Projeto n.º: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ArtEMi Diretrizes para a Empregabilidade

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ARTE E EDUCAÇÃO PARA A INCLUSÃO SOCIAL DAS MULHERES MIGRANTES

O projeto

Esta publicação é um dos produtos finais do projeto ''Artemi - Arte e educação para a inclusão social de mulheres migrantes - Parcerias de cooperação Erasmus+ na educação de adultos 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Parceiros

- Associazione DUN - Onlus
- Associação recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di Mondi Possibili
- Mobilização de conhecimentos especializados AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Site do projeto

- Site do projeto Artemi
- Página do Instagram do projeto Artemi
- Página do projeto Artemi no Facebook

Autores

Este trabalho foi publicado com os contributos de: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa e Maura Torelli que participaram na redação do livro do laboratório de cozinha (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Maria Papadiamantopoulou, Yiannis Karoumpalos, Nataliya Dovhopol (DAFNI KEK)

Licença

Os recursos do projeto aqui contidos estão disponíveis ao público ao abrigo da licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.

Declaração de exoneração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Co-funded by the European Union

ÍNDICE

Introdução 4
A voz dos parceiros 5
Associação DUN-Onlus 5
ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos 7
SPM - Storie di Mondi Possibili 8
MEXPERT - Mobilizing Expertise AB 9
DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katartisis 10
1. Necessidades dos migrantes relacionadas com a inclusão social e o desenvolvimento profissional 12
1.1 Necessidades das mulheres migrantes relacionadas com a inclusão social e o desenvolvimento profissional 17
2. Arteterapia e técnicas autobiográficas para a inclusão social e o desenvolvimento profissional 27
3. Metodologias e atividades utilizadas para melhorar a empregabilidade das mulheres migrantes 30
3.1 Metodologias e actividades para as competências transversais, linguísticas, digitais e transversais 32
Workshop 1: A minha história de migração 32
Workshop 2: ProfilPASS em linguagem simples 36
Workshop 3: Auto-apresentação através de Histórias de Vida, Valores e Objectivos: Escrever uma Carta de Motivação 41
Workshop 4: Viagem de auto-descoberta 45
Workshop 5: Perspetivas profissionais: Quebrar Estereótipos, Construir Compreensão Social 49
Workshop 6: Carta para mim mesmo 54
Workshop 7: Mãos de mulher: ao longo da minha vida aprendi… 60
3.2 Metodologias e actividades para competências profissionais e técnicas 67
Workshop 8: Oficina de chocolate 67
Workshop 9: Trabalhos manuais 70
Workshop 10: Reflexão através da arte 75
3.3 Metodologias e actividades para as competências empresariais 80

Workshop 11: 241 Curso de Empreendedorismo Feminino 80
Workshop 12: Design do Logótipo 86
Conclusão 89
Projeto ArtEMI 89
Workshops Piloto 90
Parceiros 92
Anexos 93
Bibliografia 94

Introdução

O projeto ArtEMi, Arte e Educação para a Inclusão Social de Mulheres Migrantes, é um projeto financiado pelo programa Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, que aborda as dificuldades enfrentadas pelas mulheres migrantes e outros grupos sociais marginalizados, particularmente durante a era COVID-19, com o objetivo de, por um lado, promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social, a fim de superar o sofrimento psicológico através da terapia artística, da narração de histórias autobiográficas e de actividades que aumentem a autoestima e o empreendedorismo e lhes ofereçam formação educacional e perspectivas de emprego, e, por outro lado, envolver um vasto leque de organizações relevantes a nível local, nacional e europeu.
O PR2, Orientações para a Empregabilidade ArtEMi, constitui um manual destinado principalmente a profissionais, organizações e instituições envolvidas no trabalho social com mulheres migrantes e residentes para apoiar a empregabilidade das mulheres migrantes. Este documento contém várias actividades destinadas a destacar competências e aptidões pessoais, melhorar as competências transversais, linguísticas e digitais, iniciar projectos de auto-empreendedorismo e orientar para estudos e formação profissional. Inclui orientações para a empregabilidade das mulheres migrantes com actividades destinadas a realçar as competências e aptidões pessoais, melhorar as competências transversais, linguísticas e digitais, iniciar projetos de empreendedorismo e orientá-las para estudos e formação profissional.
Os principais objetivos das Orientações de Ocupabilidade ArtEMi são

- analisar as necessidades das mulheres migrantes,
- promover a inclusão através de experiências sociais, culturais e criativas,
- abordar a discriminação intersectorial, ajudando as mulheres a reconhecer os seus valores, competências, aptidões e potencial como ferramentas para melhorar as suas vidas e satisfazer as suas expectativas.

No primeiro capítulo das Orientações para a Ocupabilidade é apresentada uma breve análise das necessidades dos migrantes e das mulheres migrantes em matéria de inclusão social e desenvolvimento profissional, com base em estudos efectuados na UE.
No segundo capítulo, descrevem-se as possibilidades da arte-terapia e das técnicas autobiográficas para a inclusão social e o desenvolvimento.
No capítulo final, o terceiro, encontram-se as diferentes metodologias e atividades para a melhoria da empregabilidade das mulheres migrantes desenvolvidas pelos parceiros do projeto, divididas nas seguintes categorias: metodologias e atividades utilizadas para a melhoria das competências transversais, linguísticas e digitais, metodologias e atividades utilizadas para a melhoria das competências profissionais e técnicas e metodologias e atividades utilizadas para a melhoria das competências empresariais.

A voz dos parceiros

Associação DUN-Onlus

Apresentação do projeto ArtEMi no festival anual de cinema "S-Cambiamo il Mondo" organizado pela Associação DUN no dia 2 de junho na Casa del Cinema em Roma.

A participação da DUN no projeto Artemi foi extremamente positiva e enriquecedora. Enquanto profissionais, tivemos a oportunidade de observar em primeira mão o impacto benéfico da terapia artística nos participantes. Obtivemos resultados significativos em termos de capacitação e confiança. As mulheres envolvidas no projeto desenvolveram uma maior consciência de si próprias e das suas capacidades. Muitas delas relataram um aumento da confiança em si próprias e na comunidade, testemunhando um impacto positivo na sua vida quotidiana.

No que diz respeito a nós, profissionais do DUN, o encontro com os outros parceiros do projeto foi produtivo e estimulante. A colaboração com profissionais de diferentes países europeus enriqueceu o projeto através da partilha de experiências, metodologias e boas práticas. Os intercâmbios interculturais permitiram-nos partilhar conhecimentos, aprendemos novas técnicas de arteterapia e estratégias de intervenção que pudemos depois aplicar nas nossas sessões.

A colaboração facilitou a criação de redes de apoio e parcerias duradouras que beneficiarão futuros projectos e iniciativas, promovendo a compreensão e o respeito interculturais.

A participação neste projeto reforçou a nossa consciência de que a terapia artística é uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social. Os participantes demonstraram uma melhoria notável na sua capacidade de expressar emoções e contar as suas histórias. Além disso, observámos que a combinação de atividades artesanais com ténicas de narração de histórias digitais e artes visuais pode facilitar o processo de autoconsciência e reforçar o sentimento de pertença à comunidade. Muitos deles relataram um aumento da confiança em si próprios e na comunidade, o que demonstra um impacto positivo nas suas vidas quotidianas.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Para a ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), a participação no projeto ARTEMI foi extremamente enriquecedora e marcante. Trabalhar com mulheres migrantes permitiu-nos conhecer a sua realidade, as suas potencialidades e dificuldades.

Cada mulher migrante é única, traz consigo uma bagagem pessoal e cultural, e a sua origem deve ser tida em conta na organização de actividades e projectos. A abertura às atividades e os seus preconceitos variam consoante a cultura e o país de origem.

Workshops da ARCSS em Portugal

Este projeto reforçou as competências da instituição e dos nossos técnicos para se adaptarem a diferentes culturas, abordarem as pessoas de formas diferentes e ganharem a sua confiança.

O trabalho com os stakeholders reforçou as competências de trabalho comunitário, alargou o trabalho que já desenvolvíamos com públicos vulneráveis e deu-nos mais informação sobre diferentes realidades, permitindo-nos ajustar a nossa estratégia de intervenção.

Os workshops-piloto foram muito importantes para compreender quais as atividades e estratégias mais adequadas para chegar às mulheres migrantes e ajudá-las na sua inclusão. Permitiu-nos testar diferentes metodologias e criar um ambiente seguro e de confiança com as mulheres migrantes.

No final do projeto, reforçamos a ideia de que todo o trabalho com mulheres migrantes deve sempre abordar três eixos que marcam a vida destas mulheres: Memória e identidade; Dificuldades de integração; Projectos de vida.

SPM - Storie di Mondi Possibili

O projeto ARTEMI proporcionou à nossa associação "Storie di Mondi Possibili" uma visão valiosa sobre a realidade das mulheres migrantes em Itália e na Europa, lançando luz sobre os desafios e as oportunidades que enfrentam.

Workshops do SMP em Itália

As mulheres envolvidas no projeto tinham origens diversas: algumas possuem competências e conhecimentos não totalmente reconhecidos em Itália, enquanto outras tinham um acesso limitado à educação antes da sua chegada. Apesar das limitações de tempo e das barreiras culturais, estas mulheres demonstraram uma determinação notável em melhorar a sua situação, em especial as jovens do Afeganistão e do Irão, movidas por um desejo de mudança, tanto para elas próprias como para as mulheres que ficaram nos seus países de origem.

O projeto ofereceu um espaço seguro onde estas mulheres se puderam encontrar, reconhecer o seu potencial e melhorar as suas competências, realçando a importância de iniciativas como a

ARTEMI. A colaboração com outras organizações europeias enriqueceu a metodologia de todos, resultando em actividades educativas inovadoras, como a incorporação da narração de histórias pessoais em workshops de artesanato e culinária.

Por último, o nosso projeto realçou o valor das redes de solidariedade entre mulheres, envolvendo voluntários italianos e associações locais em Roma. Mostrou também como as mulheres migrantes são uma parte vital do processo de mudança social da Europa, contribuindo para um movimento de transformação e melhoria.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Workshops da MEXPERT na Suécia

Tendo trabalhado com migrantes e profissionais durante anos, a nossa equipa ficou bem familiarizada com os vários desafios sociais e psicológicos enfrentados pelos migrantes, em particular pelas mulheres migrantes, nos seus países de origem. As nossas experiências levaram-nos a reconhecer a importância de abordar estas questões através de um projeto Erasmus+. Graças ao apoio do nosso coordenador italiano, SMP, a nossa ideia evoluiu de um mero conceito para um projeto Erasmus+ selecionado.

Antes do início do projeto, prevíamos alguns dos desafios que as mulheres migrantes enfrentam e acreditávamos que seria benéfico criar um espaço para elas se expressarem através da arte. No entanto, à medida que o projeto se desenrolava, testemunhámos em primeira mão a profunda

solidão que muitas mulheres migrantes sentem, a sua tendência para esconder a sua infelicidade dos parceiros e os obstáculos significativos que encontram para encontrar emprego. Foi um momento crucial para todos perceberem que quase todos partilhavam lutas semelhantes e que não era "estranho" sentirem-se mal com isso.

Os workshops no âmbito do projeto ArtEMI foram bem recebidos, com as participantes a expressarem um forte desejo de mais oportunidades para se ligarem a outras mulheres migrantes que compreendessem as suas lutas. Como Mexpert, organizámos um total de 15 actividades e workshops semanais para abordar estas questões e promover o seu bem-estar. Workshops como "River of Life", "Handy Crafts", "Paint & Sip" e "Mindfulness Week" suscitaram o maior interesse das mulheres migrantes. O workshop "River of Life", em particular, foi um dia de partilha, com as participantes a contarem muitas vezes histórias tristes, o que levou a momentos poderosos de apoio e cura. A ArtEMI sublinhou a importância de proporcionar uma plataforma para as mulheres migrantes se ligarem, ouvirem e oferecerem apoio, ao mesmo tempo que salientou o valor de gestos simples como um abraço.

O sucesso dos nossos workshops e as relações construídas com os participantes ao longo do projeto ArtEMI deixaram-nos com memórias preciosas. Estamos gratos pelos laços reforçados e pelas amizades duradouras que se prolongaram para além da conclusão do projeto. Esperamos que todas as mulheres migrantes do mundo possam experimentar o poder transformador de um projeto como o ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Em nome da equipa da DAFNI KEK, fazer parte do projeto ArtEMi tem sido uma jornada perspicaz e transformadora. Através da utilização de várias metodologias de arteterapia, tais como passeios fotográficos, narração autobiográfica e narração de histórias, escrita criativa, poesia e desenho, e do desenvolvimento de várias atividades baseadas nestas metodologias, procurámos promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social entre o nosso grupo-alvo. As nossas atividades revelaram indicadores interessantes e podem ser consideradas eficazes na superação do sofrimento psicológico, no aumento da autoestima e na promoção de uma atitude de auto-empreendedorismo e observámos em primeira mão o seu poder transformador. Aprendemos que a combinação destas expressões criativas proporciona benefícios terapêuticos e capacita as mulheres para reflectirem sobre as suas experiências, partilharem as suas histórias e perspectivarem um futuro melhor.

Workshops da DAFNI KEK na Grécia

As nossas observações da fase piloto foram encorajadoras; os participantes demonstraram uma melhoria significativa no seu bem-estar emocional, auto-confiança e ligações sociais. Durante o nosso Evento Multiplicador, vários participantes confidenciaram-nos que tinham começado a ver-se a si próprios como indivíduos capazes, com histórias e competências valiosas. Isto deu-nos a confiança necessária para continuar as actividades do nosso projeto e concluir a publicação dos nossos RP, o Kit de Ferramentas ArtEMi, as Diretrizes de Ocupação ArtEMi e as Práticas de Apoio ArtEMi. No entanto, ainda há muito a alcançar. Aspiramos a expandir o nosso alcance, envolvendo mais organizações a nível local, nacional e europeu e familiarizando-as com as nossas metodologias, para abordar os desafios multifacetados enfrentados pelas mulheres migrantes. O nosso objetivo final é oferecer oportunidades abrangentes de educação, formação e emprego a diversos grupos de educadores necessitados, garantindo a sua plena integração e participação ativa na sociedade.

1. Necessidades dos migrantes relacionadas com a inclusão social e o desenvolvimento profissional

Os migrantes são frequentemente vítimas de níveis mais elevados de exclusão e encontram-se, predominantemente, em grupos socioeconómicos mais baixos, enfrentando desafios como a instabilidade do emprego, o desemprego, a falta de abrigo, a habitação precária, a saúde precária e padrões de consumo insuficientes. Para prosperar, precisam de empregos estáveis, habitação adequada, acesso a cuidados de saúde, segurança financeira e oportunidades educativas e profissionais para jovens e adultos (Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho [FICV], n.d.). Além disso, é vital abordar os traumas passados através de apoio psicossocial, uma vez satisfeitas as suas necessidades básicas (Satinsky et al., 2019; Schick et al., 2016). A integração em novas comunidades é crucial, mas pode ser obstruída por barreiras linguísticas e culturais, tornando estas condições fundamentais para ajudar os migrantes a adaptarem-se ao seu novo ambiente (Mirici, 2020).

Migrantes: Tendências

Os dados do Eurostat (2022a) mostram que, em 1 de janeiro de 2021, a população da UE era de 447,2 milhões de pessoas, sendo 23,7 milhões (5,3%) cidadãos de países terceiros. Além disso, em 2022, a UE registou um aumento notável de novos pedidos de asilo. O Eurostat comunicou um aumento de 64 % em comparação com 2021, com 881 220 requerentes de asilo que procuraram proteção pela primeira vez na UE nesse ano (Eurostat, 2024b). A migração familiar também registou um aumento e constituiu a maior categoria de entradas, representando mais de 40% de todos os novos migrantes permanentes para os países da OCDE, incluindo todos os Estados-Membros da UE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE], 2022).

Quadro jurídico

O quadro jurídico que rege a legalização em muitos países da União Europeia é frequentemente criticado por ser rígido, burocrático e pouco acolhedor para os migrantes. Impõe restrições severas através de procedimentos demasiado complexos (Federico & Baglioni, 2021). A legalização é tipicamente encarada como uma solução temporária, tratando os migrantes como transitórios ou pendentes de partida. Consequentemente, facilitar a integração social dos migrantes depende da implementação de procedimentos mais simples e eficientes que minimizem os obstáculos burocráticos (Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia

[FRA], 2023). A simplificação do processo de legalização é crucial para promover a integração social dos migrantes.

Participação ativa no mercado de trabalho

A participação ativa dos migrantes no mercado de trabalho é fundamental para o êxito da sua integração social. Este envolvimento serve de pedra angular para a inclusão social e informa o desenvolvimento de políticas (Federico & Baglioni, 2021). Embora a participação no mercado de trabalho seja inegavelmente crucial, o desemprego aumenta significativamente o risco de marginalização e exclusão social (OCDE, 2022). No entanto, existe uma discrepância notável entre as qualificações de muitos migrantes e os tipos de emprego que asseguram. Muitas vezes, os migrantes encontram-se em profissões pouco qualificadas e fisicamente exigentes e estas posições não conseguem capitalizar todo o potencial dos migrantes, abrangendo tanto os seus resultados educativos formais como as suas competências práticas (OCDE/Comissão Europeia, 2023). A investigação sublinha que a qualidade do emprego é tão importante como o mero ato de estar empregado. O emprego oferece aos migrantes não só segurança financeira, mas também oportunidades de ligação social, acesso à habitação, interação com colegas e aquisição de línguas (Dorn & Zweimüller, 2021). Além disso, um emprego seguro confere estatuto social tanto no seio da unidade familiar do migrante como no país de acolhimento. No entanto, o desafio significativo que persiste é que o mercado de trabalho atual demonstra uma subutilização preocupante do capital social e educacional que os migrantes trazem (OCDE/Comissão Europeia, 2023).

Workshop "Pintar e beber" organizado pela MEXPERT

Participação ativa na sociedade

A participação ativa na sociedade do país de acolhimento é vital para a integração dos migrantes e tem um efeito significativo no seu bem-estar. Quando os migrantes expressam ativamente os seus pontos de vista, participam nos processos sociais e contribuem para a tomada de decisões, sentem-se mais ligados ao seu novo ambiente. A relação entre as populações autóctones e migrantes também desempenha um papel fundamental; uma forte coesão social promove a

integração, enquanto uma coesão fraca a dificulta. A investigação indica que a aquisição da cidadania é um marco crucial neste processo, sendo a participação eleitoral um sinal claro de integração (Frangiskou et al., 2020).

Os serviços religiosos e as actividades no âmbito das redes e associações de migrantes são também essenciais, proporcionando um sentimento de conforto e de comunidade. Estas interações ajudam a fomentar as ligações sociais, permitindo que os migrantes partilhem as suas competências e experiências, contribuam para o bem-estar dos outros e recuperem um sentido de valor (FICV, n.d.).

Habitação

A investigação indica que os migrantes são frequentemente objeto de discriminação quando procuram uma habitação adequada, o que conduz a necessidades básicas não satisfeitas e a violações dos seus direitos fundamentais. Por conseguinte, a integração é vista como um processo bilateral que exige um compromisso mútuo e é entendida como um esforço a longo prazo que envolve múltiplos factores e necessidades básicas (Salinaro & Ilardo, 2022). O acesso à habitação é um fator determinante para uma integração bem sucedida, tendo um impacto significativo no emprego, nas oportunidades de educação e nas interações com as comunidades de acolhimento. Apesar de ser oficialmente reconhecido como um direito humano fundamental, o acesso à habitação e a legislação adequada para os migrantes não estão garantidos em toda a Europa (OCDE/Comissão Europeia, 2023).

A crise económica de 2008 expôs uma grave crise de habitação na Europa, exacerbada por intervenções públicas inadequadas. Esta situação resultou em custos de habitação elevados, escassez de habitação social e a preços acessíveis e aumento da discriminação no mercado da habitação, tornando difícil para os migrantes assegurar uma habitação estável e de longa duração (Lukes et al., 2019). Muitos migrantes enfrentam condições desumanas de habitação e higiene, vivendo, frequentemente, em "dormitórios" temporários em bairros urbanos em deterioração. Uma questão importante é o isolamento geográfico e residencial das comunidades migrantes nestas zonas, o que leva à formação de guetos étnicos.

Saúde

A saúde é essencial para o bem-estar e influencia diretamente a forma como os migrantes se envolvem na sociedade. Os migrantes mais saudáveis têm mais probabilidades de trabalhar, obter rendimentos mais elevados e construir redes sociais. No entanto, muitos migrantes, especialmente os irregulares, enfrentam elevados níveis de exclusão e barreiras significativas no acesso aos cuidados de saúde. Os riscos específicos para a saúde e as dificuldades de acesso afectam de forma desproporcionada os migrantes recém-chegados, os que se encontram em centros de acolhimento ou detenção temporários e os imigrantes sem documentos. Mesmo os

migrantes de longa duração têm dificuldades em receber cuidados de saúde em contextos multiculturais. Os problemas de saúde cruzam-se, frequentemente, com a pobreza e as más condições de vida, criando um ciclo que associa a privação, as más condições de saúde e o acesso limitado aos cuidados de saúde. Para os requerentes de asilo e os migrantes sem documentos, as consequências físicas da guerra e da tortura conduzem frequentemente a problemas de saúde mental. Os migrantes irregulares são frequentemente excluídos dos programas nacionais de saúde e das protecções financeiras, enfrentando custos elevados, baixa literacia em saúde, lacunas de competência cultural entre os prestadores, estigma e serviços de interpretação insuficientes (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2022).

Muitos dos problemas de saúde que afectam os migrantes, os requerentes de asilo e os imigrantes sem documentos estão intimamente ligados à pobreza e à privação. A melhoria das suas condições económicas e de vida deve ser uma prioridade para melhorar a sua saúde. Isto pode envolver iniciativas para melhorar as oportunidades de emprego e prestar apoio adicional através de serviços sociais e de habitação (OMS, 2022).

Língua e educação

As crianças, os adolescentes e alguns adultos precisam de ter acesso ao ensino primário, secundário e superior, bem como à formação profissional. Para os migrantes, especialmente os que não têm estatuto regular ou os que têm de pagar pela educação, isto pode ser particularmente difícil. As barreiras linguísticas atrasam ainda mais o progresso escolar das crianças (IFRC, n.d.). Os migrantes também precisam de informações actualizadas sobre os seus direitos, alterações regulamentares e orientações práticas sobre como exercer esses direitos. No entanto, as dificuldades linguísticas podem impedir a sua capacidade de obter informaçõeexactas

e atempadas através de fontes tradicionais como os meios de comunicação social e a rádio (Frangiskou et al., 2020).

Workshop "Chocolate" organizado pela ARCSS

1.1 Necessidades das mulheres migrantes relacionadas com a inclusão social e o desenvolvimento profissional

As mulheres migrantes desempenham um papel socioeconómico cada vez mais importante na União Europeia (UE). Outrora eram vistas sobretudo como acompanhantes dos homens migrantes, mas atualmente migram de forma independente para trabalhar. A migração pode aumentar a autonomia, o capital humano, a autoestima e a influência das mulheres nas suas famílias e comunidades. Ao acederem à educação e a oportunidades económicas no país de acolhimento, as mulheres podem alterar as normas tradicionais e melhorar os seus direitos e recursos. Quando regressam a casa, mantêm frequentemente a sua autonomia, trazendo consigo novas competências e normas e, frequentemente, criando as suas próprias empresas (Rede Europeia das Migrações [REM], 2021). Apesar de representarem cerca de metade da população migrante mundial, a integração das mulheres nas sociedades de acolhimento é frequentemente dificultada por barreiras institucionais. O estatuto jurídico tem um impacto significativo na sua experiência de migração, sendo que muitas trabalham em sectores mal remunerados e não regulamentados, apesar de serem sobrequalificadas (Orav, 2023). O emprego e o estatuto jurídico afectam o seu acesso aos serviços públicos, e as que têm filhos pequenos enfrentam desafios adicionais para entrar no mercado de trabalho. Por outras palavras, as mulheres migrantes têm mais probabilidades de estar desempregadas ou economicamente inactivas do que outros grupos na UE (Instituto Europeu para a Igualdade de Género [EIGE], 2024).

Mulheres migrantes: Tendências actuais

De acordo com os dados, as mulheres representam quase metade da população migrante mundial. Em 2020, 48,1% dos migrantes eram mulheres (Migration Data Portal, n.d.). A UE-27 mais a Noruega tinha uma população de 452,7 milhões de pessoas, sendo que as mulheres constituíam 51%. Embora os homens fossem ligeiramente superiores às mulheres entre os migrantes na maioria dos Estados-Membros, Chipre, França e Irlanda tinham mais mulheres migrantes. Os nacionais de países terceiros representavam 5% da população, com os homens a representarem 51% (EIGE, 2024).

As tendências recentes mostram que quase tantas mulheres como homens migram atualmente de forma independente para a Europa e dentro dela, uma mudança em relação ao passado, quando as mulheres se juntavam principalmente aos seus parceiros. As mulheres enfrentam frequentemente barreiras específicas de género no mercado de trabalho formal, o que as empurra para empregos informais, tradicionalmente femininos, como o trabalho doméstico e a prestação de cuidados. Enquanto remetentes de remessas, as mulheres migrantes

desempenham um papel socioeconómico crucial tanto no seu país de origem como no país de acolhimento (EIGE, 2024).
Além disso, um aumento significativo do número de refugiados seguiu-se à invasão da Ucrânia pela Rússia em fevereiro de 2022. Em abril de 2023, tinham sido registados mais de 8 milhões de refugiados em toda a Europa, tendo a maioria fugido inicialmente da Ucrânia para os países vizinhos da UE, sendo a maioria mulheres e crianças, que representam 90% dos que fugiram (Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Género e a Capacitação das Mulheres [ONU Mulheres] e CARE International, 2022).

Estatuto jurídico

A capacidade de uma mulher migrante se integrar na sociedade da UE depende em grande medida do seu estatuto jurídico. As que residem legalmente e têm emprego têm as melhores oportunidades de uma integração bem sucedida. A integração das mulheres que chegam para o reagrupamento familiar, regida pela Diretiva 2003/86/CE, é mais complicada. Uma vez que a maioria dos migrantes familiares são mulheres, estas são significativamente afectadas por estes regulamentos, que podem levar à exclusão social e à dependência de relações prejudiciais devido ao medo da deportação. Os migrantes irregulares enfrentam uma instabilidade ainda maior, com ameaças constantes de deportação ou detenção, e estão limitados ao emprego no mercado informal (Rede Europeia das Migrações [REM], 2021). A Diretiva 2004/81/CE permite que as vítimas de tráfico de seres humanos obtenham autorizações de residência e se integrem, desde que cooperem com as autoridades. Os Estados-Membros podem também alargar esta proteção aos nacionais de países terceiros envolvidos na facilitação da migração irregular.

Workshop "Auto-apresentação através da sua história" organizado pela DAFNI KEK

Participação no mercado de trabalho

A integração das mulheres migrantes é uma questão complexa, influenciada pelo país de acolhimento, pela sua comunidade e pela sua aceitação das normas gerais, sendo que algumas mulheres são marginalizadas, especialmente as que pertencem a comunidades muçulmanas devotas, que podem enfrentar barreiras à participação em programas de formação e de género misto. As mulheres migrantes podem ser vítimas de coerção e violência, incluindo casamentos forçados e mutilação genital feminina, enquanto as barreiras do país de acolhimento ao emprego, aos serviços e à independência económica - exacerbadas por políticas e práticas institucionais - agravam a sua exclusão e a dupla discriminação de que são vítimas enquanto migrantes e mulheres (Global Migration Policy Associates [GMPA], n.d.). As mulheres migrantes têm mais probabilidades de estar desempregadas ou economicamente inactivas do que qualquer outro grupo no mercado de trabalho da UE, estando as taxas de emprego fortemente ligadas aos motivos da sua migração. As mulheres refugiadas têm uma taxa média de emprego de 45%, em comparação com 62% para os homens refugiados, e as mulheres migrantes, especialmente as de países com baixas taxas de emprego feminino ou as que têm filhos pequenos, enfrentam um desemprego mais elevado, ainda mais exacerbado pela pandemia da COVID-19 através da perda de emprego, do aumento da prestação de cuidados e da exposição ao trabalho na linha da frente (EIGE, 2020).

Entre os migrantes, as mulheres migrantes de países terceiros registaram uma taxa de desemprego mais elevada em comparação com outras mulheres e homens com níveis de educação semelhantes. Em 2021, 22% dos homens nascidos no estrangeiro e 25% das mulheres nascidas no estrangeiro na UE declararam ter dificuldades em garantir um emprego adequado no seu país de acolhimento (Eurostat, 2024c). Muitas mulheres migrantes de países terceiros trabalham em empregos pouco qualificados, inseguros e mal pagos em sectores de elevada procura, como os cuidados domésticos, a limpeza e a restauração, enfrentando uma proteção limitada do direito do trabalho, discriminação, exploração, baixos benefícios sociais e acesso restrito aos serviços públicos (Cortinovis, et al., 2020). A sobrequalificação é comum entre as mulheres migrantes, especialmente no sector doméstico, onde as suas tarefas são frequentemente vistas como uma extensão natural dos papéis familiares, em vez de exigirem novas competências profissionais. Esta perceção leva a que sejam rotuladas como "pouco qualificadas", apesar de desempenharem tarefas como cozinhar, limpar, cuidar de crianças e tratar de doentes. Os académicos defendem que estas mulheres não são "pouco qualificadas", mas sim "com baixos rendimentos" (Cortinovis et al., 2020). As mulheres migrantes altamente qualificadas que se reúnem com os seus parceiros, especialmente as que são mães de países não pertencentes à UE, registam os níveis mais baixos de bem-estar na carreira. Isto tem um impacto

negativo na sua satisfação financeira, no seu bem-estar subjetivo e nas suas relações sociais (Spadavecchia & Yu, 2021).

Participação ativa na sociedade

As mulheres refugiadas são muitas vezes obrigadas pelas suas comunidades a manter as tradições culturais do seu país de origem, incluindo o cuidado das crianças, as tarefas domésticas e a língua, conforme ditado pelos membros masculinos da família, sendo que esta expetativa promove o isolamento e a dependência, dificultando a integração e limitando o acesso a serviços, oportunidades de emprego, formação e cursos de línguas (Sansonetti, 2016). Evitar o seu isolamento é essencial para melhorar o seu bem-estar e integração. Além disso, as mulheres requerentes de asilo e refugiadas enfrentam uma integração social e independência limitadas devido ao acesso reduzido à aprendizagem da língua do país de acolhimento e à sua dependência da família para traduções (Sansonetti, 2016). Isto também dificulta as suas oportunidades no mercado de trabalho, uma vez que não podem participar em cursos de formação ou noutros programas relacionados com o emprego.

De acordo com estudos sobre a integração dos migrantes, a relação entre a integração económica e social pode ser bidirecional, no sentido em que o emprego conduz a uma integração social mais ampla (Barslund et al., 2017). O trabalho proporciona mais do que apoio económico; promove um sentimento de pertença social e um objetivo (Rosso et al., 2010). Por outro lado, a perda de emprego pode levar ao isolamento social e a outros efeitos psicológicos negativos (Krug et al., 2019). O impacto do emprego na inclusão social também depende da qualidade do emprego (Pohlan, 2019). Os indicadores de Saragoça da Comissão Europeia medem a integração social através da integração no mercado de trabalho, do estado de saúde, do nível de escolaridade, da inclusão social, das taxas de naturalização e do estatuto de residência de longa duração (OCDE/UE, 2023). Barslund et al. (2017) argumentam que estes indicadores podem ser importantes para avaliar o bem-estar dos migrantes, mas geralmente oferecem uma visão limitada da participação ativa nas sociedades de acolhimento.

Para avaliar a participação ativa dos migrantes nas sociedades de acolhimento, Barslund et al. (2017), baseando-se em Hoskins e Mascherini (2008), medem a proporção da população migrante envolvida em actividades como o voluntariado em organizações, a assinatura de petições, a participação em manifestações legais, o boicote a produtos, a exibição de emblemas ou autocolantes de campanha, o contacto com políticos ou funcionários e a filiação em partidos políticos. Concluem que os nacionais de países terceiros são geralmente menos propensos a participar em actividades de cidadania ativa, com uma diferença de género notavelmente maior, especialmente entre as pessoas pouco qualificadas, e que a taxa de desemprego inicial no país de acolhimento tem um impacto negativo no emprego atual e na cidadania ativa entre os migrantes, embora este efeito diminua com o tempo. As más condições iniciais do mercado de

trabalho reduzem as perspectivas de emprego e os resultados da integração social nos anos subsequentes. Tendo em conta todos estes factos, as políticas de integração das mulheres migrantes e refugiadas devem ter como objetivo capacitá-las e promover a sua independência, oferecendo serviços e medidas que respondam às suas necessidades específicas e ajudem a evitar o isolamento.

Habitação

Workshop "Competências profissionais" organizado pelo SMP

De 2016 a 2020, os nacionais de países terceiros registaram taxas de sobrelotação cerca de 10 pontos percentuais superiores às dos cidadãos da UE. Em ambos os grupos foram observadas melhorias, com uma diminuição da sobrelotação de 3 % para os nacionais de países terceiros e de 8 % para os cidadãos da UE de 2019 a 2020 (Eurostat, 2024d). As mulheres migrantes de países terceiros registaram taxas de sobrelotação inferiores às dos homens em 1,8 a 3,4 pontos percentuais por ano (Eurostat, 2024d). No entanto, em alguns Estados-Membros da UE, as mulheres enfrentavam níveis de sobrelotação mais elevados do que os homens, com diferenças que variavam entre 0,5 pontos em Portugal e 4,8 pontos na Alemanha (Eurostat, 2024d).

De facto, os refugiados enfrentam desafios significativos em matéria de habitação devido a sistemas de acolhimento inadequados e proprietários discriminatórios, o que leva à segregação em áreas específicas das cidades de acolhimento (McAuliffe & Oucho, 2024; Alam et al., 2019). Do mesmo modo, as condições de vida nos campos de refugiados e nos centros de acolhimento são muitas vezes terríveis, com acesso limitado a serviços básicos e aumento da violência. As mulheres, que são tipicamente excluídas dos processos de tomada de decisão, são as que mais sofrem com estas condições (ACNUR, 2020). As mulheres refugiadas, especialmente as que têm filhos, têm frequentemente maior acesso a habitação protegida devido à sua vulnerabilidade, mas este não é o caso das mulheres refugiadas solteiras que têm maior probabilidade de permanecer em habitações de emergência em comparação com os seus homólogos masculinos que têm melhor acesso ao mercado de trabalho (Alam et al., 2019; EMN, 2022).

Além disso, as mulheres e raparigas deslocadas nas zonas urbanas vivem frequentemente em condições precárias, com serviços básicos limitados, enfrentando riscos de exploração sexual devido ao desemprego e às dificuldades económicas, e restrições de saída de casa para evitar o controlo policial e familiar (Sansonetti, 2016). A violência doméstica é também um dos riscos que as mulheres enfrentam (EMN, 2022). Tanto as mulheres como os homens refugiados são discriminados quando procuram alojamento, sofrendo racismo por parte dos senhorios e dos vizinhos, o que causa um stress significativo e afecta negativamente o comportamento das crianças (ACNUR, 2020).

Tendo em conta todos os factos, as ONG e as instituições públicas devem realizar consultas separadas com as mulheres refugiadas para atender às suas necessidades específicas de abrigo e garantir alojamento e instalações sanitárias separadas para homens e mulheres, manter a unidade familiar, permitir que as mulheres solteiras vivam separadamente com os seus filhos, fornecer iluminação adequada e garantir o acesso à escola, aos transportes públicos e aos serviços de saúde (ACNUR, 2020). Além disso, o alojamento separado para homens e mulheres pode ajudar a prevenir a VBG, e os centros de acolhimento devem educar sobre a sua natureza criminosa, garantir condições seguras para a denúncia, levar as queixas a sério e apoiar as vítimas para incentivar mais mulheres a denunciar esses crimes (ACNUR, 2020; Alam et al., 2019). As instalações de acolhimento de crianças são também da maior importância para permitir que as mulheres refugiadas e requerentes de asilo participem em entrevistas, procura de emprego e consultas de saúde (EMN, 2022; ACNUR, 2020). Além disso, as autoridades públicas devem promover campanhas de educação comunitária e melhorar as medidas para proporcionar aos refugiados alojamento adequado, acesso a serviços sociais, transportes públicos, escolas, empregos e cuidados de saúde (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022). Além disso, um serviço de mediação deve oferecer aos refugiados aconselhamento jurídico, assistência na procura de alojamento, intérpretes e resolução de conflitos com senhorios e vizinhos (Sansonetti, 2016).

Saúde

Entre 2016 e 2020, a percentagem média de necessidades médicas não satisfeitas comunicadas pelos próprios diminuiu na UE27 e na Noruega (Eurostat, 2024e). No entanto, as mulheres migrantes de países terceiros comunicaram sistematicamente necessidades médicas não satisfeitas mais elevadas do que os homens de países terceiros e a população total, exceto em 2016 (Eurostat, 2024e). Mais particularmente, a saúde das mulheres refugiadas é muitas vezes crítica devido às suas experiências de guerra, instabilidade política, alterações climáticas, perseguição, desnutrição, trauma psicológico, violência, MGF e falta de acesso a cuidados básicos de saúde e serviços preventivos nos seus países de origem e durante a sua viagem (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022). Enfrentam também dificuldades relacionadas com o acesso aos

serviços de saúde, comunicação e barreiras interculturais, falta de informação sobre o funcionamento do sistema de saúde e de pessoal de saúde com formação sobre as questões dos refugiados, mal-entendidos mútuos e falta de confiança (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020).

Workshop "Árvore da Vida" organizado pela DAFNI KEK

Além disso, a falta de kits de higiene pode ter um impacto negativo nas mulheres e raparigas refugiadas, limitando a sua participação em actividades comunitárias, formação, emprego e frequência escolar, o que leva a um menor desempenho académico (EMN, 2022; EIGE, 2020). O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) (2020) propõe que os serviços de saúde façam um rastreio das pessoas em risco, ofereçam apoio psicológico, realizem actividades de saúde reprodutiva e garantam cuidados e acompanhamento acessíveis e sensíveis às questões de género, colaborando com os profissionais de saúde tradicionais e a comunidade para aumentar a sensibilização e apoiar as iniciativas. Além disso, o ACNUR (2020) descreve as responsabilidades dos países de acolhimento no que respeita à saúde das mulheres migrantes e refugiadas. Os países de acolhimento são instados a fornecer proteção e cuidados de saúde, incluindo o tratamento de traumas, às mulheres em situações difíceis como os conflitos armados e o estatuto de refugiado, a garantir o acesso a informações e serviços de saúde sexual a todas as mulheres e raparigas, incluindo as vítimas de tráfico, a garantir uma maternidade segura e serviços obstétricos de emergência e a aplicar leis contra a MGF e o casamento infantil (ACNUR, 2020).

Língua e educação

Entre 2016 e 2020, o nível de escolaridade na UE27 e na Noruega aumentou para 77% para a população total e 69% para os nacionais de países terceiros (Eurostat, 2024f). As mulheres

migrantes ultrapassaram os homens em termos de crescimento educativo, embora os seus níveis de habilitações continuem a ficar aquém da população em geral, com 70% a possuírem o ensino secundário superior ou o ensino superior, em comparação com 77% em geral em 2020 (Eurostat, 2024f; REM, 2022). De 2016 a 2019, a percentagem de pessoas com ensino superior aumentou de 29,9% para 32% (Eurostat, 2024f). As mulheres migrantes tiveram um desempenho consistentemente superior ao dos homens migrantes, com o seu nível de escolaridade a aumentar de 28% para 32% (Eurostat, 2024f; REM, 2022).

É óbvio que o acesso à educação e à formação é crucial para a integração e a resiliência das mulheres refugiadas e requerentes de asilo. A educação beneficia as mães e os seus filhos, motivando o sucesso mútuo (Hawkes et al., 2020; EMN, 2022; Sansonetti, 2016). Uma formação eficaz deve promover a integração social e no mercado de trabalho, combater a exclusão social e envolver os empregadores no desenvolvimento de competências relevantes e na colocação profissional (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; Sansonetti, 2019). Além disso, todos os tipos de programas de formação devem ter em conta o tempo limitado das mulheres devido aos deveres familiares, oferecendo horários flexíveis e cuidados infantis (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020). A formação deve proporcionar a oportunidade de melhorar competências não reconhecidas e fornecer certificados acreditados a nível nacional para ajudar na integração profissional (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020; Alam et al., 2019). É certo que a prossecução da educação dá esperança às mulheres refugiadas frequentemente empregadas em trabalhos pouco qualificados (Sansonetti, 2016).

Além disso, os cursos de línguas são cruciais para a integração dos refugiados e devem estar disponíveis numa fase inicial do processo (EMN, 2022; Alam et al., 2019). Estes cursos, normalmente organizados por ONG e não por instituições públicas, ajudam os refugiados, especialmente as mulheres, a ganhar pertença à comunidade e independência (Sansonetti, 2016). Uma formação linguística adequada permite que as mulheres se integrem na sociedade, utilizem os serviços públicos com confiança e compreendam os seus direitos sem a mediação masculina, sendo que os cursos mais eficazes incluem a aprendizagem da língua, a cultura local, competências práticas e sensibilização para os direitos (EIGE, 2020; Sansonetti, 2016). No entanto, o acesso a estes cursos pode ser difícil devido aos deveres de assistência à família e à disponibilidade limitada de serviços de acolhimento de crianças, que muitas vezes dão prioridade aos pais empregados, prejudicando as mulheres refugiadas desempregadas (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022).

Proteção contra a violência baseada no género

As mulheres migrantes, refugiadas e requerentes de asilo enfrentam uma vulnerabilidade significativa à exploração e ao abuso, deparando-se frequentemente com violência de género antes do início e ao longo das suas viagens migratórias (EIGE, 2020; Araujo, 2019; Parish, 2017).

Esta violência, incluindo a violação perpetrada por parceiros íntimos e supostos protectores, é prevalecente em todas as fases da sua viagem, salientando os riscos persistentes associados à migração (EIGE, 2020; Araujo, 2019). Especialmente as que viajam sozinhas ou as raparigas adolescentes enfrentam riscos significativos, como o casamento precoce e forçado, o sexo transacional, a violação, o assédio sexual e a agressão física (FRA, 2019; Freedman, 2016). Ainda assim, continuam vulneráveis à violência sexual e de género nos centros de acolhimento e noutras instalações para refugiados à sua chegada à UE, agravada por barreiras ao emprego, ao estatuto legal, à proficiência linguística e às redes de apoio social (Poya & Zobnina, 2023; Khaligh, et al., 2022).

Workshop "Logótipo" organizado pela ARCSS

Além disso, o EIGE (2018) salienta que os Estados-Membros da UE enfrentam desafios no tratamento dos pedidos de asilo com base na mutilação genital feminina e na estimativa exacta do risco de mutilação genital feminina entre as raparigas, quer sejam migrantes de primeira ou de segunda geração. O tráfico para fins de exploração sexual, que afeta principalmente mulheres e raparigas, constitui a forma predominante de tráfico de seres humanos na UE-27, com 95 % das vítimas registadas nesta categoria entre 2015-2016 (Comissão Europeia, 2024; EIGE, 2020; FRA, 2019). Apesar disso, os dados sobre o tráfico permanecem incompletos, particularmente no que diz respeito à exploração laboral, em que 80% das vítimas são homens, embora sectores como o trabalho doméstico tenham predominantemente vítimas do sexo feminino (Comissão Europeia, 2024; EIGE, 2020; FRA, 2019). As mulheres refugiadas e migrantes enfrentam barreiras significativas no acesso aos serviços de apoio devido a factores como a falta de sensibilização para os direitos e procedimentos de denúncia, a formação insuficiente do pessoal em matéria de violência de género e a dependência dos cônjuges para a obtenção de autorizações de residência, bem como as mulheres migrantes indocumentadas, temendo a prisão ou a deportação, hesitam frequentemente em procurar ajuda, apesar de enfrentarem desvantagens económicas e intimidações relacionadas com o seu estatuto (Poya & Zobnina, 2023; EIGE, 2020).

Além disso, muitos peritos e agentes humanitários não dão prioridade à violência de género devido à insuficiência de dados e à subnotificação por parte das vítimas, o que resulta em

respostas políticas ineficazes e em medidas práticas para resolver a questão (EMN, 2022; FRA, 2019). Ao mesmo tempo, os sobreviventes de violência de género muitas vezes não denunciam os incidentes devido à auto-culpa, ao medo de represálias, à desconfiança das autoridades e às

Workshop "Oportunidades de financiamento para a criação de novas empresas" organizado pelo SMP

preocupações com o estigma social e a rejeição, e as vítimas de violência sexual podem também recear consequências negativas, como serem rotuladas de imorais, o que poderia afetar o seu estatuto de imigração ou os seus pedidos de asilo (EIGE, 2020; FRA, 2019). Em conclusão, são necessários esforços por parte das autoridades públicas e dos intervenientes humanitários para combater a violência de género, incluindo a formação do pessoal para compreender as sensibilidades culturais, o destacamento de peritos ao longo das rotas de migração e nos locais de destino, a melhoria da prevenção e da atenuação dos riscos por parte das ONG, a prestação de ajuda psicológica e a gestão de casos, a garantia de acesso a intérpretes do sexo feminino para os sobreviventes, a informação das mulheres sobre as leis e os direitos locais e a adoção de uma abordagem adaptada e multidimensional para combater a violência de género em diferentes contextos, desde a resposta de emergência até aos esforços de integração a longo prazo.

2. Arteterapia e técnicas autobiográficas para a inclusão social e o desenvolvimento profissional

Com a população global de refugiados a crescer rapidamente, é crucial que se desenvolvam sistemas de apoio fiáveis em todo o mundo. Os refugiados enfrentam numerosos traumas desde a fase pré-migratória até à fase pós-migratória, incluindo crises, viagens dolorosas, separação e desafios de adaptação à nova realidade (IFRC, n.d.). Frequentemente, sofrem de taxas mais elevadas de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e PTSD, em comparação com as populações de acolhimento (Scott & Williams, 2024). Os refugiados nos países ocidentais são comprovadamente mais propensos a sofrer de PTSD do que os indivíduos da população em geral com a mesma idade (Nielsen et al., 2019; Kalmanowitz & Ho, 2017). A OMS (2021) e a Organização Internacional para as Migrações [OIM]/Migrações das Nações Unidas (2019) referem que o stress relacionado com a migração pode duplicar a prevalência de perturbações graves e aumentar as perturbações mentais ligeiras a moderadas de 10% para 15%-20%. Por conseguinte, é essencial fornecer recursos para a estabilidade física e cuidados de saúde mental acessíveis, que podem assumir muitas formas, tanto para os migrantes como para os refugiados.

Workshop "Trabalhos manuais" organizado pela MEXPERT

A arteterapia é um método terapêutico que oferece vantagens únicas, principalmente devido à sua concentração no processo criativo em vez da comunicação verbal (Oepen & Gruber, 2023). Pode ajudar os indivíduos a ultrapassar os obstáculos linguísticos e ajudar aqueles que têm dificuldade em articular as suas experiências. O termo arteterapia é muitas vezes utilizado num sentido lato para englobar diferentes artes criativas, como a dança e a musicoterapia, a criação de formas de arte visuais ou tácteis, artes decorativas, artes performativas e actividades de escrita por razões terapêuticas (Schouten et al., 2015).

As terapias artísticas criativas distinguem-se de outras terapias devido à sua natureza experiencial e não-verbal, e à utilização de meios artísticos como o desenho, a pintura, a colagem e a escultura para formar e transmitir emoções, pensamentos e memórias (Gladding & Newsome, 2003). Ao contrário de outras metodologias, a arteterapia é caracterizada pelo envolvimento ativo e pela experiência de materiais de arte, pela natureza tangível e visual do processo e pelos resultados da criação artística (Drožđek & Bolwerk, 2010; Johnson & Lahad, 2009). A investigação sugere que a arteterapia pode tratar eficazmente o trauma em adultos, refugiados e requerentes de asilo, embora sejam necessários mais estudos, particularmente focados em refugiados e requerentes de asilo (Rose & Bingley, 2017). A construção da comunidade é destacada como um resultado positivo para os beneficiários de grupos de terapia artística e indivíduos marginalizados, com outros benefícios, incluindo alívio, autorreflexão através da criação de arte, defesa de direitos, ligação ao lar e à cultura e previsão de objectivos futuros (Schwartzberg et al., 2021; Hanania, 2020; Kalamanowitz e Ho, 2017; Ely et al., 2017). Apesar de todos os argumentos aparentes a favor das técnicas de arteterapia, a língua continua a ser considerada uma das barreiras, resultando em tempo adicional necessário para traduções e explicações das actividades e levantando a preocupação de que os indivíduos com uma menor formação linguística na língua do país de acolhimento possam beneficiar menos da abordagem (Ely et al., 2017).

Além disso, estudos demonstraram que a participação em actividades artísticas ajuda os migrantes e os refugiados a construir laços sociais, redes de apoio e um sentimento de pertença nas suas novas comunidades (Gross, et al., 2021; Comissão Europeia, 2017; Martiniello, 2015). Os projectos artísticos que envolvem tanto migrantes como não migrantes apoiam eficazmente o processo de aculturação através do apoio social e da cooperação. Além disso, estudos realizados em vários países concluíram que as atividades artísticas e culturais capacitam os migrantes, fornecendo plataformas para a autoexpressão, comunicação e demonstração de competências, mesmo quando as competências linguísticas ou a familiaridade com as normas locais são limitadas (Pienimäki, 2021; Opfermann, 2020; Clini et al., 2019; Sunderland et al., 2015; Marsh, 2012; Rousseau et al., 2005). Além disso, de acordo com estudos, as práticas artísticas como a pintura, o desenho e a música têm um impacto positivo no bem-estar físico e mental dos migrantes e refugiados, reduzindo a ansiedade e a depressão, promovendo a pertença, aumentando as emoções positivas e a autoestima e mitigando as desigualdades na saúde (Salgado & Patuzzi, 2022; Gross, et al., 2021; Comissão Europeia, 2017). As artes que envolvem linguagem e movimento, como o teatro, também podem ajudar os migrantes a aprender a língua do seu novo país (Opfermann, 2020).

A arteterapia parece ter um impacto positivo nas pessoas oriundas da imigração ou dos refugiados. No entanto, na investigação e na literatura científica disponíveis, faltam estudos que documentem os benefícios dos métodos de terapia artística no domínio da integração social e do desenvolvimento profissional destes grupos marginalizados de pessoas, uma vez que a maior parte da investigação se centra no aspeto terapêutico e de aconselhamento desta abordagem. Este facto deve ser evidente, uma vez que a terapia pela arte foi desenvolvida como um método terapêutico e é considerada como tal. Nesta publicação, concentramo-nos na recolha de actividades e metodologias educativas que derivam da terapia pela arte e estão relacionadas com várias formas de arte, tais como a escrita criativa, a narração autobiográfica, a narração de histórias, o desenho, as práticas inspiradas no teatro, a representação de papéis, as actividades de autorreflexão, as actividades de expressão criativa com o reforço das competências empresariais, actividades práticas de artesanato e de exploração cultural que têm o potencial de contribuir para a inclusão social das mulheres migrantes e de outros grupos femininos marginalizados e de as apoiar no seu autoconhecimento, fazendo emergir competências e aptidões pessoais, melhorando as competências transversais, linguísticas e digitais e iniciando projectos de auto-empreendedorismo, com uma orientação para o estudo e a formação profissional.

3. Metodologias e atividades utilizadas para melhorar a empregabilidade das mulheres migrantes

Metodologias e atividades				
Metodologias e atividades para competências transversais, digitais, linguísticas e transversais				
Não	**Título**	**Organização**	**Metodologia**	**Página**
1.	A minha história de migração	DAFNI KEK	Histórias de vida, narração autobiográfica, narração de histórias autobiográficas	34
2.	ProfilPASS em linguagem simples	DAFNI KEK	Histórias de vida, narração autobiográfica (viagem de autodescoberta, método autobiográfico ativo)	38
3.	Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação	DAFNI KEK	Narração de histórias autobiográficas	43
4.	Viagem de auto-descoberta	DAFNI KEK	Histórias de vida, narração autobiográfica (viagem de autodescoberta, método autobiográfico ativo)	47
5.	Perspectivas profissionais: Quebrar Estereótipos, Construir Compreensão Social	DAFNI KEK	Práticas inspiradas no teatro e na representação de papéis	51

6.	Carta a mim próprio	Mobilização de conhecimentos especializados	Método autobiográfico ativo, autorreflexão	56
7.	Mãos de mulher: ao longo da minha vida aprendi a...	Histórias de mundos possíveis	Práticas filosóficas - fenomenologia reflexiva - palestra	62
Metodologias e actividades para as competências profissionais e duras				
8.	Oficina de chocolate	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos	Desenvolvimento de competências culinárias para criar o seu próprio negócio	69
9.	Trabalhos manuais	Mobilização de conhecimentos especializados	Aprendizagem prática, abordagem empresarial, bordados	72
10.	Reflexão através da arte	Mobilização de conhecimentos especializados	Expressão criativa, exploração cultural, trabalhos manuais	77
Metodologias e actividades para competências empresariais				
11.	241 Empreendedorismo feminino	DAFNI KEK	Actividades de autorreflexão, estudos de casos, simulações, aprendizagem baseada em projectos, aprendizagem entre pares	82
12.	Conceção do logótipo	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos	Desenvolvimento de competências de empreendedorismo	88

3.1 Metodologias e actividades para as competências transversais, linguísticas, digitais e transversais

Workshop 1: A minha história de migração

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Histórias de vida, narração autobiográfica, narração de histórias autobiográficas

Título	A minha história de migração
RESUMO	O workshop "A minha história de migração" foi concebido para ajudar os participantes a melhorar as suas competências de leitura, gramática e escrita, através do contacto com histórias de migração, identificando fenómenos sintácticos e gramaticais e aprendendo a construir parágrafos coerentes. Os participantes escreverão e apresentarão as suas próprias histórias de migração, fomentando a confiança na expressão oral e promovendo a empatia através da discussão de experiências e desafios comuns relacionados com a aprendizagem de línguas, a integração, o emprego e a formação.
TEMA	O workshop "A minha história de migração" utiliza técnicas de narração de histórias autobiográficas para apoiar as mulheres migrantes e os migrantes na sua auto-consciência e capacitação. Ao participarem em actividades educativas que combinam a aprendizagem de línguas e a narração de histórias, os participantes melhorarão as suas competências linguísticas, partilharão histórias pessoais de migração e promoverão a inclusão social.
PARTICIPANTES	O workshop dirige-se a pessoas em fase de transição que necessitam de orientação e aconselhamento. A linguagem simples em todas as actividades facilita o trabalho com os novos imigrantes, uma vez que foi particularmente adaptada à sua situação e necessidades - tanto no que diz respeito à língua como ao conteúdo e à apresentação. Mais especificamente, o trabalho com a ferramenta de narração de histórias autobiográficas do projeto MILMET requer uma utilização mais integrada da língua, mas pode ser adaptado ao nível linguístico dos participantes. As ferramentas de aprendizagem de línguas do projeto MILMET podem ser usadas com indivíduos adultos de todas as idades e origens.

OBJETIVO	Os objectivos do workshop são para os participantes: melhorar as suas competências de leitura através do contacto com várias histórias de migração, desenvolvendo uma compreensão mais profunda do conteúdo e do contexto; reconhecer e identificar fenómenos sintácticos e gramaticais no texto, reforçando os seus conhecimentos gramaticais e a sua capacidade de análise; adquirir uma compreensão profunda das diferentes estruturas sintácticas e gramaticais e das suas aplicações na língua escrita e falada; aprender a construir um parágrafo básico, centrando-se na estrutura, coerência e clareza; utilizar técnicas de narração de histórias para desenvolver as suas narrativas pessoais e exprimir-se; criar confiança para falar e fazer apresentações numa nova língua e para promover a empatia e a compreensão e chamar a atenção para questões comuns relacionadas com a aprendizagem de línguas, a integração, o emprego e a formação.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos, blocos de notas e a ficha de trabalho "A minha história de migração" disponível para todos os participantes. Além disso, um quadro branco e marcadores ou um flip chart e marcadores para o facilitador tomar notas e destacar dicas importantes e explicar os passos da atividade. Além disso, cópias impressas ou digitais das diferentes histórias de migração para referência e um PC ou computador portátil e um projetor ou ecrã (se disponível) para apresentar os pontos-chave.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, o educador deve estar familiarizado com o ensino da língua do país de acolhimento, a fim de poder ajustar o seminário ao nível de aprendizagem da língua dos participantes.
INSTRUÇÕES **PASSO A PASSO**	1. Os participantes lêem as histórias de migração a partir dos cartões. 2. Os participantes identificam todos os fenómenos sintácticos e gramaticais nos cartões da história da migração. 3. O educador apresenta todos os fenómenos sintácticos e gramaticais e explica a sua utilização aos aprendentes. 4. O educador explica como formamos um parágrafo básico e os alunos formam parágrafos básicos intitulados "a minha história de migração". 5. Os participantes apresentam uns aos outros um pequeno parágrafo intitulado "A minha história de migração" e identificam pontos e experiências comuns, bem como problemas e dificuldades comuns em matéria de aprendizagem da língua, processo de integração, emprego e formação.

AVALIAÇÃO	A última etapa do workshop inclui o processo de reflexão e avaliação. Os participantes partilham os seus parágrafos intitulados "A minha história de migração" com o grupo e recebem feedback construtivo dos seus pares e do formador, centrando-se na utilização de estruturas sintácticas e gramaticais, na coerência e na clareza dos parágrafos. Após todas as apresentações, os participantes participam num debate de grupo que identifica pontos e experiências comuns partilhados nas suas histórias, tais como a aprendizagem da língua, desafios de integração, dificuldades de emprego e formação. Depois, pede-se aos participantes que expressem os seus pensamentos e sentimentos sobre o exercício, reflectindo sobre as seguintes questões: "O que aprenderam sobre as experiências de migração dos vossos colegas?", "Como é que a identificação de temas comuns vos ajudou a sentirem-se mais ligados ao grupo?", "Que novas ideias adquiriram sobre os desafios enfrentados na aprendizagem e integração das línguas?". Além disso, o formador pode encorajar os participantes a sugerir passos ou estratégias acionáveis que possam ajudar a resolver os problemas e dificuldades comuns identificados. Isto pode incluir a formação de grupos de estudo, a partilha de recursos úteis ou o desenvolvimento de novas técnicas de aprendizagem.
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, deve estar consciente e respeitar as diferenças culturais entre os participantes, evitar fazer suposições sobre as suas experiências ou antecedentes, utilizar uma linguagem inclusiva e estar atento às normas e práticas culturais, e sublinhar a importância da confidencialidade. Deve garantir-se que os participantes compreendem que as histórias pessoais partilhadas no workshop não devem ser discutidas fora do grupo. O facilitador deve fornecer instruções claras e passo a passo para cada atividade e utilizar recursos visuais, se possível, para melhorar a compreensão, bem como incentivar os participantes a fazerem perguntas se não tiverem a certeza sobre qualquer parte das actividades. Além disso, é altamente recomendável que o formador utilize exemplos de histórias reais de migração para ilustrar fenómenos gramaticais e sintácticos, de modo a tornar o processo de aprendizagem mais compreensível e significativo. Outra parte, à qual o formador deve dar toda a atenção, é estar preparado para dar feedback construtivo ao longo do workshop, realçar os pontos fortes e dar sugestões específicas para melhorar, e também encorajar o feedback dos pares durante as apresentações para promover um ambiente de aprendizagem colaborativo.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade da oficina pode ser classificada como 3. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases da oficina e todo o material necessário, rever a

	metodologia e preparar a fase de reflexão da oficina. Além disso, o educador deve estar familiarizado com o ensino da língua do país de acolhimento para poder ajustar a oficina ao nível de aprendizagem da língua dos participantes.
TEMPO	O período de tempo sugerido para a atividade descrita "A minha história de migração" é de cerca de 1 hora e 30 minutos a 3 horas. A atividade foi desenvolvida no contexto do projeto MILMET para ajudar os migrantes e refugiados a aprender a língua do país de acolhimento e, ao mesmo tempo, partilhar as suas histórias de vida e experiências importantes. O tempo necessário para completar a atividade depende do nível de aprendizagem da língua dos participantes.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os recursos utilizados para o workshop descrito foram desenvolvidos durante o projeto Erasmus+ MILMET (Migrants Integration into the Labour Market and Ecological Transition) e podem ser encontrados abaixo. Ferramentas do projeto MILMET para a aprendizagem de línguas: https://www.milmet-project.eu/project/greek/

Workshop 2: ProfilPASS em linguagem simples

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Histórias de vida, narração autobiográfica (viagem de autodescoberta, método autobiográfico ativo)

Título	ProfilPASS em linguagem simples
RESUMO	Uma metodologia e um conjunto de workshops que permitem aos participantes participar numa viagem de autodescoberta utilizando um método autobiográfico ativo e um conjunto de actividades participativas, a fim de descobrir as suas competências e qualidades individuais e familiarizar-se com as interações sociais e profissionais.
TEMA	Um conjunto de actividades que podem avaliar e documentar as competências e as auto-qualidades dos participantes com o objetivo de desenvolver um perfil de competências e, assim, apoiar o desenvolvimento pessoal e profissional, a (re)orientação e o planeamento de novas etapas de aprendizagem, com algumas actividades centradas em situações da vida real. O ProfilPASS é uma ferramenta que permite identificar as competências que os indivíduos adquiriram num determinado momento da sua vida, independentemente do tempo e do contexto. Embora as pessoas adquiram muitas das suas competências em contextos informais, como a família e o trabalho voluntário, muitas vezes não têm consciência dessas competências. O processo ProfilPASS dá um contributo importante para o reconhecimento e a valorização das competências adquiridas informalmente.
PARTICIPANTES	A metodologia destina-se a pessoas em fases de transição que necessitam de orientação e aconselhamento. A linguagem simples em todas as actividades facilita o trabalho com os novos imigrantes, uma vez que foi particularmente adaptada à sua situação e necessidades - tanto no que diz respeito à língua como ao conteúdo e à apresentação. Mais especificamente, o trabalho com o ProfilPASS em Linguagem Simples requer, pelo menos, competências linguísticas básicas. As actividades do ProfilPASS em Linguagem Simples podem ser utilizadas com indivíduos adultos de todas as idades e origens.
OBJETIVO	Espera-se que os participantes sejam capazes de avaliar as suas competências, capacidades e aptidões, especialmente as adquiridas em ambientes informais; falar sobre si próprios e refletir sobre as suas experiências passadas e as suas histórias de vida;

	avaliar as suas competências (nível A: consigo fazê-lo se alguém me ajudar, nível B: consigo fazê-lo sozinho numa determinada situação, e nível C: consigo fazê-lo sozinho, em diferentes situações) elaborar um CV; reforçar as suas relações com a sua própria história, cultura e pessoas e locais significativos.
MATERIAIS	Os materiais necessários são um computador portátil, um projetor ou uma tela de projeção, o ProfilPASS em linguagem simples para cada participante, caneta ou lápis e borracha, e/ou um caderno para cada participante.
PREPARAÇÃO	Todos os facilitadores devem conhecer a metodologia e as diferentes actividades a utilizar na oficina. Além disso, a sala de aula deve ser preparada com antecedência e todos os materiais necessários devem ser reunidos e disponibilizados aos participantes pelo facilitador, tais como lápis, canetas, fichas de trabalho, apresentações, etc.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	O ProfilPASS em Linguagem Simples está estruturado em torno do tema central de uma "Viagem de Autodescoberta", relacionando assim a viagem de descoberta das competências de cada um através do trabalho com o ProfilPASS com as experiências físicas da migração. O tema funciona como um marco de orientação no ProfilPASS em Linguagem Simples e motiva os participantes a percorrerem passo a passo os capítulos, nomeadamente as estações da sua viagem. **1º Capítulo "Podes fazer mais do que pensas"** O capítulo orienta a fase inicial do processo de aconselhamento, fornecendo material para identificar os interesses e objectivos do participante no processo de aconselhamento. Também fornece uma breve introdução sobre como trabalhar com o ProfilPASS em Linguagem Simples. Para uma abertura suave do trabalho com o ProfilPASS e um estímulo inicial do processo de autorreflexão, os participantes têm também a oportunidade de se apresentarem de uma forma breve e com poucos limites. **2º Capítulo "A minha vida - Panorama geral"** Serve como uma estruturação inicial das competências e experiências do participante, percorrendo as diferentes estações de experiência das suas vidas. Além disso, apresenta aos utilizadores o esquema de 4 etapas segundo o qual as suas estações de experiência e as competências são analisadas em maior profundidade, por exemplo: Identificar etapas, eventos e actividades importantes nas suas vidas e também analisar as razões pelas quais fizeram o que fizeram; Descrever as actividades com mais pormenor; Extrair as competências e conhecimentos; Avaliar as competências identificadas através de um sistema de classificação e avaliar o seu valor. **3º Capítulo "As estações da minha experiência"** Neste capítulo, as competências dos participantes são discutidas e avaliadas em mais pormenor. O capítulo abrange diferentes domínios de experiência, revelando assim as competências adquiridas de modo formal, não formal e informal. Os domínios de experiência incluídos são os seguintes: Interesses, Diversão e Tempo Livre, Casa, vizinhos e família,

Escola, Formação Profissional e Estudos,
Trabalho, emprego e formação contínua,
A minha vida num novo país e
Bons tempos, tempos difíceis.

4º Capítulo "Agora já sei o que posso fazer"

Apoia uma revisão intercalar do processo de aconselhamento. Esta secção ajudará os utilizadores a descobrir o que mais gostam de fazer, o que fazem bem e onde ainda podem melhorar. Assim, será identificado um perfil de competências e pontos fortes específicos. Além disso, cada participante classifica as suas competências extraídas - níveis A, B, C.

5º Capítulo "Os meus objectivos"

Neste capítulo, os participantes são encorajados a relacionar sistematicamente os seus interesses com as suas competências e, consequentemente, a formular objectivos. Com base nisso, o participante elabora um plano para atingir esses objectivos em conjunto com o conselheiro.

6º Capítulo "Como posso mostrar o que posso fazer"

O último capítulo fornece apoio sobre a forma de integrar as competências identificadas numa candidatura a um emprego. Também fornece informações sobre as linhas gerais de uma carta de candidatura e de um CV.

AVALIAÇÃO

A fase de avaliação da metodologia ProfilPASS in Simple Language é uma componente essencial para determinar a eficácia e o impacto da abordagem. Esta fase garante que tanto os participantes como os facilitadores obtêm informações valiosas sobre o percurso efectuado e os resultados alcançados. A avaliação é efectuada através de uma variedade de métodos para obter uma compreensão abrangente das experiências e dos progressos dos participantes.

Em primeiro lugar, os participantes são convidados a partilhar os seus comentários sobre a oficina através de debates estruturados. Estas sessões têm por objetivo recolher informações sobre as suas experiências, a relevância do material, a clareza das instruções e a estrutura geral da oficina. As perguntas podem incluir: "O que achou da estrutura e do conteúdo de cada capítulo?", "As instruções foram claras e fáceis de seguir?", "Em que medida os exercícios foram relevantes e úteis para o ajudar a identificar as suas competências?", "Que aspectos da sessão de trabalho considerou mais benéficos?", "Há alguma área que considere que poderia ser melhorada?"

Em segundo lugar, é avaliada a capacidade dos participantes para integrar as suas competências nas candidaturas a emprego, tal como referido no Capítulo 6. Esta avaliação inclui a análise de modelos de cartas de candidatura e de CV criados durante o workshop, para garantir que os participantes podem efetivamente apresentar as suas competências e experiências a potenciais empregadores.

Finalmente, os participantes são encorajados a refletir sobre as suas experiências individuais ao longo do workshop. Isto implica pensar sobre as suas expectativas iniciais, os conhecimentos adquiridos e o impacto global na sua auto-consciência e confiança. As perguntas para a autorreflexão podem incluir: "Como evoluiu a sua compreensão das suas próprias competências?", "Qual foi a descoberta mais surpreendente sobre as suas competências e experiências?", "Como se sente em relação à sua capacidade de definir e

	atingir os seus objectivos agora, em comparação com antes do workshop?", "Quais são os seus próximos passos na aplicação do que aprendeu?".
DICAS - SEGURANÇA	Há uma série de questões a ter em conta ao desenvolver e implementar um workshop e actividades educativas para pessoas com antecedentes migratórios. Mais especificamente, um obstáculo significativo à aprendizagem efectiva dos refugiados e migrantes é a barreira linguística. Os facilitadores devem utilizar uma linguagem clara e simples, fornecer recursos visuais e recorrer a serviços de tradução ou interpretação. As diferenças culturais podem afetar os estilos de aprendizagem, as preferências e as atitudes em relação à educação. Os educadores devem tentar utilizar materiais e exemplos que reflictam as suas origens culturais, bem como incorporar actividades culturais no currículo para tornar a experiência de aprendizagem mais relevante e cativante para os seus alunos. Além disso, diferentes factores socioeconómicos, como a pobreza e a insegurança habitacional, podem afetar a capacidade dos migrantes para acederem à educação e participarem em actividades de aprendizagem. A disponibilização de acesso a habitação estável e a preços acessíveis, a assistência financeira e outras formas de apoio podem ser cruciais. É possível que as pessoas com um perfil migratório tenham sofrido traumas e stress relacionados com as suas experiências de migração, o que pode afetar a sua capacidade de aprendizagem. É por isso que se considera importante a criação de um ambiente de aprendizagem seguro e solidário e a disponibilização de acesso a serviços de aconselhamento e de saúde mental. Além disso, a aposta numa abordagem mais comunicativa e interactiva pode ajudar a reforçar a confiança e a motivação e proporcionar aos migrantes oportunidades para praticarem as suas várias competências em contextos reais. Por último, os educadores devem tentar adaptar a instrução às necessidades do seu grupo de alunos, uma vez que os migrantes podem ter diferentes níveis de proficiência linguística, educação e competências de literacia. A necessidade de avaliar as necessidades e capacidades dos alunos e de adaptar o ensino aos seus estilos e preferências individuais de aprendizagem é crucial.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo depende do tempo disponível para o workshop. Para esta oficina específica, o tempo atribuído é de aproximadamente 2 horas, pelo que o grupo de participantes é constituído por cerca de 8 pessoas.
COMPLEXIDADE	A complexidade do conjunto de actividades proposto é considerada elevada (nível 3). Dependendo da dimensão do grupo de aprendizagem, podem ser necessários vários facilitadores (para um grupo de 8 pessoas, são necessários pelo menos 2 facilitadores). Além disso, os facilitadores devem conhecer a metodologia e estar preparados para as diferentes fases dos workshops.
TEMPO	O tempo necessário para completar a abordagem e o conjunto de actividades do ProfilPASS em Linguagem Simples depende do formador e da calendarização das sessões de formação. Mais especificamente, o ProfilPASS em Linguagem Simples é composto por seis capítulos, contendo cada capítulo exemplos, imagens e actividades. O formando deve ser capaz de seguir o processo ao seu próprio ritmo com os formandos. As sessões desenvolvem-se umas

	sobre as outras, pelo que, de preferência, deve haver intervalos entre as reuniões. Os intervalos dependem do tempo que o formando pode despender por semana e da capacidade de aprendizagem de cada formando. Sugerimos que sejam atribuídas 2 a 3 horas para cada capítulo/sessão. No total, são necessárias 12 a 18 horas para a implementação de toda a abordagem.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os recursos utilizados para o workshop descrito e as várias actividades podem ser consultados abaixo: Métodos de trabalho com o ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf ProfilPASS em linguagem simples: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf Ferramenta de perfil de competências da UE para nacionais de países terceiros, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/ Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 3: Auto-apresentação através de Histórias de Vida, Valores e Objectivos: Escrever uma Carta de Motivação

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Narração de histórias autobiográficas

Título	Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objetivos: escrever uma carta de motivação
RESUMO	A "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação" é um workshop de narração de histórias autobiográficas concebido para ajudar os participantes a dominar a arte da auto-apresentação, da narração de histórias e da expressão dos seus valores e objectivos pessoais. Através de uma série de actividades envolventes, os participantes desenvolverão as competências necessárias para articular as suas experiências de vida, aspirações e motivações de uma forma memorável e impactante.
TEMA	A "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação" é um workshop concebido para apoiar as mulheres migrantes na sua viagem rumo à auto-consciência e à capacitação através de uma combinação de actividades educativas baseadas em arte-terapia e técnicas de narração de histórias. Ao integrar a narração de histórias autobiográficas, o workshop tem como objetivo promover a inclusão social e o crescimento pessoal. Os participantes participarão em actividades que os ajudarão a refletir sobre as suas experiências de vida, a exprimir as suas emoções e a articular as suas aspirações.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.

OBJETIVO	Os objectivos do workshop são para os participantes: para melhorar a sua capacidade de se apresentarem de uma forma memorável e impactante, com base nas técnicas do artigo de Zach Mercurio; desenvolver a confiança na articulação de histórias e experiências pessoais; utilizar técnicas de narração de histórias para desenvolver narrativas pessoais convincentes; para os ajudar a compreender e a transferir o significado das suas experiências de vida e aspirações; encorajá-los a exprimir as suas emoções e motivações de forma clara e forte, utilizando expressões carregadas de emoção; ajudá-los a identificar e a articular os seus valores pessoais e o seu sentido de objetivo, e para lhes permitir articular a sua missão pessoal e os problemas que pretendem resolver através dos seus empregos de sonho.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos e blocos de notas disponíveis para todos os participantes. Além disso, um quadro branco e marcadores ou um flip chart e marcadores para o facilitador tomar notas e destacar dicas importantes e explicar os passos da atividade. Além disso, uma cópia impressa ou digital do artigo de Zach Mercurio, "How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You" (Como se apresentar de forma poderosa para que as pessoas se lembrem de si) para referência e um projetor ou ecrã (se disponível) para apresentar os pontos-chave do artigo.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de narração de histórias autobiográficas para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo. Além disso, o facilitador deve estar familiarizado com o artigo de Zach Mercurio sobre a apresentação de si próprio através da narração de histórias.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes começam com uma atividade de quebra-gelo divertida e interactiva para promover um ambiente descontraído e aberto. A atividade de quebra-gelo é "2 verdades e 1 mentira". 2. Os participantes escrevem numa folha de papel os seus empregos de sonho de infância, preparando as condições para a introspeção e a reflexão sobre as suas aspirações. 3. O facilitador faz uma breve introdução com base no artigo de Zach Mercurio, "How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You" (Como se apresentar de forma poderosa para que as pessoas se lembrem de si), fornecendo dicas e estratégias práticas para causar uma impressão duradoura.

	4. Os participantes escrevem cartas de motivação para os empregos de sonho que imaginaram em criança, respondendo a perguntas-chave sobre o seu percurso, motivações, crenças e abordagens de resolução de problemas, tais como: "O que me trouxe até aqui?", "Como começou a fazer o que está a fazer?", "Porque é importante para si?", "Em que acredita?", "Qual é o problema que quer resolver?" e "Como o resolveria?". 5. Os participantes partilham as suas cartas com o grupo e o facilitador conduz um debate com base nas cartas partilhadas, incentivando os participantes a refletir sobre as suas experiências e o processo de escrita. A discussão pode incluir perguntas como: Qual foi a parte mais difícil de escrever a sua carta?", "Descobriu alguma coisa nova sobre si próprio enquanto escrevia?", "Como é que a reflexão sobre o emprego de sonho da sua infância influenciou as suas aspirações actuais?" e "De que partes da sua carta se orgulha mais?".
AVALIAÇÃO	A última etapa do workshop inclui o processo de reflexão e avaliação. Os participantes partilham as suas cartas de motivação com o grupo. Esta partilha pode ser voluntária para garantir um ambiente confortável. Cada participante lê a sua carta em voz alta, concentrando-se em aspectos-chave como o seu percurso, motivações, crenças e abordagens de resolução de problemas. Depois de cada participante partilhar a sua carta, o facilitador conduz um debate para incentivar a reflexão e uma compreensão mais profunda. A discussão inclui as seguintes perguntas: "Qual foi a parte mais difícil de escrever a sua carta?": Esta pergunta ajuda os participantes a identificar e articular quaisquer dificuldades que tenham enfrentado, promovendo uma compreensão mais profunda das suas barreiras pessoais e emocionais. "Descobriu alguma nova perceção sobre si próprio enquanto escrevia?": Esta pergunta incentiva os participantes a refletir sobre quaisquer novas percepções ou autoconsciência que tenham surgido durante o processo de escrita. "Como é que a reflexão sobre o emprego de sonho da sua infância influenciou as suas aspirações actuais?": Esta pergunta relaciona as aspirações passadas com os objectivos actuais, ajudando os participantes a compreender a evolução dos seus sonhos e a forma como podem integrar essas percepções nas suas vidas actuais. "De que partes da tua carta te orgulhas mais?": Incentiva os participantes a reconhecerem e a celebrarem os seus pontos fortes e as suas realizações, aumentando a autoestima e a confiança.
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grupo grande de pessoas faz com que seja mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.

COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para o workshop "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação".
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora do workshop é Nataliya Dovhopol, uma escritora ucraniana, educadora de adultos e animadora de jovens no âmbito do projeto ArtEMi. Mercurio, Z. (2018, 6 de março). Como se apresentar de forma poderosa e com propósito. Zach Mercurio. https://www.zachmercurio.com/2018/03/how-to-powerfully-introduce-yourself-so-people-remember-you/

Workshop 4: Viagem de auto-descoberta

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Histórias de vida, narração autobiográfica (viagem de autodescoberta, método autobiográfico ativo)

Título	Viagem de auto-descoberta
RESUMO	Um workshop que permite aos participantes participar numa viagem de autodescoberta utilizando um método autobiográfico ativo e um conjunto de actividades participativas e técnicas de arteterapia, a fim de descobrir as suas competências e qualidades individuais e familiarizar-se com as interações sociais e profissionais.
TEMA	Um conjunto de actividades, de acordo com a metodologia do ProfilPASS em Linguagem Simples, que pode avaliar e documentar as competências e as auto-qualidades dos participantes com o objetivo de desenvolver um perfil de competências e, assim, apoiar o desenvolvimento pessoal e profissional, a (re)orientação e o planeamento de novas etapas de aprendizagem, com algumas actividades centradas em situações da vida real.
PARTICIPANTES	O workshop destina-se a pessoas em fase de transição que necessitam de orientação e aconselhamento. A linguagem simples em todas as actividades facilita o trabalho com os novos imigrantes, uma vez que foi particularmente adaptada à sua situação e necessidades - tanto no que diz respeito à língua como ao conteúdo e à apresentação. Mais especificamente, o trabalho com o ProfilPASS em Linguagem Simples requer, pelo menos, competências linguísticas básicas, enquanto que a ferramenta de role-playing do projeto MILMET requer uma utilização mais integrada da língua, mas pode ser adaptada ao nível linguístico dos participantes. As actividades do ProfilPASS em Linguagem Simples e as ferramentas do projeto MILMET podem ser utilizadas com indivíduos adultos de todas as idades e origens.
OBJETIVO	Espera-se que os participantes sejam capazes de ● avaliar as suas competências, capacidades e aptidões, especialmente as adquiridas em ambientes informais; ● falar sobre si próprios e refletir sobre as suas experiências passadas e as suas histórias de vida; ● avaliar as suas competências (nível A: consigo fazê-lo se alguém me ajudar, nível B: consigo fazê-lo sozinho numa determinada situação, e nível C: consigo fazê-lo sozinho, em diferentes situações) ● elaborar um CV;

	• reforçar as suas relações com a sua própria história, cultura e pessoas e locais significativos; • meditar e utilizar o desenho como uma atividade relaxante e terapêutica.
MATERIAIS	Os materiais necessários são um computador portátil, um projetor ou uma tela de projeção, flipcharts (um para cada participante), papéis autocolantes coloridos, canetas para colorir (castanho, verde, vermelho, laranja, amarelo e cinzento), o ProfilPASS em Linguagem Simples para cada participante, a ferramenta de role-playing do projeto MILMET, caneta ou lápis e/ou um caderno para cada participante.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve conhecer a metodologia e as diferentes actividades a utilizar na oficina ProfilPASS in Simple Language. Além disso, a sala de aula deve ser preparada com antecedência e todos os materiais necessários devem ser reunidos e disponibilizados aos participantes pelo facilitador, tais como canetas de cor, fichas de trabalho, apresentações, etc.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	PASSO 1 "Árvore da vida": cada participante desenha a sua árvore da vida, preenchendo-a com momentos-chave da sua vida. ETAPA 2 "Sessões de aconselhamento": atividade de dramatização, equipas de 2 participantes discutem as suas árvores e extraem as suas competências de acordo com as seguintes categorias: 1) casa, vizinhos e família, 2) trabalho, emprego e formação contínua, 3) interesses, prazer e tempo livre. ETAPA 3 "Agora sei o que posso fazer": cada participante classifica as suas competências extraídas - nível A, B, C. ETAPA 4 "Como posso mostrar o que sei fazer": os participantes são introduzidos na ideia de CV, Europass e prova das suas competências. ETAPA 5 "Impressões das mãos": os participantes avaliam a oficina, utilizando as suas impressões das mãos.
AVALIAÇÃO	A avaliação do workshop será feita através de uma atividade. A atividade chama-se "Impressão da mão". Os participantes serão convidados a desenhar as suas impressões digitais numa folha de papel. Cada dedo representará uma afirmação diferente, começando pelo dedo indicador e a afirmação mais positiva e terminando com o dedo mindinho e a afirmação menos positiva. Terão de fazer corresponder cada parte da oficina a cada dedo e a cada afirmação. Também podem fazer comentários se quiserem contribuir mais. Pedir aos participantes que escrevam uma breve declaração ajudará a evitar discussões finais acaloradas, uma vez que cada participante terá uma palavra final e pode também ser presenteado com uma fotografia da sua declaração final.
DICAS - SEGURANÇA	Há uma série de questões a ter em conta ao desenvolver e implementar um workshop e actividades educativas para pessoas com antecedentes migratórios. Mais especificamente, um obstáculo significativo à aprendizagem efectiva dos refugiados e migrantes é a barreira linguística. Os facilitadores devem utilizar uma linguagem clara e simples, fornecer recursos visuais e recorrer a serviços de tradução ou interpretação. As diferenças culturais podem

	afetar os estilos de aprendizagem, as preferências e as atitudes em relação à educação. Os educadores devem tentar utilizar materiais e exemplos que reflictam as suas origens culturais, bem como incorporar actividades culturais no currículo para tornar a experiência de aprendizagem mais relevante e cativante para os seus alunos. Além disso, diferentes factores socioeconómicos, como a pobreza e a insegurança habitacional, podem afetar a capacidade dos migrantes para acederem à educação e participarem em actividades de aprendizagem. A disponibilização de acesso a habitação estável e a preços acessíveis, a assistência financeira e outras formas de apoio podem ser cruciais. É possível que as pessoas com um perfil migratório tenham sofrido traumas e stress relacionados com as suas experiências de migração, o que pode afetar a sua capacidade de aprendizagem. É por isso que se considera importante a criação de um ambiente de aprendizagem seguro e solidário e a disponibilização de acesso a serviços de aconselhamento e de saúde mental. Além disso, a aposta numa abordagem mais comunicativa e interactiva pode ajudar a reforçar a confiança e a motivação e proporcionar aos migrantes oportunidades para praticarem as suas várias competências em contextos reais. Por último, os educadores devem tentar adaptar a instrução às necessidades do seu grupo de alunos, uma vez que os migrantes podem ter diferentes níveis de proficiência linguística, educação e competências de literacia. A necessidade de avaliar as necessidades e capacidades dos alunos e de adaptar o ensino aos seus estilos e preferências individuais de aprendizagem é crucial.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo depende do tempo disponível para o workshop. Para esta oficina específica, o tempo atribuído é de aproximadamente 2 horas, pelo que o grupo de participantes é constituído por cerca de 8 pessoas.
COMPLEXIDADE	A complexidade do conjunto de actividades proposto é considerada elevada (nível 3). Dependendo da dimensão do grupo de aprendizagem, podem ser necessários vários facilitadores (para um grupo de 8 pessoas, são necessários pelo menos 2 facilitadores). Para além disso, o(s) facilitador(es) deve(m) estar familiarizado(s) com a metodologia ProfilPASS in Simple Language.
TEMPO	A duração sugerida para as actividades descritas é de 90 minutos, com duas pausas de 10 minutos entre elas, por exemplo, 15 minutos para a introdução da metodologia e dos recursos relevantes, 5 minutos para perguntas e respostas, 20 minutos para a atividade "Árvore da vida", 15 minutos de pausa, 20 minutos para a dramatização de "sessões de aconselhamento", 5 minutos de pausa, 20 minutos para "Agora sei o que posso fazer", 5 minutos de pausa, 10 minutos para "Como posso mostrar o que posso fazer" e 5 minutos para avaliação.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os recursos utilizados para o workshop descrito e as várias actividades podem ser consultados abaixo: Métodos de trabalho com o ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf

ProfilPASS em linguagem simples: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf
Ferramentas do projeto MILMET para a aprendizagem de línguas: https://www.milmet-project.eu/project/greek/
Ferramenta de perfil de competências da UE para nacionais de países terceiros, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/
Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 5: Perspetivas profissionais: Quebrar Estereótipos, Construir Compreensão Social

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Práticas inspiradas no teatro e na representação de papéis

Título	Perspectivas profissionais: Quebrar Estereótipos, Construir Compreensão Social
RESUMO	A atividade trata de orientações sobre orientação profissional e inclusão social, com ênfase na hierarquia social das profissões e nas distinções relacionadas com o género. A atividade utiliza a metodologia de dramatização para facilitar o debate sobre questões de emprego relacionadas com o estatuto social e a segregação das profissões em função do género, em torno de experiências e histórias pessoais.
TEMA	A atividade é orientada para a ligação entre a vida social e profissional. O principal objetivo é realçar o aspeto socializador do trabalho, apresentando o local de trabalho como o núcleo da socialização dos adultos. Além disso, espera-se que durante a atividade seja salientado que as profissões não estão sujeitas a hierarquia dentro da estrutura social e, em segundo lugar, que as profissões não estão sujeitas a segregação de género e a caracterizações referentes a masculino ou feminino. Pelo contrário, o que realmente importa é a vontade e a satisfação pessoal e não a opinião pública. A combinação de práticas inspiradas no teatro motiva os participantes, ajuda à auto-expressão, encoraja o envolvimento e facilita a comunicação eficaz na atividade, tornando-a uma experiência útil e proveitosa.
PARTICIPANTES	Raparigas e mulheres oriundas da imigração Idade superior a 16 anos

OBJETIVO	1. Compreender a vertente social do trabalho 2. Desafiar as percepções hierárquicas das profissões 3. Quebrar os estereótipos de género nas profissões 4. Incentivar a auto-expressão e a realização pessoal 5. Promover a comunicação e o envolvimento efectivos
MATERIAIS	A atividade pode ser implementada tanto no espaço interior como no exterior, com preferência pelo espaço interior. Quanto ao equipamento, o coordenador precisa de uma lista de profissões escritas em pequenos pedaços de papel para o "tanque" (primeira grande parte da atividade) e uma lista de profissões escritas em pedaços de papel maiores para serem coladas nas costas dos participantes (segunda grande parte da atividade).
PREPARAÇÃO	Toda a atividade começa com o encontro entre os participantes e o animador de juventude e a criação de um ambiente de expressão seguro. Para conseguir esta interação, é necessário concentrar-se na construção de uma relação de confiança entre os participantes e entre os participantes e o animador de juventude. Com a utilização de jogos relaxantes, pequenas actividades de confiança e actividades de construção de equipas, como a formação de um círculo e a troca de experiências e emoções, o grupo estará pronto para a parte principal da atividade.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	A atividade é composta por duas partes principais: 1. A primeira parte inclui uma sessão de role-playing sobre várias profissões diferentes. Os participantes são convidados a retirar de um "tanque" uma folha de papel com uma profissão escrita. De seguida, devem usar o corpo e as expressões para encenar a profissão escolhida sem a usar. Os outros participantes têm de adivinhar a profissão que está a ser representada. Se os participantes adivinharem demasiado depressa a profissão, o animador de juventude pode dar um sinal, após o que os participantes podem começar a adivinhar a profissão em voz alta. As pessoas tendem a tirar conclusões e a basear as suas opiniões sobre as profissões nas suas caraterísticas externas, muitas vezes estereotipadas. Partindo deste pressuposto, a atividade pretende proporcionar a possibilidade de reflexão sobre a representação das profissões e sobre a sua definição social através da sua relação com os papéis e normas sociais. 2. A segunda parte é maioritariamente orientada para as caraterísticas sociais da ocupação. A cada participante é atribuída uma determinada profissão, sem que ele saiba qual é. Todas as profissões são escritas em pedaços de papel e presas nas costas dos participantes. Todas as profissões são escritas em pedaços de papel e são presas nas costas dos participantes. O grupo começa a andar pelo espaço e a interagir uns com os outros com base no estatuto social estereotipado associado a cada profissão. O grupo deve sentir-se à vontade para andar pelo espaço escolhido para a implementação. Basta dar-lhes uma instrução curta e simples: "Andem pela sala e cumprimentem-se uns aos outros de acordo com o estatuto e a importância da profissão que lhes foi atribuída". Após a interação, recomenda-se que o facilitador faça as seguintes perguntas ao grupo

- Como se sentiu quando cumprimentou alguém ou foi cumprimentado?
- Percebeu o estatuto social da profissão que lhe foi atribuída com base na forma como foi cumprimentado ao longo desta fase da atividade?

Após a breve discussão acima, os participantes são convidados a formar uma escala/hierarquia humana das profissões atribuídas, de acordo com a experiência social e a interação anteriores. A escala deve ser da profissão menos importante para a mais importante: os participantes que se sentiram importantes durante a interação anterior vão para o início da escala, enquanto os que não se sentiram importantes vão para o fim da escala). Depois, o técnico de juventude pede ao grupo para formar um círculo (uma posição em que o ponto de partida e o fim não são claros), destacando novamente a profissão mais e menos importante. Neste caso, não é possível formar uma hierarquia social, e cada um dos participantes encontra uma posição única e necessária dentro da estrutura social.

Recomenda-se que se considere e inclua o aspeto cultural que acompanha a escolha e a orientação do emprego. Desta forma, a atividade torna-se mais inclusiva para os jovens que enfrentam a exclusão social devido à sua origem migrante.

AVALIAÇÃO

Cada parte da atividade termina com uma sessão de avaliação/reflexão em que os participantes discutem a sua experiência, as percepções criadas e a possível mudança de atitudes em relação às questões tratadas na atividade.

<u>Primeira parte:</u>

Durante e após a encenação das profissões, algumas perguntas darão o contexto da discussão:

- Acha que temos tendência para nos basearmos em representações estereotipadas das profissões?
- Estas caraterísticas afectam a nossa perceção do significado das profissões?
- O que pensa desta categorização?
- De que forma é que a atividade desafiou ou concordou com o que ouviu sobre esses empregos?
- Como é que as ideias das pessoas sobre os empregos afectam a forma como vos vêem (mulheres de diferentes países) a desempenhar esses empregos? Como é que isso afecta as vossas oportunidades e experiências de trabalho (das mulheres)?
- Como é que podemos trabalhar em conjunto para mudar as ideias sobre os empregos e mostrar que as mulheres de diferentes países podem fazer qualquer tipo de trabalho que queiram?
- Consegue lembrar-se de uma altura em que sentiu pressão para se enquadrar numa determinada ideia devido ao tipo de trabalho que faz? Como é que isso o fez sentir?
- Alguma vez viste ou te sentiste tratado injustamente devido a ideias sobre determinados trabalhos? Como é que isso o fez sentir?
- Como é que podemos garantir que todos têm uma oportunidade justa de escolher o tipo de trabalho que querem fazer, independentemente da sua origem?

Segunda parte:

A atividade termina com um debate sobre a importância das escolhas profissionais e o seu significado. A profissão escolhida faz parte de um processo de socialização que acaba por conduzir à inclusão social. Recomenda-se que o facilitador tenha em mente os seguintes pontos:

- Como é que se sentiu quando cumprimentou alguém ou foi cumprimentado com base na profissão que lhe foi atribuída? Isso afectou a sua perceção de si próprio ou dos outros?
- Ao refletir sobre as saudações que recebeu, compreendeu melhor o estatuto social associado à profissão que lhe foi atribuída? Como é que isso se compara com as suas próprias percepções ou experiências?
- Houve algumas surpresas ou descobertas que surgiram durante a interação com base nos estereótipos associados às diferentes profissões? Como é que estes estereótipos afectaram a dinâmica da atividade?
- Após a interação, foi-lhe pedido que formasse uma hierarquia das profissões atribuídas com base na sua experiência social. Como é que decidiu onde se situar a si próprio e aos outros na hierarquia? A sua própria formação ou perspetiva cultural influenciou as suas decisões?
- Ao formar a escala/hierarquia humana, notou algum padrão ou tendência entre os participantes? Como é que estes padrões reflectem atitudes ou estereótipos sociais mais amplos?
- Na parte final da atividade, quando lhe foi pedido que formasse um círculo, qual foi a sensação de não haver uma hierarquia clara com base na profissão? Como é que isso desafiou ou reforçou a sua compreensão das estruturas sociais?
- Na sua opinião, como é que os factores culturais influenciam a perceção das profissões e do estatuto social? De que forma é que os antecedentes culturais moldam a nossa compreensão do trabalho e dos papéis sociais?
- Considerando o aspeto cultural das escolhas de emprego, como podemos criar ambientes mais inclusivos para as mulheres imigrantes que podem enfrentar a exclusão social devido à sua origem migrante?
- Que alterações sugerem para tornar a atividade mais inclusiva e sensível às experiências das mulheres imigrantes? Como podemos garantir que todos os participantes se sintam valorizados e respeitados ao longo da atividade?
- Reflectindo sobre a experiência global, que ideias ou aprendizagens retira desta atividade? Como é que podemos aplicar estas ideias para promover a diversidade, a inclusão e a capacitação nas nossas comunidades e locais de trabalho?

DICAS - SEGURANÇA

Dicas e considerações para os facilitadores é a caixa onde se encontram ideias que se podem aplicar a alguns de vós ou que são importantes para o desenvolvimento futuro do exercício. O processo de desenvolvimento de um exercício num grupo heterogéneo oferece uma quantidade rica e diversificada de questões e sugestões para implementar a atividade. Algumas instruções de segurança também serão dadas aqui.

TAMANHO DO GRUPO	Esta atividade pode ser realizada com um grupo de 15-24 pessoas.
COMPLEXIDADE	A complexidade pode ser classificada como 2. É necessário mais tempo e material para preparar a atividade e também mais experiência na sua realização.
TEMPO	A atividade tem uma duração prevista de 2 horas, mas pode durar mais tempo em função da dinâmica do grupo.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	CICLISIS (A atividade foi documentada durante o projeto ReCAP (Recuperar a inclusão através da criatividade após a pandemia) - 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Workshop 6: Carta para mim mesmo

Organização	**Mobilização de conhecimentos especializados**

Metodologia
Método autobiográfico, autorreflexão

Título	Carta a mim próprio/a
RESUMO	A atividade "carta a mim próprio/a" consiste em escrever uma carta do seu eu atual para o seu eu futuro, reflectindo sobre o seu crescimento pessoal, os seus objectivos e as suas aspirações.
TEMA	O tema da atividade "carta para mim próprio" é pensar no seu próprio crescimento e nos seus objectivos futuros, escrevendo uma carta para o seu futuro eu.
PARTICIPANTES	Os participantes na atividade "carta a mim próprio" podem ser qualquer pessoa interessada na autorreflexão e no crescimento pessoal. A faixa etária pode variar muito, tipicamente de adolescentes a adultos.
OBJETIVOS	Os resultados de aprendizagem esperados incluem uma melhor autoconsciência, capacidades mais claras de definição de objectivos e uma compreensão mais profunda dos valores e ambições pessoais. Os participantes podem também adquirir conhecimentos sobre os seus pontos fortes e áreas de crescimento, fomentando uma mentalidade proactiva para alcançar as suas aspirações. 1. **Incentivar a autorreflexão:** Os participantes reflectem sobre o seu percurso pessoal, experiências e realizações. 2. **Estabelecer objectivos:** Os participantes imaginam as suas aspirações futuras e articulam objectivos concretos. 3. **Facilitar o crescimento pessoal:** Através da escrita, os participantes exploram áreas que podem ser melhoradas e desenvolvidas. Facilitar o crescimento pessoal implica encorajar os participantes a refletir profundamente sobre as suas aspirações educativas e profissionais. Os participantes são convidados a refletir sobre os seus objectivos educativos, tais como a conclusão de cursos específicos, a obtenção de

certificações ou o avanço dos seus conhecimentos em áreas-chave. São também incentivados a identificar objectivos de formação, centrando-se nas competências que desejam desenvolver através de workshops, seminários ou oportunidades de aprendizagem em linha. Além disso, a atividade permite que os participantes reconheçam as suas competências e realizações actuais, promovendo um sentimento de realização e auto-consciência. Ao implementar esta atividade, os participantes podem então formular objectivos profissionais claros, alinhando as suas aspirações com acções e prazos concretos. Esta abordagem estruturada não só melhora o crescimento pessoal, como também permite que os indivíduos tomem medidas pró-activas em relação às suas ambições profissionais. Assim, a atividade "Carta a mim próprio" serve de catalisador para a autorreflexão, a definição de objectivos e o desenvolvimento profissional contínuo.

MATERIAIS

Materiais de escrita:

- Papel ou cadernos
- Canetas, lápis, marcadores ou outros utensílios de escrita preferidos

Materiais opcionais (dependendo do estilo de facilitação):

- Envelopes (se os participantes quiserem selar as suas cartas)
- Selos (se os participantes enviarem as cartas para si próprios)
- Material artístico (para os que queiram ilustrar as suas cartas)
- Temporizador ou relógio (para cronometrar a sessão de escrita, se desejado)

Materiais de facilitação:

- Instruções ou sugestões para a redação da carta
- Exemplos ou modelos (opcional, para orientar os participantes)
- Pontos de discussão ou questões para partilha em grupo no final (se realizado em grupo)
- Formulários de avaliação ou fichas de reflexão (para recolher feedback após a atividade)

PREPARAÇÃO

1. **Preparar materiais de escrita:**
   - Assegure-se de que todos os participantes dispõem de uma grande quantidade de papel ou cadernos e de utensílios de escrita.
   - Tenha à mão materiais adicionais como envelopes, selos ou materiais artísticos, caso os participantes decidam utilizá-los.
2. **Criar instruções ou prompts:**
   - Desenvolva instruções claras ou sugestões que orientem os participantes na redação das suas cartas. Estas devem incentivar a reflexão sobre o crescimento pessoal, os objectivos e as aspirações.
3. **Configurar o ambiente:**

- Organize o espaço de modo a que seja propício à escrita reflexiva. Assegurar a existência de lugares confortáveis e de um ambiente calmo, se possível.
- Mostre quaisquer materiais opcionais ou exemplos que os participantes possam considerar úteis.

4. **Planear o tempo:**
   - Decidir a duração da sessão de redação. Normalmente, é preciso dar tempo suficiente para que os participantes escrevam de forma reflectida, mas também é preciso ter em conta eventuais limitações de tempo.
5. **Preparar o seguimento ou a partilha (se aplicável):**
   - Se os participantes partilharem as suas cartas ou as discutirem depois, planeie como isso será facilitado. Prepare sugestões de discussão ou perguntas para orientar a sessão de partilha.
6. **Antecipar respostas emocionais:**
   - Reconheça que esta atividade pode suscitar emoções fortes em alguns participantes. Esteja preparado para apoiar e encorajar os participantes conforme necessário.

Ao preparar estes elementos com antecedência, podemos garantir uma experiência tranquila e significativa para os participantes durante a atividade "carta para mim próprio".

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Introdução e explicação

- Reúna os participantes e explique brevemente o objetivo da atividade: escrever uma carta do seu eu atual para o seu eu futuro.
- Sublinhe que a carta deve refletir o crescimento pessoal, os objectivos e as aspirações.

2. Fornecer materiais de escrita

- Distribuir papel ou cadernos e utensílios de escrita a todos os participantes.
- Opcionalmente, forneça envelopes, selos ou materiais artísticos para aqueles que os desejarem utilizar.

3. Definir instruções de limpeza

- Explique a estrutura da carta: os participantes devem dirigir-se a si próprios no futuro e refletir sobre o ponto em que se encontram agora, o que esperam alcançar e qualquer conselho ou incentivo que queiram dar a si próprios.
- Ofereça sugestões ou perguntas para orientar a sua escrita, tais como:
  - "Quais são as suas realizações de que mais se orgulha até agora?"
  - "Que objectivos quer atingir no futuro?"
  - "Que desafios prevê e como os vai ultrapassar?"
  - "Como é que as suas experiências educativas moldaram o seu crescimento pessoal?"

    - "Que competências ou conhecimentos adquiriu através da sua educação que mais valoriza?"
    - "Que objectivos educativos específicos pretende atingir num futuro próximo?"
    - "Que desafios prevê para atingir os seus objectivos educativos?"

4. Atribuir tempo

- Estabeleça um limite de tempo específico para escrever as cartas (por exemplo, 20-30 minutos).
- Incentive os participantes a escreverem continuamente durante este período.

5. Sessão de redação

- Permitir que os participantes escrevam num ambiente calmo e confortável.
- Circular entre os participantes para prestar assistência ou responder a perguntas, se necessário.

6. Reflexão (facultativo)

- Depois de escrever, convide os participantes a refletir brevemente sobre a sua experiência:
    - "Qual foi a sensação de escrever para o teu futuro eu?"
    - "Alguma coisa o surpreendeu durante a atividade?"
    - "Que conhecimentos adquiriu sobre os seus objectivos e aspirações?"

7. Partilha (opcional)

- Se for adequado ao contexto do grupo, convide os participantes a partilharem excertos das suas cartas ou a debaterem as suas reflexões com os outros.
- Facilitar um ambiente de apoio e respeito para a partilha.

8. Encerramento

- Conclua a atividade agradecendo aos participantes a sua participação e as suas reflexões.
- Incentive os participantes a guardarem as suas cartas num local seguro e a considerarem a possibilidade de as revisitarem no futuro.

9. Acompanhamento (facultativo)

- Opcionalmente, ofereça aos participantes a oportunidade de selarem as suas cartas em envelopes, endereçarem-nas aos seus futuros "eu" e fornecerem selos se quiserem enviá-las mais tarde.

AVALIAÇÃO	**10. Avaliação e feedback**

	● Recolha o feedback dos participantes sobre a sua experiência com a atividade. ● Pergunte-lhe se tem conhecimentos ou sugestões de melhoria.
DICAS -	**1. criar um ambiente seguro e de apoio:** ● Enfatizar a confidencialidade e o respeito entre os participantes. Incentive-os a escrever de forma aberta e honesta, sem receio de julgamentos. **2) Incentivar a escrita reflexiva:** ● Lembre aos participantes que devem refletir profundamente sobre o seu crescimento pessoal, objectivos e aspirações. Incentive-os a escrever com o coração e a expressar os seus pensamentos e sentimentos genuínos. **3.Respeitar as preferências individuais:** ● Alguns participantes podem preferir escrever em privado, enquanto outros podem beneficiar da partilha dos seus pensamentos com o grupo. Respeite estas preferências e ofereça opções tanto para a reflexão individual como para a partilha em grupo. **5.Apoiar as respostas emocionais:** ● Reconhecer que escrever sobre experiências pessoais e aspirações pode evocar emoções fortes. Esteja preparado para oferecer apoio ou orientação se os participantes ficarem emocionados durante ou após a atividade.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho ideal do grupo para a atividade "carta para mim mesmo" pode variar de acordo com os objectivos do facilitador e a dinâmica dos participantes, mas note que grupos mais pequenos podem encorajar os participantes mais calmos a envolverem-se mais confortavelmente.
COMPLEXIDADE	O nível de complexidade é 2, uma vez que é necessário tempo e material para preparar a atividade e é também necessário um bom nível de experiência na sua realização
TEMPO	**Tempo de escrita:** ● Reserve cerca de 20 a 30 minutos para os participantes escreverem as suas cartas. Isto dá tempo suficiente para uma reflexão ponderada, sem se sentirem apressados. **Partilha ou debate facultativo:**

- Se planear incluir uma sessão de partilha ou debate, considere acrescentar mais 20-30 minutos, dependendo do tamanho do grupo e da profundidade da partilha.

Estimativa de tempo total:

- No total, 40-60 minutos para toda a atividade, incluindo a escrita e o tempo de partilha opcional.

FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Vanessa Jolet

Workshop 7: Mãos de mulher: ao longo da minha vida aprendi...

Organização	**Histórias de mundos possíveis**

Metodologia
Práticas filosóficas - fenomenologia reflexiva - palestra

Título	Mãos de mulher: ao longo da minha vida aprendi...
RESUMO	Estes seminários têm por objetivo dar a conhecer os recursos e as competências de cada um, nomeadamente, desenvolver a capacidade de transformar competências de vida em competências profissionais.
TEMA	Actividades de formação relativas à reflexão sobre as competências e aptidões adquiridas na formação formal e informal através de práticas filosóficas da fenomenologia reflexiva.
PARTICIPANTES	Mulheres migrantes ou mulheres vítimas de violência que procuram emprego ou que desejam melhorar a sua situação profissional
OBJETIVO	Os objectivos a atingir dizem respeito à compreensão do funcionamento do mercado de trabalho em Itália, ao conhecimento das próprias aspirações e objectivos pessoais para lhes dar uma conotação tão realista quanto possível, também com base no conhecimento das próprias capacidades e competências aprendidas em contextos formais e informais, das próprias lacunas a colmatar tendo em vista esses objectivos e, sobretudo, através da aquisição da capacidade de transformar as próprias competências de vida em competências profissionais, a fim de empreender uma procura de emprego mais bem orientada e informada.
MATERIAIS	Estes workshops requerem apenas um mínimo de material de escrita para cada participante, um computador para apresentar o resumo dos tópicos abordados, a fim de enquadrar os conteúdos emergentes das actividades numa visão teórica e explicativa. Para além de permitir a realização dos exercícios, a "fenomenologia reflexiva" constitui, por si só, um instrumento de autoavaliação do que se está a aprender sobre si próprio e da forma como essas descobertas se enquadram no quadro mais vasto da procura de emprego.

PREPARAÇÃO	As actividades do workshop não requerem preparação especial
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Cada encontro iniciar-se-á com a apresentação do tema de trabalho. Em seguida, prosseguirá com os exercícios relacionados com o tema proposto: a uma pergunta-estímulo, colocada pelo facilitador, cada participante terá de responder por escrito ou oralmente e individualmente; posteriormente, os textos produzidos serão lidos sem comentários; uma terceira fase prevê a possibilidade de interação envolvendo questionamentos entre os participantes e também pelo facilitador, de modo a aprofundar e clarificar os conteúdos levantados. No final, através da apresentação de diapositivos, serão destacados os aspectos teóricos relacionados com os tópicos emergentes e com o tema único do encontro. Dependendo da necessidade ou não de fornecer elementos teóricos no início, funcionais aos exercícios, ou de colocar os elementos que emergiram de exercícios mais "espontâneos" num quadro teórico para destacar o seu significado numa fase posterior, a parte teórica e os exercícios podem ser invertidos. Especificamente, este workshop será dividido em quatro encontros: ● 1º "O mercado de trabalho em Itália e na Europa entre a necessidade e o desejo" ● 2º "A importância das competências de vida para as competências profissionais" ● 3º "Competências de diálogo e escuta ativa ● 4ª " Redação de CV e trabalho em equipa"
AVALIAÇÃO	O curso inclui oportunidades de feedback sobre o que foi aprendido em cada sessão e exercícios de autoavaliação através da fenomenologia reflexiva.
DICAS - SEGURANÇA	Eventualmente, numa oficina multicultural, alguns participantes poderão ter de atuar como tradutores ou, na verdade, poderemos utilizar um tradutor online em tempo real.
TAMANHO DO GRUPO	Esta oficina é adequada para um grupo de pelo menos 6 participantes até um máximo de 15.
COMPLEXIDADE	O grau de complexidade é fixado em 2, uma vez que é necessário um facilitador especializado.

TEMPO	Cada reunião tem a duração de três horas, com um intervalo de 10 minutos entre elas.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Stefania Contesini, Allenare il pensiero pratico, Milano, Mimesis, 2023 Stefania Contesini, La filosofia nelle organizzazioni, Roma, Carocci, 2016

Mãos de mulher: ao longo da minha vida aprendi a...

Descrição passo a passo

1st reunião "O mercado de trabalho em Itália e na Europa entre a necessidade e o desejo"

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
3 horas	A reunião começará com uma breve sessão de conhecimento mútuo no seio do grupo. Em seguida, o facilitador apresentará o curso do workshop como um todo e o tema planeado para o primeiro encontro. Seguir-se-ão exercícios. Durante a primeira, o animador pede a cada participante que escreva uma lista de dez palavras relevantes, do seu ponto de vista, para a palavra "trabalho" e, uma vez escritas, são lidas oralmente e escritas num quadro, destacando as palavras que vários participantes partilham em comum (há sempre algumas), depois, em conjunto, tentam agrupar estas palavras de acordo com a sua consistência intrínseca (e.Por exemplo: esforço, cansaço, sacrifício num grupo, regras, ordens, tarefas noutro, relações, sociabilidade, etc. noutro, etc.). Este exercício simples tem um duplo objetivo: por um lado, serve para fazer compreender que mesmo as palavras de uso quotidiano têm uma tal pluralidade de significados que podem criar confusão na comunicação, especialmente na presença de participantes pertencentes a culturas diferentes (pensa-se que se está a falar da mesma coisa, mas na realidade quer-se dizer coisas diferentes); por outro lado, os agrupamentos de palavras em	Fornecer informações sobre as actuais dinâmicas do mercado de trabalho em Itália e na Europa, em particular no que diz respeito à "sociedade do desempenho" que se baseia no "desejo" das pessoas. Permitir que os participantes alcancem uma visão do seu trabalho tão realista quanto possível, embora partindo das suas próprias aspirações.

	conjunto formarão um "mapa concetual" da dimensão significativa que o trabalho pode assumir; esse mapa proporcionará uma base partilhada para a discussão. Para o segundo exercício, o facilitador convida cada participante a narrar ininterruptamente (com alguma tradução para aqueles que não estão familiarizados com a língua do país de acolhimento) o seu percurso de formação e também a descrever as suas expectativas em relação ao curso de formação atual, bem como a identificar as suas necessidades de formação. Este exercício é utilizado para se posicionar em relação ao presente e em relação ao grupo, identificando semelhanças e diferenças no que diz respeito à formação institucional em diferentes países. Para o terceiro exercício, "o emprego que eu desejo", o facilitador pede aos participantes que reflictam sobre os seus desejos mais profundos, imaginando que podem ser realizados, e que escrevam individualmente, mesmo na sua língua materna (a traduzir por um tradutor dos participantes ou online), as caraterísticas do melhor emprego possível; Cada um lerá então, sem interrupções, o que escreveu; quando todos tiverem concluído a sua leitura, iniciar-se-á uma discussão em grupo em que cada um identificará, também a partir dos desejos dos outros, o que considera viável e o que considera inviável de acordo com o seu conhecimento do seu contexto de vida e de procura de emprego. Este exercício tem como objetivo ter uma visão tão realista quanto possível das expectativas de cada um, ou seja, nem excessivamente otimista nem excessivamente pessimista. Nos últimos vinte/trinta minutos, o facilitador, utilizando diapositivos, apresentará uma panorâmica teórica da dinâmica do mercado de trabalho nos países capitalistas avançados, salientando o papel de recurso/armadilha desempenhado pelos desejos individuais.	

Tempo total 3 hrs.+

2º encontro "A importância das competências de vida para as competências profissionais"

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
3 horas	No início, o facilitador explicará, com recurso a diapositivos, o que são as soft skills ou competências transversais e a sua importância, tal como assinalada pela Comissão Europeia, no atual mercado de trabalho, e fará uma descrição das suas diferentes categorias e caraterísticas (relacionais, organizacionais, reflexivas, etc.). Seguir-se-á um primeiro exercício, "as coisas que sei fazer", sobre a "competência de auto-eficácia"; o animador pedirá a cada participante que escreva uma lista - mesmo na sua língua materna - de	Explicar o que são competências transversais e por que razão são extremamente importantes para o mercado de trabalho atual. Desenvolver o auto-conhecimento e a

	actividades, em qualquer domínio da sua vida, em que se sinta particularmente competente; no final, cada participante lerá a sua lista aos outros sem interrupção; no final da leitura, poderá haver um momento de partilha mútua e de feedback. O objetivo deste exercício simples é ajudar os participantes a tomar consciência de "quantas" coisas já conseguem fazer, mas também de quantas "competências" aplicam para as fazer e de como essas competências são "transferíveis" para diferentes situações (por exemplo, saber cozinhar inclui a capacidade de organizar e planear o trabalho, saber passar a ferro inclui precisão, etc.). Em seguida, o facilitador pede a cada participante que escolha apenas uma atividade da sua lista e que escreva como aprendeu a fazê-la; no final do exercício de escrita, cada participante lê, sem interrupção, a sua recordação. O objetivo deste segundo exercício é uma recordação biográfica do contexto de aprendizagem, a fim de identificar as caraterísticas existentes, as pessoas, os sentimentos que contribuíram para a aquisição da competência, o que lhes permitirá tomar consciência do seu próprio processo de aprendizagem e ser capazes de reconhecer e, portanto, escolher os contextos de aprendizagem positivos. Em seguida, passamos ao exercício "Eu não consigo fazer...", para o qual o animador pede a cada participante que identifique e descreva oralmente (com a ajuda da tradução, se necessário) algo que gostaria de fazer, mas que considera estar para além das suas capacidades; quando cada participante tiver expressado a sua "incompetência", a ronda recomeça para que cada participante, convidado pelo animador, descreva oralmente a situação em que surgiu a "crença" da sua falta de capacidade. Em conclusão, o facilitador salientará as caraterísticas do contexto de aprendizagem e a forma como estão ligadas a uma situação negativa específica que bloqueou novos esforços de aprendizagem. O objetivo deste exercício é compreender como, muitas vezes, as ideias que temos sobre o que podemos ou não podemos fazer dependem de "crenças" formadas durante a infância e que já não são verdadeiras na idade adulta, impedindo-nos de fazer o que gostaríamos de ser capazes de fazer.	capacidade de autoavaliação das suas competências. Ser capaz de transformar as competências transversais em competências profissionais Aprender a efetuar uma "avaliação de competências" para fazer parte do processo *de aprendizagem ao longo da vida dos* participantes

Tempo total 3 h.

3º encontro "Competências de diálogo e escuta ativa

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
3 horas	Após uma breve introdução à reunião - escuta/diálogo - o facilitador pede aos participantes que escolham e escrevam a palavra italiana	O principal objetivo desta sessão seria

	"mais bonita" e "mais feia", bem como a palavra da sua própria língua "mais bonita" e "mais feia". De seguida, cada um deles lê essas palavras em voz alta, explicando a sua escolha; os participantes podem fazer perguntas uns aos outros para compreender melhor essas escolhas. O objetivo deste exercício - ao destacar o "melhor/pior" aspeto da cultura italiana e da cultura do próprio país - é refletir em conjunto sobre o facto de nenhuma cultura poder ser considerada completamente isenta de aspectos negativos. Discutir em conjunto a motivação das escolhas dos participantes também desencadearia um diálogo intercultural que lhes permitiria apreciar as desvantagens da sua própria cultura. A segunda parte da reunião será mais dedicada à teoria, uma vez que o facilitador mostrará diapositivos para introduzir as principais caraterísticas da língua, centrando-se em particular nas competências de escuta ativa/diálogo. De seguida, apresentará aos participantes uma grelha de autoavaliação das competências de escuta.	melhorar as competências transversais de diálogo, que, tratando-se de mulheres migrantes, seriam alargadas ao diálogo intercultural. A competência para o diálogo implica várias competências: capacidade de ouvir, capacidade de expor os seus argumentos e de convencer, empatia, etc.

Tempo total 3 h.

4º encontro "Redação de CV e trabalho em equipa"

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
10-11,30	Na primeira parte deste último encontro, o facilitador apresenta o formato do CV europeu e explica como o preencher. O facilitador, recorrendo ao poema de Wisława Szymborska "Escrever um CV", encorajará uma reflexão partilhada sobre os elementos autobiográficos que um documento aparentemente tão "burocrático" contém e como tirar o máximo partido deles. Mais especificamente, teremos uma discussão colectiva sobre como transformar as competências "informais" - aprendidas em contextos de formação não formal e ao longo da vida - em competências valiosas para o desenvolvimento do perfil profissional, apresentando a "autobiografia fundamentada" como uma ferramenta para avaliar as próprias competências.	Aprender a redigir um CV eficaz; transformar competências de vida em competências profissionais
11,30-13,30	Durante a segunda parte da reunião, o facilitador propõe um exercício sobre "trabalho em equipa". Utilizando uma fotografia como pista, o mediador começa por pedir a cada participante que escreva individualmente uma história inspirada nos elementos e personagens da fotografia; uma vez terminada esta primeira fase, o mediador, considerando também as opções de mediação linguística, forma pequenos grupos com a participação de um 'observador externo' (que não participa na redação da história, limitando-se a observar a forma como os participantes do pequeno grupo trabalham em conjunto) e pede a cada um dos grupos que escreva	Aprender a trabalhar em equipa, identificando os elementos-chave de uma cooperação e liderança eficazes

	uma 'história de grupo', juntando as suas histórias individuais (o observador toma nota da forma como cada participante conta a sua história, quem lidera e como essa liderança é reconhecida, o grau de relutância ou vontade de ceder partes da sua história, quantas e quais as perguntas feitas, etc.).). Numa fase final, em plenário, o facilitador pede aos participantes que juntem todas as histórias redigidas por cada grupo numa única história comum. Na etapa final, avaliaremos em conjunto até que ponto a história resultante foi melhorada ou (mais provavelmente) empobrecida ao longo do processo; depois, os observadores intervirão e relatarão as dinâmicas que observaram para explicar a força/fraqueza do resultado final. Este exercício complexo ajuda a compreender como negociar num grupo de trabalho para alcançar um resultado partilhado; normalmente, em grandes grupos, o resultado é fraco devido a dificuldades de negociação, ao medo de ser "demasiado" assertivo para evitar conflitos. Este exercício ajuda a compreender que se pode ter conflitos criativos e positivos, para desenvolver uma colaboração positiva.	

Tempo total 3 h.

3.2 Metodologias e actividades para competências profissionais e técnicas

Workshop 8: Oficina de chocolate

Organização	**Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos**

Metodologia
Desenvolvimento de competências culinárias para criar o seu próprio negócio.

Título	Oficina de chocolate
RESUMO	Nesta oficina, os participantes desenvolvem competências no trabalho com o chocolate, com vista à criação dos seus próprios empregos.
TEMA	Trata-se de uma atividade de formação para a inclusão social através de competências profissionais e técnicas que podem promover a inclusão profissional e a capacitação das mulheres migrantes.
PARTICIPANTES	Mulheres migrantes
OBJETIVO	Pretende-se que, no final do workshop, os participantes tenham - Desenvolver competências no trabalho com chocolate, tais como: temperar chocolate; confecionar chocolates; fazer recheios para chocolates; - Desenvolvimento de competências empresariais

MATERIAIS	fogão rolo de massa espátula panela bacias em aço inoxidável pedra de cozinha ou superfície fria papel vegetal colheres de vários tamanhos 500 g de chocolate para pastelaria 250 g de açúcar branco 250g de manteiga sem sal 100g de natas sal 50g de amendoins torrados luvas aventais tampas de cozinha O material pode ser diferente consoante as receitas de bombons de chocolate.
PREPARAÇÃO	É necessário preparar o material com antecedência e, se possível, utilizar uma cozinha equipada. O animador deve ter formação no sector da pastelaria.
INSTRUÇÕES **PASSO A PASSO**	1. O facilitador e os participantes devem apresentar-se. Para o efeito, podem ser realizadas dinâmicas de grupo. 2. O facilitador deve apresentar, de forma resumida, os objectivos da sessão e as técnicas a utilizar. 3. São apresentados os materiais e algumas precauções de higiene a tomar durante a formação. 4. O facilitador fala sobre os vários recheios que os rebuçados de chocolate podem ter e dá um exemplo como o caramelo salgado. 5. De seguida, começamos por derreter o chocolate e o animador explica e demonstra a técnica de temperar o chocolate. 6. Com o chocolate temperado, faça bombons com diferentes recheios e telhas de chocolate com sal e amendoim torrado. 7. Fale sobre as diferentes possibilidades de comercializar chocolate e de o personalizar com diferentes ideias.
AVALIAÇÃO	No final da formação, a satisfação dos participantes deve ser avaliada através de um questionário. E efetuar uma avaliação qualitativa, com um brainstorming de ideias sobre a forma como as competências podem ser utilizadas para a integração social e profissional das mulheres migrantes.

DICAS - SEGURANÇA	Envolver, sempre que possível, os participantes nas actividades práticas de formação.
TAMANHO DO GRUPO	Entre 6 e 10.
COMPLEXIDADE	2. Utilização de materiais de cozinha específicos e de uma cozinha equipada. O animador deve ter formação em pastelaria/cozinha.
TEMPO	2 horas
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Autor(es) da prática, se for o caso, e qualquer referência metodológica. Incluir uma hiperligação para qualquer recurso externo.

Workshop 9: Trabalhos manuais

Organização	**Mobilização de conhecimentos especializados**

Metodologia
Aprendizagem prática, desenvolvimento de competências empresariais, bordados, autorreflexão

Título	Trabalhos manuais
RESUMO	A atividade "Handy Crafts" consiste em os participantes aprenderem a bordar enquanto ouvem falar de um percurso de empreendedorismo. Utilizando sacos ecológicos fornecidos, os participantes bordam desenhos de alfazema, levando as suas criações personalizadas para casa para continuarem a praticar as suas novas competências.
TEMA	O tema da atividade "Handy Crafts" gira em torno da criatividade, do desenvolvimento de competências através do bordado e do empreendedorismo. Os participantes participam numa aprendizagem prática ao mesmo tempo que ouvem falar de experiências empresariais, combinando trabalhos manuais práticos com inspiração pessoal e profissional.
PARTICIPANTES	Os participantes previstos para a atividade "Handy Crafts" vão desde adolescentes a adultos com interesse em aprender a bordar e a empreender, servindo tanto para principiantes como para aqueles que procuram melhorar as suas capacidades artesanais enquanto exploram perspectivas empreendedoras.
OBJETIVO	**Objetivos:** 1. **Aquisição de competências:** Os participantes aprenderão as noções básicas de bordado, concentrando-se especificamente no bordado de lavanda em sacos ecológicos. 2. **Inspiração e motivação:** Os participantes terão uma visão do empreendedorismo através do percurso pessoal de outra pessoa, promovendo a inspiração e a motivação. 3. **Experiência prática:** Os participantes participarão ativamente no processo de bordado, criando o seu próprio saco ecológico bordado durante o evento. 4. **Partilha de conhecimentos:** Os participantes terão a oportunidade de fazer perguntas e aprender dicas práticas sobre técnicas de bordado e experiências empresariais com o facilitador.

MATERIAIS	**Sacos ecológicos:** Fornecer sacos ecológicos feitos de um material adequado para bordar, como o algodão ou a lona. Assegurar que são pré-lavados para evitar o encolhimento. **Bastidores de bordar:** Um bastidor por participante para manter o tecido esticado durante o bordado. **Agulhas de bordar:** Agulhas afiadas adequadas para trabalhos de bordado. **Fio de bordar:** Várias cores de fio de bordar, incluindo tons de lavanda ou outras cores preferidas para o desenho. **Tesoura:** Tesoura pequena para cortar fio de bordar. **Canetas ou marcadores:** Marcadores de tecido solúveis em água ou canetas para desenhar ou traçar o padrão de bordado nos sacos ecológicos. **Padrões de desenho:** Padrões de desenho impressos ou traçados de lavanda ou outros motivos simples adequados para bordar. Opcionalmente, fornecer modelos ou stencils. **Organizadores de linha:** Opcional, mas útil para manter o fio de bordar organizado e desembaraçado.
PREPARAÇÃO	**1.Preparar kits de bordado:** ● Corte previamente o fio de bordar em comprimentos adequados e organize-os por cores. ● Reunir os bastidores e as agulhas de bordar para cada participante. ● Preparar os sacos ecológicos, assegurando que estão limpos e pré-lavados. **2. criar ou preparar padrões de desenho:** ● Imprima ou trace padrões de desenho em papel ou transfira-os para os sacos ecológicos utilizando marcadores de tecido. ● Assegurar que os modelos são simples e adequados para que os principiantes possam bordar dentro do período de tempo da oficina. **3) Rever e preparar a sua história de empreendedorismo:** ● Descreva os pontos-chave do seu percurso empresarial que tenciona partilhar com os participantes. ● Prepare todos os recursos visuais ou adereços (como fotografias ou produtos) que ilustrem a sua viagem. **4. praticar o processo de bordado:** ● Familiarize-se com as etapas do bordado de lavanda em sacos ecológicos. ● Testar o processo para antecipar quaisquer desafios que os participantes possam enfrentar e preparar soluções ou sugestões. **5. organizar a logística:** ● Dispor as mesas e as cadeiras numa disposição favorável ao trabalho de bordado. ● Assegurar uma boa iluminação e ventilação na zona da oficina.

- Prepare uma área designada para a sua apresentação e sessão de perguntas e respostas.

6.Preparar materiais de facilitação:

- Imprimir agendas ou horários para os participantes.
- Tenha à mão cadernos, canetas ou marcadores de quadro branco para as sessões de perguntas e respostas.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Introdução e boas-vindas

- Dê as boas-vindas aos participantes e apresente-se.
- Explicar brevemente os objectivos do workshop: aprender a bordar e adquirir conhecimentos sobre empreendedorismo através da sua história.

2. Atividade de quebra-gelo ou de introdução

- Realizar uma breve atividade de quebra-gelo para ajudar os participantes a conhecerem-se uns aos outros, se aplicável.

3. Apresentação sobre o percurso do empreendedorismo

- Partilhe o seu percurso pessoal de empreendedorismo, destacando os principais marcos, os desafios enfrentados e os êxitos alcançados.
- Utilize recursos visuais como diapositivos, fotografias ou adereços para ilustrar a sua história e envolver os participantes.

4. Visão geral do processo de bordado

- Explicar os princípios básicos do bordado, concentrando-se nas técnicas necessárias para bordar alfazema em sacos ecológicos.
- Apresentar exemplos ou demonstrações de diferentes pontos de bordado que os participantes irão utilizar.

5. Distribuir materiais

- Distribuir kits de bordado aos participantes, incluindo sacos ecológicos, bastidores de bordar, agulhas, fio de bordar pré-cortado e modelos de desenhos.
- Assegurar que cada participante dispõe de todos os materiais e ferramentas necessários.

6. Demonstrar e orientar o bordado

- Passo a passo, demonstre como iniciar e executar o desenho de bordado lavanda no saco ecológico.

- Fornecer instruções claras sobre as técnicas de costura (por exemplo, ponto atrás, ponto de cetim) e como seguir o padrão do desenho.

7. Sessão prática de bordado

- Dê tempo aos participantes para iniciarem os seus trabalhos de bordado.
- Circule entre os participantes para dar orientações, responder a perguntas e dar dicas, conforme necessário.
- Incentive os participantes a personalizarem os seus desenhos e a expressarem a sua criatividade.

8. Facilitar as perguntas e respostas e o debate

- Depois de os participantes terem começado a bordar, facilite uma sessão de perguntas e respostas em que os participantes possam colocar questões sobre empreendedorismo ou técnicas de bordado.
- Partilhar dicas e conhecimentos adicionais com base nas perguntas e interesses dos participantes.

9. Conclusão e reflexão

- Monitorizar os progressos e assegurar que os participantes completam os seus desenhos de bordados dentro do tempo atribuído.
- Incentive os participantes a reflectirem sobre a sua experiência e a discutirem quaisquer desafios ou sucessos que tenham encontrado.

10. Observações finais e encerramento

- Agradecer aos participantes pela sua participação e criatividade.
- Convide os participantes a partilharem os seus sacos ecológicos bordados com o grupo, se se sentirem à vontade.
- Fornecer quaisquer instruções finais ou recursos para continuar o bordado em casa.

AVALIAÇÃO

11. Recolher feedback

- Distribua formulários de feedback ou conduza uma breve sessão de feedback verbal para recolher as opiniões dos participantes sobre a sua experiência.
- Utilizar as reacções para melhorar futuros seminários ou actividades.

DICAS - SEGURANÇA

Segurança e conforto:

- Assegurar que os participantes se sentem confortáveis com a disposição dos assentos e a iluminação do espaço de trabalho.

	• Prestar aconselhamento ergonómico para evitar o esforço das mãos durante o bordado.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho ideal do grupo para o workshop de bordado "Handy Crafts", centrado em desenhos de lavanda em sacos ecológicos, é normalmente de 8 a 12 participantes, garantindo uma atenção individual ampla e uma facilitação eficaz das actividades de aprendizagem prática.
COMPLEXIDADE	O nível de complexidade desta atividade é 2 porque é necessário muito tempo e material para preparar a atividade, bem como uma experiência significativa na sua realização
TEMPO	O tempo necessário para a oficina de bordado "Artesanato", centrada em desenhos de alfazema em sacos ecológicos, varia normalmente entre 2 e 3 horas, permitindo a instrução, a prática do bordado, perguntas e respostas e reflexão.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	-

Workshop 10: Reflexão através da arte

Organização	**Mobilização de conhecimentos especializados**

Metodologia
Expressão criativa, exploração cultural, abordagem prática, artesanato

Título	Reflexão através da arte
RESUMO	A atividade "Reflexões através da arte" consiste em criar caixas de presente de Páscoa personalizadas, decoradas com símbolos de alfazema feitos à mão em papel colorido, cheias de chocolates e pintos, e depois oferecê-las aos seus entes queridos.
TEMA	O tema da atividade "Reflexões através da arte" centra-se na criatividade, na expressão pessoal através da arte e no espírito de doação durante a Páscoa. Encoraja os participantes a refletir sobre o simbolismo da Páscoa, como os novos começos e a renovação, enquanto criam presentes significativos para os seus entes queridos.
PARTICIPANTES	Os participantes na atividade "Reflexões através da arte" podem incluir indivíduos de várias idades que se interessam por artes e ofícios, particularmente aqueles que gostam de criar presentes feitos à mão. A faixa etária pode ser diversificada, abrangendo desde crianças a adultos, uma vez que a atividade pode ser adaptada a diferentes níveis de competências e interesses.
OBJETIVO	Os objetivos de aprendizagem e os resultados esperados para os participantes na atividade "Reflexões através da arte" incluem **Objectivos de aprendizagem:** 1. **Criatividade e expressão artística:** Os participantes irão desenvolver uma expressão criativa através da conceção e decoração de caixas de presente de Páscoa, utilizando vários materiais e técnicas. 2. **Simbolismo e consciencialização cultural:** Os participantes irão explorar o simbolismo da Páscoa, como a utilização da alfazema e outros elementos tradicionais, promovendo a compreensão e a apreciação culturais. 3. **Habilidades motoras finas e artesanato:** Os participantes desenvolverão a motricidade fina e a destreza artesanal cortando, dobrando e montando materiais para criar caixas de presente esteticamente agradáveis.

Resultados esperados de aprendizagem:

1. **Aumento da criatividade:** Os participantes demonstrarão uma maior criatividade através dos seus desenhos e decorações únicos nas caixas de presente.
2. **Apreciação cultural:** Os participantes terão uma compreensão mais profunda do simbolismo e das tradições da Páscoa, nomeadamente através da incorporação da alfazema e de outros símbolos pascais.
3. **Melhoria das capacidades de motricidade fina:** Os participantes demonstrarão maior destreza e proficiência na utilização de materiais de artesanato para criar desenhos complexos e montar as caixas de presente.

MATERIAIS

Materiais de fabrico:

- Papel ou cartolina coloridos e com padrões para fazer as caixas de presente.
- Tesouras e/ou facas de artesanato para cortar papel.
- Bastões de cola, pontos de cola ou cola para artesanato para colar papel e decorações.
- Artigos decorativos como autocolantes, fitas, lantejoulas ou missangas para embelezar as caixas de presente.

Objectos simbólicos:

- Alfazema ou outros elementos simbólicos associados à Páscoa (artificiais ou secos) para decorar as caixas de presente.

Conteúdo para caixas de oferta:

- Chocolates, rebuçados ou pequenos brinquedos com o tema da Páscoa (por exemplo, pintos) para encher as caixas de presente.

Materiais opcionais (dependendo do estilo de facilitação):

- Modelos ou moldes para fazer as caixas de presente, se desejar.
- Marcadores ou canetas para decoração adicional.
- Tintas e pincéis para aqueles que desejam pintar as suas caixas de presente.
- Cobertura protetora das superfícies de trabalho, como toalhas de mesa ou individuais.
- Aventais ou batas para proteger a roupa, especialmente se utilizar materiais sujos como cola ou tinta.

Materiais de facilitação:

- Instruções ou guias para a montagem das caixas de oferta.
- Exemplos ou amostras de caixas de oferta concluídas para inspiração.
- Decorações ou elementos visuais adicionais com o tema da Páscoa para melhorar o ambiente.

PREPARAÇÃO	A preparação da atividade "Reflexões através da arte" envolve a recolha de materiais de trabalho essenciais, tais como papel colorido, tesouras, cola e artigos decorativos como autocolantes e fitas. -Organização de estações de trabalho individuais ou de grupo com espaço amplo e coberturas protectoras para as mesas. -Preparar modelos ou padrões para fazer caixas de presente, se os utilizar, e criar instruções claras para a montagem e decoração. -Mostrar exemplos de caixas de oferta concluídas para inspirar os participantes e colocar elementos simbólicos como a alfazema para decoração. -Assegurar que os materiais de facilitação estão prontos, incluindo instruções, exemplos e quaisquer decorações ou imagens adicionais. -Planear a segurança, fornecendo aventais ou batas para materiais sujos e tendo disponível material de limpeza para uma limpeza rápida. Ao organizar estes elementos antecipadamente, os facilitadores podem garantir uma experiência tranquila e agradável para todos os participantes na atividade.
INSTRUÇÕES **PASSO A PASSO**	**1.Introdução e objetivo:** ● Comece por explicar o objetivo da atividade: criar caixas de presente personalizadas para a Páscoa utilizando a expressão artística e elementos simbólicos como a alfazema. **2.Distribuição de materiais:** ● Distribua materiais de trabalho a cada participante, incluindo papel colorido, tesoura, cola, objectos decorativos (por exemplo, autocolantes, fitas), elementos simbólicos (por exemplo, alfazema) e objectos para encher as caixas de presente (por exemplo, chocolates, pequenos brinquedos). **3. utilização de modelos ou padrões (opcional):** ● Forneça aos participantes modelos ou padrões para fazer as caixas de presente, se desejado. Explique como utilizá-los ou incentive os participantes a criarem os seus próprios modelos. **4. Decorar as caixas de presente:** ● Instrua os participantes a decorarem as suas caixas de presente utilizando os materiais fornecidos. Incentive a criatividade e a personalização, tendo em conta os temas e o simbolismo da Páscoa. **5. encher as caixas de presente:** ● Depois de decoradas, oriente os participantes para encherem as suas caixas de presente com chocolates, rebuçados ou pequenos brinquedos com o tema da Páscoa, como pintos. **6. retoques finais e montagem:**

- Ajude os participantes a dar os últimos retoques nas suas caixas de oferta, como atar fitas ou acrescentar etiquetas. Certifique-se de que todos os componentes estão bem fixos.

7. reflexão (opcional):

- Opcionalmente, convide os participantes a refletir sobre o seu processo criativo e o simbolismo incorporado nos seus desenhos. Discuta o significado dos presentes que criaram.

8. partilha e oferta:

- Incentive os participantes a partilharem as suas caixas de presente preenchidas com os seus entes queridos como presentes de Páscoa, promovendo um sentimento de alegria e de ligação através das suas criações artesanais.

9. limpeza e encerramento:

- Facilite a limpeza, disponibilizando caixotes de lixo ou áreas designadas para os materiais descartados. Agradeça aos participantes pela sua participação e criatividade, realçando o prazer de criar e oferecer.

AVALIAÇÃO	Se possível, conduza uma breve discussão em grupo para obter feedback verbal. Incentive os participantes a partilharem as suas opiniões sobre o que gostaram e as sugestões para melhorar. Pergunte o seguinte; "Gostaste de criar a tua caixa de presente da Páscoa? Porquê ou porque não?" "Qual foi a tua parte preferida da atividade?" "Aprendeste alguma coisa nova sobre os símbolos ou tradições da Páscoa?" "Como classificaria a clareza das instruções e a disponibilidade dos materiais?"
DICAS - SEGURANÇA	**Sensibilidade cultural:** Respeitar e explicar o simbolismo dos elementos da Páscoa, como a alfazema e os pintos, assegurando que os participantes compreendem o seu significado cultural. **Precauções de segurança:** Assegurar a segurança dos materiais de artesanato, especialmente se utilizar tesouras ou cola. Providencie aventais ou batas para proteger a roupa de derrames ou manchas. **Incentivar a criatividade:** Sublinhe que não há maneiras certas ou erradas de decorar as caixas de presente. Incentive os participantes a expressarem-se livremente através dos seus desenhos.
TAMANHO DO GRUPO	• Pequenos grupos de 5-10 participantes podem permitir uma atenção e interação mais personalizadas. Este tamanho é adequado para um apoio mais próximo do facilitador e orientação individualizada.

COMPLEXIDADE	O nível de complexidade desta atividade é 3, o que pode ser explicado da seguinte forma É necessária muita preparação e/ou material, são necessários pelo menos dois facilitadores para a realizar e a complexidade da atividade é bastante elevada.
TEMPO	60-90 minutos
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	-

3.3 Metodologias e actividades para as competências empresariais

Workshop 11: 241 Curso de Empreendedorismo Feminino

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Atividades de autorreflexão, estudos de casos, simulações, aprendizagem baseada em projectos, aprendizagem entre pares

Título	241 Curso de Empreendedorismo Feminino
RESUMO	O curso 241FE consiste em seis módulos curtos sobre os seguintes tópicos: Pensamento Crítico, Personal Branding for Empowerment, Criatividade, Estratégia de Negócios e Digitalização, Iniciar um Negócio, e Jurídico e Financeiro. Tem como objetivo apoiar as mulheres migrantes na criação dos seus próprios negócios e reforçar as suas competências empresariais, alavancando a criatividade, o empoderamento e o reconhecimento através de uma infinidade de actividades criativas e auto-reflexivas e de metodologias de aprendizagem baseadas em projectos.
TEMA	O curso 241 FE visa capacitar as mulheres migrantes através de uma mistura de actividades de autorreflexão, estudos de casos, simulações, aprendizagem baseada em projectos e técnicas de aprendizagem entre pares. Centra-se no desenvolvimento do pensamento crítico, da marca pessoal, da criatividade e das competências empresariais.
PARTICIPANTES	O curso 241FE foi originalmente concebido para mulheres migrantes ou refugiadas que desejam construir e iniciar o seu próprio negócio no país de acolhimento, ajudando-as a promover a cooperação e os laços com o país de origem através da criatividade, da capacitação e do reconhecimento. No entanto, pode ser adaptado e utilizado por outros grupos desfavorecidos.
OBJETIVO	Os objectivos do curso são apresentados a seguir, de acordo com cada módulo. Após a conclusão do curso, os participantes serão capazes de **Módulo 1 - Pensamento crítico (Quem sou eu, Clareza)** Compreender a importância do pensamento crítico no mundo atual, rico em informação; Aprender os benefícios do pensamento crítico na vida pessoal; Reconhecer os perigos de uma história isolada e desenvolver a literacia mediática;

	Utilizar os meios de comunicação para investigação e auto-expressão, criando e exprimindo a sua própria voz. **Módulo 2 - Personal Branding (O que é que eu mostro, Posicionamento)** Explorar o conceito de empowerment e a sua relação com a marca pessoal; Compreender a importância fundamental da construção de uma marca pessoal; Aprender a efetuar uma análise SWOT e a construir uma marca pessoal única. **Módulo 3 - Criatividade (O que é que eu posso criar - Ideia de Ouro)** Descobrir formas práticas de aumentar a criatividade; Distinguir entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento; Para aprender as regras de ouro para estimular a criatividade e disciplinar as ideias criativas. **Módulo 4 - Negócios e Digitalização (Capitalizar os meus talentos, Oferecer)** Aprender estratégias empresariais escaláveis, incluindo o Social Business Model Canvas, o Lean Startup e o Minimum Viable Product; Compreender as vantagens da digitalização de uma empresa; Explorar ferramentas e aplicações para melhorar o trabalho em equipa e apoiar a transformação digital. **Módulo 5 - Iniciar um negócio (Plano de arranque passo a passo, negócio)** Seguir um guia passo a passo para criar uma empresa; Clarificar e definir a Ideia de Ouro; Escolher uma estrutura jurídica e preencher os registos necessários; Criar um sítio Web, uma loja virtual e contas financeiras. **Módulo 6 - Jurídico e Financeiro (Posicionamento da Empresa, Mercado e Cooperação)** Decidir sobre a estrutura empresarial adequada, como uma sociedade de responsabilidade limitada ou uma cooperativa; Compreender as responsabilidades e a responsabilização pessoal; Determinar as necessidades de investimento e as receitas previstas; Aprender sobre responsabilidade e gestão financeira.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos, blocos de notas. Além disso, um quadro branco e marcadores ou um flip chart e marcadores para o facilitador tomar notas e destacar dicas importantes e explicar os passos das actividades. Além disso, é necessário um computador ou um computador portátil com acesso à Internet para todos os participantes presentes em linha e presencialmente, cópias impressas ou digitais dos pontos principais para referência e um PC ou computador portátil e um projetor ou ecrã (se disponível) para apresentar os pontos principais. Para algumas actividades, é necessária a utilização de um smartphone e/ou de uma webcam para cada participante fazer vídeos.
PREPARAÇÃO	Qualquer local onde uma mulher refugiada se sinta segura e protegida é adequado para ser utilizado como local de formação. Assim, o facilitador/educador/formador deve selecionar um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os

	participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. O formador deve organizar e assistir a pelo menos seis aulas, uma para cada módulo, e também estar preparado para dirigir o workshop 241 FE. Para mais informações sobre o curso 241 FE e a forma de o abordar, consultar o "Manual do Curso 241 de Empreendedorismo Feminino". O Manual fornece instruções para a execução do Programa 241 pelos Formadores, outras partes interessadas e terceiros que estejam interessados. Foi concebido como um livro de referência, contendo vários manuais para situações e públicos específicos. Além disso, o formador tem de ser capaz de realizar algumas acções digitais, como criar uma conta de correio eletrónico para o formando ou prestar-lhe assistência nesse sentido, saber entrar no sítio Web do curso em www.241fe.eu, instalar ou aceder à aplicação YouTube num smartphone ou computador portátil, para que o formando possa ver os vídeos do curso, ajudar o formando a fazer vídeos com o seu smartphone ou webcam, ajudar o formando a criar o seu sítio Web em Weebly.com, Wordpress.com ou qualquer outro construtor de sítios Web e saber pesquisar na Internet informações relevantes. Um potencial formador do curso 241 FE pode ter acesso a um "Curso de Formação de Formadores para o curso 241 FE".
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	**Módulo 1** - Pensamento crítico (Quem sou eu, Clareza) Neste módulo, é discutida a importância de pensar criticamente num mundo em que somos bombardeados a cada segundo com notícias e informações de última hora. "Porque é que é importante pensar criticamente?", "Porque é que é útil nas nossas vidas?", "Qual é o perigo de uma única história?". Literacia mediática. O que significa: Utilizar os media como meio de investigação e de auto-expressão. Como criar e exprimir a sua própria voz. **Módulo 2** - Personal Branding (O que é que eu mostro, Posicionamento) Neste módulo, é abordado o conceito de empowerment. "Porque é que é fundamental construir a sua marca pessoal?". As palestras são: Empowerment e Personal Branding, Debater os seus direitos, Aprender a fazer uma Análise Swot, Construir a sua PRÓPRIA marca pessoal. **Módulo 3** - Criatividade (O que é que eu posso criar - Ideia de Ouro) Neste módulo, são apresentadas sugestões práticas e exemplos concretos para aumentar a criatividade. Estão a ser discutidos os seguintes temas: Porque é que é importante ser criativo, A diferença entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento, As regras de ouro para aumentar a criatividade, Como disciplinar as ideias criativas. **Módulo 4** - Negócios e Digitalização (Capitalizar os meus talentos, Oferecer) Neste módulo, são abordadas estratégias de negócios escaláveis, que são o Social Business Model Canvas, o Lean Startup e o Minimum Viable Product.

Além disso, são discutidas as vantagens de digitalizar a sua própria empresa e são fornecidas ferramentas e aplicações que podem ajudá-lo a melhorar o trabalho em equipa e a fazer a transformação digital nas suas próprias equipas.

Módulo 5 - Iniciar um negócio (Plano de arranque passo a passo, negócio)
Neste módulo, é fornecido um guia passo a passo sobre como criar uma empresa: Tornar a sua Ideia de Ouro clara e concisa, Escolher uma Estrutura Jurídica, Registar a sua empresa na Conservatória do Registo Comercial local e na Agência Tributária, Verificar se precisa de alguma autorização, Construir um website / loja virtual, Abrir uma conta bancária ou PayPal.

Módulo 6 - Jurídico e Financeiro (Posicionamento da Empresa, Mercado e Cooperação)
Neste módulo, estão a ser explorados os seguintes temas Devo constituir a minha empresa como Sociedade de Responsabilidade Limitada ou como Cooperativa?, Quais são as responsabilidades? Em que casos devo ser responsabilizado pelas dívidas da minha empresa?, Quanto dinheiro preciso de investir na minha empresa?, Quais são as minhas receitas esperadas? e O que preciso de saber sobre a prestação de contas?

AVALIAÇÃO

As fases de avaliação deste curso são apresentadas de seguida.

Fase de pré-avaliação e pós-avaliação: Os participantes efectuam avaliações no início e no final de cada módulo para medir os conhecimentos e as competências adquiridos.

Módulo 1: Pensamento crítico (Quem sou eu, Clareza)
Qual é o seu grau de confiança na sua capacidade de pensar criticamente sobre as informações que lhe são apresentadas? (Escala 1-5)
Consegue explicar a importância do pensamento crítico na vida quotidiana?
O que é a literacia mediática e qual o seu impacto na capacidade de expressão?

Módulo 2: Personal Branding (O que é que eu mostro, Posicionamento)
Em que medida compreende o conceito de marca pessoal (escala de 1 a 5)?
Consegue identificar os principais componentes de uma marca pessoal forte?
Como é que faria uma análise SWOT da sua marca pessoal?

Módulo 3: Criatividade (O que posso criar - Ideia de Ouro)
Como classificaria o seu nível atual de criatividade? (Escala de 1 a 5)
Consegue distinguir entre uma mentalidade fixa e uma mentalidade de crescimento?
Que estratégias utiliza para aumentar a sua criatividade?

Módulo 4: Negócios e digitalização (Capitalizar os meus talentos, Oferecer)
Qual é o seu grau de familiaridade com estratégias empresariais escaláveis, como o Lean Startup e o Produto Mínimo Viável? (Escala 1-5)
Que vantagens vê na digitalização de uma empresa?
Que ferramentas ou aplicações digitais considera mais úteis para melhorar o trabalho em equipa?

Module 5: Start a Business (Step by Step Start Up Plan, Business)

	Qual é o seu grau de confiança na sua capacidade de criar uma empresa de raiz? (Escala de 1 a 5) Que passos são necessários para registar uma nova empresa? Como criar um sítio Web ou uma loja virtual para uma empresa? **Módulo 6: Jurídico e Financeiro (Posicionamento da Empresa, Mercado e Cooperação)** Qual é o seu grau de compreensão das diferenças entre estruturas empresariais como as sociedades anónimas e as cooperativas? (Escala 1-5) Quais são as principais considerações para determinar as responsabilidades da empresa? Como planearia os aspectos financeiros da sua empresa, incluindo investimentos e expectativas de receitas? **Fase de reflexão:** Os participantes reflectem sobre as suas experiências de aprendizagem, desafios enfrentados e crescimento pessoal. "Quais foram os desafios mais significativos que enfrentou durante este módulo?" "Como é que as suas competências e conhecimentos melhoraram com este módulo?" "Em que áreas sente que ainda precisa de trabalhar e como tenciona abordá-las?" "Como é que a sua perspetiva sobre o empreendedorismo mudou depois de completar este módulo?" "Pode descrever um momento ou uma atividade específica que tenha tido um impacto especial para si? Porquê?"
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, deve estar consciente e respeitar as diferenças culturais entre os participantes, evitar fazer suposições sobre as suas experiências ou antecedentes, utilizar uma linguagem inclusiva e estar atento às normas e práticas culturais, e sublinhar a importância da confidencialidade. Deve garantir-se que os participantes compreendem que as histórias pessoais partilhadas no workshop não devem ser discutidas fora do grupo. O facilitador deve fornecer instruções claras e passo a passo para cada atividade e utilizar recursos visuais, se possível, para melhorar a compreensão, bem como incentivar os participantes a fazer perguntas se não tiverem a certeza sobre qualquer parte das actividades. Para além disso, é altamente recomendável que o formador utilize exemplos de histórias empresariais reais para tornar o processo de aprendizagem mais compreensível e significativo. Outra parte, à qual o formador deve dar toda a atenção, é estar preparado para dar feedback construtivo ao longo do workshop, realçar os pontos fortes e dar sugestões específicas para melhorar, e também encorajar o feedback dos pares durante as apresentações para promover um ambiente de aprendizagem colaborativo.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para o curso não é importante, mas é mais difícil gerir o workshop com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grupo grande de pessoas faz com que seja mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilharem as suas opiniões. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo, especialmente num ambiente misto.

COMPLEXIDADE	A complexidade da oficina pode ser classificada como 3. O facilitador precisa de algum tempo para preparar os diferentes módulos da oficina e todo o material necessário, rever a metodologia e preparar as diferentes tarefas da oficina. Além disso, o educador deve estar familiarizado com o ensino em linha para poder ajustar a oficina às necessidades dos participantes em linha e presenciais.
TEMPO	O tempo necessário para completar o curso 241FE depende do formador e da calendarização dos módulos de formação. Mais especificamente, o curso 241FE é composto por seis módulos, cada um dos quais contém teoria, imagens e tarefas. O formando deve poder seguir o curso ao seu próprio ritmo em sessões presenciais e online com os formandos. Os módulos desenvolvem-se uns sobre os outros, pelo que, de preferência, deve haver intervalos entre as reuniões. Os intervalos dependem do tempo que o formando pode despender por semana e da capacidade de aprendizagem de cada formando. Sugerimos que sejam atribuídas 4 horas para cada módulo. No total, são necessárias 24 horas para a implementação de todo o curso.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	O curso 241 FE foi desenvolvido durante o projeto 241 Female Entrepreneurship Erasmus+ e está disponível online em 5 línguas (neerlandês, inglês, grego, italiano e espanhol). Todos os recursos e os cursos podem ser encontrados aqui: https://241fe.eu/services/. "Manual do Curso de Empreendedorismo Feminino 241: https://241fe.eu/our-trainer-tools/handbook/ "Curso de formação de formadores para o curso 241 FE": https://241fe.eu/our-trainer-tools/tot-course/

Workshop 12: Design do Logótipo

Organização	**Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos**

Metodologia
Desenvolvimento de competências de empreendedorismo

Título	Design do logótipo
RESUMO	Nesta oficina, os participantes desenvolvem competências de empreendedorismo e consciência da importância da imagem e do logótipo de uma empresa.
TEMA	Trata-se de uma atividade de formação para a inclusão social através de competências profissionais e técnicas que podem promover a inclusão profissional e a capacitação das mulheres migrantes.
PARTICIPANTES	Mulheres migrantes
OBJETIVO	Pretende-se que, no final do workshop, os participantes tenham - Compreender a importância e a utilidade do design - Sensibilizar para a importância da imagem e do logótipo de uma empresa; - Princípios básicos para conceber e desenhar um logótipo e uma imagem de marca;
MATERIAIS	- Computador pessoal - Apresentação sobre o tema - Projetor multimédia - Folhas brancas - Marcadores de cor - Lápis - Quadro branco

	- Post-its - fita adesiva
PREPARAÇÃO	Preparar a apresentação e o material com antecedência, bem como um local para a realização da formação.
INSTRUÇÕES **PASSO A PASSO**	1. O facilitador e os participantes devem apresentar-se. Para o efeito, podem ser realizadas dinâmicas de grupo. 2. O facilitador deve apresentar, de forma resumida, os objectivos da sessão e as metodologias a utilizar. 3. O dinamizador deve apresentar, de forma resumida, os objectivos da sessão e as metodologias a utilizar. Realização de um exercício prático de identificação de marcas e logótipos conhecidos. 4. Cada participante foi então convidado a falar sobre a sua ideia de negócio. 5. O facilitador pediu a cada participante que fizesse, utilizando uma folha de papel branca e o material disponível, o primeiro desenho de um possível logótipo para a sua empresa/projeto. 6. Todos os logótipos desenhados foram afixados na parede e analisados por todos os presentes 7. Em seguida, o facilitador fala sobre cada logótipo, referindo os aspectos positivos e os aspectos a melhorar, dando dicas para melhorar os logótipos. 8. Os participantes são convidados a redesenhar o seu logótipo, apresentando sugestões de melhoria. 9. Os participantes apresentam a versão final do seu logótipo. 10. No final, é feita uma reflexão conjunta sobre a utilidade do que foi aprendido e a avaliação do desenrolar da formação.
AVALIAÇÃO	No final da formação, a satisfação dos participantes deve ser avaliada através de um questionário. E efetuar uma avaliação qualitativa, com um brainstorming de ideias sobre a forma como as competências podem ser utilizadas para a integração social e profissional das mulheres migrantes.
DICAS - SEGURANÇA	Desenvolver atividades práticas sugeridas, mantendo a formação dinâmica.

TAMANHO DO GRUPO	Entre 6 e 12 anos.
COMPLEXIDADE	2. O facilitador deve ter formação em design gráfico.
TEMPO	2 horas
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	

Conclusão

As Orientações de Ocupação para o projeto Erasmus+ ArtEMi terminaram! Deseja uma experiência mais abrangente do nosso processo educativo criativo proposto? Nesse caso, pode aceder ao Kit de Ferramentas ArtEMi e às Práticas de Apoio ArtEMi, onde encontrará sugestões abrangentes de actividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através de abordagens artístico-terapêuticas, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes na auto-consciência e planeamento da emancipação, bem como práticas de apoio psicológico para mulheres migrantes e nativas com actividades de aconselhamento e grupos de apoio mútuo entre pares, através da arte-terapia e abordagens de terapia de jogos de areia. Além disso, pode visitar o nosso sítio Web e experimentar as diferentes metodologias educativas criadas pelo nosso consórcio depois de as descarregar primeiro.
Pode ainda enviar-nos comentários e observações valiosas sobre a nossa abordagem educativa, visitando o sítio Web ArtEMi.

Projeto ArtEMI

As mulheres migrantes contam-se entre os grupos mais fracos da população, vítimas de uma marginalização intersectorial que dificulta os seus percursos de inclusão, educação e formação, aos quais todos os cidadãos europeus deveriam ter pleno acesso. Os factores que prejudicam as oportunidades de educação e formação das mulheres migrantes são a língua, a inclusão cultural, a discriminação económica, de género, racial e religiosa. Além disso, as restrições adoptadas na UE devido à pandemia de COVID-19 agravaram o sofrimento das mulheres migrantes e criaram novas necessidades. Tendo em conta todos estes factos, parece necessário desenvolver iniciativas para apoiar as mulheres migrantes no seu caminho para a inclusão, tanto na esfera psicológica como na formação e orientação para o auto-empreendedorismo.
Os objectivos do projeto ArtEMi:

- promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social entre as mulheres migrantes, a fim de superar o sofrimento psicológico através da terapia artística, da narração de histórias autobiográficas e de actividades que aumentem a autoestima e uma atitude de auto-empreendedorismo
- oferecer oportunidades de educação, formação e emprego aos grupos sociais mais marginalizados
- envolver um vasto leque de organizações a nível local, nacional e europeu na resolução dos problemas das mulheres migrantes.

O projeto envolveu:

- pessoal das organizações parceiras, profissionais da educação de adultos, assistentes sociais, mediadores culturais, formadores e voluntários das organizações parceiras, com experiência específica no trabalho com mulheres migrantes e/ou grupos socialmente desfavorecidos;
- grupos de mulheres migrantes (aquelas com quem cada organização parceira trabalha, as identificadas através da recomendação de associações e organismos activos no domínio da inclusão social, da educação de adultos, do acolhimento de migrantes e do apoio psicológico a grupos desfavorecidos) e os operadores das organizações respeitadas, que operam no domínio social, interessados em experimentar e aplicar as metodologias propostas, bem como as mulheres em dificuldades, também ligadas às medidas COVID19 e pós-COVID;
- associações e redes de associações de migrantes, centros de acolhimento e estruturas de apoio aos migrantes activos no território nacional, instituições e associações de ensino da língua local aos migrantes, grupos de voluntariado de apoio às mulheres migrantes, decisores políticos a nível local, regional e nacional e, em geral, entidades e associações activas em qualquer domínio relevante para a divulgação do projeto e para a utilização e divulgação dos PR.

O projeto ArtEMi permitiu a obtenção dos seguintes resultados

1. o ARTEMI TOOLKIT, uma ferramenta de orientação para actividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através de abordagens artístico-terapêuticas, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes no autoconhecimento e no planeamento da emancipação, presencialmente e à distância;
2. as ORIENTAÇÕES DE EMPREGABILIDADE ARTEMI, orientações para a empregabilidade das mulheres migrantes com actividades - baseadas numa abordagem de arte-terapia - destinadas a fazer emergir competências e aptidões pessoais, a melhorar as competências transversais, linguísticas e digitais, a iniciar projectos de auto-empreendedorismo, com uma orientação para o estudo e a formação profissional;
3. as PRÁTICAS DE APOIO ARTEMI, práticas de apoio psicológico a mulheres migrantes e autóctones com actividades de aconselhamento à distância e presenciais e grupos de apoio mútuo entre pares, através da arte-terapia e de abordagens de terapia de jogos de areia.

Workshops Piloto

Todos os parceiros do projeto realizaram Workshops para testar as boas práticas delineadas no Toolkit, nas Diretrizes de Ocupação e nas Práticas de Apoio, para experimentar essas práticas com mulheres migrantes, a fim de:

- ➔ promover a auto-consciência, a identificação do desconforto pessoal e das próprias necessidades;
- ➔ descobrir/partilhar problemas, necessidades e exigências com outros grupos de mulheres na Europa
- ➔ conhecer-se e trocar experiências - também através de meios digitais
- ➔ apreciar as semelhanças e diferenças dos resultados criativos dos workshops-piloto em cada país parceiro.

Estes workshops envolveram a participação de mulheres refugiadas em diferentes actividades:

- Arte-terapia através de artes figurativas e plásticas, Terapia de Jogo de Areia
- Actividades de arte-terapia baseadas em narrativas autobiográficas e digitais para realçar e melhorar as aptidões e competências pessoais
- Arte-terapia e artesanato artístico para orientação e formação em auto-empreendedorismo
- Utilização da arte-terapia, da terapia de jogos de areia, da narração autobiográfica - também em formato digital - para apoio psicológico, auto-valorização e autoajuda.

No total, foram realizados 33 workshops-piloto em Itália, Portugal, Grécia e Suécia. Durante estes workshops, foi possível testar diferentes metodologias e atividades para trabalhar as competências, a capacitação e a inclusão das mulheres migrantes.

Parceiros

Associação DUN - Onlus

Coordenador de projectos - Itália

http://www.dunonlus.com/

Associação Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos

Parceiro - Portugal

https://www.facebook.com/associacaosocialdesilveirinhos

Histórias de mundos possíveis

Parceiro - Itália

https://storiedimondipossibili.it/en/

Mobilização de conhecimentos especializados AB

Parceiro - Suécia

https://mexpert.se/

Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Parceiro - Grécia

https://kekdafni.gr/

Anexos

MANUAL DO MICROEMPRESÁRIO

Este manual conciso e de fácil utilização serve de guia básico para ajudar as mulheres a compreender os fundamentos das micro e pequenas empresas. Foi criado como material suplementar para o seminário sobre microcrédito e microempresariado, realizado no âmbito do seminário-piloto sobre o reforço de competências, gerido pelo SMP "Na minha vida aprendi...".

OPORTUNIDADES DE FINANCIAMENTO PARA A CRIAÇÃO DE EMPRESAS

Um guia conciso, mas abrangente, sobre as oportunidades de financiamento para microempresas, especificamente dirigidas a mulheres, a nível nacional e centrado nas oportunidades oferecidas por organizações e instituições na área de Roma e do Lácio. Este guia foi apresentado no seminário realizado no âmbito do workshop de pilotagem gerido pelo SMP "Na minha vida aprendi...".

O CURRICULUM VITAE: PARTIR DE SI PRÓPRIO - COMPETÊNCIAS TRANSFERÍVEIS

Um guia conciso e abrangente para ajudar as mulheres migrantes a redigir um CV completo e direcionado para a procura de emprego no país de acolhimento. Este guia foi apresentado no seminário realizado no âmbito da oficina-piloto gerida pelo SMP "Na minha vida aprendi...".

Bibliografia

Alam, A., Bauer, T., Delille, F., Jouadi, C., Hovhannisyan, G., Inthavong, E., ... & Wies, L. (2019). *Mulheres e raparigas migrantes, refugiadas e requerentes de asilo na Europa.* Instituto de Estudos Políticos. https://rm.coe.int/report-migrant-women-scpo-jan-2019/168092d8cd

Araujo, J. O., Souza, F. M., Proença, R., Bastos, M. L., Trajman, A., & Faerstein, E. (2019). *Prevalência de violência sexual entre refugiados: uma revisão sistemática. Revista de saude publica, 53 (1),* 78. https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001081

Banulescu-Bogdan, N. (2020). *Para além do trabalho: Reducing Social Isolation for Refugee Women and Other Marginalised Newcommers" [Reduzir o isolamento social das mulheres refugiadas e de outros recém-chegados marginalizados].* Migration Policy Institute. https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation_FINALWEB.pdf

Barslund, M., Bartolomeo, A., & Ludolph, L. (2017). *Gender Inequality and Integration of Non-EU Migrants in the EU (Desigualdade de género e integração de migrantes não comunitários na UE).* CEPS Policy Insights. https://www.ceps.eu/ceps-publications/gender-inequality-and-integration-non-eu-migrants-eu/

Clini, C., Thomson, L. J., & Chatterjee, H. J. (2019). Avaliar o impacto das atividades artísticas e culturais na saúde e no bem-estar das pessoas deslocadas à força usando a pesquisa-ação participativa. *BMJ open*, *9*(2), e025465. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025465

Cortinovis, R., Vosyliute, L., & Wacko, H. (2020). *Políticas de integração de migrantes com base no género na UE. Estamos a avançar para a concretização da igualdade, da não discriminação e da inclusão?* Centro de Estudos de Política Europeia. https://www.ceps.eu/ceps-publications/gendered-migrant-integration-policies-in-the-eu/

Diretiva 2004/81/CE. *Diretiva (UE) do Conselho da União Europeia, de 29 de abril de 2004, relativa ao título de residência concedido aos nacionais de países terceiros que sejam vítimas do tráfico de seres humanos ou objeto de uma ação de auxílio à imigração ilegal, e que cooperem com as autoridades competentes.* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32004L0081

Diretiva 2003/86/CE. *Diretiva (UE) 2003/86/CE do Conselho da União Europeia, de 22 de setembro de 2003, relativa ao direito ao reagrupamento familiar.* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/en/ALL/?uri=celex%3A32003L0086

Dorn, D., & Zweimüller, J. (2021). Migração e integração do mercado de trabalho na Europa. *Journal of Economic Perspectives, 2021, 35(2),* 49-76. https://doi.org/10.1257/jep.35.2.49

Drožđek, B., & Bolwerk, N. (2010). Terapia de grupo com requerentes de asilo e refugiados traumatizados: Para quem funciona e para quem não funciona? *Traumatology*, *16*(4), 160-167. https://doi.gr/10.1177/1524838014555032

Ely, G. E., Koury, S., Bennett, K., Hartinger, C., Green, S., & Nochajski, T. (2017). Sinto que estou a encontrar a paz": Explorando o uso de uma terapia artística combinada e um programa adaptado de busca de segurança com apoio a refugiados. *Advances in Social Work, 18(1)*, 103-115. https://doi.org/10.18060/21130

Comissão Europeia. (2024). *Juntos contra o tráfico de seres humanos.* https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/internal-security/organised-crime-and-human-trafficking/together-against-trafficking-human-beings_en

Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE). (2024). *Independência financeira e igualdade de género: Unir os pontos entre rendimento, riqueza e poder.* Serviço das Publicações da União Europeia. https://eige.europa.eu/e-reader/8167

Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE). (2020). *Resumo setorial: Género e Migração.* Serviço das Publicações da União Europeia. https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-and-migration?language_content_entity=en

Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE). (2019). *Integração da dimensão do género: Educação e formação sensíveis ao género para a integração de nacionais de países terceiros.* Serviço das Publicações da União Europeia. https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-sensitive-education-and-training-integration-third-country-nationals-study

Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE). (2018). *Estimativa das raparigas em risco de mutilação genital feminina na União Europeia - Relatório.* EIGE. https://doi.org/10.2839/655910

Rede Europeia das Migrações (REM). (2022). *Integração das mulheres migrantes.* Rede Europeia das Migrações. https://home-affairs.ec.europa.eu/news/new-emn-study-published-integration-migrant-women-2022-09-07_en

Rede Europeia das Migrações (REM). (2021). *Integração das mulheres migrantes na UE: Policies and Measures- EMN Inform.* Rede Europeia das Migrações. https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2022-09/EMN_STUDY_integration-migrant-women_23092022.pdf

Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA). (2023). *Promover a integração dos migrantes: Reforçar a legislação da UE em matéria de residência de longa duração.* Serviço das Publicações da União Europeia. https://doi.org/10.2811/852089

Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA). (2019). *Segundo Inquérito da União Europeia sobre Minorias e Discriminação: Mulheres migrantes - resultados selecionados.* Serviço das Publicações da União Europeia. https://doi.org/10.2811/416766

Comissão Europeia, Direção-Geral da Educação, da Juventude, do Desporto e da Cultura. (2017). *Como a cultura e as artes podem promover o diálogo intercultural no contexto da crise migratória e dos refugiados: relatório com estudos de caso, elaborado pelo grupo de trabalho de peritos dos*

Estados-Membros da UE sobre o diálogo intercultural no contexto da crise migratória e dos refugiados no âmbito do método aberto de coordenação. Serviço das Publicações. https://data.europa.eu/doi/10.2766/468525

Eurostat. (2024a). *Estatísticas sobre migração e população migrante.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migration_and_migrant_population_statistics

Eurostat. (2024b). *Pedidos de asilo - estatísticas anuais.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Asylum_statistics&oldid=558844

Eurostat. (2024c). *Estatísticas sobre a integração dos migrantes - indicadores regionais do mercado de trabalho.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_regional_labour_market_indicators#:%7E:text=For%20the%20EU%20as%20a%20whole%2C%20the%20gap%20for%20unemployment,for%20females%20than%20for%20males.

Eurostat. (2024d). *Condições de vida na Europa - habitação.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_housing&oldid=569706#Housing_conditions

Eurostat. (2024e). *Estatísticas sobre necessidades de cuidados de saúde não satisfeitas.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Unmet_health_care_needs_statistics

Eurostat. (2024f). *Estatísticas sobre a integração dos migrantes - educação.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_education#Educational_attainment

Federico, V., & Baglioni, S. (2021). As periferias legais da Europa: Migração, asilo e o mercado de trabalho europeu. Em V. Federico, S. Baglioni (eds.), *Migrants, Refugees and Asylum Seekers' Integration in European Labour Markets (pp. 1-18),* IMISCOE Research Series. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67284-3_1

Freedman, J. (2016). Violência sexual e baseada no género contra mulheres refugiadas: um aspeto oculto da "crise" dos refugiados. *Reproductive Health Matters*, *24*(47), 18-26. https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.05.003

Igualdade de Género e Empoderamento das Mulheres e CARE International. (2022). *Análise Rápida de Género da Ucrânia.* https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2022/05/rapid-gender-analysis-of-ukraine#:%7E:text=As%20of%2029%20April%2C%205.5,stay%20behind%20under%20martial%20law.

Gladding, S. T., & Newsome, D. W. (2003). A arte no aconselhamento. Em Malchiodi, C. A. (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 243-253). The Guilford Press. https://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/books/art_therapy/handbook_of_artherapy.pdf

Global Migration Policy Associates, n.d. *Género.* Recuperado em 06 de junho de 2024, de https://www.globalmigrationpolicy.org/gender.html

Gross, H., Schwarz, N., von Clausbruch, S. C., & Hary, K. (2021). Projetos de arte como serviços transformadores para integrar refugiados. *Journal of Business Research*, *127(1)*, 373-381. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.01.015

Hanania, A. (2020). O bordado (Tatriz) e os refugiados sírios: Explorando a perda e a esperança através da narração de histórias. *Canadian Journal of Artelor Therapy, 33(20)*, 62-69. https://doi.org/10.1080/26907240.2020.1844416

Hawkes, C., Norris, K., Joyce, J., & Paton, D. (2020). Factores de resiliência em mulheres de origem refugiada: Uma revisão sistemática qualitativa. *Psicologia Comunitária em Perspetiva Global, 6(2-1)*, 101-127. https://doi.org/10.1285/i24212113v6i2-1p101

Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho. (n.d.). *Smart Practices that enhance resilience of migrants (Práticas inteligentes que aumentam a resiliência dos migrantes).* Recuperado em 07 de junho de 2024, de https://migrationsmartpractices.ifrc.org/table-of-contents/responses-to-migrant-needs/

Johnson, D. R., & Lahad, M. (2009). Terapias criativas para adultos. Em E. B. Foa, T. M. Keane, & M. J. Friedman (eds.), *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International society for Traumatic Stress Studies (pp. 600-602).* Guilford. https://www.artandplaytherapytraining.com.au/files/Creativetherapieswithadults.pdf

Kalmanowitz, D. L., & Ho, R. T. (2017). Arteterapia e mindfulness com sobreviventes de violência política: Um estudo qualitativo. *Trauma psicológico: teoria, pesquisa, prática e política*, *9*(S1), 107. https://doi.org/10.1037/tra0000174

Khaligh, H.S., Ahrabare, A. & Zobnina, A. (2022). *Mulheres migrantes sem documentos na Europa: Um capítulo negligenciado na proteção dos direitos fundamentais.* Fundação Thomson Reuters (TrustLaw) e Rede Europeia das Mulheres Migrantes (ENoMW). https://www.migrantwomennetwork.org/2022/06/23/new-report-undocumented-migrant-women-a-neglected-chapter-in-fundamental-rights-protection/

Krug, G., Drasch, K., & Jungbauer-Gans, M. (2019). O estigma social do desemprego: consequências da consciência do estigma nas atitudes, comportamento e sucesso na procura de emprego. *Journal for Labour Market Research*, *53*(1), 1-27. https://doi.org/10.1186/s12651-019-0261-4

Lukes, S., de Noronha, N., & Finney, N. (2019). Slippery discrimination: a review of the drivers of migrant and minority housing disadvantage. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *45*(17), 3188-3206. https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1480996

Marsh, K. (2012). "A batida vai fazer-te ganhar coragem": O papel de um programa de música numa escola secundária no apoio a jovens refugiados e imigrantes recém-chegados à Austrália. *Estudos de Investigação em Educação Musical*, *34*(2), 93-111. https://doi.org/10.1177/1321103X12466138

Martiniello, M. (2015). Imigrantes, minorias etnizadas e as artes: Uma área de investigação relativamente negligenciada. *Ethnic and Racial Studies*, *38*(8), 1229-1235. http://dx.doi.org/10.1080/01419870.2015.998694

McAuliffe, M. & Oucho, L.A.(2024). *World Migration Report 2024.* Organização Internacional para as Migrações (OIM). https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2024

Portal de Dados sobre Migração. (n.d.). *Gender and Migration.* Obtido em 05 de junho de 2024 em https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration#:%7E:text=The%20share%20of%20female%20migrants%20has%20declined%20from%2049.4%20per,year%202020%20(ibid.)

Mirici, İ.H. (2020). As necessidades dos imigrantes adultos na Europa para a inclusão social através da educação linguística. *Journal of Language and Linguistic Studies, 16(2)*, 552-564. https://doi.org/10.17263/jlls.759247

Frangiskou, A., Kandylis, G., Mouriki, A., Sarris, N., Stathopoulou, T., Thanopoulou, M., Tsiganou, J., & Varouxi, Ch. (2020). Do acolhimento à integração: populações migrantes na Grécia durante e após a crise. Centro Nacional de Investigação Social (EKKE). https://www.ekke.gr/publication_files/from-reception-to-integration-migrant-populations-in-greece-during-and-in-the-aftermath-of-the-crisis

Oepen, R., & Gruber, H. (2023). Intervenções baseadas na arte e arteterapia para promover a saúde das populações migrantes - uma revisão sistemática da literatura sobre a investigação atual. *Arts & Health*, 1(1), 1-19. https://doi.org/10.1080/17533015.2023.2252003

Opfermann, L. S. (2020). Linguagem, confiança e transformação: explorando o teatro como um método de pesquisa com jovens migrantes. *International Journal of Social Research Methodology*, *23*(2), 139-153. https://doi.org/10.1080/13645579.2019.1645386

Organização de Cooperação e de Desenvolvimento Económicos/Comissão Europeia/União Europeia. (2023). *Indicadores da integração dos imigrantes 2023: Settling In*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/1d5020a6-en

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico. (2022). *International Migration Outlook 2022*. Publicações da OCDE. https://doi.org/10.1787/30fe16d2-en

Orav, A. (2023). *As mulheres migrantes e o mercado de trabalho da UE: Superar a dupla discriminação.* Serviço de Estudos do Parlamento Europeu. https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2023)747905

Parish, A. (2017). Violência de género contra as mulheres: Causa de migração e risco ao longo da viagem. https://www.migrationpolicy.org/article/gender-based-violence-against-women-both-cause-migration-and-risk-along-journey

Pienimäki, M. (2021). Fotografia participativa que apoia a inclusão social de jovens migrantes. *Journal of Youth Studies*, *24*(9), 1179-1198. https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1814227

Pohlan, L. (2019). Desemprego e exclusão social. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *164(1)*, 273-299. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.06.006

Poya, F., & Zobnina, A. (2023). *Journey of resilience. Experiências de mulheres migrantes em trânsito, campos/centros de refugiados e países de acolhimento de Espanha, Itália, Bélgica, França e Alemanha (Deliverable 9.1)*. Projeto HumMingBird 870661 - H2020. https://www.migrantwomennetwork.org/2023/09/15/journeyofresilience/

Rose, E., & Bingley, A. (2017). Arte migratória: um projeto de investigação para apoiar a recuperação de trauma dos refugiados - um estudo piloto. *Design for Health, 1(2),* 152-169. https://doi.org/10.1080/24735132.2017.1386499

Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). Sobre o sentido do trabalho: Uma integração e revisão teórica. *Research in organizational behavior*, *30*, 91-127. https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001

Rousseau, C., Gauthier, M. F., Lacroix, L., Alain, N., Benoit, M., Moran, A., ... & Bourassa, D. (2005). Brincar com as identidades e transformar realidades partilhadas: Drama therapy workshops for adolescent immigrants and refugees. *The Arts in Psychotherapy*, *32*(1), 13-27. https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.12.002

Salinaro, M., & Ilardo, M. (2022). A habitação como ponto de partida para a integração dos migrantes: oportunidades e obstáculos na região de Emilia-Romagna. *Educazione interculturale, 20(1), 107-121.* https://doi.org/10.6092/issn.2420-8175/14975

Sansonetti, S. (2016). Mulheres refugiadas e requerentes de asilo: a questão da integração. Departamento Temático dos Direitos dos Cidadãos e dos Assuntos Constitucionais, Parlamento Europeu. https://policycommons.net/artifacts/1334086/female-refugees-and-asylum-seekers/1939209/

Satinsky, E., Fuhr, D. C., Woodward, A., Sondorp, E., & Roberts, B. (2019). Utilização e acesso a cuidados de saúde mental entre refugiados e requerentes de asilo na Europa: uma revisão sistemática. *Health Policy*, *123*(9), 851-863. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.007

Schick, M., Zumwald, A., Knöpfli, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U., ... & Morina, N. (2016). Futuro desafiador, passado desafiador: a relação entre integração social e comprometimento psicológico em refugiados traumatizados. *European journal of psychotraumatology*, 7(1), 28057. https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057@zept20.2016.7.issue-s1

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). A eficácia da arte-terapia no tratamento de adultos traumatizados: Uma revisão sistemática sobre terapia artística e trauma. *Trauma, violence, & abuse*, *16*(2), 220-228. https://doi.org/10.1177/1524838014555032

Schwartzberg, T. G., Huss, E. P., & Slonim-Nero, V. (2021). Explorando o conceito de arte social através de uma atividade artística de sessão única com requerentes de asilo. *The Arts in Psychotherapy, 72(1)*, 101729. https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101729

Scott, K., & Williams, E. N. (2024). Arteterapia com Refugiados Adultos: A Systematic Review of Qualitative Research. *The Arts in Psychotherapy*, *88(1),* 102126. https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102126

Spadavecchia, C., & Yu, J. (2021). Migrantes altamente qualificados, género e bem-estar na região de Eindhoven. An intersectional analysis. *Ciências Administrativas, 11(3), 72-91.* https://doi.org/10.3390/admsci11030072

Sunderland, N., Istvandity, L., Lakhani, A., Lenette, C., Procopis, B., & Caballero, P. (2015). Eles [fazem mais do que] interromper-nos da tristeza: Explorando o impacto da produção musical participativa nos determinantes sociais da saúde e do bem-estar dos refugiados na Austrália. *Saúde, Cultura e Sociedade*, *8*(1), 1-19. https//doi.org/10.5195/hcs.2015.195

Organização Mundial de Saúde. (2022). *Saúde dos refugiados e dos migrantes.* Retirado de https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health

Organização Mundial de Saúde. (2021). *Saúde mental e deslocação forçada.* Retirado de https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement

Organização Internacional para as Migrações/ONU Migrações. (2019). *Relatório Mundial das Migrações 2020.* Organização Internacional para as Migrações. https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf

ArtEMi Project

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Descubra mais sobre o Projeto ArtEMi!
Visite o nosso website: artemi-project.eu

Parceiros do Projeto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Projeto n.º: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426