos educacionais dos refugiados, tanto a nível internacional como nacional

Começemos por uma reflexão básica: a educação não é um privilégio, mas um direito humano.

Para os refugiados e os seus filhos, a educação desempenha vários papéis fundamentais:

- Dá a oportunidade de reconstruir a vida num novo país,
- Permite o desenvolvimento pessoal e profissional,
- Apoia a integração na sociedade de acolhimento,
- Reduz o risco de exclusão social e económica,
- Ajuda a ultrapassar experiências traumáticas.



De acordo com dados do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) dos últimos anos, mais de 50% das crianças refugiadas em todo o mundo não frequentam a escola e apenas cerca de 5% dos jovens refugiados têm acesso ao ensino superior. Trata-se de uma enorme lacuna que ameaça não só o seu futuro, mas também a estabilidade social.

Garantias internacionais do direito à educação

Direito internacional

O direito dos refugiados à educação está fortemente consagrado em documentos internacionais, incluindo:

1. Convenção sobre os Direitos da Criança (1989)
 - Artigo 28.º: Todas as crianças têm direito à educação, independentemente do seu estatuto jurídico.
 - Artigo 22.º: Os Estados devem assegurar proteção especial às crianças refugiadas.
2. Convenção de Genebra de 1951 relativa ao Estatuto dos Refugiados
 - O artigo 22.º obriga os Estados a garantir aos refugiados acesso à educação em condições de igualdade com os cidadãos nacionais.
3. Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948)
 - Artigo 26.º: «Toda a pessoa tem direito à educação. A educação deve ser gratuita, pelo menos ao nível do ensino básico.»
4. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU (Agenda 2030)
 - Objetivo 4: «Assegurar uma educação de qualidade para todos e promover a aprendizagem ao longo da vida.»

ACNUR e outras organizações

O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados reconhece a educação como um elemento fundamental da proteção dos refugiados. Trabalha com Estados, organizações não governamentais e instituições de ensino para aumentar o acesso à educação.

Legislação da União Europeia

A União Europeia também garante os direitos educativos dos refugiados, nomeadamente através de:

- Carta dos Direitos Fundamentais da UE – o artigo 14.º garante o direito à educação,
- Diretivas em matéria de asilo – incluindo a Diretiva relativa às condições de acolhimento dos requerentes de asilo, que impõe a obrigação de assegurar o acesso das crianças ao sistema educativo.

Os Estados-Membros devem permitir que as crianças estrangeiras frequentem as escolas públicas nas mesmas condições que os nacionais, pelo menos até ser tomada uma decisão sobre o seu estatuto.

Legislação nacional

- Constituição da República Portuguesa – Art. 73º e 74º
- Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho – Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva



- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho - Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens
- Despacho n.º 2044/2022 - Estabelece normas destinadas a garantir o apoio aos alunos cuja língua materna não é o Português

Barreiras ao acesso à educação

Apesar das leis e declarações existentes, na prática os refugiados enfrentam muitos desafios:

- Barreiras linguísticas – o desconhecimento da língua do país de acolhimento é o principal obstáculo à aprendizagem.
- Trauma e stress – as crianças que viveram a guerra ou a migração forçada têm frequentemente dificuldades de concentração e de relacionamento social.
- Falta de acesso a documentos – por exemplo, certificados de conclusão de estudos do país de origem.
- Discriminação e isolamento – tanto por parte dos colegas como das instituições.
- Falta de vagas nas escolas, escassez de pessoal, sistemas educativos sobrecarregados, especialmente nos países que recebem um grande número de refugiados.

Boas práticas e orientações

Para que a educação dos refugiados seja um direito real e não apenas uma disposição legal, são necessárias ações concretas:

- Apoio linguístico – por exemplo, turmas preparatórias, aulas de compensação.
- Formação para professores – como trabalhar com crianças com experiência de migração e trauma.
- Integração com os colegas – atividades interculturais, projetos conjuntos.
- Reconhecimento de certificados estrangeiros – procedimentos simplificados.
- Colaboração com organizações não governamentais que apoiam crianças refugiadas e as suas famílias.

Resumo

O direito à educação dos refugiados não é apenas uma responsabilidade do Estado, mas também um investimento no futuro da sociedade como um todo. Proporciona oportunidades para uma vida melhor, apoia a integração e constrói pontes interculturais.



Quem são os estudantes refugiados e por que precisam de apoio?

Um estudante refugiado é alguém a quem foi concedido estatuto de refugiado, proteção subsidiária, asilo, autorização de residência por razões humanitárias ou outro estatuto de proteção na Europa e que inicia ou prossegue estudos no ensino superior. Os refugiados têm frequentemente de reconstruir as suas vidas do zero. No caso dos estudantes, estes desafios incluem a falta de documentação comprovativa de estudos anteriores, barreiras linguísticas, dificuldades financeiras, conhecimento limitado do sistema educativo e a necessidade de uma rápida adaptação cultural.

Tipos de apoio aos refugiados da Ucrânia

As instituições e organizações ofereceram e continuam a oferecer apoio em muitas áreas:

- Apoio jurídico e administrativo – assistência na legalização da permanência, obtenção de número de identificação,
- Alojamento – atribuição de alojamento em instalações municipais, abrigos, famílias de acolhimento,
- Apoio financeiro e social – prestações, subsídios, vales alimentares,
- Apoio educativo – acesso às escolas, apoio dos professores, cursos de língua,
- Apoio psicológico e de saúde – terapia, assistência no acesso a médicos,
- Apoio profissional – orientação profissional, formação, integração no mercado de trabalho.

VAMOS PRATICAR

Temas para discussão em grupo:

- **Ajuda psicológica:** o papel dos psicólogos, terapeutas e psicoterapeutas no trabalho com refugiados.
- **Grupos de apoio:** que grupos de apoio estão disponíveis para refugiados (por exemplo, grupos de apoio para mulheres, crianças, pessoas com deficiência)?
- **Centros de intervenção em crise:** que centros oferecem cuidados de emergência para reações pós-traumáticas graves?
- **Apoio social e assistência social:** que apoio prestam as instituições estatais e as organizações não governamentais?
- **Programas de apoio à criança:** programas psicológicos especializados, terapia ocupacional, aulas de relaxamento.



Trabalho de grupo: identificação das necessidades dos refugiados e formas de apoio.

Trabalho de grupo, análise de casos.

Tarefa: os participantes serão divididos em grupos e receberão casos específicos de refugiados que necessitam de apoio psicossocial. Os grupos deverão identificar as necessidades dessas pessoas e propor formas de apoio.

- Caso 1: Uma criança refugiada que sobreviveu à guerra, tem dificuldades de adaptação à escola. Que formas de apoio são adequadas para ela?
- Caso 2: Uma mulher refugiada que enfrenta o trauma da perda de entes queridos. Que apoio psicossocial a poderia ajudar?
- Caso 3: Um homem refugiado que sofreu trauma de guerra e tem dificuldades nas relações interpessoais. Que formas de apoio o poderiam ajudar?
- Apresentação dos resultados: cada grupo apresenta as suas conclusões e discute as soluções propostas.

Resumo das questões discutidas

- Os refugiados são pessoas que fogem da perseguição. Os seus direitos são protegidos pelo direito internacional (incluindo a Convenção de Genebra de 1951 relativa ao Estatuto dos Refugiados), pelo direito da União Europeia e pelo direito nacional.
- A educação é um direito humano fundamental, também para os refugiados – e a chave para a sua integração e autonomia.
- Os estudantes refugiados têm o direito de estudar, mas necessitam de apoio sistémico para poderem exercer efetivamente esse direito.
- Em resposta à guerra na Ucrânia, muitas instituições e organizações estão a apoiar os refugiados em matéria de alojamento, educação, saúde e integração.

Questões de autoavaliação

1. De acordo com a Convenção de Genebra de 1951, quem é considerado refugiado?
 - A. Uma pessoa que deixa o seu país por motivos económicos.
 - B. Uma pessoa que viaja para o estrangeiro para estudar.
 - C. Uma pessoa que foge da perseguição devido à raça, religião, nacionalidade, grupo social ou opinião política.
 - D. Uma pessoa que procura melhores oportunidades de emprego no estrangeiro.
2. Qual princípio fundamental proíbe o regresso de refugiados a países onde possam correr perigo?
 - A. Princípio da integração.
 - B. Princípio da igualdade.
 - C. Princípio da não repulsão.
 - D. Princípio da reciprocidade.



3. Que documento reconheceu pela primeira vez o direito de solicitar asilo?
 - A. A Convenção de Genebra (1951).
 - B. A Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948).
 - C. O Regulamento Dublin III.
 - D. A Constituição polaca.

4. De acordo com o ACNUR, aproximadamente quantos refugiados haverá em todo o mundo em 2025?
 - A. 10 milhões.
 - B. 25 milhões.
 - C. 40 milhões.
 - D. 120 milhões.

5. Qual regulamento da UE determina qual Estado-Membro é responsável pela análise de um pedido de asilo?
 - A. Acordo de Schengen.
 - B. Regulamentos Dublin III.
 - C. Tratado de Lisboa.
 - D. Carta Social Europeia.

6. De acordo com o direito internacional, quais são os direitos dos refugiados?
 - A. Apenas o direito ao trabalho.
 - B. Proteção contra o regresso forçado, processo de asilo justo, acesso à saúde e à educação.
 - C. Apenas o direito à alimentação.
 - D. Apenas o direito a abrigo temporário.

7. De acordo com o ACNUR, qual é a percentagem de crianças refugiadas em todo o mundo que não frequentam a escola?
 - A. 10%
 - B. 25%.
 - C. 50%.
 - D. 75%.

8. Que documento internacional garante igualdade de acesso à educação para refugiados (Artigo 22)?
 - A. Convenção de Genebra sobre Refugiados (1951).
 - B. Convenção sobre os Direitos da Criança (1989).
 - C. Carta Europeia dos Direitos Fundamentais.
 - D. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

04.

Aspetos de saúde, psicológicos e sociais





Introdução

Desde o início da guerra na Ucrânia, milhões de pessoas foram forçadas a fugir do seu país em condições de extrema vulnerabilidade. Esta situação colocou um desafio logístico, mas também apelou a uma profunda responsabilidade humana, ética e profissional aos países europeus de acolhimento. Neste contexto, os profissionais que trabalham na linha da frente — tais como educadores, profissionais de saúde, assistentes sociais e voluntários — devem estar equipados com ferramentas básicas que lhes permitam compreender a situação dos refugiados numa perspetiva holística.

Este módulo enquadra-se numa abordagem de cuidados abrangentes aos refugiados, centrada nos elementos-chave da saúde física, bem-estar psicológico e integração social. Visa ainda delinear os principais fatores envolvidos nessas áreas, oferecendo uma proposta pedagógica e prática, acessível a profissionais de diversos setores, promovendo cuidados sensíveis, respeitosos e transformadores.

Saúde: impacto e cuidados básicos

O estado de saúde dos refugiados não pode ser analisado isoladamente, mas sim como resultado de múltiplos fatores de risco acumulados. Muitas vezes, aqueles que chegam aos países de acolhimento, fazem-no após passarem por experiências extremamente difíceis: longas viagens, exposição ao frio ou calor extremos, sobrelotação, falta de acesso a água potável e alimentos e, em muitos casos, após passarem dias ou semanas em abrigos, estações ou acampamentos improvisados. Tudo isso afeta diretamente a saúde física e pode exacerbar doenças pré-existentes.

As condições mais comuns entre os refugiados são infeções respiratórias, problemas gastrointestinais, doenças de pele, feridas não tratadas e sintomas relacionados com a exaustão física. As mulheres grávidas são particularmente vulneráveis devido à falta de cuidados médicos durante a gravidez ou o período pós-parto. Da mesma forma, a falta de acompanhamento de doenças crónicas, como hipertensão, diabetes ou asma, pode levar a complicações graves.

Muitas pessoas nesta condição evitam procurar ajuda médica devido à ignorância dos seus direitos, barreiras linguísticas ou medo de rejeição. No âmbito da saúde, o papel dos educadores ou profissionais da área social como e figuras de apoio é essencial. Facilitar a compreensão de como funcionam os serviços de saúde, ajudar a gerir consultas ou explicar recomendações médicas em termos simples, são pequenas ações que podem fazer uma grande diferença.

Promover o autocuidado é também uma ferramenta fundamental. Ensinar hábitos de higiene, incentivar o descanso, garantir o acesso a roupas adequadas ou alimentos saudáveis e promover a vacinação não são tarefas exclusivas dos profissionais de saúde, mas ações compartilhadas por todos aqueles que trabalham com refugiados.

Condições comuns em contextos de refugiados

Os refugiados muitas vezes sofrem deslocamentos forçados prolongados em condições adversas. No caso da população ucraniana, muitos viajaram por terra ou ferrovia durante dias ou semanas, enfrentando condições climatéricas extremas (em alguns casos, inverno rigoroso), acesso limitado a alimentos nutritivos, água potável, higiene básica e cuidados médicos contínuos. Essas circunstâncias exacerbam o aparecimento ou o desequilíbrio de doenças pré-existentes.



Além da viagem em si, os ucranianos podem também sofrer condições adversas no seu próprio país porque, para se protegerem dos bombardeamentos, se esconderam em caves e áreas subterrâneas durante dias a fio, onde ficam expostos a condições insalubres de frio, humidade, pragas, falta de luz e água potável. Foram já identificados muitos casos, nos quais as pessoas eram portadoras de tuberculose latente, pelo que foram orientados a fazer a prova de Mantoux.

Principais problemas de saúde física em populações refugiadas

As seguintes condições são altamente prevalentes nas fases iniciais de chegada:

- Infecções respiratórias agudas: tais como bronquite, tuberculose e pneumonia, resultantes da exposição prolongada ao frio, sobrelotação e falta de abrigo adequado.
- Doenças gastrointestinais: Diarreia, vômitos e infeções parasitárias relacionadas com más condições sanitárias ou consumo de alimentos contaminados.
- Problemas dermatológicos: dermatite, infeções cutâneas, sarna (escabiose) ou infestações por piolhos (pediculose), comuns em situações de alojamento coletivo sem higiene pessoal regular.
- Dores musculoesqueléticas: distensões, lesões articulares ou dores crónicas resultantes de caminhadas longas, transporte de cargas pesadas, dormir em superfícies inadequadas ou esforço físico contínuo.
- Descompensação de doenças crónicas: tais como diabetes mellitus, hipertensão, epilepsia e doenças cardíacas, que requerem tratamento contínuo difícil de manter em contextos de deslocamento.

Os profissionais de saúde que recebem refugiados devem priorizar a triagem para identificar casos de descompensação aguda e riscos de vida, mesmo que não haja emergência aparente.

Cuidados a grupos especialmente vulneráveis

É essencial aplicar uma abordagem diferenciada que leve em consideração as necessidades específicas de certos grupos dentro da população de refugiados:

- Mulheres grávidas ou mães que amamentam: precisam de acompanhamento obstétrico, nutrição adequada, suplementos vitamínicos, acesso seguro ao parto e apoio pós-natal. Muitas mulheres não sabem como aceder os serviços de saúde locais ou têm medo de os procurar devido a barreiras linguísticas ou administrativas.
- Crianças com planos de vacinação incompletos: é comum que as crianças não tenham recebido todas as vacinas do plano nacional ou que o seu historial médico não esteja documentado. A vacinação contra o sarampo, a poliomielite e a COVID-19 são uma prioridade.
- Pessoas mais velhas com doenças crónicas: a fragilidade física, o isolamento e a perda das suas redes familiares aumentam a vulnerabilidade. As pessoas mais velhas precisam de apoio emocional, apoio para garantir a adesão aos tratamentos e cuidados geriátricos específicos.
- Pessoas com diversidade funcional (física, sensorial ou intelectual): barreiras



arquitetônicas, de comunicação e atitudinais podem criar múltiplas formas de exclusão. É crucial garantir acessibilidade, intérpretes e assistência técnica adequada.

Recomendações para profissionais

- Realize uma avaliação inicial abrangente, não só física, mas também psicológica e social.
- Promova o acesso equitativo aos cuidados de saúde, considerando o direito universal aos serviços de saúde.
- Trabalhe com intérpretes ou mediadores culturais para reduzir as barreiras linguísticas.
- Coordene com os serviços de cuidados de saúde primários, saúde pública e organizações sociais para uma abordagem abrangente.
- Mantenha uma atitude empática e não paternalista, compreendendo que muitos refugiados eram autossuficientes e ativos nos seus países de origem.

Quadro jurídico e proteção internacional

Os refugiados têm direito ao acesso a cuidados de saúde de acordo com o país de acolhimento. No caso da União Europeia, a Diretiva de Proteção Temporária (2001/55/CE) foi ativada, garantindo o acesso aos cuidados de saúde, educação e serviços sociais para pessoas deslocadas pela guerra na Ucrânia.

Barreiras ao acesso aos serviços de saúde

Embora na maioria dos países europeus os refugiados sejam reconhecidos como tendo direito ao acesso a cuidados de saúde básicos, o exercício efetivo desse direito é frequentemente dificultado por múltiplas barreiras, que podem ser estruturais, pessoais ou culturais.

Principais barreiras ao acesso

Barreiras linguísticas e de comunicação

- Dificuldade em compreender a língua local, tanto nas conversas com os profissionais de saúde como na compreensão de receitas médicas, instruções médicas ou formulários.
- Falta de intérpretes profissionais, levando frequentemente que se recorra a menores ou familiares como tradutores, o que pode criar riscos éticos e clínicos.
- Baixa literacia em saúde, o que dificulta a compreensão de conceitos básicos de saúde, prevenção e tratamento.

Medo, desconfiança e desinformação

- Alguns refugiados desconhecem os seus direitos à saúde e temem que procurar cuidados médicos possa afetar negativamente a sua situação legal.
- Há casos em que o medo de ser deportado, mesmo quando infundado no contexto da proteção internacional, pode desencorajar o contacto com as instituições.



- A desconfiança pode aumentar se tiverem sofrido corrupção, discriminação ou negligência em serviços de saúde anteriores.

Barreiras administrativas e burocráticas

- Falta de documentação, como identificação oficial, cartão de saúde ou morada fixa, pode atrasar ou impedir o acesso a serviços médicos.
- Processos complexos que não são adaptados para pessoas que não falam o idioma, especialmente quando se trata de marcar consultas, encaminhamentos, registar-se no sistema ou gerir receitas médicas.

Diferenças culturais em relação à saúde

- Modelos culturais distintos de doença e tratamento: algumas pessoas podem preferir tratamentos tradicionais, evitar o contacto físico com profissionais de saúde do sexo oposto ou expressar dor de maneiras diferentes da norma no país anfitrião.
- Estigma associado aos problemas de saúde mental, especialmente em algumas comunidades onde consultar um psicólogo ou psiquiatra pode ser visto como um sinal de fraqueza ou loucura.

Papel dos profissionais nos contextos educativo, comunitário e social

O apoio prestado por profissionais, educadores, assistentes sociais, mediadores, voluntários, pode ser crucial para superar barreiras. Algumas funções essenciais destes profissionais incluem:

- Explicar o funcionamento básico dos serviços de saúde locais (por exemplo, a diferença entre cuidados de saúde primários, serviços de emergência, especialidades, farmácias, etc.), sempre com o consentimento expreso e respeitando a privacidade da pessoa.
- Acompanhar os indivíduos às consultas médicas para traduzir, fornecer apoio emocional e facilitar o cumprimento das instruções médicas.
- Promover campanhas de sensibilização para a saúde em locais onde existem refugiados (escolas, centros de acolhimento ou comunitários).
- Atuar como pontes culturais, ajudando os profissionais de saúde a compreender certos comportamentos, crenças ou expressões de desconforto.

Numa comunidade escolar que acolhe estudantes ucranianos, os profissionais das escolas podem notar sinais de sofrimento físico ou psicológico numa criança e encaminhá-la para os serviços de saúde, explicando às famílias, na sua língua, quais os passos a seguir, com empatia e sem causar alarme.

Melhores práticas para reduzir barreiras

- Implementar serviços de interpretação profissional, especialmente durante os contactos iniciais com os cuidados de saúde.
- Criar materiais visuais ou traduzidos sobre os direitos à saúde e como o sistema funciona.



- Formar profissionais de saúde em competência cultural e comunicação intercultural.
- Incluir mediadores interculturais em centros de saúde e hospitais.
- Coordenar com ONG's e entidades sociais que trabalham diretamente com refugiados para garantir uma abordagem abrangente.

Educação para a saúde e sinais de alerta

Os refugiados podem apresentar sinais óbvios, ou mais subtis, de problemas de saúde física, mental ou social que podem passar despercebidos sem uma perspetiva treinada e empática. Detetar esses indicadores precocemente, permite ativar redes de apoio e evitar o agravamento da sua situação.

Sinais de alerta a ter em conta

Estes sinais nem sempre indicam uma doença, mas podem ser indicadores de vulnerabilidade física, emocional ou social:

Aparência visivelmente deteriorada ou sinais de desnutrição:

- Perda de peso significativa, palidez extrema, pele seca, olhos encovados, fraqueza muscular.
- Em crianças: baixo peso para a idade, baixa estatura, falta de energia ou atrasos no desenvolvimento.

Fadiga crónica ou queixas somáticas frequentes:

- Dores de cabeça persistentes, dores abdominais ou musculares sem causa médica aparente.
- Dificuldade em dormir, exaustão constante, irritabilidade ou choro fácil.
- Estas queixas podem estar relacionadas com distúrbios de saúde mental (stress pós-traumático, depressão, ansiedade) manifestados somaticamente.

Negligência dos cuidados pessoais ou dos cuidados infantis:

- Falta prolongada de higiene, roupas inadequadas, não comparecimento a consultas médicas ou escolares.
- Crianças com necessidades básicas não atendidas, desnutrição, negligência escolar ou isolamento social.
- Isto pode refletir exaustão extrema, problemas de saúde mental ou desintegração familiar devido ao deslocamento.

Estes sinais devem ser interpretados dentro do seu contexto cultural, evitando julgamentos e considerando as condições precárias em que muitos refugiados vivem.



Educação básica em saúde como ferramenta de proteção

Além de detetar sinais de alerta, os profissionais em contacto com populações refugiadas devem promover práticas saudáveis como parte do apoio diário. A educação em saúde neste contexto baseia-se em:

Promoção da higiene pessoal e cuidados com o ambiente:

- Lavagem das mãos, cuidados com feridas, higiene oral, gestão de resíduos em espaços partilhados.
- Com crianças, pode ser feito por meio de jogos, rotinas e reforço positivo. Incentivo ao autocuidado e ao descanso:

- Respeitar as horas de sono, reconhecer sinais de exaustão e desenvolver hábitos saudáveis.

- Ensinar que o descanso é um direito, não um luxo.

Nutrição equilibrada com base nos recursos locais:

- Orientação sobre como obter uma dieta básica e nutritiva com os recursos disponíveis.

- Educação sobre hidratação, evitando o consumo excessivo de açúcar ou alimentos processados, sempre que possível.

- Saúde preventiva:

- Promoção da vacinação (infância, COVID-19, gripe).
- Fornecimento de informações sobre saúde sexual e reprodutiva, prevenção de infeções e acesso a métodos contraceptivos.

- Normalizar a saúde mental como parte do bem-estar geral:

- Discutir o stress, a tristeza ou o medo como reações normais.
- Desestigmatizar a procura de ajuda de profissionais de saúde mental.
- Incorporar atividades que promovam a expressão emocional: arte, desporto, escrita, conversação.

Recomendações para profissionais

- Respeitar o seu ritmo, em particular, nos dias em que, por exemplo, houve um atentado na sua cidade de origem, pois mantém-se a preocupação com o que aconteceu no seu país, havendo a necessidade de comunicar com as suas famílias. Nessas circunstâncias, é difícil lidar com a angústia e dedicar-se ao trabalho ou às atividades académicas.
- Observar sem se intrometer, ouvir sem interrogar e acompanhar sem impor.
- Incluir educação em saúde em vários ambientes, como escolas, refeitórios, centros de acolhimento ou espaços comunitários.
- Use materiais visuais, exemplos simples e técnicas participativas.
- Coordenar com profissionais de saúde, para reforçar mensagens-chave e facilitar o acesso a recursos.



Perspetiva Psicológica: Trauma e Resiliência

Reações emocionais mais comuns

É importante destacar que as reações emocionais ao trauma não são anormais, mas respostas humanas a situações extremas. Algumas das reações mais frequentes incluem:

Ansiedade generalizada e hipervigilância:

- Estar constantemente alerta, assustar-se com ruídos altos ou movimentos repentinos.
- Dificuldade em relaxar ou dormir.
- Preocupação persistente com a segurança pessoal ou a segurança de entes queridos.

Tristeza profunda e anedonia:

- Perda de interesse ou prazer em atividades que antes eram significativas.
- Sentimentos de vazio, desesperança ou inutilidade.
- Retraimento social e isolamento.

Culpa e vergonha:

- “Culpa do sobrevivente” – sentir-se culpado por ter sobrevivido, enquanto outros ficaram para trás ou morreram.
- Sentimento de não merecer ajuda ou de estar a sobrecarregar os outros.

Irritabilidade ou reações de raiva:

- Mudanças bruscas de humor, reações desproporcionais a estímulos menores.
- Por vezes, expressões agressivas escondem uma profunda dor emocional.

Dificuldades cognitivas:

- Problemas de concentração, esquecimento frequente, confusão mental.
- Dificuldade em tomar decisões ou mau desempenho escolar/profissional.

Estas reações podem variar de acordo com a idade, sexo, história pessoal e mecanismos de coping. Em crianças, os sintomas podem-se manifestar por meio de comportamentos regressivos (como incontinência urinária), brincadeiras repetitivas com conteúdo traumático ou medo de separação de figuras de auge.



Quando devemos preocupar-nos? Indicadores de potenciais problemas de saúde mental

Embora muitas pessoas se adaptem com o tempo, outras podem desenvolver problemas psicológicos que requerem encaminhamento especializado, tais como:

- Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT): sintomas como reviver constantemente o trauma (flashbacks, pesadelos), evitar lugares ou conversas relacionadas e reatividade emocional exagerada.
- Depressão grave ou perturbações de ansiedade: estas condições prejudicam a funcionalidade diária e não melhoram com o tempo.
- Alterações do sono graves ou prolongadas: impedem o descanso e exacerbam outros sintomas.

Comportamentos de automutilação, pensamentos suicidas ou agressividade descontrolada: Estes requerem intervenção imediata.

Recomendações para abordar a partir de uma perspetiva psicossocial

- Valide o sofrimento, sem minimizá-lo ("É normal sentir-se assim na sua situação").
- Evite rotular ou patologizar desde o primeiro contacto.
- Ofereça espaços seguros para a expressão sem julgamentos.
- Promova rotinas e uma sensação de previsibilidade para ajudar a reconstruir a sensação de controlo.
- Estimule os recursos de resiliência internos e comunitários.

Trauma psicossocial

O trauma psicossocial refere-se, não apenas, ao impacto do evento traumático inicial, como um bombardeio ou a perda de um membro da família, mas também às condições subsequentes que exacerbam ou prolongam este sofrimento, especialmente em contextos de refugiados: desenraizamento, separação familiar, incerteza, perda de referências culturais ou religiosas, exclusão social e precariedade material.

Manifestações do trauma psicossocial em crianças

O trauma na infância nem sempre é expresso verbalmente, manifestando-se muitas vezes em comportamentos, alterações no corpo ou relações sociais:

- Regressão comportamental:
 - Reaparecimento de comportamentos de fases anteriores, como chuchar o dedo, falar como um bebé ou urinar na cama (enurese).
- Comportamentos perturbadores ou desafiadores:
 - Irritabilidade, birras frequentes, desobediência ou hiperatividade invulgar.



- Silêncio seletivo ou isolamento:
 - Não falar em determinados contextos, recusar-se a participar, evitar o contacto visual.
- Brincadeiras repetitivas com conteúdo traumático:
 - Jogos focados em guerra, morte, fuga ou medo, que permitem à criança reviver ou tentar controlar simbolicamente o que foi vivido.

Essas reações não devem ser interpretadas como mau comportamento, mas como formas de adaptação ao trauma. A intervenção deve concentrar-se no apoio, não na punição ou correção forçada.

Os aspetos relacionados com o trauma serão abordados com mais profundidade nos capítulos seguintes.

Fatores de proteção e promoção da resiliência

Resiliência é a capacidade de uma pessoa ou comunidade se adaptar positivamente à adversidade, sem negar a dor ou ficar paralisada por ela. Em contextos de refugiados, é crucial identificar e fortalecer fatores de proteção que amortecem o impacto do trauma e promovam um desenvolvimento saudável.

Principais fatores de proteção:

Estabilidade no ambiente imediato:

- Manter rotinas diárias previsíveis (hora de dormir, refeições, frequência escolar).
- Estabelecer regras claras com limites emocionais consistentes.

Presença de adultos atenciosos e disponíveis:

- Cuidadores que ouvem, validam e contêm sem dramatizar.
- Consistência entre o que dizem e o que fazem (segurança emocional).

Participação em atividades significativas:

- Jogos, desporto, arte, música, comunidade ou tarefas escolares.
- Espaços onde possam sentir-se úteis, reconhecidos e ativos.

Acesso a apoio emocional e espaços seguros:

- Locais para expressar emoções sem julgamento.
- Contacto com profissionais, colegas ou figuras significativas.

Na prática educacional e comunitária, a resiliência é promovida mais pelo ambiente do que pela "força de vontade" individual. Criar ambientes seguros e humanos é, por si só, uma forma de intervenção.



Primeiros Socorros Psicológicos (PSP)

Os Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) são uma ferramenta básica para intervenção psicossocial imediata, após situações de crise. Não substituem a psicoterapia, nem têm como objetivo forçar uma narrativa, mas sim conter, acalmar e orientar pessoas em situações de stress agudo.

Princípios fundamentais do PSP:

Ouvir com atenção e sem julgamento:

- Esteja presente, dando espaço sem pressão.
- Evite perguntas invasivas ou excessivamente diretas.

Valide as emoções sem forçar a narrativa traumática:

- Não é necessário reviver o trauma para curar.
- Use frases como: O que está a sentir faz sentido; Não é culpa sua; ou reagir assim é perfeitamente humano.

Proporcione calma e uma sensação de segurança:

- Use um tom calmo, transmita serenidade.
- Evite expressões de alarme ou angústia.

Orientação prática e clara:

- Forneça informações úteis - onde fica o centro de saúde; com quem pode falar?.
- Facilite o acesso a redes de apoio social e familiar.

Exemplos de intervenções respeitosas e eficazes:

- Agora está em segurança. Não está sozinho.
- É normal sentir-se assim depois do que passou.
- Estou aqui para ajudá-lo com o que precisar neste momento.
- Se alguma vez quiser conversar, estarei por perto.

Qualquer pessoa com formação — não apenas profissionais de saúde mental — pode aplicar PSP: professores, educadores, voluntários e funcionários da linha de frente.



Perpetiva Social: integração, dignidade e redes

Deslocamento forçado e a ruptura do tecido social

A deslocação forçada não envolve apenas uma mudança geográfica, mas também uma profunda deslocação social, emocional e simbólica. A pessoa deslocada perdeu não apenas um lugar físico, mas também uma rede: a família alargada, amigos, colegas, vizinhos, costumes, rituais, símbolos culturais e identidade comunitária.

Este processo implica uma ruptura no tecido social, que pode desencadear múltiplas formas de sofrimento, muitas vezes invisíveis, mas profundamente impactantes.

Impactos sociais mais comuns do deslocamento forçado

- Solidão e isolamento
 - Ao chegar ao país de acolhimento, muitos refugiados encontram-se sozinhos, sem uma rede de apoio ou referências culturais comuns.
 - As barreiras linguísticas, as diferenças religiosas ou culturais e a falta de espaços comuns exacerbam essa desconexão.
 - No caso dos refugiados do sexo masculino, o isolamento é muitas vezes vivido em silêncio devido à pressão cultural para não se mostrar vulnerável.
- Ruptura de laços significativos
 - A separação dos entes queridos — muitas vezes sem saber quando se reunirão — gera um luto ambivalente: não há certeza sobre a morte ou a sobrevivência daqueles que ficaram para trás.
 - A sensação de continuidade na história familiar é perdida, gerando sentimentos de perda de identidade e desenraizamento.
- Dificuldade em redefinir o papel social
 - Profissionais altamente qualificados podem encontrar-se inativos ou a trabalhar em empregos muito abaixo do seu nível de competências.
 - Mães ou pais podem perder a capacidade de proteger os seus filhos como antes, o que pode prejudicar a sua autoestima e causar sentimentos de culpa. Em muitos casos, isso também pode levar a uma tendência para a superproteção disfuncional, resultando, por exemplo, em comportamentos disruptivos nas crianças ou absentismo escolar.
 - Os jovens e adolescentes podem sentir-se desorientados ao tentar integrar-se no sistema educativo, laboral ou social.
 - Exemplo: Um médico refugiado que agora vive num centro de acolhimento, sem autorização de trabalho, pode sofrer uma profunda perda de identidade profissional e utilidade social, afetando a sua saúde mental e motivação para se integrar.
- Vulnerabilidade à exclusão e discriminação
 - Os refugiados podem enfrentar atitudes xenófobas ou racistas, muitas vezes subtile, como estigmatização nos meios de comunicação, suspeita em espaços públicos ou burocracia hostil.
 - Barreiras estruturais (língua, documentação, falta de reconhecimento de qualificações) reforçam a sensação de estar fora do sistema.
 - Mulheres, pessoas LGBTQI+, pessoas mais velhas ou com incapacidade enfrentam múltiplas camadas de exclusão.



Recomendações para profissionais

- Evite perspectivas paternalistas ou baseadas em caridade: os refugiados são agentes ativos, não apenas destinatários de ajuda.
- Promova espaços de escuta, participação e expressão cultural, onde possam partilhar as suas histórias, conhecimentos e recursos.
- Facilite redes de apoio horizontais, e não apenas verticais (ajuda profissional), para promover um sentimento de pertença.
- Trabalhe a partir de uma perspetiva intercultural, reconhecendo a diversidade como um valor, não como uma dificuldade.

Educação e inclusão

A escola — e, por extensão, qualquer espaço educativo ou de formação — não é apenas um local de aprendizagem académica, mas também um espaço de socialização fundamental no processo de integração de crianças, adolescentes e adultos refugiados. Pode tornar-se um dos primeiros ambientes de segurança, pertença e reconstrução da identidade, se for gerido com sensibilidade intercultural e uma abordagem inclusiva.

Função social dos espaços educativos em contextos de refugiados

Para aqueles que perderam a sua casa, comunidade ou país, a escola pode ser o primeiro lugar onde são reconhecidos como parte de algo. O seu valor vai muito além do conteúdo curricular:

- Proporciona estrutura e rotina, gerando uma sensação de controlo e previsibilidade.
- Facilita a criação de novos laços emocionais e sociais.
- Oferece espaços para a expressão emocional e criativa.
- Pode servir como porta de entrada para outros serviços de apoio (social, saúde, psicológico).

Recomendações importantes para profissionais da educação

- Criar um ambiente previsível, seguro e respeitoso
 - Torne as regras e rotinas claras e visuais.
 - Evite mudanças repentinas, punições humilhantes ou comparações públicas.
 - Preste atenção aos possíveis efeitos do trauma no comportamento: interprete as reações com empatia.

Exemplo: uma criança que se assusta com um barulho alto pode estar a reagir a uma experiência passada (bombardeamentos, alarmes de ataque aéreo). Gritar com ela ou ridicularizá-la só vai aumentar a sua insegurança.

- Adapte os materiais à diversidade linguística e cultural.
 - Incorpore sinalização bilingue ou multilingue.
 - Traduza instruções e comunicações básicas para as famílias.
 - Use recursos visuais ou pictogramas para ajudar na compreensão.



Ideia: Trabalhe com histórias tradicionais, tanto do país anfitrião como do país de origem, criando um diálogo intercultural.

- Promova o respeito mútuo e o trabalho cooperativo.
 - Incentive atividades em que o trabalho em equipa e a diversidade sejam valorizados.
 - Evite a segregação por idioma ou nacionalidade nos grupos.
 - Destaque histórias de superação de adversidades, migração ou resiliência no conteúdo escolar.

Exemplo de atividade: Numa aula tutorial ou de língua, peça a cada aluno que partilhe algo do seu local de origem (comida, palavra favorita, celebração tradicional).

- Prevenir o bullying e a estigmatização
 - Treine professores e alunos em coexistência intercultural e educação emocional.
 - Estabeleça protocolos claros para lidar com a discriminação ou o racismo.
 - Envolver as famílias de refugiados na comunidade educativa.

Sinais de alerta: isolamento constante, provocações relacionadas com o sotaque ou origem, longos silêncios, recusa em participar.

Rede de apoio comunitário

A inclusão social dos refugiados não é um processo individual, mas sim um fenómeno profundamente comunitário. A reconstrução do sentimento de pertença e dignidade depende em grande parte do tecido social que é construído ou reforçado no local de acolhimento.

Papel da Rede Comunitária

Uma rede comunitária forte:

- Facilita a integração social e cultural.
- Oferece apoio emocional, prático e simbólico.
- Reduz os sentimentos de isolamento e vulnerabilidade.
- Aumenta a autonomia e a participação ativa.

Estratégias para fortalecer a rede comunitária

Envolver as associações locais e os vizinhos no processo de acolhimento

- Promova parcerias com organizações sociais, ONG's, grupos religiosos, clubes desportivos, centros culturais e comunitários.
- Incentivar os vizinhos a atuarem como mediadores culturais e acompanhantes, ajudando a quebrar as barreiras linguísticas e culturais.
- Promover a vontade colaborativa para que o acolhimento não recaia exclusivamente sobre as entidades oficiais.



Criar espaços de encontro intercultural

- Organizar atividades sociais, culturais e recreativas que promovam a troca de experiências, tradições e conhecimentos.
- Apoiar eventos abertos (festivais, oficinas de culinária, aulas de idiomas, encontros artísticos).
- Garantir que esses espaços sejam seguros, acessíveis e respeitosos para todas as idades e condições.

Promover iniciativas de ajuda mútua e participação cívica

- Apoiar grupos auto-geridos onde os refugiados possam liderar atividades e projetos.
- Incentivar a participação em processos comunitários formais e informais (reuniões de bairro, comissões escolares, atividades municipais).
- Reconhecer e destacar as capacidades e recursos que os refugiados contribuem.

Recursos práticos para profissionais

Observar e registar mudanças comportamentais ou sintomas persistentes: identificar sinais que possam indicar sofrimento emocional ou social não expresso, como isolamento, ansiedade, irritabilidade.

Faça perguntas abertas com linguagem simples: Exemplos: Como se sente no seu bairro?; Há alguém com quem goste de passar tempo?; O que gostaria de fazer ou aprender aqui?.

Forneça informações claras e compreensíveis sobre os recursos disponíveis: use materiais traduzidos e culturalmente adaptados. Certifique-se de que a pessoa compreende e tem acesso aos serviços básicos (saúde, educação, emprego).

Apoie a autonomia dos refugiados: incentive a tomada de decisões, a iniciativa e a liderança no seu processo de integração.

Use ferramentas visuais:

- Pictogramas para explicar horários, regras ou etapas administrativas.
- Cartazes que representem os principais serviços e contactos.
- Tabelas de emoções para ajudar na expressão e reconhecimento de sentimentos.

05.

Sensibilização para a inclusão e a empatia





Introdução

O objetivo deste módulo é relembrar os participantes do curso dos aspetos mais importantes da inclusão e da empatia, a fim de promover a empatia e aumentar a sensibilização para a inclusão dos refugiados ucranianos. Para tal, o módulo começa com uma introdução teórica com as definições e conceitos mais importantes, bem como dicas e exemplos práticos para criar um ambiente inclusivo e empático. Por fim, são apresentados exercícios práticos para a aula, como exemplos para reforçar a autorreflexão, a empatia e o comportamento inclusivo dos participantes do curso, bem como exemplos práticos de como o módulo pode ser implementado.

Terminologia e fundamentos teóricos

Vários termos e conceitos desempenham um papel importante no contexto da deslocação. Alguns deles podem já ser familiares aos participantes do curso e servir como uma atualização, enquanto outros se destinam a complementar os conhecimentos existentes. O foco está nos termos xenofobia, discriminação, inclusão e empatia, que são de particular importância neste módulo.

Xenofobia vs. Racismo

Xenofobia vem do grego e deriva das palavras *xénos*, que significa estranho, e *fobia*, que significa medo. A xenofobia descreve um medo infundado de estranhos ou uma falta de confiança em relação a eles. É importante não confundir xenofobia com racismo, que pressupõe que uma raça é preferível e superior a outra.

Na investigação, os termos condição de estrangeiro e estrangeiro têm encontrado grande ressonância, mas há debates sobre a construção e as dimensões da condição de estrangeiro. A condição de estrangeiro não é entendida apenas como uma crise, um problema ou uma falta de compreensão, mas também, por exemplo, como uma oportunidade ou familiaridade. O estrangeiro é entendido como um amigo ou um inimigo, como pertencente ou não pertencente, como curioso ou perigoso.

As causas da xenofobia e do comportamento xenófobo são muito diversas. São exacerbadas por dificuldades económicas, nacionalismo crescente e pressão associada à migração. O autoritarismo e as experiências de privação também desempenham um papel significativo. O autoritarismo encontra-se associado ao racismo e à inimizade focada em grupos, e é significativamente mais pronunciado na xenofobia, como demonstra a evidência científica. Uma explicação para isso pode ser que as pessoas xenófobas se definem por pertencerem a um grupo baseado em regras estabelecidas, enquanto desvalorizam fortemente outras regras e normas. Experiências de privação, ou seja, a sensação de estar em desvantagem, podem aumentar as opiniões extremistas de direita. As pessoas xenófobas, percebem-se como politicamente ineficazes e sentem que a sua situação económica é pior do que a das pessoas não xenófobas.

Discriminação/barreiras

Outro conceito importante em relação à inclusão e à empatia é a discriminação ou as barreiras encontradas por refugiados com e sem incapacidade. A inclusão, que envolve reflexão contínua, requer a consciência da possibilidade de que os refugiados encontrarão repetidamente discriminação e barreiras, à medida que se estabelecem no país de destino, a fim de quebrar e eliminar essas barreiras.



Discriminação refere-se ao tratamento injusto de pessoas ou grupos com base em características como origem, etnia, género ou religião. Muitas vezes, não é apenas o resultado do comportamento individual, mas também pode estar profundamente enraizado nas estruturas e instituições sociais. A discriminação pode ocorrer de forma direta e aberta ou indireta, através de regras aparentemente neutras que prejudicam certos grupos.

De acordo com o artigo 2.º da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, a discriminação com base na deficiência ocorre quando as pessoas com deficiência são tratadas de forma diferente, excluídas ou limitadas nas suas oportunidades, de tal forma que não podem gozar os seus direitos humanos e liberdades fundamentais em igualdade de condições com as outras pessoas. Isto aplica-se a todas as áreas da vida e inclui também os casos em que são negados os ajustes ou medidas de apoio necessários.

Que discriminação/barreiras enfrentam os refugiados?

Os refugiados ucranianos enfrentam várias formas de discriminação e desafios relacionados com a integração. Estes incluem:

- **Mercado de trabalho:** As principais razões para isso na Europa são o não reconhecimento das suas qualificações educacionais, barreiras linguísticas e dificuldades em adaptarem-se ao mercado de trabalho europeu. As mulheres são cada vez mais afetadas e relatam dificuldades em equilibrar a vida profissional e familiar.
- **Discriminação social e racismo:** Os refugiados sofrem discriminação diária através da hostilidade racista ou da exclusão social no mercado imobiliário, na educação e no seu contacto com as autoridades.
- **Barreiras educacionais:** O acesso à educação para crianças e adultos é dificultado pela falta de competências linguísticas, pelo não reconhecimento de qualificações e pela insuficiência de serviços de apoio, especialmente para refugiados adultos e jovens. O sistema escolar apresenta desafios estruturais que dificultam a integração.
- **Integração social:** Embora as redes sociais estejam a crescer, um quinto dos refugiados continua sem contactos próximos fora das suas famílias. Os preconceitos sociais e os estereótipos impedem a plena participação.
- **Incertezas jurídicas:** Os obstáculos burocráticos, as incertezas relativas ao estatuto de residência, ao reagrupamento familiar e às prestações sociais, provocam stress psicossocial e dificultam o estabelecimento de raízes estáveis na sociedade.

Em resumo, os refugiados são afetados por uma complexa teia de discriminação estrutural, social e jurídica que reduz as suas oportunidades de trabalho, educação, habitação e participação social, prejudicando a sua qualidade de vida.

Causas: A discriminação contra os refugiados baseia-se principalmente na ameaça percebida que estes representam, tanto cultural como economicamente, sendo a ameaça cultural mais pronunciada. Trata-se, portanto, de um medo do desconhecido, enquanto a ameaça económica está relacionada com a competição por recursos escassos.



Barreiras e discriminação enfrentadas pelos refugiados com incapacidade

- Acessibilidade e alojamento: Existem problemas específicos no que diz respeito ao alojamento, que podem levar a restrições, stress e isolamento.
- O acesso aos serviços de saúde e às terapias necessárias também representam um desafio devido ao acesso limitado.
- Os refugiados com incapacidade não são contemplados no sistema – são invisíveis.
- Quase não existem números ou estatísticas sobre refugiados com incapacidade. São necessárias medidas políticas e investigação nesta área para determinar a real extensão da situação e dar voz às pessoas afetadas.

A integração ou inclusão de migrantes ou refugiados é muito importante. O termo integração é frequentemente utilizado na literatura em relação à migração, mas é visto de forma crítica, pois implica que os migrantes estão sujeitos à tarefa de mudar e adaptar-se culturalmente à sociedade majoritária. No entanto, esta compreensão da integração, ou seja, a adaptação dos migrantes e refugiados à sociedade majoritária, está presente tanto nas discussões políticas como nas discussões quotidianas.

Integração vs. Inclusão

O termo inclusão difere dos termos exclusão, separação e integração. Enquanto o conceito de exclusão no contexto educativo significa que uma pessoa tem direito à vivência neste contexto, mas não faz parte dele, a separação refere-se ao direito à educação, mas não no contexto da sala de aula regular. O conceito de integração, por outro lado, refere-se a pessoas que anteriormente eram excluídas da vida social, das atividades e das oportunidades, sendo agora incluídas nas mesmas. O termo pressupõe, portanto, dois grupos sociais, um dos quais deve integrar-se no outro, ou seja, mudar e adaptar-se. Por esta razão, o conceito de integração, muito comum na discussão quotidiana, é visto de forma crítica.

O conceito de inclusão, por outro lado, não vê a sociedade como vários grupos, mas como um grupo heterogêneo de pessoas caracterizado pela sua diversidade e que inclui todas as pessoas incondicionalmente.

Heterogeneidade e interseccionalidade

A heterogeneidade e a interseccionalidade constituem um quadro central para demonstrar as experiências complexas dos refugiados com incapacidade. Identificam-se diferenças e desvantagens sobrepostas que os refugiados enfrentam.

A heterogeneidade descreve a diversidade natural em grupos, como refugiados com incapacidade, devido a diferentes culturas, graus de incapacidade, gerações ou rotas de fuga. Ela abrange características sociais, como dialetos ou papéis de género, que coexistem sem hierarquias e exigem ajustes, pois esse grupo não é de forma alguma uniforme. Embora os refugiados compartilhem a experiência comum de fugir de suas casas, eles são indivíduos com necessidades individuais que devem ser levadas em consideração para uma inclusão bem-sucedida. As necessidades dos refugiados com diferentes incapacidades também diferem entre si.

A interseccionalidade analisa de que forma fatores como incapacidade, estatuto de refugiado,



género ou origem interagem e levam a múltiplas e distintas formas de discriminação. Por exemplo, uma mulher refugiada com incapacidade muitas vezes enfrenta não apenas uma dimensão de discriminação, mas também exclusão racista e patriarcal ao mesmo tempo. Isso, por sua vez, dificulta o acesso à saúde e à educação, razão pela qual deve ser adotada uma abordagem mais diferenciada, em vez de considerar as categorias isoladamente.

No que diz respeito à inclusão de refugiados com incapacidade, também é importante ter em mente que o significado da incapacidade e a forma como é tratada, pode ter aspetos específicos de cada cultura. Da mesma forma, os aspetos específicos da migração podem ter um impacto decisivo nas condições de vida das pessoas afetadas, devido ao acesso ou às barreiras aos sistemas de apoio. Por isso, é importante haver uma cooperação interdisciplinar abordando as diferentes facetas da heterogeneidade e levar em consideração a interseccionalidade, ou seja, a interação das várias dimensões da diversidade, a fim de captar a complexidade das pessoas e permitir a inclusão.

Inclusão/integração bem-sucedida

Os objetivos ideais da inclusão são a participação, a valorização, o reconhecimento e a igualdade de oportunidades, mas na prática, outras condições da educação escolar também devem ser levadas em consideração. Para alguns alunos, a preocupação com condições ótimas de aprendizagem e alto desempenho na escola pode não ser adequada e pode precisar ser adaptada. O foco principal seria aumentar a participação dos alunos e fornecer-lhes o apoio ideal.

Aspetos importantes da educação inclusiva:

- Ensino conjunto
- Serviços de apoio qualificados
- Esforços para promover uma comunidade mais coesa, reconhecimento mútuo e valorização
- Consideração das necessidades especiais de apoio e das formas especiais de ensino daí resultantes
- Consideração das dimensões-chave da diversidade
- Inclusão, não só objetivos académicos, mas também competências sociais e desenvolvimento pessoal
- Redução e eliminação de barreiras, tanto estruturais como comunicativas/digitais
- Baseado na reflexão contínua e no desenvolvimento de todos os envolvidos no sistema de aprendizagem
- O foco está na educação e nas oportunidades educacionais para todos

RIM – Modelo de Inclusão de Rügen: O Modelo de Inclusão de Rügen (RIM) é um conceito de apoio educativo que será brevemente descrito aqui.

O seu objetivo é ensinar e apoiar crianças com e sem necessidades educativas especiais de forma inclusiva. O modelo baseia-se na abordagem norte-americana - Response to Intervention (RTI) - e foi especialmente adaptado para o ensino básico inclusivo. Os pontos-chave são:



- Aprendizagem conjunta para todas as crianças: as crianças com e sem necessidades educacionais especiais são ensinadas em conjunto nos primeiros anos regulares. Não existem classes especiais separadas para áreas específicas de apoio.
- Diagnósticos regulares e avaliações de aprendizagem: No início e a meio de cada ano letivo, todas as crianças são testadas utilizando procedimentos de rastreio para identificar precocemente as necessidades individuais de apoio.
- Apoio gradual/prevenção multinível: com base nos resultados do diagnóstico, as crianças recebem apoio gradual e individualizado. Se o sucesso num nível for insuficiente, as medidas são intensificadas.
- Cooperação entre professores e professores de educação especial: Os professores do ensino básico são responsáveis pelo ensino e recebem apoio de professores de educação especial, que atuam como consultores e recomendam e implementam medidas de apoio específicas, por exemplo, terapia da fala ou intervenções comportamentais.
- Prática baseada em evidências: O conceito liga estreitamente as medidas de diagnóstico com medidas coordenadas de apoio e ensino.
- Foco no apoio preventivo e integrativo: O objetivo é prevenir necessidades educacionais especiais e integrar e apoiar individualmente as crianças com distúrbios de aprendizagem ou alterações de desenvolvimento existentes.
- Avaliação e monitorização científica: A avaliação precoce contínua e a monitorização do desenvolvimento da aprendizagem têm como objetivo garantir a eficácia do apoio.

Em resumo, o modelo de Rügen é um sistema cíclico que consiste em: diagnóstico (triagem, CBM) → avaliação das necessidades de apoio → apoio individual e escalonado → novo diagnóstico e documentação → ajuste das medidas.

Este apoio à aprendizagem em várias etapas, apoiado por diagnósticos, e trabalho cooperativo, torna o modelo de Rügen um conceito inovador para uma escola básica inclusiva, baseada na prevenção e no apoio sistemático.

Empatia

Empatia significa que uma pessoa é movida pelos sentimentos ou pela situação de outra pessoa, a experimentar emoções semelhantes. Por outras palavras, uma pessoa sente o que outra pessoa sente ou provavelmente sentiria numa determinada situação. Especialmente quando se trata de questões morais, a empatia geralmente refere-se a sentir compaixão pelas necessidades de outras pessoas. Uma forma mais avançada de empatia é caracterizada pelo reconhecimento de que os próprios sentimentos podem ser compreendidos, refletindo acerca de como a própria pessoa ou os outros se poderiam sentir na situação da pessoa em questão, e pelo conhecimento de que o que uma pessoa mostra exteriormente, nem sempre reflete o seu estado interior real.

A empatia fortalece a coesão dentro de um grupo, porque os membros são mais capazes de se colocar no lugar uns dos outros. Ao mesmo tempo, ajuda-os a representar com confiança os seus próprios interesses, sem perder de vista as preocupações e necessidades dos outros. A empatia desempenha, portanto, um papel essencial no tratamento construtivo da raiva e do aborrecimento, sendo assim um dos aspetos mais importantes para alcançar uma paz duradoura e prevenir a



violência. Tem um efeito moderador, uma vez que uma pessoa empática geralmente não sente o desejo de retaliação quando alguém faz algo sem intenção. É capaz de compreender que a ação foi involuntária e é mais provável que responda com compreensão ou ajuda do que com vingança.

Compreender e oferecer ajuda, por sua vez, aumenta o potencial de reciprocidade, o que, por sua vez, tem um efeito positivo no espírito comunitário. A empatia é uma base crucial para a moralidade e a ética. Não basta simplesmente ter empatia e compreender o que os outros estão a sentir para agir de forma moral. A empatia, por si só, não torna automaticamente uma pessoa moral. Só pode ser considerada moralmente valiosa quando combinada com ações de carinho, uma atitude adequada e a consciência de fazer parte de uma comunidade. Sem esta conexão, a empatia permanece meramente uma experiência individual que amplia a compreensão do mundo, mas não leva necessariamente a um comportamento ético.

Medidas que as escolas podem implementar para prevenir a discriminação e a xenofobia

Sensibilização e consciencialização

- Sensibilizar os profissionais do meio escolar, os alunos e os pais para as questões da discriminação.
- Oferecer formação regular sobre discriminação, preconceito e igualdade de tratamento.
- Promover uma cultura escolar aberta e respeitosa, na qual a diversidade é considerada normal.

Desenvolver uma política antidiscriminação

- As escolas devem desenvolver uma política vinculativa que inclua regras e medidas claras contra a discriminação.
- Envolver todas as partes interessadas (professores, alunos, pais, direção escolar) no desenvolvimento e implementação da política.
- A política deve incluir procedimentos de prevenção, intervenção e reclamação.

Regras de conduta e regulamentos escolares claros

- Formulação de regras claras contra comportamentos e linguagem discriminatórios.
- Implementação consistente e sanções por violações para garantir um ambiente de aprendizagem seguro.

Criação de pessoas de contacto e opções de reclamação

- Estabelecimento de pontos de contacto confidenciais e de fácil acesso para denunciar casos de discriminação.

Promover o empoderamento e a participação

- Capacitar os alunos para reconhecerem a discriminação e tomarem medidas ativas para combatê-la.



- Incentivar os alunos a participar no desenvolvimento de conceitos e na tomada de decisões.
- Promover competências sociais e coragem moral.

Integrar conteúdos antidiscriminação no ensino

- Abordar a diversidade, os direitos humanos, a igualdade de tratamento e a discriminação no currículo.
- Utilizar métodos e materiais adequados à idade que eliminem preconceitos e promovam a empatia.

Promover a diversidade e a inclusão

- Reconhecer e valorizar a diversidade de todas as pessoas.
- Criar ambientes de aprendizagem que tenham em conta as necessidades de todas as crianças.
- Utilizar métodos de ensino diferenciados e inclusivos.

Cooperação com agências e redes especializadas externas

- Cooperação com agências antidiscriminação, centros de aconselhamento, serviços de assistência social a jovens e associações.
- Recurso a especialistas externos para formação contínua, implementação de programas de prevenção e apoio à escola.

Avaliação contínua e desenvolvimento

- Revisão regular da eficácia das medidas e adaptação das mesmas, conforme necessário.
- Obtenção de feedback dos alunos, professores e pais.

Programas e métodos de formação exemplares para promover a empatia e a inclusão de diferentes grupos-alvo

EPaN 10-16: Programa de formação em empatia

O programa EPaN destina-se a crianças e jovens entre os 10 e os 16 anos e ajuda-os a reconhecer melhor as emoções, a ter empatia pelos outros e a compreender os seus sentimentos. Os módulos individuais são concebidos para serem práticos e oferecem muitas dicas para uma implementação flexível na sala de aula. Os diversos materiais e métodos derivam da prática pedagógica e da investigação, foram testados e provaram ser eficazes. No geral, o EPaN é um programa que traz melhorias mensuráveis e também é agradável para os envolvidos.

«Compreender-me e compreender-te» - Para promover competências emocionais em turmas escolares e grupos de crianças



O programa está dividido em três fases tematicamente sequenciais:

- Perceber os sentimentos: as crianças aprendem a reconhecer, compreender e expressar os seus próprios sentimentos.
- Praticar a empatia: Com base na primeira fase, as crianças praticam colocar-se no lugar das outras pessoas, reconhecer os seus sentimentos e necessidades e responder-lhes com empatia.
- Lidar com o medo e o stress: as crianças aprendem estratégias para lidar com o medo e o stress, utilizando o que aprenderam sobre sensibilidade emocional.

Em resumo, o programa “Compreender-me e compreender-te” promove sistematicamente a perceção dos próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros, o desenvolvimento da empatia e a gestão da ansiedade e do stress nas crianças, de uma forma estruturada, prática e teoricamente sólida.

«Faustlos»

O programa «Faustlos» é um serviço de apoio que visa principalmente reforçar a empatia e prevenir a violência em jardins de infância e escolas. Tem como objetivo ajudar as crianças e os jovens a compreender melhor e a expandir o seu comportamento e experiências. No processo, aprendem a ter empatia pelos outros, a gerir com competência os seus próprios sentimentos e os dos outros, a resolver conflitos de forma criativa e sem violência e a lidar com a raiva de forma construtiva. Com a ajuda de imagens e jogos, as seis emoções básicas são reconhecidas e nomeadas, enquanto as diferenças individuais na experiência emocional também são abordadas. As crianças aprendem que os sentimentos, desejos e preferências podem mudar. Também exploram como o seu próprio comportamento influencia os sentimentos dos outros. Outro foco é distinguir entre comportamento intencional e não intencional e treinar competências como mensagens do eu (sinto-me...), empatia e escuta ativa.

Raízes da Empatia

O programa Raízes da Empatia é um programa escolar internacionalmente reconhecido e cientificamente comprovado que demonstrou reduzir a agressividade e o bullying entre as crianças, enquanto reforça as suas competências sociais, emocionais e a empatia. Destina-se a crianças dos 5 aos 13 anos e é utilizado em muitos países em todo o mundo, incluindo a Nova Zelândia, os EUA, a Irlanda, a Grã-Bretanha, a Noruega, a Suíça e os Países Baixos.

No programa Raízes da Empatia, um bebé e os seus pais, residentes no bairro, visitam a turma várias vezes durante o ano letivo. Formadores qualificados acompanham as crianças enquanto estas observam o desenvolvimento do bebé e identificam os seus sentimentos. A aprendizagem baseia-se nesta experiência; o bebé funciona como um professor, para ajudar as crianças a reconhecer e refletir melhor sobre os seus próprios sentimentos e os sentimentos dos outros. Isto melhora a interação social na sala de aula, que se torna mais segura e solidária. As crianças que participam no Raízes da Empatia desenvolvem competências importantes, ao nível: das funções executivas, competência emocional, autorregulação emocional, resiliência, firmeza contra a crueldade e a injustiça, competências de resolução de conflitos e participação numa comunidade escolar solidária.



Formas cooperativas e colaborativas de aprendizagem

O trabalho em grupo, no qual os alunos trabalham juntos em tarefas e assumem a responsabilidade pelo resultado da aprendizagem (por exemplo, método quebra-cabeças, pensar-emparelhar-partilhar), fortalece o espírito de equipa, o apoio mútuo e a solidariedade na sala de aula.

Participação e mudança de perspetiva

Os alunos podem dar a sua opinião, escolher tarefas e desenvolver empatia pelos outros através de métodos como dramatizações ou mudanças de perspetiva.

Ensino em equipa e cooperação multiprofissional

Dois ou mais professores (possivelmente de diferentes grupos profissionais) ensinam em conjunto para melhor responder às necessidades individuais.

KoKids - Pacote de materiais

O pacote de materiais KoKids (Kompetente Kids) oferece apoio prático e orientado para as competências no ensino inclusivo. Destina-se a todas as crianças e combina conhecimentos pedagógicos especiais e gerais para apoiar eficazmente grupos de aprendizagem heterogéneos.

As principais características incluem:

- Orientação para as competências: o KoKids utiliza grelhas de competências e objetivos de aprendizagem para registar e promover especificamente o desenvolvimento individual dos alunos.
- Individualização e diferenciação: O material promove o apoio individual adaptado ao processo de aprendizagem, tendo em conta as diferentes capacidades e evitando a exclusão.
- Ligação entre educação especial e geral: isto cria oportunidades de aprendizagem inclusivas que respondem a necessidades diversas.
- Relevância prática: os materiais claramente estruturados permitem que os professores implementem facilmente métodos de ensino inclusivos sem esforço adicional significativo.
- Atitude inclusiva: o KoKids promove uma cultura de ensino respeitosa que vê a diversidade como um enriquecimento.
- Trabalho de portfólio: Os materiais são adequados para documentar e refletir sobre o progresso individual da aprendizagem.
- No geral, o KoKids oferece uma ferramenta flexível e bem fundamentada que os professores podem usar para conceber aulas inclusivas e aproveitar a diversidade dos alunos como uma oportunidade.

Os métodos e programas de formação aqui listados são apenas exemplos e não representam uma visão geral completa de todos os métodos possíveis. Apoiam a utilização da diversidade como um recurso e garantem que todas as crianças possam beneficiar de uma aprendizagem partilhada e respeitosa. O ensino inclusivo também prospera com a reflexão regular e o desenvolvimento contínuo de métodos por parte do professor.



Para mais práticas educativas inclusivas, consulte o conteúdo do módulo Práticas Pedagógicas Inclusivas.

Exemplos de exercícios interativos em grupo

Introdução ao tema/reunião de conhecimentos prévios

Para tornar o módulo e a introdução ao tema o mais interativos e obter uma visão geral dos conhecimentos prévios dos participantes, existem várias opções, algumas das quais estão listadas aqui como exemplos:

Utilização de ferramentas técnicas: Mentimeter, Kahoot!, Slido, etc.:

O professor faz uma pergunta aos participantes do curso, como "O que lhe vem à cabeça quando pensa em inclusão e empatia?" ou "O que é que já sabe e que outras coisas gostaria de aprender?" e recolhe as respostas usando ferramentas técnicas, que podem ser consultadas novamente durante o curso.

Material de vídeo:

Como introdução à aula e ao assunto, também é uma boa ideia mostrar um vídeo introdutório sobre o tema.

Brainstorming invertido:

Neste exercício, no início do módulo, os participantes do curso são convidados a criar um mapa mental sobre o tema - Como se pode prevenir a inclusão? Dependendo do tamanho do grupo, é aconselhável dividir o grupo em vários grupos mais pequenos. No final do módulo, o brainstorming invertido é resolvido através de um brainstorming sobre a questão «Como se pode criar um ambiente inclusivo e empático?». Este exercício também pode ser realizado como trabalho em grupo de acordo com grupos de pessoas, por exemplo, para pessoas surdas, pessoas com deficiência visual, etc.

Exemplos de exercícios práticos para autorreflexão dos participantes do curso

Os exercícios a seguir são adequados para uso no início do módulo, como reforço e relaxamento no meio e no final do mesmo. Salientam-se preconceitos, motiva-se os participantes, tornam as barreiras e frustrações compreensíveis e reforça-se o que foi aprendido para que possa ser transferido para a vida cotidiana.

Exercícios para mudar perspetivas:

Os exercícios para mudar perspetivas podem ser implementados através de aprendizagem em estações ou dramatizações, tais como uma pista de obstáculos em cadeira de rodas, tarefas com óculos de simulação ou cancelamento de ruído para simular deficiência auditiva e leitura de um texto em linguagem simples em comparação com uma versão complexa. O objetivo destes exercícios é experimentar as barreiras em primeira mão e, assim, compreender melhor a frustração das pessoas afetadas. Segue-se uma discussão em grupo na qual os participantes refletem sobre como se sentiram durante os exercícios, o que os surpreendeu e que reflexões isso traz para a interação com os outros.

Mapa de empatia:

O Mapa de empatia também pode ser realizado como trabalho em grupo e é ideal para a autorreflexão dos participantes do curso. Cada pequeno grupo cria um Mapa de empatia para uma pessoa livremente escolhida (real ou fictícia) que é marginalizada no espaço social (por exemplo, devido a incapacidade, migração, dependência) e aborda



as seguintes questões: "O que a pessoa vê/ouve/sente/pensa? Que barreiras enfrenta?". Os resultados são então apresentados a todo o grupo para identificar padrões comuns e barreiras estruturais. Isto também pode ser usado como ponto de partida para a reflexão: Que sentimentos desperta ao colocar-se no lugar desta pessoa?, Como é que os preconceitos podem ser quebrados?.

Resumo

O módulo tem como objetivo explicar conceitos e atitudes fundamentais relacionados com a inclusão e a empatia, a fim de tornar as interações com os refugiados Ucranianos mais sensíveis e conscientes. Explica conceitos básicos como xenofobia, discriminação, inclusão e empatia, e mostra que a xenofobia se baseia frequentemente no medo do desconhecido, no autoritarismo, nas desvantagens percebidas e nos sentimentos de ameaça económica e cultural. A discriminação é descrita como uma desvantagem injusta baseada em características como origem, deficiência ou religião e abrange tanto atitudes individuais como barreiras estruturais, por exemplo, no mercado de trabalho, no sistema educativo, na habitação, na saúde e na proteção jurídica.

Deve ser particularmente enfatizado que os refugiados com incapacidade enfrentam múltiplas barreiras e muitas vezes permanecem invisíveis, razão pela qual são necessárias medidas políticas específicas e cooperação interdisciplinar. A inclusão distingue-se da integração: enquanto a integração geralmente significa que um grupo externo se adapta à sociedade dominante, a inclusão entende a sociedade como um todo diversificado. Conceitos como heterogeneidade, diversidade e interseccionalidade apontam para o facto de que diferentes dimensões da discriminação — como experiências de fuga e deficiência — se sobrepõem e devem ser consideradas em conjunto.

A empatia é descrita como a capacidade de compreender os outros, reconhecer os seus sentimentos e responder-lhes com compreensão; reforça a coesão, previne a violência e contribui para a coexistência pacífica. As escolas podem prevenir a discriminação e a xenofobia estabelecendo regras claras contra a discriminação, promovendo uma cultura escolar respeitosa, criando canais para reclamações, reforçando as competências sociais e incorporando temas como os direitos humanos, a diversidade e a igualdade de tratamento no currículo. Existem vários programas e métodos disponíveis para este fim, que ajudam a utilizar a diversidade como um recurso e a conceber ambientes de aprendizagem de forma que todas as crianças beneficiem de processos de aprendizagem partilhados e inclusivos.



Questões de autoavaliação:

1. Que característica distingue a inclusão da integração num contexto social?
 - A. Adaptação à maioria.
 - B. Pertença incondicional para todos.
 - C. Separação de grupos.

Resposta correta: B. Pertença incondicional para todos

Justificação: Inclusão significa que todas as pessoas pertencem, independentemente das suas diferenças, enquanto que integração requer adaptação à sociedade dominante.

2. Qual é uma causa típica da xenofobia?
 - A. Falta de educação.
 - B. Dificuldades económicas.
 - C. Grande prosperidade.

Resposta correta: B. Dificuldades económicas

Justificativa: Os desafios económicos e a pressão social reforçam as atitudes xenófobas.

3. O que se entende por «barreiras» no contexto da migração?
 - A. Obstáculos naturais da paisagem.
 - B. Obstáculos estruturais, sociais e legais.
 - C. Mal-entendidos linguísticos.

Resposta correta: B. Barreiras estruturais, sociais e legais

Justificativa: As barreiras são diversos obstáculos que limitam o acesso dos refugiados ao trabalho, à educação e à participação.

4. O que significa «empatia»?
 - A. A partilha de conhecimento.
 - B. Compreender e simpatizar com as emoções dos outros.
 - C. A análise objetiva dos problemas.

Resposta correta: B. Compreender e simpatizar com as emoções dos outros

Justificativa: Empatia significa colocar-se no lugar dos outros e compreender os seus sentimentos.

5. Qual medida escolar ajuda a prevenir a discriminação?
 - A. Exclusão de alunos indisciplinados.
 - B. Promoção da consciencialização e sensibilidade.
 - C. Foco na aprendizagem académica.

Resposta correta: B. Promoção da consciencialização e sensibilidade

Justificativa: A consciencialização e a formação regular de professores e alunos ajudam a prevenir a discriminação.

6. O que significa «perspetiva interseccional» em relação à heterogeneidade?
 - A. Focar apenas nas diferenças de género.
 - B. Considerar múltiplas dimensões da diversidade e a sua interação.
 - C. Avaliar apenas pela origem.

Resposta correta: B. Considerar as múltiplas dimensões da diversidade e a sua interação

Justificativa: A interseccionalidade considera as interações entre diferentes dimensões da diversidade.



7. Como o ensino em equipa promove a educação inclusiva?
- A. Os professores ensinam separadamente.
 - B. Vários professores trabalham de forma cooperativa e interdisciplinar.
 - C. A instrução individual é preferível.

Resposta correta: B. Vários professores trabalham de forma cooperativa e interdisciplinar.

Justificação: O ensino em equipa permite um apoio direcionado e uma melhor resposta às necessidades individuais.

8. Por que a autorreflexão é crucial para a empatia?
- A. Melhora o desempenho nas provas em sala de aula
 - B. Promove a compreensão dos sentimentos próprios e alheios
 - C. Ajuda na memorização

Resposta correta: B. Promove a compreensão dos próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros

Justificativa: A autorreflexão é a base para um comportamento empático genuíno.

9. O que descreve a diferença entre xenofobia e racismo?
- A. A xenofobia está relacionada com a cultura, o racismo vê uma raça «superior»
 - B. A xenofobia refere-se ao nível de educação
 - C. Ambos os termos são sinónimos

Resposta correta: A. A xenofobia está relacionada com a cultura, o racismo vê uma raça «superior».

Justificação: A xenofobia baseia-se no medo de estranhos, o racismo pressupõe superioridade.

10. Qual é o fator-chave para uma inclusão bem-sucedida?
- A. Medidas pontuais
 - B. Reflexão contínua e desenvolvimento adicional
 - C. Ignorar as necessidades individuais

Resposta correta: B. Reflexão contínua e desenvolvimento adicional

Justificação: O desenvolvimento contínuo é um pré-requisito para uma inclusão e participação genuínas.

06.

Língua e comunicação intercultural





Introdução

A comunicação é um dos processos fundamentais que caracterizam os seres humanos e, em diferentes graus, todas as formas de vida. É o ato, através do qual, indivíduos ou grupos trocam informações, significados e emoções, com o objetivo de influenciar, coordenar ou compreender o comportamento uns dos outros. Não se trata, simplesmente, da transmissão de palavras: envolve gestos, tons de voz, expressões faciais, posturas e até mesmo silêncios. Todos os aspetos da nossa vida social são permeados por formas de comunicação, desde conversas quotidianas até interações formais, desde sinais de trânsito até obras de arte.

De acordo com o modelo de Shannon e Weaver, a comunicação pode ser vista como um fluxo entre diferentes elementos

- Remetente – A pessoa que produz e envia a mensagem
- Codificação – O processo pelo qual o pensamento é traduzido num sinal (palavras, imagens, sons)
- Mensagem – A informação transmitida
- Canal – O meio pelo qual a mensagem é transmitida (ar, papel, telefone, internet)
- Recetor – A pessoa que recebe a mensagem
- Descodificação – A interpretação da mensagem pelo recetor
- Feedback – A resposta do recetor, confirmando ou negando a compreensão
- Ruído – Qualquer coisa que interfira na transmissão ou compreensão da mensagem (ruído físico, barreiras linguísticas, preconceitos)

Tipos de Comunicação

- Verbal: uso de palavras, sejam elas faladas ou escritas. É estruturada, codificada e segue regras linguísticas
- Não verbal: Inclui gestos, expressões faciais, postura, contacto visual, proxémica (uso do espaço) e tom de voz. Muitas vezes transmite mais informação emocional do que as próprias palavras
- Paralinguística: Elementos vocais que acompanham a fala, como entoação, ritmo e volume
- Visual: Imagens, símbolos, gráficos e pistas visuais que transmitem significado
- Digital e mediada: Comunicação através das redes sociais, e-mail, chat e videoconferência, o que acrescenta novas dinâmicas (assincronia, anonimato, velocidade).

Se estiver a lidar com comunicação num contexto educativo, é muito útil conhecer os cinco axiomas formulados na década de 1960 pelo psicólogo e teórico da comunicação Paul Watzlawick,



juntamente com colegas da Escola de Palo Alto. Eles descrevem princípios universais que regem todas as formas de interação humana, independentemente do contexto, cultura ou meio. Esses axiomas não são «regras» no sentido normativo, mas condições inevitáveis: sempre que nos comunicamos, eles estão em ação. Tenha-os sempre em mente quando estiver a lidar com comunicação intercultural.

Primeiro axioma: não se pode deixar de comunicar

Significado: todo comportamento, intencional ou não, tem um valor comunicativo. Mesmo o silêncio, a ausência de resposta, uma expressão facial ou um gesto involuntário transmitem uma mensagem.

Exemplo: uma pessoa que, durante uma reunião, permanece em silêncio e olha pela janela, ainda está a comunicar — talvez desinteresse, desconforto ou discordância.

Implicações: É impossível «parar» de comunicar; até mesmo evitar o contacto é uma mensagem.

Segundo axioma: toda a comunicação tem um conteúdo e um aspeto relacional.

Significado: toda a mensagem transmite um conteúdo (a informação literal) e um aspeto relacional (a atitude do emissor em relação ao destinatário). O aspeto relacional define como o conteúdo deve ser interpretado.

Exemplo: dizer «feche a janela» pode ser uma ordem autoritária, um pedido educado ou uma sugestão, dependendo do tom, da expressão e da relação entre as duas pessoas.

Implicações: os conflitos interpessoais muitas vezes decorrem de problemas com o aspeto relacional, e não com o conteúdo

Terceiro axioma: a natureza de uma relação depende da pontuação das sequências de comunicação

Significado: numa interação contínua, cada pessoa interpreta e organiza as trocas em sequências de causa e efeito de acordo com a sua própria perspetiva. As pessoas tendem a «pontuar» os eventos de forma diferente, o que pode levar a mal-entendidos.

Exemplo: Numa discussão entre um casal, uma pessoa pode dizer: «Eu grito porque tu não me ouves», enquanto a outra responde: «Eu não ouço porque tu gritas». Cada pessoa vê a sua própria reação como uma consequência da outra.

Implicações: Compreender a pontuação das outras pessoas é essencial para romper os ciclos de comunicação.

Quarto axioma: A comunicação humana envolve modalidades verbais e não verbais

Significado: comunicamo-nos usando códigos verbais (palavras, frases, linguagem escrita) e códigos não verbais (gestos, postura, prosódia, expressões faciais). A comunicação não verbal é frequentemente mais poderosa do que a comunicação verbal na determinação do significado percebido.

Exemplo: Dizer «Estou bem» com voz trémula e olhar baixo contradiz o conteúdo verbal: o interlocutor compreenderá principalmente a mensagem não verbal.



Implicações: A consistência entre a comunicação verbal e não verbal aumenta a credibilidade e a clareza.

Quinto axioma: Todas as trocas de comunicação são simétricas ou complementares

Significado: As interações podem ser simétricas, quando as pessoas se colocam em pé de igualdade, ou complementares, quando há uma diferença de papel ou status (um «em posição elevada», o outro «em posição inferior»)

Exemplo: Um diálogo entre amigos tende a ser simétrico; uma conversa entre médico e paciente é geralmente complementar

Implicações: Surgem problemas quando o tipo de relação não é partilhado: uma pessoa pode interpretar uma interação como simétrica, enquanto a outra a vê como hierárquica, gerando tensão.

Barreiras linguísticas

A comunicação apresenta muitos desafios, sendo muito importante que os educadores aprendam a superar essas dificuldades. Entre os obstáculos que podem comprometer o entendimento mútuo, as barreiras linguísticas desempenham um papel central. Estas ocorrem quando diferenças de idioma, dialeto, registo ou competências linguísticas limitam a transmissão eficaz de uma mensagem. As barreiras linguísticas ocorrem não apenas entre falantes de idiomas diferentes, mas também entre falantes do mesmo idioma que têm diferentes níveis de proficiência, vocabulário ou referências culturais. As barreiras linguísticas podem assumir várias formas, cada uma com um impacto diferente na comunicação.

- Diferença linguística: este é o caso mais óbvio: duas pessoas que falam línguas diferentes (por exemplo, italiano e japonês) sem uma língua comum. Nesses contextos, a comunicação só é possível por meio de tradutores, intérpretes ou ferramentas tecnológicas, com o risco de perda de significado.
- Diferenças de dialeto ou sotaque: dentro da mesma língua, podem existir variações regionais ou locais que dificultam o entendimento mútuo. Certos termos, expressões idiomáticas ou pronúncias podem ser incompreensíveis para quem não está familiarizado com essa variante.
- Nível de competência linguística: uma pessoa com competência linguística limitada pode ter dificuldade em se expressar ou compreender, especialmente em contextos complexos, como reuniões profissionais ou textos técnicos.
- Diferenças de registo: o registo linguístico varia do formal ao informal. Uma linguagem excessivamente técnica ou burocrática pode ser uma barreira para quem não está familiarizado com o vocabulário, assim como a gíria pode ser incompreensível para quem não é da região.
- Uso de metáforas e referências culturais: expressões populares, provérbios, metáforas e referências culturais podem levar a mal-entendidos. Por exemplo, uma expressão comum num país pode não fazer sentido ou até ser ofensiva noutro.
- As barreiras linguísticas são frequentemente o resultado de uma combinação de fatores, tais como:



- Aumento do multiculturalismo: a globalização e a migração aumentam a probabilidade de interações entre pessoas com idiomas diferentes;
- Especialização linguística: em áreas técnicas, científicas e profissionais, está a desenvolver-se uma gíria especializada que não é clara para quem não é especialista;
- Velocidade da comunicação: mensagens rápidas (por exemplo, em salas de chat ou nas redes sociais) reduzem a capacidade de esclarecer dúvidas;
- Diferenças na alfabetização: a capacidade de ler, escrever e interpretar textos varia muito entre os indivíduos.

Existem várias estratégias e ferramentas que um educador pode usar para reduzir o impacto das barreiras linguísticas:

- Aprendizagem e formação linguística: investir no conhecimento de línguas estrangeiras ou melhorar a sua língua de trabalho comum. Cursos, aplicações e tutores são ferramentas úteis;
- Uso de linguagem simples: adaptar a linguagem ao público, evitando vocabulário técnico excessivo, frases complexas ou gíria, facilita a compreensão;
- Apoio visual: o uso de imagens, diagramas, gráficos e vídeos ajuda a transmitir conceitos de maneira não verbal;
- Tecnologias de tradução: ferramentas como tradutores automáticos, software de legendagem e intérpretes virtuais podem ser um apoio, embora não estejam isentas de erros;
- Formação intercultural: compreender os códigos culturais associados à linguagem melhora a comunicação e reduz o risco de mal-entendidos.

Ensinar a língua a refugiados

O ensino de línguas, hoje mais do que nunca, não pode limitar-se a transmitir regras gramaticais, listas de vocabulário e padrões de conversação padronizados. Vivemos num ambiente multicultural, globalizado e altamente interligado, onde a diversidade dos alunos é a norma, não a exceção. Isto significa que numa sala de aula (física ou virtual), podemos encontrar alunos de idades, origens, experiências, capacidades e necessidades muito diferentes. Uma abordagem acessível e inclusiva é, portanto, essencial para garantir oportunidades de aprendizagem iguais e aumentar o potencial de todos.

Acessibilidade significa que os materiais, atividades e métodos de ensino são acessíveis a todos, independentemente de quaisquer limitações físicas, cognitivas, sensoriais ou socioeconómicas. Por outro lado, inclusão implica um ambiente de aprendizagem no qual todos os alunos se sentem bem-vindos, respeitados e representados, e onde a diversidade é considerada um recurso, não um obstáculo. O ensino acessível e inclusivo não é um «método especial», mas um conjunto de práticas integradas no ensino quotidiano, concebidas para reduzir barreiras e promover a participação ativa.

Se quiser ensinar a língua a refugiados, de forma inclusiva e acessível, é imperativo conhecer os aspetos psicológicos das barreiras linguísticas. Na verdade, as barreiras linguísticas não são apenas



um obstáculo técnico à transmissão de informação: elas também têm um impacto profundo nas esferas emocional e cognitiva das pessoas envolvidas. Quando uma pessoa é incapaz de se expressar na língua do contexto em que vive ou trabalha, pode perceber-se como menos competente ou menos inteligente, mesmo que as suas capacidades reais sejam elevadas. Essa discrepância, entre as habilidades reais e as capacidades expressivas, pode reduzir a autoestima e gerar ansiedade na comunicação.

A comunicação linguística eficaz está intimamente ligada à construção da confiança. Se uma pessoa tem dificuldade para compreender ou ser compreendida, é menos provável que compartilhe informações pessoais ou profissionais, gerando um ciclo vicioso de distância e distanciamento relacional. As barreiras linguísticas aumentam o risco de interpretações erradas. Uma expressão direta numa cultura pode parecer agressiva noutra, ou uma afirmação vaga pode ser percebida como desinteresse. Psicologicamente, estas interpretações erradas podem levar a conflitos baseados em percepções distorcidas. Em contextos de grupo, as dificuldades linguísticas podem fazer com que alguns membros permaneçam em silêncio, reduzindo o fluxo de ideias e criatividade. Ao mesmo tempo, aqueles que dominam a língua podem assumir um papel dominante, criando desequilíbrios de poder percebidos e reais. Por fim, a língua está intimamente ligada à identidade cultural. Quando uma pessoa é forçada a comunicar numa língua que não a sua, pode sentir uma sensação de perda cultural ou alienação. Por outro lado, o reconhecimento e o respeito pela língua materna podem fortalecer o sentimento de pertença e inclusão.

Estes são os pontos-chave para ensinar a língua neste campo:

- Foco no aluno: partir das necessidades reais, do contexto de vida e dos objetivos pessoais de cada aluno;
- Variedade de canais de comunicação: fornecer inputs linguísticos e explicações através de múltiplas modalidades — oral, escrita, visual e gestual — para acomodar diferentes estilos de aprendizagem;
- Adaptabilidade: modificar o ritmo, a complexidade e o apoio com base nas necessidades, sem comprometer a qualidade da aprendizagem;
- Participação ativa: promover atividades nas quais o aluno não é apenas um recetor de conteúdo, mas um criador de conhecimento;
- Feedback construtivo e motivador: com foco no progresso e nas estratégias, não apenas nos erros.

Agora veremos as principais estratégias para ambos os fatores.

Estratégias de acessibilidade

Simplificação e clareza

- use frases curtas, estrutura lógica e terminologia clara nas explicações;
- evite vocabulário técnico desnecessário na fase inicial;
- forneça exemplos concretos e reais;

Suporte visual e multimédia

- diagramas, mapas conceituais, imagens e vídeos ajudam a consolidar conceitos abstratos;



- legendas nos vídeos para ajudar na compreensão, especialmente para pessoas com dificuldades auditivas ou falantes não nativos.

Acesso a materiais alternativos

- folhetos em formatos digitais acessíveis (por exemplo, compatíveis com leitores de ecrã);
- aulas em áudio para pessoas com deficiência visual ou que preferem ouvir.

Ritmo e segmentação

- dividir as aulas em partes curtas e fáceis de assimilar;
- alternar sessões de introdução e prática.

Estratégias de inclusão

Promover a diversidade linguística e cultural

- Convidar os alunos a partilhar palavras, expressões ou ditados populares da sua língua materna;
- Usar textos, diálogos e materiais que representem diferentes culturas, etnias, géneros e habilidades.

Criar um ambiente seguro e respeitoso

- Estabelecer regras de interação baseadas no respeito mútuo;
- Combater estereótipos linguísticos e discriminação (por exemplo, ridicularização por sotaques ou erros).

Oferecer opções e personalização

- Dar aos alunos a liberdade de selecionar tópicos de conversa ou tipos de exercícios com base nos seus interesses;
- Permitir a avaliação através de vários métodos (oral, escrito, multimédia).

Trabalho cooperativo

- Projetos em grupo e atividades em pares que promovam a colaboração e a aprendizagem mútua;
- Tutoria entre pares, no qual alunos mais avançados apoiam os menos avançados.

Exemplos das técnicas de ensino acessíveis e inclusivas mais utilizadas

- Ensino multissensorial: combinar audição, leitura, escrita, movimento e imagens;
- Narração de histórias: as histórias facilitam a memorização e criam ligações emocionais com a língua;
- Uso de elementos de jogo em contextos não lúdicos transformando a aprendizagem num jogo, com pontos, desafios e recompensas simbólicas;
- Tarefas autênticas: simular situações da vida real (reservar um hotel, fazer um pedido num restaurante, escrever um e-mail de trabalho).
- Abordagem de suporte gradual: fornecer apoios temporários (glossários, diagramas, modelos de frases) e removê-los gradualmente para desenvolver a autonomia;
- Recorrer a tecnologia: plataformas de e-learning com interfaces personalizáveis e recursos de acessibilidade; aplicativos de tradução e pronúncia para apoiar a aprendizagem independente; fóruns ou chats educacionais para aqueles que são tímidos ou têm dificuldade em participar das aulas.



Por último, mas não menos importante:

- Evitar avaliar apenas a precisão gramatical, mas considerar a capacidade de comunicar eficazmente;
- Oferecer várias tentativas e oportunidades de correção;
- Personalizar os horários e métodos dos exames para alunos com necessidades educativas especiais;
- Um professor inclusivo não é apenas um transmissor de conteúdo, mas um facilitador, um motivador e um ponto de referência. Isso requer:
 - Empatia: ouvir e compreender as dificuldades dos alunos
 - Formação contínua: manter-se atualizado sobre novas técnicas, ferramentas e abordagens
 - Autoconsciência: refletir sobre os seus próprios preconceitos e modelos culturais.

RESUMO

A comunicação é um processo humano fundamental através do qual as pessoas trocam informações, significados e emoções usando canais verbais, não verbais, paralinguísticos, visuais e digitais. De acordo com o modelo de Shannon e Weaver, a comunicação envolve um emissor, codificação, mensagem, canal, recetor, decodificação, feedback e ruído. Os cinco axiomas de Watzlawick destacam que a comunicação é inevitável, tem sempre conteúdo e significado relacional, depende de como as sequências de interação são interpretadas, envolve elementos verbais e não verbais e pode assumir formas relacionais simétricas ou complementares.

Barreiras linguísticas

As barreiras linguísticas surgem de diferenças de idioma, dialeto, nível de domínio da língua, metáforas e referências culturais. São influenciadas por contextos multiculturais, vocabulário especializado, gíria, formatos de comunicação rápidos e níveis variados de alfabetização. As barreiras afetam, não apenas a compreensão, mas também a identidade, a autoestima, a confiança, a participação e a dinâmica de poder dentro dos grupos. Mal-entendidos podem desencadear conflitos, silenciar a participação ou reforçar as desigualdades sociais.

Estratégias para reduzir as barreiras linguísticas

Os educadores podem facilitar uma comunicação mais clara ao incentivar a aprendizagem e a formação em línguas, recorrer a uma linguagem simples e acessível, utilizar apoios visuais e recursos multimédia, integrar tecnologias de tradução e interpretação e promover formação em competência intercultural, de modo a compreender melhor os códigos e significados culturais.

Ensinar idiomas a refugiados: acessibilidade e inclusão

A educação linguística deve ir além do ensino da gramática e do vocabulário, assegurando que materiais, contextos e metodologias sejam acessíveis e inclusivos. A acessibilidade torna a aprendizagem significativa para todos os alunos, enquanto a inclusão garante que cada aluno se reconheça, se sinta representado e valorizado. É essencial considerar os aspetos psicológicos das barreiras linguísticas, como ansiedade, sensação de incompetência, perda de identidade e afastamento relacional. Entre os princípios pedagógicos centrais destacam-se a aprendizagem centrada no aluno, o recurso a canais de comunicação multimodais, a adaptação do ritmo e do nível de dificuldade, a promoção da participação ativa e a oferta de feedback construtivo.



Estratégias de acessibilidade

Usar linguagem clara e simples, organizar a informação em segmentos curtos e recorrer a exemplos da vida real. Integrar suportes visuais e recursos multimédia, fornecer materiais alternativos e digitais, estruturar as aulas em unidades fáceis de gerir e alternar explicações com momentos de prática.

Estratégias de inclusão

Promover a diversidade linguística e cultural, criar ambientes de aprendizagem seguros e respeitadores, evitar o estigma associado a sotaques ou erros, permitir a escolha de temas e de formas de avaliação e recorrer à aprendizagem cooperativa e à tutoria entre pares.

Técnicas de ensino inclusivas

Abordagens úteis incluem ensino multissensorial, narração de histórias, recorrer a jogos, tarefas autênticas da vida real, abordagem de suporte gradual e tecnologias educacionais (plataformas de e-learning, ferramentas de tradução, colaboração online).

Recomendações finais

Avaliar a eficácia comunicativa, em vez de apenas a gramática, permitindo várias tentativas e formatos de avaliação adaptados e personalizar o apoio aos alunos com necessidades especiais. Os educadores inclusivos atuam como facilitadores e motivadores, desenvolvendo empatia, investindo em aprendizagem profissional contínua e praticando a autorreflexão sobre os seus próprios pressupostos culturais.

Atividades de autoavaliação

1. De acordo com o texto, o que melhor define a comunicação?
 - A. Uma simples transmissão de informação verbal
 - B. Uma troca de informação, significados e emoções que também envolve elementos não verbais
 - C. Apenas a troca intencional de mensagens entre indivíduos

Resposta correta: B

Explicação: A comunicação envolve informações, significados, emoções e inclui gestos, tons de voz, expressões faciais, postura, silêncios, etc., não apenas palavras ou atos intencionais.

2. No modelo de Shannon e Weaver, qual elemento se refere a fatores que interferem na compreensão?
 - A. Feedback
 - B. Codificação
 - C. Ruído

Resposta correta: C

Explicação: «Ruído» é definido como qualquer coisa que interfira na transmissão ou compreensão da mensagem (por exemplo, ruído físico, barreiras linguísticas, preconceitos).



3. Qual das seguintes opções é um exemplo de comunicação não verbal?
- A. Um e-mail com instruções detalhadas
 - B. Expressões faciais e postura durante uma conversa
 - C. Um contrato escrito

Resposta correta: B

Explicação: A comunicação não verbal inclui expressões faciais, postura, gestos, contacto visual, proxémica e tom de voz.

4. Qual é a ideia central do Primeiro Axioma de Watzlawick ("Não se pode não comunicar")?
- A. A comunicação ocorre apenas quando falamos
 - B. Apenas ações intencionais têm valor comunicativo
 - C. Todos os comportamentos, incluindo o silêncio ou a evasão, têm valor comunicativo

Resposta correta: C

Explicação: Qualquer comportamento (silêncio, evasão, gestos) transmite uma mensagem; estamos sempre a comunicar.

5. O Segundo Axioma enfatiza que toda comunicação:
- A. É puramente informativa
 - B. Tem aspetos relacionais e de conteúdo
 - C. É determinada principalmente por diferenças culturais

Resposta correta: B

Explicação: Cada mensagem transmite conteúdo (o que é dito) e um aspeto relacional (como nos posicionamos em relação ao outro), o que orienta a interpretação.

6. A frase "Eu grito porque você não ouve / Eu não ouço porque você grita" ilustra:
- A. Primeiro axioma: impossibilidade de não comunicar
 - B. Terceiro axioma: pontuação das sequências de comunicação
 - C. Quinto axioma: trocas simétricas e complementares

Resposta correta: B

Explicação: Mostra diferentes «pontuações» da mesma interação: cada pessoa define o seu comportamento como uma reação à outra.

7. Qual afirmação sobre as barreiras linguísticas está MAIS alinhada com o texto?
- A. Elas ocorrem apenas entre falantes de línguas diferentes.
 - B. Também podem surgir dentro da mesma língua (dialeto, proficiência, registo, metáforas).
 - C. São causadas principalmente pela falta de motivação para comunicar.

Resposta correta: B

Explicação: O texto inclui dialetos, sotaques, lacunas de vocabulário, registos e referências culturais como fontes de barreiras linguísticas dentro da mesma língua.

8. Qual é a estratégia recomendada para reduzir as barreiras linguísticas na educação?
- A. Usar vocabulário técnico complexo para ser preciso
 - B. Manter uma única modalidade de ensino para evitar confusão
 - C. Usar linguagem simples, apoio visual e ferramentas de tradução adequadas



Resposta correta: C

Explicação: O texto sugere linguagem simples, recursos visuais, tecnologias de tradução e formação intercultural como estratégias-chave.

9. Por que é crucial considerar os aspetos psicológicos das barreiras linguísticas ao ensinar refugiados?
- A. Porque as dificuldades linguísticas afetam apenas o desempenho nos exames
 - B. Porque elas afetam a autoestima, a confiança, a participação e o senso de identidade
 - C. Porque tornam impossível o ensino da gramática

Resposta correta: B

Explicação: As barreiras linguísticas afetam a autoestima, a ansiedade, a confiança, a participação, o equilíbrio de poder e a identidade cultural.

10. Numa abordagem de ensino inclusiva e acessível para refugiados, o papel do professor é principalmente:
- A. Avaliar rigorosamente a precisão gramatical
 - B. Atuar como facilitador, motivador e guia reflexivo e empático
 - C. Manter métodos rígidos e padronizados para todos os alunos

Resposta correta: B

Explicação: Um professor inclusivo é um facilitador, motivador, empático, envolvido em formação contínua e consciente dos seus próprios preconceitos.

07.

Práticas pedagógicas inclusivas





Introdução

O objetivo deste módulo é ensinar e familiarizar os participantes com métodos de ensino especificamente adaptados às necessidades e desafios dos refugiados ucranianos, em particular aqueles com necessidades especiais. Tendo em conta os diferentes pontos de partida e dificuldades, os participantes aprenderão a adaptar eficazmente os seus métodos pedagógicos e a compreender por que razão esta adaptação é importante para facilitar o processo de aprendizagem dos refugiados e promover a integração. Isso inclui tanto o recurso a ferramentas técnicas como estratégias direcionadas para ter em conta os níveis de escolaridade e possíveis deficiências.

Concentra-se também na criação de um ambiente acolhedor e na mediação intercultural para promover o diálogo.

Para tal, o curso assenta na interação entre os participantes, de modo a reforçar os conhecimentos teóricos através da sua própria investigação e a alargar os seus saberes.

Contribuição ou repetição

Muito conteúdo já foi abordado nos módulos anteriores. Em pequenos grupos, o conteúdo pode ser dividido e brevemente revisto pelos participantes. Exemplos incluem os tópicos de trauma e inclusão, com possíveis perguntas no início do módulo.

Trauma:

Os refugiados muitas vezes estão traumatizados e precisam de um lugar seguro para aprender. As pessoas afetadas devem sempre ser capazes de avaliar bem as situações, e é por isso que a transparência estrutural é importante. É necessário designar uma pessoa de contacto e ter uma visão geral do que é oferecido, continuidade dos cuidadores e comunicação em pé de igualdade.

- Como posso proporcionar segurança no meu curso?
- Como posso garantir a continuidade dos cuidadores?
- Que opções tenho no âmbito do meu curso para lidar com crises agudas causadas por trauma?

Inclusão

Esta parte também pode ser bem combinada com autoestudo/trabalhos prévios. Aqui, pode ser necessária uma pesquisa independente sobre o tema da inclusão, ou pode ser fornecido material (por exemplo, um vídeo sobre o tema).

- O que significa inclusão?
- O que entende por inclusão na educação?
- Que métodos de ensino inclusivos já conheço ou utilizo?



O apoio linguístico como base

O sucesso educacional está intimamente ligado às competências linguísticas. Estas também contribuem significativamente para a participação social e são um componente indispensável do trabalho de integração e um fator importante no acesso ao mercado de trabalho e à educação. Em muitos países, os refugiados são rapidamente colocados em cursos de línguas precisamente por estas razões.

Para muitos refugiados, um curso de língua é a sua primeira experiência educativa no país de chegada, o que tem uma influência significativa na sua motivação e nos passos seguintes para a qualificação. O conteúdo do curso é, portanto, essencial.

Os refugiados são um grupo muito heterogêneo. A sua formação académica depende de aspetos sociodemográficos como a idade, escolaridade, país de origem, mas também o percurso e a duração da sua fuga. É de esperar um elevado nível de qualificação, mas a formação profissional ou as perspetivas de carreira estão fortemente ligadas à aprendizagem da língua do país de destino.

A escrita desempenha um papel importante e é influenciada por vários fatores. A partir do nível A2, em particular, o processo de escrita apresenta desafios, porque os escritores tendem a usar a ortografia e a pronúncia da sua língua materna. Isto deve ser tido em conta, sobretudo no que respeita à conjugação verbal e ao uso de artigos. Promover as competências de expressão escrita é, por isso, especialmente importante, devendo prestar-se atenção às diferenças de regras em comparação com a língua materna.

A consagração jurídica da acessibilidade comunicacional na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência conduziu a um enorme aumento da divulgação de textos em linguagem simples. No entanto, o grupo-alvo alargou-se significativamente e estes materiais foram, entretanto, incorporados também em contextos de ensino inclusivo.

Outro aspeto é a educação linguística bimodal (dois canais – auditivo e visual) e bilingue (duas línguas), que oferece valor acrescentado não só para alunos com deficiência auditiva. Os métodos e materiais devem ser adaptados às competências dos alunos.

Uma forma de diferenciar o ensino e de responder à heterogeneidade de um grupo é oferecer a possibilidade de escolher entre diferentes formas de apresentação. Consoante as suas competências, os alunos podem, por exemplo, elaborar um cartaz ou fazer uma apresentação oral. Outra ideia é disponibilizar fichas de trabalho bilingues com fotografias ou ilustrações.

A comunicação aumentativa e alternativa oferece um bom guia, com ênfase em opções de apoio visual. Por um lado, é importante recorrer a todo o corpo (por exemplo, através de sinais da respetiva língua gestual nacional), mas, por outro, também é essencial usar símbolos, cartões ilustrados e salas identificadas. Não há limites para a imaginação:

- Ajuda de comunicação visual na sala de aula (horários semanais, procedimentos recorrentes, etc.)
- Cartões com símbolos como etiquetas
- Visualizações
- Ensino de vocabulário baseado em imagens (por exemplo, dicionários ilustrados)



Canetas de áudio ou auditivas, que permitem aceder acusticamente ao conteúdo de uma imagem, são acessíveis e adequadas ao ensino de línguas.

Uma ideia eficaz para alunos jovens é o «livro eu». Os alunos podem trabalhar a sua própria biografia e apresentar etapas das suas vidas. Isto também pode ser implementado numa versão digital. Estes «livros eu» podem ser usados em sala de aula para comunicação entre os alunos.

O uso de meios digitais é muito comum no ensino de línguas estrangeiras. As possibilidades são diversas, indo desde gravações de voz e produção de vídeo até aplicações de aprendizagem, ativando uma grande variedade de competências. Os meios digitais promovem o prazer e a motivação na aprendizagem, pois permitem abordagens diversificadas e muitas vezes lúdicas.

Integração temática da diversidade cultural

Existe uma estreita ligação entre a língua e a cultura, pelo que a aquisição da língua está sempre associada à aprendizagem da cultura estrangeira. O conceito de cultura deve ser interpretado de forma muito ampla e, no espírito da globalização cultural, deve abranger não só os hábitos quotidianos, mas também os mundos simbólicos (literatura, arte, etc.).

Métodos de ensino que promovem o diálogo intercultural, incorporam histórias de origem e valorizam as diferenças podem reforçar a coesão social. Isso é importante não só para o desempenho académico, mas também para o bem-estar geral dos refugiados, uma vez que a integração social positiva melhora a sua capacidade de fixação e o seu envolvimento nas aulas.

A cultura tem sido sempre uma componente importante no ensino de uma língua estrangeira e segunda língua. Contudo, a globalização alterou o conceito de cultura, pelo que os conceitos homogeneizantes das culturas nacionais devem ser questionados. Estamos a afastar-nos da comparação da nossa própria cultura com culturas estrangeiras e, em sua vez, a adotar uma compreensão mais polimórfica da cultura.

Métodos de ensino que promovem o diálogo intercultural, incorporam histórias de origem e valorizam as diferenças podem reforçar a coesão social. Isso é importante não só para o desempenho académico, mas também para o bem-estar geral dos refugiados, pois uma integração social positiva melhora a sua capacidade de se estabelecerem e o seu envolvimento nas aulas.

Um exemplo de atividade intercultural em sala de aula é a apresentação de «festas e tradições». Cada participante apresenta um festival ou feriado do seu próprio país de origem, como o Ramadão, o Natal, o Nowruz ou o Holi. O objetivo de aprendizagem linguística desta atividade abrange vocabulário relacionado com feriados, verbos no presente e expressões temporais, enquanto o objetivo cultural visa promover a compreensão de rituais, semelhanças e diferenças. Este método não só favorece a compreensão linguística, como também o reconhecimento da diversidade cultural e contribui para uma interação respeitosa entre as pessoas.

Digressão: Pessoas deslocadas com deficiência auditiva – Desafios especiais e métodos de ensino adaptados

As pessoas deslocadas com deficiência auditiva representam um grupo específico, pois também precisam de aprender duas línguas no país de acolhimento: a respetiva língua escrita e a língua gestual do país. Esta última é fundamental para que os serviços de interpretação possam ser utilizados e a comunicação com a comunidade surda local seja bem-sucedida.



Ao escolher cursos de língua, é necessário ter atenção para garantir que estes sejam oferecidos em língua gestual ou com intérprete. Em muitos países, a oferta de cursos específicos para pessoas com deficiência auditiva é muito limitada, pelo que pode ser necessário adaptar um curso concebido para refugiados sem deficiência auditiva a este grupo-alvo especial.

Ao aprender a língua escrita, deve-se ter em conta que o ucraniano é escrito em alfabeto cirílico, o que implica um esforço adicional para dominar o alfabeto latino.

Muitas vezes, não existe base legal para disposições específicas de apoio a refugiados surdos. Os direitos das pessoas com deficiência são regulados pela Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Se um país ainda não ratificou a Convenção, é necessário informar-se sobre as disposições específicas em vigor no respetivo país de acolhimento.

Perante pessoas surdas, é importante considerar não apenas a perspetiva médica e a classificação em diferentes graus de deficiência auditiva ou surdez, mas sobretudo a identidade social de cada pessoa.

As pessoas que utilizam pelo menos duas línguas no seu quotidiano designam-se por bilingues; quando uma dessas línguas é a língua gestual, fala-se em bimodalidade. As pessoas com deficiência auditiva precisam de mais tempo para aprender, pois o acesso às línguas é muitas vezes mais difícil desde a primeira infância, o que pode prolongar o processo de aprendizagem.

Na sala de aula, é essencial assegurar que todos possam participar. Se houver um grupo misto de línguas — sobretudo de ouvintes e de pessoas com deficiência auditiva —, trata-se de um grande desafio que exige um planeamento cuidadoso. O ambiente deve ser organizado de modo que todas as línguas faladas e sinalizadas sejam facilmente percebidas, o que implica uma boa acústica e iluminação adequada. Além disso, as pessoas com deficiência auditiva devem poder observar e compreender claramente o conteúdo sinalizado. As experiências de interação diárias desempenham um papel importante no processo de aprendizagem e devem ser incentivadas.

As pessoas com deficiência auditiva têm estilos de vida diversos, pelo que faz sentido envolver referências, modelos e colegas dos seus países de origem. Isto pode também promover o intercâmbio intercultural dentro das comunidades surdas. A integração de (pequenos) grupos em cursos de línguas é igualmente útil e deve ser procurada, sempre que não seja possível disponibilizar cursos exclusivos para pessoas com deficiência auditiva.

No ensino, o foco deve centrar-se no aluno, estabelecendo ligações com a vida real e dando ênfase a uma aprendizagem orientada para a ação. É fundamental ter atenção às limitações e obstáculos individuais, para não criar novas barreiras.

Importa não sobrecarregar nem subestimar os alunos, o que pode ser evitado proporcionando uma grande diversidade de materiais e métodos. Deverão ser tidos em conta os seguintes aspetos:

- Estabelecer ligações com o mundo real. Os temas devem ser interessantes e relevantes para os alunos e basear-se em conhecimentos prévios que possam ter.
- Disponibilizar materiais em diferentes níveis de dificuldade, evitando a sobrecarga de complexidade. Conceber os materiais de forma clara e concisa é um fator essencial para uma aprendizagem bem-sucedida.
- Ter em conta que muitos refugiados são pessoas traumatizadas, cujas emoções devem ser levadas em consideração na escolha dos temas. São necessários exemplos



positivos e tempo e espaço suficientes para o intercâmbio, o que também contribui para uma dinâmica de grupo mais positiva.

- Envolver os alunos de forma ativa nas aulas, o que se revela benéfico e promove a sua autonomia. No final de cada sequência de aprendizagem, deve-se assegurar que os conteúdos aprendidos possam ser aplicados, reforçando a autoeficácia.
- Na aula deve usar-se uma linguagem compreensível para todas as pessoas, apoiada por recursos visuais como imagens e símbolos, o que é especialmente necessário para alunos com necessidades especiais.

Adaptar os métodos de ensino

A inclusão pode ser entendida como a valorização da diversidade, numa perspetiva em que as diferenças são vistas como oportunidades. A diversidade e a heterogeneidade são fruto da globalização e abrem novos caminhos. O ensino inclusivo apresenta muitos desafios aos professores, sendo o primeiro objetivo identificar as barreiras no processo de aprendizagem e, depois, promover uma aprendizagem personalizada e individualizada, através da diferenciação de materiais didáticos.

Um critério do ensino inclusivo é a capacidade de aprenderem juntos de forma individualizada e construtiva. Além disso, o ensino inclusivo caracteriza-se por ser orientado para o processo e por procurar continuamente recursos que possam ser utilizados para remover barreiras à aprendizagem.

Para tornar os métodos inclusivos, é necessário reconhecer a individualidade dos alunos, incluindo as suas estratégias de aprendizagem e potenciais específicos. As línguas que já conhecem devem ser conscientemente articuladas e valorizadas.

Normalmente, as aulas são organizadas em sequências temáticas estruturadas, compostas por aulas individuais frequentemente autónomas. O foco incide num objetivo de aprendizagem comum para todos os participantes e, em última instância, numa avaliação de desempenho. Este modelo revela limitações do ponto de vista da inclusão. Para ensinar de forma inclusiva, o planeamento das aulas deve ser adaptado, por exemplo, incorporando tarefas em diferentes níveis. As aulas devem oferecer percursos de aprendizagem distintos, proporcionando opções de processos de aprendizagem individuais para todos. Uma forma de concretizar esta adaptação é recorrer ao modelo de componentes do planeamento em sequência, planificando uma série de aulas de modo a permitir variações nos ambientes de ensino — desde espaços mais guiados até ambientes mais abertos. Esse planeamento pode ser entendido como um princípio de blocos de construção, combinando apoio individualizado com a articulação de diferentes modelos didáticos.

Outra forma de adequar as aulas a diferentes níveis de aprendizagem é estruturar o conteúdo, identificando claramente as competências básicas, os pontos-foco temáticos e os objetivos de desenvolvimento.

No ensino inclusivo assume-se igualmente um interesse comum num tópico de aprendizagem, pelo que deve estar disponível uma ampla gama de métodos, os quais revestem particular importância durante fases de ensino individualizadas mais prolongadas.

Para garantir a participação, que é essencial no ensino inclusivo, é fundamental um planeamento prévio. É necessário ter em conta diferentes contextos culturais e socioeconómicos, bem como



eventuais deficiências, que por vezes exigem a disponibilização de ajudas técnicas, por exemplo.

Resumo

O módulo «Práticas de ensino inclusivas» aborda o apoio linguístico como pré-requisito para uma integração bem-sucedida e, neste contexto, analisa diferentes formas de preparar materiais de ensino e de aprendizagem. Aborda ainda a cultura e a diversidade cultural, que também têm um impacto significativo no desenho do curso e na integração pretendida.

Um excerto dedica-se mais de perto ao grupo-alvo especial das pessoas deslocadas com deficiência auditiva, estabelecendo, nesse quadro, uma ligação clara com o ensino e com os respetivos requisitos específicos.

Por fim, o módulo examina a adaptação dos métodos de ensino no espírito da inclusão, salientando a necessidade de identificar as barreiras para poder oferecer processos de aprendizagem personalizados, sustentados por materiais didáticos adequadamente adaptados.

08.

Abordagem do trauma





Introdução

As pessoas que sofreram traumas ao longo da vida enfrentam uma série de desafios e problemas que podem alterar o seu bem-estar e a sua capacidade de aprender e de interagir socialmente de forma positiva. O objetivo deste módulo é atualizar e relembrar aos participantes do curso os aspectos mais relevantes do trauma, de modo a oferecer orientação a quem pretenda prestar atenção específica a pessoas com histórico de trauma, como os refugiados ucranianos promovendo a sua inclusão.

As consequências do trauma variam consoante diversos fatores, incluindo a idade em que ocorre e as suas características. Os efeitos são geralmente mais intensos quando o trauma é vivido na infância, quando é de natureza interpessoal e quando se prolonga por longos períodos. As pessoas com histórico de trauma costumam apresentar baixa autoestima, sentimentos de culpa, desvalorização, ódio, vergonha, tristeza, repulsa, desconfiança, marginalização, isolamento e a sensação de serem diferentes dos outros, o que facilita o desenvolvimento de vários tipos de dificuldades psicológicas, desde sintomas cognitivos e de humor sem relevância clínica até problemas psiquiátricos graves.

Reconhecer os sinais e sintomas do trauma

A identificação dos sinais e sintomas do trauma é uma tarefa de vital importância. Os profissionais devem prestar atenção a uma série de indicadores que apontam para a possibilidade de um determinado utilizador ter sofrido um histórico de trauma. Esses indicadores são:

- Comportamentais
- Emocionais
- Físicos

Sinais comportamentais e emocionais

As respostas comportamentais e emocionais anormais em pessoas que sofreram traumas não correspondem ao que se espera, tendo em conta a idade do utilizador, e não podem ser atribuídas a outras condições médicas, psiquiátricas ou neurodesenvolvimentais conhecidas.

Exemplos:

- irritabilidade ou agressividade
- comportamento marcadamente oposicional
- hipervigilância em relação ao ambiente
- reações exageradas de sobressalto a estímulos sonoros ou visuais (por exemplo, o ruído de um objeto a cair no chão)
- comportamento imprudente ou autodestrutivo, incluindo tentativas de suicídio



- balanço corporal persistente ou outros movimentos rítmicos, incluindo masturbação compulsiva
- problemas de memória, de concentração ou dificuldade em manter comportamentos orientados para objetivos
- retraimento social acentuado
- alterações na regulação das funções corporais
- uso ou abuso de álcool ou drogas

Sinais físicos

Pessoas que sofreram trauma apresentam, com frequência, lesões físicas repetidas e consistentes com socos, estrangulamentos, quedas e, muitas vezes, oferecem explicações fracas ou pouco credíveis para essas marcas. É também bastante comum que tentem ocultar ou esconder os sinais físicos. Os efeitos do trauma físico podem ser, não só agudos, (de curta duração, relacionados com trauma presente ou recente), como crônicos (prolongar-se por longos períodos, resultando de trauma passado).

Será necessária especial atenção se a pessoa com quem se está a lidar apresentar:

- hematomas (normalmente nos braços, pescoço ou rosto)
- cortes e queimaduras no corpo
- queixas médicas crônicas vagas, como dor pélvica crônica (especialmente em mulheres), dores de cabeça crônicas, fadiga, dor de estômago e sintomas semelhantes.

Deve-se ainda considerar que os sinais físicos de trauma em refugiados ucranianos podem corresponder a:

- consequências claras de tortura
- resultados de múltiplos traumatismos contusos, cuja localização, morfologia e multiplicidade sugerem espancamentos intencionais
- lesões resultantes de violência sexual
- danos sem grande especificidade, mas cujo padrão indica situações em que não foi prestada assistência médica adequada
- marcas indicativas de permanência prolongada em condições de higiene precárias.

Deve-se sempre ter em conta que a percepção do trauma pode variar conforme o indivíduo e o contexto cultural. Pessoas que fogem da guerra, como os refugiados ucranianos, tendem a atribuir maior importância ao trauma físico do que ao trauma psicológico.



Trauma e adaptação

Os refugiados ucranianos podem estar a lidar com trauma psicológico, perda e com o processo de adaptação a um novo país. A migração, em todas as suas formas, é um fenómeno constante na história da humanidade, mas, nas sociedades contemporâneas, adquire uma complexidade sem precedentes, sobretudo quando não resulta de uma escolha livre, mas de uma necessidade imposta pela guerra, pela perseguição, pela pobreza ou por desastres ambientais. Nestes casos, a experiência migratória deixa de ser entendida apenas como uma mudança geográfica e cultural, e passa a ser vista como um processo potencialmente traumático, capaz de afetar profundamente a identidade, o equilíbrio psicológico e a qualidade de vida do migrante.

O trauma da migração não é um evento isolado, mas sim um conjunto complexo de experiências que envolvem várias fases do processo migratório: a partida, a viagem e a adaptação a um novo contexto. A partida é frequentemente acompanhada por uma rutura com a terra natal, com a cultura de origem e com os laços emocionais estabelecidos, gerando um processo de perda e de reajuste identitário que pode marcar profundamente quem migra.

Essa separação pode gerar sentimentos de culpa, nostalgia e luto não resolvido. A viagem, sobretudo para migrantes forçados, pode ficar marcada por violência, abuso, privação e situações de extremo perigo. Por fim, a chegada a um país estrangeiro exige uma redefinição da identidade, em que o migrante se confronta com diversidade linguística, cultural e social, muitas vezes num contexto marcado por discriminação, marginalização e precariedade.

Os processos migratórios ocorrem em três fases distintas, mas interligadas: pré-migração, migração e pós-migração. Cada uma destas fases pode criar um contexto de vulnerabilidade psicológica, com consequências significativas para a saúde mental do indivíduo.

Trauma pré-migração

A fase pré-migração compreende o período que antecede a partida do país de origem. Muitas vezes, a decisão de migrar não é voluntária, mas forçada por circunstâncias traumáticas, como guerra, perseguição política, fome, desastres ambientais, pobreza extrema ou ameaças à vida e à segurança pessoal. Nestes contextos, as pessoas são expostas a experiências altamente stressantes e traumáticas, como a perda de familiares, detenção, tortura, violência sexual ou a destruição do seu ambiente social.

Estas vivências predispõem ao desenvolvimento de perturbações psicológicas significativas, incluindo transtornos de ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático (PTSD). Além disso, a percepção de impotência e a rutura de laços emocionais ou sociais enraizados no país de origem geram uma profunda crise de identidade e de sentido de pertença.

Trauma de migração

Além disso, o percurso reforça sentimentos de isolamento, incerteza e vulnerabilidade. A ausência de apoio estruturado, o medo da rejeição ou da repatriação e a exposição constante ao risco contribuem para o acumular de stress agudo e crónico. Durante esta fase, a sobrevivência psicológica é muitas vezes garantida por mecanismos de defesa extremos, como a dissociação ou a negação, que, se não forem posteriormente trabalhados, podem tornar-se crónicos e aprofundar dificuldades futuras.



Trauma pós-migração

Uma vez alcançado o destino, inicia-se a fase pós-migração, que não corresponde necessariamente ao fim das dificuldades. Pelo contrário, muitos desafios surgem ou agravam-se precisamente nesta fase. Os migrantes têm de enfrentar novos obstáculos, como a aprendizagem da língua, o desconhecimento do sistema jurídico, barreiras culturais, a procura de emprego, o acesso aos serviços de saúde e, muitas vezes, até insegurança habitacional. Além disso, o sentimento de alienação e a discriminação podem aprofundar o estado psicológico do indivíduo. A «síndrome da emigração» ou «síndrome de Ulisses» não deve ser subestimada: trata-se de um quadro clínico complexo que descreve sofrimento extremo, mas não necessariamente patológico, associado à migração, caracterizado por sintomas como tristeza, insónia, ansiedade, culpa e perda de sentido existencial. Em alguns casos, a fase pós-migração pode reativar traumas anteriores, gerando sintomas complexos que exigem uma abordagem terapêutica integrada e sensível ao contexto cultural.

Estratégias para criar um ambiente seguro e acolhedor na aprendizagem e no comportamento, após o efeito do trauma

Entre as questões mais complexas e, frequentemente subestimadas, está o impacto do trauma na aprendizagem e no comportamento dos refugiados ucranianos. As experiências traumáticas vividas por estas pessoas podem afetar o seu desempenho académico e a sua capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis. Do ponto de vista educativo, o trauma pode manifestar-se através de uma diminuição da motivação, dificuldade em manter a atenção, desorganização, baixa autoestima e problemas comportamentais, dificultando a aprendizagem e, especialmente, a integração no ambiente escolar.

A aprendizagem não é, de facto, um processo isolado, estando profundamente ligada ao bem-estar psicoemocional do indivíduo. Quando o cérebro se encontra em estado de alerta constante ou sobrecarregado por emoções não processadas, torna-se menos recetivo a estímulos cognitivos e menos capaz de processar informação de forma eficaz. Isto aplica-se, particularmente, para crianças e adolescentes, cujo desenvolvimento neurológico ainda está em curso e pode ser profundamente afetado por experiências traumáticas não mediadas.

Um dos principais obstáculos à criação de um ambiente educativo inclusivo é a falta de compreensão da ligação entre trauma e comportamento. É essencial que professores, educadores e outros profissionais da escola sejam formados para reconhecer os sinais de trauma e evitar rotular comportamentos disfuncionais como meras atitudes de desobediência ou negligência. Uma postura puramente julgadora ou punitiva corre o risco de agravar o sofrimento e reforçar um sentimento de exclusão já existente.

Além disso, convém evitar generalizações e estereótipos culturais que possam marginalizar ainda mais os alunos refugiados. Cada história é única, e ouvir com empatia e sensibilidade à individualidade é o primeiro passo para os acolher verdadeiramente. Para promover a aprendizagem dos alunos refugiados, é necessário agir em vários níveis, adotando estratégias sistémicas e inclusivas.

Alguns eixos de ação-chave poderão ser formulados da seguinte forma:

- Formação do pessoal escolar: é essencial que professores e restantes profissionais adquiram competências em educação informada sobre o trauma, aprendendo a criar rotinas previsíveis, a gerir crises emocionais e a responder com empatia, flexibilidade e respeito pelas vivências dos alunos.



- Criação de espaços seguros: o ambiente físico e interpessoal deve transmitir segurança e estabilidade, privilegiando espaços bem organizados, recantos tranquilos, regras claras e relações de confiança, de forma a reduzir o stress e favorecer a integração.
- Apoio psicológico e mediação cultural: a inclusão de psicólogos escolares, mediadores linguísticos e culturais pode facilitar a comunicação entre a escola, a família e o aluno, oferecendo apoio psicológico especializado e acompanhamento sensível ao contexto cultural de origem.
- Promoção da aprendizagem socio-emocional: integrar a educação socio-emocional, a gestão de conflitos e a cooperação entre pares ajuda a construir relações mais positivas, fortalece a resiliência e favorece o bem-estar psicológico dos alunos.
- Envolvimento da família: estabelecer um canal de comunicação aberto, respeitoso e colaborativo com as famílias de refugiados é fundamental para reforçar o sentido de comunidade, pertença e continuidade entre o contexto escolar e o contexto familiar.

Técnicas de avaliação e triagem

A implementação sistemática de procedimentos de avaliação e triagem é um componente estratégico para garantir cuidados adequados e oportunos, respeitando os direitos fundamentais do indivíduo. A avaliação, ou avaliação inicial, consiste num processo sistemático destinado a reunir informação essencial sobre a saúde, a condição psicológica, o estatuto jurídico e o perfil social e educativo do refugiado. Este processo deve ser iniciado nas fases iniciais do acolhimento, idealmente nas primeiras 48–72 horas após a chegada às instalações designadas, e conduzido por uma equipa interdisciplinar composta por profissionais de saúde, assistentes sociais, mediadores culturais, psicólogos e, sempre que adequado, especialistas jurídicos.

O objetivo principal é:

- Identificar condições vulneráveis (tais como gravidez, deficiência, trauma psicológico, menores não acompanhados, vítimas de tráfico);
- Detetar quaisquer patologias ativas;
- Reconhecer fatores de risco psicossociais e barreiras culturais ou linguísticas;
- Promover a inclusão em programas de proteção e cuidados personalizados.

Podemos considerar três aspetos:

- Rastreio de saúde
- Rastreio psicológico
- Rastreio social e educativo



Rastreio de saúde:

A avaliação de saúde é uma fase fundamental do processo de avaliação e deve incluir:

- Histórico médico geral e estado vacinal
- Exame médico geral
- Rastreio de doenças infecciosas com elevado impacto na saúde pública (por exemplo, tuberculose, VIH, hepatite viral, escabiose, pediculose)
- Avaliação do estado nutricional e de quaisquer doenças crónicas (diabetes, hipertensão, asma)
- Exames laboratoriais (quando possível), incluindo o despiste para condições silenciosas
- Avaliação da saúde sexual e reprodutiva, especialmente para mulheres e adolescentes.

Estes rastreios devem ser realizados com respeito pela dignidade do indivíduo, com consentimento informado e, quando necessário, na presença de pessoal do mesmo sexo, especialmente em casos de vulnerabilidade relacionados com violência sexual ou mutilação genital feminina.

Rastreio psicológico

A experiência dos refugiados é frequentemente marcada por múltiplos eventos traumáticos vividos tanto no país de origem, como ao longo da rota migratória ou em centros de detenção. Assim, o rastreio psicológico é essencial e deve ser realizado com especial cuidado, de modo a evitar a patologização prematura ou a atribuição de rótulos clínicos rígidos.

A avaliação pode incluir:

- observação clínica
- entrevistas psicológicas
- aplicação de questionários validados e culturalmente adaptados, facilmente acessíveis online (por exemplo, o Questionário de Trauma de Harvard, o Refugee Health Screener ou a RUDAS – Rowland Universal Dementia Assessment Scale)
- identificação de sinais de depressão, ansiedade, stress pós-traumático (PTSD), dissociação, insónia, irritabilidade ou mutismo seletivo em crianças.

Se forem identificados sinais de alerta, a pessoa deve ser encaminhada de forma rápida para serviços de saúde mental ou, nos casos mais graves, para centros especializados. A presença regular de mediadores linguísticos e culturais com experiência no tratamento de traumas é essencial, para assegurar uma comunicação adequada, reduzir a barreira da incompreensão e promover um acompanhamento mais sensível e eficaz.



Triagem social e educacional

A triagem social tem como objetivo construir um quadro abrangente da situação da pessoa, identificando elementos-chave para a definição de um plano personalizado de acolhimento e integração, nomeadamente:

- composição familiar
- condições anteriores de habitação e de trabalho
- nível de educação e competências profissionais
- existência de redes sociais formais ou informais
- eventual histórico de tráfico, exploração laboral ou violência doméstica.

A recolha de dados deve ser acompanhada por um plano de encaminhamento para serviços locais (escolas, centros de emprego, formação linguística, assistência jurídica), de modo a facilitar a recuperação da autonomia e a reconstrução da vida do indivíduo no novo contexto.

Recomendações finais

Para garantir a eficácia da avaliação e da triagem, recomenda-se:

- Formação obrigatória e contínua para os profissionais envolvidos, com foco em trauma, direitos humanos, comunicação intercultural e saúde global.
- Adoção de protocolos nacionais comuns, adaptáveis às circunstâncias locais, que integrem indicadores claros, ferramentas validadas e procedimentos de encaminhamento definidos.
- Centralização da mediação cultural, entendida como parte integrante da equipa operacional, para assegurar compreensão e sensibilidade cultural em todo o processo.
- Utilização de ferramentas informáticas seguras e protegidas para a gestão de dados sensíveis, em conformidade com os regulamentos de privacidade (RGPD e legislação nacional).
- Envolvimento das comunidades e associações de migrantes na co-conceção e monitorização das práticas de avaliação, promovendo abordagens mais inclusivas e legitimadas socialmente.

Estratégias para lidar com o trauma

Ensinar técnicas de relaxamento e mindfulness pode ajudar os alunos a gerir melhor o stress e a ansiedade, reduzindo o risco de re-ativar memórias traumáticas, promovendo maior regulação emocional no quotidiano.

O termo coping refere-se ao conjunto de pensamentos e comportamentos que uma pessoa utiliza para lidar com exigências internas ou externas percebidas como stressantes.



Lazarus e Folkman (1984), entre os principais teóricos do coping, distinguem duas grandes categorias:

- Coping centrado no problema: foca-se em alterar ou resolver a situação estressante (por exemplo, procurar ajuda, organizar prioridades).
- Coping centrado na emoção: visa regular as emoções negativas (por exemplo, respiração, mindfulness, expressão emocional).

Mais tarde, outras categorias foram adicionadas:

- Coping evitativo: baseia-se em estratégias de fuga ou negação (evitar, dispersar atenção).
- Coping focado no significado: envolve atribuir sentido à experiência, re-interpretar a perda e encontrar propósito, o que é especialmente relevante em contextos de migração forçada, onde a sensação de desorientação e rutura é profunda.

Estratégias de coping mais comuns em refugiados

Lidar com o problema de forma ativa

Alguns refugiados respondem adotando estratégias de coping ativas, como aprender a língua do país de acolhimento, procurar emprego, participar em cursos de formação ou integrar-se nas redes comunitárias. Estas estratégias estão associadas a melhores resultados de adaptação psicológica, aumento da autoestima e sensação de controlo.

Lidar emocionalmente

Muitos refugiados recorrem a práticas religiosas, espirituais ou rituais culturais para lidar com a ansiedade, a tristeza e os sentimentos de perda. A religião pode dar sentido a eventos traumáticos e proporcionar uma rede de apoio social. No entanto, se estas práticas estiverem isoladas do contexto social do país de acolhimento, também podem alimentar a alienação.

Lidar de forma evasiva

Uma parte significativa dos refugiados tende a adotar estratégias de evasão, como isolamento social, negação, abuso de substâncias ou dissociação. Estas estratégias, embora possam oferecer alívio temporário, estão associadas a piores resultados psicológicos, incluindo sintomas de transtorno de stresse pós-traumático (TSPT), depressão e ansiedade crónica.

Lidar com significado

Cada vez mais reconhecido na literatura académica, o coping significativo envolve o reprocessamento da experiência traumática por meio de narrativas de identidade, valores culturais, objetivos existenciais e esperança para o futuro. Aceitação, gratidão e resiliência espiritual são componentes dessa estratégia, que pode transformar o trauma em crescimento pós-traumático.

Fatores que influenciam a eficácia do Coping

A eficácia das estratégias de coping não é a mesma para todos e depende de vários fatores, tais como:

- Idade e género: mulheres e crianças refugiadas são frequentemente mais vulneráveis, mas às vezes mostram maior flexibilidade nas estratégias de coping relacional



- Apoio social: a presença de redes familiares e comunitárias é um forte indicador de coping positivo
- Nível de educação: uma educação superior pode facilitar o acesso a recursos e estratégias cognitivas mais eficazes
- Experiências traumáticas anteriores: a exposição múltipla a traumas tende a reduzir a capacidade de coping e aumentar a vulnerabilidade à psicopatologia
- Contexto sociopolítico do país de acolhimento: a receção, a discriminação ou as políticas restritivas influenciam diretamente a capacidade dos refugiados de ativar estratégias eficazes

As estratégias de coping do trauma em refugiados podem ser particularmente eficazes quando integradas a técnicas de relaxamento e atenção plena, que ajudam a controlar a ansiedade, a dissociação e os sintomas do transtorno de stresse pós-traumático (TSPT).

Estas abordagens visam reduzir os sintomas de TSPT, ansiedade e depressão, promover uma sensação de segurança, restaurar o controlo sobre o corpo e a mente, fortalecer os recursos internos e promover a adaptação à nova realidade.

A. Técnicas de respiração consciente

Método: Respiração 4-4-6 (inspirar por 4 segundos, segurar por 4, expirar por 6).

Objetivos: Reduzir a ativação do sistema nervoso simpático.

B. Leitura corporal

Método: Direcionar a atenção para diferentes partes do corpo, observando as sensações sem julgá-las.

Objetivos: Promove a conexão mente-corpo, útil para a dissociação.

C. Visualizações guiadas

Método: «Lugar seguro» – imaginar um ambiente onde a pessoa se sinta protegida.

Objetivos: Reduz a sensação de ameaça e pode ser uma âncora em momentos de crise.

D. Enraizamento

Método: Técnicas básicas: contar objetos, tocar superfícies, listar cores ao seu redor.

Objetivos: Ajuda com flashbacks ou dissociação.

E. Exercícios de relaxamento muscular progressivo

Método: Alternância entre tensão e relaxamento muscular.

Objetivos: Ajuda a reconhecer e modular a tensão corporal relacionada ao trauma.

F. Mindfulness sem julgamentos

Método: Prestar atenção ao momento presente com abertura e aceitação.

Objetivos: «Observar e deixar ir» pensamentos intrusivos sem lutar contra eles.



Dicas de adaptações culturais

- Usar linguagem simples e traduções culturalmente apropriadas
- Incluir símbolos, metáforas ou práticas espirituais relevantes para o grupo de refugiados
- Oferecer opções que respeitem a sensibilidade de gênero e experiências traumáticas
- Intervenções curtas e escaláveis (por exemplo, 10-20 minutos) são mais sustentáveis
- Usar mediadores culturais, se possível

CONCLUSÕES

As estratégias de coping adotadas pelos refugiados são variadas e complexas, influenciadas por uma infinidade de fatores individuais, culturais e estruturais. Algumas respostas são adaptativas e permitem que eles enfrentem o sofrimento com resiliência; outras, disfuncionais, amplificam o trauma e impedem a adaptação. O desafio é duplo: compreender essas estratégias sem julgamento e oferecer apoio que respeite a dignidade e a individualidade do refugiado. Somente assim podemos contribuir para a verdadeira integração e a construção de sociedades mais inclusivas e solidárias.

RESUMO

Pessoas que passaram por traumas — especialmente durante a infância, por meio de violência interpessoal ou por longos períodos — podem apresentar dificuldades psicológicas, comportamentais, emocionais e físicas que afetam a aprendizagem, os relacionamentos e o bem-estar geral. Refugiados, como os ucranianos deslocados pela guerra, são particularmente vulneráveis, devido ao trauma cumulativo sofrido antes, durante e após a migração.

Reconhecer o trauma

Os sinais podem ser comportamentais ou emocionais — como irritabilidade, agressividade, hipervigilância, isolamento, falta de concentração, comportamentos de risco, dissociação ou uso de substâncias — ou físicos, tais como hematomas, queimaduras, lesões inexplicáveis, dor crônica e fadiga.

Refugiados podem também apresentar consequências de tortura, violência, cuidados de saúde inadequados ou más condições de vida, e as percepções do trauma variam culturalmente, com o trauma físico a ser muitas vezes privilegiado em relação ao sofrimento psicológico.



Trauma nas fases da migração

- Pré-migração: exposição à guerra, perseguição, violência e perda, com maior risco de ansiedade, depressão, TSPT e crise de identidade.
- Migração: viagens perigosas, abuso, privação e incerteza, em que o stress e a dissociação podem surgir como mecanismos de defesa.
- Pós-migração: novas barreiras (língua, sistemas jurídicos, habitação, discriminação), com o trauma a ressurgir e o sofrimento psicológico a persistir, por exemplo na forma da chamada “síndrome de Ulisses”.

Impacto na aprendizagem e adaptação

O trauma afeta a atenção, a memória, a motivação, o comportamento e a integração social, especialmente em crianças e adolescentes.

As escolas devem evitar interpretações punitivas do sofrimento e, em vez disso, adotar práticas informadas sobre trauma e culturalmente sensíveis, promovendo ambientes acolhedores e compreensivos.

Principais estratégias inclusivas

- Formar o pessoal escolar em educação informada sobre o trauma.
- Criar ambientes previsíveis e seguros, com rotinas claras e apoio emocional.
- Prestar apoio psicológico e recorrer a mediação cultural sempre que possível.
- Promover a aprendizagem socioemocional e o apoio entre pares.
- Envolvimento ativo das famílias para reforçar o sentido de pertença e continuidade.

Avaliação e triagem

A avaliação precoce e interdisciplinar (saúde física, saúde psicológica, dimensão social e educacional) permite identificar vulnerabilidades, necessidades de saúde, fatores de risco e recursos de integração.

As boas práticas éticas incluem consentimento informado, proteção da privacidade, mediação cultural e encaminhamento para serviços especializados quando necessário, garantindo acesso a cuidados de saúde mental e socio emocional.



Estratégias de coping e recuperação

Os refugiados recorrem a diferentes estratégias de coping:

- Lidar ativamente focando no problema (aprender a língua, procurar trabalho, participar socialmente) — geralmente adaptativa.
- Lidar emocionalmente (religião, rituais, espiritualidade) — pode ser solidário, mas, se isolante, pode acentuar a alienação.
- Lidar evasivamente (isolamento, uso de substâncias, negação) — associada a piores resultados psicológicos.
- Lidar focando no significado (reestruturação da experiência, esperança, valores, sentido) — favorece resiliência e crescimento pós-traumático.

Técnicas de relaxamento e atenção plena (respiração consciente, leitura corporal, enraizamento, relaxamento muscular progressivo, imagens guiadas) ajudam a reduzir a ansiedade, a dissociação e os sintomas de TSPT, sobretudo quando aplicadas em formatos curtos, culturalmente adaptados e com apoio de mediadores quando adequado

Conclusão geral

As respostas de coping dos refugiados são diversas e moldadas por fatores pessoais, culturais e estruturais. Um apoio eficaz exige compreensão sem julgamentos, cuidados culturalmente competentes e informados sobre trauma e sistemas que promovam dignidade, autonomia, inclusão e integração a longo prazo, em particular no contexto educativo e de saúde mental.

09.

Casos Práticos





A secção seguinte apresenta uma série de casos práticos desenvolvidos no âmbito do Programa de Proteção Internacional. Estes casos têm como objetivo ilustrar situações reais encontradas durante a implementação do programa. A fim de salvaguardar a privacidade e a segurança das pessoas envolvidas, todos os nomes e dados pessoais foram alterados.

CASO 1. LUTO MIGRATÓRIO

SITUAÇÃO:

Anna, uma mulher ucraniana de 39 anos, vive num abrigo com o seu filho de 9 anos, Danylo. Na Ucrânia, trabalhava como assistente administrativa e levava uma vida estável.

Chegou ao país de acolhimento fugindo da guerra, perdendo o emprego, a família e a rede social, e agora apresenta comportamentos de desmotivação, tristeza, isolamento social e desorganização diária. Quase não interage com as outras mulheres do abrigo, não participa em atividades de grupo e demonstra perda de interesse no seu projeto de vida.

O seu filho, Danylo, parece triste e confuso com as mudanças drásticas que viveram.

Quando uma educadora social tenta conversar com ela, Anna diz:

«Eu não sou nada aqui. Só sobrevivo pelo meu filho. Mas também já não sei como ajudá-lo. Sinto-me vazia.»

OBJETIVOS:

Desenvolver competências educativas e relacionais para apoiar mães refugiadas que enfrentam desmotivação, baixa autoestima e desorientação na vida, trabalhando a regulação emocional e ajustando as expectativas, sem invadir o seu processo ou tornar patológica a sua experiência.

CHAVES PARA EDUCADORES E CUIDADORES

O que **NÃO** fazer:

- Não a culpe ("precisa ser mais ativa", "não está a fazer nada pelo seu filho").
- Não tente «consertá-la» com paternalismo ou conselhos não solicitados.
- Não a pressione para se integrar nem exija respostas imediatas.
- Não assuma o papel de serviços psicológicos ou sociais quando não for apropriado.

O que **FAZER**:

- Ofereça uma presença empática e uma escuta ativa respeitosa e sem julgamentos.
- Valide a situação dela como uma experiência de perda: «É normal sentir-se assim depois de tanta dor».
- Convide-a a envolver-se em pequenas ações significativas para si mesma ou para o seu filho: tarefas organizacionais, apoiar mulheres recém-chegadas, conversar sobre o que ela faz bem ou o que lhe interessa.
- Facilite o diálogo na sua língua nativa (ou com um tradutor), se houver uma barreira linguística.
- Conectá-la a espaços onde ela possa se sentir útil e valorizada.
- Esteja atento a sinais de deterioração emocional significativa e comunique com a equipa de intervenção (psicólogo, assistente social, etc.).



FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA EDUCADORES

Escuta ativa

Acompanhe sem interromper ou dirigir. «Parece cansada... gostaria de dar um passeio juntos?»

Reconectando-se com os pontos fortes

«O que fazias na Ucrânia? Em que eras boa?»

Pequenas tarefas significativas

Envolve-a como apoio em oficinas infantis, cozinha partilhada, etc.

Atividades mãe-filho

Ofereça espaços lúdicos para fortalecer o vínculo com o seu filho e observar as necessidades.

Coordenação da equipa

Informe sem alarmar: «Acho que ela precisa de um acompanhamento mais próximo; está a começar a isolar-se muito.»

PROPOSTA DE ENCENAÇÃO

Personagens:

- Educador (um participante do workshop)
- Anna, mãe refugiada (outra participante do workshop)
- Facilitador: modera e observa

Cenário:

Anna não frequenta as aulas de língua há vários dias. A educadora percebe que ela está a ficar isolada. Senta-se ao lado dela e inicia uma conversa.

Diálogo modelo:

Educador:

— Olá, Anna, como está hoje? Não a vemos nas aulas há alguns dias... está tudo bem?

Anna:

— Estou cansada. Não tenho vontade de fazer nada. Não vejo sentido nisto tudo. Só quero voltar para o meu país e que o meu filho fique bem, mas não há nada que eu possa fazer.

Educador:

— É completamente normal sentir-se assim quando tudo mudou tão rapidamente. Mas não está sozinha. E o Danylo precisa de si... e você também precisa de estar bem.
— Gostaria de vir comigo ao parque esta tarde com as crianças? Talvez possamos organizar algo simples. Não precisa de falar muito. Basta estar presente.

Anna:

— Não tenho a certeza... É difícil. Sinto-me sobrecarregada.

**Educador:**

- Costumavas trabalhar com números na Ucrânia, certo? Talvez pudesses ajudar-nos com uma atividade lúdica para as crianças. Pode ser bom para o Danylo ver-te a fazer algo assim. Mas não há pressão.

Reflexão e análise em grupo

Após a dramatização, reflita sobre o seguinte:

- Que estratégias foram usadas para se conectar com a Anna sem invadir o seu espaço?
- Que impacto uma abordagem não diretiva poderia ter neste momento?
- Como o vínculo mãe-filho serve como porta de entrada para a reativação?
- Como a sua autoestima pode ser apoiada por meio de uma abordagem respeitosa e psicossocial?

Breve exercício de transferência:

«Pense numa mulher refugiada com quem trabalha. O que poderia ajudá-la a reconectar-se com algo que restaure a sua autoestima e sentido de propósito? Como pode apoiá-la sem impor nada?»

CASO 2. ADAPTAÇÃO AO SISTEMA EDUCACIONAL

SITUAÇÃO

Nazar, um menino ucraniano de 12 anos, chegou recentemente ao nosso país com a mãe, depois de fugir do conflito armado no seu país. Ele está matriculado numa escola pública, mas a sua frequência é muito irregular — frequentemente falta às aulas e, quando comparece, evita interagir com outras crianças, não participa e demonstra rejeição em relação à língua.

A principal preocupação da equipa profissional é o seu elevado nível de absentismo. A mãe não parece preocupada com as faltas, pois mantém Nazar matriculado em aulas online na escola na Ucrânia e acredita que a educação é suficiente. Na verdade, ela prioriza a educação online ucraniana em detrimento da escolaridade presencial no país de acolhimento, argumentando que «a escola na Ucrânia é muito melhor», «o nível aqui é baixo» e «não faz sentido obrigá-lo a frequentar se ele já está a estudar bem em casa».

A atitude da mãe é defensiva e crítica em relação ao sistema educativo do país de acolhimento. Ela raramente comparece às reuniões e não responde às tentativas da equipa da escola de a envolver. Isto gera uma frustração crescente entre a equipa de professores, que se sente desorientada e mal preparada para lidar com a situação, sem estratégias claras para abordar a mãe ou motivar a criança.

OBJETIVOS:

A intervenção visa prevenir o absentismo crónico, o isolamento da criança e a rejeição progressiva do ambiente escolar, promovendo uma abordagem compassiva e intercultural que construa pontes entre o sistema educativo do país de origem e o do país de acolhimento.



CHAVES PARA EDUCADORES E CUIDADORES

Que **NÃO** fazer:

- Não rotule a criança como «problemática» ou «desobediente».
- Não culpe a mãe nem a confronto de forma agressiva.
- Não tente forçar a adaptação escolar sem compreender o contexto emocional e cultural.
- Não sobrecarregue a escola com exigências sem fornecer ferramentas ou apoio.

O que **FAZER**:

- Observe os sinais emocionais da criança com sensibilidade: retraimento, raiva e rejeição como formas de defesa.
- Crie um espaço seguro e não acadêmico onde Nazar possa expressar-se: atividades artísticas, brincadeiras e mediação intercultural.
- Incentivar laços com outras crianças ucranianas em espaços estruturados, como aulas particulares ou momentos de lazer.
- Envolver-se no diálogo com a equipa de professores a partir de uma perspetiva psicossocial e intercultural: explique o luto migratório, o sentimento de perda e o apego ao sistema escolar anterior.
- Procure alianças com figuras-chave para chegar à mãe: intérpretes, mediadores interculturais ou líderes comunitários.
- Reconheça o valor da educação online ucraniana como parte do processo, sem invalidá-la, enquanto introduz gradualmente a necessidade de adaptação local.

FERRAMENTAS PARA O EDUCADOR SOCIAL

Entrevista empática com a mãe

Pergunte sem julgar: «O que valoriza na escola ucraniana?» «Que receios tem aqui?»

Coordenação com a escola

Reunião com o tutor ou orientador.

Atividades de aproximação

Oficinas bilingues, jogos não verbais, mural intercultural, dramatização.

Projeto de vida a médio prazo

Conversa com a mãe sobre os planos educacionais da criança aqui e na Ucrânia.

PROPOSTA DE DRAMATIZAÇÃO

Personagens:

- Educador (participante do curso)
- Mãe de Nazar (outra participante)
- Facilitador: modera e observa

Cenário:

Primeira reunião informal na escola entre o educador social e a mãe, organizada após vários episódios de absentismo.



Diálogo modelo:

Educador:

— Obrigado por ter vindo. Sabemos que esta fase não tem sido fácil para si e queremos trabalhar juntos para que o Nazar se sinta mais apoiado. Tudo bem se conversarmos calmamente sobre o que tem acontecido?

Mãe de Nazar:

— Não tenho nenhum problema. O problema é esta escola. Ele já estuda online com a escola dele na Ucrânia. Ele não aprende nada de útil aqui. Eles só o stressam.

Educador:

— Compreendo que queira manter uma ligação com o seu país e que confie no seu sistema educativo. É totalmente compreensível. Ao mesmo tempo, é importante que o Nazar também esteja matriculado aqui. Não se trata apenas de aprender, mas também do seu desenvolvimento emocional e social e da adaptação a esta nova realidade. A frequência escolar neste país é exigida por lei.

Mãe de Nazar:

— Mas ele não quer ir. Ele sente-se sozinho e não compreende a língua. Ele chora à noite. Porquê forçá-lo?

Educador:

— Lamento muito que ele esteja a passar por isso. O que você está a dizer é muito importante. Isso mostra-nos que ele está com dificuldades e precisa de apoio. É exatamente por isso que a escola pode ser um lugar seguro e estruturado para ajudá-lo a superar esta fase. O pior seria ele ficar isolado e perder o contacto com outras crianças.

Mãe de Nazar:

— Mas se ele não está a aprender bem aqui, de que adianta?

Educador:

— Ele ganha um sentimento de pertença, contacto social e rotinas que proporcionam estabilidade. Além disso, aos poucos, ele começará a entender a língua se a ouvir e usar diariamente. É um processo.

Mãe de Nazar:

— E isso vai ajudar?

Educador:

— Sim, e você também é fundamental. Se ele sentir que você confia na escola e o incentiva a frequentá-la, ele vai sentir-se mais seguro. Além disso, podemos conectar Nazar com outras crianças ucranianas que já estão mais adaptadas. O que acha de começarmos assim, e verificarmos juntos semanalmente?

Pontos-chave desta abordagem:

- O educador inicia o contacto, demonstrando empatia, ouvindo a mãe e validando as suas emoções.
- A obrigação legal da escolaridade é explicada claramente, sem confronto.



- A ligação com o sistema educativo ucraniano é legitimada, ao mesmo tempo que se dá prioridade à inclusão no sistema do país de acolhimento.
- O papel da mãe, como figura de apoio e influência emocional, é reforçado.
- É introduzido um acompanhamento emocional e progressivo.

Reflexão em grupo após a dramatização:

- Como o conflito foi gerido sem confronto?
- Que estratégias foram utilizadas para validar e restabelecer a ligação?
- Qual é a importância da compreensão intercultural, neste caso?
- Como podemos evitar conflitos entre sistemas educativos sem invalidar nenhum deles?

Exercício de transferência para o mundo real

«Pense numa criança que está presa entre dois sistemas educativos ou culturais. Como pode ajudá-la na transição, em vez de a forçar a mudar abruptamente?»

CASO 3. APOIO E INTEGRAÇÃO NO SISTEMA DE SAÚDE

SITUAÇÃO:

Daria é uma senhora de 65 anos da Ucrânia.

Quando a guerra eclodiu no seu país, ela procurou refúgio no país de acolhimento e, após passar algumas semanas num albergue humanitário de emergência, foi-lhe atribuído um lugar numa instalação de acolhimento pertencente a um programa de proteção internacional.

Devido às circunstâncias excecionais do conflito armado no seu país natal, é-lhe concedida proteção temporária 24 horas após o seu pedido de asilo.

Daria viajou sozinha para o país de acolhimento, pelo que não tem família e/ou apoio social e não conhece a língua.

À chegada ao centro de acolhimento, ela afirma que sofre de doença cardíaca, é hipertensa e também apresenta sintomas consistentes com um transtorno de ansiedade, uma vez que parece perturbada e relata dormir muito pouco.

Toma medicação regularmente porque sofre de uma doença crónica, mas confessa que alguns dias se esquece de tomar os comprimidos. Há alguns dias que não se sente bem e informa o pessoal do centro de acolhimento sobre isso.



OBJETIVOS:

Após uma primeira entrevista, são identificados os seguintes objetivos a serem cumpridos:

- Informar Daria sobre como funciona o sistema de saúde no país de acolhimento.
- Processar o seu cartão de saúde para acesso a serviços médicos.
- Explicar detalhadamente o procedimento para solicitar consultas médicas.
- Oferecer-lhe apoio durante as consultas médicas.
- Agendar e monitorizar consultas médicas atuais e futuras.
- Combinar com ela um sistema para monitorizar e controlar a medicação.
- Estabelecer rotinas com ela: momentos de descanso, passeios ao ar livre, atividades de lazer, horários das refeições e toma de medicação.
- Sessões com o psicólogo da equipa para gerir a sua situação emocional.

CHAVES PARA EDUCADORES E CUIDADORES

O que **NÃO** fazer:

- Não culpe a pessoa por não cuidar da sua saúde e/ou esquecer de tomar a medicação.
- Não questione os seus hábitos de descanso e alimentação.
- Não presuma que ela compreende todas as informações fornecidas à primeira vista.
- Não recorra ao paternalismo e a soluções rápidas para todos os seus problemas.
- Não a pressione nem exija respostas imediatas.
- Não a force a realizar tarefas ou atividades.

O que **FAZER**:

- Forneça informações em várias sessões com tradução, garantindo que foram compreendidas.
- Incentivar a escuta ativa, sem fazer julgamentos de valor ou questionar a pessoa.
- Oferecer apoio para consultas e procedimentos, promovendo gradualmente a autonomia, retirando o apoio à medida que ela ganha independência para realizá-los.
- Incentive-a a mudar a sua dieta para melhorar a sua saúde.
- Estabeleça um sistema para a ingestão adequada de medicamentos.
- Respeite os tempos de resposta da pessoa, pois podem variar dependendo do seu estado emocional naquele momento.
- Chegue a um acordo com a pessoa sobre rotinas que sejam benéficas para a sua saúde física e emocional.
- Negocie com a pessoa a realização de atividades que sejam benéficas para a integração social, levando em consideração os seus gostos e interesses.
- Incentive espaços onde possam sentir-se úteis, tanto dentro como fora do abrigo.



FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA EDUCADORES

Escuta ativa.

Acompanhe e incentive a pessoa a tomar as suas próprias decisões. «Como se sente hoje? Notou alguma melhoria na sua saúde? Precisa de voltar ao médico? Posso acompanhá-lo com o serviço de tradução...»

Reconectar-se com o país de origem.

Diga-me, como funcionava o sistema de saúde na Ucrânia? Você ia ao médico com frequência? Normalmente ia sozinha ou acompanhada por um familiar? Demorava muito tempo para conseguir uma consulta com um especialista?

Pequenas tarefas significativas de implementação do semanal

Organizar os comprimidos com o educador e escolha de uma estratégia para se lembrar de tomar a medicação. (Sistema de alarme móvel, colocação do organizador de comprimidos num local específico e visível para a pessoa)

Pesquisa de atividades

Pesquisa e seleção de atividades de lazer de acordo com os seus gostos e necessidades. Se necessário, acompanhamento pelo profissional até que a pessoa se sinta confiante para realizá-las.

Coordenação com a equipa

Informar a equipa sobre as necessidades da pessoa, as suas vulnerabilidades e, acima de tudo, alertar os restantes colegas sobre situações ou informações particularmente sensíveis que possam afetar ou prejudicar a intervenção se não forem tomados cuidados especiais.

INTERVENÇÃO ANTERIOR AO ACOMPANHAMENTO

Entrevista com a Sra. Daria

Realizamos uma entrevista semiaberta na qual lhe fazemos perguntas sobre o seu estado emocional e de saúde, respeitando o seu ritmo e sem forçar respostas. É importante que seja realizada num local tranquilo e confortável, onde não haja interferências ou interrupções.

Deixamos claro que solicitamos as informações para atender adequadamente às suas necessidades.

É importante utilizar um serviço de tradução fiável, falar devagar, com linguagem fácil, sem palavras muito técnicas e com boa pronúncia, para que a transferência de informação seja o mais literal possível.

Uma vez que ela tem uma doença diagnosticada, pedimos todas as informações que ela puder fornecer: relatórios, medicação que está a tomar, etc., para que ela possa compilá-las e tê-las disponíveis no dia da consulta médica.

É-lhe explicado como funciona o sistema de saúde no país de acolhimento e os procedimentos preliminares a realizar.

Ao longo de toda a entrevista, é importante fazer pequenas pausas para dar feedback sobre as informações e perguntar à Sra. Daria se ela tem alguma dúvida ou pergunta.



Por fim, é marcada uma consulta com ela para se registrar no sistema de saúde e solicitar uma consulta médica no centro de saúde.

EXECUÇÃO DO ACOMPANHAMENTO

Registo no sistema de saúde e pedido de consulta

A Sra. Daria é acompanhada ao centro de saúde e, durante o trajeto, pode-se aproveitar para ensinar-lhe o caminho do centro de acolhimento ao centro de saúde. (Ela pode precisar de vários acompanhamentos até conseguir deslocar-se sozinha.)

É prestado apoio na realização do procedimento, tentando envolvê-la no que for possível, respeitando o seu ritmo e prestando serviços de tradução para que ela tenha toda a informação.

É muito importante, em todas as entrevistas e acompanhamentos, garantir que a pessoa compreende as informações que estamos a fornecer (não presumir que ela sabe ou compreende as informações).

Você está registada no sistema de saúde e uma consulta médica é solicitada.

É importante que conheça o centro médico, a consulta onde será atendida, o nome do médico e onde fica o serviço de urgências, caso precise dele a qualquer momento.

Acompanhamento à consulta médica.

Antes da consulta, devem ser consideradas várias questões para discutir com a Sra. Daria:

- Seria necessário lembrá-la de trazer o seu cartão de saúde e quaisquer documentos médicos que ela tenha.
- É necessário combinar se ela considera necessário ou se deseja que o profissional permaneça durante a consulta médica ou aguarde do lado de fora.
- Tenha um meio eficaz de tradução preparado.

Organização da medicação

Após a consulta médica, é necessário garantir que a Sra. Daria tenha compreendido todas as informações.

O profissional deve explicar-lhe detalhadamente, com paciência e da forma mais simples possível, a sua situação médica, as recomendações que o médico lhe deu, a medicação que precisa de tomar e com que frequência deve fazê-lo.

Sugestão: Prepare com ela o organizador semanal de comprimidos, combine onde o guardará para evitar esquecer de tomar a medicação e configure um sistema de alarme no telemóvel dela.

ACOMPANHAMENTO

É essencial acompanhar a Sra. Daria, fornecendo-lhe o apoio de que necessita e retirando-o gradualmente à medida que ela se torna capaz de realizar tarefas de forma autónoma.



Devido à sua idade avançada, ao seu estado de ansiedade e à sua falta de familiaridade com a língua e o país de acolhimento, é provável que o progresso seja lento, pelo que o profissional deve ser paciente e respeitar o seu ritmo.

Os pontos mais importantes no acompanhamento da Sra. Daria são:

- Observação do seu estado geral de saúde
- Acompanhamento das consultas médicas
- Gestão da medicação
- Inclusão social: atividades de lazer, gestão do tempo livre.

CASO 4. PROCURA DE EMPREGO

SITUAÇÃO:

Mischa é um ucraniano de 29 anos que tem uma deficiência física de 47% devido a uma malformação congénita no braço esquerdo, o que limita a sua mobilidade, mas ele consegue lidar perfeitamente bem com as atividades da vida quotidiana. Foi-lhe emitido um certificado de deficiência que foi atualizado e verificado no seu país de origem. Após o início da guerra, foi-lhe permitido sair do seu país, uma vez que não pode ser recrutado como soldado, e chegou em busca de asilo, juntamente com a sua companheira.

Devido às circunstâncias excecionais do conflito armado no seu país de origem, foi-lhe concedida Proteção Temporária 24 horas após o seu pedido de asilo, o que lhe permite residência e autorização de trabalho por um ano, com possibilidade de renovação. Está no centro de acolhimento há seis meses e adquiriu conhecimentos básicos da língua, embora não a domine bem. Quer procurar emprego, mas acredita que a sua falta de competências linguísticas e a sua deficiência são barreiras muito difíceis de superar. Na Ucrânia, ajudava no negócio da família, uma loja de ferragens.

Um centro de emprego especial ofereceu-lhe um cargo de zelador numa comunidade de vizinhos. Ele tem uma entrevista para o emprego, mas acredita que será rejeitado porque acharão que não está qualificado para o cargo por ser estrangeiro e ter uma limitação física.

OBJETIVOS:

Após uma avaliação inicial, foram identificados os seguintes objetivos a serem alcançados:

- Informar Mischa sobre como funciona o mercado de trabalho no país de acolhimento.
- Informá-lo sobre as características de um centro especial de emprego.
- Explicar-lhe as tarefas desempenhadas na função de zelador.
- Praticar a entrevista de emprego.
- Acompanhá-lo à entrevista.
- Acompanhar no local de trabalho, caso ele venha a ser contratado.



CHAVES PARA ORIENTAÇÃO, EDUCADORES E CUIDADORES

O que **NÃO** fazer:

- Não culpe a pessoa por não querer aceitar o emprego, se isso acontecer.
- Não questione os seus medos ou limitações
- Não presuma que ela compreendeu todas as informações fornecidas na primeira vez.
- Não recorra ao paternalismo e a soluções rápidas para todos os seus problemas.
- Não pressione nem exija respostas imediatas.
- Não a force a realizar tarefas ou atividades que ela não deseja.

O que **FAZER**:

- Forneça todas as informações relevantes em várias sessões com tradução, garantindo que eles compreendam
- Incentive a escuta ativa, sem fazer julgamentos de valor ou questionar a pessoa.
- Ofereça apoio para consultas e procedimentos, promovendo gradualmente a autonomia da pessoa, retirando a assistência à medida que ela ganha independência para realizá-los.
- Incentive a aceitar um emprego e promova a sua independência.
- Destaque os pontos fortes e a capacidade de realizar atividades, apesar das limitações físicas.
- Respeitar os tempos de resposta da pessoa, pois podem variar dependendo do seu estado emocional naquele momento.
- Promova espaços onde ele possa sentir-se útil, tanto dentro como fora do abrigo.

FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA EDUCADORES

Escuta ativa.

Acompanhe sempre e incentive a pessoa a tomar as suas próprias decisões. «Seria muito bom para si aceitar o emprego, e acho que se sairia muito bem. O que acha? Sente-se preparada para trabalhar? O que a preocupa? Posso ajudá-la em alguma coisa?»

Reconexão com o país de origem.

Conte-me que funções você desempenhava na empresa da família. Sentia-se bem a colaborar com a sua família? Costumava precisar de apoio para desempenhar as suas funções?

Pequenas tarefas significativas

Concluir uma lista de tarefas que ele realizava no trabalho na empresa da família, que ele gostava mais ou menos e que realizava melhor. Fortalecer a sua autoconfiança na conclusão de tarefas.

Procura de atividades

Pesquisa e seleção de atividades de lazer de acordo com os seus gostos e necessidades. Se necessário, acompanhar o profissional até que a pessoa esteja solidamente envolvida nas atividades. Aquisição de rotinas e horários.

Coordenação com a equipa

Informar a equipa sobre as necessidades da pessoa, as suas vulnerabilidades e, acima de tudo, alertar os restantes colegas sobre situações ou informações particularmente sensíveis que possam afetar ou prejudicar a intervenção se não forem tratadas com especial cuidado.



INTERVENÇÃO NA ENTREVISTA PRÉ-EMPREGO

1.º FORNECER INFORMAÇÕES RELEVANTES

Realizamos uma entrevista semiaberta na qual fazemos perguntas sobre o seu estado de espírito e preocupações em relação ao cargo, respeitando o seu tempo e sem forçar respostas. É importante que a entrevista seja realizada num local tranquilo e confortável, onde não haja interferências ou interrupções.

Devemos verificar se Mischa tem toda a documentação necessária atualizada e em ordem para evitar a frustração, desapontamento e danos pessoais que poderiam ocorrer se ele finalmente conseguir o emprego e não puder assumi-lo devido a uma questão burocrática.

É muito importante que Mischa compreenda como funcionam os centros de emprego especiais, uma vez que uma percentagem muito elevada das pessoas que eles contratam têm um certificado de deficiência, recebem adaptações no local de trabalho e têm técnicos de apoio disponíveis para ajudá-las em tudo o que precisarem.

Esta informação é de vital importância, pois o facto de a empresa empregar mais pessoas com deficiência dar-lhe-á tranquilidade.

Mesmo que tenha conhecimentos básicos do idioma, é importante usar um serviço de tradução confiável, falar devagar, usar uma linguagem fácil de entender, evitar termos excessivamente técnicos e usar uma boa pronúncia para garantir que as informações sejam transmitidas da forma mais literal possível. Durante a conversa, devemos oferecer a opção de fazer perguntas e recapitular o que já foi discutido.

Outra informação de que Mischa precisa é compreender as funções de um zelador. É importante que ele compreenda as responsabilidades gerais deste cargo, embora possam diferir dependendo do local específico, pois pode haver requisitos específicos.

Conhecer as descrições das funções e saber que é capaz de as desempenhar aumentará a sua autoconfiança. Se não se sentir capaz de realizar uma tarefa específica, devemos lembrá-lo de que haverá uma equipa de apoio para o ajudar e que também estamos disponíveis para isso.

2ª PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA DE EMPREGO

Um fator importante a ter em conta é se esta é a sua primeira entrevista de emprego, seja aqui ou na Ucrânia. (Esta é uma informação importante, uma vez que a incerteza de não ter passado por este processo antes é maior.)

O processo da entrevista ser-lhe-á explicado,, fornecendo-lhe orientações e recomendações que poderá usar. (É importante manter sempre uma abordagem otimista, sem minimizar os seus medos, limitações e incertezas).

Também é essencial abordar os aspetos negativos ou frustrantes que podem surgir se a entrevista não terminar bem. Não culpe nem critique se isso acontecer. Explique que essa possibilidade existe e que haverá mais oportunidades se isso acontecer.



3.º ACOMPANHAMENTO À ENTREVISTA DE EMPREGO

Antes da entrevista, discutimos com ele se deve ou não ser acompanhado à entrevista. Respeitaremos a sua decisão.

Se acompanhá-lo o tranquilizar e lhe der segurança, a nossa presença não será prejudicial, como é comum num centro especial de emprego. Só intervirá quando for estritamente necessário. (Devemos lembrar que a entrevista de emprego é conduzida por Mischa, não por nós.)

Devemos ter um meio eficaz de tradução pronto para fornecer ao empregador, a fim de melhorar o fluxo de comunicação. (Se Mischa puder usá-lo diretamente, isso o ajudará a sentir-se mais independente e confortável, mas se for um desafio ou difícil para ele, podemos oferecer-nos para fazer o trabalho).

É importante lembrá-los de que podem e devem fazer perguntas sobre qualquer coisa que não entendam ou gostariam de saber.

4.º ACOMPANHAMENTO

Quer consiga o emprego ou não, é importante acompanhar o Mischa:

OPÇÃO 1: CONSEGUIR O EMPREGO

- Devemos reforçar a coragem que ele tem em enfrentar os seus medos e limitações, aceitando o emprego.
- Iremos rever o horário, o local de trabalho e as responsabilidades. Devemos garantir que ele sabe como chegar lá e que transporte deve usar.
- Sugestão: Prepare o trajeto do centro até o local de trabalho com ele e conclua-o antes de começar a trabalhar.
- Depois de começar a trabalhar, é importante acompanhar a situação, tanto com ele como com a empresa, para superar quaisquer dificuldades que possam surgir e garantir que eles se mantêm no cargo.
- Depois de começar a desenvolver o cargo, é importante acompanhá-lo consigo e com a empresa para superar quaisquer dificuldades que possam surgir e garantir que Mischa se mantenha.
- Importante: consulte Mischa antes de entrar em contacto com o seu empregador. (Devemos sempre informá-la e não agir pelas costas sem o seu consentimento.)
- Não se esqueça: se tivermos uma entrevista com o empregador, devemos traduzir toda a conversa passo a passo. (A percepção de que estamos a ocultar informações pode se traduzir em desconfiança e prejudicar a nossa intervenção.)

OPÇÃO 2: ELE NÃO CONSEGUE O EMPREGO

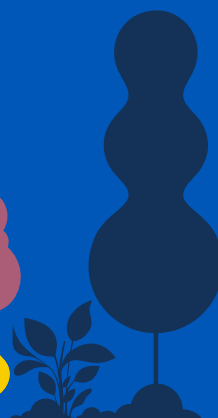
- Devemos reforçar a coragem que ele demonstrou ao enfrentar os seus medos e limitações durante a entrevista e enfatizar que todo o trabalho realizado em torno desta oferta de emprego serviu como uma experiência de aprendizagem para o futuro.



- Analisaremos com ele as dificuldades que enfrentou enquanto construía a sua autoconfiança.
- É importante compreender como a impossibilidade de aceder ao emprego o afetou.
- Continuaremos a trabalhar com Mischa em quaisquer áreas em que ele precise melhorar ou reforçar.
- Importante: respeitar o seu tempo e ritmo de trabalho, incentivando-a sempre a seguir em frente, melhorar e alcançar novos objetivos.
- Lembre-se: devemos ser realistas e conscientes das limitações reais de Mischa e evitar criar falsas expectativas que possam levar a frustrações posteriores.
- É importante compreender como a impossibilidade de aceder ao emprego o afetou.
- Continuar a trabalhar com Mischa em quaisquer áreas em que ele precise melhorar ou reforçar.
- Importante: respeitar o seu tempo e ritmo de trabalho, incentivando sempre a seguir em frente, melhorar e alcançar novos objetivos.
- Lembre-se: devemos ser realistas e conscientes das limitações reais de Mischa e evitar criar falsas expectativas que possam levar a frustrações posteriores.



puenteproject.eu



**Financiado pela
União Europeia**

Cofinanciado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) seu(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia nem os do Serviço Espanhol para a Internacionalização da Educação (SEPIE). Nem a União Europeia nem a entidade financiadora podem ser consideradas responsáveis por eles.

COURSE | KURS | KURS | CORSO | CORSO