

PRONTOS PARA VOAR

GUIA PRÁTICO PARA A VIDA
INDEPENDENTE



ÍNDICE

1. Introdução
2. Autonomia Pessoal e Social
3. Gestão Financeira
4. Empregabilidade
5. Educação e Formação
6. Saúde e Bem-Estar
7. Cidadania
8. Ficha Técnica



INTRODUÇÃO

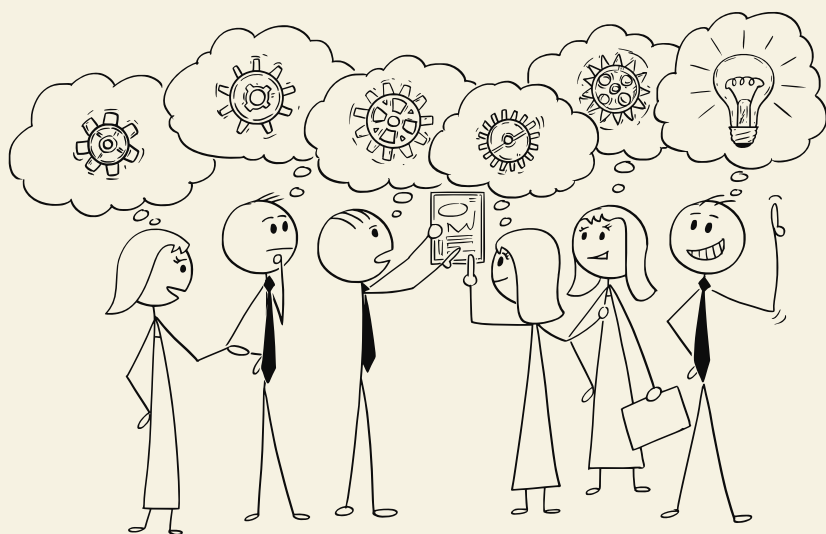
A transição para a vida independente é um momento marcante na vida de qualquer jovem — um tempo de descobertas, desafios e crescimento pessoal. Para os jovens que crescem em contextos de acolhimento, este processo pode trazer inseguranças acrescidas, mas também um enorme potencial para se tornarem adultos resilientes, autônomos e confiantes.

Este “Prontos para Voar - guia para a vida independente” nasce com o propósito de apoiar cuidadores e profissionais que acompanham jovens em casas de acolhimento. Através de atividades simples e ajustadas à realidade, este guia pretende estimular o desenvolvimento de competências essenciais para uma vida autônoma, ativa e responsável.

Mais do que ensinar, este guia quer inspirar. Mais do que atividades, propõe ferramentas de vida. Porque cada jovem tem dentro de si o potencial para construir o seu próprio caminho — e cada adulto de referência pode ser uma ponte nesse percurso.

Que este guia seja, acima de tudo, um convite à construção de vidas com mais sentido, liberdade e futuro.

O QUE É AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL?



A autonomia começa nas pequenas escolhas do dia a dia. Saber gerir o tempo, tomar decisões, comunicar de forma eficaz e estabelecer relações saudáveis são competências-chave para qualquer jovem que se prepara para uma vida mais independente. Neste tema, propomos atividades que desenvolvem a responsabilidade pessoal e o convívio social, ajudando os jovens a sentirem-se mais confiantes no seu quotidiano.

AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Atividade 1: “O Meu Dia Ideal”

 Descrição: Criar um plano diário (acordar, refeições, tempo de lazer, etc.).

 Competência: Organização pessoal.

Atividade	Hora
<i>Acoroar</i>	<i>9h00</i>
<i>Pequeno-Almoço</i>	<i>9h30</i>
<i>Estudar</i>	<i>10h30 - 12h30</i>
<i>Almoço</i>	<i>13h00</i>
<i>Tempo de lazer</i>	<i>14h30 - 17h00</i>
<i>Jantar</i>	<i>19h30</i>

Exemplo ilustrativo

AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Atividade 2: “Role-Play de Situações Sociais”

 Simular pedidos de ajuda, apresentação a alguém, pedir informações.

 Competência: Comunicação interpessoal.

Materiais Necessários:

- Cartões com situações sociais (podem ser escritos à mão ou impressos)
- Papel e caneta para anotações e feedback

Instruções da Atividade:

1. Preparação:

Cada jovem escolhe (ou retira aleatoriamente) um cartão com uma situação social.

2. Simulação:

Em pares ou com um adulto, o jovem representa a situação enquanto o outro interpreta o “interlocutor”.

3. Observação e Feedback:

Após cada dramatização, os outros jovens e o adulto dão feedback construtivo, usando estas perguntas como guia:

- O jovem foi claro no que queria dizer?
- A linguagem corporal foi adequada?
- O tom de voz foi respeitoso/confiante?
 - Como se pode melhorar?

4. Repetição (se necessário):

Se o jovem quiser, pode repetir a simulação aplicando o feedback recebido.

5. Reflexão Final:

Em grupo, conversa sobre o que foi mais difícil, o que aprenderam e como podem aplicar estas competências na vida real.

Exemplos de Situações:

1. Estás perdido num centro comercial e precisas de pedir informações a um segurança.
2. Chegaste a uma nova escola e queres apresentar-te ao colega do lado.
3. Queres perguntar ao motorista do autocarro qual é a paragem mais próxima do centro de saúde.
4. Queres pedir desculpa a um amigo com quem discutiste.
5. Queres fazer uma reclamação num café porque serviram-te algo errado.
6. Queres pedir ajuda a um educador porque não estás a conseguir concentrar-te nos estudos.



AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Atividade 3: “Jogo dos Sentimentos”

 Cartas com emoções que os jovens têm de representar e discutir.

 Competência: Inteligência emocional e expressão de sentimentos.

Materiais Necessários:

- Cartas com nomes de emoções
- Cartas com situações do quotidiano que possam provocar emoções



Instruções da Atividade:

- 1 - Cada jovem tira uma carta com uma emoção e representa-a fisicamente, sem falar. Pode usar expressões faciais, gestos ou postura corporal.
- 2 - O grupo tenta adivinhar e discute em seguida:
“O que sentiste ao representar essa emoção?”
“Já viveste uma situação em que a sentiste?”

Alternativamente, podem usar cartas com situações (ex: “Foste deixado de fora de um passeio de grupo”) e o jovem responde: “Que emoção sentiste? Como reagiste?”

AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

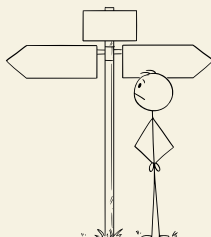
Atividade 4: “E se fosses tu?”

 Analisar uma situação realista da vida de um jovem e tomar decisões em diferentes momentos da história.

 Competência: Pensamento crítico, análise de consequências e tomada de decisão.

Materiais Necessários:

- Histórias curtas impressas
- Cartões com opções de decisões
- Folha para registar escolhas



Instruções da Atividade:

1.Introdução:

Explicar que muitas decisões importantes na vida não acontecem apenas uma vez, mas sim ao longo de várias situações. Uma escolha pode influenciar o que acontece a seguir.

2.Apresentação da situação:

O responsável pela atividade lê uma pequena história.

Ex: “Imagina que o Rui tem 19 anos e começou recentemente o seu primeiro trabalho. Recebeu o primeiro salário e está contente. Um amigo convida-o para ir passar um fim de semana fora, mas isso significa gastar quase todo o dinheiro. Ao mesmo tempo, o Rui está a pensar juntar dinheiro para tirar a carta de condução.”

3. Primeira decisão:

Perguntar ao grupo: “O que deveria o Rui fazer?”

O grupo discute as consequências de cada opção.

4 . Segunda decisão

A história continua: “O Rui decidiu ir na viagem e gastou a maior parte do dinheiro. No final do mês surge uma despesa inesperada e ele precisa de pagar algo importante.”

Perguntar novamente: O que poderia o Rui fazer agora?

5 . Discussão

O responsável pela atividade conduz uma conversa com o grupo:

- Que decisão teria sido mais responsável?
- Foi difícil pensar nas consequências antes de decidir?
- Na vida real, o que pode ajudar a tomar decisões melhores?

AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Atividade 5: “Eu em 6 cartões”

 Identificar qualidades, valores e interesses para construir uma imagem mais clara e positiva de si próprio.

 Competência: Autoconhecimento, autoestima e linguagem positiva.



Materiais Necessários:

- 30 cartões com qualidades, valores e interesses
- Folha “Meu Perfil”
- Caneta ou lápis

Instruções da Atividade:

1. Escolha dos Cartões

Cada jovem recebe vários cartões e escolhe 6 cartões no total:

2 qualidades (ex.: persistente, responsável, criativo)

2 valores (ex.: respeito, liberdade, amizade)

2 interesses (ex.: cozinhar, música, desporto)

Os cartões escolhidos são colocados na folha “Meu Perfil”.

2.Ligação à Vida Real

Para cada cartão escolhido, o jovem reflete sobre uma situação concreta:

“Onde já mostrei isto na minha vida?”

Exemplo:

Persistente → “Quando continuei a treinar até conseguir melhorar no desporto.”

Responsável → “Quando ajudo em tarefas ou cumprio horários.”

Interesse em cozinhar → “Quando faço refeições em casa.”

3.Partilha Opcional

Os participantes podem formar pares e partilhar apenas um cartão, se se sentirem confortáveis.

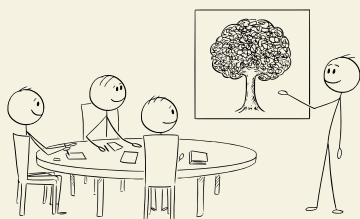
AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Atividade 6: “Plano 1–3–1”

-  Construir um plano simples para transformar desejos em objetivos concretos com passos realistas ao longo do tempo.
-  Competência: Planejamento, gestão de expectativas e procura de apoios.

Materiais Necessários:

- Folha
- Caneta ou lápis
- Calendário (opcional)



Instruções da Atividade:

1.Escolha de um Foco

Cada jovem escolhe uma área da vida em que quer evoluir.

Exemplos: Escola ou formação; Trabalho; Saúde; Casa ou autonomia; Relações ou amizades

Este será o tema principal do plano.

2.Definição das Metas

Com base nesse foco, o jovem define três etapas de progresso:

1 mês: uma ação simples que pode começar já.

3 meses: um resultado intermédio.

1 ano: um objetivo maior ou mudança desejada.

3.Identificação de Apoios

O jovem reflete sobre quem o pode ajudar a alcançar o objetivo:

“De quem ou de que apoio preciso?”

4.Obstáculo e Plano B

Cada participante identifica um obstáculo provável e pensa numa solução.

Exemplo:

Obstáculo: falta de motivação ou dificuldades em organizar o tempo.

Plano B: pedir ajuda para criar uma rotina semanal ou dividir as tarefas em passos menores.

O QUE É GESTÃO FINANCEIRA?



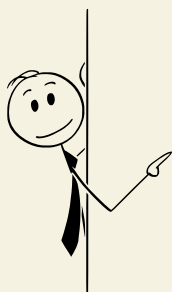
Gerir dinheiro é uma competência essencial para a vida adulta. Saber quanto se ganha, como se gasta e como se poupa pode fazer toda a diferença entre a autonomia e a dependência. Este capítulo oferece exercícios práticos que ensinam noções básicas de finanças pessoais de forma acessível, promovendo hábitos financeiros saudáveis desde cedo.

GESTÃO FINANCEIRA

Atividade 1: “Desafio do Orçamento”

 Recebem um valor fictício (ex: 800€) e criam um orçamento mensal.

 Competência: Planeamento financeiro.



Materiais Necessários:

- Fichas ou folhas com categorias de despesas (alojamento, alimentação, transportes, comunicações, lazer, imprevistos, poupança, etc.)
- Calculadora (opcional)
- Lápis/canetas
- Quadro ou cartolina para apresentar orçamentos ao grupo

Instruções da Atividade:

1.Cada jovem (ou grupo) recebe um valor fictício de 500€ como “salário mensal”.

2.Têm de imaginar que vivem sozinhos e criar um orçamento com esse valor, dividindo-o pelas seguintes categorias:

- Alojamento (renda ou quarto partilhado)
- Alimentação
- Transportes
- Telemóvel/internet
- Lazer
- Despesas inesperadas
- Poupança

3.Devem justificar as escolhas:

Ex: “Gastei 150€ em alimentação porque quero ter refeições equilibradas. Só deixei 15€ para lazer porque quero guardar 50€ para imprevistos.”

4.No final, cada grupo apresenta o seu orçamento ao grupo, e todos discutem:

- Quais foram as escolhas mais difíceis?
- O que foi cortado primeiro?
- Conseguiram poupar alguma coisa?
- O que fariam com um aumento de 50€?

GESTÃO FINANCEIRA

Atividade 1: “Desafio do Orçamento”



Recebem um valor fictício (ex: 500€) e criam um orçamento mensal.



Competência: Planeamento financeiro.

Categoria	Valor (€)	Justificação
Alojamento	380€	Quarto em apartamento partilhado com despesas incluídas
Alimentação	200€	Refeições básicas cozinhadas em casa
Transportes	40€	Passe mensal
Telemóvel / Internet	25€	Tarifa jovem
Lazer	35€	Cinema ou sair com amigos uma vez por semana
Imprevistos	50€	Emergências (medicação, etc...)
Poupança	70€	Guardar para um objetivo futuro
Total	800€	

Exemplo ilustrativo

GESTÃO FINANCEIRA

Atividade 2: “Escolhas Inteligentes”

 Cartas com dilemas de consumo (ex: comprar um telemóvel novo ou poupar).

 Competência: Tomada de decisão.



Materiais Necessários:

- Cartas com dilemas de consumo
- Cartões “prós e contras” ou folha para registo

Exemplos de Cartas de Dilemas:

1. Tens 200€ que recebeste no aniversário. Compras um telemóvel novo ou guardas para tirar a carta de condução daqui a 1 ano?
2. Vês uns ténis de marca em promoção, mas se os comprares não consegues sair com os teus amigos este mês. O que fazes?
3. Recebeste o teu primeiro ordenado de um trabalho de férias. Compras algo que queres muito ou ajudas a tua avó com uma despesa?
4. Queres muito ir a um festival de música, mas isso implica gastar todas as tuas poupanças. Vais ou esperas pelo próximo ano?
5. Podes comprar um jogo online ou investir numa formação de algo que gostas. Qual escolhes? Porquê?

Instruções da Atividade:

1. Cada jovem (ou grupo) tira uma carta com um dilema.
2. Reflete durante 2-3 minutos sobre as opções e escreve prós e contras de cada decisão.
3. Partilha com o grupo a escolha feita e justifica:
“Escolhi guardar o dinheiro porque...”
“Preferi gastar porque para mim é importante...”
4. O grupo pode opinar, mas sem julgar. O objetivo é promover debate saudável e escuta ativa.
5. O educador pode provocar reflexões adicionais:
“O que é mais importante: o desejo imediato ou o objetivo futuro?”
“Esta decisão afeta só hoje ou o amanhã também?”

GESTÃO FINANCEIRA

Atividade 3: “Contrato de arrendamento: 6 coisas que tenho de ver”

 Reconhecer elementos essenciais num arrendamento e praticar perguntas seguras antes de assinar o contrato.

 Competência: Prevenção de risco e planeamento



Materiais Necessários:
-1 folha com “minicontrato”
-Marcadores
-Folha “6 pontos”.

Exemplo de minicontrato:

“Entre Ana Martins, proprietária do imóvel, doravante designada por senhoria, e Tiago Lopes, doravante designado por inquilino, é celebrado o presente contrato de arrendamento.

A senhoria arrenda ao inquilino um quarto no apartamento situado na Rua das Acácias n.º 12, 3.º direito, Coimbra.

O valor da renda mensal é de 350€, devendo ser pago até ao dia 8 de cada mês.

No momento da entrada na habitação, o inquilino deverá pagar uma caução no valor de 350€, que será devolvida no final do contrato caso não existam danos no espaço arrendado.

O contrato tem a duração de 12 meses, com início a 1 de setembro de 2025 e término a 31 de agosto de 2026.

Estão incluídas no valor da renda as despesas de água, eletricidade e internet, dentro de um consumo considerado normal.

O pagamento da renda deverá ser feito por transferência bancária, sendo emitido recibo de pagamento pela senhoria.

Por se tratar de um quarto em apartamento partilhado, o inquilino compromete-se a respeitar as regras da casa, nomeadamente manter os espaços comuns limpos, respeitar os horários de descanso e utilizar os equipamentos de forma responsável.”

GESTÃO FINANCEIRA

Atividade 3: “Contrato de arrendamento: 6 coisas que tenho de ver”

 Reconhecer elementos essenciais num arrendamento e praticar perguntas seguras antes de assinar o contrato.

 Competência: Prevenção de risco e planeamento

Instruções da Atividade:

1. Introdução:

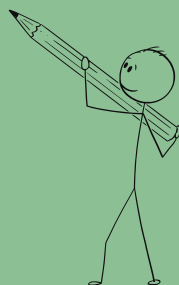
Explicar que existe enquadramento legal do arrendamento e que contratos têm elementos-chave (Identificação do senhorio e do inquilino; morada do imóvel arrendado; valor da renda mensal; duração do contrato; condições de pagamento; regras ou responsabilidades associadas à habitação...)

2. Distribuição de minicontratos

3. Caça aos 6 pontos:

Sublinhar:

- valor da renda
- caução (se existe)
- duração/prazo
- despesas incluídas (água/luz/internet?)
- modo de pagamento e recibo
- regras da casa (se for quarto)



4. Perguntas

Depois de lerem o minicontrato, cada jovem deve pensar em algumas dúvidas que poderia ter antes de arrendar um quarto ou casa. O objetivo é perceber que, antes de aceitar um contrato, é importante fazer perguntas para compreender bem as condições.

Cada jovem escreve três perguntas que faria ao senhorio.

O QUE É EMPREGABILIDADE?



Ter acesso ao mundo do trabalho é um passo fundamental na construção da vida adulta. Saber fazer um currículo, preparar-se para uma entrevista ou identificar as próprias competências são ferramentas que abrem portas e geram oportunidades. Aqui, convidamos os jovens a explorar as suas capacidades, a descobrir o seu potencial e a preparar-se para entrar com confiança no mercado de trabalho.

EMPREGABILIDADE

Atividade 1: “O Meu Primeiro CV”

 Preencher um modelo de currículo com as suas experiências e interesses.

 Competência: Apresentação pessoal.

Materiais Necessários:

- Modelo de CV simplificado (impresso ou digital)
- Exemplos de currículos reais (opcional)



Instruções da Atividade:

Entregar a cada jovem um modelo de CV adaptado à idade, com secções como:

Dados pessoais

Formação escolar

Atividades extracurriculares

Competências (ex: informática, idiomas, trabalho em equipa)

Interesses pessoais

Objetivo profissional (mesmo que ainda esteja em construção)

Os jovens vão preenchendo com apoio do cuidador, podendo partilhar ideias em grupo.

Para ajudar, o educador pode sugerir perguntas como:

“Já ajudaste em alguma atividade da escola ou casa?”

“Que talentos teus gostavas que os outros soubessem?”



EMPREGABILIDADE

Atividade 2: “Email formal e anexos”

 Aprender a escrever um email simples e profissional e enviar um anexo.

 **Competência:** Empregabilidade e comunicação digital.



Materiais Necessários:

- Telemóvel ou computador com acesso ao email
- Modelo de email formal
- Ficheiro exemplo “CV simples” para anexar

Instruções da Atividade:

1. Apresentação do Modelo de Email

O responsável pela atividade mostra um modelo simples de email e explica as partes principais:

Assunto: resumo do motivo do email (ex.: “Candidatura a estágio”).

Saudação: forma educada de iniciar (ex.: “Bom dia”, “Exmo./a Sr./Sra.”).

Corpo do email: mensagem curta e direta.

Despedida: forma respeitosa de terminar (ex.: “Com os melhores cumprimentos”).

Assinatura: nome e contacto.

2. Construção de Diferentes Tipos de Email

Cada jovem pratica a escrita de três tipos de email profissionais:

- Candidatura a estágio ou trabalho
- Pedido de informação (ex.: perguntar sobre oportunidades ou inscrições)
- Email de agradecimento após entrevista

3. Anexar Ficheiros

O responsável pela atividade explica a importância de nomear corretamente o documento, por exemplo:

CV_Nome_Apelido.pdf



4. Envio Simulado

Os jovens enviam o email para um email de treino do responsável pela atividade, simulando uma situação real de candidatura ou contacto profissional.

EMPREGABILIDADE

Atividade 3: “Simulação de Entrevista”

 Role-play de uma entrevista de emprego com feedback.

 Competência: Expressão verbal e gestão emocional.

Materiais Necessários:

-Ficha de simulação de entrevista

-Lista de perguntas típicas (comuns em entrevistas)

Exemplo de Simulação:

O cuidador ou outro jovem simula ser o entrevistador.

O “candidato” responde a 4–6 perguntas, como:

“Fala-me sobre ti.”

“Por que gostavas de trabalhar aqui?”

“Qual foi um desafio que enfrentaste e como o superaste?”

“Quais são os teus pontos fortes e fracos?”

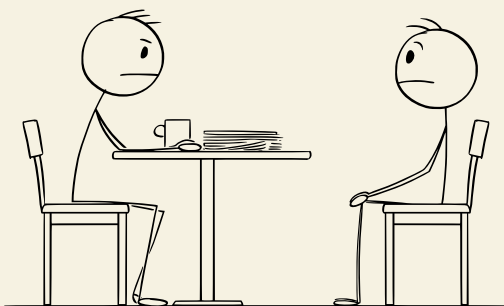
Após a simulação, o grupo ou educador dá feedback construtivo:

Clareza na comunicação

Postura corporal

Sorriso, contacto visual

Capacidade de gerir o nervosismo



EMPREGABILIDADE

Atividade 3: “Simulação de Entrevista”

 Role-play de uma entrevista de emprego com feedback.

 Competência: Expressão verbal e gestão emocional.

Lista de perguntas:

Fala-me um pouco sobre ti.

Por que te candidataste a este lugar?

Quais são os teus pontos fortes?

E os teus pontos a melhorar?

Que tipo de atividades já realizaste em grupo ou na escola?

Como reages quando tens um desafio ou uma tarefa difícil?

Se tivesses de trabalhar com alguém com quem não te dás bem, o que farias?

Como te organizas com o teu tempo e tarefas?

O que gostarias de aprender neste trabalho?

Onde te imaginas daqui a 5 anos?

Comportamento Avaliado	Sim/Não	Comentário
Cumprimenta com simpatia		
Estabelece contacto visual		
Mostra segurança ao falar		
Responde com clareza e objetividade		
Demonstra motivação		
Mantém postura adequada		
Lida bem com perguntas difíceis		
Demonstra conhecimento sobre a área		

O QUE É EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO?



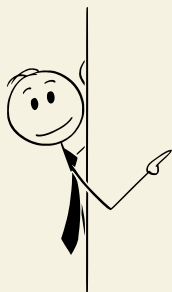
A aprendizagem não termina na escola — é um processo contínuo que acompanha toda a vida. Este tema ajuda os jovens a valorizarem a sua educação, a definirem metas de formação e a construírem percursos que estejam alinhados com os seus sonhos e interesses. Porque investir no conhecimento é investir no futuro.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Atividade 1: “Mapa dos Sonhos”

 Criar um painel com colagens ou desenhos dos seus objetivos de vida.

 Competência: Autoconhecimento e motivação.



Materiais Necessários:

- Cartolinas ou folhas A3
- Revistas e jornais velhos para recorte
- Tesouras, cola, marcadores, lápis de cor
- Computador/tablet com acesso a imagens (opcional)
- Cola glitter, autocolantes (para tornar mais pessoal e apelativo)

Instruções da Atividade:

Introdução:

O cuidador inicia com uma conversa sobre metas e sonhos:

“Todos temos sonhos, mas para os realizar, precisamos de saber que caminho seguir. Vamos construir o nosso percurso até lá chegar!”

Identificação do Objetivo Principal:

Cada jovem deve escolher um objetivo realista e relevante para si (ex: conseguir um trabalho, terminar os estudos, aprender uma profissão, viver sozinho).

Anotar no topo da folha como “Objetivo Principal”.

Divisão em Etapas:

Orienta os jovens a pensar nos passos necessários para alcançar esse objetivo.

Por exemplo:

Objetivo: Tirar a carta de condução

Passo 1: Juntar dinheiro para a inscrição

Passo 2: Estudar o código

Passo 3: Fazer as aulas teóricas e práticas

Passo 4: Marcar exame

Passo 5: Fazer o exame

Linha do Tempo ou Caminho Visual:

Podem desenhar uma estrada, escadas, ou blocos que representam as etapas.

Em cada bloco, escrever os passos e possíveis prazos.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Atividade 1: “Mapa dos Sonhos”

-  Criar um painel com colagens ou desenhos dos seus objetivos de vida.
-  Competência: Autoconhecimento e motivação.

Exemplo de Aplicação:

O cuidador inicia com uma breve conversa:

“O que gostavas de alcançar na tua vida? Pode ser algo grande, como uma profissão ou uma casa, ou algo simples, como aprender a cozinhar ou viajar.”

Cada jovem recebe uma cartolina onde vai criar o seu “Mapa dos Sonhos”.

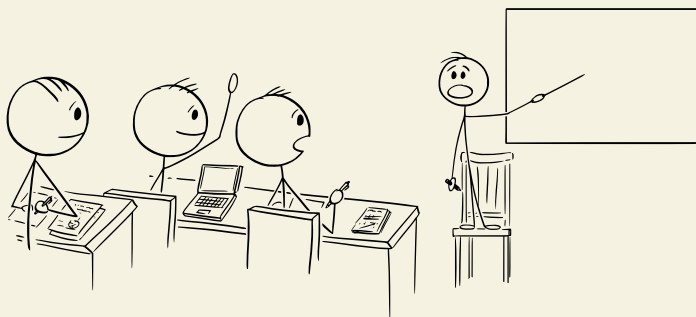
Instruções:

No centro, colocam o seu nome ou imagem que os represente.

Em volta, colam imagens, escrevem palavras ou desenham objetivos, por áreas:

- Profissão e estudos (ex: ser veterinário, acabar o 12.º ano)
- Casa ou local onde gostariam de viver
- Viagens ou experiências que gostariam de ter
- Relações e família
- Habilidades ou hobbies a desenvolver

No final, cada um pode partilhar o seu mapa com o grupo (se se sentir confortável).



EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Atividade 2: “Percurso de Futuro”

-  Traçar um plano com passos para atingir os seus objetivos (ex: terminar o 12º ano, tirar carta de condução).

 Competência: Planeamento.

Materiais Necessários:

- Fichas com modelo de plano (ou folhas em branco)
- Canetas ou marcadores
- Exemplo de plano preenchido (para inspirar)
- Tabela cronológica (linha do tempo) — opcional

Passo a Passo para o Educador/Cuidador:

- Iniciar com uma conversa motivacional
- Explique que todos temos sonhos ou objetivos — como conseguir um trabalho, terminar a escola, viver de forma independente — mas para que se concretizem, precisamos de os planear passo a passo.

Sugestão de pergunta para abrir:

“Se tudo fosse possível, o que gostarias mesmo de alcançar nos próximos anos?”

Apresentar a atividade:

Diga que cada jovem vai escolher um objetivo pessoal importante e construir o seu “Percurso de Futuro”: um plano com as etapas necessárias para lá chegar.

Distribuir o modelo de ficha (ou folha em branco com grelha)

A ficha deve conter as seguintes colunas:

Objetivo

Passos necessários

Recursos ou apoios que vais precisar

Obstáculos ou dificuldades prováveis

Quando vais fazer (prazo/meta temporal)

Dar exemplos para inspirar (ver exemplo anterior)

Pode usar objetivos comuns como:

Tirar carta de condução

Arranjar um trabalho

Sair da casa de acolhimento com autonomia

Terminar o 12.º ano

Poupar para comprar algo importante

Mudar de cidade ou aprender uma nova competência

Apoiar individualmente



Circule pelo grupo, ajude quem tiver dificuldade em definir etapas, pensem juntos em estratégias ou fontes de apoio. Seja realista e positivo.

Partilha (opcional)

No final, podem partilhar os planos em pequenos grupos ou com um par, para receber feedback ou motivação extra. Respeite quem não quiser partilhar.

Guardar os planos

Incentive os jovens a guardar ou afixar os seus planos no quarto ou numa pasta pessoal. Podem revisita-los regularmente e ajustar conforme necessário.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Atividade 2: “Percurso de Futuro”

 Traçar um plano com passos para atingir os seus objetivos (ex: terminar o 12º ano, tirar carta de condução).

 Competência: Planeamento.

O cuidador começa com uma pergunta de reflexão:

“Qual é um objetivo importante que tenhas para os próximos 1 a 3 anos?”

Cada jovem escolhe um objetivo (ex.: tirar a carta de condução) e responde:

Por que é importante para mim?

Em quanto tempo quero alcançar isto?

O que preciso fazer para lá chegar?

Usam um modelo de tabela como a seguinte, por exemplo:

Objetivo	Passos necessários	Recursos	Obstáculos	Quando vou realizar?
Tirar a carta de condução	Fazer a inscrição na escola de condução	Dinheiro, tempo, apoio	Medo de falhar, custo monetário	Junho - Setembro

Exemplo ilustrativo

No final, partilham (em grupos) o plano e recebem sugestões.



O QUE É SAÚDE E BEM- -ESTAR?



Cuidar de si é o primeiro passo para cuidar da própria vida. Promover hábitos de sono, alimentação equilibrada, atividade física e gestão emocional é essencial para garantir um bom equilíbrio físico e mental. Neste capítulo, incentivamos os jovens a desenvolver uma consciência mais plena sobre o seu corpo, as suas emoções e as suas necessidades.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividade 1: “Diário de Bem-Estar”

 Registo diário de humor, alimentação, sono e atividades físicas.

 Competência: Autoconsciência.

Atividade contínua por 7 dias

Materiais Necessários:

- Caderno ou ficha “Diário de Bem-Estar” (modelo pode ser feito em A5 ou A4)
- Canetas, lápis de cor ou marcadores
- Tabela impressa ou digital (se preferirem preencher no telemóvel/tablet)



Instruções da Atividade:

O cuidador explica:

“Durante esta semana, vais ser investigador de ti mesmo. Vais observar como dormes, o que comes, como te sentes e que tipo de atividade física fazes. O objetivo não é julgar, mas perceber padrões e descobrir o que te faz sentir melhor.”

Distribuir o Diário

Criar uma tabela com as seguintes colunas diárias:

Dia e Data

Horas de Sono

Refeições (breve descrição)

Atividade Física (se fez, o quê e quanto tempo)

Humor (icone ou nota de 1 a 5)

Comentário livre (Como me senti hoje? Algo que gostei/não gostei?)

Compromisso Pessoal:

Cada jovem deve comprometer-se a preencher o diário todos os dias antes de dormir ou ao acordar.

Reflexão Final (dia 7):

Reunir o grupo e discutir:

O que descobriram sobre si mesmos?

Alguma coisa influenciou o humor mais do que pensavam?

Há hábitos que gostariam de mudar?

Dia / Data	Horas de sono	Refeições	Atividade física	Humor	Comentário livre
Seg. 17.02.2025	9h30	Pequeno Almoço: Bolachas e iogurte Almoço: Carne de porco alentejana Lanche: Misto Jantar: Massa à bolonhesa	Sim. Corri 30 minutos	4	Dia normal, senti-me tranquilo.

Exemplo ilustrativo

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividade 2: “Roda da Vida Saudável”

 Avaliação em roda das áreas de saúde (sono, stress, alimentação, etc.).

 Competência: Gestão pessoal.

Materiais Necessários:

- Modelo de “Roda da Vida Saudável” impresso (em branco)
- Canetas, lápis de cor ou marcadores
- Régua e compasso (se for feito à mão)

Instruções da Atividade:

O cuidador apresenta a ideia da roda:

“A nossa saúde depende de várias áreas da vida: sono, alimentação, stress, exercício, relações... A Roda da Vida ajuda-nos a perceber quais estão equilibradas e quais precisam de mais atenção.”

Distribuição da Roda:

Cada jovem recebe um modelo circular dividido em 6 a 8 áreas.

Exemplos de áreas a incluir:

Sono
Alimentação
Exercício físico
Nível de stress
Saúde emocional
Lazer
Relações (família, amigos)
Autocuidado



Preenchimento:

Os jovens devem pintar ou pontuar de 1 (muito insatisfeito) a 5 (muito satisfeito) cada fatia, consoante o quanto sentem que estão a cuidar daquela área.



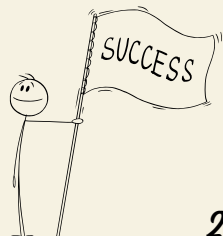
Em seguida, podem ligar os pontos e observar a forma da roda.

Reflexão Individual + Grupo:

Que áreas estão mais fortes?

O que pode melhorar?

Como uma área influencia outra?



SAÚDE E BEM-ESTAR

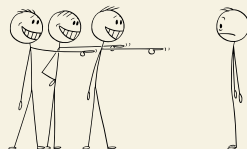
Atividade 3: “Relações saudáveis vs. Relações que magoam”

 Identificar comportamentos saudáveis e sinais de alerta numa relação.

 Competência: Definição de limites, autoproteção e empatia.

Materiais Necessários:

- Cartões com diferentes comportamentos (uns 20)
- 2 cartazes: “Relação saudável” e “Sinal de alerta”
- Fita cola ou adesivos



Instruções

1. Introdução

Explicar que uma relação saudável deve basear-se no respeito, na confiança e na liberdade. No entanto, algumas atitudes podem parecer cuidado ou amor, mas na realidade podem ser sinais de controlo ou violência.

A violência no namoro pode incluir comportamentos como controlo excessivo, humilhação, isolamento de amigos ou pressão para fazer algo que a pessoa não quer. Muitas vezes estes comportamentos começam de forma subtil e podem ser confundidos com demonstrações de amor. O objetivo da atividade é aprender a reconhecer a diferença entre comportamentos saudáveis e sinais de alerta numa relação.



2. Distribuição dos cartões

Distribuir pelos jovens vários cartões com comportamentos que podem acontecer numa relação.

Exemplos de comportamentos:

- Respeita quando o outro diz que não
- Fica zangado quando o parceiro fala com amigos
 - Incentiva o outro a seguir os seus objetivos
- Lê as mensagens do telemóvel sem autorização
 - Apoia nos momentos difíceis
- Diz o que o outro pode ou não vestir
- Escuta e tenta compreender os sentimentos do outro
- Faz comentários humilhantes ou goza em público
 - Respeita o espaço e o tempo pessoal
- Pressiona o parceiro a fazer algo que não quer



3. Classificação dos comportamentos

Os jovens devem ler os cartões e colocá-los num dos dois cartazes:

- Relação saudável
- Sinal de alerta

4. Debate

O “responsável” pela atividade escolhe alguns cartões que tenham gerado mais dúvidas ou discussão e promove uma conversa com o grupo.

Perguntas possíveis:

- Porque consideraram este comportamento um sinal de alerta?
 - Como se sentiria alguém numa situação assim?
- O que seria uma atitude mais saudável nesta situação?
 - Como se pode estabelecer limites numa relação?

O objetivo é ajudar os jovens a refletir sobre o impacto destes comportamentos e a reconhecer sinais de risco.



SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividade 4: “Consentimento e limites: dizer sim, dizer não”

 Treinar formas simples de comunicar limites pessoais e reconhecer situações de consentimento.

 Competência: Comunicação clara, respeito e autocontrole.



Materiais Necessários:

- Cartões com cenários (cerca de 10 situações)
- Folha com frases-modelo para expressar limites
- Canetas ou marcadores



Instruções

1. Introdução

Explicar que em qualquer relação é importante existir respeito pelos limites de cada pessoa. O consentimento significa que uma pessoa concorda com algo de forma clara e livre.

Também é importante compreender que:

- o consentimento pode ser retirado a qualquer momento
- cada pessoa tem o direito de dizer “não”
- respeitar os limites dos outros é essencial para relações saudáveis.

2. Apresentação de frases-modelo

Apresentar algumas frases simples que podem ajudar a comunicar limites de forma clara e respeitosa.

Exemplos de frases:

- Não quero fazer isso.
- Para mim isso não está ok.
- Prefiro não fazer isso agora.
- Vou pensar melhor antes de decidir.
- Pára, não me sinto confortável com isso.

Explicar que falar de forma calma e clara ajuda a evitar mal-entendidos e a proteger o próprio bem-estar.

3. Role-play

Dividir os jovens em pares. Cada par recebe um cartão com uma pequena situação.

Exemplos de cenários:

- Um amigo insiste para veres algo no telemóvel que não queres ver.
- Alguém te pressiona para partilhares uma fotografia pessoal.
- Um colega insiste para ires a um sítio onde não te sentes confortável.
- Um parceiro insiste para fazer algo que não queres.

Um jovem interpreta a situação e o outro pratica uma resposta usando as frases-modelo. Depois de cerca de um minuto, trocam de papéis.

4. Feedback

Após o exercício, o grupo pode comentar de forma construtiva. O responsável pela atividade pode orientar o feedback com perguntas como:

- A mensagem foi clara?
- O tom de voz foi calmo e firme?
- Que outra forma poderia ser usada para dizer o mesmo?



SAÚDE E BEM-ESTAR

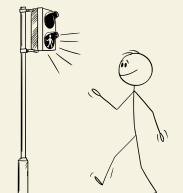
Atividade 5: “Semáforo do Corpo e Plano SOS”

 Identificar sinais corporais de stress e criar um plano simples para agir e pedir ajuda antes de perder o controlo.

 Competência: Autorregulação emocional e prevenção de conflito.

Materiais Necessários:

- Folha “Semáforo” (3 colunas: verde, amarelo, vermelho)
- Cartão A6 (para o Plano SOS)
- Lápis de cor ou caneta
- Cartões de estratégias (respirar, beber água, pedir pausa, caminhar, ouvir música)
- Envelope (opcional, para guardar o cartão)



Instruções

1. Introdução

O cuidador inicia com uma breve explicação sobre como o corpo reage ao stress e às emoções fortes:
“Quando ficamos nervosos ou irritados, o nosso corpo dá sinais antes de perdermos o controlo.
Hoje vamos aprender a reconhecer esses sinais e a criar um plano para agir antes de chegar ao limite.”

2. Explicação do Semáforo

O responsável pela atividade apresenta o modelo do semáforo para explicar os diferentes estados emocionais:

-Verde: Estou bem / tranquilo / consigo pensar com calma.

-Amarelo: Começo a ficar tenso, irritado ou nervoso.

-Vermelho: Estou em crise ou perdi o controlo.

Explica-se que reconhecer estes sinais ajuda a agir mais cedo e evitar conflitos ou situações difíceis.

3. Identificação dos Sinais do Corpo

Cada jovem escreve 2 sinais corporais ou emocionais para cada cor do semáforo.

Exemplos:

Verde- “Estou calmo”, “Consigno pensar com clareza”

Amarelo- “Mãos a tremer”, “Coração acelerado”, “Cabeça quente”

Vermelho- “Começo a gritar”, “Vontade de fugir”, “Não consigo ouvir ninguém”

4. Escolha de Estratégias

Com base nos cartões de estratégias, cada jovem escolhe uma ação para cada fase do semáforo.

Exemplo de plano:

-Quando estou Verde: manter hábitos que me fazem bem (ouvir música, fazer exercício, falar com alguém).

-Quando estou Amarelo: respirar fundo, pedir uma pausa, beber água ou afastar-me um momento.

-Quando estou Vermelho: usar o Plano SOS ou pedir ajuda a alguém de confiança.

5. Construção do Plano SOS

Cada jovem cria um cartão de bolso (A6) para usar em momentos de maior tensão.

O cartão deve incluir:

-1 coisa que me acalma: (ex.: ouvir música, respirar fundo, água fria)

-1 lugar seguro: (ex.: quarto, pátio, sala tranquila)

-2 pessoas que posso contactar: (ex.: cuidador, responsável pela atividade, amigo)

-1 frase-âncora: “Isto passa.”, “Posso pedir ajuda.”, “Respira primeiro.”

O cartão pode ser guardado no telemóvel (nota) ou dentro de um envelope.

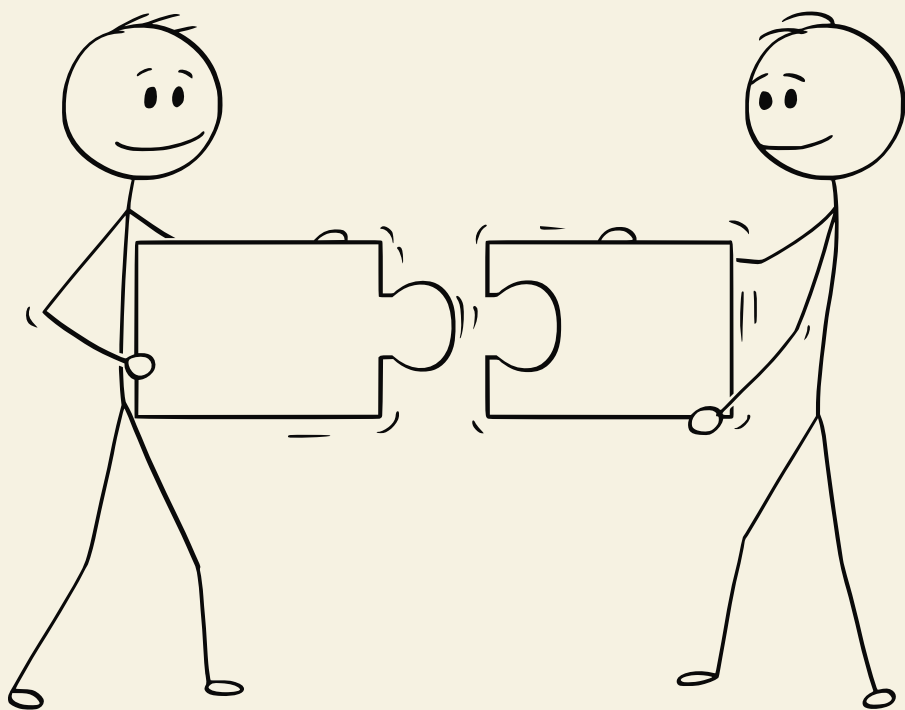
6. Fecho da Atividade

O cuidador reforça a ideia principal:

“O objetivo não é evitar emoções, mas aprender a reconhecer os sinais do corpo e agir mais cedo.

Assim conseguimos acalmar o corpo, evitar conflitos e pedir ajuda quando precisamos.”

O QUE É CIDADANIA?



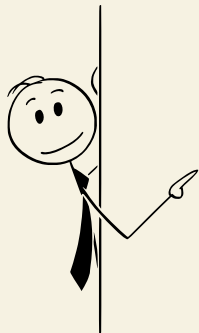
Ser autônomo também é ser cidadão — ativo, informado e participativo. Compreender os próprios direitos e deveres, envolver-se na comunidade e ter voz nas decisões que afetam a sua vida são pilares de uma sociedade mais justa. Este tema reforça o papel dos jovens como agentes de mudança, valorizando a sua capacidade de contribuir para o bem comum.

CIDADANIA

Atividade 1: “Direitos e Responsabilidades”

 **Jogo de associação entre direitos e responsabilidades.**

 **Competência: Consciência cívica.**



Materiais Necessários:

- Cartões com Direitos (ex: “Ter acesso à educação”, “Ter cuidados de saúde”, “Ser ouvido”)
- Cartões com Responsabilidades correspondentes (ex: “Ir às aulas e respeitar os professores”, “Cuidar da saúde e seguir orientações médicas”, “Ouvir os outros com respeito”)
- Quadro, parede ou mesa para emparelhar os cartões
- Cola reposicionável, fita adesiva ou ímanes (se em superfície magnética)

Instruções da Atividade:

O cuidador começa por perguntar:

“Sabem quais são os vossos direitos? E sabem que cada direito traz uma responsabilidade?”

Explicar que viver em comunidade implica equilíbrio entre o que recebemos e o que damos.

Distribuição dos Cartões:

Em grupo ou em duplas, os jovens recebem os cartões misturados (metade com direitos, metade com responsabilidades).

O desafio é encontrar os pares corretos, discutindo em conjunto.

Exemplo de pares:

Direito: Ter acesso à educação

Responsabilidade: Ir às aulas e respeitar os professores

Direito: Ser tratado com respeito

Responsabilidade: Tratar os outros com respeito

Direito: Ter cuidados de saúde

Responsabilidade: Cuidar da higiene e seguir indicações médicas

Discussão em Grupo

Após emparelhar os cartões, o grupo discute:

Alguma associação foi difícil?

Concordam com todas as responsabilidades?

Sentem que os direitos são respeitados? E as responsabilidades?



CIDADANIA

Atividade 2: “Eu na Comunidade”

 **Planeamento de uma ação solidária ou de participação comunitária.**

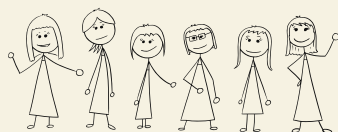
 **Competência: Envolvimento ativo.**

Materiais Necessários:

- Quadro ou cartaz “Plano da Ação” (modelo pode incluir: o quê, para quem, quando, como, quem faz o quê)
- Papel A3 ou cartolina
- Canetas, marcadores, post-its
- Recursos digitais (opcional, para pesquisa ou apresentação)

Instruções da Atividade:

O cuidador introduz a importância do envolvimento social:
“Viver em comunidade também é participar ativamente.
Há sempre algo que podemos fazer pelos outros — mesmo com gestos simples.”



Brainstorming em Grupo:

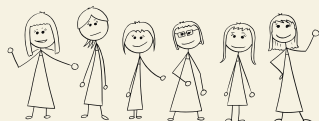
Os jovens são convidados a pensar em problemas ou necessidades da sua comunidade/localidade

Há um lar de idosos perto?

Um espaço público mal tratado?

Outros jovens ou crianças que precisam de apoio?

Anotar todas as ideias num quadro.



Escolha e Planeamento da Ação:

Escolher uma ideia viável em grupo e planear

O quê? (ex: pintar um mural, visitar um lar, organizar uma recolha de bens)

Para quem? (ex: comunidade local, crianças, ambiente)

Como? (materiais, tempo, tarefas)

Quem faz o quê? (divisão de responsabilidades)

Usar a folha ou cartaz “Plano da Ação” para orientar.



Compromisso:

Cada jovem assume um papel. Marcar datas, fazer lista de materiais e combinar próximos passos. Pode ser útil tirar uma foto ao plano.

CIDADANIA

Atividade 3: “Documentos e Contas: organizar e proteger”

 Compreender a importância dos documentos pessoais e praticar como resolver situações burocráticas do dia a dia.

 Competência: Organização, autonomia administrativa e resolução de problemas.



Materiais Necessários:

- Cartões com situações burocráticas (ex.: pedir cartão de cidadão, abrir conta bancária, pedir senha das finanças, marcar consulta no centro de saúde)
- Folha com checklist de documentos essenciais
- Pasta ou folhas para organização
- Canetas ou marcadores

Instruções da Atividade:

1. Introdução

Explicar que os documentos pessoais são importantes porque permitem tratar de vários assuntos da vida adulta, como marcar consultas, arranjar trabalho, abrir uma conta bancária ou arrendar uma casa.

Hoje em dia muitos destes serviços também funcionam online e exigem contas e senhas pessoais. Por isso, é importante saber organizar os documentos e proteger os dados pessoais.

3. Distribuição das “missões”

Cada grupo recebe um cartão com uma situação burocrática comum.

Exemplos:

- Precisas de renovar o cartão de cidadão.
- Queres abrir uma conta bancária.
- Precisas de pedir a senha do Portal das Finanças.
- Precisas de marcar uma consulta no centro de saúde.
- Vais começar um trabalho e precisas do número de segurança social.

2. Documentos essenciais

Distribuir uma pequena lista de documentos importantes e discutir para que servem.

Exemplos de documentos:

- Cartão de cidadão
- Número de contribuinte
- Número de segurança social
- Número de utente de saúde
- Comprovativo de conta bancária (IBAN)
- Certificados escolares ou diplomas

Cada jovem pode assinalar:

- Já tenho
- Preciso de pedir
- Não sei onde está

4. Resolver a missão

Em grupo, os jovens devem pensar e escrever:

- Onde tratar desse assunto
- Que documentos podem ser necessários
- Que passos devem seguir

5. Partilha

Cada grupo apresenta a sua situação e explica como resolveria o problema. O responsável pela atividade pode complementar com informações básicas ou esclarecer dúvidas.

FICHA TÉCNICA

Título

**Prontos para Voar: Guia
Prático para a Vida
Independente**

Autores

**Cindy Azenha
Bárbara Pinto
Joana Moreira
Roberto Lopes
João Pedro Gaspar**

Promotor

**Plataforma de Apoio a
Jovens (Ex)acolhidos**

Data

2025/2026

