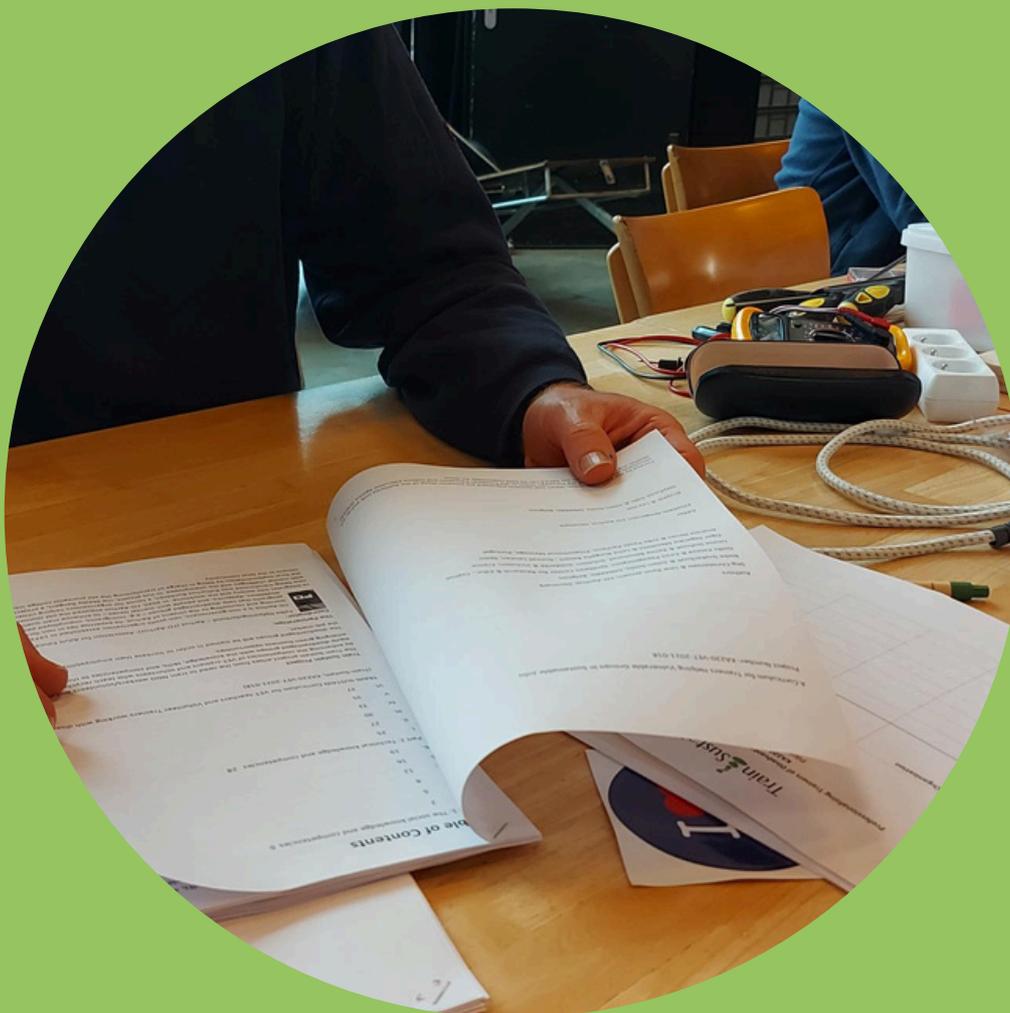


# MANUAL SOBRE COMO ENSINAR O CURRÍCULO TRAIN-SUSTAIN A FUTUROS PROFESSORES, FORMADORES E VOLUNTÁRIOS



[trainsustain.eu](http://trainsustain.eu)

MANUAL SOBRE COMO ENSINAR O CURRÍCULO TRAIN-SUSTAIN A FUTUROS  
PROFESSORES, FORMADORES E VOLUNTÁRIOS  
NÚMERO DO PROJETO: 2021-I-DK01-KA220-VET-000033061



## AUTORES

Stig Christensen & Line Ravn Jensen, FO-Aarhus, Dinamarca  
Bieke Suykerbuyk & Jolien Smits, DINAMO, Bélgica  
Golfo Kateva & Eirini Papageorgiou, Synthesis Center for Research & Educ., Chipre  
Louise Dufossé & Kenza Benohoud, Solution: Solidarité & Inclusion, França  
Zigor Sagardui Mendieta & Leire Burgaña Revert, Gureak Lanean, Espanha  
Andreia Neves & João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



## EDITORES

Elisabeth Gregersen, FO-Aarhus, Dinamarca  
Atsegin Odriozola Iribar, Gureak Lanean, Espanha



## GRÁFICO E LAYOUT

Stephanie Gillis & Jolien Smits, DINAMO, Bélgica

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

# ÍNDICE

## PARTE 1: CONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Redescobre-te. O público-Alvo: Pessoas em Situação de Vulnerabilidade.....	6
	Anexo 1 - 78
A Posição como Formador - do Raciocínio Fixo ao Raciocínio de Crescimento.....	11
	Anexo 2 - 83
Processo de Comunicação.....	17
Enquadramento da Relação entre o Formador e o Formando.....	23
Enquadramento do Grupo.....	30
	Anexo 5 - 86
A Importância do Espaço Físico: Tornar a Formação Acessível e Inclusiva.....	34

## PARTE 2: CONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Conceitos e Benefícios da Reciclagem e do Upcycling.....	40
Garrafas e Recipientes de Plástico - Upcycling-Downcycling-Reciclagem.....	50
	Anexo 8 - 90
Reciclagem de Vidro.....	56
	Anexo 9 - 93
Aprender a Reestofar e Reciclar o Tecido de móveis (cadeira de escritório).....	62
	Anexo 10 - 102
Oficina de Reparações - Reparação de Dispositivos Elétricos.....	67
	Anexo 11 - 114
Como Iniciar um Negócio de Upcycling e Reciclagem.....	73

## BIBLIOGRAFIA 118-119

# INTRODUÇÃO

## PROJETO DE TRAIN-SUSTAIN

O projeto Train-Sustain surge da necessidade de capacitar professores, formadores, voluntários de ONGs e outros educadores com novas competências. Pretende-se melhorar as habilidades dos formadores de ensino e formação profissional (EFP), bem como dos voluntários que ensinam técnicas de reciclagem e reaproveitamento de materiais (recycling/upcycling). Este projeto visa capacitar os grupos em situação de vulnerabilidade, oferecendo-lhes conhecimentos, habilidades e competências, para prosperar num mundo em constante mudança, especialmente nas crescentes oportunidades de negócios sustentáveis (“negócios verdes”). O objetivo é melhorar a empregabilidade destes grupos e facilitar o seu acesso ao mercado de trabalho.

## O OBJETIVO DO MANUAL

Este manual foi criado para apoiar professores, formadores e voluntários a formar cidadãos em situação de vulnerabilidade. Pode tornar-se um desafio formar pessoas com deficiências de aprendizagem. Muitas vezes, estas pessoas sofrem de estresse prolongado ou desemprego de longa duração, o que torna ainda mais difícil a sua contratação ou manutenção do seu emprego atual. Para além do desemprego, outra dificuldade associado a grupos em situação de vulnerabilidade, diz respeito as suas habilidades. Na maioria das vezes, os métodos de aprendizagem tradicionais não consideram as suas características tais como limitações intelectuais. Ao ensinar/formar, os formadores devem focar-se não apenas nas competências técnicas, mas, mais importante, na flexibilidade do currículo, nos estilos de aprendizagem e no tempo para que uma competência seja aprendida. Este manual tem em consideração estes aspectos, tornando-se assim um material didático com maior potencial de adaptação às necessidades dos formandos. Este manual fornecerá aos formadores novos conhecimentos e competências úteis para o ensino de grupos vulneráveis. Adquirirão uma sensibilização para a aprendizagem não apenas como um processo unidimensional, mas mutável e dependente do beneficiário.





PARTE 1  
CONHECIMENTO E  
COMPETÊNCIAS  
SOCIAIS

# REDESCOBRE-TE. O PÚBLICO-ALVO: PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

## Objetivos

- Para ajudar grupos em situação de vulnerabilidade a identificar e reconhecer as suas forças
- Para ajudar grupos em situação de vulnerabilidade a perceber melhor as suas oportunidades de fazer parte do mercado de trabalho
- Ensinar aos grupos em situação de vulnerabilidade a abordagem de peer-to-peer para lidar com os seus desafios
- Desafiar a autoimagem dos grupos-alvo e a narrativa de que são capazes, apesar as suas dificuldades

## Conteúdo

Melhorar as competências para lidar com desafios diários; a importância da autoeficácia; o benefício da aprendizagem entre pares.

## Tempo

2 horas no máximo

## Recursos

Computador

## IMPLEMENTAÇÃO

Introdução ao tema.

A teoria do tema é apresentada aos formadores.

O grupo-alvo, o que lhes permite contribuir para uma aprendizagem mútua e uma colaboração construtiva. Por conseguinte, é importante que o conteúdo da introdução, antes das atividades serem utilizadas no ensino, permita que os participantes no curso concluam as atividades posteriormente.

Fornecer aos participantes conhecimentos sobre os seus direitos enquanto pessoas com uma deficiência física ou mental.

Introduzir o que podem obter do facto de se conhecerem uns aos outros e falarem sobre o que pode ser difícil de lidar

O formador distribui uma lista aos participantes com os 24 pontos fortes e as perguntas que os participantes farão uns aos outros e sobre as quais falarão durante o tempo que passarem juntos.

Entre as atividades, haverá dias durante a formação em que os alunos aprendem uns com os outros, e terão tempo para refletir, aprender e desenvolver durante a formação.

A segunda atividade é útil no último dia do curso de formação, onde os alunos podem dar um feedback positivo depois de terem passado algum tempo no curso e se terem conhecido uns aos outros.



## ATIVIDADE 1 - REDESCOBRIR A TUAS FORÇAS

### Objetivos

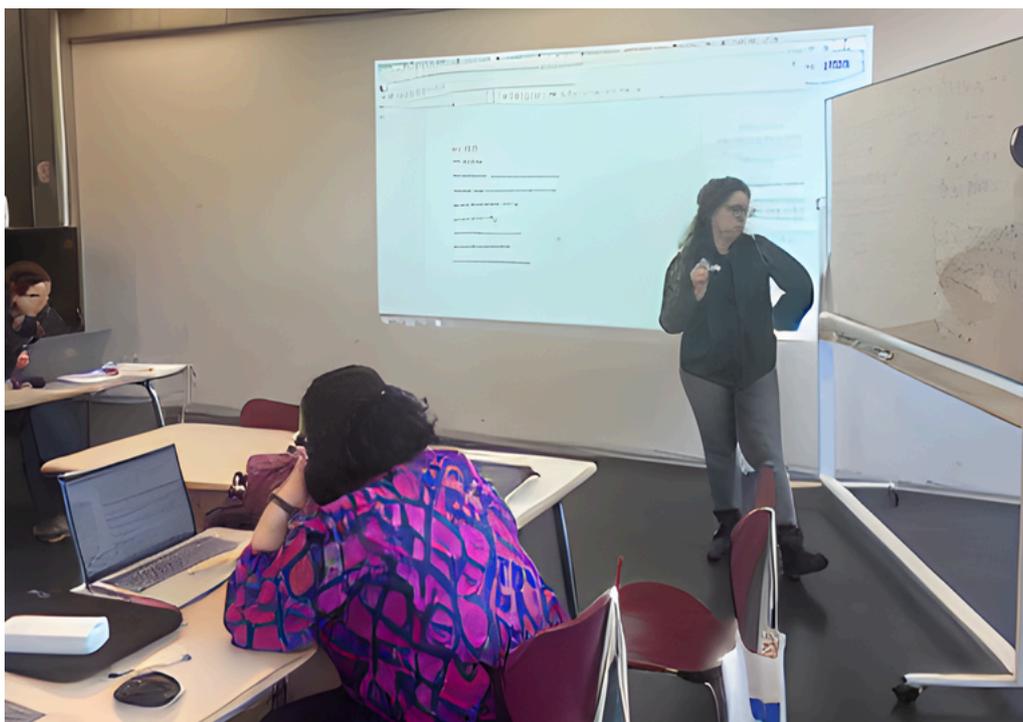
- Apresentar aos participantes as "24 Forças" para aumentar a autoestima.
- Aumentar a autoestima dos participantes.
- Incentivar os participantes a lidar com a resistência de forma construtiva.
- Incentivar a auto-reflexão e o crescimento pessoal entre os participantes.
- Incentivar os participantes a fazerem boas escolhas para seu próprio benefício.

### Tempo

- 45 minutos para o exercício de “caminhar e conversar”.
- 45 - 80 minutos para o acompanhamento em plenário.

### Recursos

- folha de apoio (ver anexo)
- cronómetro (por exemplo do telemóvel)
- Computador
- Projetor
- Ecrã grande
- Um local ao ar livre para a “caminhada e conversa”



## Descrição

Esta atividade é uma "caminhada e conversa" sobre os 24 Forças de Carácter do Ser Humano. No início dos anos 2000, os cientistas descobriram uma linguagem comum de 24 pontos fortes de carácter que compõem o que há de melhor em nossa personalidade. Todos possuem os 24 pontos fortes em diferentes graus, então cada pessoa tem um perfil de pontos fortes verdadeiramente único. Cada força enquadra-se numa destas seis amplas categorias de virtude, que são universais em todas as culturas e nações.

O formador apresenta as 24 forças antes do início da “caminhada e conversa” e divide o grupo em pares, dando-lhes o tempo e o local onde devem voltar ao plenário após a discussão das 24 forças.

Esta atividade está dividida em:

### 1. Um passeio e conversa

O formador irá criar grupos de participantes.

Utilizem a lista distribuída de 24 pontos fortes e comecem a se perguntar mutuamente, criando um espaço colaborativo e de discussão de aprendizado.

Os grupos têm 30 minutos para dar um passeio se a localização da formação permitir. Caso contrário, deslocam-se pela sala e trocam de lugar para poderem sentar juntos em pares.

Durante as conversas, o formador irá circular entre os casais para estar disponível para quaisquer perguntas ou dúvidas.

### 2. Um momento em plenário que o formador facilita

Os participantes apresentam ao grupo o que o seu parceiro descobriu como pontos fortes (forças) após os 30 minutos de “caminhada e conversa”.

O formador controla o tempo. Cada participante passará cerca de 5 a 10 minutos a apresentar ao grupo as forças (pontes fortes de carácter) do seu parceiro.

## ATIVIDADE 2 - FEEDBACK POSITIVO

### Objetivos

- Promover a autoestima
- Promover a reflexão e o crescimento pessoal através da escuta de elogios e adjetivos positivos

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Um gravador (exemplo: smartphone)
- Uma cadeira.



### Descrição

O formador irá estabelecer um ambiente de apoio, no qual salientará a importância de oferecer um feedback genuíno e encorajador. O formador dará exemplos de formas de fornecer estes adjetivos positivos. Isto ajudará a criar um ambiente seguro e de apoio para os participantes.

2. Cada participante receberá 5 minutos de feedback positivo, dizendo-lhe adjetivos positivos sobre ele/ela como pessoa para trazer e levar consigo após este curso de formação.

3. O participante que recebe o feedback positivo senta-se numa cadeira, que está colocada de forma a que o participante fique de costas para o grupo e, portanto, apenas tenha de aceitar os elogios e reconhecimento que vêm dos participantes. O tempo para esta atividade será de 5 minutos.

4. O participante que recebeu feedback positivo, tem um minuto para refletir sobre a experiência e compreender melhor como aplicá-lo em seu desenvolvimento pessoal e profissional.

5. Após os 5 minutos, o participante que recebeu feedback positivo alterna com outra pessoa do grupo, até que todos tenham recebido 5 minutos de feedback positivo.

# A POSIÇÃO COMO FORMADOR - DO RACIOCÍNIO FIXO AO RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO

## Objetivos

- Compreender a diferença entre um Raciocínio Fixo (“Fixed mindset”) e de Crescimento (“Growth mindset”) de Carol Dweck
- Internalizar a importância de pensar positivamente sobre as suas próprias possibilidades
- Aprender a estimular o Raciocínio de Crescimento com seus alunos/participantes
- Compreender que a aprendizagem é uma mudança sustentável nas possibilidades comportamentais

## Conteúdo

Aprendizagem ao longo da vida e positiva, possibilidades, teoria, prática, coaching.

## Tempo

3 horas

## Recursos

- Papel / post-its
- Quadro branco
- Canetas



## IMPLEMENTAÇÃO

Para conhecer e compreender o raciocínio de crescimento, começamos com alguns exercícios básicos. As pessoas precisam de sentir e compreender o conceito antes, para que possam usá-lo e ajudar os outros.

“O verdadeiro objetivo da educação é extrair o melhor das pessoas”  
Mahatma Gandhi

Vamos iniciar uma conversa com os participantes. Primeiro, precisamos de saber se já estão familiarizados com o conceito. Já ouviram falar sobre isto, o que já sabem?

Alguém com um raciocínio de crescimento vê a inteligência, as capacidades e os talentos como aprendíveis e capazes de melhorar através do esforço. Mas alguém com um raciocínio fixo vê estes mesmos traços como inerentemente estáveis e inalteráveis ao longo do tempo.

Quando se acredita num raciocínio de crescimento, é possível ter uma comunicação apreciativa com os seus participantes e dar-lhes feedback apreciativo.

A visão que temos de nós próprios pode determinar tudo. Se acredita que as suas qualidades são imutáveis - o “mindset” fixo - vai quererá provar que está sempre correto, em vez de aprender com os seus erros. Esta informação é necessária para ser um bom coach. O coaching é uma forma de apoiar alguém no seu crescimento. Como formador, precisa de acreditar no que o participante é capaz de fazer, que esta pessoa pode crescer e aprender. Os conceitos básicos do raciocínio de crescimento precisam de ser claros.

### Recursos

- Ficheiros de vídeo
- Artigos
- Livros

## ATIVIDADE 1 - COMO É O TEU RACIOCÍNIO?

### Objetivos

- Compreender os princípios básicos do raciocínio (“mindset”) de crescimento.
- Iniciar uma conversa entre os participantes.
- Trocar ideias sobre o conceito.

### Tempo

15 minutos

### Recursos

- Papel/pós-its
- Quadro branco
- Canetas
- Papel com as teses (anexo 1)

### Descrição

1 - Dividimos o grupo em grupos mais pequenos. Sugerimos grupos de 3 a 4 pessoas no máximo, para que as pessoas possam falar mais facilmente e cada participante tenha a chance de reagir. É importante que todos os participantes participem na atividade.

2 - Cada grupo recebe o mesmo papel com algumas teses que podem ser discutidas (Anexo 2). Alguém do grupo lê-as em voz alta para os outros.

Discutem como reagiriam primeiro: O que acham ser a melhor forma de reagir? É possível dividir a reação em duas formas diferentes de reagir? Qual é a diferença?

Para familiarizar o grupo com o conceito do raciocínio fixo e de crescimento, é importante que comecemos uma conversa sobre as bases destes temas.

3 - Após a discussão, no verso do papel, o grupo verá duas colunas. Uma é mais de crescimento, a outra mais do raciocínio fixo.

Perguntaremos se a diferença está clara para todos. Os participantes podem fazer perguntas e ajudar uns aos outros a compreender o conceito.

## ATIVIDADE 2 - COMO ESTÁ O SEU RACIOCÍNIO DE ACORDO COM OS SEUS PARTICIPANTES?

### Objetivos

- Tomar consciência do seu raciocínio em relação aos outros participantes.
- Praticar reagir com um raciocínio de crescimento.
- Aprender a dar feedback apreciativo.

### Tempo

20 minutos

### Descrição

Introdução à atividade: Se quisermos que os participantes/alunos cresçam e aprendam novas competências, precisamos de acreditar que eles conseguem. A comunicação apreciativa com os participantes é importante.

1 - Fazemos este exercício em grupos mais pequenos. De preferência, 3 pessoas para que cada membro tenha a oportunidade de falar e pensar. Com mais pessoas, alguns participantes não se sentem à vontade para dizer alguma coisa. Duas pessoas é muitas vezes demasiado pouco para iniciar uma conversa.

2 - Divida o grupo em pequenos grupos. Forneça ao grupo algumas ideias que pode ter sobre os participantes que têm um raciocínio fixo (Anexo 2).

3 - Peça ao grupo para dar uma declaração de um raciocínio de crescimento. Cada participante pode tentar dar outra declaração (melhor). Os participantes dão feedback uns aos outros. Depois, podem verificar o verso do papel com as possíveis afirmações possíveis.

4 - Pergunte aos grupos algumas perguntas adicionais que podem discutir para aprender mais sobre si mesmos e o seu raciocínio (por exemplo):

- É difícil para ti pensar com um raciocínio de crescimento?
- O que te ajuda a pensar desta forma?

5 - Se quiser ensinar com um raciocínio de crescimento, precisa de aprender a dar feedback apreciativo. Pedimos ao grupo que discuta os seguintes pontos:

- Pense em uma situação específica em que um aluno falhou ou foi incapaz de aprender o que queria ensinar.
- Considere pelo menos 3 coisas que poderia dizer para incentivar um raciocínio de crescimento e evitar que o processo de aprendizagem pare.

Se a discussão não começar, se os participantes não conseguirem encontrar respostas, nós ajudamo-los. Por exemplo:

- O que é que podes aprender com seus erros? Todos nós podemos aprender com eles.
- Às vezes, é preciso algum tempo para dominar algo. O que é que nós/tu precisas para dominar o assunto?
- Conheces alguém ou algo que possa ajudar-te?
- Este desafio irá ajudar-te a crescer.

6 - Termine esta parte com perguntas no grande grupo.

- Existem dificuldades?
- Precisamos de mais informações...?



## ATIVIDADE 3 - COMO ENSINAR RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO - RETHINK!

### Objetivos

- Adotar um raciocínio de crescimento.
- Aprender a repensar raciocínios/afirmações fixas
- Tomar consciência da influência positiva de um raciocínios de crescimento

### Tempo

40 minutos

### Recursos

- Papel/post-its
- Quadro branco
- Canetas

### Descrição

Orientar os seus alunos/participantes e fazê-los aprender algo com um raciocínio de crescimento sua (e deles) pode ser muito útil. Muitas vezes pensamos negativamente sobre nós próprios, sobre as nossas capacidades ou as de outras pessoas. Vamos praticar repensar os nossos pensamentos. Quanto mais praticamos, mais podemos nos familiarizar com a mentalidade útil de crescimento.

1 - Em pequenos grupos, oferecemos aos participantes algumas afirmações (anexo 3). Cada participante escolhe uma e dá uma opção melhor (raciocínio de crescimento).

Em vez de... tentar pensar...

2 - Os grupos dão feedback uns aos outros de uma forma positiva (e apreciativa). É difícil formular as coisas de forma diferente? Algumas pessoas acharão fácil, para outras esta 'nova' forma de pensar é mais difícil. Mas todos nós podemos aprender!

3 - Tente lembrar-se que, como formador, está a apoiar alguém no seu crescimento. Tudo é possível.

# PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

## Objetivos

- Compreender os benefícios da escuta ativa na comunicação eficaz.
- Identificar como a escuta ativa pode ajudar a construir relacionamentos mais fortes.
- Aprender como minimizar mal-entendidos e aumentar a produtividade.

## Conteúdo

Comunicação, troca de informações, competências interpessoais

## Tempo

2 horas no máximo

## Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis
- Canetas



## IMPLEMENTAÇÃO

Para introduzir o próximo capítulo, devemos primeiro refrescar a memória dos formandos, através da discussão aberta de alguns tópicos que foram anteriormente apresentados no currículo. Ao recordar o capítulo anterior sobre a comunicação, devemos começar por fazer algumas perguntas para refrescar o conteúdo aprendido. Mesmo que não tenha tempo para apresentar novamente os conteúdos teóricos, ao fazer algumas perguntas, os alunos refrescarão a sua memória e começarão as atividades seguintes melhora preparados. Utilize este tempo para ver se os participantes se sentem confortáveis com os tópicos e se é necessário reforçar algumas ideias anteriores. Evitar a repetição de conteúdos teóricos complexos.

## ATIVIDADE 1 - A ESCUTA ATIVA NA COMUNICAÇÃO EFICAZ

### Objetivos

- Melhorar as competências de comunicação dos formadores ao praticar a escuta ativa (educadores de adultos)
- Aumentar o potencial de aprendizagem dos formandos (adultos em situação de vulnerabilidade)

### Tempo

30 minutos - 1 hora

### Recursos

- Papel
- Canetas

### Descrição

1 - Se desejar reforçar ideias anteriores, pode repetir conteúdo teórico ou fazer perguntas para analisar o nível de conhecimento dos participantes. Algumas perguntas que pode fazer são as seguintes:

- O que compreende por escuta ativa?
- Quais são os principais benefícios da escuta ativa? (Discutir brevemente a importância da escuta ativa na comunicação eficaz. Destaque os seus benefícios e como a pode ajudar a melhorar as competências de comunicação)
- O que compreende por comunicação não verbal?
- Quais são os principais benefícios de usar uma comunicação verbal adequada?

2 - Divida o grupo em pares e peça-lhes que se sentem de frente um para o outro. Dê a cada pessoa uma caneta e papel.

Pode dividir o grupo aleatoriamente ou, se achar adequado, pode tentar misturar formadores mais velhos e mais jovens para promover a troca de diferentes pontos de vista.

3 - Explique que uma pessoa de cada par será o orador e a outra será o ouvinte. O orador falará sobre um tópico à sua escolha durante 5 minutos, enquanto o ouvinte praticará a escuta ativa.

Por exemplo: Explique ao “ouvinte” a tática que você usaria se um dos seus formandos dissesse que estava perdido nas aulas e estava a pensar em desistir da formação.

4 - Peça aos ouvintes para tomarem notas enquanto o orador fala. Devem concentrar-se em compreender a mensagem do orador e resumir os principais pontos nas suas notas.

5 - Após cinco minutos, peça aos ouvintes que repitam o que ouviram o orador dizer. O orador deve confirmar se o ouvinte captou corretamente a sua mensagem.

Os passos 3 e 4 devem permitir que os ouvintes recolham as principais ideias que foram apresentadas pelo orador. Ao fazê-lo, os ouvintes estão a treinar a sua capacidade de incorporar efetivamente as informações que foram trocadas.

6 - Faça com que os pares troquem de papéis e repitam os passos 3, 4 e 5.

7 - Reúna o grupo novamente e peça voluntários para compartilharem as suas experiências. Faça perguntas como: Como foi a experiência da escuta ativa? Achou difícil concentrar-se no orador e tomar notas ao mesmo tempo? Sentiu que capturou corretamente a mensagem do orador?

8 - Resuma a atividade e discute os benefícios da escuta ativa na comunicação eficaz e como a escuta ativa pode ajudar a construir relacionamentos mais fortes, minimizar mal-entendidos e aumentar a produtividade.

Variações:

- Pode alterar a duração do tempo de fala para 3 ou 7 minutos, depende das necessidades do grupo.
- Em vez de fazer os ouvintes tomarem notas, pode pedir-lhes para parafrasear o que o orador disse para praticar resumir os principais pontos.
- Pode tornar a atividade mais desafiadora a pedir ao orador para incluir intencionalmente algumas informações irrelevantes no seu discurso e ver se o ouvinte ainda consegue capturar corretamente a mensagem principal.

## ATIVIDADE 2 - COMUNICAÇÃO EFICAZ ATRAVÉS DE INDICAÇÕES NÃO VERBAIS

### Objetivos

- Melhorar as competências de comunicação dos formadores a praticar a escuta ativa (educadores de adultos)
- Aumentar o potencial de aprendizagem dos formandos (adultos em situação de vulnerabilidade)
- Compreender os benefícios de realizar uma comunicação não verbal correta
- Ajudar a trocar informações de forma mais eficaz
- Melhorar o impacto da comunicação não verbal na troca de informações

### Tempo

30 minutos - 1 hora

### Recursos

- Cadeiras
- Papel
- Canetas



## Descrição

Para esta atividade, queremos que os formadores se envolvam uns com os outros e desenvolvam competências de comunicação a praticar ativamente a sua comunicação utilizando pistas não verbais.

1 - Comece por discutir brevemente a importância da comunicação não verbal numa comunicação eficaz. Explique que as pistas não verbais, como a linguagem corporal, as expressões faciais, o tom de voz e o contato visual, podem transmitir muita informação e ter um impacto significativo na forma como uma mensagem é recebida.

Por exemplo, a comunicação não verbal ajuda o orador a relaxar e a transmitir a informação de uma forma mais confiante. Isto resulta numa melhor receção da informação por parte do ouvinte. Se quiser ver uma demonstração em primeira mão, peça aos seus parceiros que tentem falar consigo sem mexer os braços e que se mantenham firmes enquanto falam. Verá que sentirá que a troca de informações não está a fluir de forma natural e poderá até sentir-se desconfortável.

Outro exemplo. Peça aos seus parceiros para fecharem as mãos em punho enquanto falam. No final, o ouvinte terá a sensação de que o orador estava tenso, ansioso ou talvez não muito confiante na informação que estava a ser transmitida.

2 - Divida o grupo em pares e peça-lhes que se sentem de frente um para o outro. Explique que cada pessoa será, à vez, o orador e o ouvinte.

3 - Peça ao orador que transmita uma mensagem curta ao ouvinte, mas sem usar palavras. Pode utilizar a linguagem corporal, as expressões faciais, o tom de voz e o contacto visual para transmitir a mensagem.

O ouvinte pode tomar nota do que está a sentir e do que entendeu da "conversa".

4 - Depois de o orador terminar, peça ao ouvinte que partilhe a sua interpretação da mensagem. Incentive-o a ser o mais específico possível e a mencionar as pistas não verbais que o levaram à sua interpretação.

5 - Peça aos pares que troquem de papéis e repita os passos 3-4.

6 - Reúna novamente o grupo e peça a voluntários que partilhem as suas experiências. Faça perguntas como: Como é que foi a experiência de comunicar sem palavras? Acharam difícil transmitir a vossa mensagem de forma eficaz utilizando pistas não verbais? Aprenderam alguma coisa nova sobre o poder da comunicação não verbal?

7 - Resuma a atividade a discutir a importância da comunicação não verbal numa comunicação eficaz e como pode ter um impacto significativo na forma como uma mensagem é recebida. Incentivar o grupo a ter mais sensibilização para as suas pistas não verbais e a praticar a sua utilização eficaz.

Variações:

- Pode tornar a atividade mais difícil e pedir ao orador que transmita uma emoção ou estado de espírito específico sem usar palavras.
- Também é possível realizar esta atividade em grupo, onde os participantes transmitem uma mensagem ao grupo apenas com pistas não verbais, e o grupo tenta interpretar a mensagem.
- Também pode acrescentar um debate de balanço à atividade, onde se discute a forma como as pistas não verbais são percebidas em diferentes culturas e como adaptar a comunicação não verbal a diferentes contextos culturais.



# ENQUADRAMENTO DA RELAÇÃO ENTRE O FORMADOR E O FORMANDO

## Objetivos

- Estabelecer uma relação positiva entre o formador e os formandos.
- Criar um ambiente de aprendizagem favorável.
- Estabelecer uma base para uma interação significativa entre os formadores e os formandos.
- Criar um ambiente de aprendizagem favorável.
- Melhorar a compreensão das necessidades e perspectivas.
- Promover a confiança e a aprendizagem segura, ao proporcionar um ambiente em que os formandos se sintam à vontade para exprimir os seus pensamentos e ideias.

## Conteúdo

A importância de criar um ambiente de aprendizagem positivo e colaborativo, estabelecendo uma relação segura e atenciosa que permita que as sessões de formação decorram sem problemas.

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Papel/post its
- Quadro branco
- Canetas



## IMPLEMENTAÇÃO

Antes de iniciar esta nova oficina/atividade, lembre-se de que a comunicação eficaz é a pedra fundamental de um relacionamento positivo entre o formador e os formandos (que os participantes terão visto na sessão anterior).

Ao atingir estes objetivos de comunicação, será lançada uma base sólida para um relacionamento positivo e produtivo entre o formador e os alunos. A comunicação eficaz promove a confiança, o respeito e o compromisso, elementos essenciais para experiências de aprendizagem bem sucedidas.

Finalmente, a definição da relação entre o formador e o formando é essencial para criar um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz.

Para o efeito, o formador deve:

- Iniciar cada sessão com uma receção acolhedora e um sorriso, para que os participantes se sintam valorizados desde o início.
- Antes de mergulhar no conteúdo, deve iniciar uma conversa informal para criar uma atmosfera amigável e acessível.
- Reconhecer os sentimentos e as experiências dos participantes, de forma demonstrar compreensão e empatia.

Tudo isto fará com que seja mais fácil para cada participante partilhar os seus medos e esperanças durante a Atividade#1. Começar com esperanças e receios como atividades de quebra-gelo pode ser uma forma poderosa de estabelecer uma ligação e uma relação mais profunda entre os participantes, bem como de promover um ambiente de confiança, ligação e envolvimento desde o início da formação. Isto ajuda os participantes a verem-se uns aos outros como pessoas reais com experiências partilhadas, o que acaba por melhorar a qualidade das interações e os resultados da aprendizagem.

A Atividade#2 centra-se na integração de cenários para encerrar a sessão e transformar conhecimentos teóricos em competências práticas, permitindo que os participantes saiam com uma melhor compreensão de como promover relações eficazes entre formadores e formandos. Também incentiva os participantes a participarem ativamente, a envolverem-se na resolução de problemas e a reflectirem sobre o seu percurso de aprendizagem.

Cenários bem concebidos imitam situações da vida real, permitindo aos participantes explorar dinâmicas complexas e processos de tomada de decisão que podem ocorrer em contextos reais de formação.

## ATIVIDADE 1 - ESPERANÇAS E RECEIOS

### Objetivos

- Desenvolver um sentido de empatia e de compreensão mútua.
- Identificar potenciais obstáculos e estabelecer objetivos para os ultrapassar.
- Criar laços mais fortes com outras pessoas que possam apoiar, encorajar ou oferecer conselhos úteis.
- Promover um ambiente inclusivo onde todas as vozes são valorizadas.

### Tempo

30 minutos

### Recursos

- Papel/post its
- Quadro branco
- Canetas



### Descrição

O exercício "Esperanças e Receio" divide-se em quatro partes:

1 - Antes de iniciar a atividade, o formador pode encorajar os alunos a refletir individualmente sobre as suas esperanças e receios antes de os escrever nos post-it. Isto permitir-lhes-á pensar mais profundamente e gerar ideias mais significativas. Distribua post-its e marcadores a cada aluno. Pode sugerir que as esperanças sejam escritas num post-it de cor diferente da dos receios, para permitir uma melhor visibilidade. Introduzir o exercício e explicar os resultados esperados no final da sessão.

Por exemplo, pode dizer aos formandos que "Vamos tirar dez minutos para rever os objetivos que querem atingir com este projeto. Depois discutiremos quaisquer preocupações ou inquietações que tenham".

2 - De seguida, marque alguns minutos no cronómetro para que os participantes escrevam as suas esperanças e receios - um por cada post-it. Antes do início da sessão, coloque duas caixas no quadro, a primeira com o título "Esperanças" e a segunda com o título "Medos". Quando os participantes tiverem terminado de escrever os post-its, podem colocá-los por baixo de cada rubrica. A visibilidade das ideias de todos pode inspirar os outros. Forneça algumas directrizes para escrever nos post-its. Peça aos participantes que limitem as suas ideias a algumas palavras ou a uma frase curta. Respeite o tempo dado para evitar que a sessão se atrase: quando o alarme tocar, todos podem pousar as canetas.

3 - À medida que os participantes colocam as suas ideias, verá que surgem pontos comuns. Reúna-as por temas. Pode não ter tempo para analisar cada post-it, mas pode pelo menos abordar o tema comum. O agrupamento é também uma ótima forma de visualizar as principais preocupações da sala.

4 - Depois de todos terem terminado de escrever os seus post-its, pode então discutir os grupos. Reserve algum tempo para que os alunos partilhem e discutam as suas esperanças no âmbito de um debate com toda a turma. Isto pode promover a motivação e a colaboração entre os alunos. Os medos levam mais tempo porque geram mais discussão e debate. É compreensível que os medos provoquem mais discussão, mas também é essencial sublinhar a importância de validar as preocupações dos alunos, o que é fundamental para os ajudar a compreender que o medo é uma emoção normal e para os encorajar a lidar com os desafios de uma forma positiva.

O formador pode incentivar um ambiente de apoio onde os participantes possam expressar os seus receios sem medo de serem julgados e, por sua vez, procurar soluções práticas para os enfrentar.

A principal tarefa do formador é reconhecer os receios e ajudar a encontrar uma solução. Pode fazê-lo ao mostrar porque é que eles são infundados ou desenvolver um plano para lidar com eles durante ou após a sessão.

## ATIVIDADE 2 - ENQUADRAR A RELAÇÃO FORMADOR -FORMANDO

### Objetivos

- Desenvolver as capacidades de pensamento crítico dos participantes.
- Reforçar as capacidades de resolução de problemas dos participantes.
- Melhorar a comunicação e fazer com que os participantes troquem ideias e trabalhem em conjunto para resolver problemas.

### Tempo

1 hora e 30 minutos

### Recursos

- Papel
- Quadro branco
- Canetas
- Computador
- Acesso à Internet

### Descrição

Depois de ter estabelecido as expectativas dos formandos/participantes, pode começar a formação. Comece com uma introdução clara e convincente, ao descrever a atividade e os seus objetivos.

1 - Dividir os formandos em pequenos grupos de 3-5 pessoas (depende do tamanho do grupo). O formador deve ser capaz de promover um ambiente inclusivo e respeitoso, no qual os alunos se sintam à vontade para expressar as suas opiniões sem receio de serem julgados, ouvir atentamente as respostas dos alunos e fazer perguntas de seguimento para desenvolver as suas ideias e, finalmente, encorajar os alunos mais calados a partilharem os seus pensamentos e ideias, e assegurar que os alunos dominantes não monopolizam a discussão.

2 - Forneça a cada grupo um cenário/situação hipotética relacionada com o tópico da formação ou do workshop. Aqui está a lista de cenários/situações que pode partilhar com eles:

- O início de uma sessão é um passo essencial que influencia a forma como esta se desenvolve. Que regras acha que devem ser respeitadas?
- Como animar uma apresentação, fazer-se compreender e manter a atenção?
- Está a dirigir uma sessão de formação e é confrontado com uma pessoa que não parece estar interessada. Como é que se incentiva a motivação de um formando adulto?
- Um participante faz uma pergunta para a qual o formador não sabe a resposta. O que deve ser feito nesta situação?
- Como incentivar o intercâmbio entre o formador e os formandos durante uma sessão de formação?
- Como avaliar e encerrar uma sessão de formação?

3 - Dê a cada grupo 15 minutos para trabalhar em colaboração para desenvolver uma lista de soluções possíveis para o cenário. De seguida, cada grupo deverá apresentar, à vez, a sua solução a todo o grupo. O formador deve manter o debate concentrado, a assegurar que todos os tópicos planeados são abordados dentro do tempo previsto. O formador resume então os principais pontos abordados durante a sessão, para reforçar a aprendizagem e esclarecer eventuais dúvidas.

4 - Para cada grupo que apresenta as suas respostas, pode fornecer um suporte visual que inclua elementos das soluções que preparou previamente, o que pode ser uma ferramenta poderosa para apoiar a sua mensagem e tornar a sua apresentação mais cativante.

### CONSELHO

Os cenários não são definitivos, mas podem ser adaptados a diferentes situações, ao público e aos formandos com quem vai trabalhar durante a formação. Idealmente, este tipo de atividade requer um auxílio visual para dar respostas a diferentes cenários e situações, de modo a que os participantes tenham conhecimento de todas as elementos-chaves.

Como garantir a qualidade da sua comunicação?

Seguem-se alguns exemplos:

- Manter-se descontraído para criar e manter um bom ambiente
- Ser entusiasta em relação ao tema apresentado
- Andar pela sala
- Mova-se de um lugar para outro para enfatizar um ponto importante, mas não ande pela sala o tempo todo
- Estar sempre virado para os participantes
- Manter o contacto visual
- Varie o seu discurso para evitar a monotonia
- Abrace para dar ênfase a partes importantes
- Varie a sua entoação para evitar a monotonia e manter a atenção

Como incentivar as pessoas mais reservadas a exprimirem-se?

Seguem-se algumas orientações:

- Dê a volta à mesa, não pare no meio, não se esqueça de ninguém
- Dar a todos o mesmo tempo para falar. Antes da ronda, anuncie o tempo que cada pessoa terá para falar (geralmente 1 a 3 minutos)
- Faça perguntas precisas sobre um tema bem definido
- Não inicie trocas de impressões ou debates antes do final da mesa redonda
- Se fizer várias rondas, não comece sempre com a mesma pessoa

Como avaliar a intervenção do formador?

Fazer um “balanço” da sessão e responder da melhor forma possível às expectativas dos formandos e dos formadores relativamente ao desenrolar do módulo/sessão de formação, por escrito ou oralmente. Podem ser abordados vários pontos, tais como:

- A escolha dos temas é adequada?
- Os métodos de ensino são adequados?
- Os materiais de formação estão atualizados?
- A duração está de acordo com os objetivos?
- Os seus comentários sobre os materiais de formação

O guia que se segue fornece orientação e inspiração:

- Guia de boas práticas para metodologias de formação
- Como tornar-se um formador eficaz e inspirador

<https://www.enisa.europa.eu/publications/good-practice-guide-on-training-methodologies>

# ENQUADRAMENTO DO GRUPO

## Objetivos

- Identificar as necessidades das pessoas com deficiência.
- Compreender como os profissionais devem trabalhar com o grupo-alvo.
- Aprender sobre a importância do ambiente.
- Destacar os elementos-chave a ter em conta no planeamento da aula.

## Conteúdo

Como trabalhar com pessoas com deficiência, elementos-chave para um ambiente seguro (nível físico, nível emocional, características dos profissionais, protagonismo e participação ou apoiantes...).

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Papel
- Caneta
- Anexo 5

## IMPLEMENTAÇÃO

Para este novo tópico, temos de nos concentrar em nós próprios. O que trabalharmos neste tópico será crucial para pôr em prática, porque há fatores muito importantes que farão com que a aula seja bem sucedida ou não.

Em primeiro lugar, temos de pensar como deve ser o nosso papel numa aula com pessoas com deficiência. Para conhecer este comportamento necessário, temos de pôr em prática a Atividade #1.

Depois, para trabalhar profundamente a importância do comportamento, do ambiente, do grupo e do espaço, será implementada a Atividade #2.

## ATIVIDADE 1 - VERDADEIRO OU FALSO?

### Objetivos

- Saber qual deve ser o papel dos profissionais numa turma com pessoas com deficiência.
- Esclarecer as dúvidas dos profissionais.
- Esclarecer as expectativas e o papel do professor/formador numa turma com alunos com deficiência.
- Sensibilizar os professores/formadores para os mitos e estereótipos em torno da deficiência e da educação inclusiva.

### Tempo

20 minutos

### Recursos

Cartões com 9 afirmações verdadeiras e 9 falsas relacionadas com o papel do professor/formador numa sala de aula com alunos com deficiência (Anexo I).

### Descrição

- 1 - Divida os participantes em pequenos grupos e distribua os cartões com as afirmações verdadeiras e falsas.
- 2 - Peça aos grupos que trabalhem em conjunto para classificar as afirmações em "verdadeiras" ou "falsas".
- 3 - Quando todos os grupos tiverem terminado, deixe-os partilhar as suas respostas e justificar as suas escolhas.
- 4 - Discuta em grupo as respostas corretas e, no caso de afirmações falsas, esclareça a verdade.
- 5 - Incentive os participantes a discutir e refletir sobre as implicações destas afirmações para o papel do professor/formador numa sala de aula com alunos com deficiência.

## ATIVIDADE 2 - O MAPA DA SALA DA “AULA SEGURA”

### Objetivos

- Promover a sensibilização para a importância de um espaço seguro na sala de aula e explorar a forma como cada aluno pode contribuir para criar um espaço seguro para todos.

### Tempo

45 minutos

### Recursos

- Folhas de papel
- Lápis de cor

### Descrição

1 - Introduza o objetivo da atividade e explique que é importante que todos se sintam seguros e respeitados na sala de aula para poderem aprender e desenvolver-se.

2 - Divida os alunos em pequenos grupos e peça a cada grupo para desenhar um mapa da sala de aula numa folha de papel. Peça aos grupos que incluam todas as áreas da sala de aula, tais como mesas, cadeiras, armários, etc.

3 - Depois de os grupos terem desenhado o mapa da sala de aula, peça-lhes que identifiquem as áreas onde se sentem mais seguros e onde se sentem menos seguros. Podem também identificar as áreas onde se sentem mais confortáveis e onde se sentem menos confortáveis.

4 - Depois de os grupos terem identificado estas áreas, peça-lhes que discutam as razões pelas quais se sentem seguros e confortáveis em certas áreas e menos seguros e confortáveis noutras. De seguida, devem apresentar ideias para melhorar as áreas em que se sentem menos confiantes e confortáveis.

5 - Para além disso, o formador verificará se trabalharam apenas nos espaços físicos ou também na atmosfera. Ou seja, a confiança que o professor transmite, a calma, o respeito, o trabalho de equipa...

6 - Depois de os grupos terem refletido sobre as suas ideias, peça-lhes que apresentem os seus mapas e as suas ideias ao resto da turma.

7 - Como atividade final, convide os alunos a trabalhar em conjunto para criar uma lista de regras e práticas para garantir um espaço seguro e respeitoso para todos na sala de aula. Estas regras podem ser afixadas num local visível da sala de aula para que todos os alunos as recordem.

## CONSELHO

Certifique-se de que as afirmações falsas são credíveis e realistas para tornar a atividade mais eficaz.

Incentive os participantes a partilharem as suas próprias experiências e perspectivas sobre o papel do professor/formador numa sala de aula com alunos com deficiência.

Sublinhe a importância de uma educação inclusiva de qualidade para todos os alunos, incluindo aqueles com deficiência.

Não se esqueça de estabelecer regras e práticas para que os alunos se sintam seguros e confortáveis enquanto trabalham nesta atividade. Pode também adaptar a atividade para incluir elementos como a acessibilidade física e as adaptações razoáveis para garantir que todos os alunos possam participar plenamente.



# A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO - TORNAR A FORMAÇÃO ACESSÍVEL E INCLUSIVA

## Objetivos

- Compreender o conceito de acessibilidade e os seus aspetos.
- Reconhecer e recordar as características básicas do espaço físico.
- Determinar o tipo de parâmetros relacionados com o espaço a ter em conta para alcançar a acessibilidade total da sessão de formação de acordo com o local/sala de reunião.
- Compreender como conceber e realizar uma formação/workshop inclusiva, ao aplicar os meios adequados compatíveis com as necessidades dos formandos.

## Conteúdo

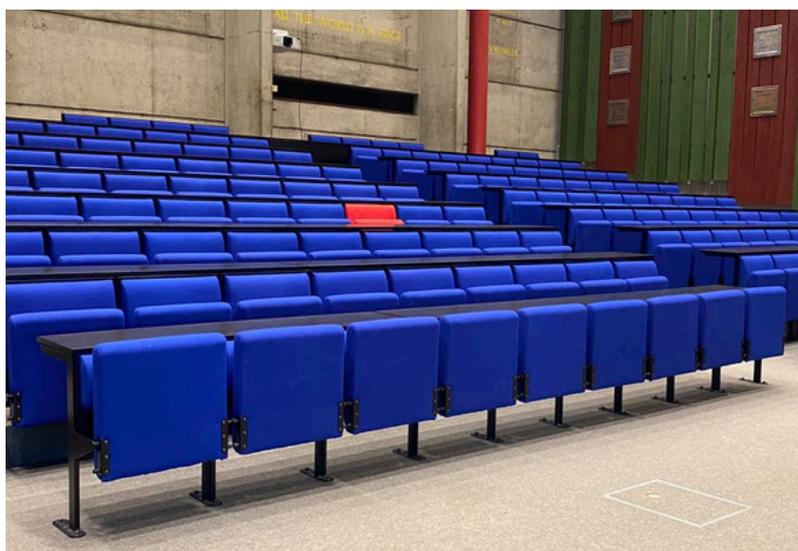
Definições de acessibilidade e inclusão, Instruções para criar um espaço mais seguro, Conselhos para uma orientação correta, sinalização, apresentação, iluminação, acústica, material utilizado, etc.

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis e canetas
- Post-its
- Planos do espaço
- Etiquetas de identificação



## IMPLEMENTAÇÃO

Discussão, Apresentação, Trabalho de grupo, Perguntas de resposta aberta, Diálogo (guiado), Apresentação em Powerpoint.

Nota: o Plano de Aula fornece orientações ao formador sobre a forma de preparar a aula. Não é um roteiro detalhado, frase a frase, nem substitui a personalidade do facilitador. Por conseguinte, é livre de o adaptar.

### Sugestões

Dê aos participantes a liberdade de escolherem o seu próprio lugar de acordo com as suas necessidades visuais e auditivas, em vez de ser o formador a decidir em nome deles. Evite agir como uma "autoridade". No caso de escolherem mal, permita-lhes mudar de lugar durante a atividade. Escolher o lugar errado e descobrir o que aconteceu é também um processo educativo (prático), uma vez que permite ao participante refletir sobre o problema, bem como sobre as formas de o resolver.

Crie um círculo em vez de uma disposição rígida da sala de aula. Desta forma, ninguém fica à frente ou atrás de ninguém, incentivando assim o sentido de igualdade do grupo.

Utilize as apresentações em PowerPoint fornecidas. Pode ajustá-las com base no perfil do seu público. Pode mostrar a apresentação e, ao mesmo tempo, colocar aos participantes as principais questões descritas neste Plano de Aula. Não hesite em acrescentar perguntas para despertar mais a atenção do seu público.

Esta atividade pode ser uma atividade de aquecimento e é ela própria um exemplo. É também personalizada e interativa, porque envolve os participantes e as suas próprias experiências de acessibilidade na discussão, encorajando assim a autorreflexão, a colaboração e a troca de ideias.

## ATIVIDADE 1

Porque é que o espaço físico é importante na concepção de uma formação?  
Familiarizar-se com o espaço da sessão de formação presencial/workshop.

### Objetivos

- Compreender o conceito de acessibilidade e os seus aspetos.
- Reconhecer e relembrar características básicas do espaço físico.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis e canetas
- Post-its
- Planos do espaço
- Apresentação (Anexo 6)
- Etiquetas de identificação

### Descrição

1 - Apresentação sobre acessibilidade: definição, parâmetros, etc. (Anexo 6).

2 - Slide 1 - a definição de acessibilidade e relacionar o conceito teórico com a experiência dos participantes: Pergunte-lhes de que forma chegaram ao edifício.

- Vieram a pé? Usaram uma bicicleta?
- Utilizaram os transportes públicos?
- Utilizaram um mapa? Um link do Googlemaps? Em caso afirmativo, pergunte-lhes se o mapa/link para o mapa os ajudou a encontrar o edifício.
- Foram fornecidas direções?
- Tiveram alguma dificuldade em encontrar o edifício? Em caso afirmativo, pergunte-lhes porquê. Qual foi a dificuldade?
- Escreva as dificuldades no quadro.

Pergunte-lhes de que forma chegaram ao local/sala de reunião.

- Utilizaram escadas? Em caso afirmativo, existe uma rampa ou um elevador?
- As portas do edifício abriram-se manual ou automaticamente?
- Utilizaram a assinalação? Esta assinalação era acessível em termos de conteúdo e formato?

Escreva as dificuldades no quadro. Mostre 1 slide de resumo com todas as dificuldades.

3 - Mostre slide 2-3 sobre os parâmetros que tornam um edifício acessível. Peça-lhes que contemplem uma ocasião em que tenham encontrado um local ou um edifício muito facilmente.

4 - Com base no que acabaram de ouvir, peça-lhes que escrevam num post-it qual a razão para isso, ao escolher uma das opções: transporte, estacionamento, direções, mapa, links do mapa, sinalização...).

Coloque esses post-it's também no quadro e resuma os parâmetros do espaço que facilitam a acessibilidade (1-2 slides).

5 - Exercício: Mostre aos participantes imagens/planos de exemplos de espaços com e sem obstáculos. Peça-lhes para votarem online (a usar, por exemplo, o "Mentimeter") qual das imagens acham que é problemática em termos de acessibilidade. Projete os resultados das respostas no quadro e discuta com eles como as situações problemáticas poderiam ter sido evitadas.

6 - Conclua que, uma vez ultrapassados os obstáculos físicos, os formandos podem desfrutar do processo de aprendizagem e concentrar-se no conteúdo da formação, em vez de tentarem resolver os problemas que dificultam a sua concentração.

## ATIVIDADE 2

Como é que se pode conceber e realizar uma formação/workshop inclusivo?

### Objetivos

- Determinar o tipo de parâmetros relacionados com o espaço a ter em conta para alcançar a acessibilidade total da sessão de formação de acordo com o local/sala de reunião.
- Selecionar e aplicar meios adequados compatíveis com as necessidades dos formandos para reforçar a inclusão.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis e canetas
- Post-its
- Planos do espaço
- Apresentação (Anexo 6)
- Etiquetas de identificação

### Descrição

1 - Crie uma forma de círculo com os participantes, de modo a que ninguém fique à frente ou atrás de ninguém (incentiva o sentido de igualdade e de grupo). Permitir que os participantes seleccionem o seu lugar de acordo com as suas necessidades visuais ou auditivas. Pode também utilizar etiquetas com os nomes.

2 - Faça as seguintes perguntas para relacionar com o conceito de acessibilidade. Se tiver realizado a Atividade#1, estas perguntas servem como uma ferramenta para refrescar o que os alunos já aprenderam:

- Como é que pode facilitar o acesso dos participantes ao edifício?
- Como é que pode facilitar o acesso dos participantes à sala de reuniões?

3 - Escreva as suas respostas no quadro branco e faça adições, se necessário.

4 - Identifique as conclusões, oralmente ou escreva-as no quadro branco, como "Dicas e Sugestões".

Por exemplo:

- Considerar as diferentes características e necessidades especiais das pessoas que se pretende ensinar!
- Verifique previamente os parâmetros espaciais da sala de reuniões e do edifício e certifique-se de que satisfazem as necessidades dos participantes antes de selecionar uma determinada sala/edifício. Se não satisfizerem os critérios de acessibilidade, procure outra sala ou edifício!
- Prepare-se a si próprio e ao seu ensino (material, apresentação) de forma adequada para facilitar a participação de todos no seminário!

Salientar que há outro aspeto importante a ter em conta na realização de workshops, o da inclusão. Pode utilizar os diapositivos incluídos na apresentação em PowerPoint. (Anexo 6)

5 - Mostre 1 slide com a definição de inclusividade. Relacionar o conceito teórico com a experiência dos participantes. Com base na definição fornecida, realizar um breve debate sobre o significado de "inclusividade" para eles. Esclareça as ideias erradas.

6 - Mostre 2-3 slides sobre os parâmetros da sala de formação (iluminação da sala, horas do dia, acústica, marcações, ausência de obstáculos, ...).



7 - Mostre 1-2 slides sobre o material de formação (diferentes formatos - impresso, impresso em tamanho grande, áudio).

8 - Mostre 1-2 slides sobre o formador (voz, ler em voz alta quando escreve no quadro, usar os nomes dos participantes, usar preposições de lugar, escolher onde ficar em relação às janelas e ao quadro, descrever o espaço e onde está o mobiliário...)

9 - Faça perguntas para verificar a compreensão dos participantes:

- Que parâmetros da sala de reuniões devem ser verificados previamente?
- Que aspetos devem ser tidos em conta quando se está perante uma audiência como formador (linguagem corporal, gestos, tom de voz, lugar para estar...)?
- Eles detetaram algum erro que tenha cometido relativamente às questões acima referidas (enquanto formador básico)? Peça-lhes que subam ao palco e expliquem a sua ideia. Pergunte-lhes como é que a teriam feito "corretamente"

10 - Peça ao resto do grupo para comentar. Oriente o diálogo entre os alunos para uma conclusão que identifique os aspetos básicos da acessibilidade e da inclusão.

## CONSELHO

Verifique os participantes e tenha em conta as suas necessidades especiais (pessoas com deficiência, idosos, pessoas com diagnóstico de PHDA/Perturbação de hiperatividade com défice de atenção, desempregados de longa duração, etc.) de modo a ajustar a sua formação às suas capacidades.

Verifique a acessibilidade do edifício e da sala de reuniões com bastante antecedência e tenha em conta os parâmetros do espaço para a organização da oficina. Se o edifício/sala de reuniões não satisfizer os requisitos necessários para os participantes, procure outra sala.



PARTE 2  
CONHECIMENTO E  
COMPETÊNCIAS  
TÉCNICAS

# CONCEITOS E BENEFÍCIOS DA RECICLAGEM E DO UPCYCLING

## Objetivos

- Ajudar os formadores a compreender os conceitos de reciclagem.
- Ajudar os formadores a compreender os conceitos de upcycling/ reaproveitamento.
- Ajudar os formadores a compreender os benefícios da reciclagem e do upcycling/ reaproveitamento.

## Conteúdo

Ciclo de vida dos materiais, resíduos de materiais, razões para fazer upcycling/downcycling em vez de reciclagem, benefícios (ambientais, económicos).

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis e canetas
- Papel vazio
- Recipientes de plástico ou vidro
- Tesouras
- Cola
- Marcadores
- Material para trabalhos manuais

## IMPLEMENTAÇÃO

Para introduzir o próximo capítulo, devemos primeiro refrescar a memória dos formandos/participantes, ao discutir abertamente alguns tópicos que foram anteriormente apresentados no currículo (se for o caso). Ao relembrar conteúdos anteriores sobre Reciclagem e Upcycling, devemos começar por fazer algumas perguntas para refrescar o conteúdo aprendido. Mesmo que não tenha tempo para voltar a apresentar os conteúdos teóricos, ao fazer algumas perguntas, os alunos refrescarão a memória e começarão as atividades seguintes melhor preparados. Utilize este tempo para ver se os seus alunos/participantes se sentem confortáveis com os tópicos e se é necessário reforçar algumas ideias anteriores. Evite repetir conteúdos teóricos complexos.

Algumas questões gerais que pode colocar são as seguintes:

- Depois das aulas teóricas anteriores, o que é que me podem dizer sobre a reciclagem? - Consegue definir a reciclagem num único parágrafo?
- Que produtos acham que podem ser facilmente reciclados?
- Após as aulas teóricas anteriores, o que me podem dizer sobre upcycling? - Conseguem definir upcycling num único parágrafo?
  - Quais são as principais diferenças entre reciclagem e upcycling?
- Que produtos acham que podem ser facilmente reciclados?
  - O que é que podes criar a partir desses produtos?

Depois, explique a diferença entre os dois métodos: Reciclagem e Upcycling.



## ATIVIDADE 1 - RECICLAGEM E UPCYCLING: TRANSFORMAR RESÍDUOS EM VALOR

### Objetivos

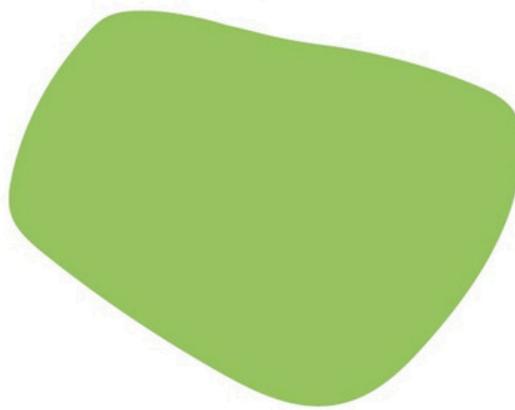
- Ajudar os formadores a compreender os conceitos e os benefícios da reciclagem e do upcycling/reaproveitamento.
- Conhecer as potencialidades e limitações da reciclagem e upcycling de produtos/materiais.
- Potenciar a capacidade dos formandos/participantes para iniciarem os seus próprios projetos/empresas ou integrarem o mercado de trabalho na área da reciclagem e/ou upcycling.

### Tempo

30 minutos - 1 hora

### Recursos

- Flipchart/quadro branco
- Canetas
- Anexo 7



## Descrição

- 1 - Comece por abordar brevemente os conceitos de reciclagem e upcycling (Anexo 7). Explique que a reciclagem é o processo de transformação de resíduos em novos produtos, enquanto que o upcycling é o processo de transformação de resíduos num produto de maior valor ou qualidade.
- 2 - Peça ao grupo para fazer um brainstorming de exemplos de objetos que podem ser reciclados ou usados para upcycling. Escreva as respostas num quadro branco ou num flipchart.
- 3 - Divida o grupo em pares e peça-lhes que discutam os benefícios da reciclagem e do upcycling. Faça perguntas como: Quais são os benefícios ambientais da reciclagem e do upcycling? Quais são os benefícios económicos? Quais são os benefícios sociais?
- 4 - Peça a cada par que partilhe as suas respostas com o grupo. Encoraje um debate sobre os diferentes benefícios da reciclagem e da reutilização.
- 5 - Peça ao grupo para debater ideias sobre como podem incorporar a reciclagem e o upcycling nos seus programas de formação ou na sua vida quotidiana.
- 6 - Resumir a atividade, ao destacar a importância da reciclagem e do upcycling na redução de resíduos, na conservação de recursos e na criação de um futuro mais sustentável. Incentivar o grupo a continuar a explorar formas de incorporar a reciclagem e o upcycling nas suas vidas pessoais e profissionais.

## ATIVIDADE 2 - RECICLAGEM E UPCYCLING EM AÇÃO

### Objetivos

- Ajudar os formadores a compreender os conceitos e os benefícios da reciclagem e do upcycling.
- Conhecer as potencialidades e limitações da reciclagem e upcycling de produtos/materiais.
- Potenciar a capacidade dos formandos para iniciarem os seus próprios projectos/empresas ou integrarem o mercado de trabalho na área da reciclagem e/ou upcycling.

### Tempo

30 minutos - 1 hora

### Recursos

- Papel vazio
- Recipientes de plástico ou vidro
- Tesoura
- Cola
- Marcadores
- Outros materiais para trabalhos manuais



## Descrição

1 - Divida o grupo em pares ou pequenos grupos e distribua os materiais de artesanato e os recipientes vazios.

2 - Peça ao grupo que trabalhe em conjunto para criar algo novo a partir dos recipientes vazios, ao utilizar os materiais de artesanato. Encoraje-os a serem criativos e a pensarem em como podem reutilizar ou reorientar os recipientes de uma forma útil ou inovadora.

3 - Depois de os grupos terminarem as suas criações, peça-lhes que as partilhem com o resto do grupo. Peça-lhes que expliquem como utilizaram os conceitos de reciclagem e upcycling nas suas criações e quais os benefícios que estas práticas oferecem.

## Variações

Pode tornar a atividade mais desafiante, ao pedir ao grupo que crie algo específico, como uma casa de pássaros ou um vaso de plantas, a partir dos recipientes vazios.

Também pode transformar esta atividade num concurso e pedir ao grupo que vote na criação mais inovadora ou criativa.

Pode acrescentar um debate à atividade, onde se discutem os impactos ambientais dos resíduos e a forma como a reciclagem e a reutilização podem ajudar a mitigar esses impactos.

## ACTIVIDADE 3 - UPCYCLING DE T-SHIRTS

### Objetivos

#### Objectivos gerais

- Compreender a necessidade e promover a sensibilização para a reciclagem, a reutilização, o reaproveitamento e "upcycling".
- Permitir que as pessoas partilhem ideias e desenvolvam métodos inovadores de reciclagem e de "fazer upcycling" através do brainstorming.
- Permitir a discussão aberta dos temas através de uma atividade interativa.

#### Objetivo específico

- Ensinar os formadores a transformar camisas antigas em sacos de compras, para que os formadores possam implementar a atividade na formação de adultos em situação de vulnerabilidade.

### Conteúdo

Reciclagem, upcycling, reciclar materiais, o ciclo de vida dos materiais, as razões pelas quais a reciclagem e o upcycling são importantes, os benefícios da reciclagem e do upcycling de materiais e o processo de reciclagem e upcycling.

### Tempo

30 minutos

### Recursos

- Computador
- Internet
- Diversos materiais decorativos (para pintar, por exemplo).
- T-shirts usadas/antigas

## Descrição

1. Divida a turma em grupos (pelo menos 3 pessoas). Os grupos constroem um saco de compras a utilizar t-shirts usadas/antigas depois de verem o seguinte vídeo do YouTube: “Let's Get Crafty: DIY no sew T-shirt tote bag - Youtube”

Guia passo a passo:

1 - Corte o decote e as mangas de forma arredondada.

2 - Corte a parte inferior da camisola em várias tiras.

3 - Pegue na primeira tira e amarre as peças alinhadas da frente e das costas - para fixar os nós, pegue na primeira tira superior e amarre-a à tira inferior do par vizinho. Repita este processo em todas as tiras.

4 - Decore o saco.



# GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO - UPCYCLING-DOWNCYCLING-RECICLAGEM

## Objetivos

- Compreender as principais razões para reduzir o consumo e a produção de plástico.
- Distinguir entre reciclagem, upcycling e downcycling de garrafas e recipientes de plástico.
- Selecionar formas eficazes de fazer upcycling e downcycling de garrafas e recipientes de plástico em vez de os reciclar.

## Conteúdo

Garrafas de plástico, recipientes de plástico, ciclo de vida do plástico, resíduos de plástico, poluição pelo plástico, razões para fazer upcycling/downcycling em vez de reciclagem, benefícios (ambientais, económicos).

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Computador portátil
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis
- Canetas
- Garrafas e recipientes de plástico
- Apresentação

## IMPLEMENTAÇÃO

Discussão, Apresentação, Questionário (offline/online) Perguntas de resposta aberta, Diálogo (guiado)

Nota: o Plano de Aula fornece orientações ao formador sobre a forma de preparar a aula. Não é um roteiro pormenorizado, frase a frase, nem substitui a personalidade do facilitador. Por conseguinte, é livre de o adaptar.

### Sugestões

Primeiro, personalizar o conceito e, depois, falar sobre o conceito. A utilização desta técnica transformará os próprios participantes num exemplo. Através do crescimento exponencial dos números que os participantes fornecerão com base no seu próprio consumo de plástico (como indivíduos, como famílias, como bairros, como sociedade, etc.), a dimensão do problema ambiental será evidenciada. Se optarem por utilizar esta técnica personalizada, não serão necessários mais exemplos para que os participantes compreendam porque é que o consumo de plástico é um problema.

Dê aos participantes a liberdade de escolherem o seu próprio lugar de acordo com as suas necessidades visuais e auditivas, em vez de decidir em nome deles. Evite agir como uma "autoridade". No caso de escolherem mal, permita-lhes mudar de lugar durante a atividade. Escolher o lugar errado e descobrir isso também é um processo educativo (prático), pois permite que os participantes reflectam sobre o problema, bem como sobre as formas de o resolver.

Crie um círculo em vez de uma disposição rígida da sala de aula. Desta forma, ninguém fica à frente ou atrás de ninguém, incentivando assim o sentido de igualdade e de grupo.

Utilize as apresentações em PowerPoint fornecidas. Pode ajustá-las em função do perfil do seu público. Pode mostrar a apresentação e, ao mesmo tempo, colocar aos participantes as principais questões descritas neste Plano de Aula. Não hesite em acrescentar perguntas para despertar mais a atenção da sua audiência.

Esta atividade pode ser uma atividade de aquecimento e é ela própria um exemplo. É também personalizada e interativa, porque participa os participantes e as suas próprias experiências na discussão, encorajando assim a autorreflexão, a colaboração e a troca de ideias.

## ATIVIDADE 1 - POR QUE O PLÁSTICO É UM PROBLEMA?

Qual é a solução?

### Objetivos

- Compreender as principais razões para reduzir o consumo e a produção de plástico.
- Distinguir entre reciclagem, upcycling e downcycling de garrafas de plástico.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis
- Canetas
- Garrafas e recipientes de plástico
- Apresentação (Anexo 8)

### Descrição

1 - Comece por apresentar imagens de vários tipos de garrafas e recipientes de plástico e partilhe algumas informações básicas sobre o plástico. (Ver em anexo a apresentação)

2 - De seguida, pergunte aos participantes se utilizam plástico no seu dia a dia, em particular:

- Quantas vezes por semana compram garrafas e recipientes de plástico?
- As razões pelas quais utilizam garrafas e recipientes de plástico.
- Quantas garrafas e recipientes de plástico utilizam por semana?
- O que é que fazem às garrafas e aos recipientes de plástico depois de os terem utilizado?

- 3 - Escreva as respostas (descrições e números) no quadro e faça um resumo dos resultados. Em alternativa, se os participantes tiverem telemóveis, faça o exercício acima ao utilizar uma ferramenta digital como o “Mentimeter” e utilize um projetor para lhes permitir ver os resultados enquanto estão a ser criados, incluindo os resultados finais (depois de todos terem respondido às perguntas).
- 4 - Concentre-se no número final de garrafas e recipientes de plástico comprados, usados e deitados fora por semana/por participantes.
- 5 - Peça aos participantes que multipliquem o número total pelo número de membros das suas famílias.
- 6 - Resume e destaque a quantidade total de plástico utilizado, só pelos participantes e pelas suas famílias!
- 7 - Depois, explica-lhes porque é que este número é um problema. Explique-lhes ainda como o problema cresce exponencialmente, ao pedir-lhes que calculem a quantidade de resíduos de plástico que é criada apenas no seu próprio bairro.
- 8 - Mostre-lhes imagens de resíduos de plástico e da poluição causada no ambiente.
- 9 - Explique-lhes as soluções possíveis (reciclar, fazer upcycling e downcycling). as definições, e os prós e os contras de cada método.
- 10 - Explique as diferenças entre os 3 métodos diferentes.
- 11 - Partilhe um questionário para verificar o que compreenderam até agora.

## ATIVIDADE 2 - COMO POSSO AJUDAR?

### Objetivos

Selecionar formas eficazes de fazer upcycling e downcycling de garrafas de plástico em vez de as reciclar.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Quadro branco/Flipchart
- Papéis
- Canetas
- Garrafas e recipientes de plástico
- Apresentação (Anexo 8)

### Descrição

1 - Faça as seguintes perguntas para relacionar com o conceito de reciclagem/upcycling. Se tiver realizado a Atividade 1 anterior, estas perguntas servem como uma ferramenta para atualizar o que os alunos já aprenderam.

Qual é a diferença entre upcycling, downcycling, reciclagem?  
Porque é que é melhor fazer upcycling/downcycling em vez de reciclar?

2 - Mostre-lhes imagens de diferentes tipos de garrafas e recipientes de plástico.

3 - Peça-lhes para refletirem durante 15 minutos e escreverem as suas ideias sobre a forma que escolheriam para reutilizar estas garrafas e recipientes de plástico e porquê.

4 - Peça-lhes que subam ao palco e expliquem a sua ideia.

5 - Peça ao resto do grupo para comentar, ao mencionar os prós e os contras da ideia sugerida.

6. Orientar o diálogo entre os participantes para uma conclusão que indique a utilização correta (upcycling/downcycling) das garrafas e recipientes de plástico, bem como as razões para tal.

### CONSELHO

Recolha garrafas e recipientes de plástico de diferentes tamanhos e formas, utilizados na vida quotidiana, e utilize-os para a formação.



# RECICLAGEM DE VIDRO

## Objetivos

- Identificar os diferentes tipos de vidro.
- Conhecer as possibilidades de reciclagem do vidro.

## Conteúdo

Reciclagem de vidro. Ciclo infinito de reciclagem de vidro. A triagem do vidro. Estacas para este material cuja produção é dispendiosa mas de muito longa duração.

## Tempo

2 horas

## Recursos

- Computador.
- Internet.
- Projetor
- Alguns tipos de vidro.



## IMPLEMENTAÇÃO

Comece por falar sobre a forma como utilizamos o vidro na nossa vida cotidiana.

Depois, faça perguntas sobre o vidro, incluindo como é feito e como pode ser reutilizado.

De seguida, peça-lhes que respondem a um questionário / quiz (atividade 1) para testar os seus conhecimentos práticos sobre a reciclagem do vidro.

Para compreender o processo de reciclagem, é essencial identificar os diferentes tipos de vidro, uma vez que têm propriedades e composições únicas que afetam a forma como são reciclados, daí a importância de iniciar este módulo com uma atividade que ajude os participantes a reconhecer os diferentes tipos de vidro, para que possam compreender por que razão é essencial separar o vidro corretamente.

A atividade também participa no pensamento crítico, ao exigir que os participantes analisem pistas visuais como a cor, a transparência e a espessura. Desta forma, desenvolvem o seu sentido de observação e categorização, competências valiosas tanto na reciclagem como na vida quotidiana. Começar com uma atividade concebida tendo em mente a triagem no mundo real faz a ponte entre a teoria e a prática. Isto permite aos participantes estabelecer a ligação entre o que aprendem e os processos de reciclagem com que provavelmente se irão deparar.

A atividade Kintsugi (atividade 2) oferece uma oportunidade não só para os participantes se envolverem num exercício criativo e de reflexão, mas também para aprofundarem a sua compreensão do desenvolvimento sustentável e do poder transformador da reciclagem. A atividade encerra o workshop de forma adequada, ao estabelecer a ligação entre a reparação de vidro partido e a reparação da nossa relação com o ambiente.

## ATIVIDADE 1 - RECONHECER OS DIFERENTES TIPOS DE VIDRO

### Objetivos

- Familiarizar os participantes com os diferentes tipos de vidro.
- Aprender como funciona a reciclagem do vidro.
- Compreender como as características únicas e os elementos de design distinguem um tipo de vidro de outro.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor

### Description

Esta atividade baseia-se no aspeto teórico da reciclagem do vidro. É importante conhecer o vidro como material, compreender os diferentes tipos possíveis e depois saber como cada um é reciclado.

A atividade terá a forma de um questionário. Pode ser um “Kahoot” ou um questionário em papel ou mesmo uma atividade oral. Trata-se de perguntas gerais sobre o vidro e a sua reciclagem.

Por exemplo, podemos perguntar-lhes: quais são os 4 passos para reciclar o vidro? (pode encontrar o questionário em anexo 9)

- 1 - Receber uma explicação teórica sobre a reciclagem do vidro, imagens de vidro ou mesmo exemplos reais de vidro apresentados pelo formador.
- 2 - Reconhecer se cada vidro apresentado pode ser reciclado com os outros.
- 3 - Para aperfeiçoar as suas competências, terão de tentar classificá-los de modo a determinar as diferentes categorias de vidro. O melhor seria ter diferentes tipos de copos para apresentar aos formandos. Se tal não for possível, podem ser projetadas fotografias através do computador / projetor.
- 4 - Finalmente, os participantes terão de os identificar especificamente. O formador passa as imagens dos diferentes tipos de vidro, os participantes têm uma lista numerada com os nomes dos diferentes tipos de vidro e escrevem o número correspondente a cada imagem.



## ATIVIDADE 2 - KINTSUGI

### Objetivos

- Reciclar o vidro partido.
- Reparar objetos de uma forma criativa e artística.

### Tempo

2 horas

### Recursos

- Cola epóxi transparente. Trata-se de uma cola com 2 ingredientes que devem ser misturados no último momento.
- Pó de ouro. Mica dourada, um pigmento utilizado na pintura.
- 1 espátula pequena de plástico ou de madeira. Metade de uma mola de roupa ou uma pequena colher de gelado
- 1 pedaço de plástico (reciclar uma embalagem ou um pote de iogurte... )
- 1 pincel fino ou um palito (palito de dentes, por exemplo)
- 1 cortador
- 1 lixa super fina
- Todos os pedaços do seu objeto partido.

## Descrição

### 1 - Introdução do tema:

Esta atividade mostra soluções inovadoras para reparar objetos por si próprio. Graças a este método japonês, os participantes podem até ver um lado artístico.

2 - Criar uma oficina, que consiste em várias estações de trabalho onde os participantes podem aprender a fazer ou aprender uns com os outros. (Passo a passo descrito no anexo 9).

Etapa 1: Preparar a cola dourada

Etapa 2: Montar as peças

Etapa 3: Limpar as juntas!

Etapa 4: Conclusão

O participante pode depois aplicar este método de reparação em casa a cada objeto partido e inspirá-lo a encontrar soluções para reparar ele próprio as coisas, em vez de as deitar fora e comprá-las de novo.



# APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

## Objetivos

- Adquirir competências práticas de estofamento.
- Promover a sensibilização ambiental e a redução de resíduos.
- Estimular a criatividade e a reutilização de materiais.
- Compreender a viabilidade da reciclagem.
- Promover práticas sustentáveis no local de trabalho.

## Conteúdo

Mobiliário; reciclagem; diferenciação entre o que pode ser reciclado ou não; estofos.

## Tempo

30 min

## Recursos

- Projetor
- Computer
- Impressora

## IMPLEMENTAÇÃO

Como implementar o currículo teórico:

Preparar um folheto com uma lista de itens que podem ajudar a identificar quais as cadeiras (ou partes delas) que podem ser reutilizadas antes de irem para o lixo. Por exemplo, o tecido de um assento para redes de compras.

Coloque as mesas para que os participantes no curso sejam colocados em grupos mais pequenos para qualquer discussão relevante sobre reciclagem vs. reutilização.

## ATIVIDADE 1 - APRENDER A ESTOFAR

### Objetivos

- Ensinar os participantes a reestofar cadeiras de escritório.
- Promover a criatividade e a reutilização.
- Sensibilizar para a importância da sustentabilidade.
- Incentivar o apreço pelas habilidades manuais.

### Tempo

2 horas

### Recursos

- Alicate (de bico torto)
- Chave de fendas
- Martelo
- Agrafador e agrafos
- Alfinetes para fazer o molde
- Tesoura para cortar o molde
- Tecido novo e utilizável para o estofado da cadeira

! Para proteção dos olhos e dos dedos: Proteção dos olhos/óculos e luvas grossas (para utilizar durante agrafar ou pregar)



## Descrição

1 - Introduzir o conceito de estofamento e a sua importância no restauro de móveis. Explicar as ferramentas e materiais básicos que serão utilizados durante a atividade.

Precauções de segurança: Antes de iniciar o trabalho prático, enfatizar a importância das medidas de segurança. Forneça orientações sobre como manusear as ferramentas, utilizar as máquinas de costura e garantir um espaço de trabalho seguro para todos os participantes.

2 - Crie uma oficina, que consiste em várias estações de trabalho onde os participantes podem aprender a fazer ou aprender uns com os outros. (Passo a passo descrito no anexo 10)

- Passo 1: Encontrar a ferramenta correta para começar.
- Passo 2: Dividir o projeto em fases, se se tratar de um estofamento de várias partes da cadeira
- Passo 3: O assento.
- Passo 4: Cortar o novo tecido depois de retirar o antigo da cadeira.
- Passo 5: Agrafar a borda com um prego em forma de V.
- Passo 6: Utilize um agrafador ou uma pistola de ar comprimido
- Passo 7: Faça um padrão de tecido em vez de retirar o tecido da cadeira.
- Passo 8: Sobreponha a borda do novo pedaço de tecido para utilizar se for necessário para o tornar mais durável.
- Passo 9: Volte a montar a sua cadeira de escritório, agora que as partes com o tecido velho e gasto foram recicladas.
- Passo 10: exposição das cadeiras de escritório recicladas com reflexão.

3 - Para encerrar o workshop, convide os participantes a mostrarem as suas criações e convide-os a falar sobre as suas reflexões acerca da experiência. Cada participante pode discutir o que aprendeu, os desafios que enfrentou e como os ultrapassou.

## ATIVIDADE 2 - RECICLAGEM DE TECIDO DE UMA CADEIRA DE ESCRITÓRIO ANTIGA

### Objetivos

- Promover a sensibilização ambiental e a sustentabilidade.
- Aprender a reciclar o tecido velho de uma cadeira de escritório e transformá-lo numa rede de compras reutilizável (saco de compras prático e sustentável).
- Capacitar os participantes com técnicas de upcycling.

### Tempo

2 horas

### Recursos

- 2 mesas para os postos de trabalho
- Chave de fendas
- Impressoras
- Máquina de costura
- Linha de costura
- Papel para moldes
- Alfinetes
- Caneta
- Tesoura

Em alguns projetos para a correia utilizada para a rede do compras:

- Um cinto de segurança de automóvel reutilizado
- Uma correia de couro larga



## Descrição

Esta atividade destina-se a ensinar os participantes a fazer um saco de compras a partir de materiais de uma velha cadeira de escritório.

Trata-se de um exercício de "aprender a fazer" que permite aos participantes experimentarem utilizar o equipamento disponível na oficina.

1 - Dividir os participantes em grupos:

Separem o assento ou o painel das costas da cadeira e retirem o tecido do painel. Utilizar o tecido antigo de uma nova forma.

2 - Identificar o tecido a utilizar.

Aqui está um vídeo que pode ser usado como inspiração sobre como fazer um saco de compras: <https://www.wikihow.com/Make-a-Tote-Bag> (ir para o Anexo IO para seguir o processo passo-a-passo)

3 - Para concluir o workshop, convide os participantes a mostrarem as suas criações e convide-os a partilharem as suas reflexões sobre a experiência. Cada participante pode discutir o que aprendeu, os desafios que enfrentou e como os ultrapassou.

## CONSELHO

Sensibilização para a diversidade do grupo de participantes - tanto no que respeita às suas competências artesanais como à sua capacidade de aprendizagem em relação à sua vulnerabilidade psicológica ou deficiência de aprendizagem.

# OFICINA DE RAPARAÇÕES - REPARAÇÃO DE DISPOSITIVOS ELÉTRICOS

## Objetivos

- Permitir aos participantes reparar pequenos aparelhos eléctricos domésticos.
- Sensibilização para a possibilidade real de reparação de aparelhos eléctricos.

Um evento de reparação como uma oficina, um café de reparação ou um estabelecimento profissional especializado em reparação contribui para diferentes objectivos:

1. Trazer a reparação de volta à sociedade local de uma forma moderna.
2. Manter a expertise em reparação e divulgar estes conhecimentos e competências.
3. Promover a coesão social na comunidade local. Por fim, valorizar competências por vezes desvalorizadas e gerar auto-confiança a nível técnico, relacional e comunicacional.
4. Para o futuro emprego, muitos participantes descobrem uma vocação profissional no “Repair Café”, o que lhe oferece um trampolim para o futuro emprego.

## Conteúdo

Ferramentas de reparação, eletricidade, conhecimentos, competências, aprendizagem social, aprendizagem ao longo da vida.

## Tempo

3 horas

## Recursos

- Computador e acesso à Internet
- Kit de ferramentas de reparação (uma variedade de ferramentas e componentes selecionados para reparar dispositivos eléctricos e pequenos eletrodomésticos: chave de fendas, chave inglesa, fios, extensão (cabo eléctrico flexível) com ficha e tomada, ferro de engomar, Senseo (dispositivos), chaves, contador eléctrico universal)
- Papel e caneta
- Café de reparação. Guia de reparação.  
<https://www.repaircafe.org/en/community/repair-guides/>

## IMPLEMENTAÇÃO

Para ensinar os participantes a reparar pequenos eletrodomésticos e sensibilizá-los para a possibilidade real de reparar eletrodomésticos, vamos oferecer duas actividades após uma breve introdução sobre o conceito de “Repair Café” (Café de Reparações).

1 - Iniciar o workshop ao explicar o conceito principal de um “Café de Reparação”, para que os participantes se familiarizem com o nome e o significado.

2 - Vamos aprender a reparar coisas simples. Por isso, começamos com uma ligação eléctrica (Atividade#1). Esta é a coisa mais básica e fácil de aprender. A segunda actividade é mais difícil e, por isso, a segunda da fila. Se formos bem sucedidos nas actividades, as pessoas terão um sentimento positivo em relação à reparação de coisas e é isso que queremos alcançar.

Antes do início da oficina (algumas semanas antes), peça aos participantes para procurarem pequenos aparelhos eléctricos que possamos tentar reparar. Se as pessoas trouxerem algo que lhes pertença, será mais divertido reparar e lembrar-se-ão melhor.



## ATIVIDADE 1 - COMEÇAR DE FORMA SIMPLES - FAZER UMA LIGAÇÃO ELÉCTRICA

### Objetivos

- Aprender as noções básicas de reparação de aparelhos eléctricos.
- Familiarizar-se com o funcionamento dos aparelhos eléctricos.

### Tempo

1 hora

### Recursos

- Cabo de extensão (cabo eléctrico flexível) com ficha e tomada
- Fonte de energia
- Anexos 1 e 3 (páginas 3 - 4)

### Descrição

1 - Breve apresentação do que vamos fazer. Vamos reunir-nos à volta de uma mesa grande onde todos possam ver o que está a acontecer.

2 - Pergunte se alguém já fez uma ligação eléctrica através de uma ficha, um cabo e uma tomada. Se alguém souber como o fazer, pode contar os passos aos outros participantes. Os participantes podem complementar-se uns aos outros.

Neste passo, o formador pode usar o anexo II e dizer os passos enquanto efetua a reparação. O formador também pode optar por deixar um participante fazer a reparação.

3 - Durante o trabalho de reparação, os participantes podem fazer perguntas ao formador. Além disso, o formador pode fazer algumas perguntas aos participantes para verificar se eles compreendem o que está a acontecer. Isto é importante para o processo de aprendizagem de novas competências.

- Porque é que eu faço isto?
- O que é que vai acontecer se eu fizer isto?
- A reparação está completa? Ou falta-nos alguma coisa?

4 - Os participantes são questionados se têm perguntas sobre a atividade.

5 - Se não houver mais perguntas, pedimos aos participantes que formem pares. Em grupos de dois, podem aprender a operação sozinhos. Se os grupos forem maiores, as pessoas podem realizar menos operações sozinhas, pelo que aprenderão menos.

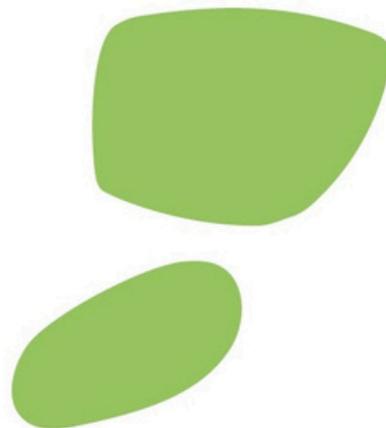
É importante que o formador fique disponível para as perguntas dos pares. Se for possível, pode disponibilizar dois ou mais formadores ou assistentes.

6 - Volte para um grupo grande. Os participantes podem partilhar a sua experiência. Possíveis perguntas a fazer (formador para os participantes para ajudar na discussão)

- Acham que foi difícil?
- Precisam de mais informação, mais prática, ...?

Antes de passar para a próxima atividade, é importante que tudo esteja claro para os participantes, uma vez que esta é a base da reparação de aparelhos eléctricos.

7 - Limpar as secretárias para podermos começar de novo com a segunda atividade.



## ATIVIDADE 2 - REPARAR UM FERRO DE ENGOMAR/SENSEO

### Objetivos

- Aprender a reparar.
- Conhecer o conceito básico de reparação de aparelhos eléctricos.
- Familiarizar-se com as ferramentas adequadas para reparar aparelhos eléctricos.
- Compreender as possíveis dificuldades que podem ocorrer durante a reparação.
- Conhecer as peças do seu aparelho.

### Tempo

80 minutos

### Recursos

- Ferro/ Senseo (aparelhos)
- Ferramentas: alicate universal
- Chave de fendas plana
- chaves
- Chaves de fendas
- Contador eléctrico universal
- Anexo II

### Descrição

1 - Perguntar aos participantes como é que começariam a reparação. Fazemos perguntas a todo o grupo, e eles podem responder.

Algumas perguntas que podem ajudar na discussão:

- Sabem o que está avariado?
- Sabem como é que o dispositivo funciona normalmente?
- Conhecem as peças principais?

2 - Falar sobre os produtos para que todos saibam o que é e o que vamos fazer. Queremos que todos os participantes aprendam a reparar. O formador pode partilhar com os participantes que é normal não sabermos tudo. Se não soubermos alguma coisa, podemos procurar manuais e dicas na Internet.

3 - O formador convida os participantes a olharem para o objeto. Podem discutir as partes e mostrar alguns exemplos (anexos 2 e 3). Juntos, num grande grupo, tentamos reparar os objetivos. Note-se que nem tudo pode ser feito, mas que o esforço é importante.

O formador pode executar os passos (para que todos os participantes possam ver o que está a acontecer). Se preferirem, os participantes podem ajudar ou efetuar a reparação sob a supervisão do formador.

4 - Quando houver mais dispositivos para reparar, pode começar por reparar um com todo o grupo, para que saibam como começar. Depois, dividir o grupo em grupos mais pequenos de 3-4 pessoas. É importante que o formador (ou formadores) fique disponível para perguntas.

Se os participantes tiverem perguntas, podem fazê-las durante o workshop. É importante que as coloquem para que possam aprender com elas.

5 - Para concluir, o formador pergunta aos participantes o que aprenderam (de volta ao grande grupo, se dividido), se acham que é difícil de reparar, o que os ajudará a aprender este tipo de competências no futuro, ...?

Para mais informações e ferramentas úteis, consulte este website interessante: [www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org).



# COMO INICIAR UM NEGÓCIO DE UPCYCLING E RECICLAGEM

## Objetivos

- Desenvolver uma oficina ou empresa de reciclagem e upcycling.
- Compreender as competências a melhorar na criação de um negócio de reciclagem e upcycling.

## Conteúdo

Passos para desenvolver uma oficina ou uma empresa no domínio da reciclagem ou do upcycling, competências a ter em conta, estudos de mercado, equipamento, materiais e recursos necessários.

## Tempo

3 horas

## Recursos

- Computador
- Internet
- Projetor
- Papel
- Caneta

## IMPLEMENTAÇÃO

Para realizar esta atividade, os participantes vão procurar informações sobre situações reais. Desta forma, conseguimos que adquiram e compreendam melhor os conceitos trabalhados. Interiorizar melhor os conhecimentos. Para este efeito, são propostas duas atividades:

1 - Criar uma empresa ao aprender os passos necessários, competências, estudos de mercado e identidade da marca. (Atividade #1)

2 - Criar uma empresa ao identificar os recursos necessários para a criação de um negócio, analisar a disponibilidade e acessibilidade desses recursos e desenvolver soluções criativas e sustentáveis. (Atividade #2)

## ATIVIDADE 1 - PRIMEIRO PASSO PARA A CRIAÇÃO DE UMA EMPRESA

## Objetivos

- Aprender os passos necessários para desenvolver uma empresa ou oficina no domínio da reciclagem e do upcycling.
- Aprender as competências necessárias para planear, criar, organizar e comercializar um negócio de reciclagem e upcycling.
- Aprender a fazer estudos de mercado para compreender a procura e a dimensão do sector, a concorrência, os preços e o público-alvo.
- Aprender a criar uma identidade de marca e a promover o negócio online através de um website e das redes sociais.

## Tempo

45 minutos

## Recursos

- Papel
- Lápis

## Descrição

Nesta primeira atividade, vamos centrar-nos nos passos a dar para desenvolver um negócio de reciclagem e upcycling.

1 - Iremos rever os conteúdos trabalhados neste tópico. Por outras palavras, explicaremos cada um dos passos necessários para desenvolver um negócio de reciclagem e upcycling, incluindo a pesquisa de mercado, a criação de um modelo de negócio e a identidade da marca.

2 - Os participantes serão divididos em grupos de 3 a 5 pessoas. Explique que cada grupo tem de criar uma empresa inovadora e bem sucedida. Para o efeito, devem realizar uma sessão de brainstorming ("Business Brainstorming"). Têm de escrever todas as ideias sobre uma empresa, tais como o nome, a missão, o produto ou serviço que oferecem, o seu público-alvo, etc. A única regra é que não podem criticar ou fazer comentários negativos sobre as ideias dos outros colegas.

3 - Para os motivar e ajudar com as suas ideias de negócio, ser-lhes-ão dados alguns exemplos de empresas de sucesso no domínio da reciclagem e do upcycling.

## ATIVIDADE 2 - SEGUNDA ETAPA DA CRIAÇÃO DE UMA EMPRESA.

## Objetivos

- Identificar os recursos necessários para a criação de uma empresa no domínio da reciclagem e do upcycling.
- Analisar a disponibilidade e acessibilidade desses recursos na comunidade local.
- Trabalhar em equipa para desenvolver soluções criativas e sustentáveis para obter os recursos necessários.

## Tempo

1 hora e 30 minutos

## Recursos

- Papel
- Lápis
- Acesso à Internet

## Descrição

Para começar, esta segunda atividade é uma continuação da primeira.

1 - Os participantes continuarão em grupos e ser-lhes-á facultado acesso à Internet para efetuarem pesquisas de mercado.

2 - Cada grupo terá 30 minutos para fazer um brainstorming. Cada grupo deve analisar o mercado atual para a sua ideia de brainstorming escolhida, identificando as tendências atuais, os produtos mais populares e os principais concorrentes.

3 - Têm de efetuar uma análise de mercado, respondendo às seguintes perguntas:

1. Qual é a dimensão do mercado para a ideia que tiveram? Existem empresas com a mesma ideia?
2. Quem são os concorrentes?
3. Que oportunidades existem para uma empresa de reciclagem ou upcycling?
4. Que ameaças existem para uma empresa de reciclagem ou upcycling?
5. Quem são os potenciais clientes? Em que é que eles estão interessados?

4 - Quando os grupos tiverem reunido informações suficientes, terão de criar uma proposta de valor única para a sua empresa que lhes permita destacar-se num mercado altamente competitivo.

5 - Cada grupo deve apresentar a sua proposta de valor e justificá-la perante os restantes participantes. Ser-lhes-á pedido que expliquem como a sua empresa se irá diferenciar da concorrência e como planeiam ser sustentáveis em todas as fases da criação do produto.

6 - Como passo final, os participantes serão convidados a votar na proposta de valor mais interessante e sustentável.

7 - Depois de todos os grupos terem apresentado, convide os participantes a refletir sobre o que aprenderam. Que conclusões podem ser retiradas da análise de mercado? Que recomendações dariam a uma empresa de reciclagem ou upcycling?

### CONSELHO

Dê tempo suficiente aos participantes para fazerem perguntas e discutirem ideias.

Assegure-se de que os participantes compreendem a importância de ter um negócio sustentável.

Incentive os participantes a serem criativos e a pensarem fora da caixa para encontrarem uma proposta de valor única. Lembre-os de que é importante considerar a sustentabilidade em todas as fases da criação da empresa.

É importante lembrar aos participantes que, no brainstorming, todas as ideias são válidas, por mais loucas que possam parecer. Desta forma, podem ser geradas ideias que não teriam sido consideradas num contexto mais estruturado.

É aconselhável designar um moderador para cada grupo para orientar o brainstorming e garantir que todas as ideias são registadas.

No final da atividade, podem ser feitos comentários construtivos e sugestões sobre as empresas apresentadas, para incentivar a aprendizagem e a troca de ideias entre os participantes.



ANEXO

# ANEXO 1: RE-DESCOBRIR-TE. O PÚBLICO-ALVO: PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

## ATIVIDADE 1: REDESCOBRIR AS TUAS FORÇAS

Faz a ti próprio e aos outros estas 2 perguntas antes de iniciar a conversa e fala sobre os pontos fortes que reconhece em ti próprio com o teu parceiro nos próximos 30 minutos:

### 1. Perguntas a fazer uns aos outros:

Encontrem exemplos da vossa vida quotidiana e falem sobre o que vos faz ser bons nessa situação específica? Que competências têm?

Por exemplo, gostas de cozinhar e isso torna-te criativo porque és bom a misturar especiarias para as tornar saborosas! Ou gostas de fazer bolos e a tua cabeça ferve de ideias para novas obras de arte.



Gostas de fazer exercício físico e continua a fazê-lo - mesmo quando é difícil e dói. Então, um dos seus pontos fortes pode ser o facto de ser persistente.

### 2. Perguntas a fazer uns aos outros:

Falem sobre o que consideram fácil e o que vos faz felizes.

Por exemplo, é quando ajudas um amigo que está aborrecido? Então, um dos vossos pontos fortes pode ser a atenção. Ou quando lideras a equipa de futebol? Então, pode ser do tipo líder.

Quando algo lhes parece fácil, é porque estão a utilizar os seus pontos fortes. Sentes-te bem e sentes-te em casa. Então, o que é fácil para ti? Talvez seja dançar, programar, reparar coisas, correr ou falar com os outros.

ATIVIDADE 2: OS 24 PONTOS FORTES (FORÇAS)

	<p>Criatividade</p> <p>Pensas frequentemente: "Será que isto pode ser feito de uma forma nova ou mais inteligente?" És bom a ter ideias.</p>
	<p>Curiosidade</p> <p>Gostas de fazer perguntas e de te deixar envolver. Como o João, que está sempre a perguntar "porquê isto e porquê aquilo".</p>
	<p>Julgamento</p> <p>És bom a ver as coisas de vários ângulos. És rigoroso e raramente tiras conclusões rápidas.</p>
	<p>Curioso</p> <p>Gostas de aprender coisas novas. Absorves conhecimento tanto na escola como no teu tempo livre.</p>
	<p>Sabedoria</p> <p>Os teus amigos procuram-te frequentemente para pedir conselhos. És bom a abrir novas perspetivas.</p>
	<p>Coragem</p> <p>Não tens medo de enfrentar novos desafios. Falas o que pensas e atreves-te a seguir o teu próprio caminho.</p>
	<p>Persistência</p> <p>Não te desistes. Quando comesças algo, acabas. Mesmo que arranques dentes.</p>

ATIVIDADE 2: OS 24 PONTOS FORTES (FORÇAS)

	<p>Honestidade</p> <p>Dizes a verdade. Ao mesmo tempo, raramente fazes coisas que vão contra os teus valores e princípios.</p>
	<p>Entusiasmo</p> <p>Quando te preocupas com algo, dedicas-te a 100%. Estás cheio de entusiasmo e empenhamento.</p>
	<p>Relacionamentos</p> <p>És bom a criar laços estreitos com os outros. É muito importante para ti estar perto das pessoas de quem gosta.</p>
	<p>Cuidados</p> <p>Estás pronto quando as pessoas à tua volta precisam de ajuda. Pensas nos outros e espalhas calor.</p>
	<p>Inteligência social</p> <p>És bom a criar empatia com os outros. As pessoas à tua volta sentem-se confortáveis na tua companhia.</p>
	<p>Apreciação</p> <p>És bom a detetar a beleza da vida. Quer se trate de uma bela paisagem ou de um pontapé de tesoura perfeito, estás completamente convencido.</p>
	<p>Gratidão</p> <p>Aprecias tanto as pequenas como as grandes coisas da vida. "Obrigado" é uma das tuas palavras favoritas. As pessoas à tua volta sabem que são importantes para ti.</p>

ATIVIDADE 2: OS 24 PONTOS FORTES (FORÇAS)

	<p>Otimismo</p> <p>Vês o lado bom da vida - mesmo que as coisas nem sempre corram como desejas. És otimista em relação ao futuro. Pensas: "Vai correr tudo bem".</p>
	<p>Humor</p> <p>Não encaras as coisas com leveza. És bom a ver as coisas de um ângulo distorcido e a criar sorrisos à tua volta.</p>
	<p>Espiritualidade</p> <p>Sabes que fazes parte de algo maior. Estás aberto a que as coisas estejam ligadas de muitas formas.</p>
	<p>Cooperação</p> <p>Os outros podem contar contigo. És bom a fazer com que os grupos funcionem e a desfrutar das comunidades.</p>
	<p>Justiça</p> <p>É importante para ti que os outros sejam tratados corretamente, mesmo que não concordes necessariamente com eles.</p>
	<p>Liderança</p> <p>Gostas de assumir a liderança e, muitas vezes, o controlo de um grupo. Os outros ouvem-te e partilham frequentemente as tuas ideias.</p>
	<p>Perdão</p> <p>Não guardas ressentimento quando os outros te magoam. Sabes que toda a gente comete erros. Contigo, as pessoas têm uma segunda oportunidade.</p>

ATIVIDADE 2: OS 24 PONTOS FORTES (FORÇAS)

	<p>Modéstia</p> <p>Não és do tipo que grita "Olhem para mim! Vejam-me!" Nem mesmo quando tudo está a correr para ti.</p>
	<p>Sabiamente</p> <p>Pensas antes de fazer ou dizer qualquer coisa. És uma pessoa cuidadosa que faz escolhas razoáveis.</p>
	<p>Auto-controlo</p> <p>Tens uma grande auto-disciplina. As emoções e os impulsos raramente fogem de ti.</p>

## ANEXO 2: A POSIÇÃO COMO FORMADOR - DO RACIOCÍNIO FIXO AO RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO

### ATIVIDADE 1: COMO É O TEU RACIOCÍNIO?

Documento de leitura: Reações ao fracasso/pensamento fixo versus crescimento.

(frente da página)

Como é que se deve reagir a um fracasso?

- Devia ficar na cama.
- Veria o que correu mal e tentaria fazer melhor da próxima vez.
- Beberia muita cerveja para ficar bêbedo.
- Pensaria que sou um fracasso.
- Tentaria dar o meu melhor da próxima vez.
- Pensaria em como posso lidar com a situação de forma diferente da próxima vez.

(verso da página)

Duas formas de reação:



FIXED MINDSET VS GROWTH MINDSET  
Raciocínio fixo vs. Raciocínio de crescimento

Devia ficar na cama.	Veria o que correu mal
Devia beber muita cerveja e ficar bêbedo.	Tentarei fazer o meu melhor da próxima vez.
Pensaria que sou um fracasso.	Pensaria em como posso lidar com a situação de forma diferente da próxima vez.
	Tentarei fazer o meu melhor da próxima vez.

## ANEXO 2: A POSIÇÃO COMO FORMADOR - DO RACIOCÍNIO FIXO AO RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO

ATIVIDADE 2: COMO ESTÁ O SER O SEU RACIOCÍNIO DE ACORDO COM OS SEUS PARTICIPANTES?

Documento de leitura: Mentalidade e Raciocínio em relação aos seus alunos

(frente)

Raciocínio fixo em relação aos seus alunos.

- Ele nunca vai aprender.
- É sempre o mesmo aluno com quem temos problemas.
- Ele ainda não consegue ...

(verso da página)

Fixo	De crescimento
Ele nunca o aprenderá.	Como é que o posso ajudar?
É sempre o mesmo aluno com quem temos problemas.	O que é que este aluno precisa para crescer?
Ele ainda não consegue ...	Vejam o que ele já aprendeu.

## ANEXO 2: A POSIÇÃO COMO FORMADOR - DO RACIOCÍNIO FIXO AO RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO

### ATIVIDADE 3: COMO ENSINAR RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO - RETHINK!

Documento de leitura: Repensar o raciocínio fixo para o raciocínio de crescimento

(frente)

(verso)

Em vez de ...	Tentar pensar
Não tenho jeito para isto	O que é que me está a faltar?
Desisto	Vou tentar de outra forma
É suficientemente bom	Isto é realmente o melhor que posso fazer?
Não posso melhorar isto	Posso sempre crescer e desenvolver-me
Isto é demasiado difícil	Vai demorar algum tempo a apanhar o jeito
Cometi um erro	Podemos aprender com os erros
Não posso fazer isto	Vou ter de praticar
Nunca serei tão inteligente	Tenho de aprender isto
O plano A não funcionou	Posso sempre encontrar outras opções
Outros podem fazer isso melhor	Talvez eu possa aprender com os outros

## ANEXO 5: ENQUADRAMENTO DO GRUPO

### ATIVIDADE 1: VERDADEIRO OU FALSO

VERDADEIRO	FALSO
O formador deve concentrar-se nas competências e pontos fortes de cada aluno.	O formador não precisa de conhecer as necessidades dos alunos com deficiência.
O formador deve ser uma referência de atitude positiva e respeito face aos alunos.	A deficiência de um aluno é o aspeto mais importante a ter em conta na sua educação.
O formador deve comunicar diretamente com os alunos com deficiência e não com os seus acompanhantes.	Os alunos com deficiência precisam sempre de ajuda para completar os trabalhos escolares.
O formador deve colaborar com especialistas e profissionais de apoio para proporcionar uma educação inclusiva de qualidade.	Os alunos com deficiência não conseguem dar um contributo significativo para a sala de aula ou para a comunidade escolar.
O formador deve ser criativo e adaptar as atividades de ensino para satisfazer as necessidades de aprendizagem de cada aluno.	É importante partir do princípio de que todos os alunos com deficiência têm as mesmas necessidades e exigências na sala de aula.
Os formadores devem utilizar uma linguagem clara e simples, sem infantilizar ou proteger excessivamente os alunos com deficiência.	Os formadores devem concentrar-se nas limitações dos alunos com deficiência e adaptar o seu ensino a essas limitações.
Os formadores devem considerar os alunos com deficiência como pessoas com identidade própria, para além da sua deficiência.	Os formadores não devem preocupar-se com a acessibilidade do material didático para os alunos com deficiência.
Os formadores devem tratar os alunos com deficiência com paciência, compreensão e respeito, independentemente da sua capacidade de comunicação.	Os formadores não devem preocupar-se com a adaptação da sua metodologia e estratégias de ensino às necessidades individuais dos alunos com deficiência.
Os formadores devem prestar atenção às necessidades específicas de apoio dos alunos com deficiência, como a mobilidade, a comunicação ou acesso a materiais didáticos.	Os formadores não devem incluir os alunos com deficiência nas actividades sociais e recreativas da sala de aula.

# ANEXO 6: A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO: TORNAR A FORMAÇÃO ACESSÍVEL E INCLUSIVA

Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

## A importância do espaço físico

Tornar uma formação acessível e inclusiva.



FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

**O QUE É O ESPAÇO FÍSICO?**  
características do espaço físico

**O QUE É A ACESSIBILIDADE?**  
diferentes parâmetros (relacionados com o espaço)

**QUAL É EXACTAMENTE A SUA IMPORTÂNCIA?**  
aspectos da acessibilidade

**PORQUE É QUE A ACESSIBILIDADE É IMPORTANTE?**  
inclusão, experiência de aprendizagem

**COMO CONSEGUIR A ACESSIBILIDADE?**  
dicas e sugestões

A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

### O QUE É O ESPAÇO FÍSICO?

características do espaço físico

- A forma refere-se à estrutura física ou à forma de um **objeto** (tamanho, massa, volume)
- O espaço físico refere-se à área à volta, entre e dentro dos objetos

Esta zona apresenta várias características:

orientação

iluminação

acústica

acessibilidade

A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

### O QUE É A ACESSIBILIDADE?

diferentes parâmetros

Ter em conta as **diferentes** necessidades das **diferentes** pessoas.

Estabelecer a **segurança** do espaço físico.

Pense na forma como **chega ao** edifício, **entra no** espaço e **se desloca** nesse espaço.

**As comodidades** que o edifício e o local de formação devem oferecer.

**Material de formação.**

**O formador na sala de reuniões.**

A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

### O QUE É EXACTAMENTE IMPORTANTE?

aspectos da acessibilidade

#### 1. Direções para o edifício

- específico
- visuais
- ligação no Google maps
- transportes públicos
- opções de estacionamento



A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



Train Sustain



Cofinanciado pela União Europeia

### O QUE É EXACTAMENTE IMPORTANTE?

aspectos da acessibilidade

#### 2. Direções para a sala de reuniões

- descrição específica do caminho
- Caminho sem obstáculos
- marcações, sinalização, elementos visuais
- portas, escadas, rampas, elevadores
- assistente



A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



**O QUE É EXACTAMENTE IMPORTANTE?**

aspectos da acessibilidade

**3. Equipamentos no interior do local/sala de reunião**

- sem obstáculos (móveis que ocupam espaço, cantos afiados, objetos em locais que podem causar acidentes, ...)
- a dimensão da sala, em função do número de participantes e das suas necessidades
- Tamanho das casas de banho e proximidade da sala de reuniões
- equipamento de sala
- orientação da sala, iluminação durante as horas do dia, acústica

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023

**O QUE É EXACTAMENTE IMPORTANTE?**

aspectos da acessibilidade

**4. Material de formação**

- nível de conteúdo e exercícios compatíveis com as necessidades e capacidades dos formandos
- diferentes formatos (impresso, letras grandes, áudio, braille)
- utilize cores, contraste, tamanho e tipo de letra adaptados às necessidades dos participantes
- espaço suficiente entre linhas

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023

**O QUE É EXACTAMENTE IMPORTANTE?**

aspectos da acessibilidade

**5. Formador dentro da sala de reuniões**

- utilize os nomes dos participantes, para que saibam a quem se está a referir
- descreva a sala e o mobiliário para ajudar os participantes a familiarizarem-se com o espaço
- permite que os participantes escolham o seu lugar de acordo com as suas necessidades auditivas e visuais
- leia em voz alta o que está a escrever no quadro para que todos possam acompanhar
- utilize preposições de lugar, para que as pessoas com deficiência visual possam compreender para onde está a apontar ou a dirigir-se a elas
- escolha o local onde se vai colocar (não em frente às janelas, em contraste com a luz, ...)

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023

**PORQUE É QUE A ACESSIBILIDADE É IMPORTANTE?***Tornar o local de formação acessível...*

- elimina barreiras
- permite a participação de todos (inclusão)
- afeta a experiência de aprendizagem dos participantes
- concentra-se no conteúdo do seminário em vez de tentar resolver problemas que impedem a sua concentração

**Insight!**

É importante integrar o espaço físico e a acessibilidade na avaliação dos critérios de qualidade da oficina!

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023

**O QUE DEVE FAZER ENQUANTO FORMADOR?****Dica!**

Tenha em conta as diferentes características e necessidades especiais das pessoas que tenciona ensinar!

**Dica!**

Verifique previamente os parâmetros de espaço da sala e do edifício e certifique-se de que correspondem às necessidades dos participantes!

**Dica!**

Prepare-se a si e ao seu ensino (material, apresentação) de forma adequada para facilitar a participação de todos no workshop!

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023

**EXERCÍCIO**

*Reserve algum tempo para refletir sobre se este edifício e a sala de reuniões pode ser considerada "acessível!"...*

*Escreva as suas observações!*

*Discuta-os com os seus colegas!*

A IMPORTANCIA DO ESPAÇO FÍSICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE PROFESSORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO DE 2023



## ANEXO 7: CONCEITOS E BENEFÍCIOS DE RECICLAGEM E UPCYCLING

### ATIVIDADE 1: RECICLAGEM E UPCYCLING: TRANSFORMAR RESÍDUOS EM VALOR

Reciclagem: Ao contrário do upcycling, a reciclagem é um processo industrial que requer a transformação de produtos em novos materiais e, só depois, estes são utilizados para fabricar exatamente o mesmo produto, ou algo diferente que é feito das mesmas matérias-primas (alguns exemplos são: latas e muitos produtos de plástico).

Para reciclar, os produtos são recolhidos e depois levados para as instalações de reciclagem, onde são separados em diferentes tipos de matérias-primas e decompostos para serem utilizados na criação de novos produtos.

Há alguns materiais que podem ser 100% recicláveis, como o alumínio e o vidro, e outros que não o são devido à perda de qualidade durante o processo de reciclagem (papel e plástico).

Upcycling: O upcycling não é um processo industrial, uma vez que não requer a transformação de um produto em matéria-prima. Pode ser definido como "a atividade de fazer mobiliário novo, objetos, etc. a partir de coisas velhas usadas ou de resíduos" (definição do Cambridge English Dictionary).

O upcycling envolve a seleção de itens que estavam destinados a ser deitados fora como "lixo" e a criação de algo "novo", ao melhorá-lo e tornar o produto novamente útil.

Algo que é normalmente objeto de upcycling é o mobiliário que pode ser profundamente reparado através de diferentes processos, como lixar, pintar e acrescentar novos puxadores.

Este primeiro exemplo de upcycling é muito semelhante ao que poderíamos designar por "reparação" ou "restauração", em que algo antigo que se degradou ao longo dos anos é reparado e volta a ser útil.

Há outros exemplos que revelam grandes níveis de criatividade. Por exemplo, as garrafas de água podem ser transformadas e utilizadas para diferentes funções, como viseiras, vasos para plantas, regadores, luzes e simples mas eficientes comedouros para pássaros. O potencial de upcycling é enorme e podemos mesmo dizer que só está limitado pela nossa própria imaginação.

# ANEXO 8: GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO - UPCYCLING-DOWNCYCLING-RECICLAGEM

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## Projeto Plástico Inútil (useLess)

RECICLAGEM-UPCYCLING-DOWNCYCLING

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## VISÃO GERAL

### 1-Usar plástico

Por que o plástico se tornou um problema?

### 2-Reduzir plástico

Porque é importante reduzir o consumo e a produção de plástico?

### 3-Transformar plástico

Como é que posso ajudar?

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## PARECE-TE FAMILIAR?



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## INQUÉRITO

### Pergunta 1

Quantas vezes por semana compra garrafas e recipientes de plástico?

### Pergunta 2

Quantas garrafas e recipientes de plástico utiliza por semana?

### Pergunta 3

O que é que faz às suas garrafas e recipientes de plástico depois de os utilizar?

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## 1-USAR PLÁSTICO

Nos anos 50, a utilização do plástico ganhou grande popularidade.

Características atrativas: **barato - leve - durável**

Atualmente: mais de **650 milhões de toneladas de plástico**, das quais 1/3 são recipientes e embalagens de plástico de utilização única.

Exemplo: **50 milhões de garrafas de plástico** são deitadas fora todos os dias nos E.U.A.

Utilização excessiva de plástico!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## LIMITAÇÕES

O plástico está **misturado** com outros materiais, o que torna a sua separação e reciclagem muito dispendiosas.

O plástico **não é** ou **não pode ser** sempre ser reciclado.

O plástico demora **centenas de anos** a decompor-se.



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## PROBLEMA

### Montanhas de plástico

# 79%

DOS PLÁSTICOS ACABAM NOS ATERROS SANITÁRIOS E OCEANOS

Apenas 10% é reciclado em todo o mundo

Microplásticos

Acabam nos nossos **alimentos**

Acabam nos nossos **corpos**



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

Train Sustain

Cofinanciado pela União Europeia

## 2-REDUZIR PLÁSTICO

Controlar o nosso comportamento enquanto **consumidores!**

Transformar garrafas e recipientes de plástico em algo **novo!**

Envolver-se numa economia **circular!**



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

SYNTHESIS

2-REDUZIR PLÁSTICO

CONSUME MENOS  
-  
REUTILIZE MAIS!  
-  
MANTENHA O PLÁSTICO EM CIRCULAÇÃO!

NUMA ECONOMIA CIRCULAR, O OBJETIVO É MANTER O MATERIAL EM CIRCULAÇÃO NA SOCIEDADE DURANTE O MAIOR TEMPO POSSÍVEL. ISTO NÃO SÓ GERA RECEITAS PARA AS PESSOAS ENVOLVIDAS, COMO TAMBÉM AJUDA A MANTER O CONSUMO DE PLÁSTICO VIRGEM A UM NÍVEL MÍNIMO.



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

2-REDUZIR PLÁSTICO

TORNAR-SE SELECTIVO!



FAZER RECICLAGEM!

A RECICLAGEM CONSISTE EM PROCESSAR OS RESÍDUOS DE PLÁSTICO PARA PRODUZIR PLÁSTICO COM O MESMO VALOR E QUALIDADE QUE O PLÁSTICO ORIGINAL.

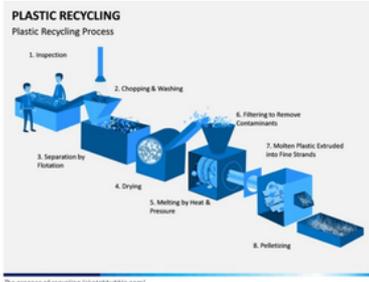
O PLÁSTICO RECICLADO PODE SER UTILIZADO PARA PRODUZIR O MESMO PRODUTO.



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

2-REDUZIR PLÁSTICO

TORNE-SE SELECTIVO!  
FAÇA RECICLAGEM!



The process of recycling (akathububble.com)

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!

UPCYCLING!  
OS RESÍDUOS SÃO TRANSFORMADOS EM PRODUTOS DE MELHOR QUALIDADE OU FUNÇÃO. A COMPOSIÇÃO DO MATERIAL NÃO É ALTERADA, SÃO EFECTUADAS ALTERAÇÕES FÍSICAS MÍNIMAS, O QUE TORNA O PROCESSO EFICIENTE EM TERMOS DE CUSTOS E NÃO EXIGE QUALQUER FORMAÇÃO TÉCNICA.



DOWNCYCLING!

OS RESÍDUOS SÃO TRANSFORMADOS EM PRODUTOS DE MENOR QUALIDADE OU FUNÇÃO. A DOWNCYCLING RECICLA O MATERIAL NUMA SUBSTÂNCIA DE QUALIDADE INFERIOR, QUE É DEPOIS UTILIZADA PARA CRIAR UM PRODUTO DE QUALIDADE INFERIOR.



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!

FAÇA UPCYCLING!  
MELHOR EM QUALIDADE OU EM FUNÇÃO



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!

UMA UTILIZAÇÃO COMUM DO PLÁSTICO RECICLADO/DOWNCYCLED É A SUA CONVERSÃO EM VELO OU PRODUTOS DE ALCATIFA (FIBRA), MADEIRAS DE PLÁSTICO, PEÇAS DE AUTOMÓVEL OU MESMO TÊXTEIS.

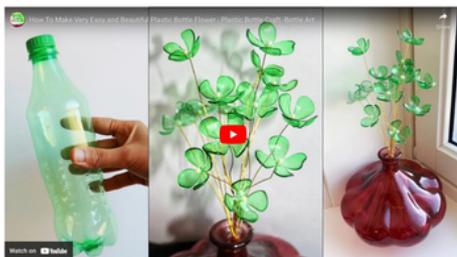


MUITOS DESTES PRODUTOS NÃO PODEM SER RECICLADOS/DOWNCYCLED NOVAMENTE, MAS ALGUNS PODEM SER TRANSFORMADOS NOUTROS PRODUTOS ATRAVÉS DE DOWNCYCLING.

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE EMPREENDEDOR!  
CRIE O SEU PRÓPRIO NEGÓCIO CIRCULAR!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

EXERCÍCIO

Pergunta 1

Quais são as principais razões para reduzir o consumo e a produção de plástico?

Pergunta 2

Qual é a diferença entre upcycling - downcycling - reciclagem?

Pergunta 3

Porque é que é melhor reutilizar - fazer upcycling ou reduzir - fazer downcycling do que reciclar?

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

MENSAGENS -CHAVE

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE CRIATIVO!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

3-TRANSFORMAR PLÁSTICO

TORNE-SE AINDA MAIS EMPREENDEDOR!  
MELHORE O SEU PRÓPRIO NEGÓCIO CIRCULAR!



GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

Pergunta

Como é que se pode fazer upcycling ou downcycling com os objetos da sala?

ATIVIDADE

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

A MANIA DOS PLÁSTICOS DÓI!

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

COMO PODEMOS REDUZIR A QUANTIDADE DE PLÁSTICO QUE CONSUMIMOS DIARIAMENTE?



- REUTILIZAR E REDUZIR A UTILIZAÇÃO DO PLÁSTICO
- REUTILIZAR GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO
- RECICLAR SEMPRE QUE POSSÍVEL
- FAZER UPCYCLING E DOWNCYCLING

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO  
FORMAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCADORES E FORMADORES | SÃO SEBASTIÃO, PAÍS BASCO, ESPANHA | 25 DE MAIO, 2023

# ANEXO 9: RECICLAGEM DE VIDRO

## ATIVIDADE 1: RECONHECER OS DIFERENTES TIPOS DE VIDRO

Q1. Quanto tempo é que o vidro demora a decompor-se na natureza?

- 2 ou 4 milénios
- Indeterminado
- Nenhuma das anteriores
- **Todas as anteriores**

Resposta ao formador: Há quem diga que o vidro demora 3 ou 4 milénios a decompor-se na natureza (mas não sabemos ao certo). De facto, foram encontrados artefactos de vidro que datam do século XIII a.C. em zonas do Egipto. Achados mais antigos podem ter sido fabricados no que foi a antiga Mesopotâmia. Estas descobertas mostram que, mesmo que as garrafas de vidro se partam em pedaços mais pequenos, o vidro mantém a sua composição química durante milhares de anos.

Q2. Quantas toneladas de CO2 são poupadas pelo vidro reciclado?

- Uma tonelada de CO2
- 2 toneladas de CO2
- **Meia tonelada de CO2**
- Nenhuma das anteriores

Resposta para o formador: O estudo FEVE mostra que, numa base "cradle to cradle", cada tonelada de vidro reciclado poupa 670 kg de CO2 (média da UE). Expresso em termos de percentagem, a fusão de 100% de casco de vidro reduz as emissões de CO2 em cerca de 58% em comparação com uma situação em que não é utilizado casco de vidro.

Q3. Quais são as vantagens da reciclagem de vidro?

- Oportunidades de desenvolvimento económico para as comunidades locais
- Criar e manter mais postos de trabalho
- Uma das ações ambientais mais simples e mais eficazes
- **Todas as anteriores**

Resposta para o formador: Criar e manter mais postos de trabalho do que a deposição em aterro ou a incineração + A indústria da embalagem baseia-se no princípio de uma economia circular, local e sustentável + Material com um ciclo de vida potencialmente infinito + A reciclagem do vidro apresenta oportunidades de desenvolvimento económico para as comunidades locais.

Q4. Um ecrã de televisão pode ser reciclado??

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Trata-se de um vidro especial que deve ser levado para pontos de recolha específicos.

Q5. Os frascos farmacêuticos podem ser reciclados?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Mas devem ser esvaziados.

Q6. O que é que não pode ser reciclado?

- Vidro para culinária
- Para-brisas
- Embalagens de vidro
- Todas as anteriores
- A e B
- Nenhuma das anteriores

Resposta para o formador: Os copos de cozinha utilizados para pratos ou pratos transparentes não são recicláveis. Estes objectos fundem-se a uma temperatura de fusão mais elevada do que o vidro e, por conseguinte, correm o risco de formar defeitos nas novas garrafas feitas de vidro reciclado. Os para-brisas são vidros especiais que devem ser levados para um ponto de recolha específico.

Q7. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Estes são feitos de um vidro resistente ao calor, são frequentemente revestidos com substâncias especiais e podem conter componentes metálicos. Tudo isto pode causar problemas se forem fundidos novamente com outros tipos de vidro.

Q8. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: As garrafas de cerveja podem ser recicladas. É útil se estiverem vazias e forem lavadas.

Q9. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Sim, é possível reciclar garrafas de vinho. Mas também pode reciclar garrafas de vinho. De facto, pode transformar garrafas de vinho em elementos decorativos, como luzes, velas ou decoração.

Q10. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: As garrafas de uísque, tal como a maioria das garrafas de bebidas alcoólicas, são feitas de materiais recicláveis, que são o vidro e o plástico. As garrafas de vidro de uísque recicladas podem ser reformadas inúmeras vezes.

Q11. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: As garrafas de vidro são frequentemente utilizadas para embalar líquidos como refrigerantes, sumos, cerveja e vinho, e são aceites na maioria dos programas de reciclagem. As garrafas de vidro representam o processo de embalagem reciclada mais rápido, uma vez que uma garrafa pode ser reciclada e voltar às prateleiras das lojas em 30 dias.

Q12. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Os recipientes de vidro para produtos químicos NÃO podem ser reciclados. Podem ser reutilizados no laboratório ou eliminados.

Q13. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: O vidro especial não pode ser reciclado com o próprio vidro, MAS os para-brisas podem ser reciclados. Nem sempre foi esse o caso, mas a tecnologia desenvolvida nos últimos 20 anos permite a sua reciclagem. É um processo muito diferente da reciclagem de garrafas ou contentores de vidro, porque a maioria dos para-brisas é feita de vidro laminado.

Q14. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- NÃO
- SIM

Resposta para o formador: É claro que o recipientes para alimentos podem ser reciclados. Precisam de ser esvaziados!

Q15. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: O cristal é normalmente mais brilhante do que o vidro e é feito de diferentes minerais (como o óxido de chumbo, o carbonato de potássio e a sílica), pelo que não pode ser reciclado juntamente com os frascos e as garrafas.

Q16. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: Os produtos de barro, cerâmica e pedra são quase impossíveis de fundir numa instalação de reciclagem normal. Isto significa que a cerâmica não pode ser reciclada em casa.

Q17. Este tipo de vidro pode ser reciclado?

- SIM
- NÃO

Resposta para o formador: A cerâmica é, fundamentalmente, um material completamente reciclável, o que é semelhante a outros produtos domésticos. No entanto, a cerâmica é também muito resistente a altas temperaturas. De acordo com o “Waste Management”, muitas das cerâmicas, como as canecas de café, enfraquecerão o produto reciclado. Por este motivo, a cerâmica não é geralmente aceite para reciclagem.

Q18. Quais são as 4 etapas (por ordem) do processo de reciclagem do vidro?

- 1) trituração do vidro, 2) arrefecimento e moldagem, 3) fusão do vidro partido 4) triagem dos recipientes de vidro
- 1) triagem dos recipientes de vidro, 2) trituração do vidro, 3) arrefecimento e moldagem e 4) fusão do vidro partido
- 1) triagem de recipientes de vidro, 2) trituração do vidro, 3) fusão de vidro partido 4) arrefecimento e moldagem
- 1) fusão do vidro partido, 2) arrefecimento e moldagem, 3) trituração do vidro e 4) seleção dos recipientes de vidro

Resposta para o formador: 1. Triagem dos recipientes de vidro: a triagem é feita manualmente e depois automaticamente para remover objetos indesejados; 2. Trituração do vidro: o vidro é transformado em pequenas partes, ou seja, vidro partido, e enviado para as fábricas de vidro; 3. Fusão de vidro partido: o vidro é derretido num forno a uma temperatura de 1400°C e transforma-se numa pasta de vidro; 4. Arrefecimento e moldagem: esta pasta de vidro é passada através de um molde, soprada e depois arrefecida para ser transformada em novos modelos de garrafas e frascos.

Q19. O que é a trituração de vidro?

- Remoção dos objetos indesejados
- Transformação do vidro em pequenas partes
- Fusão do caco num forno
- Todas as anteriores

Resposta para o formador: O vidro é transformado em pequenas partes, ou seja, em vidro partido, e enviado para as fábricas de vidro.

Q20. Qual é o processo de arrefecimento e moldagem?

- Seleção dos recipientes de vidro
- Fusão do vidro partido num forno
- A pasta de vidro é passada através de um molde, soprada e arrefecida para ser transformada em novos modelos de garrafas
- Nenhuma das anteriores

Resposta para o formador: Esta pasta de vidro é passada através de um molde, soprada e depois arrefecida para ser transformada em novos modelos de garrafas, frascos e boiões.

Q21. Que formas pode assumir o vidro reciclado?

- Recipientes de vidro
- Tijolos
- Revestimento de estradas
- Todas as anteriores

Resposta para o formador: O vidro reciclado está pronto a ser utilizado. Assim, pode assumir várias formas para utilizações igualmente diferentes: recipientes de vidro, lâ de vidro, tijolos, pavimentos e superfícies de estradas.

Q22. Desde quando é que o vidro é recolhido?

- Início dos anos 70
- Início da década de 1980
- Início da década de 1960
- Nenhuma das anteriores

Resposta para o formador: O vidro tem sido recolhido desde o início da década de 1970 e é pioneiro em resíduos recuperáveis.

Q23. Quais são os desafios da reciclagem do vidro?

- A falta de capacidade em algumas áreas dificulta a capacidade de satisfazer a procura do mercado
- Os materiais virgens são frequentemente mais baratos
- Falta de incentivo para reciclar quando não é prático
- **Todas as anteriores**

Resposta para o formador: Ainda há alguns desafios que precisam de ser resolvidos; alguns exemplos incluem: Falta de incentivo para reciclar quando não é prático; O aumento dos custos das instalações de recuperação de materiais e a pressão do sector de gestão de resíduos levaram alguns municípios a retirar o vidro da reciclagem junto ao passeio; A falta de capacidade em algumas áreas dificulta a capacidade de satisfazer a procura do mercado e reduz o incentivo para investir em instalações de recuperação de materiais, Os materiais virgens são frequentemente mais baratos do que o vidro reciclado, por vezes até 20%.

Q24. Qual a percentagem de reciclagem na Europa que pretende atingir o FEVE para 2030?

- 100%
- 50%
- **90%**
- Nenhuma das anteriores

Resposta para o formador: A indústria europeia de vidro de embalagem, conhecida como FEVE (The European Container Glass Federation), está a mobilizar-se para atingir uma taxa de reciclagem de 90% na Europa até 2030 através de um programa chamado "Close The Glass Loop".

Q25. Qual a lógica que pretende adotar a FEVE na indústria do vidro?

- Lógica garrafa a garrafa
- Lógica do ciclo fechado
- Lógica circular
- **Todas as anteriores**

Resposta para o formador: A Circularidade do Vidro é um conceito que visa alcançar a economia circular, fechando o ciclo de vida do vidro. A circularidade do vidro pode ser alcançada através da reutilização de vidros pós-consumo ou da reciclagem para obter um produto único que pode ser utilizado para vários outros fins. A circularidade do vidro pode ajudar a minimizar a utilização de matérias-primas (areia), a produção de resíduos em aterros e as emissões de poluição.

## ATIVIDADE 2: “KINTSUGI”

### Passo 1: Introdução

Esta atividade mostra soluções inovadoras para reparar objetos por si próprio. Graças a este método japonês, os participantes podem até ver um lado artístico.

O “Kintsugi” é um método japonês que já tem vários séculos! Mais precisamente, é a arte de reparar objetos de porcelana ou cerâmica "com juntas douradas (tsugi)". As peças são coladas e as partes partidas são preenchidas com linhas douradas. Os defeitos são assumidos e sublimados, o objeto conta a sua história com as suas falhas: toda uma filosofia em torno da aceitação! Acima de tudo, é uma solução poética para dar uma segunda vida aos seus pratos favoritos e utilizá-los novamente. Podem até ficar ainda mais bonitos.

### Passo 2: Preparar a cola dourada

- Coloque um pouco de pó dourado na sua espátula.
- Se precisar de preparar a sua própria mistura de cola epoxi, deite a mesma pequena quantidade de cada componente no pedaço de plástico. Misture-os com a vareta fornecida até o produto aquecer.
- Adicione o pó e misture novamente para obter uma pasta sem pedaços.

### Passo 3: Montar as peças

- Comece pela peça maior. Esta será mais fácil de manusear quando fizer reparações.
- Coloque um pouco de cola na peça partida.
- Pegue noutro pedaço para o juntar e coloque também cola em toda a peça.
- Junte os dois pedaços, ao tentar que fiquem o mais próximo possível da borda.
- Aguarde alguns minutos.
- Repita este processo, pedaço a pedaço.
- A cola pode endurecer rapidamente no início. Não hesite em preparar uma pequena quantidade de cada vez, para que possa fazer as montagens sem ter de se apressar com medo que endureça. Depois, a cola demorará algumas horas a secar completamente.

#### Passo 4: limpar as juntas!

- Quando a cola estiver completamente seca, pode "lixar" as juntas para as alisar.
- Com o cortador, comece por raspar suavemente os depósitos mais densos.
- Utilize a lixa para remover quaisquer vestígios de cola que possam estar a transbordar.
- Demore o tempo que for necessário, mesmo que isto signifique voltar atrás uma ou duas vezes em algumas partes.
- Fendas na sua peça ou pequenos buracos? Prepare um pouco de cola e salte! Preencha-os com a ponta do pincel ou da palheta. Este truque também é bom para preencher as zonas lascadas!

#### Passo 5: Conclusão

Parabéns! Acabou de dar uma nova vida e uma nova beleza ao seu objeto!

A simples reparação de um objeto partido pode transformá-lo numa obra de arte. Uma imperfeição, uma falha num objeto pode ser sublimada e transformada em algo único e original.

Os participantes da atividade podem então aplicar este método de reparação em casa a cada objeto partido e inspirá-lo a encontrar soluções para reparar ele próprio as coisas, em vez de as deitar fora e comprá-las de novo.

## ANEXO 10: APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

### ATIVIDADE 1: APRENDER A ESTOFAR

Passo I: Encontrar a ferramenta correta para começar.

Identificar se é fácil ou complicado reestofar a cadeira. Isto dependerá do facto de o participante ser experiente ou recém-iniciado e dos materiais disponíveis para o projeto.

Necessitará de:

Uma máquina de costura (sarja). Uma sarja é um tipo de máquina de costura que pode costurar sobre os bordos crus, que podem encaixar num pedaço de tecido, com uma costura em forma de V (ou costura overlock). É um tipo de pregadura que garante que o tecido não se desfie com o tempo durante o uso e, portanto, aumenta a durabilidade.

Linha de costura para tecido de mobiliário.

Pregos e uma pistola de pregos (alguns encostos e assentos são pregados).

Pode ser necessária uma pistola de ar comprimido ou um agrafador elétrico com mais força se for demasiado difícil apertar o tecido no material (madeira, MDF) onde o tecido vai ser fixado. A utilização de um compressor com um agrafador pneumático pode ser uma grande ajuda nesta tarefa, dependendo da cadeira.

Espuma - verifique se a espuma original ainda está a ser utilizada.

Se necessário, passar a ferro húmido para alisar o tecido antes de o fixar.

Papel de molde para fazer um modelo para o novo tecido. Pode não ser necessário fazer um molde em papel primeiro, porque em alguns casos isso pode ser feito apenas ao cortar à volta do modelo/painel traseiro/assento. Basta colocá-lo diretamente sobre o tecido para fazer um molde.

Passo 2: Dividir o projeto em fases se se tratar de um estofamento de várias partes da cadeira

Por exemplo, uma cadeira de escritório pode, por vezes, ser dividida em 3 partes: o Assento, o apoio de braços e o encosto.

Se for dividido, pode parecer menos difícil de realizar.

As partes variam consoante o tipo de cadeira que tem entre os dedos, como pode separar a cadeira uma da outra e assim passar ao projeto.

Passo 3: O assento

Vire a cadeira de lado. Veja se há algum parafuso que precise de ser retirado. Retirar todos os agrafos que prendem o tecido ao painel do assento até ficar com o tecido na mão.

Passo 4: Corte o novo tecido depois de o antigo ter sido retirado da cadeira.

Corte o novo tecido ao utilizar o tecido antigo como padrão. Se tiver um padrão direcional, certifique-se de que todas as peças do padrão são colocadas no tecido na mesma direção.

Coloque o tecido antigo em cima do novo e agrafe-o à volta da borda para que o tecido antigo não deslize sobre o novo quando precisar de o cortar rapidamente. Isto garante que obtém o tamanho correto para a nova peça de tecido.

Antes de cortar, lembre-se de ter atenção para que o tecido antigo fique totalmente esticado sobre o novo tecido, para não ter de ajustar o tamanho e voltar a cortar o tecido.

Uma vez cortado o novo tecido para a cadeira de escritório antiga, não se esqueça de passar a ferro todas as dobras com um ferro a vapor, se necessário - caso contrário, elas estarão sempre presentes na sua cadeira acabada. Não seja preguiçoso e salte este passo!

Passo 5: Agrafar a borda com um prego em forma de V.

Se for necessário no tecido novo, para garantir um prazo de validade mais longo. (Pode saltar esta etapa).

Prenda duas vezes o rebordo à volta do tecido.

Quando tiver (em alguns projetos) terminado a costura, pode colocar a nova capa na almofada do assento.

Passo 6: Utilizar o agrafador ou a pistola de ar

Terá de puxar o tecido com força enquanto agrafa para que fique uniformemente distribuído.

É aqui que pode utilizar um agrafador pneumático com um compressor de ar para colocar agrafos à volta da borda do assento ou do encosto. Também pode usar um agrafador elétrico.

Vire-a ao contrário e admire o seu trabalho!

Se a cadeira tiver um encosto de costas, assento ou um apoio de braços, pode agora passar para esta parte.

Tenha em atenção que, em alguns casos, o tecido de um encosto pode ser afixado com costuras.

É este o caso? Repare como a costura está posicionada perto da borda do encosto para que possa colocar mais facilmente o novo tecido na parte do encosto.

Passo 7: Faça um padrão de tecido em vez de remover o tecido do assento.

Para o a parte do encosto, pode fazer um padrão a partir do antigo encosto. Em vez de retirar o tecido; estenda um pedaço do novo tecido e coloque o encosto por cima. Selecione a parte superior e inferior e, em seguida, desloque o a parte do encosto para a direita enquanto desenha o contorno. Desloque-se para o lado esquerdo e desenha o outro lado.

Repare que o suplemento de pregos é adicionado ao padrão, que está a ser puxado do outro lado e preso à parte de trás do encosto.

Recorte o pedaço de tecido que desenhou sobre o novo tecido e que vai utilizar para estofar de novo.

Preste atenção antes de prender o novo tecido ao encosto e tome nota da direção em que pretende que o tecido corra. Se o seu tecido tiver um padrão, quer que tudo corra na mesma direção. Coloque uma seta no lado errado do tecido, na direção que determinou, para o ajudar a lembrar-se.

Etapa 8: Faça um overlock na borda do novo pedaço de tecido para usar, se necessário, para torná-lo mais durável.

Coloque o encosto do lado do avesso do novo pedaço de tecido e junte o tecido até ficar bem apertado à volta do encosto.

Devido à variação na espessura do material (madeira/MDF), pode escolher o mesmo tipo de costuras que colocou à volta da borda do encosto para agrafar o tecido.

Agora, vire o encosto com o novo tecido ao contrário e prenda-o à volta do rebordo, ao martelar as costuras com um martelo ou uma pistola de costura.

Passo 9: Volte a montar a sua cadeira de escritório, agora que as partes com o tecido velho foram recicladas.

Está terminado e, finalmente, pode experimentar a cadeira de escritório e pô-la a funcionar!

Etapa 10: Exposição das cadeiras de escritório recicladas

Como forma de terminar o workshop, convide os participantes a mostrar as suas criações e convide-os a contar as suas reflexões sobre a experiência.

Cada participante pode discutir o que aprendeu, os desafios que enfrentou e como os ultrapassou.

## ATIVIDADE 2: RECICLAGEM DE TECIDO DE UMA CADEIRA DE ESCRITÓRIO VELHA (PARA FAZER UM SACO DE COMPRAS)

### Passo 1:

Vire a cadeira de lado. Veja se há algum parafuso que precise de ser retirado.

Remova todos os agrafos que prendem o tecido ao assento até ficar com o tecido na mão.

### Passo 2: Medir e cortar o tecido

Corte dois retângulos de tecido do mesmo tamanho. Utilize um lápis ou uma caneta para marcar o local onde vai cortar. Utilize uma tesoura para cortar o retângulo com cuidado.

Repita o processo com um segundo pedaço de tecido.

Tenha em atenção que o saco acabado será 2,5 cm mais pequeno do que o retângulo, uma vez que o tecido será debruado.

Aqui estão algumas sugestões de tamanho:

12 x 14 polegadas para um saco muito pequena

14 x 16 polegadas para um saco médio

24 x 20 polegadas para um saco grande.

### Passo 3: Marque onde vão ficar as pegas.

Antes de costurar, dobre os retângulos em terços no sentido do comprimento e utilize uma caneta nos dois vincos interiores. Estas indicarão onde colocar as pegas mais tarde, por isso, certifique-se de que dobra ao longo do comprimento do tecido, e não para baixo, para as posicionar corretamente.

Passo 4: Faça uma bainha nos bordos superiores dos retângulos.

É mais fácil fazer a bainha das extremidades superiores da bolsa, que se tornarão as duas extremidades da abertura, antes de coser o corpo da bolsa. Para isso, coloque os retângulos de forma a que o lado "errado" do tecido - o lado em que o padrão é menos brilhante - fique virado para cima.

Dobre a borda superior do tecido para baixo em 2,5 cm. Utilize alfinetes retos para manter a dobra no lugar.

Se necessário, passe a ferro ao longo da borda para criar um vinco.

Repita o processo com o outro retângulo para que a bainha seja igual em ambas as peças. Utilize uma máquina de costura ou trabalhe à mão para criar um ponto reto 1,3 cm abaixo da borda dobrada do tecido em ambos os retângulos.

- Se coser uma linha irregular, utilize um alicate de costura para rasgar o ponto e começar de novo.

Passo 5: Costurar o corpo do saco.

Costure os dois retângulos juntos, ao colocar os retângulos com a bainha costas com costas, de modo a que os lados errados do tecido fiquem virados para fora. Costure ao longo dos lados e do fundo. Não se esqueça de manter a parte superior aberta.

Passo 6: Faça a mitra dos cantos inferiores

Faça uma mitra em cada canto inferior dobrando o saco de modo a que, em vez de se juntarem num ângulo de 90 graus, o fundo e a costura lateral fiquem empilhados um em cima do outro. Agora, costure o canto, mantendo a nova costura perpendicular à costura existente.

Repita o processo no outro canto. Quando virar o saco para o lado direito, os cantos ficarão embotados.

### Passo 7: Criar as pegas

Este passo pode ser utilizado, quer esteja ou não a utilizar um cinto de segurança para o carro ou uma correia de couro.

Certifique-se de que as pegas têm o mesmo comprimento.

Se estiver a usar tecido, corte duas tiras de 2 polegadas de largura de igual comprimento do tecido. Dobre cada tira ao meio de modo a que o interior do tecido fique virado para fora. Se necessário, utilize um ferro para vincar a dobra.

### Passo 8: Costure as extremidades compridas (apenas se utilizar tecido)

Utilize uma máquina de costura ou trabalhe à mão para fazer um ponto reto ao longo dos bordos compridos de ambas as pegas. Em alternativa, pode dobrar as extremidades da pega para o meio e costura-las em ziguezague.

### Passo 9: Prepare as pegas para as costurar ao saco.

Dobre as extremidades das pegas para baixo em ½ polegada. Se necessário, passe a ferro para criar um vinco. Coloque as extremidades sobre as marcas do passo 3. Coloque as extremidades cerca de 1,5 polegadas abaixo da borda da abertura do saco e prenda-as no lugar com alfinetes.

### Passo IO: Costure as alças ao saco

Costure um quadrado no tecido das alças sobrepostas para as manter firmemente no lugar.

Admire o seu trabalho!

### Etapa II: Mostra dos sacos de compras

Como forma de terminar o workshop, convide os participantes a mostrar as suas criações e convide-os a partilhar as suas reflexões sobre a experiência.

Cada participante pode discutir o que aprendeu, os desafios que enfrentou e como os ultrapassou.

## ANEXO IO: APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

### FERRAMENTAS



Exemplos de cadeiras que podem ser estofadas e receber uma nova vida; podem ser utilizadas novamente noutra contexto:



## ANEXO IO: APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

A parte de trás de uma cadeira onde o assento pode ser retirado para ser estofado:



Alguns assentos de cadeiras podem ser estofados com espuma, que pode ser reutilizada ou tem de ser substituída após a remoção do tecido do assento.

Agrafador para estofar;



## ANEXO IO: APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

Máquina de costura industrial, que, em alguns casos, deve ser utilizada para a colocação do novo tecido:



## ANEXO IO: APRENDER A REESTOFAR E RECICLAR O TECIDO DE MÓVEIS (CADEIRA DE ESCRITÓRIO)

Exemplos de tecidos de móveis que têm de ser retirados e recolocados, mas que podem ser utilizados para fazer sacos de comprar:



## ANEXO II: COMO INICIAR UM NEGÓCIO DE UPCYCLING E RECICLAGEM

### ATIVIDADE 1: COMEÇAR DE FORMA SIMPLES - FAZER UMA LIGAÇÃO ELÉCTRICA

#### Ficha

- A ficha, também designada por conetor masculino, é a extremidade do cabo de extensão que é inserida numa tomada eléctrica ou noutra fonte de alimentação.
- Normalmente, tem dois ou três pinos, consoante o tipo de ficha utilizado na sua região.
- Certifique-se de que a ficha é compatível com a tomada que está a utilizar.

#### Tomada

- A tomada, também designada por conetor fêmea, é a extremidade do cabo de extensão onde se liga o dispositivo eléctrico.
- Tem receptáculos que correspondem aos pinos da ficha do aparelho que pretende dar energia.
- Insira a ficha do dispositivo firmemente na tomada do cabo de extensão até que esteja firmemente ligado.

#### Fonte de energia

Quando a ficha é inserida na tomada eléctrica e a ficha do aparelho é ligada à tomada da extensão, o circuito eléctrico fica completo.

A energia flui da fonte de energia através do cabo de extensão, fornecendo electricidade ao dispositivo ligado.

### Precauções de segurança

Ao utilizar um cabo de extensão, é essencial observar determinadas precauções de segurança.

Certifique-se de que o cabo de extensão está dimensionado para a carga eléctrica do aparelho que lhe está a ser ligado.

Evite sobrecarregar o cabo de extensão ligando demasiados aparelhos de alta potência em simultâneo.

Certifique-se de que o cabo de extensão não está a danificar ou desgastar, pois isto pode criar um risco de segurança.

Além disso, tenha cuidado com os riscos de tropeçar causados pelo cabo e evite colocá-lo em áreas onde possa ser comprimido ou esmagado.

## ATIVIDADE 2: REPARAR UM FERRO DE ENGOMAR/SENSEO

### Funcionamento básico do Senseo

#### Reservatório de água

A máquina de café Senseo tem normalmente um reservatório de água removível que tem de ser enchido com água. O reservatório de água está normalmente localizado na parte de trás ou lateral da máquina e tem uma linha de enchimento máximo para indicar o nível de água adequado.

#### Cápsulas de café

As máquinas Senseo utilizam cápsulas de café, que são pequenas cápsulas pré-embaladas que contêm café moído. As cápsulas de café são normalmente colocadas num suporte de cápsulas ou num tabuleiro de cápsulas de café, que é inserido na máquina.

#### Processo de infusão

Assim que a cápsula de café é colocada na máquina, inicia-se o processo de infusão. A máquina aquece a água no reservatório de água até à temperatura adequada e bombeia-a através da cápsula de café. A água quente extrai o café da cápsula e o café preparado escorre para uma caneca ou chávena de café colocada por baixo do bico.

#### Opções de tamanho

Muitas máquinas Senseo têm botões ou mostradores que permitem escolher o tamanho ou a intensidade do café. Estas opções podem variar consoante o modelo específico, mas, geralmente, é possível selecionar entre tamanhos de chávena pequenos ou grandes, ou ajustar o tempo de infusão para personalizar a intensidade do café.

#### Limpeza e manutenção

As máquinas Senseo requerem normalmente uma limpeza e manutenção regulares para garantir um desempenho ótimo. Isto pode incluir a limpeza do suporte das cápsulas de café, a descalcificação da máquina para remover depósitos minerais e a lavagem ou limpeza do reservatório de água e de outras peças amovíveis.

#### Energia e controlos

As máquinas Senseo são funcionam por eletricidade e normalmente têm botões ou mostradores de controlo para operar a máquina. Estes controlos podem incluir ligar/desligar, seleção do tamanho da bebida e outras definições, dependendo do modelo.



# BIBLIOGRAFIA

## A POSIÇÃO COMO FORMADOR - DO RACIOCÍNIO FIXO AO RACIOCÍNIO DE CRESCIMENTO

- TEDxNorrköping. (November 2014). The power of believing that you can improve – Carol Dweck. [https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve)
- Clement J. De boekmakerij, (2017). Coach and inspire. The art of dynamic conversations.
- Van Pararen (1971), Tjipke Van der Veen (2016)
- Clement J. (2015). INSPIREREND COACHEN. De kunst van dynamisch en uitdagend communiceren. Lannoo Campus, 162. <https://www.bol.com/nl/c/lannoo-campus/2766717/?lastId=23940>

## A IMPORTÂNCIA DO ESPAÇO FÍSICO: TORNAR A FORMAÇÃO ACESSÍVEL E INCLUSIVA

- Entelis+ project. (2016). Entelis+ Manual for Trainers. <https://entelisplus.entelis.net/results>
- CAST. Universal Design for Learning Guidelines (version 2.2, 2018). <http://udlguidelines.cast.org>
- Understood for All, Inc. (2019). Getting started with Universal Design for Learning (UDL). [https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzjvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting\\_started\\_with\\_universal\\_design\\_for\\_learning\\_UDL\\_Understood\\_\\_1\\_.pdf](https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzjvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting_started_with_universal_design_for_learning_UDL_Understood__1_.pdf)
- DTU Skylab. (2022). Playbook for Universal Design. <https://universaldesignguide.com/>
- TrainSustain project. (2023). The importance of physical space-Making a training accessible and inclusive. [https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv\\_Dp3/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv_Dp3/view?usp=share_link)

## O EQUADRAMENTO DA RELAÇÃO ENTRE O FORMADOR E O DESTINATÁRIO DA APRENDIZAGEM

- Good Practice Guide on training Methodologies. (2014, November 12). ENISA. <https://www.enisa.europa.eu/publications/good-practice-guide-on-training-methodologies>

## CONCEITOS E BENEFÍCIOS DA RECICLAGEM E DO UPCYCLING

- FR. (2020). Forge recycling - What is the difference between recycling and upcycling? <https://www.forgerecycling.co.uk/blog/what-is-the-difference-between-recycling-and-upcycling/>

## GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO - UPCYCLING-DOWNCYCLING-RECICLAGEM.

- EARTH5R. (2020). Plastic Processing: Upcycling, Recycling, Downcycling And More. <https://earth5r.org/plastic-and-what-to-do-with-it/>
- Recyclops. (2023). 7 Creative Ways to Recycle Plastic Bottles. <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/>
- Budget Dumpster. (2021). Plastic Bottles Recycling Ideas. <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>
- TrainSustain project. (2023). UseLess Plastic-Upcycling, Downcycling, Recycling. [https://drive.google.com/file/d/1J6uZILAOmOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1J6uZILAOmOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share_link)

## RECICLAGEM DE VIDRO

- Muñoz, Amaya Paula. (s.f.). Artisan Series Kintsugi with Sensei Tsukamoto. <https://www.youtube.com/watch?v=gHzPld4xGTQ&t=2s>
- HOW TO RECYCLE GLASS <https://theglassrecyclingcompany.co.za/how-to-recycle/>

