

ProfilPASS

PARA MULHERES MIGRANTES

EMPODERE-SE - DESBLOQUEANDO SEU
POTENCIAL, DESENVOLVENDO HABILIDADES,
MOLDANDO SUA CARREIRA.



MINHA JORNADA, MINHA FORÇA,
MINHAS POSSIBILIDADES

Índice

Introdução	3	Primeiro Resumo das Minhas Competências	151
■ Como usar o PerfilPASS	4		
■ Este PerfilPASS pertence a	7	Idiomas que falo	159
■ Explicação de Palavras Importantes – Meu pequeno dicionário	8		
Minha Vida - Minha História	10	Meu futuro - Competências Orientadas	161
■ Minha História - Descobrindo Quem Sou	11	■ Competência digital	164
■ As pessoas ao meu redor	23	■ Competência em comunicação	171
■ Um dia na minha vida	29	■ Competência em cooperação	176
■ No que eu quero me concentrar	35	■ Resolução de problemas	183
		■ Competência de Sensibilidade Cultural	189
Minha força e minhas qualidades	38	Minhas Competências – Um retrato completo	197
■ Como eu me vejo	39		
■ Como os outros me veem?	41	Olhando para o futuro – Meus planos para o futuro	199
■ Minha Força em Ação	48		
Minhas atividades e experiências	49	Competências importantes para a aprendizagem e desenvolvimento ao longo da vida	227
■ Aprendizagem e Educação	55		
■ Experiências de trabalho e voluntariado	66	O PerfilPASS - Sistema	232
■ Atividades na minha casa	76		
■ Atividades em Família	88	O projeto da UE EmpowerHer	234
■ Hobbies, interesses e atividades de lazer	100	■ O Projeto da UE Empower Her	234
■ Cuidar dos outros	113	■ Informações sobre a publicação	235
■ Experiências de adaptação no novo país	124		
■ Registrando experiências de vida	139		

Introdução

Bem-vindo ao PROFILPASS: Empodere-se – Desbloqueando seu potencial, desenvolvendo habilidades, moldando sua carreira.

Parabéns por dar este importante passo para explorar sua jornada, seus pontos fortes e suas possibilidades futuras. Este guia foi desenvolvido para ajudá-lo(a) a refletir sobre suas experiências, descobrir suas habilidades únicas e planejar seus próximos passos em um novo país. Ao longo da sua vida, você adquiriu experiências valiosas — seja aprendendo, trabalhando, cuidando de outros, participando da comunidade ou superando desafios. Essas experiências ajudaram você a desenvolver competências importantes, como organização, comunicação, resiliência, resolução de problemas e força emocional; mesmo que você nem sempre tenha consciência disso. Embora essas habilidades nem sempre sejam reconhecidas oficialmente, elas são recursos valiosos para o seu crescimento pessoal e desenvolvimento profissional.

Este PerfilPASS irá guiá-lo por diferentes aspectos da sua vida, ajudando-o a:

- ☒ Compreenda sua trajetória pessoal e como ela o moldou.
- ☒ Identifique as habilidades e competências que você desenvolveu.
- ☒ Reconheça suas redes de apoio e recursos.
- ☒ Defina seus objetivos futuros e como alcançá-los.

Este caderno de exercícios pode ser usado individualmente ou com o apoio de um conselheiro ou mentor. Se você trabalhar com um conselheiro qualificado/profissional, ele poderá ajudá-lo a refletir sobre seus pontos fortes e poderá emitir um certificado que documente as habilidades que você identificou.

Você tem mais habilidades e pontos fortes do que imagina!

**Desejamos-lhe sucesso e inspiração
nesta jornada de autodescoberta.**



Bem-vindo(a). Sou Emma e eu mesma fiz o ProfilPASS quando cheguei ao meu novo país. Ele me ajudou a entender minhas habilidades, pontos fortes e oportunidades, e agora quero te apoiar na sua jornada. Ao longo deste guia, você encontrará meus comentários, perguntas e conselhos para te ajudar a refletir e ganhar confiança em suas capacidades.



Como usar o ProfilPASS

Você não está sozinho nesse processo!

Este ProfilPASS inclui histórias de vida reais de mulheres que, como você, enfrentaram desafios, descobriram seus pontos fortes e moldaram seus futuros.

Conheça as mulheres neste PerfilPASS

Estas seis mulheres servem de exemplo ao longo deste livro de exercícios. Suas histórias destacam diferentes experiências de migração, desafios pessoais e as forças ocultas que emergem ao longo do caminho.



Amina (Afeganistão)

Uma ex-advogada que fugiu de seu país de origem com o marido e os filhos. Enquanto cria sua família em um novo ambiente, ela está redescobrando suas habilidades e apoiando outras mulheres migrantes.



Yasmin (Irã)

Uma mulher lésbica corajosa que saiu de casa em busca de liberdade. Ela encontra força no teatro comunitário e sonha em criar um espaço seguro para outras pessoas.



Fatou (Mali)

Uma mãe solteira que emigrou para construir um futuro melhor para seus filhos. Apesar das barreiras linguísticas, ela abriu seu próprio negócio de mercearia e compartilha sua jornada nas redes sociais.



Clara (Ucrânia)

Uma médica talentosa que enfrenta dificuldades com o reconhecimento de suas qualificações em seu novo país. Enquanto trabalha como enfermeira, ela se mantém focada em seu objetivo de se tornar especialista.



Rosa (Peru)

Uma mãe dedicada que emigrou sozinha para sustentar os filhos. Apesar das dificuldades e da separação, sua fé e suas habilidades culinárias alimentam o sonho de abrir um pequeno negócio de catering.



Mariel (Filipinas)

Uma auxiliar de saúde que trabalha no turno da noite e envia remessas enquanto aprende o idioma. Ela encontra força no coral e no controle financeiro cuidadoso, e se dedica a se tornar enfermeira prática.

Começando

LEMBRAR

Este PerfilPASS pertence a você. Outras pessoas só podem vê-lo com a sua permissão. Em caso de dúvidas ou problemas, entre em contato com o suporte.



Este caderno de exercícios é o seu espaço pessoal para refletir sobre suas habilidades, experiências e possibilidades futuras. Veja como aproveitá-lo ao máximo:

✓ Compreenda o propósito deste caderno de exercícios. Dedique algum tempo para se familiarizar com o conteúdo e os objetivos do PerfilPASS.

✓ Não tenha pressa. A autorreflexão é uma jornada, e não existem respostas certas ou erradas.

✓ Anote seus pensamentos. Este é o seu caderno de exercícios pessoal — use-o para se expressar livremente.

✓ Siga as orientações. Ao longo dos capítulos, você encontrará minhas perguntas e conselhos para ajudá-lo(a) a explorar suas habilidades.

✓ Utilize o processo de quatro etapas. Ao trabalhar na seção “Minhas Atividades”, certifique-se de compreender como identificar, descrever, extrair e avaliar suas habilidades.

✓ Use os exemplos. As histórias de Amina, Yasmin, Fatou e Clara podem inspirá-lo(a) a reconhecer seus próprios pontos fortes.

✓ Busque apoio se necessário. Você pode trabalhar neste PerfilPASS sozinho ou com um conselheiro ou mentor que o ajude a refletir.

Se você estiver trabalhando com um conselheiro ou mentor, tenha em mente o seguinte:

✓ Esclareça suas expectativas. Converse com seu(sua) conselheiro(a) sobre o que você espera alcançar.

✓ Elabore um plano. Decida quais passos você dará de forma independente e quais serão guiados pelo seu conselheiro.

✓ Agende suas sessões. Se estiver trabalhando com um(a) terapeuta, mantenha um registro de seus encontros e certifique-se de saber em que se concentrar em seguida.

Vamos começar essa jornada juntos!



Este PerfilPASS pertence a

Seu nome:

Meu lema ou algo que me inspira:

[Escreva uma palavra, frase ou citação que lhe dê força.]

O que espero alcançar com este PerfilPASS:

[Escreva uma frase curta sobre o que você deseja aprender ou descobrir.]

O aconselhamento com o PerfilPASS começou em:

[Data]

**Caso você trabalhe com um(a) terapeuta:
(Nome e sobrenome do conselheiro)**

[Nome]

Contato do(a) conselheiro(a):

[Número de telefone / E-mail]

Explicação de palavras importantes – Meu pequeno dicionário



Competência

A combinação de conhecimento, habilidades e qualidades pessoais que permitem a uma pessoa agir com eficácia em diferentes situações.

Habilidades

Habilidades que uma pessoa desenvolveu por meio de aprendizado, trabalho, voluntariado ou vida cotidiana. As habilidades podem ser práticas (por exemplo, costura, culinária, direção) ou sociais (por exemplo, trabalho em equipa, comunicação).

Qualificação

Um certificado, diploma ou grau que comprova que alguém concluiu um determinado nível de educação ou treinamento.

Reconhecimento de qualificações estrangeiras

O processo de avaliar se uma qualificação obtida em outro país é equivalente às qualificações obtidas no país anfitrião. Isso geralmente é necessário para emprego ou para prosseguir os estudos.

Autoempoderamento

Ganhar confiança e controle sobre a própria vida. Isso inclui reconhecer os próprios pontos fortes, definir metas e tomar decisões independentes.

Reconhecimento da Aprendizagem Prévia (RAP)

Um processo que permite que as pessoas tenham sua aprendizagem informal ou não formal avaliada e reconhecida. Dependendo do país, esse reconhecimento pode facilitar o acesso a cursos de educação continuada, programas de treinamento ou oportunidades de emprego. Os procedimentos e resultados do Reconhecimento da Aprendizagem Prévia (RAP) variam bastante entre os diferentes países.

Se desejar obter mais informações sobre as possibilidades de reconhecimento na Europa, pode visitar as redes ENIC-NARIC (<https://www.enic-naric.net/>), que fornecem informações oficiais sobre o reconhecimento de competências, qualificações e resultados de aprendizagem em diversos países.

Aprendizagem informal e não formal

Aprendizagem informal: Habilidades adquiridas por meio de experiências de vida, como criar filhos, administrar uma casa ou aprender um novo idioma através de interações diárias.

Aprendizagem não formal: Aprendizagem que ocorre fora das escolas tradicionais, como cursos de idiomas, oficinas comunitárias ou treinamento profissional.

Habilidades de Empregabilidade

Habilidades que ajudam a encontrar e manter um emprego, como comunicação, resolução de problemas, adaptabilidade e trabalho em equipa.

As competências linguísticas são frequentemente descritas utilizando o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (CEFR).

Aqui está uma visão geral simples:

A1–A2 (Básico): Consegue compreender e usar frases simples para necessidades do dia a dia.

B1–B2 (Intermediário): Consegue manter conversas sobre tópicos familiares e lidar com situações do dia a dia.

C1–C2 (Avançado): Consegue comunicar-se com fluência e precisão na maioria das situações, incluindo contextos de trabalho e profissionais.

Se você não tem certeza do seu nível, pense em quão confiante você se sente ao usar o idioma no dia a dia, no trabalho ou em assuntos formais.

Acomodando-se

O processo de adaptação a um novo país e familiarização com seu idioma, sistemas e cultura. A adaptação inclui aprender a lidar com o cotidiano, compreender as leis e instituições e encontrar maneiras de participar da sociedade.

Integração

A integração é um processo dinâmico e mútuo.

Os recém-chegados se adaptam à vida em um novo país — aprendendo o idioma, compreendendo direitos e responsabilidades e participando da sociedade — enquanto a sociedade receptora abre espaços para a participação e incentiva um ambiente acolhedor.

O objetivo da integração é que todos se sintam seguros, aceitos e confortáveis, ao mesmo tempo que mantêm e valorizam sua própria identidade cultural.

Curso de Integração

Um curso que auxilia pessoas recém-chegadas a um país a aprenderem o idioma local e a compreenderem o cotidiano, as leis e as normas culturais. Dependendo do país, esses cursos podem ter nomes diferentes e oferecer conteúdo variado — alguns focam principalmente no aprendizado do idioma, enquanto outros oferecem uma orientação mais ampla e apoio para a adaptação.



Continue!



MINHA VIDA - MINHA HISTÓRIA

OLHANDO PARA TRÁS E COMPREENDENDO MINHA JORNADA!
ESTE CAPÍTULO AJUDA VOCÊ A REFLETIR SOBRE SUA VIDA ATÉ O MOMENTO.

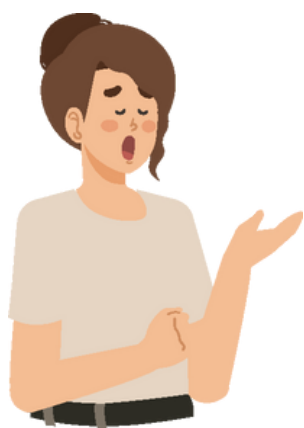


- Quais foram os momentos e experiências mais importantes da sua vida?
- O que te moldou como pessoa?
- Quais são os seus papéis na sua vida – por exemplo, como filha, irmã, mãe, esposa, companheira, amiga, colega, membro da comunidade ou como uma mulher que construiu uma nova vida em um país diferente?
- Quais valores e objetivos são importantes para você?
- Como você se vê hoje?
- Quais são as suas prioridades?

Minha História – Descobrimos quem eu sou

Cada pessoa tem uma jornada única, moldada por experiências, desafios e oportunidades. Sua história é mais do que apenas de onde você vem – trata-se de quem você é, do que você aprendeu e para onde você quer ir.

Este capítulo é sobre refletir sobre sua trajetória até aqui. Como mulher, você desempenhou diferentes papéis – na família, na comunidade, na educação ou no trabalho. Como migrante, você vivenciou mudanças, adaptações e resiliência. Mas, acima de tudo, você é um indivíduo com forças, sonhos e potencial únicos.



Momentos Que Me Fortaleceram

Pense em momentos da sua vida em que você teve que se adaptar, aprender ou superar alguma dificuldade. Podem ser momentos da infância, da vida familiar, da educação, do trabalho ou da sua experiência de migração.

Escreva ou desenhe um momento em que você demonstrou força. O que você aprendeu com isso?



Além dos rótulos – Quem sou eu?



Você é muito mais do que seu gênero ou sua história de migração. Você é uma amiga, uma mãe, uma líder, uma pessoa criativa, uma solucionadora de problemas, uma aprendiz – e muito mais.

Quais são os papéis importantes para você em sua vida?



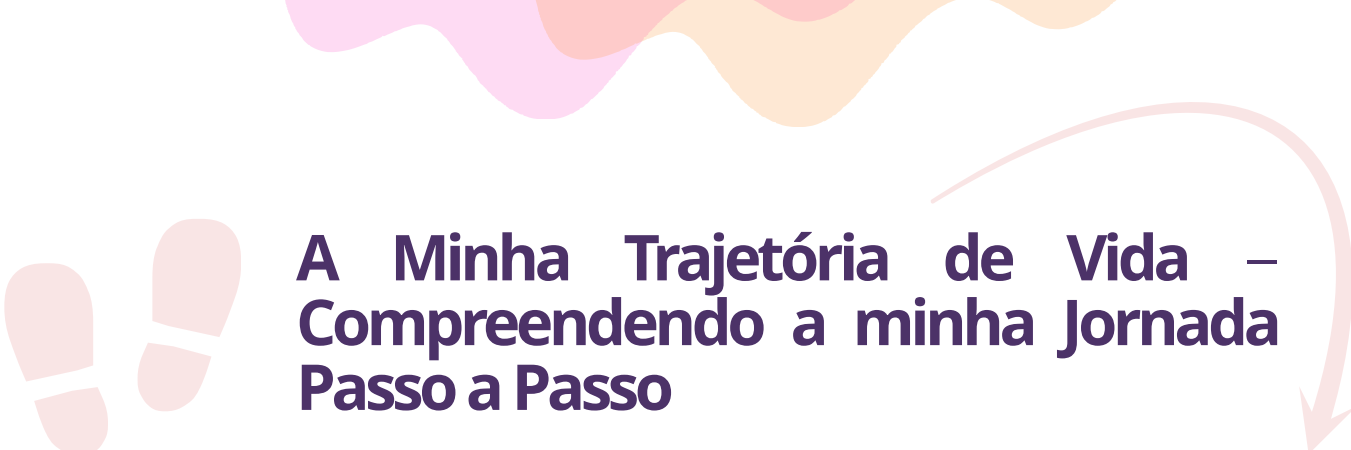
Quais qualidades pessoais definem você? (ex.: atencioso(a), forte, independente, organizado(a))



Como você quer ser visto – por si mesmo e pelos outros?



"A sua jornada é única, e cada experiência lhe proporcionou algo valioso. Reserve um momento para apreciar o quão longe você já chegou."



A Minha Trajetória de Vida – Compreendendo a minha Jornada Passo a Passo

Sua vida é uma jornada com altos e baixos, desafios e conquistas. Um mapa da trajetória de vida (ou linha da vida) ajuda você a refletir sobre momentos-chave e como eles o moldaram.

Esta atividade irá guiá-lo na criação da sua própria Linha da Vida, mostrando as experiências, decisões e pontos de virada importantes que influenciaram quem você é hoje.

Utilizando a Linha da Vida nas páginas seguintes, ilustre o que já aconteceu em sua vida e como você se sente em relação a esses eventos. Você pode escolher eventos do seu passado que deseja anotar em sua Linha da Vida.

Marque os eventos importantes ao longo da linha – momentos positivos e desafiadores.

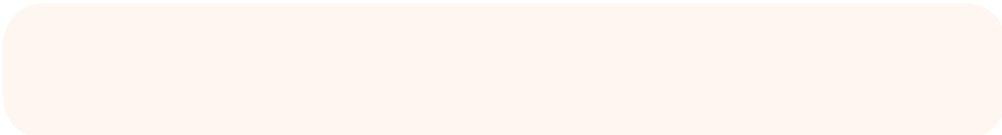
Você pode usar símbolos, palavras ou desenhos para representar cada momento.



Algumas ideias do que incluir:

- Mudar para um novo lugar
- Aprender algo novo (um idioma, uma habilidade, uma profissão)
- Um trabalho ou atividade que te marcou
- Um desafio pessoal que você superou
- Um sucesso ou um momento de orgulho
- Pessoas que te apoiaram ou te influenciaram

O Meu Caminho de Vida



+



Eu adorava ouvir as histórias do meu avô sobre justiça.

Estudar Direito me fez sentir orgulhoso e esperançoso.

Formada em Direito, prestou apoio a mulheres em questões jurídicas.

Tornar-me mãe foi um momento profundamente emocionante e que mudou minha vida.

Fazer trabalho voluntário e dar aconselhamento jurídico a outras mulheres migrantes me faz sentir útil.

Estou estudando muito para voltar a trabalhar como advogado.

0



Adaptar-me, juntamente com meu marido, aos novos papéis e expectativas no novo país foi e continua sendo, por vezes, um desafio.

Aprender sobre o sistema jurídico do meu novo país foi desafiador, mas também empolgante.

-



Alguns familiares criticaram-me por escolher uma carreira em vez da família.

Fugir do meu país com meu marido e filhos por causa da guerra foi de partir o coração.

Amina, do Afeganistão

+



Adorava encenar histórias quando criança — isso me fazia sentir livre.

Aprendi rapidamente o idioma do meu novo país, o que me fez sentir mais confiante.

Participar de um grupo de teatro me ajudou a me expressar plenamente.

O trabalho voluntário em um abrigo de animais me deu propósito e paz.

Meu sonho é criar um espaço seguro para migrantes LGBTQ+.

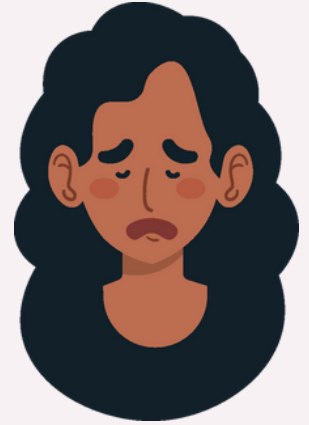
0



Migrei sozinha em busca de liberdade e aceitação.

Aprender sobre o sistema jurídico do meu novo país foi desafiador, mas também empolgante.

-



Na adolescência, eu me sentia isolada porque não conseguia ser aberta sobre quem eu era.

Tive que sair da escola mais cedo por causa da pressão familiar.

No início, me senti muito sozinha e incerta sobre como começar minha vida no novo país.

Yasmin, do Irã

+



Ajudei minha mãe a vender verduras na feira e aprendi a lidar com dinheiro.

Dei à luz meus filhos — foram momentos de muita alegria, mas também senti uma grande responsabilidade.

Abrir minha própria banca de mercado foi um momento de muito orgulho.

Comecei a compartilhar minha jornada empresarial nas redes sociais e as pessoas notaram.

Espero expandir minha loja e apoiar outras mulheres migrantes.

0



Cresci em uma casa grande e animada — sempre havia alguma coisa acontecendo.

Migrei com meus filhos, na esperança de construir uma vida melhor para todos nós.

Conciliar os negócios e a criação dos meus filhos é difícil, mas eu consigo.

-



Abandonei a escola mais cedo para ajudar a sustentar minha família, o que foi difícil.

Dei à luz meus filhos — foram momentos de muita alegria, mas também senti uma grande responsabilidade.

Criar meus filhos no Mali foi um desafio, sem renda fixa ou apoio.

Tive dificuldades para aprender o novo idioma — foi frustrante.

Fatou do Mali

+



Adorava ler livros de ciência e sonhava em ser médica.

Estudar medicina era a minha paixão, mesmo que as provas me deixassem nervoso.

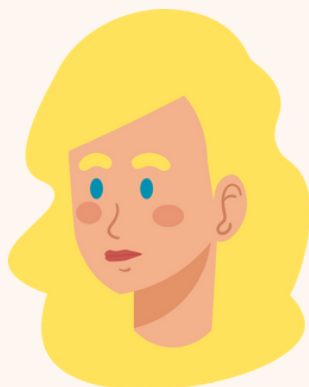
Dei à luz meu filho — esse foi um momento profundamente significativo e mudou minhas prioridades.

Trabalhar como enfermeira enquanto aprimorava meu idioma me deu um propósito.

Redescobri a pintura e entrei para um grupo de artistas — reencontrei a alegria.

Agora estou estudando muito para passar nos exames de medicina e seguir meu sonho.

0



Gostava de pintar quando criança, mas achava que era apenas um hobby.

Mudar para um novo país para me especializar foi emocionante, mas também estressante.

Cuidar do meu filho enquanto me adaptava a um novo sistema não foi fácil, mas continuei em frente.

-



Tive dificuldades porque minhas qualificações não foram reconhecidas imediatamente.

Cuidar do meu filho enquanto me adaptava a um novo sistema não foi fácil, mas continuei em frente.

Clara, da Ucrânia

+



Cresci numa comunidade unida e baseada na fé.

Tornar-me mãe me encheu de alegria.

Consegui a residência legal passo a passo.

O trabalho voluntário na igreja deu-me um propósito.

A minha fé ajuda-me a manter a firmeza.

0



Optei por emigrar sozinha para sustentar meus filhos.

Consegui trabalho como faxineira e cozinheira.

-



O alcoolismo do meu marido tornou a vida em casa instável.

Deixá-los com a avó foi uma experiência profundamente dolorosa.

O idioma era difícil; então, comecei a fazer aulas.

Rosa do Peru



Receber o meu certificado de cuidadora me encheu de orgulho.

Tornar-me mãe mudou a minha vida.

Sou conhecida pela minha calma e confiabilidade no trabalho.

Aprendi os procedimentos e a documentação necessários no hospital.

Cantar no coral da igreja me traz paz de espírito.



Cresci em um lar amoroso e multigeracional.

Migrei para cá para ganhar dinheiro e enviar remessas.

Faço um orçamento cuidadoso para sustentar minha família.



Tenho dificuldade em ficar longe do meu marido e do meu filho.

Trabalhar nos turnos da noite enquanto aprendia o idioma era difícil.

Mariel, das Filipinas

Refleta sobre as Suas Experiências

Analise sua linha da vida e reflita sobre as seguintes questões:

Quais foram os momentos mais importantes da sua vida?



O que você aprendeu com os momentos difíceis?



Quais foram os seus pontos fortes que te ajudaram a superar os desafios?



Em que momentos você se sentiu orgulhoso ou forte?



"Quando cheguei ao meu país anfitrião, eu não falava o idioma. Tive que encontrar uma maneira de me comunicar, principalmente para o meu negócio. Com o tempo, aprendi frases-chave conversando com os clientes na minha barraca de mercado. Agora, me sinto mais confiante no meu dia a dia. Isso me mostrou que sou adaptável e boa em encontrar soluções."

"Você já percorreu um longo caminho, mesmo que nem sempre pareça. Reserve um momento para apreciar sua jornada — e lembre-se, você não precisa dar os próximos passos sozinho."



As Pessoas ao Meu Redor

Quem é importante na minha vida?

Cada pessoa tem relacionamentos diferentes na vida. Algumas pessoas têm uma grande rede de familiares e amigos, enquanto outras têm apenas algumas conexões próximas. Não existe certo ou errado — o que importa é reconhecer as pessoas e os grupos que desempenham um papel na sua vida.

Este exercício ajudará você a visualizar suas conexões sociais e a refletir sobre os relacionamentos que são importantes para você.

Crie sua rede social

Dentro da figura no círculo menor, represente-se com um desenho, símbolo ou palavra.

Pense nas pessoas que fazem parte da sua vida hoje — aquelas que você vê com frequência, aquelas que você vê raramente, aquelas que são importantes para você.

Dependendo da importância que elas tenham para você, coloque-as mais perto ou mais longe do seu símbolo.



Pense no seguinte:

Cada pessoa tem relacionamentos diferentes na vida. Algumas pessoas têm uma grande rede de familiares e amigos, enquanto outras têm apenas algumas conexões próximas. Não existe certo ou errado — o que importa é reconhecer as pessoas e os grupos que desempenham um papel na sua vida.

Este exercício ajudará você a visualizar suas conexões sociais e a refletir sobre os relacionamentos que são importantes para você.

O que eu gosto nas pessoas da minha vida?



Existe alguém cuja história ou ações me inspirem? O que há nessa pessoa que eu admiro?



Que tipo de apoio recebo de outras pessoas na minha vida?



Você pode se perguntar:

- Com quem eu interajo regularmente?
- A quem devo recorrer para obter conselhos ou apoio?
- Existem pessoas em quem confio ou que admiro?

Diferentes pessoas podem desempenhar diferentes papéis na sua vida.

Algumas podem oferecer apoio emocional, outras ajuda prática, e algumas podem ser modelos a seguir ou pessoas que você admira à distância.

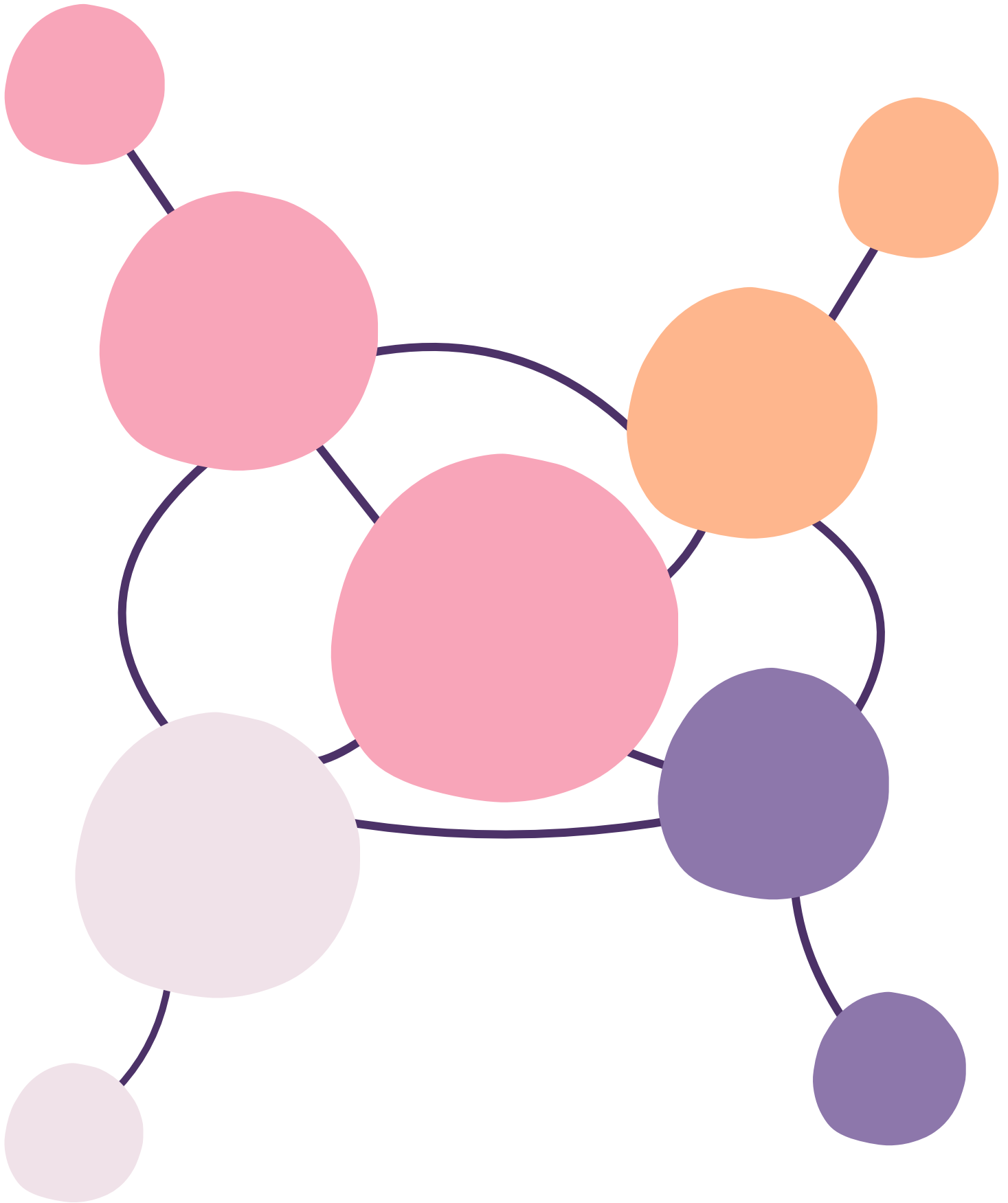


“

*"No centro do meu círculo, estão meus três filhos. Eles são minha maior motivação e a razão pela qual continuo todos os dias. Eles dependem de mim e eu quero dar a eles um futuro estável."
Um pouco mais afastada, coloquei minha vizinha, que às vezes me ajuda com traduções e me dá conselhos sobre o dia a dia. Não somos próximas, mas a gentileza dela fez toda a diferença.
No círculo seguinte, acrescentei algumas mulheres que conheci no mercado. Conversamos sobre negócios, trocamos dicas e nos apoiamos mutuamente nos momentos difíceis.
No ponto mais distante, incluí minha família no Mali. Sinto muita falta deles, mas conversamos sempre que possível. Também coloquei um ponto de interrogação ali – talvez um dia eu consiga construir mais laços no meu novo país.*



A Minha Rede Social



Trabalhando na sua Rede

Sua rede social não é estática — ela pode mudar com o tempo, dependendo de suas necessidades, experiências e relacionamentos. Algumas conexões podem se tornar mais importantes, enquanto outras podem deixar de ser relevantes. Esta etapa ajuda você a refletir sobre como sua rede lhe oferece suporte e se deseja ajustá-la.

Você pode se perguntar:

- Existem pessoas na minha vida que me apoiam e me incentivam?
- Existem conexões que drenam minha energia ou me fazem sentir desconfortável?
- Quero retomar o contato com alguém com quem perdi contato?
- Existe alguém com quem eu gostaria de ter um relacionamento mais forte?
- Como posso fortalecer os relacionamentos existentes que são importantes para mim?



"Quando cheguei ao meu novo país, me senti completamente sozinha. Evitava as pessoas porque tinha medo de que não me aceitassem. Com o tempo, percebi que algumas pessoas na minha vida me faziam sentir segura, enquanto outras me faziam duvidar de mim mesma. Decidi passar mais tempo com aqueles que realmente me apoiavam, como meu grupo de teatro, e me distanciar daqueles que não me respeitavam. Minha rede de apoio pode ser pequena, mas agora me dá força."



“

“Quando trabalho no turno da noite, é mais difícil conhecer pessoas. Meus amigos do coral me procuram para saber como estou, e uma colega da ala geriátrica pratica o idioma comigo durante os intervalos. Através da nossa igreja e do grupo da diáspora, ajudo os recém-chegados com a papelada e informações sobre aulas de idiomas, o que me faz sentir útil. Meu marido está no mar e meu filho está com minha mãe por enquanto, então me apoio nessas conexões. Minha rede de contatos é pequena, mas me mantém firme.”



“Uma rede de apoio não precisa ser grande — ela só precisa fazer você se sentir bem com ela. Quem na sua vida te dá força?”



Um Dia na Minha Vida

O dia a dia de cada pessoa é diferente. Algumas têm rotinas estruturadas; outras vivenciam mudanças e flexibilidade. Independentemente de como seja o seu dia, ele inclui tarefas, responsabilidades, decisões e atividades que exigem habilidades. Esta seção ajuda você a refletir sobre sua vida diária e descobrir as competências que utiliza sem nem mesmo pensar nelas.

Planeando meu dia

Reserve um momento para pensar em um dia típico da sua vida. O que você costuma fazer da manhã à noite?

Algumas perguntas orientadoras:

- Que atividades eu realizo regularmente?
- Quais são as minhas responsabilidades?
- Como organizo meu tempo?
- Existem atividades que realizo que exigem resolução de problemas, comunicação ou criatividade?

Anote ou desenhe sua rotina diária.





Um Dia na Minha Vida

LUGAR OU SITUAÇÃO	O QUE VOCÊ FEZ?	O QUE VOCÊ JÁ EXPERIMENTA?	Quem participou disso?
Em casa	Acordei cedo, preparei o café da manhã e arrumei meus filhos para a escola.	Me senti cansada, mas também orgulhosa por conseguir dar conta de tudo sozinha.	Só eu e meus filhos.
No mercado	Montei minha barraca de mercearia, conversei com os clientes e vendi verduras.	Fiquei feliz em rever rostos conhecidos e praticar minhas habilidades no idioma.	Clientes, outros vendedores do mercado.
A caminho de casa	Fui buscar meu filho mais novo na creche.	Ela me contou sobre o dia dela, e eu fiquei feliz em saber que ela está se adaptando bem.	Meu filho.
Em casa	Preparei o jantar e ajudei meus filhos mais velhos com as tarefas escolares.	Percebi que sou boa em organizar meu tempo e em realizar várias tarefas ao mesmo tempo.	Meus filhos.
Em casa	Fiz uma pequena pausa, tomei chá e assisti a vídeos no meu celular.	Aproveitei esse momento de descanso antes de continuar com as tarefas da noite.	Apenas eu.
À noite	Arrumamos tudo, colocamos as crianças na cama e planeamos o dia seguinte.	Me senti exausta, mas também grata pelo que consegui realizar hoje.	Apenas eu.



Um Dia na Minha Vida

LUGAR OU SITUAÇÃO	O QUE VOCÊ FEZ?	O QUE VOCÊ EXPERENCIOU?	QUEM PARTICIPOU NISSO?

O que foi particularmente bom naquele dia?



O que eu gostaria de mudar naquele dia?



Analizando a minha semana

Quando você pensa em um único dia, você tem um retrato instantâneo da sua vida. Mas quando você olha para vários dias ou para uma semana inteira, padrões começam a aparecer.

Algumas tarefas se repetem constantemente. Algumas lhe dão energia, outras podem ser cansativas ou excessivas. Ao analisar o panorama geral, você pode decidir o que deseja manter como está e o que talvez queira mudar.

Olhando para



● O que leva mais tempo?

Tarefas de limpeza, compras e preparo de refeições para a cozinha da paróquia, lição de casa de idiomas, telefonemas para meus filhos, orçamento e remessas.

● Do que eu gosto (o suficiente)?

Cozinhar para os outros e nossas visitas de domingo. Gostaria de praticar mais o idioma em situações reais.

● Faça com menos frequência...

Compras de última hora e carregar tudo sozinho.

● Me dá energia / me deixa cansado: Orar e cozinhar juntos me dão energia; fazer a papelada no idioma local depois do trabalho me deixa cansado.

● Adicione à minha semana: Uma visita a um café de idiomas a cada quinze dias e uma "noite de histórias" mensal por vídeo com meus filhos.

● Pequenas mudanças para o equilíbrio: Faça a lista de compras no meio da semana; prepare uma fornada extra para congelar; peça a um amigo da paróquia para dividir uma compra grande.

● Manter como está: ligações semanais com meus filhos, culto de domingo e meu turno no refeitório comunitário.

- Quais atividades ocupam a maior parte do meu tempo durante a semana?
- Existem tarefas que eu realmente gosto de fazer, e tenho tarefas suficientes delas na minha semana?
- Há coisas que eu gostaria de fazer com menos frequência?
- O que me dá energia e o que me cansa?
- Há algo que eu gostaria de adicionar à minha semana (por exemplo, tempo para mim, aprendizado ou encontro com pessoas)?
- Há pequenas mudanças que eu possa fazer para trazer mais equilíbrio ao meu dia a dia?
- O que eu quero manter exatamente como está?



“Às vezes, pequenas mudanças na sua rotina diária ou semanal podem fazer uma grande diferença. Você tem o poder de escolher onde investir sua energia.”



No Que Me Quero Concentrar

O Que é Mais Importante para Mim?

A vida é repleta de responsabilidades, objetivos e desejos. Às vezes, pode ser difícil saber por onde começar. Esta seção ajudará você a se concentrar no que é mais importante para você agora e a dar pequenos passos em direção aos seus objetivos.

Quais São as Minhas Prioridades?

Cada pessoa tem prioridades diferentes. Algumas podem se concentrar no trabalho ou nos estudos, outras na família, na saúde ou no crescimento pessoal. Não existe certo ou errado — suas prioridades são suas. Anote de três a cinco coisas que são muito importantes para você neste momento.



Exemplos

- Aprender o idioma local
- Encontrar um emprego
- Cuidar dos meus filhos
- Construir uma rede social
- Ganhar confiança nas minhas habilidades

5 Principais Prioridades



1	Apoiar meus filhos na escola.
2	Ganhar dinheiro com minha barraca de mercearia
3	Aprender a língua local
4	Reservar um tempo para mim à noite.
5	Manter contato com mulheres do meu país de origem.

1	Envio remessas regulares para minha família.
2	Aprender o idioma local (B2)
3	Descansar o suficiente após os turnos da noite.
4	Economizando para a reunificação familiar
5	Preparação de documentos para reconhecimento de competências



5 Principais Prioridades

1	
2	
3	
4	
5	

Suas prioridades não precisam ser grandes objetivos, como encontrar um emprego ou terminar os estudos. Elas também podem ser necessidades pessoais, como descanso, saúde, sentir-se seguro ou reservar um tempo para algo que você goste.



Quando a Vida Atrapalha

Mesmo com as melhores intenções, haverá dias em que outras responsabilidades, o estresse ou desafios inesperados dificultarão o foco nas suas prioridades. Isso é normal!

Quando isso acontecer, pergunte-se:

- Preciso fazer uma pequena pausa e ser gentil comigo mesma?
- Posso pedir ajuda a alguém? (Consulte "Minha Rede Social")
- Existe alguma pequena medida que eu possa tomar, mesmo que não seja perfeita?

Prioridades são importantes, mas cuidar de si mesmo também é. Alguns dias serão mais difíceis do que outros, e isso é normal. O importante é encontrar maneiras de recuperar sua motivação e energia.

Agora, reserve um momento para refletir:

Quando estou tendo um dia difícil, digo para mim mesmo:



"Já superei tanta coisa. Consigo superar isso também, passo a passo."



Quando estou a ter um dia difícil, é isso que faço por mim mesma:

"Faço uma pausa para orar, preparo algo simples e ligo para minha mãe."



"Fazer uma pausa não significa desistir. É uma forma de recarregar as energias e voltar mais forte. O que te ajuda a se recentrar quando as coisas ficam difíceis?"

A MINHA FORÇA E QUALIDADES

Veja a tabela abaixo e pense em você. Marque as caixas na tabela de acordo com a forma como você acha que essas características o(a) descrevem. Se você pensar em outras características que o(a) descrevem, adicione-as à tabela!



Nesta parte, você avaliará suas qualidades e descobrirá que tipo de pessoa você é.

Como Eu Me Vejo (1)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
autoconfiante.				
responsável.				
trabalhadora.				
paciente.				
tolerante.				
disciplinado.				
persistente, não desisto facilmente.				
precisa, eu faço as coisas com exatidão.				
cuidadosa.				
curiosa.				
criativa.				
excelente com tecnologia.				
engraçada.				
gentil.				
tímida.				
fácil adaptação a novas situações.				
sociável.				
sempre de bom humor.				
ansiosa por chegar a um acordo.				
pronta para assumir riscos.				
empática.				
ambiciosa.				

Como Eu Me Vejo (2)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
indecisa.				
convigente.				
faladora.				
receptiva a feedback.				
aprendo rápido.				
ansiosa para ajudar os outros.				
educada.				
tenho muita vontade de trabalhar em equipa.				
engenhosa.				
cuidadosa.				
protetora dos outros.				
entusiasmada.				
assustada.				
independente.				
honesto.				
cooperativa.				
dinâmica.				

Como os outros me veem?

É interessante saber como os outros nos veem. Peço que você pense nas pessoas próximas e importantes para você. Quais qualidades positivas elas enxergam em você? Elas te apoiam no seu dia a dia?

Você pode usar as características listadas na tabela acima ou pode apresentar as opiniões de outras pessoas à sua maneira.



Segundo os outros, eu sou...



*“Escolha uma pessoa ou várias pessoas em quem você confia, que te conhecem bem e cuja opinião importa para você.”
Peça-lhes que preencham as seguintes folhas.”*

Como

Me vê?(1)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
autoconfiante.				
responsável.				
trabalhadora.				
paciente.				
tolerante.				
disciplinado.				
persistente, não desisto facilmente.				
precisa, eu faço as coisas com exatidão.				
cuidadosa.				
curiosa.				
criativa.				
excelente com tecnologia.				
engraçada.				
gentil.				
tímida.				
fácil adaptação a novas situações.				
sociável.				
sempre de bom humor.				
ansiosa por chegar a um acordo.				
pronta para assumir riscos.				
empática.				
ambiciosa.				

Como**Me vê?(2)**

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
indecisa.				
convigente.				
faladora.				
receptiva a feedback.				
aprendo rápido.				
ansiosa para ajudar os outros.				
educada.				
tenho muita vontade de trabalhar em equipa.				
engenhosa.				
cuidadosa.				
protetora dos outros.				
entusiasmada.				
assustada.				
independente.				
honestas.				
cooperativa.				
dinâmica.				

Como

Me vê?(1)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
autoconfiante.				
responsável.				
trabalhadora.				
paciente.				
tolerante.				
disciplinado.				
persistente, não desisto facilmente.				
precisa, eu faço as coisas com exatidão.				
cuidadosa.				
curiosa.				
criativa.				
excelente com tecnologia.				
engraçada.				
gentil.				
tímida.				
fácil adaptação a novas situações.				
sociável.				
sempre de bom humor.				
ansiosa por chegar a um acordo.				
pronta para assumir riscos.				
empática.				
ambiciosa.				

Como

Me vê?(2)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
indecisa.				
convigente.				
faladora.				
receptiva a feedback.				
aprendo rápido.				
ansiosa para ajudar os outros.				
educada.				
tenho muita vontade de trabalhar em equipa.				
engenhosa.				
cuidadosa.				
protetora dos outros.				
entusiasmada.				
assustada.				
independente.				
honestas.				
cooperativa.				
dinâmica.				

Como

Me vê?(1)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
autoconfiante.				
responsável.				
trabalhadora.				
paciente.				
tolerante.				
disciplinado.				
persistente, não desisto facilmente.				
precisa, eu faço as coisas com exatidão.				
cuidadosa.				
curiosa.				
criativa.				
excelente com tecnologia.				
engraçada.				
gentil.				
tímida.				
fácil adaptação a novas situações.				
sociável.				
sempre de bom humor.				
ansiosa por chegar a um acordo.				
pronta para assumir riscos.				
empática.				
ambiciosa.				

Como

Me vê?(2)

EU SOU...	VERDADEIRO	PARCIALMENTE VERDADEIRO	TALVEZ NÃO	FALSO
indecisa.				
convigente.				
faladora.				
receptiva a feedback.				
aprendo rápido.				
ansiosa para ajudar os outros.				
educada.				
tenho muita vontade de trabalhar em equipa.				
engenhosa.				
cuidadosa.				
protetora dos outros.				
entusiasmada.				
assustada.				
independente.				
honestas.				
cooperativa.				
dinâmica.				

Minha Força em Ação

Você acabou de refletir sobre seus pontos fortes e qualidades pessoais. Também observou como os outros o veem e quais qualidades eles percebem em você. Agora é hora de pensar em como essas qualidades se manifestam em sua vida. Isso o ajudará a reconhecer como seus pontos fortes estão conectados às suas atividades diárias.

- Quando devo usar minha paciência, coragem, criatividade ou outras qualidades e talentos?
- Em que situações essas qualidades se tornam visíveis?
- Existem atividades em que eu utilizo várias das minhas qualidades ao mesmo tempo?
- O feedback de outras pessoas me mostra algo que eu não tinha percebido antes?

Este exercício ajudará você a perceber como suas qualidades fazem parte de suas ações cotidianas — seja em casa, no trabalho ou em sua comunidade.



"Quando me apresento com meu grupo de teatro, demonstro minha coragem e criatividade."

"Quando ajudo um novo membro do grupo a se sentir acolhido, demonstro empatia e gentileza."

"Quando faço trabalho voluntário no abrigo de animais, uso minha paciência e meu carinho."

Escreva três exemplos:

1

.....



2

.....

3

.....



“

Às vezes, os outros enxergam em nós qualidades que nem nós mesmos notamos. Reserve um tempo para refletir sobre como essas qualidades se manifestam no seu dia a dia.

MINHAS ATIVIDADES E EXPERIÊNCIAS

Neste capítulo, você analisará diferentes áreas da sua vida e examinará suas atividades. Ao fazer isso, você descobrirá quais habilidades utilizou, quais conhecimentos adquiriu e quais qualidades possui.

Os seguintes campos de atividade são abordados neste capítulo:

1. Aprendizagem e Educação
2. Experiências de trabalho e voluntariado
3. Atividades na minha casa
4. Atividades em Família
5. Hobbies, interesses e atividades de lazer
6. Cuidar dos outros
7. Experiências de adaptação ao novo país
8. registrando experiências de vida

A ordem em que você analisa suas atividades é opcional. Você escolhe por onde começar e o que investigar. Você define suas próprias prioridades!

Você não precisa anotar tudo o que fez em cada campo, nem precisa preencher todos os campos. Decida o que é mais e o que é menos importante para você.



TRABALHANDO EM CADA CAMPO DE ATIVIDADE

Os passos para preencher cada campo são sempre os mesmos!

Algumas das suas atividades nem sempre pertencerão a uma única área. Você decide qual atividade é mais importante em qual área, e é aí que você a anota.

PASSO I

Identifique a atividade

Liste as atividades importantes da sua vida.



TRABALHANDO EM CADA CAMPO DE ATIVIDADE

Os passos para preencher cada campo são sempre os mesmos!

ETAPA II

Descreva a atividade

Descreva suas atividades em detalhes. Relembre a situação e liste todas as ações que você realizou. Escreva exatamente o que você fez. Tente usar frases como:

Eu participei em...

Eu completei...

Eu comecei...

Eu ajudei...

Tenha em mente que uma atividade aparentemente simples pode conter um grande número de ações individuais.



Amina

Concluí minha formação em Direito no Afeganistão, mas tive que adaptar meus conhecimentos a um novo sistema jurídico.



Yasmin

Ajudei a organizar um evento local com oficinas de contação de histórias e teatro para migrantes.



Rosa

Eu preparava grandes quantidades de comida no refeitório da igreja e coordenava tudo com os voluntários.



TRABALHANDO EM CADA CAMPO DE ATIVIDADE

Os passos para preencher cada campo são sempre os mesmos!

ETAPA III

Extraír habilidades e conhecimentos

Analise as ações que você mencionou e reformule-as usando as seguintes declarações:

Sou capaz de...

Eu posso...

Eu sei como...

Eu aprendi como...



Mariel

Aprendi a aplicar os protocolos de controle de infecção e a preencher a documentação da enfermagem.



Fatou

Sei negociar com clientes e fornecedores.

Se você reconhecer uma qualidade que demonstrou em uma atividade, pode anotá-la na tabela também! Qualidades também são seus pontos fortes.

TRABALHANDO EM CADA CAMPO DE ATIVIDADE

Os passos para preencher cada campo são sempre os mesmos!

ETAPA IV

Avalie suas habilidades

As habilidades, ou o "know-how", geralmente são aquelas que começam com "Eu sou capaz de..." ou "Eu posso...". Avalie-as usando os seguintes níveis:

- A** Eu posso fazer isso se alguém me ajudar.
- B** Eu consigo fazer isso sozinha em uma determinada situação.
- C** Consigo fazer isso sozinha em diferentes situações.

Se você marcou o nível C, escreva em quais outras circunstâncias ou situações você pode usar essas habilidades.

Se precisar de ajuda ou se algo não estiver claro, não hesite em pedir auxílio. No PerfilPASS, o conhecimento e as qualidades não são avaliados. Eles são considerados como parte dos seus pontos fortes e podem ajudá-lo(a) a alcançar seus objetivos.

Sou capaz de prestar cuidados médicos e apoiar os pacientes com empatia.

Clara



MINHAS ATIVIDADES – UMA VISÃO GERAL

Em cada post-it, escreva seus primeiros pensamentos e associações sobre o campo de atividade.

Atividade 1

APRENDIZAGEM E
EDUCAÇÃO

Atividade 2

EXPERIÊNCIAS DE TRABALHO E
VOLUNTARIADO

Atividade 3

ATIVIDADES EM MINHA CASA

Atividade 4

ATIVIDADES DA MINHA
FAMÍLIA

Atividade 5

HOBBIES, INTERESSES E
ATIVIDADES DE LAZER

Atividade 6

CUIDAR DOS OUTROS

Atividade 7

EXPERIÊNCIAS DE
ADAPTAÇÃO AO NOVO PAÍS

Atividade 8

MARCANDO EXPERIÊNCIAS
DE VIDA

Notas

ATIVIDADE 1: APRENDIZAGEM E EDUCAÇÃO

Aprendizagem e Educação

A aprendizagem acontece de diferentes maneiras e em diferentes lugares. Educação refere-se a experiências de aprendizagem estruturadas em escolas, centros de formação profissional, universidades e cursos organizados. A aprendizagem, no entanto, ocorre ao longo da vida, inclusive em contextos não formais, como oficinas comunitárias, programas de mentoria e aprendizagem autodirigida.

Mesmo que você não tenha concluído seus estudos ou tenha precisado interrompê-los, o que você aprendeu ainda é importante. Esta seção ajuda você a documentar sua jornada de aprendizado, reconhecer suas conquistas e planejar futuras oportunidades de aprendizado.

Identificando o Meu Caminho Educacional

Antes de começar, reserve um momento para refletir sobre onde e como você aprendeu ao longo da sua vida. Isso inclui a escola, o ensino profissionalizante e quaisquer cursos estruturados que você tenha frequentado.

- **Que tipo de formação você concluiu?**
- **Você já participou de treinamentos ou cursos estruturados?**



ATIVIDADE 1: APRENDIZAGEM E EDUCAÇÃO

Preencha a tabela abaixo para registrar suas experiências educacionais.

Escola, Curso ou Estudo Independente	De – Até (Mês/Ano)	Tipo de Diploma ou Certificado (se houver)
Exemplo: Ensino médio	2010 – 2014	Diploma do ensino secundário
Exemplo: Curso de enfermagem	2018 – 2019	Certificado profissional
Exemplo: Curso de idiomas online	Janeiro de 2022 – Maio de 2022	Certificado de conclusão
Escola, Curso ou Estudo Independente	De – Até (Mês/Ano)	Tipo de Diploma ou Certificado (se houver)



Você já precisou interromper seus estudos? Se sim, por quê?

“Sim. Interrompi minha formação médica quando meu filho nasceu e novamente depois de imigrar. Precisava trabalhar como enfermeira, aprimorar meu idioma e esperar que meus documentos fossem reconhecidos antes de poder retomar a preparação para os exames.”

Você já precisou interromper seus estudos? Se sim, por quê?



Refletindo sobre as Suas Escolhas de Aprendizagem

A maioria de nós tem a oportunidade de ir à escola em algum momento da vida. Mas há momentos em que escolhemos nossos próprios caminhos de aprendizado — seja por meio de cursos, workshops ou programas de treinamento.

Que cursos ou treinamentos você escolheu para si? Por que decidiu fazê-los?

Optei por fazer um curso avançado de idiomas com foco em vocabulário médico porque queria voltar a trabalhar na área da saúde. Era importante para mim entender os termos técnicos usados em hospitais.

Quanto tempo você investiu nesses cursos ou treinamentos?

Dediquei vários meses ao curso, frequentando as aulas duas vezes por semana e estudando por conta própria à noite.

Há algum curso ou oportunidade de aprendizado que você ainda gostaria de frequentar? Por que eles são importantes para você?

Gostaria de me inscrever em um curso de atualização médica para aprimorar meus conhecimentos e me preparar para o exame de licenciamento. Este é o próximo passo para trabalhar como médico no meu novo país.



Pense nessas experiências:

- Que cursos ou treinamentos você escolheu para si? Por que decidiu fazê-los?
- Quanto tempo você investiu nesses cursos ou treinamentos?
- Há algum curso ou oportunidade de aprendizado que você ainda gostaria de frequentar?
Por que eles são importantes para você?



A Aprendizagem Acontece em Todo o Lado

Nem toda aprendizagem acontece na escola ou em cursos formais. Às vezes, adquirimos habilidades e conhecimentos valiosos no dia a dia, sem nem mesmo percebermos isso a princípio.

Você já participou de atividades de aprendizagem baseadas na comunidade (por exemplo, grupos de mulheres, círculos de conversação de idiomas ou redes profissionais)?

Sim, entrei para um grupo de mulheres no centro comunitário, onde compartilhávamos técnicas de costura e ideias de negócios.

Você aprendeu ensinando ou ajudando outras pessoas (por exemplo, ajudando crianças com a lição de casa, liderando um grupo ou mostrando a alguém como fazer algo)?

Ensinei outras mulheres do grupo a costurar padrões tradicionais do Mali. Também as ajudei a entender como precificar e vender seus produtos no mercado local.

Você já participou de algum projeto ou grupo onde assumiu novas tarefas e aprendeu algo ao longo do processo?

Ajudei a organizar um pequeno evento de mercado onde exibimos nossos trabalhos de costura. Aprendi a coordenar com diferentes pessoas e a gerenciar meu tempo de forma eficaz.

Você aprendeu algo novo por conta própria, praticando sozinho?

Sim, aprendi sozinha a usar as redes sociais para promover meu negócio de costura. Assisti a vídeos e pratiquei tirar boas fotos dos meus produtos.



Reserve um momento para refletir sobre essas experiências de aprendizado:

- Você já participou de atividades de aprendizagem baseadas na comunidade (por exemplo, grupos de mulheres, círculos de conversação de idiomas ou redes profissionais)?
- Você aprendeu ensinando ou ajudando outras pessoas (por exemplo, ajudando crianças com a lição de casa, liderando um grupo ou mostrando a alguém como fazer algo)?
- Você já participou de algum projeto ou grupo onde assumiu novas tarefas e aprendeu algo ao longo do processo?
- Você aprendeu algo novo por conta própria, praticando sozinho?



"A aprendizagem acontece em muitos lugares diferentes — às vezes até quando não nos damos conta. Cada experiência importa!"

Como Documentar as Suas Experiências

Este método de quatro etapas ajuda você a refletir sobre suas experiências de aprendizado e as habilidades que adquiriu. Ao dividir uma atividade em diferentes etapas, você consegue ver o que conquistou e como suas habilidades podem ser aplicadas em outras situações.

1. **Identifique a atividade** – Pense em uma experiência da escola, treinamento ou aprendizado estruturado. Qual foi a atividade?
2. **Descreva a atividade** – O que exatamente você fez? Quais etapas você seguiu?
3. **Extraia habilidades, competências e conhecimentos** – O que você aprendeu? Quais habilidades você utilizou?
4. **Avalie suas habilidades** – Em quais situações você pode aplicar essas habilidades?



Eis como organizei um evento escolar.



Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Organizar um evento cultural na escola.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O QUE EU ESTAVA A FAZER? Ajudando a organizar um dia cultural da escola. QUAIS ETAPAS EU SEGUI? Distribuí tarefas aos colegas, preparei as decorações e planeiei as apresentações.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS	O QUE EU SEI FAZER? Eu sei organizar um evento e coordenar pessoas. O QUE EU APRENDI? Eu aprendi a trabalhar em equipe e a planejar atividades.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	NÍVEL A: Consigo planejar e organizar um evento – Escola, projetos comunitários. NÍVEL B: Consigo me comunicar com diferentes pessoas e delegar tarefas – Trabalho em grupo, atividades em equipe. NÍVEL C: Consigo me adaptar e encontrar soluções quando surgem problemas – planejamento sob pressão.



Eis como me preparei para o exame de proficiência em inglês nível B2 enquanto trabalhava em turnos noturnos.



Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Preparando-se para um exame de proficiência em inglês de nível B2 para progredir na carreira.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O QUE EU ESTAVA FAZENDO? Criando uma rotina de estudos em torno dos plantões noturnos. QUAIS PASSOS EU DEI? Frequentei uma aula semanal, pratiquei com um colega da enfermagem e amigos do coral, fiz cartões de memorização de vocabulário médico, escrevi anotações de plantão no novo idioma e fiz provas anteriores com tempo cronometrado.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS	O QUE POSSO FAZER? Organizar meu estudo individual, manter a disciplina quando estiver cansado e usar o novo vocabulário no trabalho. O QUE APRENDI? Estratégias para provas, comunicação clara com pacientes/colegas, noções básicas de anotações e documentação.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	NÍVEL B: Comunicar-se com clareza e preencher a documentação de rotina de forma independente – passagens de plantão, anotações de pacientes, formulários simples. NÍVEL B (adicional): Priorizar tarefas e lidar com interrupções de forma independente – plantões noturnos, passagens de plantão intensas. NÍVEL C: Preparar-se de forma independente para exames formais e reconhecimento – manter um plano de estudos em torno dos plantões, aplicar o vocabulário médico sob pressão.

“

“Eis como eu lidero um Grupo de Estudos”



Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Liderar um grupo de estudos para um curso de enfermagem.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O QUE EU ESTAVA FAZENDO? Organizando reuniões semanais com os colegas para revisar o material do curso. QUAIS ETAPAS EU SEGUI? Preparei resumos, facilitei discussões e ajudei a explicar tópicos complexos.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS	O QUE POSSO FAZER? Posso facilitar a aprendizagem em grupo e simplificar ideias complexas. O QUE APRENDI? Aprendi a explicar conceitos com clareza e a apoiar outras pessoas no seu processo de aprendizagem.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	NÍVEL A: Consigo liderar discussões em pequenos grupos – Grupos de estudo, workshops. NÍVEL B: Consigo simplificar informações complexas – Sessões de treinamento, aprendizagem entre pares. NÍVEL C: Consigo apoiar outras pessoas na conquista de seus objetivos de aprendizagem – Mentoria, tutoria.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS UTILIZADOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de prosseguirmos, reserve um momento para refletir sobre como suas experiências de aprendizado o moldaram e como elas podem apoiar seus passos futuros.

Utilizei as habilidades ou pontos fortes que desenvolvi por meio do aprendizado ou da educação em outras áreas da minha vida (por exemplo, no trabalho, na família ou em tarefas diárias)?



Utilizando minhas habilidades noutras áreas

“Leio receitas no idioma local para planejar nossas refeições, faço listas de compras e verifico a lista de ingredientes e informações dos produtos no supermercado. Também pratico enviando mensagens para colegas e amigos do coral, anoto minhas contas e compromissos no idioma local e ajudo os recém-chegados a preencher formulários básicos na igreja.”



Como me sinto em relação à minha capacidade de aprender e desenvolver novos conhecimentos ou habilidades?



Como me sinto em relação à minha capacidade de aprender

“Sinto-me confiante quando divido os objetivos em pequenas etapas e mantenho um plano simples. Os turnos da noite me ensinaram disciplina; mesmo quando estou cansado, consigo me recuperar e continuar. Estou orgulhoso do meu progresso e acredito que posso alcançar o nível B2 e me preparar para o reconhecimento de habilidades.”



"Sua jornada de aprendizado é única, e tudo o que você aprendeu — não importa onde — te torna mais forte!"



ATIVIDADE 2: EXPERIÊNCIAS DE TRABALHO E VOLUNTARIADO

Reconhecendo minhas habilidades adquiridas no trabalho e no voluntariado.

O trabalho e o voluntariado são partes importantes da vida de muitas pessoas. Seja no país de origem, após a migração ou em ambos os casos, essas experiências podem moldar quem você é e como se relaciona com os outros. Empregos formais e atividades voluntárias frequentemente oferecem oportunidades valiosas de aprendizado. Podem fortalecer seu senso de propósito, aumentar sua autoconfiança e ajudar a desenvolver habilidades úteis em outras áreas da vida.

Esta seção convida você a refletir sobre suas experiências de trabalho e voluntariado. Pense em trabalhos que você já realizou, remunerados ou não, em funções nas quais ajudou outras pessoas ou em cargos nos quais assumiu responsabilidades. Mesmo que você considere essas experiências pequenas, elas contribuíram para a sua trajetória. Seja trabalhando regularmente ou ocasionalmente, apoiando outras pessoas informalmente ou atuando como voluntário em uma comunidade, essas experiências são importantes.



Minhas experiências no trabalho e no voluntariado

Que trabalhos ou funções de voluntariado assumi?

Nome e sua atividade profissional/voluntária.	De-Até (Mês/Ano)	Trabalho ou voluntariado
Seja voluntária num grupo de teatro comunitário (atuação e apoio).	2023 – presente	Voluntário
Seja voluntária num abrigo de animais (cuidando de animais).	2022 – presente	Voluntário

Tabela para preencher com experiências educacionais – veja o exemplo acima:

Escola, Curso ou Estudo Independente	De – Até (Mês/Ano)	Tipo de Diploma ou Certificado (se houver)

Que tarefas ou responsabilidades eu assumo regularmente no meu trabalho ou voluntariado?

No meu trabalho voluntário em um grupo de teatro para migrantes e pessoas LGBTQ+, eu recebia regularmente os novos participantes e os ajudava a se sentirem à vontade. Também organizava os adereços e preparava o palco antes dos ensaios.

Houve tarefas que me pareceram fáceis? Quais foram difíceis? Por quê?

Fazer as pessoas se sentirem bem-vindas foi fácil para mim, porque gosto de me conectar com os outros. No início, gerenciar a montagem do palco foi difícil porque havia muitas coisas para lembrar, mas encontrei um sistema que facilitou tudo com o tempo.

De quais atividades eu gostei particularmente porque me senti confiante ou capaz?

Gostei muito de conduzir os ensaios. Incentivar os outros a se expressarem através da atuação me deu muita confiança e me fez sentir útil.



Refletindo sobre suas experiências de trabalho/voluntariado

- Que tarefas ou responsabilidades eu assumo regularmente no meu trabalho ou voluntariado?
- Houve tarefas que me pareceram fáceis? Quais foram difíceis? Por quê?
- De quais atividades eu gostei particularmente porque me senti confiante ou capaz?



O impacto dessas experiências em mim

- Gostei mais de algumas tarefas do que de outras? Se sim, por quê?
- Enfrentei alguma dificuldade? Como lidei com ela?
- Meu trabalho ou voluntariado mudou a forma como me vejo ou como vejo os outros?



Gostei mais de algumas tarefas do que de outras? Se sim, por quê?

Gostei de dar aconselhamento jurídico a outras mulheres migrantes porque pude apoiá-las em situações difíceis e usar meus conhecimentos novamente.

Enfrentei alguma dificuldade? Como lidei com ela?

No início, achei difícil explicar termos jurídicos em linguagem simples, mas pratiquei e pedi feedback para melhorar.

Meu trabalho ou voluntariado mudou a forma como me vejo ou como vejo os outros?

O trabalho voluntário me fez perceber quantas mulheres enfrentam as mesmas dificuldades que eu enfrentei. Isso fortaleceu meu desejo de continuar ajudando e defendendo os direitos das mulheres.



Analizando mais a fundo: O que me chama a atenção?

- Se eu pudesse repetir uma experiência do meu trabalho ou atividades voluntárias, qual seria e por quê?



Cozinhar para a arrecadação de fundos da paróquia. Foi uma experiência que combinou planejamento, trabalho em equipa e servir as pessoas diretamente.



- O que aprendi sobre trabalhar com outras pessoas?



Para pedir ajuda logo no início, divida as tarefas de forma clara e confie que as pessoas querem contribuir.



Este método de quatro etapas ajuda você a refletir sobre suas experiências profissionais e de voluntariado, reconhecer suas habilidades e compreender seu valor. Siga os passos abaixo para estruturar sua reflexão.



Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Oferecer aconselhamento jurídico informal a mulheres migrantes.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O que eu estava fazendo? Eu era voluntária em um grupo de apoio a mulheres, onde fornecia informações sobre direitos legais e procedimentos locais.
	Quais medidas tomei? Ouvi as preocupações das mulheres, expliquei as opções legais em linguagem simples e as encaminhei para serviços de apoio. Também as ajudei a preparar documentos e as acompanhei a consultas quando necessário. Com o tempo, tornei-me uma pessoa de confiança na comunidade para aconselhamento jurídico.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS	O que posso fazer? Consigo explicar tópicos complexos de forma clara e simples.
	O que aprendi? Aprendi a orientar, a ser paciente e a oferecer apoio emocional. Também aprimorei minha capacidade de pesquisar procedimentos legais no meu novo país e compartilhar esse conhecimento com outras pessoas.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	Nível Em quais situações?
	A. Posso oferecer orientação jurídica em contextos comunitários – grupos de mulheres, organizações sociais.
	B. Consigo ouvir atentamente e responder às preocupações das pessoas – Apoio individual, sessões de aconselhamento.
	C. Posso adaptar minhas explicações dependendo da experiência da pessoa – reuniões comunitárias, oratória

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Apoio e atuação em um grupo de teatro comunitário para migrantes.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O que eu estava fazendo? Entrei para um grupo de teatro comunitário que ajuda imigrantes a expressarem suas histórias por meio de atuações e performances. Quais foram as minhas ações? Ajudei a organizar os ensaios, escrevi partes do roteiro com base em histórias pessoais e atuei no palco. Também apoiei os novos membros, ajudando-os a se sentirem confiantes e orientando-os em suas primeiras apresentações.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS	O que posso fazer? Posso escrever e adaptar histórias para apresentações. Posso incentivar e apoiar outras pessoas para que se sintam confiantes diante de uma plateia. O que aprendi? Aprendi a trabalhar em uma equipe criativa, a expressar emoções através da atuação e a conduzir ensaios com empatia e paciência.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	Nível - Em que situações? A – Posso ajudar indivíduos a desenvolverem autoconfiança – Grupos pequenos, oficinas criativas. B – Posso liderar ensaios e orientar apresentações em grupo – Grupos de teatro, eventos comunitários. C – Consigo criar e adaptar performances que compartilham histórias pessoais – Teatro comunitário, eventos de conscientização.





Organização uma a Arrecadação de Fundos da Paróquia

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	Preparar e servir comida para uma arrecadação de fundos da igreja.
2. DESCREVA A ATIVIDADE	O QUE EU ESTAVA FAZENDO? planeiando um cardápio simples e cozinhando em lotes. QUAIS ETAPAS EU SEGUI? Fiz uma lista de compras, comprei os ingredientes, segui as regras de higiene, coordenei as porções com os voluntários, organizei a linha de distribuição e limpei a cozinha depois.
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS UTILIZADOS	O QUE POSSO FAZER? Planejar cardápios e porções, administrar orçamentos pequenos, coordenar voluntários e manter a higiene. O QUE EU APRENDI? Cronometrar o preparo dos pratos, comunicar-me no idioma local durante os períodos de maior movimento e adaptar-me às mudanças nos suprimentos.
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	Nível - Em que situações? NÍVEL A: planejar e preparar um cardápio simples para um evento pequeno – encontros familiares ou comunitários. NÍVEL B: Coordenar dois a três ajudantes e dividir as tarefas claramente – trabalho voluntário, pequenos projetos. NÍVEL C: Gerenciar o tempo e um orçamento básico sob pressão e manter os padrões de higiene – eventos comunitários, serviço de alimentação simples.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de concluir esta parte, reserve um tempo para refletir sobre como suas experiências de trabalho ou voluntariado influenciaram outras áreas da sua vida e como você se sente em relação aos papéis que desempenhou.

- Tenho aplicado habilidades adquiridas no meu trabalho ou em experiências de voluntariado em outras áreas da minha vida, como na minha família, nos meus estudos ou na minha comunidade?



“Em casa, eu cozinho em grandes quantidades e divido as porções para que as refeições durem a semana toda. O orçamento que uso para as campanhas de arrecadação de fundos da paróquia me ajuda a planejar as despesas domésticas. Minhas listas de tarefas mantêm o trabalho, o voluntariado e as ligações para as crianças organizados.”



- Como me sinto em relação à minha capacidade de gerenciar tarefas e responsabilidades no trabalho ou como voluntário?



“Em casa, eu cozinho em grandes quantidades e divido as porções para que as refeições durem a semana toda. O orçamento que uso para as campanhas de arrecadação de fundos da paróquia me ajuda a planejar as despesas domésticas. Minhas listas de tarefas mantêm o trabalho, o voluntariado e as ligações para as crianças organizados.”



“Cada experiência profissional ou de voluntariado — não importa o quão grande ou pequena seja — moldou quem você é hoje. Tenha orgulho de todos os papéis que você desempenhou. Seja trabalhando em seu país de origem, fazendo trabalho voluntário em sua nova comunidade ou conciliando múltiplas responsabilidades, cada experiência importa. Você aprendeu mais do que imagina!”



ATIVIDADE 3: ATIVIDADES EM MINHA CASA

Atividades na minha casa

As atividades domésticas são uma parte significativa do dia a dia. Administrar uma casa exige planejamento, organização e habilidades para resolver problemas. Seja morando sozinho ou com outras pessoas, cuidar de uma casa envolve diversas responsabilidades que muitas vezes passam despercebidas, mas que representam habilidades valiosas e transferíveis. Esta seção ajuda você a refletir sobre as tarefas que realiza em casa e a reconhecer as habilidades que desenvolveu por meio delas.

Mesmo que você tenha compartilhado responsabilidades com familiares, colegas de quarto ou outras pessoas, suas contribuições são importantes. Pense nas tarefas que você assumiu em diferentes períodos da sua vida — antes e depois da migração, sozinho ou em grupo.



Gerir uma casa envolve muitas responsabilidades diferentes — quer faça tudo sozinho ou partilhe tarefas com outros. Reserve um momento para pensar no que costuma fazer em casa. Quais são as suas responsabilidades diárias? Há atividades que já realiza há muito tempo? Esta reflexão pode ajudá-lo a perceber o quanto já consegue gerir no seu dia a dia.

Atividade doméstica	Frequência: Diariamente/regularmente/raramente	Duração: (iniciado recentemente / alguns meses / vários anos / interrompido)	Quem estava envolvido?
Preparando o café da manhã	Diário	Vários anos	Eu mesma, às vezes crianças
Limpar a casa	Regular	Vários anos	Eu mesma
Compras de supermercado	Regular	Vários anos	Eu mesma
Ajudar as crianças com os trabalhos de casa	Diário	Alguns meses (desde que começaram a escola)	Eu, crianças
Gerenciar o orçamento doméstico	Regular	Vários anos	Eu mesma
Organizar documentos e compromissos escolares	Raramente (uma vez por mês)	Alguns meses (novo sistema escolar)	Eu mesma



Por favor, marque com um pequeno X ou contorne as tarefas domésticas de que você gosta.

Atividade doméstica	Frequência: Diariamente/ regularmente/ raramente	Duração: (iniciado recentemente / alguns meses / vários anos / interrompido)	Quem estava envolvido?

Refletindo sobre as Minhas Responsabilidades Domésticas e Organização



Como planeio e priorizo as minhas tarefas domésticas? Sigo uma rotina ou a adapto dependendo do dia?

Normalmente sigo uma rotina, principalmente durante a semana, quando preciso conciliar o trabalho na banca de supermercado com os cuidados com os meus filhos. Mas às vezes, quando surgem imprevistos — como um dos meus filhos ficar doente — preciso mudar meus planos e me adaptar.

Minhas responsabilidades em casa mudaram ao longo do tempo (por exemplo, após uma mudança de residência, mudanças familiares ou trabalho fora de casa)?

Sim, muita coisa mudou. No Mali, eu dividia a maioria das tarefas com minha mãe e minhas irmãs. Desde que me mudei para cá, tenho que cuidar de tudo sozinha. Com o tempo, comecei a envolver meus filhos mais velhos para ajudarem um pouco.

Eu cuido de tudo sozinha ou divido as tarefas domésticas com outras pessoas?

Na maior parte do tempo, faço tudo sozinha, mas ensinei meus filhos a ajudarem com pequenas coisas, como arrumar seus quartos ou pôr a mesa. Às vezes é cansativo, mas tenho orgulho de conseguir administrar nossa casa.



Como planeio e priorizo minhas tarefas domésticas? Sigo uma rotina ou a adapto dependendo do dia?

Planeio minha rotina de acordo com minha escala de trabalho. Após os turnos da noite, primeiro durmo e depois realizo apenas tarefas simples. Nos dias de folga, preparo refeições fáceis para dois ou três dias e limpo a casa. No meio da semana, faço uma lista de compras no idioma local. Pago as contas e faço os pagamentos em uma noite específica. Se houver alguma mudança de turno, ajusto meu planejamento.

Minhas responsabilidades em casa mudaram ao longo do tempo (por exemplo, após uma mudança de residência, mudanças familiares ou trabalho fora de casa)?

Sim. Na minha terra natal, dividíamos muitas tarefas entre a família. Desde que emigrei — e com meu marido no mar — administro tudo sozinha. O trabalho noturno me ensinou a proteger o sono, distribuir as tarefas ao longo da semana e reservar uma “hora para a papelada” para documentos e estudos.

Eu cuido de tudo sozinha ou divido as tarefas domésticas com outras pessoas?

Eu lido com tudo sozinha. Às vezes, um vizinho troca uma refeição e um colega me lembra de um prazo, mas no dia a dia a responsabilidade é minha. Pode ser pesado, mas com rotinas consigo manter a casa funcionando e dar suporte à minha família à distância.

- Como planeio e priorizo minhas tarefas domésticas? Sigo uma rotina ou a adapto dependendo do dia?
 - Minhas responsabilidades em casa mudaram ao longo do tempo (por exemplo, após uma mudança de residência, mudanças familiares ou trabalho fora de casa)?
 - Eu cuido de tudo sozinha ou divido as tarefas domésticas com outras pessoas?
- Se eu tiver que lidar com tudo sozinho, como me sentirei em relação a carregar toda a responsabilidade?
- Se eu dividir as tarefas, como me sinto em relação a essa distribuição?



Refletindo sobre as atividades domésticas:



Se eu pudesse mudar algo na forma como administro minha casa, o que seria?

"Eu definiria um horário fixo de silêncio após cada turno da noite (celular no silencioso, cortinas blackout) e prepararia uma refeição na panela elétrica antes do trabalho. Também quero passar a pagar as contas e o meu salário mensal em parcelas fixas para que menos tarefas se acumulem."

O que me dá energia ao cuidar da minha casa e o que me esgota?

Energia: 10 minutos de alongamento, uma curta caminhada à luz do dia após o último turno e um recado de voz do meu filho. Pontos negativos: manhãs barulhentas quando estou tentando dormir e tarefas administrativas inesperadas que exigem visitas presenciais.

Existe alguma tarefa ou rotina doméstica que me faça sentir especialmente orgulhoso(a) ou realizado(a)? Por quê?

"Organizei uma prateleira 'pronta para acordar' na geladeira — caixas etiquetadas no idioma local com refeições simples e frutas — e uma pasta com meus documentos de reconhecimento. Isso me mantém alimentada, descansada e organizada mesmo quando a escala de trabalho muda."



Se eu pudesse mudar algo na forma como administro minha casa, o que seria?

"Gostaria de planejar as refeições com antecedência, em vez de decidir na última hora. Às vezes, é estressante perceber que esqueci de comprar algo importante."

O que me dá energia ao cuidar da minha casa e o que me esgota?

"Sinto-me energizada quando organizo as coisas e vejo tudo limpo e arrumado. Isso me dá uma sensação de controle e paz. Mas lavar roupa e limpar constantemente depois de cada pessoa pode ser cansativo, especialmente quando ninguém percebe o esforço."

Existe alguma tarefa ou rotina doméstica que me faça sentir especialmente orgulhoso(a) ou realizado(a)? Por quê?

"Tenho orgulho de como criei um cantinho de estudos para meus filhos. É iluminado, organizado e eles adoram fazer a lição de casa lá. Isso me faz sentir que estou contribuindo para a educação deles de uma forma significativa."

- Se eu pudesse mudar algo na forma como administro minha casa, o que seria?
- O que me dá energia ao cuidar da minha casa e o que me esgota?
- Existe alguma tarefa ou rotina doméstica que me faça sentir especialmente orgulhoso(a) ou realizado(a)? Por quê?



Método de 4 etapas:

Este método de quatro etapas ajuda-o a refletir sobre as suas tarefas e responsabilidades domésticas, reconhecer as suas competências e compreender o seu valor. Siga as etapas abaixo para estruturar a sua reflexão.

Gestão da casa de Clara



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Organizar a rotina doméstica e gerir as tarefas diárias da família.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Eu planeava e organizava as tarefas domésticas para garantir que tudo funcionasse sem problemas. Quais medidas tomei? Todos os domingos, eu criava um plano semanal para as refeições, a limpeza e os compromissos. Preparava listas de compras, controlava o orçamento para o supermercado e garantia que meu filho tivesse tudo o que precisava para a escola. Também gerenciava os reparos e a manutenção da nossa casa, entrando em contato com os prestadores de serviços.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? – Consigo organizar e priorizar as tarefas domésticas diárias e semanais. – Consigo gerir o orçamento e fazer compras de forma eficiente. – Posso comunicar com os prestadores de serviços e organizar as reparações. O que eu aprendi? – Aprendi a criar rotinas eficazes que ajudam a reduzir o estresse. – Aprendi a administrar o dinheiro com cuidado e a tomar decisões bem fundamentadas.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível A – Consigo criar um plano semanal para a casa – Organização doméstica para minha família. Nível B – Consigo gerir um orçamento doméstico – compras de supermercado e pagamento de contas. Nível C – Consigo comunicar e coordenar com prestadores de serviços externos – Organizar reparações em casa ou assuntos relacionados com a escola.

Mariel – Administrando minha casa em função dos turnos noturnos.



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	planejamento semanal de refeições, contas e remessas em função de um esquema de turnos noturnos rotativos.
Etapa 2: Descrição da atividade	O QUE EU ESTAVA FAZENDO? Construindo uma rotina semanal. Que medidas tomei? Verifiquei minha escala de trabalho, estabeleci horários de sono, planeiei refeições simples, escrevi listas de compras no idioma local, verifiquei as informações dos ingredientes, cozinhei em grandes quantidades, configurei lembretes para contas e remessas e revisei as tarefas após o coral ou o estudo.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O QUE POSSO FAZER? Priorize tarefas em situações de cansaço, gerencie um orçamento com remessas, escreva listas claras no idioma local e mantenha os documentos organizados. O QUE EU APRENDI? Para me organizar, ajusto meus planos quando os turnos mudam e mantenho itens essenciais à mão para evitar o estresse de última hora.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	NÍVEL B: planejar e manter as rotinas domésticas semanais de forma independente – preparação de refeições, limpeza, contas e remessas. NÍVEL C: Otimizar rotinas em turnos rotativos e restrições de fuso horário – ajustar horários, evitar atrasos nos pagamentos e manter o desempenho ao longo das semanas.

Fatou concilia as responsabilidades domésticas e profissionais



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Conciliar as responsabilidades domésticas com a gestão da minha pequena banca de mercearia.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu fazia? Todos os dias, acordava cedo para preparar o café da manhã e arrumar meus filhos para a escola. Depois que eles saíam, limpava a casa e preparava o almoço antes de ir ao meu mercadinho. Quais medidas tomei? Criei uma rotina diária que me ajudou a equilibrar minhas responsabilidades profissionais e domésticas. À noite, ajudava meus filhos com a lição de casa e preparava o jantar. Também incentivava meus filhos mais velhos a ajudarem com tarefas domésticas simples.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? – Consigo gerir o meu tempo de forma eficaz e realizar várias tarefas simultaneamente. – Consigo conciliar as necessidades familiares com as responsabilidades profissionais. – Consigo organizar rotinas diárias que incluem tanto a vida profissional quanto a pessoal. O que eu aprendi? – Aprendi a planejar com antecedência e a manter a flexibilidade. – Desenvolvi resiliência e a capacidade de continuar mesmo quando as coisas pareciam difíceis.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível A – Consigo gerir as rotinas domésticas e, ao mesmo tempo, conciliar outras responsabilidades – cozinhar, limpar e cuidar dos meus filhos, além de gerir a minha banca de mercearia. Nível B – Consigo planejar e organizar meu dia de forma eficiente – reservando tempo tanto para as necessidades da família quanto para os compromissos de trabalho. Nível C – Consigo ensinar outras pessoas a organizar as rotinas domésticas – Envolvendo meus filhos nas tarefas domésticas e ensinando-lhes responsabilidade.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexão:

Refleta sobre como as tarefas e responsabilidades que você administra em casa influenciam outras áreas da sua vida. Pense na sua capacidade de organização e liderança no seu lar — e como essas habilidades podem ser úteis em outros contextos.

- Tenho utilizado com sucesso as habilidades que aprendi a organizar e administrar minha casa em outras áreas da minha vida?



“Utilizo o mesmo planejamento semanal que faço para refeições e consultas para programar blocos de estudo e manter a preparação para os exames em dia. Minhas listas de tarefas domésticas me ajudam com as passagens de plantão na enfermaria e com as anotações dos pacientes, e a forma como organizo a papelada da escola e de reparos me ajuda a gerenciar os documentos de reconhecimento.”



- Como me sinto em relação à minha capacidade de organizar e administrar minha casa?



“Sinto-me calma quando planeio com antecedência e reviso o dia em etapas curtas. Se houver alguma mudança de turno ou nas necessidades do meu filho, eu repriorizo e continuo. Isso me dá confiança de que posso manter nossa casa funcionando e ainda assim prosseguir para o meu exame de licenciamento.”



“Gerenciar uma casa exige dedicação, paciência e habilidade. Seja você quem cuida de tudo sozinho ou quem divide as tarefas com outras pessoas, seus esforços são importantes. As habilidades que você usa em casa — planejamento, organização, cuidado — são pontos fortes que te apoiam em muitas áreas da vida. Tenha orgulho do que você realiza todos os dias!”

ATIVIDADE 4: ATIVIDADES EM FAMÍLIA

Atividades em Família

A vida familiar é uma parte importante da experiência de muitas pessoas. Seja morando com um parceiro, filhos, pais, irmãos ou outros familiares, as responsabilidades e interações dentro de uma família moldam muitos aspectos da vida diária. Essas experiências envolvem comunicação, organização, cuidados e apoio emocional.

Se você tem familiares em outro país, suas atividades familiares podem incluir manter contato com eles, administrar responsabilidades à distância ou lidar com diferenças culturais nas expectativas familiares. Esta seção ajuda você a refletir sobre seu papel dentro da família e as habilidades que utiliza nessas atividades.

- O que significa família para mim?



“Família significa cuidado e estabilidade. Meus filhos e minha mãe são o centro da minha vida, mesmo à distância. Mantenho nossas tradições — a oração e a culinária — porque elas nos fazem sentir próximos.”



- Quem faz parte da minha família? Devo incluir também meus amigos mais próximos ou pessoas da minha vizinhança?



“Meus filhos e a avó deles no Peru são a minha família mais próxima. Aqui, dois amigos da igreja e um vizinho querido também são como família para mim — eles me visitam, compartilhamos refeições e nos ajudamos mutuamente.”



- Existem habilidades, tradições ou valores que aprendi com meus pais, avós ou outros membros da família? (Por exemplo: culinária, contação de histórias, artesanato, música, rotinas familiares ou maneiras de resolver problemas.)



“Aprendi a cozinhar aos domingos, a compartilhar comida com os outros e a rezar o terço com minha mãe e minha avó. Elas me ensinaram a manter a calma, a fazer um plano simples e a resolver problemas passo a passo.”



- Em caso afirmativo, continuo a usar ou compartilhar essas habilidades e tradições hoje em dia? Por que elas são significativas para mim?



“Sim. Eu preparo nossos pratos tradicionais para eventos da paróquia e em casa, e às vezes mostro minhas receitas aos voluntários. Rezar juntos por telefone me mantém perto dos meus filhos. Esses hábitos nos fazem sentir conectados, mesmo à distância.”



Agora, pense nas atividades específicas que você realiza em sua família. Isso pode incluir a administração da casa, o cuidado com as crianças, o apoio a familiares idosos, a organização de encontros familiares ou o apoio emocional.



Atividade em família	Frequência	Quem está envolvido?
Ajudando meus filhos com a lição de casa.	Diário	Eu, meus filhos
Preparar refeições em família	Diário	Eu mesma, às vezes meu marido
Ligando para meus pais de volta para casa.	Semanalmente	Eu, meus pais, meu marido
Organizar a documentação familiar (escola, saúde)	Mensal	Eu, às vezes meu marido (discutindo)
Apoio emocional à minha irmã (à distância)	Ocasionalmente	Eu mesma, irmã
Celebrando as férias em família	Ocasionalmente	Eu, meu marido, filhos



Alguma dessas atividades é especialmente importante para você? – Marque-a com um X ou circule-a.

Atividade em família	Frequência	Quem está envolvido?

Refletindo sobre as Atividades em Família

Antes de prosseguir para a identificação e análise de suas atividades, reserve um momento para refletir sobre sua vida familiar.



Como minhas responsabilidades familiares mudaram ao longo da minha vida?

Comecei ajudando minha mãe com meus irmãos. Mais tarde, passei a administrar minha própria casa. Desde que imigrei, assumo a maior parte das responsabilidades pelos nossos filhos e pelo nosso dia a dia. Meu marido me apoia, mas às vezes precisamos conversar para encontrar um equilíbrio, já que ambos crescemos com expectativas diferentes sobre os papéis familiares.

Será que assumi papéis diferentes antes e depois da migração, ou em diferentes fases da vida?

Antes de imigrarmos, as tarefas eram tradicionalmente divididas entre meu marido e eu. Desde que chegamos aqui, eu costumo assumir a liderança, principalmente quando se trata de escolas, escritórios e serviços de saúde. Meu marido às vezes tem dificuldades com as novas expectativas, mas juntos estamos aprendendo a dividir as tarefas de forma mais igualitária.

O que eu gosto no meu papel na família? Há aspetos que considero desafiadores?

Gosto de ver como meus filhos crescem e se adaptam. Isso me dá forças. Às vezes, porém, é exaustivo ter que organizar tudo constantemente e convencer meu marido a se envolver mais nas tarefas diárias. Mas vejo pequenas mudanças, e isso me mantém esperançosa.

- Como minhas responsabilidades familiares mudaram ao longo da minha vida?
- Será que assumi papéis diferentes antes e depois da migração, ou em diferentes fases da vida?
- O que eu gosto no meu papel na família? Há aspetos que considero desafiadores?



Refletindo sobre as Atividades em Família



Como me sinto em relação ao papel que desempenho atualmente na minha família?

Sinto orgulho de ser uma fonte de apoio emocional para minha irmã mais nova, mesmo à distância. Conversamos regularmente e ela confia em mim para compartilhar suas preocupações.

Houve momentos em que minhas responsabilidades familiares pareceram gratificantes ou opressivas? O que me fez sentir assim?

Foi gratificante ajudar minha irmã a tomar uma decisão importante sobre os estudos dela em casa. Mas às vezes é muito difícil carregar o peso emocional por nós duas enquanto moramos longe.

Tive que assumir novos papéis na minha família devido a mudanças de vida, como migração ou separação de familiares? Como lidei com isso?

Desde que imigrei, tornei-me a pessoa que mantém contato com todos na família. Organizo videochamadas e mantenho todos conectados. No início foi difícil, mas criar uma rotina me ajudou a lidar melhor com a situação.

- Como me sinto em relação ao papel que desempenho atualmente na minha família?
- Houve momentos em que minhas responsabilidades familiares pareceram gratificantes ou opressivas? O que me fez sentir assim?
- Tive que assumir novos papéis na minha família devido a mudanças de vida, como migração ou separação de familiares? Como lidei com isso?



Este método de quatro etapas ajuda-a a refletir sobre as suas tarefas e responsabilidades familiares, reconhecer as suas competências e compreender o seu valor. Siga as etapas abaixo para estruturar a sua reflexão. Também pode consultar os exemplos de outras mulheres – eles podem inspirá-la e mostrar como outras pessoas descreveram as suas próprias experiências.



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Cuidar dos meus irmãos mais novos e apoiar a educação deles.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Eu ajudava meus irmãos com a lição de casa, preparava as refeições para eles e me certificava de que seguissem uma rotina diária. Quais medidas tomei? Criei um cronograma que equilibrava escola, tarefas domésticas e tempo livre. Também os apoiei emocionalmente — especialmente quando tinham problemas na escola — ouvindo-os e ajudando-os a encontrar soluções.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? – Consigo organizar rotinas diárias e gerenciar diversas responsabilidades simultaneamente. – Posso orientar e apoiar a aprendizagem em casa. – Posso oferecer apoio emocional e ajudar a resolver conflitos. O que eu aprendi? – Aprendi a manter a calma sob pressão e a priorizar tarefas. – Aprendi a apoiar outras pessoas em situações de aprendizagem e emocionais.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível A – Posso apoiar outras pessoas na sua aprendizagem – Ajudando os membros mais jovens da família com os trabalhos de casa. Nível B – Consigo organizar rotinas diárias e gerenciar tarefas – planeando refeições, tempo de estudo e tempo livre. Nível C – Consigo criar um ambiente de aprendizagem acolhedor – Ajudando os outros a sentirem-se seguros e motivados para aprender.

Coordenando a vida familiar à distância



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Mantendo contato regular e oferecendo apoio aos meus filhos em outros países.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Estabelecer uma rotina para se manter presente mesmo à distância. Quais medidas tomei? Agendar ligações semanais com meus filhos e minha avó, escrever breves recados de voz antes da escola, fazer o orçamento e enviar remessas, verificar as necessidades da escola, preparar pequenos pacotes e guardar cópias de documentos para a reunificação familiar.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? planeie considerando diferentes fusos horários, comunique-se com clareza, mantenha registros simples e gerencie um orçamento rigoroso. O que eu aprendi? Para manter a rotina, explique as tarefas de forma gentil e resolva os problemas quando os planos mudarem.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível A – Mantenha contato regular com a família e compartilhe novidades – ligações, mensagens de voz. Nível B – Organizar apoio à distância – remessas, material escolar, registros simples. Nível C – Coordenar tarefas complexas para a reunificação familiar – cronogramas, documentos, acompanhamento.

Amina Apoiando sua Família Durante a Transição.



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Apoiar os membros da minha família na adaptação a um novo país.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Ajudei meus filhos e meu marido a se adaptarem à nossa nova vida. Quais medidas tomei? Encontrei escolas para meus filhos, ajudei-os com as tarefas de casa e expliquei os costumes locais. Também ajudei meu marido a se cadastrar para o trabalho e para os serviços de saúde. Muitas vezes, eu tinha que fazer perguntas, marcar consultas e entender documentos oficiais.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos	O que posso fazer? – Posso ajudar outras pessoas a entender como os sistemas funcionam em um novo país. – Consigo comunicar com escritórios e prestadores de serviços. – Posso oferecer apoio emocional aos membros da família durante grandes mudanças. O que eu aprendi? – Aprendi a me manter organizado e a resolver problemas rapidamente. – Ganhei mais confiança no gerenciamento de documentos e no enfrentamento de novas situações.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível A – Posso ajudar outras pessoas a se adaptarem a novos ambientes – Ajudando minha família a entender os sistemas locais. Nível B – Consigo gerenciar tarefas administrativas – Organizar compromissos, documentos e serviços. Nível C – Posso orientar outras pessoas na adaptação a uma nova cultura – Apoiar os recém-chegados para que se sintam mais em casa.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexão:

Refleta sobre como suas experiências familiares moldaram suas habilidades e pontos fortes. Considere se essas experiências influenciaram outras áreas da sua vida e qual papel você gostaria de desempenhar em sua família no futuro.

- Tenho utilizado as habilidades ou pontos fortes que desenvolvi por meio de atividades na minha vida familiar em outras áreas da minha vida?



“Aprendi a estabelecer limites e a desescalar situações tensas a partir de experiências difíceis com minha família no passado. Agora, uso essas habilidades para acolher os recém-chegados ao nosso grupo de teatro, manter as reuniões de boas-vindas respeitosas e ajudar a equipa a se sentir segura.”



- O que eu gostaria de fortalecer ou mudar no meu papel na família no futuro?



“Manterei limites firmes com minha família de origem. Se me sentir segura, retomarei o contato com minha irmã aos poucos, por meio de breves conversas; caso contrário, investirei minha energia na família que escolhi.”



“As famílias e os papéis que desempenhamos dentro delas podem ser muito diferentes. Quer você tenha sido profundamente envolvido ou mais independente, suas experiências moldaram quem você é hoje. Tenha orgulho da sua trajetória e da força que ela lhe proporcionou.”



ATIVIDADE 5: HOBBIES, INTERESSES E ATIVIDADES DE LAZER

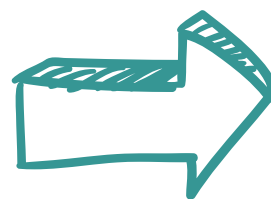
Hobbies, Interesses e Atividades de Lazer

O que fazemos no nosso tempo livre muitas vezes diz muito sobre quem somos. Hobbies e interesses pessoais trazem alegria, equilíbrio e uma sensação de realização à vida. Oferecem oportunidades para relaxar, ser criativo, conectar-se com outras pessoas e, às vezes, até aprender coisas novas sem pressão ou obrigação. Seja algo que você faz desde a infância ou um novo interesse que descobriu recentemente, essas atividades moldam suas experiências e contribuem para o seu desenvolvimento pessoal.

Nesta seção, você explorará seus hobbies e interesses — sejam eles praticados individualmente ou em grupo — e como eles influenciaram suas habilidades, conhecimentos e bem-estar. Você poderá perceber que atividades que considera “apenas por diversão” ajudaram a desenvolver qualidades valiosas, como criatividade, paciência ou trabalho em equipa. Refletir sobre essas experiências também pode revelar o que lhe dá energia e traz equilíbrio à sua vida.



Pense no que você gosta de fazer no seu tempo livre. Essas atividades podem ser relaxantes, criativas, sociais ou te ajudar a aprender algo novo. Use a tabela abaixo para ter uma visão geral dos seus hobbies e interesses. (Abaixo você encontra um exemplo da Mariel)



Meus hobbies / tempo livre



Hobbies / Atividades para o Tempo Livre	Frequência (Diária / Semanal / Ocasional)	Há quanto tempo você faz isso? (Recém-formado / Alguns meses / Vários anos / Parou)	Você faz isso sozinho ou com outras pessoas? (Sozinho / Com a família / Com amigos / Em grupo)
Cantar com o coro da paróquia (ensaios ou missas)	Quinzenalmente (conforme a escala permitir)	Vários anos	Em um grupo
Cozinhar receitas no idioma local	Nos dias de descanso	Vários anos	Geralmente sozinho; às vezes com um vizinho (troca de refeições).
Cartões de memorização para vocabulário médico	Após turnos noturnos tranquilos	Alguns meses	Sozinho(a); às vezes com um colega da enfermaria.
Chá após a missa de domingo	Mensalmente (quando estiver de folga)	Novo	Com um vizinho ou dois amigos do coral
Hobbies / Atividades para o Tempo Livre	Frequência	Há quanto tempo você faz isso?	Você faz isso sozinho ou com outras pessoas?

Reflexão:

Reserve um momento para refletir sobre seus hobbies e interesses.

Pense em como eles fizeram parte da sua vida, como podem ter mudado ao longo do tempo e o que significam para você hoje.

- Como meus hobbies ou interesses mudaram ao longo da minha vida (por exemplo, antes e depois da imigração)?
- O que eu mais gosto nessas atividades?
- Esses hobbies me ajudaram a conhecer novas pessoas ou a criar conexões?



Como meus hobbies ou interesses mudaram ao longo da minha vida (por exemplo, antes e depois da imigração)?

Eu já gostava de cantar antes, mas depois de emigrar, o coral da paróquia se tornou um lugar onde me sentia acolhida. Também comecei a cozinhar seguindo receitas no idioma local para praticar e relaxar depois dos turnos da noite.

O que eu mais gosto nessas atividades?

Os ensaios do coral me ajudam a respirar e a me concentrar; aprender harmonias me acalma. Cozinhar seguindo uma receita clara me dá uma sensação de estabilidade e controle nos dias de descanso.

Esses hobbies me ajudaram a conhecer novas pessoas ou a criar conexões?

Sim. Fiz duas amigas próximas no coral e conheci uma vizinha com quem às vezes cozinho. No grupo de estudos de idiomas e no trabalho, uma colega pratica comigo durante os intervalos. Meu círculo de amigos é pequeno, mas confiável.



Reflexão:

Agora, observe com mais atenção o que seus hobbies e interesses significam para você. Pense no papel que elas desempenham em sua vida — se elas lhe dão energia, ajudam você a superar desafios ou permitem que você aprenda algo novo. Essa reflexão pode mostrar o quanto essas atividades contribuem para o seu bem-estar e crescimento pessoal.

- Como meus hobbies e interesses me fazem sentir? Eles me dão energia, me ajudam a relaxar ou me oferecem algo mais?
- Meus hobbies me ajudaram a adquirir novas habilidades ou conhecimentos, mesmo que essa não fosse minha intenção inicial?
- Houve momentos em que meus hobbies desempenharam um papel importante em momentos difíceis ou em grandes mudanças de vida?
- Prefiro hobbies individuais ou atividades em grupo? E por quê?



Meus hobbies e Interesses:

Como meus hobbies e interesses me fazem sentir? Eles me dão energia, me ajudam a relaxar ou me oferecem algo mais?

Costurar me ajuda a relaxar. Depois de um longo dia no mercado, me acalma. Sinto orgulho quando termino algo bonito com minhas próprias mãos.

Meus hobbies me ajudaram a adquirir novas habilidades ou conhecimentos, mesmo que essa não fosse minha intenção inicial?

Sim, aprendi a ser mais precisa e paciente. Principalmente ao fazer padrões tradicionais do Mali que eu quase havia esquecido.

Houve momentos em que meus hobbies desempenharam um papel importante em momentos difíceis ou em grandes mudanças de vida?

Quando cheguei ao meu novo país, costurar era algo familiar que me ajudava a sentir-me ancorada. Mantinha-me ocupada quando tudo o resto era incerto.

Prefiro hobbies individuais ou atividades em grupo? E por quê?

Gosto das duas coisas. Costurar sozinha me traz paz e tranquilidade. Mas também gosto de conhecer outras mulheres no grupo de costura, porque trocamos ideias e posso aprender coisas novas.



Meus hobbies e interesses:

Como meus hobbies e interesses me fazem sentir? Eles me dão energia, me ajudam a relaxar ou me oferecem algo mais?

Pintar me ajuda a desligar depois do trabalho e a me concentrar em uma coisa só. Me sinto calma e revigorada quando termino uma pequena obra.

Meus hobbies me ajudaram a adquirir novas habilidades ou conhecimentos, mesmo que essa não fosse minha intenção inicial?

Sim. Melhorei minha capacidade de observação, paciência e composição. As críticas em grupo me ensinaram a dar e receber feedback de forma clara.

Houve momentos em que meus hobbies desempenharam um papel importante em momentos difíceis ou em grandes mudanças de vida?

Durante o período de migração e enquanto aguardava o reconhecimento, breves sessões de pintura deram estrutura à minha semana e me mantiveram com os pés no chão.

Prefiro hobbies individuais ou atividades em grupo? E por quê?

Gosto das duas coisas. Costurar sozinha me traz paz e tranquilidade. Mas também gosto de conhecer outras mulheres no grupo de costura, porque trocamos ideias e posso aprender coisas novas.

Meus hobbies e interesses:

- Como meus hobbies e interesses me fazem sentir? Eles me dão energia, me ajudam a relaxar ou me oferecem algo mais?
- Meus hobbies me ajudaram a adquirir novas habilidades ou conhecimentos, mesmo que essa não fosse minha intenção inicial?
- Houve momentos em que meus hobbies desempenharam um papel importante em momentos difíceis ou em grandes mudanças de vida?
- Prefiro hobbies individuais ou atividades em grupo? E por quê?



Já participei de algum curso ou workshop relacionado aos meus hobbies?



Já participei de algum curso ou workshop relacionado aos meus hobbies?

Sim. Participei de um workshop de pintura acrílica de fim de semana e de uma breve sessão sobre emolduramento e exposição de trabalhos; ambos me ajudaram a aprimorar minha técnica e a apresentar melhor meu trabalho.

Participei em alguma competição, evento ou exposição relacionada aos meus interesses?

Sim. Exibi duas obras em uma pequena exposição comunitária e participei de um dia de estúdio aberto com meu grupo de arte. Até agora, não participei de nenhuma competição.



Já participei de algum curso ou workshop relacionado aos meus hobbies?

Sim. Participei de uma oficina de costura no centro comunitário e de uma breve sessão de negócios sobre precificação e exposição de produtos para vendedores de feira; ambas melhoraram meu acabamento e me ajudaram a definir preços justos.

Participei em alguma competição, evento ou exposição relacionada aos meus interesses?

Sim. Exibi e vendi peças em uma feira de artesanato comunitária e apresentei trajes tradicionais em um evento cultural. Ainda não participei de nenhuma competição formal.

- Já participei de algum curso ou workshop relacionado aos meus hobbies?



- Participei em alguma competição, evento ou exposição relacionada aos meus interesses?



Agora que você refletiu sobre seus hobbies e interesses, é hora de analisar mais de perto o que você realmente faz, como faz e o que ganhou com essas atividades. O método de quatro etapas ajuda você a explorar suas experiências com mais detalhes.

Método

4 passos



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Cantar em um coral paroquial como atividade de grupo semanal.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Ensaaios e apresentações com o coral. Quais medidas tomei? Compareci aos ensaios, segui o maestro, pratiquei minha parte em casa, preparei a letra no idioma local, usei gravações para aprender as harmonias e me apresentei em cultos/eventos comunitários.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Escute com atenção, misture minha voz, siga as indicações, mantenha o ritmo e aprenda a letra no idioma local. O que eu aprendi? Trabalho em equipa, concentração sob pressão e pronúncia clara.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível B – Aprenda uma nova peça coral com apoio – siga gravações e um líder de seção; use dicas para entradas e harmonias. Nível B – Ensaio e apresentação consistentes em pequenos grupos – eventos comunitários, serviços. Nível C – Apoiar a seção aprendendo as partes de forma independente e ajudando os recém-chegados a se integrarem – ensaios, orientação informal.

Método

4 passos



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Pintar como uma atividade criativa e relaxante.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Desde criança, sempre adorei desenhar e pintar. Depois de me mudar para o meu novo país, voltei a pintar como forma de relaxar e me expressar. Quais medidas tomei? Comprei materiais de arte, experimentei diferentes técnicas e entrei para um grupo de pintura local. Também comecei a expor meus trabalhos em eventos da comunidade.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Posso criar pinturas utilizando diferentes técnicas. O que eu aprendi? Desenvolvi paciência, criatividade e atenção aos detalhes. Também aprendi a comunicar emoções através da arte.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível B – Consigo aplicar diferentes técnicas de pintura para criar obras de arte para expressão pessoal. Nível B – Posso compartilhar meu trabalho em um ambiente de grupo e discutir minhas técnicas – em grupos de pintura locais ou eventos comunitários. Nível C – Posso ajudar outras pessoas a explorar a expressão criativa através da pintura – incentivando-as em workshops ou encontros informais.

Método

4 passos



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Costurar roupas tradicionais para familiares e amigos.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Eu passava várias noites por semana criando e costurando trajes tradicionais, frequentemente para ocasiões especiais. Quais medidas tomei? Eu escolhia os tecidos, criava os moldes, cortava o material, costurava as peças e acrescentava detalhes decorativos. Às vezes, ajustava os modelos de acordo com as preferências de quem me recebia.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Posso criar roupas do zero e ajustar os modelos aos desejos pessoais. O que eu aprendi? Desenvolvi paciência, precisão e criatividade. Também aprendi a gerenciar meu tempo para concluir os pedidos dentro do prazo.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível - Em que situações? A - Eu consigo costurar roupas simples sozinha – em casa, para familiares e amigos. B - Posso criar designs personalizados e finalizar roupas de forma independente – para encomendas especiais ou eventos. C - Posso ensinar outras pessoas a costurar e a desenhar roupas – em grupos comunitários ou oficinas.

4 Passos

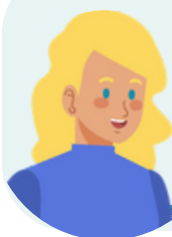
Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexão:

Reflita sobre o papel que seus hobbies e interesses desempenham em sua vida. Como eles contribuíram para o seu desenvolvimento pessoal e como você se sente em relação a reservar um tempo para si mesmo e fazer coisas que lhe dão prazer?

- Alguma das habilidades ou qualidades que utilizo nos meus hobbies tem sido útil em outras áreas da minha vida?



“Utilizo a paciência e a atenção aos detalhes que desenvolvi com a pintura na preparação para exames e anotações clínicas. O desenho aguça a observação, o que auxilia na avaliação do paciente. As críticas em grupo me ensinaram a dar e receber feedback com calma.”



- Como me sinto em relação à minha capacidade de aproveitar o tempo livre e fazer algo só para mim?



“Estou aprendendo a proteger pequenos blocos de tinta para pintar sem me sentir culpada. Mesmo trinta minutos me ajudam a recarregar as energias depois do expediente e a manter a motivação para o exame de certificação. Com um plano simples, consigo reservar um tempo para mim.”



“Seus hobbies lhe trazem alegria, calma ou conexão, eles são uma parte valiosa de quem você é. Cada pequeno momento que você dedica a si mesmo importa.”

ATIVIDADE 6: CUIDANDO DOS OUTROS

Cuidar dos Outros

Cuidar de familiares, amigos, vizinhos ou membros da comunidade é uma parte importante e muitas vezes invisível da vida. Essas atividades podem incluir cuidar de crianças, parentes idosos, pessoas com doenças ou deficiências, ou oferecer apoio a outras pessoas necessitadas.

Cuidar de alguém exige paciência, empatia, responsabilidade e a capacidade de gerenciar várias tarefas simultaneamente. Às vezes envolve apoio físico, outras vezes presença emocional e, frequentemente, uma combinação de ambos. Esses papéis podem ser temporários ou de longo prazo e podem mudar ao longo do tempo, especialmente após migração ou transições de vida.

Esta seção ajuda você a refletir sobre suas experiências como cuidador(a) — o que você fez, de quem você cuidou e como essas experiências o(a) moldaram.



Comece pensando nas pessoas que você cuidou e no tipo de apoio que você ofereceu. Isso pode incluir ajuda regular ou apoio ocasional, em sua casa ou em outro lugar. Use a tabela abaixo para ter uma visão geral das suas atividades de cuidado. (Você também encontrará um exemplo de Yasmin abaixo)



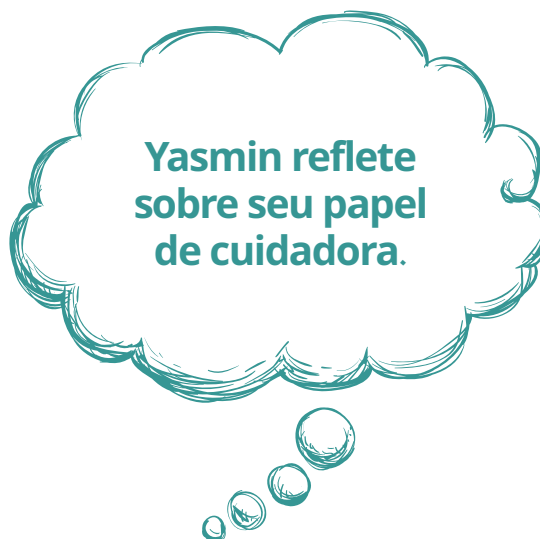
Atividades de Cuidado



Atividade de Cuidado	Frequência (Diária / Regular / Ocasional)	Duração (Iniciado recentemente / Alguns meses / Vários anos / Interrompido)	Quem estava envolvido?
Ajudar meu primo mais novo com a lição de casa e as refeições.	Diário	Dois anos (antes da migração)	Meu primo
Ajudando minha vizinha idosa com as compras e outras tarefas.	Regular (duas vezes por semana)	Vários meses (após a migração)	Meu vizinho
Trabalho voluntário em um abrigo de animais (alimentação e limpeza)	Ocasionalmente	Vários anos (antes e depois da migração)	equipa do abrigo, outros voluntários
Atividade de Cuidado	Frequência (Diária / Regular / Ocasional)	Duração (Iniciado recentemente / Alguns meses / Vários anos / Interrompido)	Quem estava envolvido?



Antes de começar a listar e analisar suas experiências como cuidador(a), reserve um momento para refletir sobre seu papel no cuidado com os outros. Essa reflexão ajuda você a entender como essas atividades moldaram sua vida diária e suas responsabilidades.



Como me sinto em relação ao meu papel como cuidador(a)? Estou confortável com as tarefas que assumo?

Sinto-me responsável e atenciosa, mas às vezes insegura se estou fazendo as coisas da maneira correta. Quero ajudar, mas isso pode ser cansativo.

Minhas responsabilidades como cuidador(a) aumentaram ou mudaram com o tempo? Como me sinto em relação a isso?

Sim, depois que minha tia ficou doente, comecei a visitá-la com mais frequência. Antes, eu só ajudava com pequenas coisas. Agora, faço as compras para ela e organizo suas consultas médicas. Dá mais trabalho, mas quero apoiá-la.

Como posso conciliar o cuidado com outras áreas da minha vida (trabalho, hobbies, autocuidado)?

Nem sempre é fácil. Tento planejar minhas visitas à minha tia para os dias em que não tenho ensaio de teatro. Às vezes, sinto que não tenho muito tempo para mim.

Existem tarefas de cuidado que eu particularmente aprecio ou considero significativas? Quais eu acho difíceis ou cansativas?

Gosto de conversar com minha tia e vê-la sorrir quando levo sua comida favorita. Mas lidar com a papelada e os compromissos dela me deixa nervosa porque tenho medo de cometer erros.

Refletindo sobre as suas experiências como cuidador(a)

- Como me sinto em relação ao meu papel como cuidador(a)? Estou confortável com as tarefas que assumo?
- Quem me apoia nas tarefas de cuidado, se é que alguém me apoia? Como esse apoio (ou a falta dele) me afeta?
- Minhas responsabilidades como cuidador(a) aumentaram ou mudaram com o tempo? Como me sinto em relação a isso?
- Como posso conciliar o cuidado com outras áreas da minha vida (trabalho, hobbies, autocuidado)?
- Existem tarefas de cuidado que eu particularmente aprecio ou considero significativas? Quais eu acho difíceis ou cansativas?



Refletindo sobre as suas experiências como cuidador(a)



Agora, reserve um momento para refletir sobre suas experiências como cuidador(a). Pense nos momentos que se destacaram — sejam eles positivos ou desafiadores — e como eles te moldaram. Essa reflexão pode te ajudar a entender o que o cuidado significa para você e como isso influenciou sua vida.

O que o cuidado com os outros me ensinou sobre mim mesma?

O curto período em que cuidei da minha vizinha idosa me mostrou que sou uma pessoa constante e paciente. Consigo criar um ambiente tranquilo com rotinas simples — refeições na hora certa, um espaço organizado, uma palavra gentil — e as pessoas relaxam quando se sentem cuidadas.

Quem me apoia nas tarefas de cuidado, se é que alguém me apoia? Como esse apoio (ou a falta dele) me afeta?

A equipa da paróquia divide as visitas e mantém um pequeno esquema de revezamento, e uma vizinha às vezes visita a senhora que eu apoio. Isso alivia a carga; quando tento fazer tudo sozinha, fico cansada e preocupada em esquecer alguma coisa.

Houve momentos em que me senti particularmente orgulhoso(a) do meu trabalho de cuidador(a)? O que tornou esses momentos especiais?

Sim. Depois de uma cirurgia no joelho, minha vizinha idosa comeu as refeições leves que eu preparava e começou a recuperar as forças. Ouvir meus filhos dizerem, na nossa ligação de domingo, que experimentaram minha receita com a avó também me deixou orgulhosa — estávamos cuidando uma da outra, mesmo à distância.

Alguma vez me senti sobrecarregada pelas responsabilidades de cuidar de alguém? Como lidei com esses sentimentos?

Sim, quando visitas, trabalho e papelada no idioma local começaram a surgir ao mesmo tempo. Fiz uma lista curta, pedi a um voluntário da paróquia que fizesse uma visita e descansei. A oração e uma xícara de chá em silêncio me ajudaram a me recompor.

Se eu pudesse mudar algo na forma como cuido dos outros, o que seria? Por quê?

Eu prepararia uma lista simples de "quem contatar" no idioma local para cada pessoa que eu ajudo — contatos familiares, clínica, farmácia — para que o apoio continue sem problemas mesmo quando eu estiver trabalhando. Isso daria mais segurança a todos.

Refleta sobre as suas experiências como cuidador(a).

- O que o cuidado com os outros me ensinou sobre mim mesma?
- Houve momentos em que me senti particularmente orgulhoso(a) do meu trabalho de cuidador(a)? O que tornou esses momentos especiais?
- Alguma vez me senti sobrecarregada pelas responsabilidades de cuidar de alguém? Como lidei com esses sentimentos?
- Se eu pudesse mudar algo na forma como cuido dos outros, o que seria? Por quê?



Método

4 passos



Agora, reserve um momento para escolher uma atividade de cuidado que considere importante. Vamos explorá-la mais detalhadamente usando o método de quatro etapas.

Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Ajudar uma vizinha idosa com compras e outras tarefas após sua migração.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Ajudando um vizinho do meu prédio que tem mobilidade reduzida. Quais medidas tomei? Estabeleci um horário para conversar semanalmente sobre como ela estava, em função dos ensaios de teatro, fiz listas de compras juntas, comprei mantimentos e remédios, carreguei as sacolas para o andar de cima, separei a correspondência, liguei para a clínica para confirmar as consultas e fiquei para tomar chá com ela, fazendo-lhe companhia.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Ofereça ajuda prática, organize pequenas tarefas, comunique-se claramente no idioma local e forneça apoio emocional tranquilo. O que eu aprendi? Planejar as visitas de acordo com minha agenda, fazer ligações claras para os serviços e manter limites respeitosos enquanto estiver presente.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? A – Acompanhar alguém a uma consulta com apoio – Posso precisar de ajuda com formulários ou transporte. B – Gerenciar de forma independente as tarefas e verificações semanais – listas, compras, retirada de medicamentos. C – Organize um esquema de apoio simples com os vizinhos/farmácia e mantenha os contatos de emergência atualizados.

Método

4 passos

A experiência de Rosa no cuidado com os outros



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Ajudando uma vizinha idosa a se recuperar após uma cirurgia no joelho.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Preparando um sistema de iluminação auxiliar para duas semanas. Quais medidas tomei? Combinei um plano simples com a paróquia, fazia visitas duas vezes por semana, preparava refeições leves, comprava mantimentos, providenciava um táxi para a clínica, mantinha um pequeno caderno com as necessidades e telefonava para a filha dela para dar breves atualizações.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Planeje uma rotina básica de cuidados, porcione as refeições com segurança, coordene com os voluntários, mantenha registros e comunique-se com gentileza. O que eu aprendi? Para organizar as visitas, confirme os agendamentos e peça ajuda com antecedência para preencher formulários ou fazer traduções.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em que situações? A - Acompanhar alguém a uma consulta com apoio – posso precisar de ajuda com formulários no idioma local. B - Coordenar uma pequena escala de trabalho e um plano de refeições de forma independente – compras, porções, anotações. C - Organizar apoio de várias semanas de forma segura e compartilhar atualizações claras com a família/paróquia, adaptando-se quando os planos mudarem.

Método

4 passos

A experiência de Amina no cuidado com os outros



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Apoiar a educação e o bem-estar dos meus filhos enquanto me adapto a um novo país.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Ajudei meus filhos na transição para um novo sistema escolar, auxiliando-os com a lição de casa, garantindo que compreendessem as aulas e mantendo a comunicação com os professores. Também apoiei o bem-estar emocional deles, criando um ambiente de estabilidade em casa. Quais medidas tomei? Apreendi sobre o sistema educacional local, ajudei meus filhos a se adaptarem a um novo idioma e incentivei seu aprendizado por meio de recursos adicionais. Também participei de reuniões escolares e os auxiliei na integração social.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Posso ajudar as crianças a se adaptarem a um novo ambiente escolar e apoiar sua aprendizagem. O que eu aprendi? Desenvolvi habilidades em resolução de problemas, organização e apoio emocional. Também aprimorei minha capacidade de me comunicar com educadores e de me orientar no sistema escolar.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em que situações? A - Posso auxiliar crianças com as tarefas escolares e oferecer apoio emocional. B - Posso me orientar no sistema escolar e me comunicar com os professores. C - Posso orientar outras pessoas a ajudarem seus filhos a se adaptarem a um novo ambiente de aprendizagem.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexão:

Antes de prosseguir, reserve um momento para refletir sobre o que significa cuidar de alguém para você e como essas experiências moldaram diferentes áreas da sua vida.

- Tenho utilizado essas habilidades de cuidado em outras áreas da minha vida, como no trabalho, nas amizades ou em contextos comunitários?



“Sim. Tendo eu mesma me adaptado a novos sistemas, sei como uma linguagem rápida ou técnica pode facilmente gerar confusão. Prefiro explicações calmas e em linguagem simples, então, com outras mulheres migrantes, dedico um tempo, verifico se entenderam e definimos juntas o próximo passo.”



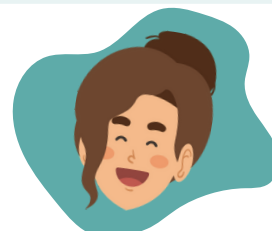
- Como me sinto em relação à minha capacidade de apoiar e cuidar dos outros?



“Sinto-me capaz e segura. Quando as coisas ficam complexas — compromissos, burocracia ou conversas difíceis — mantenho a calma, estabeleço limites claros e peço ajuda quando necessário. Também estou aprendendo a equilibrar o apoio aos outros com o cuidado com a minha própria energia para que eu possa continuar.”



“Todo ato de cuidado importa, seja ele grande ou pequeno. Ele demonstra sua força, empatia e comprometimento. Tenha orgulho do que você fez pelos outros e lembre-se de cuidar de si mesmo também.”



ATIVIDADE 7: EXPERIÊNCIAS DE ADAPTAÇÃO AO NOVO PAÍS

Experiências de Adaptação ao Novo País

Mudar para um novo país traz muitas mudanças: novos ambientes, normas culturais diferentes, sistemas desconhecidos e o desafio de reconstruir a vida. O processo de adaptação e estabelecimento pode ser ao mesmo tempo empolgante e avassalador. A experiência de adaptação de cada pessoa é única, moldada por circunstâncias pessoais, redes de apoio disponíveis e oportunidades de integração.

Esta seção ajuda você a refletir sobre suas experiências ao chegar e se adaptar ao seu novo país. Ao reconhecer os desafios que enfrentou e as estratégias que utilizou para superá-los, você poderá obter informações valiosas sobre sua resiliência, adaptabilidade e jornada de aprendizado.

Reserve um momento para recordar seus primeiros dias e semanas em seu novo país. O que você notou?

- Quais eram suas expectativas antes de imigrar?



“Eu esperava trabalhar duro e começar abaixo da minha experiência enquanto provava o meu valor. Conversas do dia a dia seriam tranquilas, mas os termos clínicos e administrativos seriam novos — então eu precisaria estudar. Previa muita papelada, orçamentos rigorosos e envio de dinheiro para casa. Esperava por uma rotina estável (coral/aulas de idiomas) e um colega para praticar, e para aliviar a solidão, estabeleci ligações regulares com meu marido e filho e comecei a explorar a nova cultura cozinhando receitas no idioma local.”



- Quais foram minhas primeiras impressões ao chegar ao meu novo país?



“Quando cheguei, notei muitas placas e formulários que ainda não conseguia entender, novas marcas nas lojas e diferentes maneiras de agendar consultas para os serviços. No trabalho, as transferências de responsabilidade e a documentação usavam abreviações que eu desconhecia. Perto do meu apartamento, vi uma paróquia e um quadro de avisos comunitário com um grupo de idiomas, o que me deu um ponto de partida.”



- O que foi particularmente desafiador para mim no início?



“Dormir depois dos turnos da noite enquanto resolvia documentos de moradia, banco e saúde era difícil. Os portais e formulários online me pareciam estranhos, e eu me preocupava em deixar passar alguma coisa. Entender sotaques e a fala rápida no ambiente de trabalho levava tempo, então comecei a anotar frases-chave e abreviações. Estabeleci rotinas simples: um período de descanso tranquilo, uma pequena tarefa administrativa por dia e prática do idioma por meio de receitas e conversas rápidas no coral e no trabalho.”



Pense nos primeiros passos que você deu ao chegar ao seu novo país. De que coisas práticas você teve que cuidar? Quem te ajudou ao longo do caminho e o que você resolveu sozinho(a)? Use a tabela abaixo para anotar algumas dessas experiências. (Você encontrará um exemplo de Mariel abaixo)



A experiência de Mariel

Situação ou experiência de adaptação	Como lidei com essa situação?	Quem ou o quê me apoiou?
Registrar-se nas autoridades locais	Agendei uma consulta online e preparei capturas de tela de cada página com as respectivas traduções.	Um voluntário da paróquia verificou meus documentos.
Abrir uma conta bancária e configurar remessas	Usei a carta do meu empregador como comprovante de endereço e configurei uma transferência mensal.	Consultor bancário; o departamento de RH forneceu a carta.
Registrar-se no médico de família e fazer exames de saúde ocupacional	Levei meu comprovante de vacinação e preenchi os formulários após um turno da noite, depois confirmei os dados por telefone.	Um colega da enfermaria explicou o processo à recepcionista da clínica.
Encontrar um curso de língua B1→B2	Vi um cartaz no centro comunitário e me inscrevi em um curso noturno que se encaixa na minha agenda.	Uma amiga do coral me lembrou das datas de inscrição.
Compreender as regras da casa (lixos/horário de silêncio)	Pedi ao meu vizinho para me mostrar o sistema de coleta de lixo/reciclagem e anotei tudo.	O vizinho compartilhou o aviso do prédio.

Por favor, indique ou descreva quem ou o que desempenhou um papel importante na sua adaptação e integração.

Situação ou experiência de integração	Como lidei com essa situação?	Quem ou o quê me apoiou?

Refletindo sobre minhas primeiras Experiências de Adaptação.

Reserve um momento para refletir sobre como você se sentiu e o que mais lhe chamou a atenção ao se adaptar à vida em seu novo país.

Mariel refletindo sobre suas primeiras Experiências de Adaptação.

- **O que me ajudou a me sentir mais em casa durante as minhas primeiras semanas ou meses?**

Pequenas rotinas na minha agenda — um descanso tranquilo depois dos plantões noturnos, uma receita simples, uma caminhada curta — e encontrar o coral da paróquia. Uma vizinha me indicou o mural de avisos da comunidade; mensagens de voz com a minha família me deram ritmo.

- **Quais tarefas do dia a dia me pareceram fáceis e quais foram difíceis? Por quê?**

Cozinhar seguindo receitas passo a passo e fazer pequenas tarefas com uma lista escrita parecia mais fácil. Portais online e ligações telefônicas rápidas eram complicados, então eu guardava capturas de tela, uma pequena página com vocabulário e anotações de um colega.

- **Como me senti ao aprender um novo idioma e entender o sistema — foi empolgante, frustrante ou algo diferente?**

No início, foi bastante cansativo; melhorou quando passei a dar um passo claro por dia. Cada pequena conquista — um formulário preenchido ou uma transição bem-sucedida — me fazia sentir mais tranquila.





E você, Clara?



Clara refletindo sobre suas primeiras experiências de adaptação.

- **O que me ajudou a me sentir mais em casa durante as minhas primeiras semanas ou meses?**

Uma rotina estável com meu filho, começando por uma ala de apoio e participando de um pequeno grupo de arte. Mapear o essencial — escola, médico de família, farmácia, biblioteca — me deu estrutura.

- **Quais tarefas do dia a dia me pareceram fáceis e quais foram difíceis? Por quê?**

Agendar compromissos e organizar documentos pareceu-me natural. Os requisitos de reconhecimento e os termos administrativos desconhecidos foram difíceis; criei um glossário pessoal e pedi uma rápida revisão da redação quando necessário.

- **Como me senti ao aprender um novo idioma e entender o sistema — foi empolgante, frustrante ou algo diferente?**

Desafiador e estimulante ao mesmo tempo: forte em linguagem médica, mas com menos segurança em tarefas administrativas do dia a dia. Um curso avançado e a prática no trabalho ajudaram; cada passo rumo ao reconhecimento aumentou minha confiança.

Refletindo sobre minhas primeiras Experiências de Adaptação

- O que me ajudou a me sentir mais em casa durante as minhas primeiras semanas ou meses?
- Quais tarefas do dia a dia me pareceram fáceis e quais foram difíceis? Por quê?
- Como me senti ao aprender um novo idioma e entender o sistema — foi empolgante, frustrante ou algo diferente?



Refletindo sobre minhas Experiências de Adaptação

Reserve um momento para refletir sobre os momentos significativos durante o seu período de adaptação. Podem ser momentos em que você se sentiu orgulhoso de como lidou com uma situação ou momentos em que as coisas pareceram difíceis. Pensar nessas experiências pode lhe dar uma ideia do que lhe ajudou e do que você gostaria de fazer de forma diferente no futuro.

Clara refletindo sobre suas experiências de adaptação



- **Houve algum momento durante o meu período de adaptação em que me senti particularmente orgulhoso de mim mesmo?**

Quando consegui ter minha primeira conversa completa no idioma local no hospital onde trabalho, senti orgulho porque me esforcei bastante para aprimorar minhas habilidades linguísticas, e isso me ajudou a me sentir mais confiante.

- **Houve situações particularmente difíceis ou avassaladoras? Como vivenciei esses momentos?**

No início, entender todos os processos administrativos foi algo avassalador. Muitas vezes me sentia perdida ao preencher formulários ou comparecer a compromissos oficiais. Isso me deixava estressada e insegura.

- **Houve alguma medida que tomei que fez uma grande diferença em quão tranquilo ou confortável eu me sentia?**

Participar de um grupo de pintura local me ajudou a me sentir mais em casa. Me deu um senso de pertencimento e uma pausa no estresse de recomeçar.

- **Se eu pudesse mudar algo na forma como lidei com o meu processo de adaptação, o que seria?**

Eu deveria ter pedido ajuda antes, em vez de tentar fazer tudo sozinha. Levei um tempo para perceber que as pessoas estavam dispostas a me apoiar.

Refletindo sobre minhas Experiências de Adaptação

- Houve algum momento durante o meu período de adaptação em que me senti particularmente orgulhoso de mim mesmo?
- Houve situações particularmente difíceis ou avassaladoras? Como vivenciei esses momentos?
- Houve alguma medida que tomei que fez uma grande diferença em quão tranquilo ou confortável eu me sentia?
- Se eu pudesse mudar algo na forma como lidei com o meu processo de adaptação, o que seria?





E você, Mariel?



Mariel refletindo sobre suas experiências de adaptação.

- Houve algum momento durante o meu período de adaptação em que me senti particularmente orgulhoso de mim mesmo?

Quando consegui fazer uma passagem de plantão noturna clara no idioma local, sem consultar minhas anotações, percebi que havia praticado frases-chave e tempos específicos, e senti que era um verdadeiro passo à frente.

- Houve situações particularmente difíceis ou avassaladoras? Como vivenciei esses momentos?

Conciliar o trabalho noturno com a papelada e os portais online foi, a princípio, muito difícil. Depois de dormir pouco, eu me preocupava em deixar passar detalhes em formulários ou ligações telefônicas e me sentia insegura até que um colega me mostrou as abreviações mais comuns.

- Houve alguma medida que tomei que fez uma grande diferença em quão tranquilo ou confortável eu me sentia?

Entrar para o coro da paróquia. O ritmo dos ensaios semanais e os rostos familiares me fizeram sentir que eu pertencia àquele lugar, ofereciam prática de idiomas sem pressão e me proporcionavam pessoas a quem eu podia perguntar sobre coisas do dia a dia que eu não entendia.

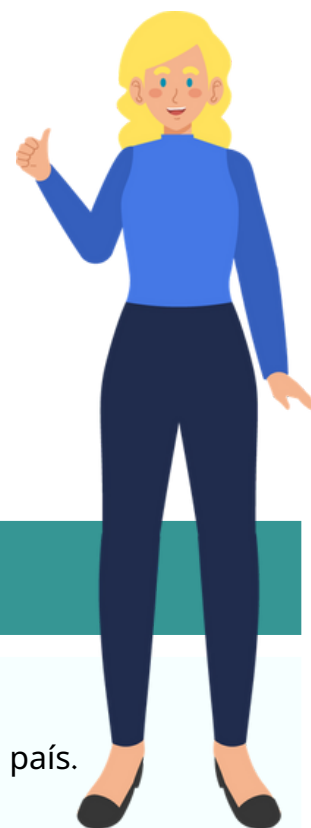
- Se eu pudesse mudar algo na forma como lidei com o meu processo de adaptação, o que seria?

Eu teria me matriculado em um curso de idiomas noturno mais cedo e pedido ao RH uma breve orientação sobre os sistemas do hospital, em vez de tentar descobrir tudo sozinha depois dos plantões.

Método

4 Passos

Você já refletiu sobre suas experiências de adaptação e as medidas que tomou para se estabelecer em seu novo país. Agora, você pode analisar mais detalhadamente uma ou mais dessas experiências usando o método de quatro etapas. Esse processo ajuda você a descrever o que fez, como fez e quais habilidades lhe foram úteis ao longo do caminho. Os exemplos abaixo mostram como você pode abordar essa questão.



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Como me orientar no sistema de saúde do meu novo país.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Precisei de atendimento médico logo após chegar e tive que aprender como funcionava o sistema de saúde. Quais foram os passos que tomei? Pesquisei online, pedi conselhos a amigos e visitei um centro de apoio local onde me explicaram o processo. Também me inscrevi no seguro de saúde e aprendi a marcar consultas.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Posso encontrar informações confiáveis e compreender novos sistemas. O que aprendi? Ganhei mais confiança ao lidar com tarefas administrativas e ao pedir ajuda quando necessário.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? A - Posso solicitar informações e orientações quando necessário. B - Consigo realizar processos administrativos básicos de forma independente. C - Posso ajudar os outros a entender como o sistema funciona.



Método 4 Passos

A experiência de Adaptação de Fatou



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Aprendendo a usar o transporte público no meu novo país.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? No início, tive dificuldades para entender o sistema de transporte local. Eu precisava usar ônibus e trens para ir ao trabalho e levar meus filhos à escola. Quais medidas tomei? Pedi conselhos a outros pais, pratiquei a leitura de mapas e experimentei diferentes rotas para encontrar o caminho mais fácil. Também aprendi a comprar passagens e a usar um aplicativo de viagens para consultar horários.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Consigo usar o sistema de transporte público com confiança. O que aprendi? Desenvolvi habilidades de resolução de problemas, melhorei minha capacidade de pedir ajuda e me tornei mais independente na minha rotina diária.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? A - Consigo me orientar com alguma ajuda. B - Consigo planejar minhas rotas e viajar de forma independente. C - Consigo explicar o sistema de transporte para outras pessoas.

Método 4 Passos

A experiência de adaptação de Mariel



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Abrir uma conta bancária e efetuar remessas regulares após a chegada.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Abrindo uma conta e habilitando o internet banking. Quais foram os passos que segui? Reuni meu passaporte e comprovante de endereço (carta do RH), agendei um horário, salvei capturas de tela com os termos principais, pedi ao atendente para me mostrar o aplicativo, fiz uma pequena transferência de teste, comparei as taxas/câmbios, configurei uma transferência mensal para o dia do pagamento e guardei os recibos em uma pasta.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Lidar com tarefas administrativas básicas no idioma local, controlar o orçamento com base em remessas, usar um aplicativo bancário com segurança e manter registros claros. O que aprendi? Qual documento de identificação é necessário, como verificar taxas/tarifas, como configurar notificações e como confirmar informações com uma breve chamada caso tenha alguma dúvida.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? A - Peça a um consultor bancário para explicar os termos e orientar na configuração do aplicativo. B - Abrir uma conta e agendar transferências de forma independente; manter os documentos organizados e resolver problemas menores. C - Ajude um recém-chegado a configurar sua primeira transferência segura — explique a identificação necessária, faça um pagamento de teste e verifique as taxas/tarifas juntos.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Antes de prosseguirmos:

Reserve um momento para refletir sobre como suas experiências de adaptação moldaram você. Pense no que essas experiências significam para você hoje e como elas podem influenciar seu futuro.

- As estratégias que usei durante o período de adaptação me ajudaram em outras situações, como no trabalho, nos estudos ou na minha vida pessoal?



“Sim. Dividir as tarefas em pequenas etapas e pedir conselhos com antecedência me ajuda a administrar minha barraca: comparar preços, manter uma lista de estoque simples e negociar com fornecedores no idioma local. A maneira como anoto palavras-chave em formulários também me ajuda com as cartas escolares dos meus filhos e em cursos rápidos no centro comunitário.”



- Como me sinto em relação à minha capacidade de me adaptar a novos ambientes e às mudanças?



“Sinto-me mais confiante do que no início. Consigo criar uma rotina, encontrar a pessoa certa para perguntar e continuar mesmo quando o sistema me é desconhecido. A papelada ainda me cansa, mas reservo um tempo para isso, levo minhas anotações e faço uma coisa de cada vez.”



"Adaptar-se a um novo país nunca é fácil. Cada passo que você deu — por menor que seja — demonstra sua coragem e força. Confie no que você já conquistou enquanto olha para as novas possibilidades."

ATIVIDADE 8: REGISTANDO EXPERIÊNCIAS DE VIDA

Registrando Experiências de Vida

Ao longo da vida, existem momentos que deixam uma marca indelével — alguns alegres, outros desafiadores. Essas experiências muitas vezes moldam quem somos, influenciam nossas decisões e nos ajudam a crescer. Seja uma mudança de vida, uma conquista pessoal ou um momento difícil que você superou, cada experiência importa.

Nesta seção, você é convidado a refletir sobre os momentos-chave da sua vida. Pense em como eles o impactaram, o que mudou como resultado e quem ou o que o apoiou ao longo do caminho.

Relembre momentos importantes da sua vida que trouxeram mudanças — sejam elas alegres, difíceis ou inesperadas. Essas experiências costumam moldar quem somos e como seguimos em frente. Na tabela abaixo, anote as experiências de vida que mais lhe marcaram. O que mudou para você por causa desses momentos? Quem ou o que lhe deu apoio durante esse período?





Marcando a Experiência de Vida	O que mudou como resultado?	Quem ou o que te ajudou a superar essa experiência?
Cursando Direito	Senti orgulho e mais confiança na minha capacidade de apoiar as mulheres.	Meu avô me incentivou a terminar meus estudos.
Conhecer meu marido e começar uma família	Aprendi a compartilhar responsabilidades e a construir uma vida juntos.	Nós nos apoiamos mutuamente, tanto emocional quanto praticamente.
Dando à luz meus filhos	Descobri um novo senso de responsabilidade e amor incondicional.	Minha tia e minhas amigas me apoiaram durante e depois do parto.
Deixar meu país natal	Tive que recomeçar e reconstruir minha vida em um novo lugar.	Meu primo me ajudou a me instalar e a encontrar um curso de idiomas.
Criar meus filhos sozinha após a separação.	Eu me tornei mais forte e mais independente.	Meus filhos me motivaram a continuar todos os dias.
Oferecer-se como voluntário para prestar consultoria jurídica.	Recuperei meu senso de propósito e ajudei outras mulheres migrantes.	O grupo de apoio feminino me acolheu e me transmitiu confiança.

Quais dessas experiências te fortaleceram? Marque ou descreva-as.

Marcando a experiência de vida	O que mudou como resultado?	Quem ou o que te ajudou a superar essa experiência?

Amina refletindo sobre as suas experiências de vida marcantes.



Houve momentos na minha vida que considero pontos de virada — momentos em que as coisas mudaram de rumo para mim?

Um dos maiores pontos de viragem na minha vida foi deixar meu país de origem com meu marido e filhos. Isso mudou tudo para nós e me obrigou a reconstruir minha vida em um lugar completamente novo. Mais tarde, quando decidi estudar Direito no meu novo país — incentivada pelo meu marido — senti que era outro ponto de virada, pois me deu um novo senso de direção.

Já vivenciei situações que me fizeram enxergar as coisas de forma diferente ou que me abriram novas perspectivas?

Houve momentos que me fizeram enxergar as coisas de forma diferente. Quando comecei a trabalhar como voluntária, oferecendo apoio jurídico a outras mulheres migrantes, percebi que ainda tinha algo valioso a oferecer. Isso me abriu os olhos para como eu poderia usar minhas habilidades de uma nova maneira. Observar meus filhos — e às vezes até meu marido — se adaptarem a uma nova cultura me proporcionou uma perspectiva mais profunda sobre resiliência e sobre como o aprendizado continua para todos nós, independentemente da idade.

Quais experiências de vida influenciaram as decisões que tomei sobre meu futuro?

Essas experiências moldaram as decisões que tomei para o meu futuro. Perder minha carreira no meu país foi doloroso, mas me deixou ainda mais determinada a reconstruí-la. Apoiar minha família e ajudar outras mulheres me motivou a continuar meus estudos e a trabalhar para me tornar novamente uma consultora jurídica.

Refletindo sobre as Minhas Experiências de Vida Marcantes

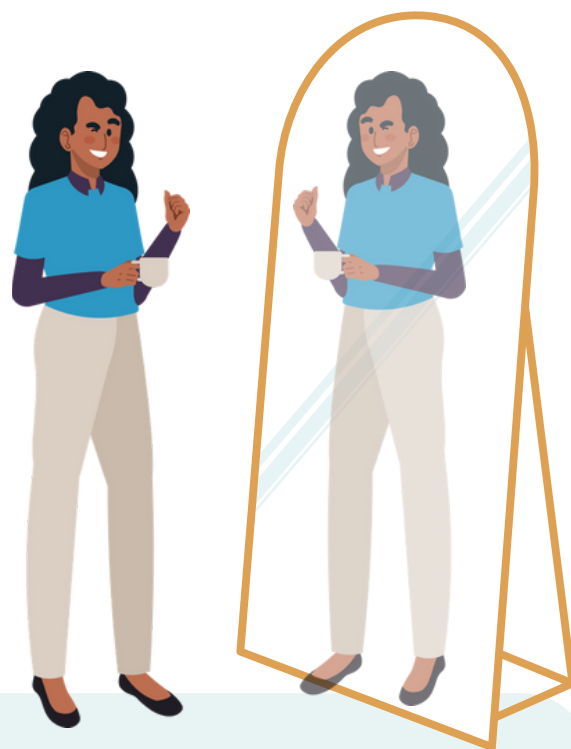
Antes de prosseguir para uma reflexão mais profunda, reserve um momento para analisar as experiências de vida que você listou.

- Houve momentos na minha vida que considero pontos de virada — momentos em que as coisas mudaram de rumo para mim?
- Já vivenciei situações que me fizeram enxergar as coisas de forma diferente ou que me abriram novas perspectivas?
- Quais experiências de vida influenciaram as decisões que tomei sobre meu futuro?



Agora, analise essas experiências de vida com mais atenção. Alguns momentos permanecem conosco porque foram especialmente difíceis, gratificantes ou transformaram algo dentro de nós. Pense no que mais lhe marcou e como esses momentos influenciaram quem você é hoje.

Reflexão de Yasmin sobre suas experiências de vida



Houve alguma experiência de vida que mudou a forma como tomo decisões ou estabeleço prioridades?

Quando saí do meu país de origem, percebi que precisava priorizar minha segurança e liberdade pessoal. Desde então, sempre me pergunto se uma decisão que tomo irá contribuir para minha independência e bem-estar.

Descobri novas forças ou qualidades em mim mesma por causa de uma experiência que mudou minha vida?

Sim, descobri que sou muito mais corajosa do que pensava. Mudar-me sozinha para um novo país e construir uma vida aqui mostrou-me que consigo adaptar-me e defender-me a mim mesma.

Houve algum momento decisivo em que percebi que queria (ou precisava) mudar algo na minha vida?

Entrar para o grupo de teatro foi um ponto de virada. Isso me fez perceber o quão importante é para mim me expressar abertamente e me conectar com pessoas que me aceitam como sou.

Se eu pudesse dar um conselho a alguém que estivesse passando por uma experiência semelhante, qual seria?

Eu diria: confie em si mesmo e dê pequenos passos. É normal ter medo, mas não deixe que ele te paralise. Encontre pessoas que te apoiem e se apegue àquilo que te faz sentir forte.

Refletindo sobre as Minhas Experiências de Vida

- Houve alguma experiência de vida que mudou a forma como tomo decisões ou estabeleço prioridades?
- Descobri novas forças ou qualidades em mim mesma por causa de uma experiência que mudou minha vida?
- Houve algum momento decisivo em que percebi que queria (ou precisava) mudar algo na minha vida?
- Se eu pudesse dar um conselho a alguém que estivesse passando por uma experiência semelhante, qual seria?



Método

4 Passos

Você já explorou momentos importantes da sua vida e o que eles significam para você. Agora, você pode analisar essas experiências mais de perto usando o método de quatro etapas. Isso ajuda você a perceber o que fez nesses momentos, o que aprendeu e como essas experiências o fortaleceram. Reserve um tempo e concentre-se em uma experiência que se destaque para você.



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Deixar meu país natal e recomeçar em um lugar novo.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Tomei a difícil decisão de deixar meu país e buscar segurança e aceitação em outro lugar. A transição foi desafiadora, mas me concentrei em aprender o idioma, encontrar uma rede de apoio e estabelecer uma nova rotina. Quais medidas tomei? Busquei ajuda em organizações, entrei em contato com pessoas da minha comunidade e participei de iniciativas locais onde eu pudesse contribuir e me sentir incluída.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Consigo me adaptar a novas situações e encontrar soluções em ambientes desconhecidos. O que aprendi? Tornei-me mais independente, desenvolvi habilidades para resolver problemas e construí uma forte resiliência.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? A - Consigo lidar com desafios pessoais e buscar ajuda quando necessário. B - Consigo criar conexões e me integrar a um novo ambiente. C - Posso ajudar outras pessoas que estejam passando por experiências semelhantes.

Método de 4 Passos

A experiência de vida de Amina



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Conciliar as responsabilidades familiares com as minhas aspirações pessoais.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Após me mudar para o meu novo país, apoiei meus filhos e meu marido na adaptação ao novo ambiente, enquanto tentava manter viva minha paixão pelo Direito. Conciliar as tarefas domésticas, os cuidados com as crianças e meus objetivos pessoais foi um desafio. Frequentemente, precisava conversar e negociar as responsabilidades com meu marido para garantir que pudéssemos dividir as tarefas de forma justa. Quais medidas tomei? Organizei meu tempo com cuidado, participei de workshops jurídicos e cursos online e fiz trabalho voluntário na comunidade para me manter conectada à minha profissão. Por meio de conversas regulares com meu marido, encontramos maneiras de coordenar melhor nossas responsabilidades familiares e apoiar as atividades um do outro.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Consigo gerir múltiplas responsabilidades, comunicar eficazmente com a minha família e manter-me empenhado nos meus objetivos pessoais e profissionais. O que eu aprendi? Desenvolvi fortes habilidades de gestão de tempo e negociação, resiliência e a capacidade de encontrar soluções flexíveis para equilibrar a família e o desenvolvimento pessoal.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? B - Consigo gerir as responsabilidades familiares de forma independente. B - Posso negociar responsabilidades com os membros da família. C - Consigo organizar meu tempo de forma eficaz. C - Consigo apoiar outras pessoas na continuidade de seus estudos ou em suas trajetórias profissionais.

Método de 4 Passos

A experiência de vida de Rosa



Etapa	Detalhes
Etapa 1: Identificar a atividade	Sair do Peru e providenciar cuidados para meus filhos para que eu pudesse migrar e sustentá-los.
Etapa 2: Descrição da atividade	O que eu estava fazendo? Planejando uma transição segura para meus filhos e um novo começo no exterior. Quais medidas tomei? Conversei com minha mãe e combinamos uma rotina para as crianças; reuni os documentos escolares e os registros de saúde; preparei um plano semanal simples (refeições, tarefas de casa, igreja); estabeleci horários fixos para ligações e salvei contatos de emergência; preenchi a documentação do visto com a ajuda de um contato da paróquia; viajei e encontrei trabalho, mantendo nossa rotina de ligações.
Etapa 3: Extração de Habilidades, Competências e Conhecimentos Utilizados	O que posso fazer? Tome decisões difíceis com cautela, planeje considerando a distância e os fusos horários, mantenha os documentos organizados e preserve rotinas constantes sob pressão. O que eu aprendi? Pedir ajuda com formulários logo no início, dividir grandes mudanças em pequenas etapas e manter o contato por meio de tradições simples e telefonemas regulares.
Etapa 4: Avaliando minhas habilidades	Nível Em quais situações? B - Verifique os termos legais e os formulários com o suporte antes de enviar. B - Organizar documentos e rotinas familiares de forma independente — listas, agenda de ligações, necessidades escolares. C - Compartilhe uma lista de verificação clara com outra mãe recém-chegada (documentos, rotinas, contatos seguros) para que ela possa planejar sua própria transição.

4 Passos

Identifique e descreva a atividade, extraia as habilidades, competências e conhecimentos que você utilizou e avalie suas habilidades.

Etapa	Detalhes
1. IDENTIFICAR	
2. DESCREVA A ATIVIDADE O que eu estava fazendo?	
Quais medidas tomei?	
3. EXTRAIR HABILIDADES, COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTOS O que posso fazer?	
O que eu aprendi?	
4. AVALIE MINHAS HABILIDADES	
A	
B	
C	

Reflexão:

Antes de prosseguir, reserve um momento para refletir sobre o significado dessas experiências de vida para você hoje. Pense em como elas influenciaram a pessoa que você é agora e como elas podem guiá-lo(a) no futuro.

- As qualidades que desenvolvi nessas experiências de vida me ajudam em outras áreas da minha vida hoje?



"Sim. O mesmo planejamento e rotinas consistentes me ajudam a coordenar as tarefas de limpeza entre as casas, preparar pequenos presentes para os aniversários dos vizinhos e manter os pagamentos e contas em dia. Fazer listas, verificar informações sobre produtos na loja e pedir uma breve revisão no balcão de informações da biblioteca significa que a papelada e as tarefas diárias fluem com mais facilidade."



- Como me sinto em relação à minha capacidade de lidar com mudanças e desafios importantes da vida?

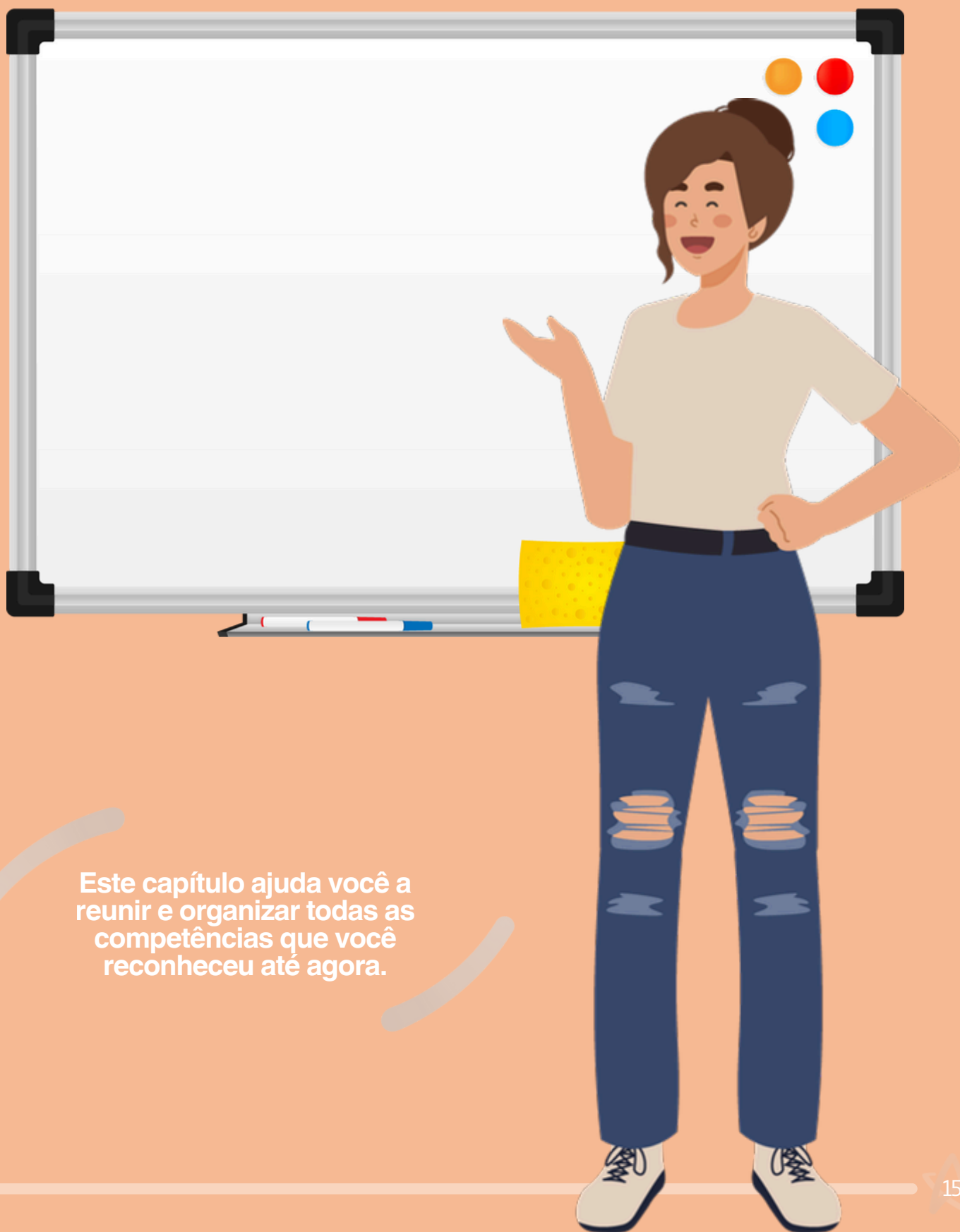


"Firme e esperançosa. Sei que posso dar um passo de cada vez, manter minha família conectada à distância e me apoiar na fé e na comunidade quando precisar de suporte."



"Cada experiência que você teve — seja grande ou pequena, alegre ou desafiadora — moldou suas habilidades e pontos fortes. Você já conquistou muito!"

PRIMEIRO RESUMO DAS MINHAS COMPETÊNCIAS



Este capítulo ajuda você a reunir e organizar todas as competências que você reconheceu até agora.

PRIMEIRO RESUMO DAS MINHAS COMPETÊNCIAS

Sobre o que trata este capítulo?

Ao longo dos últimos capítulos, você refletiu sobre muitas atividades da sua vida. Descobriu suas experiências, habilidades e qualidades — seja aprendendo, trabalhando, cuidando de outras pessoas ou se adaptando à vida em um novo país. Agora é hora de dar um passo para trás e analisar tudo em conjunto.

Este capítulo irá ajudá-lo a reunir e organizar todas as competências que identificou até agora. Folheie as suas páginas novamente, reúna os seus resultados e compile-os aqui. Você poderá ver quais habilidades e pontos fortes utiliza com frequência e quais gostaria de desenvolver ainda mais.

Por que isso é importante?

Conhecer suas competências ajuda você a:

- ✓ Entenda do que você é capaz.
- ✓ Aumente a confiança em suas habilidades e conhecimentos.
- ✓ Planeje seus próximos passos para o trabalho, os estudos ou seus objetivos pessoais.
- ✓ Compartilhe suas competências com outras pessoas — por exemplo, em candidaturas a vagas de emprego ou em conversas com potenciais empregadores ou instituições de treinamento.

Colete suas competências

Analise todas as competências que você anotou nas atividades anteriores. Revise-as:

- Suas atividades (Aprendizagem e Educação, Trabalho e Experiências Voluntárias, etc.)
- Suas competências transformadoras (Competência digital, Comunicação, etc.)
- Suas qualidades especiais

Agora reúna todas as competências desta tabela. Não se preocupe se uma competência aparecer mais de uma vez — isso mostra que ela é uma parte importante da sua vida!



COLETE AS SUAS COMPETÊNCIAS

Analise todas as competências que você anotou nas atividades anteriores. Revise-as:

- Suas atividades (Aprendizagem e Educação, Trabalho e Experiências Voluntárias, etc.)
- Suas competências transformadoras (Competência digital, Comunicação, etc.)
- Suas qualidades especiais

Agora reúna todas as competências desta tabela. Não se preocupe se uma competência aparecer mais de uma vez — isso mostra que ela é uma parte importante da sua vida!



Competências de Fatou:



CAMPO DE ATIVIDADE	COMPETÊNCIAS (HABILIDADES E CONHECIMENTOS)	NÍVEL (A/B/C)	SITUAÇÕES EM QUE POSSO USÁ-LOS
Aprendizagem e Educação	Posso explicar como costurar padrões tradicionais.	B	Em grupos comunitários, em oficinas de costura
Experiências de trabalho e voluntariado	Posso organizar uma pequena empresa e atender clientes.	C	Na minha banca de produtos alimentícios, nos mercados comunitários.
Atividades na minha casa	Consigo gerir um orçamento doméstico e planejar as rotinas diárias.	B	Em casa, ao conciliar as tarefas domésticas e os negócios.
Atividades em Família	Posso apoiar a aprendizagem dos meus filhos e orientar as suas rotinas diárias.	B	Em casa, ao ajudar com a lição de casa ou ao planejar a semana.
Cuidar dos outros	Posso cuidar de crianças e vizinhos idosos com paciência e carinho.	C	Em casa, na comunidade
Experiências de adaptação ao novo país	Consigo encontrar serviços de apoio e agendar compromissos importantes.	B	Ao apoiar outras mulheres migrantes em situações do dia a dia.
Registando experiências de vida	Consigo manter-me forte e adaptar-me a situações difíceis.	B	Durante desafios empresariais, em crises pessoais
Competências Transformadoras	Consigo me conectar com pessoas de diferentes culturas e demonstrar empatia.	C	Na minha loja, em grupos de mulheres, na comunidade.

Competências de Clara:



CAMPO DE ATIVIDADE	COMPETÊNCIAS (HABILIDADES E CONHECIMENTOS)	NÍVEL (A/B/C)	SITUAÇÕES EM QUE POSSO USÁ-LOS
Aprendizagem e Educação (A1)	Posso explicar como costurar padrões tradicionais.	C	Em grupos comunitários, em oficinas de costura
Experiências de trabalho e voluntariado (A2)	Posso organizar uma pequena empresa e atender clientes.	B	Na minha banca de produtos alimentícios, nos mercados comunitários.
Atividades em minha casa (A3)	Consigo gerir um orçamento doméstico e planejar as rotinas diárias.	B	Em casa, ao conciliar as tarefas domésticas e os negócios.
Atividades em Família (A4)	Posso apoiar a aprendizagem dos meus filhos e orientar as suas rotinas diárias.	B	Em casa, ao ajudar com a lição de casa ou ao planejar a semana.
Hobbies e tempo livre (A5)	Posso cuidar de crianças e vizinhos idosos com paciência e carinho.	B	Em casa, na comunidade
Cuidar dos Outros (A6)	Consigo manter-me forte e adaptar-me a situações difíceis.	B	Durante desafios empresariais, em crises pessoais
Experiências de adaptação (A7)	Consigo me conectar com pessoas de diferentes culturas e demonstrar empatia.	C	Na minha loja, em grupos de mulheres, na comunidade.
Registando experiências de vida (A8)	Consigo me adaptar após grandes mudanças e reconstruir minha trajetória profissional.	B	Transições migratórias, reinserção profissional

TABELA PARA COLETAR AS COMPETÊNCIAS

CAMPO DE ATIVIDADE	COMPETÊNCIAS (HABILIDADES E CONHECIMENTOS)	NÍVEL (A/B/C)	SITUAÇÕES EM QUE POSSO USÁ-LOS
Aprendizagem e Educação			
Experiências de trabalho e voluntariado			
Atividades na minha casa			
Atividades em Família			
Cuidar dos outros			
Experiências de integração no novo país			
registrando experiências de vida			
Competências Transformadoras			

Destaque os Seus Pontos Fortes

Agora, analise sua lista de competências e marque as habilidades das quais você se orgulha especialmente. Esses são seus principais pontos fortes. Pense em quais competências você gosta de usar e em quais se sente mais confiante.

Quais
competências
aparecem com
frequência na
sua lista?

Quais
competências
você gosta de
usar?

Quais
competências lhe
dão confiança ou
orgulho?

Marque essas competências ou destaque-as em sua lista.

Competências que Desejo Desenvolver Ainda Mais

Algumas competências podem parecer novas ou precisar de aprimoramento. Não tem problema! Nesta etapa, pense em quais habilidades você gostaria de desenvolver e anote-as aqui.

Há alguma competência que você classificou como Nível A (Consigo fazer com ajuda) que gostaria de desenvolver ainda mais?



Há alguma competência que você gostaria de usar com mais frequência?



Há alguma outra competência que você gostaria de aprimorar ou aprender pela primeira vez?



“O que você reuniu aqui é mais do que uma lista — é um retrato fiel dos seus pontos fortes. Cada competência foi conquistada na vida real e diz algo poderoso sobre você. Que esta coleção lhe lembre da sua resiliência, cuidado e coragem — no trabalho, nos estudos e no dia a dia. Há espaço para crescer, e você já sabe como. Tenha orgulho do que você é capaz.”

IDIOMAS QUE FALO



Que Línguas você fala?



IDIOMAS

Quais idiomas você fala ou entende? Anote-os.



Como meus parentes moram no exterior, nos Estados Unidos, eu pratico meu inglês quando converso com eles e com os amigos deles. Também usamos as redes sociais para nos conectar e eu gosto de assistir a séries de TV em inglês com legendas. É assim que eu aprendo inglês aos poucos, todos os dias.



Posso me comunicar em _____ EU ...

	PEQUENO	MUITO BEM	MUITO BEM	EXCELENTE
ENTENDER	☐	☐	☐	☐
FALAR	☐	☐	☐	☐
LER	☐	☐	☐	☐
ESCREVER	☐	☐	☐	☐

Eu uso este idioma: ☐ DIÁRIO ☐ MAIS DE 1X SEMANA ☐ 1X SEMANA ☐ 1X MÊS ☐ MENOS FREQUENTEMENTE

Posso me comunicar em _____ EU ...

	PEQUENO	MUITO BEM	MUITO BEM	EXCELENTE
ENTENDER	☐	☐	☐	☐
FALAR	☐	☐	☐	☐
LER	☐	☐	☐	☐
ESCREVER	☐	☐	☐	☐

Eu uso este idioma: ☐ DIÁRIO ☐ MAIS DE 1X SEMANA ☐ 1X SEMANA ☐ 1X MÊS ☐ MENOS FREQUENTEMENTE

Posso me comunicar em _____ EU ...

	PEQUENO	MUITO BEM	MUITO BEM	EXCELENTE
ENTENDER	☐	☐	☐	☐
FALAR	☐	☐	☐	☐
LER	☐	☐	☐	☐
ESCREVER	☐	☐	☐	☐

Eu uso este idioma: ☐ DIÁRIO ☐ MAIS DE 1X SEMANA ☐ 1X SEMANA ☐ 1X MÊS ☐ MENOS FREQUENTEMENTE

Verifique o que se aplica a você em termos de frequência com que você se comunica nesse idioma estrangeiro!

MINHAS COMPETÊNCIAS ORIENTADAS PARA O FUTURO



Nesta parte, você avaliará
suas competências.



MINHAS COMPETÊNCIAS ORIENTADAS PARA O FUTURO

Sobre o que trata este capítulo?

Ao longo dos últimos capítulos, você refletiu sobre muitas atividades da sua vida. Descobriu suas experiências, habilidades e qualidades — seja aprendendo, trabalhando, cuidando de outras pessoas ou se adaptando à vida em um novo país. Agora é hora de dar um passo para trás e analisar tudo em conjunto.

Esta seção ajuda você a reunir e organizar todas as competências que você reconheceu até o momento. Você poderá ver quais habilidades e pontos fortes utiliza com frequência e quais gostaria de desenvolver ainda mais.

Por que isso é importante?

Conhecer suas competências ajuda você a:

- ✓ Entenda do que você é capaz.
- ✓ Aumente a confiança em suas habilidades e conhecimentos.
- ✓ Planeje seus próximos passos para o trabalho, os estudos ou seus objetivos pessoais.
- ✓ Compartilhe suas competências com outras pessoas — por exemplo, em candidaturas a vagas de emprego ou em conversas com potenciais empregadores ou instituições de treinamento.

Colete suas competências

Analise todas as competências que você anotou nas atividades anteriores. Revise-as:

- Suas atividades (Aprendizagem e Educação, Trabalho e Experiências Voluntárias, etc.)
- Suas competências transformadoras (Competência digital, Comunicação, etc.)
- Suas qualidades especiais

Agora reúna todas as competências desta tabela. Não se preocupe se uma competência aparecer mais de uma vez — isso mostra que ela é uma parte importante da sua vida!



Por que Analisamos as Competências Orientadas para o Futuro?

Em um mundo em constante transformação, algumas competências nos ajudam a encontrar o nosso caminho, a adaptar-nos a novas situações e a moldar ativamente o nosso futuro. Nesta seção, você explorará diferentes competências importantes para a aprendizagem, o trabalho e a vida cotidiana.

Analisamos:

- ✓ Competência Digital – Utilizar ferramentas digitais no dia a dia e no trabalho.
- ✓ Competência de Comunicação – Expressar-se com clareza e compreender os outros.
- ✓ Competência de Cooperação – Trabalhar em conjunto com outros para alcançar objetivos comuns.
- ✓ Competência de Resolução de Problemas – Encontrar soluções e gerir desafios com flexibilidade.
- ✓ Competência de Sensibilidade Cultural – Respeitar e lidar com as diferenças culturais.

Cada uma dessas áreas destaca habilidades que você já usa no seu dia a dia — às vezes até sem perceber.

Ao reconhecer essas competências, você pode aumentar sua autoconfiança e planejar melhor os próximos passos em sua jornada pessoal e profissional.



Você tem mais competências e pontos fortes do que imagina!

COMPETÊNCIAS DIGITAIS

Por que?

As competências digitais estão se tornando cada vez mais importantes no dia a dia e no trabalho. Seja usando um smartphone, gerenciando a comunicação digital ou acessando serviços online, essas habilidades nos ajudam a nos manter conectados, informados e independentes no mundo atual.

Nesta seção, todos os exemplos de competências digitais provêm das experiências de Fatou. Eles mostram como ela utiliza ferramentas digitais em seu dia a dia e em seus negócios.

Uso Cotidiano de Dispositivos Digitais:

Quais dispositivos digitais você usa regularmente no seu dia a dia?

☐ telefone

☐ telefone/smartphone

☐ computador portátil/computador

☐ tablet

☐ impressora

☐ fones de ouvido

☐ webcams

☐

☐

☐

Dispositivos Digitais



Se você não usa nenhum dispositivo digital, não há problema algum. Poderia explicar por quê?



Utilização das redes sociais e plataformas online:

Você utiliza redes sociais ou outras plataformas/fóruns digitais? Se sim, quais? (por exemplo, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, WhatsApp, comunidades online, etc.)

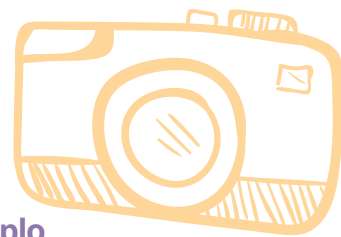


Que propósitos essas plataformas servem em sua vida?
(Por exemplo, manter-se informado, explorar hobbies e interesses, cultivar relacionamentos, construir redes profissionais ou para entretenimento.)



"Sou membro de um grupo de WhatsApp para mulheres migrantes, onde compartilhamos dicas sobre como administrar pequenos negócios e nos apoiamos mutuamente. Recentemente, compartilhei conselhos sobre como encontrar fornecedores confiáveis de produtos frescos."





Criação de Conteúdo e Engajamento:

Ao usar plataformas digitais, você cria conteúdo ativamente (por exemplo, vídeos, posts, blogs) ou consome principalmente conteúdo criado por outras pessoas?



"Tenho uma conta no TikTok onde publico vídeos sobre minha vida como imigrante e meu negócio de mercearia. Isso me ajuda a me conectar com outros imigrantes, promover meus produtos e compartilhar minha jornada para inspirar outras pessoas."



Se você cria conteúdo, o que te motiva a compartilhar suas ideias ou criações online?



"Gosto de criar vídeos curtos sobre costura de roupas tradicionais e compartilhá-los no Instagram. Isso me ajuda a me conectar com outras pessoas que também amam costura."

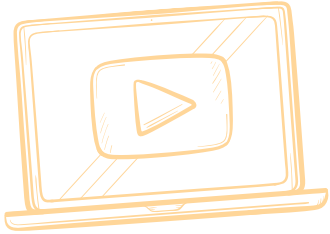


Como você usa a internet no seu dia a dia?



"Eu uso a internet para procurar novas receitas para experimentar, manter contato com minha família em casa e comparar preços quando faço compras online."





Aplicativos e Ferramentas Digitais

Quais aplicativos ou programas você usa regularmente?

(por exemplo, Zoom, Skype, Teams, Canva, Google Docs, aplicativos bancários, etc.)



Há alguma ferramenta específica que você se sinta particularmente confiante em usar? Se sim, por favor, liste-as.



"Sinto-me confiante em usar o WhatsApp para mensagens, o Zoom para reuniões online e o Google Docs para escrever e compartilhar documentos com meu grupo." "Sinto-me confiante em usar o Canva para criar pôsteres para o meu negócio de mercearia."





Uso e experiência com Inteligência Artificial (IA)

Você já utilizou ferramentas ou aplicativos de Inteligência Artificial (IA) em seu dia a dia ou no trabalho? (Por exemplo, aplicativos de tradução, chatbots, ferramentas de design automatizadas ou suporte ao cliente baseado em IA.)

Opções de resposta (escolha uma): Por favor, escolha a sua:

- ☐ Costumo usar ferramentas de IA, e elas facilitam minhas tarefas diárias.
- ☐ Às vezes uso IA, mas ainda estou aprendendo como ela funciona.
- ☐ Já ouvi falar de IA, mas ainda não usei nenhuma ferramenta.
- ☐ Não me sinto confortável usando ferramentas de IA.
- ☐ Outro:

Quais ferramentas ou aplicativos de IA você já utilizou e com qual finalidade?

(Por exemplo, Google Translate, ChatGPT, Canva com funções de IA, assistentes virtuais como Siri ou Alexa.)



"Eu uso um aplicativo de tradução com inteligência artificial para me ajudar a me comunicar com os clientes da minha barraca de mercado que falam idiomas diferentes. Às vezes, também uso IA no Canva para criar pôsteres simples para a minha loja."



Colaboração e comunicação digital:

Você já utilizou ferramentas digitais para colaborar com outras pessoas (por exemplo, em projetos em grupo, trabalho ou tarefas pessoais)? Em caso afirmativo, quais ferramentas ou métodos você considerou mais eficazes?



"Trabalhei com um grupo de amigos usando o Google Drive para criar um plano para um evento comunitário. Foi fácil compartilhar e editar documentos em conjunto."



Cuide dos seus dispositivos técnicos:

Quão bem você sabe usar e cuidar de seus dispositivos técnicos? Você já resolveu algum problema com seu celular, computador ou outro equipamento sozinho ou com a ajuda de alguém? (Marque uma das opções que descreve sua habilidade em cuidar de dispositivos técnicos)



Tenho muita confiança em dispositivos técnicos:

"Consigo resolver a maioria dos problemas sozinho e até ajudar outras pessoas com seus dispositivos."



Tenho alguma familiaridade com dispositivos técnicos:

"Consigo lidar com tarefas básicas e resolver alguns problemas com um pouco de orientação."



Preciso de ajuda com problemas técnicos:

"Consigo usar dispositivos para tarefas simples, mas dependo de outras pessoas para resolver problemas."



Não sei como resolver problemas técnicos:

"Eu uso meus dispositivos, mas não consigo resolver nenhum problema sozinho."

Conscientização sobre Privacidade e Segurança de Dados

Pergunta:

Quão consciente você está sobre a proteção dos seus dados pessoais ao usar ferramentas digitais (por exemplo, redes sociais, e-mail ou serviços online)? Quais medidas você toma para manter suas informações seguras?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Protejo ativamente meus dados pessoais (por exemplo, uso senhas fortes, atualizo as configurações de privacidade e evito compartilhar informações pessoais).
- ☐ Procuro ser cuidadoso, mas acho difícil entender como proteger meus dados.
- ☐ Raramente penso em proteção de dados e poderia aprender mais sobre o assunto.
- ☐ Outro:

Qual é a sua abordagem em relação à privacidade e segurança de dados em suas atividades digitais diárias?



"Sou cuidadoso com as informações pessoais que compartilho online. Por exemplo, não publico meu endereço ou número de telefone nas redes sociais. Também uso senhas fortes e as troco regularmente, principalmente as do meu e-mail e das minhas contas bancárias online."

Pergunta:

Você já parou para pensar em como as mídias digitais afetam as pessoas e a sociedade? Se sim, o que mais lhe preocupa (por exemplo, compartilhamento de informações pessoais, notícias falsas)?



"Preocupo-me com a quantidade de dados pessoais que são coletados online e se eles estão sendo usados sem o meu conhecimento."

Escala de 1 a 10:

Tente fazer uma autoavaliação: qual a sua avaliação da **COMPETÊNCIA DIGITAL**?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10



"O uso de ferramentas digitais nos ajuda a manter contato, aprender coisas novas e facilitar nossas tarefas diárias. Cada pequeno passo que você dá no mundo digital aumenta sua confiança e abre novas oportunidades."

COMPETÊNCIA EM COMUNICAÇÃO

A competência comunicativa consiste em expressar-se com clareza e compreender os outros — seja em conversas com a família, no trabalho ou em novas situações sociais. Ela ajuda a construir confiança, evitar mal-entendidos e conectar-se com pessoas de diferentes origens.

Nesta seção, todos os exemplos de competência comunicativa são baseados nas experiências de Clara. Eles mostram como ela utiliza a comunicação em sua vida pessoal, em situações profissionais e em atividades criativas.

Comunicação do Dia a Dia:

Pergunta:

Como você se comunica com os outros no seu dia a dia?

(Por exemplo, pessoalmente, por telefone, por meio de aplicativos de mensagens ou por e-mail.)



"Comunico-me com meus colegas pessoalmente na clínica e uso o e-mail para enviar relatórios. Também uso aplicativos de mensagens como o WhatsApp para manter contato com amigos e familiares em casa."



Entendendo a Comunicação Não Verbal nos Outros

Pergunta:

Ao conversar com outras pessoas, você presta atenção à linguagem corporal, às expressões faciais ou ao tom de voz delas? Você considera esses sinais ao tentar entender o que a outra pessoa está sentindo ou pensando?



Quão fácil é para você entender o que os outros sentem, analisando sua linguagem corporal e tom de voz?

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Para mim é fácil, e muitas vezes entendo melhor as pessoas dessa forma.
- ☐ Às vezes incluo isso, mas nem sempre tenho certeza do que significa.
- ☐ É difícil para mim, e eu me concentro mais no que as pessoas dizem.
- ☐ Outro:

Habilidades de apresentação:

Pergunta:

Você já apresentou uma ideia, projeto ou produto para outras pessoas? Se sim, em que contexto? (Por exemplo, no trabalho, em reuniões comunitárias, durante eventos.)



Exemplo: "Em um evento cultural na minha nova comunidade, fiz uma breve apresentação sobre artesanato tradicional da Ucrânia. Mostrei algumas decorações feitas à mão e expliquei seu significado e história. Foi gratificante compartilhar algo da minha cultura."



Pergunta:

Como você se sente ao falar em público?

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Sinto-me confiante e gosto de compartilhar minhas ideias com um grupo.
- ☐ Eu me sinto nervoso, mas consigo lidar com a situação quando estou bem preparado.
- ☐ Acho difícil e prefiro não falar em público.
- ☐ Outro:

Diálogo e Colaboração:

Pergunta:

Você já participou de discussões em que as pessoas tinham opiniões diferentes? Como você lidou com isso? (por exemplo, no trabalho, em reuniões familiares ou com amigos.)



Exemplo: "Na clínica, participei de uma discussão sobre como melhorar o atendimento ao paciente. Ouvi as ideias dos meus colegas e sugeri pequenas mudanças práticas com as quais todos concordaram."



Resolução de Conflitos e Feedback:

Pergunta:

Você já deu ou recebeu feedback? Como foi a experiência?
(Por exemplo, críticas construtivas, elogios ou sugestões de melhoria.)



"Recebi feedback de um médico sênior sobre como organizar os prontuários dos pacientes de forma mais eficiente. Agradei o conselho e o utilizei para melhorar meu fluxo de trabalho."



Quão à vontade você se sente ao dar feedback construtivo aos outros?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Sinto-me à vontade para dar feedback construtivo na maioria das situações.
- ☐ Eu tento, mas às vezes me preocupo com a reação da outra pessoa.
- ☐ Acho isso desafiador e prefiro evitar dar feedback.
- ☐ Outro:

Comunicação Estratégica:

Pergunta:

Você planeja o que vai dizer antes de conversas ou reuniões importantes? Como você se prepara? (Por exemplo, fazendo anotações, praticando ou pedindo conselhos.)



Antes de discutir meus objetivos de carreira com a administração do hospital, preparei-me escrevendo minhas qualificações e explicando como eu poderia contribuir como médico especialista.



Adaptação a diferentes situações:

Pergunta:

Você já mudou a forma como se comunica dependendo de com quem está falando? (Por exemplo, falando de forma mais formal no escritório ou em atendimento ao cliente, e de forma mais informal com amigos ou familiares.)



"Na clínica, falo com os pacientes de forma clara e educada para que se sintam seguros. No meu grupo de arte, uso um tom amigável e informal para incentivar uma conversa aberta."



Pergunta:

Você acha fácil adaptar seu estilo de comunicação a diferentes situações?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Sim, consigo adaptar facilmente a minha comunicação dependendo da situação.
- ☐ Às vezes, sim, mas preciso pensar nisso primeiro.
- ☐ Não, acho difícil mudar meu estilo de comunicação.
- ☐ Outro:

Escuta ativa e questionamento:

Pergunta:

Quando alguém fala com você, você faz perguntas ou resume para ter certeza de que entendeu?



"Quando os pacientes descrevem seus sintomas, faço perguntas adicionais para garantir que compreenda completamente sua condição e possa fornecer o melhor atendimento."



Escala de 1 a 10:

Tente fazer uma autoavaliação: qual a sua avaliação da COMPETÊNCIA EM COMUNICAÇÃO?



"Uma boa comunicação vai além da simples fala — trata-se de ouvir, compreender e conectar-se. Cada conversa é uma oportunidade para construir relacionamentos mais fortes e expressar quem você é."

COMPETÊNCIA EM COOPERAÇÃO

Trabalhar em equipa é uma parte importante de muitas áreas da vida — seja no trabalho, na aprendizagem ou na comunidade. Cooperar significa comunicar com clareza, demonstrar respeito e trabalhar em prol de objetivos comuns. Nesta seção, você refletirá sobre como colabora com outras pessoas e como essas experiências fortaleceram suas habilidades de cooperação.

Todos os exemplos desta seção são baseados na história e nas experiências de Yasmin.

Trabalho em equipa no dia a dia:

Pergunta:

Você já trabalhou com outras pessoas para concluir uma tarefa ou resolver um problema? Se sim, em que contexto? (por exemplo, no trabalho, em projetos de voluntariado ou em atividades comunitárias.)



“Na enfermaria, tivemos uma alta de última hora. Atualizei as anotações e a lista de medicamentos enquanto meu colega providenciava o transporte. Conferimos cada etapa e terminamos no prazo.”



“Isso me soa familiar. Depois que um vizinho adoeceu, nossa pequena equipa dividiu as tarefas: eu cozinhei duas travessas de comida, outra pessoa comprou os mantimentos e alguém cuidou da entrega. Nós coordenamos as porções para que todos comessem.”

Você acha fácil trabalhar em equipa? Por quê?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Gosto de trabalhar em equipa e me sinto à vontade para compartilhar ideias.
- ☐ Gosto de trabalhar com outras pessoas, mas às vezes acho difícil expressar meus pensamentos.
- ☐ Prefiro trabalhar sozinho, mas posso colaborar quando necessário.
- ☐ Outro:

Qual função você prefere desempenhar em uma equipe? (Você pode escolher aquela que melhor se encaixa no seu perfil.)

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Gosto de tomar a iniciativa e organizar as tarefas para o grupo.
- ☐ Prefiro apoiar os outros ajudando onde for necessário.
- ☐ Gosto de criar novas ideias e soluções criativas.
- ☐ Meu foco é garantir que todos se deem bem e se sintam incluídos.
- ☐ Prefiro realizar tarefas específicas por conta própria e contribuir com a minha parte discretamente.
- ☐ Outro:

Construção de consenso

Pergunta:

Você já esteve em um grupo onde as pessoas tinham ideias ou opiniões diferentes?
Como você ajudou o grupo a chegar a um consenso?



"No coral, alguns queriam um andamento mais rápido, outros mais lento. Sugeri que experimentássemos ambos uma vez e depois escolhêssemos a versão que melhor se harmonizasse. Após uma votação rápida, todos concordaram."



"Gosto dessa abordagem experimental. Num evento de angariação de fundos, alguns preferiam um prato picante, outros um mais suave. Propus uma base suave com um molho à parte. Atendemos aos dois gostos sem custos adicionais."

Como você costuma ajudar a chegar a um consenso em grupo?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Procuro ouvir a todos e sugerir uma solução que inclua ideias diferentes.
- ☐ Prefiro dar minha opinião e deixar que os outros decidam o que fazer.
- ☐ Acho difícil quando as pessoas não concordam, e fico esperando que outra pessoa tome a decisão.
- ☐ Encorajo o grupo a votar ou a encontrar outra forma justa de fazer uma escolha.
- ☐ Outro:

Priorização de tarefas e gestão do tempo – individualmente ou em equipa

Pergunta:

Como você prioriza suas tarefas quando trabalha sozinho e como faz isso quando trabalha em equipa? (Por exemplo, decidindo o que é mais urgente ou organizando tarefas em um projeto em grupo.)



“Sozinha depois do turno da noite, faço uma triagem rápida: dormir, resolver pendências essenciais e depois verificar mensagens. Em equipa, começamos com uma reunião rápida de dois minutos para designar quem fica responsável por anotações, ligações e suprimentos.”



“Gostei da sua ideia de reuniões rápidas. Quando estou sozinha, agrupo a limpeza e as compras por local para economizar tempo. Em uma equipa de cozinha, faço uma lista simples de ‘quem faz o quê’ — preparo, cozimento, servir, limpeza.”

Você prefere priorizar tarefas sozinho ou em equipa? E por quê?

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:



Prefiro trabalhar sozinho porque consigo organizar as tarefas à minha maneira.



Prefiro trabalhar em equipa porque isso ajuda a compartilhar ideias e responsabilidades.



Depende da situação — às vezes gosto de trabalhar sozinho, às vezes em equipa.



Outro:

Colaboração intercultural:

Pergunta:

Você já trabalhou com pessoas de diferentes origens culturais ou sociais? Como foi essa experiência?

“Sim. Na nossa enfermaria mista, tínhamos lapsos devido a abreviações e diferentes estilos de comunicação; uma tarefa foi esquecida porque eu não reconheci um termo. Sugerí que usássemos palavras simples para as etapas principais, confirmássemos as ações com transferências de informações completas e adicionássemos um pequeno glossário compartilhado. Também verificamos o nome e a pronúncia preferidos de todos. Resultado: menos omissões, transferências de informações mais rápidas e um tom mais respeitoso.”



“Sim. Na cozinha comunitária, as dietas e os níveis de pimenta entravam em conflito, e as pessoas não tinham certeza do que podiam comer. Eu propus uma base suave com complementos claramente identificados (ícones + palavras locais simples), utensílios separados e um breve anúncio das opções. Assim que as pessoas entenderam as opções, a fila andou mais rápido e as reclamações diminuíram.”



Na sua opinião, o que é importante para trabalhar com sucesso com pessoas de origens diversas?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Estar aberto e respeitoso com diferentes ideias e tradições.
- ☐ Fazer perguntas para entender melhor a perspectiva deles.
- ☐ Focar nos objetivos comuns em vez das diferenças.
- ☐ Outro:

Resolução de Conflitos e Mediação:

Pergunta:

Você já ajudou a resolver um desentendimento em grupo? O que você fez?

"Estávamos constantemente duplicando tarefas de alta — a responsabilidade não estava clara e os ânimos se exaltavam quando uma receita era inserida duas vezes. Decidi fazer uma pausa de dois minutos, mapeei quem era o responsável principal e quem era o reserva, estabeleci um rodízio por turno e escrevi uma lista de verificação simples no quadro branco com confirmação automática. Na semana seguinte, não tivemos mais duplicatas e as transições de plantão ficaram mais tranquilas."



"Os voluntários discutiram sobre o tamanho das porções — alguns temiam que a comida acabasse, outros achavam que porções pequenas eram desrespeitosas. Fiz uma contagem rápida do estoque, estabeleci uma regra justa de duas conchas na primeira rodada, com prioridade para idosos/pais, e uma segunda porção caso ainda houvesse comida, e coloquei uma placa simples. A fila se acalmou, a comida chegou até o final e as pessoas disseram que o sistema parecia justo."



Utilizando mídias para colaboração:

Pergunta:

Você já utilizou ferramentas digitais ou redes sociais para colaborar com outras pessoas?

"Criei um grupo no WhatsApp para os voluntários do abrigo de animais compartilharem novidades e organizarem os horários."

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Sim, costumo usar ferramentas digitais para trabalho em equipa.
- ☐ Às vezes uso ferramentas digitais, mas prefiro a comunicação presencial.
- ☐ Raramente utilizo ferramentas digitais para colaboração.
- ☐ Outro:

Pergunta:

Você se sente confortável usando ferramentas digitais para se comunicar e colaborar?



Construindo Conexões:

Pergunta:

Como construir confiança e conexões fortes com as pessoas do seu grupo?



“Os turnos da noite me ensinaram que a confiança se traduz em calma e previsibilidade. Chego na hora (ou aviso se estiver atrasado), faço uma rápida verificação de quem faz o quê e dou atualizações claras no final. Pronuncio os nomes corretamente, repito as ações principais e peço desculpas rapidamente se esquecer de algo. Quando as pessoas sabem que vou cumprir minha palavra — mesmo quando estou cansado — a equipa relaxa e eu me sinto parte da equipa.”



“Para mim, a confiança se constrói em pequenas rotinas constantes. Cumprimento as pessoas pelo nome, lembro-me dos detalhes — uma alergia, o horário em que uma criança deve ser buscada na escola — e cumpro exatamente o que prometo. Mantemos uma lista simples na mesa (quem prepara, quem serve, quem arruma) e envio uma breve mensagem de confirmação na noite anterior. Quando compareço pontualmente, o ambiente fica mais silencioso, as pessoas relaxam e trabalhamos juntos com mais gentileza.”

Criando Espaços Inclusivos:

Pergunta:

Você já trabalhou para tornar um grupo ou atividade mais inclusiva para todos?

“Na roda de conversa sobre idiomas, sugeri uma rodada mais lenta com frases iniciais para que os recém-chegados mais tímidos pudessem participar.”



“E em uma refeição comunitária, acrescentei uma opção vegetariana e usei palavras e ícones locais simples nos rótulos para que todos pudessem escolher com segurança.”



Que medidas você tomaria para garantir que todos se sintam incluídos em um grupo?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Incentivar todos a compartilhar suas ideias.
- ☐ Garantir que ninguém se sinta excluído ou julgado.
- ☐ Celebrar as diferenças que as pessoas trazem para o grupo.
- ☐ Outro:

Escala de 1 a 10:

Tente fazer uma autoavaliação: qual a sua avaliação da **COMPETÊNCIA DE COOPERAÇÃO**?



"Cooperação é sobre crescer juntos. Todo esforço compartilhado, grande ou pequeno, ajuda a construir confiança e conexões fortes com os outros."

COMPETÊNCIA EM RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A competência em resolução de problemas significa encontrar soluções práticas para desafios — seja no dia a dia, no trabalho ou em situações novas e desconhecidas. Envolve analisar um problema, ponderar diferentes opções e agir, mesmo quando as coisas são incertas ou complicadas. Resolver problemas não se resume a consertar coisas; trata-se de manter a flexibilidade, a criatividade e a confiança ao enfrentar dificuldades.

Nesta seção, todos os exemplos são baseados nas experiências de Amina. Eles mostram como ela desenvolveu suas habilidades de resolução de problemas em diferentes áreas de sua vida — por meio de responsabilidades familiares, adaptação a novos sistemas e apoio à sua comunidade.

Análise do problema:

Pergunta:

Quando você se depara com um problema, como costuma começar a resolvê-lo?
(Por exemplo, dividindo-o em partes menores, identificando a causa raiz ou pedindo ajuda.)

"Quando tive dificuldade para entender os formulários escolares dos meus filhos, pedi a uma vizinha bilíngue que os explicasse passo a passo. Isso me ajudou a preenchê-los corretamente."

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Eu divido o problema em partes menores e mais fáceis de gerenciar.
- ☐ Procuro identificar a causa raiz antes de agir.
- ☐ Peço conselhos ou orientações a outras pessoas.
- ☐ Eu experimento soluções diferentes sem muito planejamento.
- ☐ Outro:



Desenvolvendo soluções:

Pergunta:

Como você encontra possíveis soluções para um problema?

"Quando precisei costurar um vestido para um evento cultural, mas não tinha o tecido certo, reproveitei uma peça de roupa antiga e acrescentei novos detalhes para deixá-la especial."



Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Eu faço um brainstorming com várias ideias antes de decidir qual é a melhor.
- ☐ Procuro exemplos de como outros resolveram problemas semelhantes.
- ☐ Normalmente, foco em uma ideia e tento fazê-la funcionar.
- ☐ Tenho dificuldade em encontrar soluções por conta própria.
- ☐ Outro:

Resolução de problemas em um ambiente multicultural:

Pergunta:

Você já resolveu um problema em grupo com pessoas de diferentes origens culturais?
Se sim, como as diferenças culturais influenciaram a maneira como você abordou o problema ou encontrou uma solução?



"No meu grupo comunitário, organizamos um evento familiar. Algumas mulheres preferiram não falar na frente dos homens, então planejamos espaços separados onde todos se sentissem à vontade para compartilhar ideias. Encontramos uma solução que respeitou as tradições de todos."



O que te ajuda a manter a calma quando você se sente estressado ao resolver um problema?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Faço uma pequena pausa para me acalmar antes de continuar.
- ☐ Eu converso com alguém em quem confio para reduzir o estresse e obter apoio.
- ☐ Eu me concentro em pequenos passos em vez de tentar resolver o problema como um todo.
- ☐ Lembro-me de situações semelhantes que já administrei com sucesso no passado.
- ☐ Utilizo exercícios de respiração ou técnicas de relaxamento para reduzir a tensão.
- ☐ Outro:

Tomando uma decisão:

Pergunta:

Como escolher a melhor solução quando você tem várias opções?

"Ao decidir qual projeto de costura concluir primeiro, priorizei aquele necessário para o evento escolar dos meus filhos, pois tinha um prazo."



Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Analiso os prós e os contras de cada opção.
- ☐ Eu discuto as opções com outras pessoas para obter a opinião delas.
- ☐ Escolho a primeira opção que me parece prática.
- ☐ Às vezes tenho dificuldade em decidir e acabo adiando a tomada de decisão.
- ☐ Outro:

Autorregulação e adaptação:

Pergunta:

Como você monitora seu progresso ao resolver um problema?

"Ao trabalhar como voluntária no banco de alimentos, dividi as tarefas em etapas, como separar doações e organizar prateleiras, e verificava após cada etapa o quanto ainda faltava fazer."



Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Verifico regularmente se estou caminhando na direção certa.
- ☐ Ajusto minha abordagem se algo não estiver funcionando.
- ☐ Normalmente, eu me ateno ao meu plano inicial, mesmo que as coisas não estejam indo bem.
- ☐ Tenho dificuldade em saber se estou progredindo.
- ☐ Outro:

Lidando com os contratempos:

Pergunta:



Como você lida com dificuldades ou contratempos durante o processo de resolução de problemas?

"Quando minha máquina de costura parou de funcionar antes de um projeto importante, peguei emprestada a máquina de uma amiga para terminar a tempo."

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Mantenho a calma e penso em soluções alternativas.
- ☐ Peço apoio ou conselhos quando enfrento desafios.
- ☐ Sinto-me frustrado, mas tento continuar.
- ☐ Muitas vezes me sinto estagnado e sem saber como prosseguir.
- ☐ Outro:

Reflexão sobre a resolução de problemas:

Pergunta:

Após resolver um problema, você reflete sobre o que funcionou bem e o que poderia ser melhorado?

"Depois de organizar uma oficina de costura comunitária, percebi que ter começado antes teria economizado tempo e reduzido o estresse para todos."



Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Sim, eu sempre reflito sobre o que poderia fazer melhor.
- ☐ Às vezes, mas apenas se o resultado não for o esperado.
- ☐ Raramente, porque passo rapidamente para a próxima tarefa.
- ☐ Não, normalmente não penso nisso depois.
- ☐ Outro:

Aspectos emocionais e motivacionais:

Pergunta:



O que te ajuda a manter a motivação ao resolver problemas difíceis?

"Penso no impacto positivo do meu trabalho, como por exemplo, como uma pequena consulta jurídica pode fazer uma grande diferença na vida de uma mulher migrante."



Resolução colaborativa de problemas:

Pergunta:

Você já trabalhou com outras pessoas para resolver um problema? Como você contribuiu para a solução?

"No grupo de costura, trabalhamos juntos para criar figurinos para um evento cultural. Eu ajudei cortando o tecido e organizando os materiais para que tudo ficasse dentro do cronograma."



Ajudar os outros a resolver problemas:

Pergunta:

Você já ajudou alguém a resolver um problema? O que você fez para ajudá-lo(a)?

"Uma vizinha não conseguia entender o processo de matrícula dos filhos. Fui com ela até a secretaria da escola, expliquei o processo de forma simples e a ajudei a preencher os formulários."



Escala de 1 a 10:

Tente se autoavaliar – qual a sua avaliação da **COMPETÊNCIA EM RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**?



"Encontrar soluções nem sempre é fácil, mas cada problema que você superou demonstra sua força e criatividade. Confie na sua capacidade de lidar com desafios — um passo de cada vez."

COMPETÊNCIA EM SENSIBILIDADE CULTURAL

A competência em sensibilidade cultural consiste em reconhecer, compreender e respeitar as diferenças culturais. Ela ajuda você a navegar em diversos contextos sociais com abertura e empatia. Ser culturalmente sensível permite que você se conecte com os outros de maneira respeitosa e significativa — seja na sua comunidade, no trabalho ou na vida pessoal.

Nesta seção, todos os exemplos são baseados nas experiências de Yasmin. Eles mostram como ela desenvolveu sua sensibilidade cultural enquanto construía uma nova vida em um país diferente.

Explorando minha cultura

Antes de começarmos a refletir sobre sensibilidade cultural, reserve um momento para pensar na sua própria cultura. Cultura é mais do que tradições ou feriados — inclui idioma, valores, crenças, hábitos e a maneira como interagimos com os outros.

Questões para reflexão:

Como eu descreveria minha cultura?

(Por exemplo: tradições, idioma, vestimentas, celebrações ou modos de pensar.)



Quais são os aspectos da minha cultura que são mais importantes para mim?



De que forma a minha cultura influencia a maneira como vivo a minha vida hoje?



Você pode escrever palavras isoladas, frases curtas ou contar uma pequena história. Não existe certo ou errado — trata-se da sua visão pessoal.

"Minha cultura gira em torno de encontros familiares, comida persa e poesia. Cresci aprendendo a respeitar os mais velhos e a oferecer chá aos convidados como sinal de hospitalidade. Mesmo hoje, gosto de cozinhar pratos tradicionais porque me fazem lembrar de casa."



Após refletir sobre sua própria cultura, reserve um tempo para pensar em diferentes aspectos da sensibilidade cultural. As perguntas a seguir convidam você a explorar como vivencia, compreende e lida com as diferenças culturais no dia a dia. Concentre-se no que lhe parece verdadeiro e significativo.

Consciência Cultural:

Pergunta:

Quão consciente você está de como a cultura influencia suas percepções, valores e ações?

(Por exemplo, reconhecer como as tradições ou a educação moldam o seu comportamento.)

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Costumo pensar em como minha cultura molda minhas ações e valores.
- ☐ Às vezes percebo como a cultura influencia meu comportamento.
- ☐ Raramente reflito sobre o papel da cultura em minhas ações.
- ☐ Outro:



"Percebi que, na minha cultura, o contato visual direto é frequentemente visto como desrespeitoso, enquanto no país onde estou hospedado, é considerado educado e demonstra confiança."



"Aprendi que, em algumas culturas, levar um pequeno presente ao visitar a casa de alguém é um sinal de respeito."

Conhecimento cultural:

Pergunta:

Quão familiarizado você está com as tradições, costumes e estilos de comunicação de outras culturas?

(Por exemplo, feriados, normas sociais ou etiqueta à mesa.)

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Aprendo ativamente sobre outras culturas e suas tradições.
- ☐ Conheço algumas coisas sobre outras culturas, mas gostaria de aprender mais.
- ☐ Tenho pouco conhecimento sobre outras culturas.
- ☐ Outro:

Empatia em situações interculturais:

Pergunta:

Imagine que você está em uma atividade em grupo e alguém novo se junta a nós, alguém que não fala bem o idioma ou parece inseguro sobre o que fazer. Como você faria para que essa pessoa se sentisse acolhida e incluída?

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Aprendo ativamente sobre outras culturas e suas tradições.
- ☐ Conheço algumas coisas sobre outras culturas, mas gostaria de aprender mais.
- ☐ Tenho pouco conhecimento sobre outras culturas.
- ☐ Conheço algumas coisas sobre outras culturas, mas gostaria de aprender mais.
- ☐ Tenho pouco conhecimento sobre outras culturas.
- ☐ Outro:

“No nosso grupo de teatro comunitário, entrou uma pessoa nova que parecia insegura e falava pouco o idioma local. Eu sorri, convidei-a para ficar ao meu lado e demonstrei o aquecimento com palavras e gestos simples. Durante o intervalo, apresentei-a aos outros e garanti que ela soubesse quando nos reuniríamos novamente.” ✓✓



A empatia nem sempre se manifesta da mesma forma. Trata-se de acolher os outros com respeito — seja por meio de um gesto gentil, uma presença discreta ou simplesmente sendo receptivo, mesmo quando temos visões ou origens diferentes.

Respeito pela diversidade:

Pergunta:

Como você demonstra respeito pela diversidade cultural no seu dia a dia?

(Por exemplo, evitar estereótipos ou reconhecer diferenças culturais.)

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Procuro demonstrar respeito pelas diferenças culturais em minhas ações e palavras.
- ☐ Respeito a diversidade, mas às vezes tenho dificuldade em evitar estereótipos.
- ☐ Tenho dificuldade em compreender e respeitar as diferenças culturais.
- ☐ Outro:

Inteligência Social e Emocional:

Pergunta:

Como você lida com situações em que alguém no grupo tem uma opinião ou abordagem diferente?



"No grupo de teatro, às vezes discordamos sobre como encenar uma cena. Tento ouvir as ideias de todos e sugerir uma combinação das melhores partes de cada ideia."

Você acha fácil entender e respeitar os sentimentos e opiniões de outras pessoas?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Sim, geralmente consigo entender e respeitar a perspectiva dos outros.
- ☐ Às vezes, mas depende da situação.
- ☐ Não, acho difícil lidar com opiniões divergentes.
- ☐ Outro:

Adaptabilidade:

Pergunta:

Você já ajustou a maneira como age, fala ou gesticula para se sentir mais confortável ou respeitoso em um ambiente ou situação diferente?



"Quando participei pela primeira vez de uma reunião de pais na escola dos meus filhos, notei que as pessoas se cumprimentavam com um aperto de mãos e sorriam bastante. No meu país, não costumamos apertar as mãos nessas situações. Decidi seguir o exemplo e comecei a cumprimentar as pessoas da mesma forma. Pareceu-me natural e não foi difícil adotar esse hábito. Mas sei que existem outras situações em que a adaptação é muito mais difícil para mim."

Comunicação intercultural:

Pergunta:

Como você aborda a comunicação com alguém que tem uma formação cultural diferente?

(Por exemplo, estar atento às barreiras linguísticas ou aos sinais não verbais.)



"Ao falar com alguém que tem conhecimento limitado do idioma local, uso palavras simples, gestos e um tom amigável para facilitar a comunicação."

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Faço o possível para me comunicar de forma clara e respeitosa.
- ☐ Procuro comunicar-me bem, mas por vezes enfrento dificuldades com a linguagem ou os gestos.
- ☐ Tenho dificuldade em comunicar com pessoas de diferentes culturas.
- ☐ Outro:

Autorreflexão:

Pergunta:

Com que frequência você reflete sobre como sua origem cultural influencia suas interações com os outros?

Opções de resposta. Por favor, escolha a sua resposta:

- ☐ Reflito frequentemente sobre como minha cultura afeta minhas interações.
- ☐ Às vezes penso na influência da minha formação cultural.
- ☐ Raramente reflito sobre como a cultura impacta meus relacionamentos.
- ☐ Outro:

"Após uma discussão em grupo, percebi que muitas vezes hesito em compartilhar minhas opiniões porque, na minha cultura, é mais comum ouvir do que falar."



Mentalidade aberta:

Pergunta:

Descreva uma experiência em que aprender sobre outra cultura mudou a sua forma de pensar sobre algo. O que você aprendeu?



Você já mudou de opinião sobre um grupo cultural ou tradição depois de aprender mais sobre ela ou conhecer pessoas com origens diferentes?

Opções de resposta Por favor, escolha sua resposta:

- ☐ Sim, frequentemente percebo que minhas primeiras impressões nem sempre estão corretas, e gosto de aprender mais.
- ☐ Às vezes percebo que tenho algumas suposições, mas conhecer pessoas me ajuda a ver as coisas de forma diferente.
- ☐ Nem sempre é fácil para mim mudar de opinião, mas tento manter-me aberto e respeitoso.
- ☐ Sempre que possível, gosto de fazer perguntas e ouvir atentamente antes de formar qualquer impressão sobre alguém.
- ☐ Outro:



"No nosso grupo de teatro, eu presumi que uma senhora mais velha da região, com um colar com uma cruz, seria distante de mim por eu ser uma imigrante LGBTQ+. Depois dos ensaios, ela compartilhou histórias sobre sua filha ativista e me convidou para uma peça com temática queer. Parei de julgar as pessoas pelas primeiras impressões."

Lidando com a ambiguidade:

Pergunta:

Você consegue se lembrar de alguma situação em que se sentiu inseguro(a) em relação a uma diferença cultural? Como você lidou com isso?



"Quando fui convidada para uma festa, não sabia se era apropriado levar um presente. Fiquei insegura, mas decidi perguntar a outro convidado antes. Ele me disse que levar flores seria apreciado, e isso me ajudou a me sentir mais confiante."

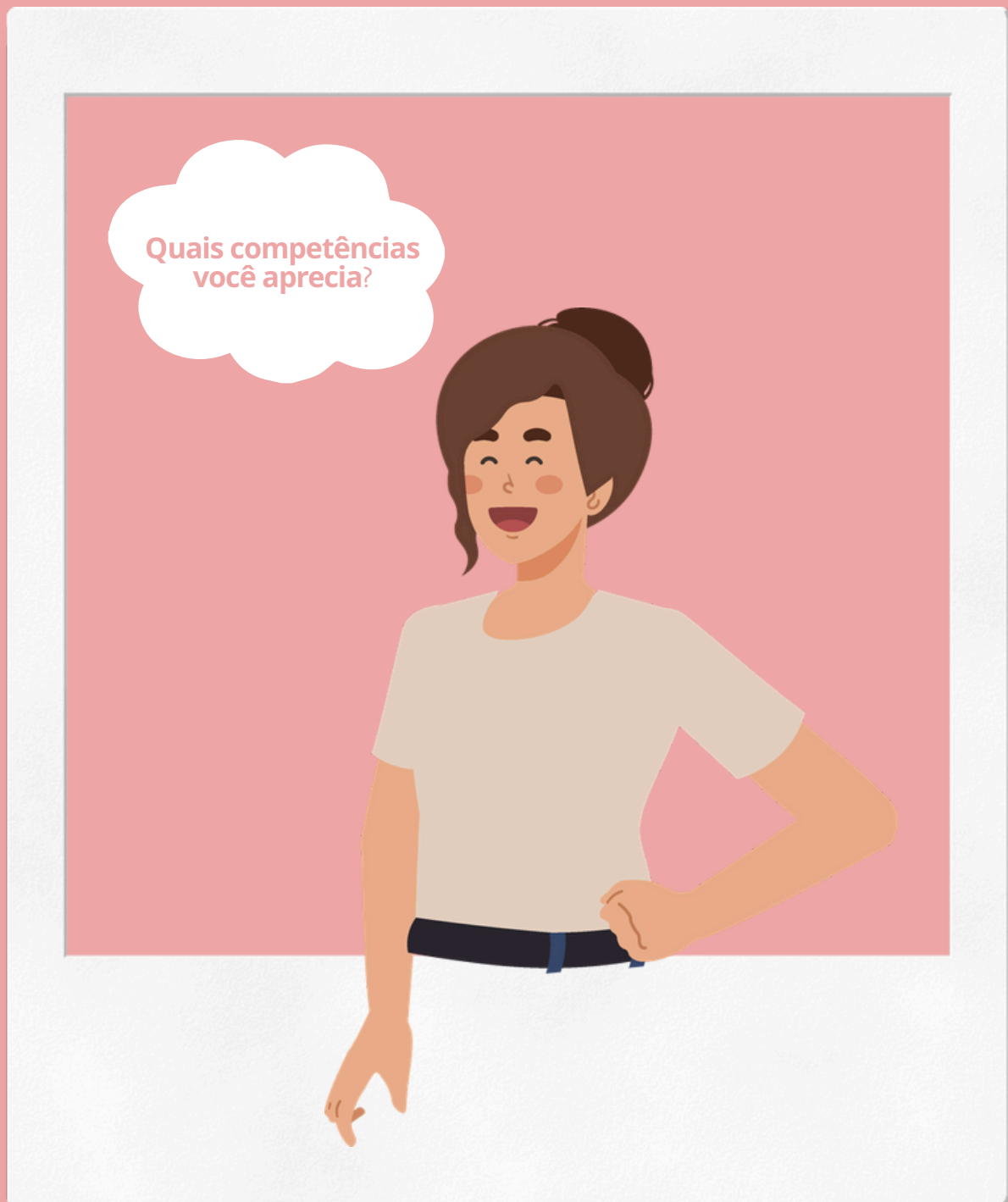
Escala de 1 a 10:

Tente fazer uma autoavaliação: qual a sua avaliação da **COMPETÊNCIA EM SENSIBILIDADE CULTURAL**?



"Estar aberto a diferentes culturas e estilos de vida pode enriquecer sua própria jornada. Cada pequena experiência contribui para sua compreensão e ajuda você a se conectar com outras pessoas de maneiras significativas."

MINHAS COMPETÊNCIAS – UMA IMAGEM COMPLETA



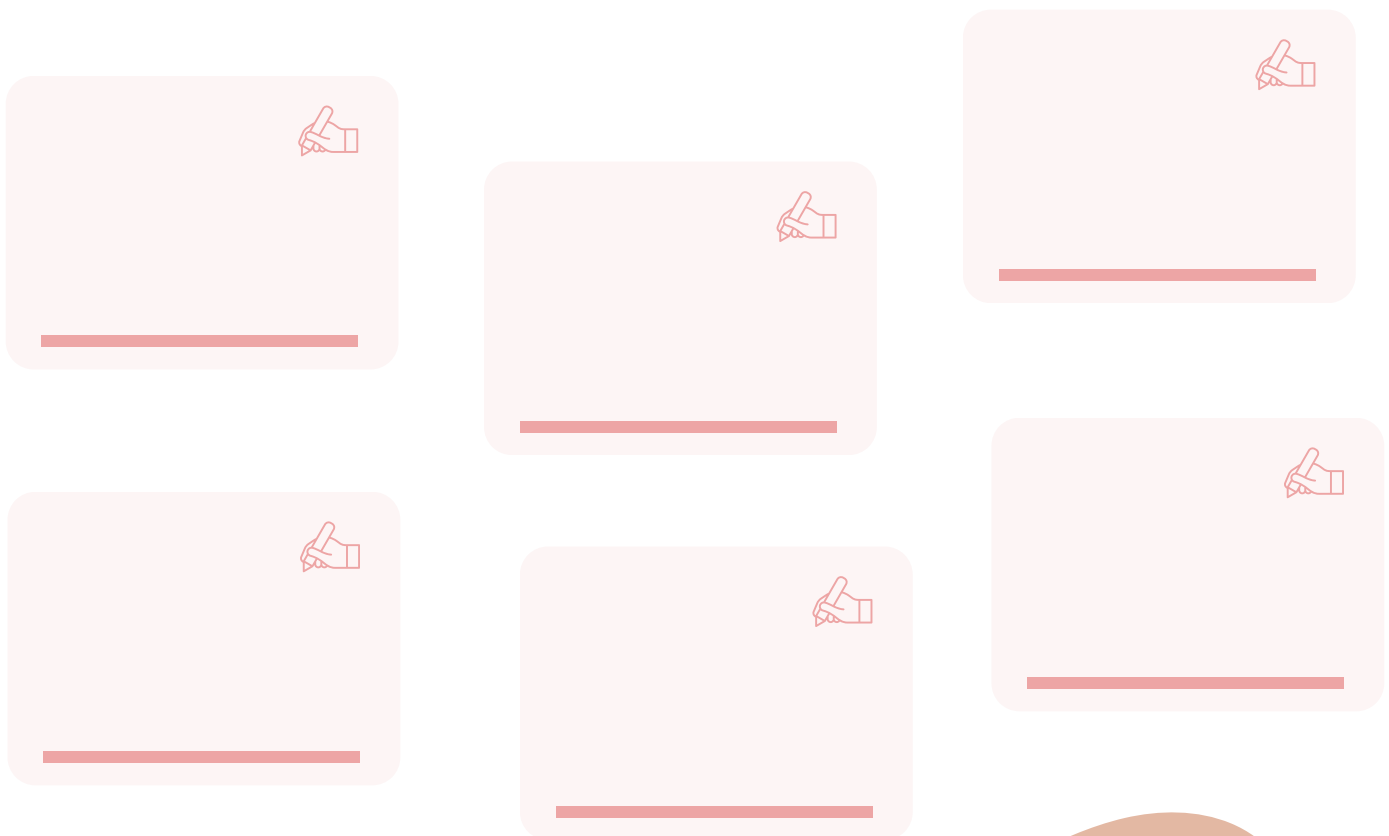
MINHAS COMPETÊNCIAS – UMA IMAGEM COMPLETA

Quais competências você aprecia?

Agora que você refletiu sobre algumas de suas competências, habilidades linguísticas, rotinas diárias e muitas outras coisas, releia tudo o que escreveu. Quais qualidades surgiram várias vezes ou parecem importantes para você? E quais competências você aprecia muito?

Escreva as qualidades que melhor descrevem quem você é.

Essas são as suas qualidades especiais.



Six empty boxes for writing qualities, each with a thumbs-up icon and a horizontal line at the bottom.

*"Suas qualidades especiais te tornam único.
Lembre-se delas ao seguir em frente — elas te
ajudarão em muitas situações!"*



OLHANDO PARA O FUTURO – OS MEUS PLANOS

"Build"
your
own
Future



OLHANDO PARA O FUTURO – OS MEUS PLANOS

Introdução

Planejar o futuro é um passo importante para moldar a vida que você deseja levar. Este capítulo ajuda você a refletir sobre o que realmente importa, definir metas e tomar medidas concretas para alcançá-las. Ao analisar suas experiências passadas, seus pontos fortes e seus interesses, você poderá ter uma visão mais clara de onde quer chegar e quais ações pode tomar para avançar.

Reflexão inicial

Antes de definir metas específicas, reserve um momento para refletir sobre o que é realmente importante para você. Seu futuro é moldado por suas experiências, habilidades e aspirações. Esta seção ajudará você a pensar sobre seus valores, interesses e prioridades.

Questões para reflexão:

Que temas ou atividades sempre me interessaram?



Trabalho de cuidado, rotinas claras na enfermaria, canto coral, aprendizado do idioma local por meio de tarefas cotidianas.



Que qualidades desenvolvi que podem me ajudar a moldar meu futuro?



Disciplina nos turnos noturnos, passagens de plantão tranquilas, comunicação em linguagem clara, planejamento de escalas de trabalho.



Que tipo de vida eu quero construir para mim nos próximos anos?



Uma função reconhecida na área da saúde, com progresso constante, um pequeno círculo de confiança e uma ligação forte e regular com a minha família.



Definir metas

Agora que você refletiu sobre o seu futuro, vamos dar um passo adiante e definir seus objetivos. Estabelecer metas de curto e longo prazo ajuda a criar uma direção clara e facilita a ação. Procure definir metas realistas e alcançáveis que estejam alinhadas com suas aspirações pessoais e profissionais.

Pergunte a si mesma:

- O que eu quero alcançar no próximo ano? E em cinco anos?
- Que medidas posso tomar agora para me aproximar dos meus objetivos?
- Que desafios posso enfrentar e como posso me preparar para eles?
- Quem ou o quê pode me apoiar na conquista dos meus objetivos?



Meu objetivo	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível
Abrir um pequeno serviço de aconselhamento jurídico para mulheres migrantes.	Em 3 a 5 anos	Participar de workshops jurídicos, aprimorar minhas habilidades linguísticas e estabelecer contatos com organizações locais.	Compreender as leis locais, obter reconhecimento oficial e construir confiança na comunidade.	Centro local para mulheres, parceiro para intercâmbio linguístico, mentor da área jurídica.
Meu objetivo	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível

Planeando o Meu Futuro Profissional

Agora, vamos nos concentrar no seu futuro profissional. Seja para retornar a um emprego que você já teve, começar algo novo ou explorar diferentes opções de carreira, este é o seu espaço para pensar no futuro. Até mesmo pequenos passos podem levar a grandes mudanças.

Exemplo de Amina:



Quero voltar à área jurídica, trabalhando como consultora jurídica ou assistente social, apoiando mulheres migrantes com seus direitos, procedimentos e acesso a serviços. Para isso, preciso de um domínio mais aprofundado da linguagem (especialmente a linguagem jurídica simples), uma compreensão clara dos procedimentos locais e formação em ética/proteção de dados; se necessário, seguirei o processo de reconhecimento ou farei um curso rápido de assistente jurídico/consultoria.

Minha formação jurídica me ajuda a analisar documentos, manter a calma e explicar os próximos passos com clareza. O trabalho voluntário que já realizo — leitura conjunta de cartas, esclarecimento de procedimentos, preparação para consultas — se traduz diretamente em trabalho de aconselhamento comunitário. Meus próximos passos são: manter um turno semanal de atendimento inicial, solicitar um mentor, fazer o próximo exame de proficiência em inglês, me inscrever em um curso de aconselhamento/assistência jurídica, observar uma clínica jurídica e continuar aprimorando meu glossário de termos-chave.

Se minha primeira opção ainda não estiver disponível, buscarei funções próximas à área: assistente jurídico/de casos em ONGs, agente de ligação com a comunidade, administração em tribunais/escritórios ou advocacia e divulgação.

Questões para reflexão:

Que tipo de trabalho ou profissão eu gostaria de ter?



Quais são as habilidades ou qualificações necessárias para esta vaga?



Como posso utilizar minha experiência profissional anterior no meu novo país?



Que medidas posso tomar para adquirir experiência adicional (por exemplo, voluntariado, estágios, formação)?



Quais são as possíveis alternativas de carreira caso minha primeira opção não seja viável no momento?



Meu Plano de Metas Profissionais

Meu objetivo profissional	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível
O que eu quero alcançar?	Quando quero alcançar isso? (por exemplo, dentro de 1 ano, 5 anos)	Que pequenas ações posso tomar agora?	O que pode ser difícil? Como posso lidar com isso?	Quem ou o quê pode me ajudar? (por exemplo, pessoas, organizações, recursos)

Amina planeia retornar à área jurídica e, a longo prazo, criar um centro de aconselhamento para mulheres migrantes.

Meu objetivo profissional	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível
Comece a trabalhar como consultora jurídica para mulheres migrantes.	3 anos	Aprimore suas habilidades linguísticas; participe de oficinas sobre legislação local; faça trabalho voluntário em uma organização de apoio a migrantes.	Compreender o sistema jurídico local; obter o reconhecimento de qualificações anteriores.	Centro local para mulheres; parceira de idiomas; mentora na área jurídica.



Planeando a Minha Vida Privada:

Sua vida pessoal é tão importante quanto sua vida profissional. Pense no que te faz sentir bem, seguro e realizado no seu dia a dia. Trata-se de criar equilíbrio e felicidade para si mesmo.



Questões para reflexão:

Quais são os relacionamentos e conexões pessoais importantes para mim?

Meus filhos vêm em primeiro lugar. Ao nosso redor, estou construindo um pequeno círculo em que posso confiar:

Duas mães da escola, uma vizinha que fala a minha língua e alguns vendedores do mercado com quem troco dicas. O grupo de mulheres do centro comunitário me dá coragem e ideias.

O que preciso para me sentir em casa no meu novo país?

Uma rotina estável me ajuda a me sentir em casa — levar as crianças para a escola, horários de lazer, lição de casa depois do jantar. Conversas simples no idioma local facilitam o dia a dia. Cozinhar comidas que conhecemos bem nos fins de semana e ver meus filhos se adaptando à escola me dá uma sensação de pertencimento.

Como quero equilibrar minha vida pessoal e profissional?

Para manter o equilíbrio, planejo horários fixos de funcionamento para a barraca e reservo uma noite livre por semana. Se uma semana for muito movimentada, reduzo os pedidos extras em vez de perder o sono, para poder estar presente para meus filhos e ainda manter o negócio funcionando.

Que hobbies, interesses ou atividades eu gostaria de desenvolver?

Gostaria de voltar a costurar padrões tradicionais com outras mulheres, fazer caminhadas curtas em manhãs sem feira e participar de um café de idiomas duas vezes por mês para praticar a conversação sem pressão.

Que tipo de sistema de apoio preciso para me sentir forte e confiante no meu dia a dia?

Para obter apoio, estou construindo uma rede prática: uma mãe que ajuda na escola e pode buscar meu filho em caso de emergência, a coordenadora do centro comunitário para informações sobre cursos, uma amiga com quem posso conversar sobre idiomas e uma vendedora com quem posso trocar serviços na barraca quando tivermos consultas. Com esse apoio e minha rotina, posso fortalecer minha rede de contatos e usar meu tempo livre de uma forma que realmente nos ajude.

Questões para reflexão:

Quais são os relacionamentos e conexões pessoais importantes para mim?



O que preciso para me sentir em casa no meu novo país?



Como quero equilibrar minha vida pessoal e profissional?



Que hobbies, interesses ou atividades eu gostaria de desenvolver?



Que tipo de sistema de apoio preciso para me sentir forte e confiante no meu dia a dia?



Meu objetivo de vida pessoal

Meu objetivo pessoal	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível
O que eu quero alcançar?	Quando quero alcançar isso? (por exemplo, dentro de 1 ano, 5 anos)	Que pequenas ações posso tomar agora?	O que pode ser difícil? Como posso lidar com isso?	Quem ou o quê pode me ajudar? (por exemplo, pessoas, organizações, recursos)

Fatou, que gostaria de melhorar sua qualidade de vida pessoal expandindo sua rede social e aproveitando seu tempo livre de forma produtiva.

Meu objetivo pessoal	Período de tempo	Primeiros passos	Possíveis desafios	Suporte disponível
Construir uma rede de apoio social na minha nova cidade.	12 meses	Participe de um grupo de mulheres no centro comunitário; frequente eventos locais como feiras e workshops.	Sentir-se tímido em novos grupos; barreiras linguísticas	Coordenador do centro comunitário; vizinho que fala o mesmo idioma.



Caminhando em Direção aos Meus Objetivos

Agora que você refletiu sobre o que é importante para você e definiu algumas metas, é hora de planejar como seguir em frente — passo a passo, de uma maneira que funcione para você. Não importa quão pequena seja a ação, cada passo conta e te aproxima de onde você quer chegar. Algumas coisas podem levar tempo, e tudo bem. O que importa é ser gentil consigo mesmo, flexível e focado no seu caminho.



Planeando os Meus Próximos Passos

Você pode usar esta tabela para anotar suas próximas ações. Tente ser específico sobre o que você quer fazer, quando e quanto tempo você pode dedicar a isso. Pense em quem ou o que pode te ajudar e o que pode facilitar a manutenção do foco.

Descreva sua ação	Até quando quero começar?	Quanto tempo eu precisarei?
Primeiro pequeno passo: Inscreva-se em um curso de idiomas.	Essa semana	O cadastro leva apenas alguns minutos e tem duração de 3 a 6 meses.
Próximo passo: Preparar meu currículo	Até o próximo mês	Cerca de 1 a 2 semanas, incluindo a obtenção de feedback.
Ação futura: Candidatar-se a um estágio	Nos próximos seis meses	Em andamento – depende das oportunidades.
Próximo passo: Pesquisar empresas na minha região.	Nas próximas duas semanas	1 a 2 horas para a busca inicial, atualizações contínuas.



Objetivo: Obter um certificado de higiene alimentar e começar a trabalhar como auxiliar de cozinha remunerado (por exemplo, em cantina escolar/cozinha comunitária).

Descreva sua ação	Começar?	Quanto tempo eu precisarei?
Primeiro passo: Informe-se no centro comunitário/faculdade sobre um curso de Higiene Alimentar de Nível 1 a baixo custo e inscreva-se (pergunte sobre reduções de taxas).	Essa semana	Tempo de consulta: 15 a 30 minutos; curso de 1 dia ou módulo online curto.
Próximo passo: Atualizar meu currículo com experiências de voluntariado em cozinhas e serviços de catering em domicílio; solicitar duas referências (vizinho; coordenador do centro comunitário).	Dentro de 2 semanas	1 a 2 horas para atualizar; 10 a 15 minutos para solicitar cada referência.
Próximo passo: Pratique o vocabulário culinário e os termos relacionados a alérgenos; prepare um cardápio simples com dois pratos e um plano de porções.	Comece esta semana	20 minutos por dia para vocabulário; 1 a 2 horas para elaborar o cardápio/porções.
Ação futura: Acompanhar dois turnos em uma cozinha comunitária/cantina escolar para observar as rotinas (princípios básicos de HACCP, listas de verificação de limpeza).	Dentro de 1 mês	2 meios dias (mais 30 minutos para agendamento)
Próximo passo: Imprima um modelo básico de etiqueta de alérgenos na biblioteca; compre um termômetro de bolso; crie um registro de limpeza simples.	Dentro de 1 mês	30 minutos para imprimir; 30 minutos para configurar o registro.
Ações futuras: Candidatar-se a três cozinhas locais; preparar-se para um breve período de teste; elaborar um cronograma de disponibilidade que se ajuste aos seus trabalhos de limpeza atuais.	Dentro de 6 a 8 semanas	2 a 3 horas para inscrições; 1 hora para planejar a disponibilidade; turno de teste conforme agendado.
Próximo passo: Comece uma pequena poupança para sapatos de trabalho/estoujo para facas/uniforme (reserve 10 euros por semana).	Este mês	5 minutos para configurar; em andamento
Ações futuras: Testar dois itens do cardápio em pequenos eventos dos vizinhos (cálculo de custos, fotos, lista de pedidos).	Em 2 a 3 meses	Um fim de semana para cozinhar/testar; 1 hora para elaborar um menu/formulário de pedido de uma página.



Objetivo: Obter o reconhecimento de suas qualificações médicas e trabalhar como médica especialista.

Clara quer voltar à sua profissão e obter reconhecimento como profissional médica em seu novo país.

Descreva sua ação	Até quando quero começar?	Quanto tempo eu precisarei?
Primeiro pequeno passo: Pesquise os requisitos para o reconhecimento de diplomas médicos estrangeiros.	Essa semana	Duas semanas para reunir todas as informações necessárias.
Próximo passo: Reunir e traduzir todos os documentos e certificados acadêmicos exigidos pelas autoridades.	Dentro de 1 mês	De 4 a 6 semanas, dependendo do processo de tradução.
Próximo passo: Inscreva-se para o exame de proficiência em linguagem médica (específico para o setor da saúde).	Dentro de 2 meses	3 meses de preparação, mais a data do exame.
Ação futura: Inscrever médicos formados no exterior em um curso de nivelamento para que atendam aos padrões médicos locais.	Dentro de 6 meses	O curso tem duração de 6 a 12 meses, dependendo do programa.
Próximo passo: Faça trabalho voluntário em uma clínica ou hospital local para adquirir experiência prática e aprimorar suas habilidades linguísticas.	Dentro de 3 meses	Trabalho contínuo; 5 a 10 horas por semana, horário flexível.
Ação futura: Candidatar-se a uma vaga de residência ou de formação especializada após concluir o processo de reconhecimento.	Dentro de 1 a 2 anos	O período de inscrição varia; planeje de 3 a 6 meses.



Objetivo: Realizar uma pequena oficina de contação de histórias e teatro (6 semanas) para migrantes/LGBTQ+ e apresentar uma peça curta em um evento comunitário; desenvolver essa habilidade para trabalhar em tempo parcial como facilitador(a) de artes comunitárias.

Descreva sua ação	Começar?	Quanto tempo?
Primeiro pequeno passo: Elabore um esboço simples de 6 sessões (aquecimento, sugestões de histórias, cenas curtas) e regras básicas (consentimento, inclusão, pronomes).	Em 2 semanas	2 a 3 horas de planejamento
Próximo passo: Pedir ao líder do grupo de teatro para me orientar e perguntar sobre uma sala gratuita ou de baixo custo no centro comunitário; verificar as necessidades de seguro/proteção.	Este mês	30 minutos para e-mails; reunião de 1 hora.
Próximo passo: Faça um breve módulo online sobre Noções Básicas de Proteção e leia a política de segurança do centro.	Dentro de 1 mês	3 horas no total
Ações futuras: Criar um breve comunicado (panfleto bilíngue + grupo de WhatsApp); compartilhar no café de idiomas e no centro LGBTQ+ local.	Em 4 semanas	2 a 3 horas para criar/publicar; 15 minutos para configurar o grupo.
Próximo passo: Conduzir uma sessão em conjunto com meu mentor para praticar a facilitação; solicitar um feedback rápido.	Dentro de 6 semanas	2 horas de preparação + tempo da sessão
Ações futuras: Preparar uma apresentação de 10 minutos (selecionar cenas, trechos musicais, adereços simples); confirmar a autorização para uso de fotos e gravações.	Em 2 meses	3 a 4 horas distribuídas em duas noites
Próximo passo: coletar depoimentos dos participantes (com consentimento) e fotos para criar um portfólio/currículo de uma página para vagas na área artística.	Em 2 a 3 meses	2 a 3 horas
Ações futuras: Candidatar-se a uma pequena subvenção para artes comunitárias para realizar uma segunda edição (orçamento para espaço, impressão e lanches).	Dentro de 3 meses	4 a 6 horas para a aplicação
Alternativa: Se a agenda ou o orçamento estiverem apertados, faça um teste para uma produção comunitária ou candidate-se a uma vaga de assistente temporário no centro para jovens/LGBTQ+.	Em 2 a 3 meses	2 horas para preparar o monólogo; 1 a 2 horas para as aplicações.

Caminhando em Direção aos Meus Objetivos

Descreva sua ação	Até quando quero começar?	Quanto tempo eu precisarei?

Perfil 1: Amina, do Afeganistão

Características:

- **Nível de escolaridade:** Bacharelado em Direito
- **Nível de conhecimento do idioma local:** Nível básico
- **Características gerais:** Mulher com véu
- **Motivos da migração:** Fugiu da guerra e migrou com a família.
- **País de origem:** Afeganistão
- **Profissão:** Advogada, atualmente desempregada, mas qualificada
- **Situação familiar:** Casada, mãe de dois filhos
- **Histórico familiar:** Cresceu numa família grande, incluindo avós e primos.
- **Hobbies:** Costura e participação em eventos culturais
- **Interesses sociais:** Trabalho voluntário num banco de alimentos e auxílio em eventos escolares dos filhos.
- **Desejos para o futuro:** Sonha em se tornar autônoma como consultora jurídica para mulheres migrantes.



Amina fugiu do Afeganistão devido à escalada do conflito e buscou refúgio em seu país de acolhimento com o marido e os filhos. Ela possui uma sólida formação jurídica, mas enfrenta dificuldades para exercer sua profissão devido ao domínio limitado do idioma. Ela se juntou a um grupo de costura em um centro comunitário local, onde encontrou apoio entre outras mulheres. Amina está determinada a contribuir com sua nova comunidade, utilizando seus conhecimentos jurídicos para auxiliar outros migrantes, especialmente mulheres em situação de vulnerabilidade.

História Completa

Amina, ex-advogada com bacharelado em direito, fugiu do Afeganistão com o marido e dois filhos pequenos devido ao conflito em curso que ameaçava sua segurança e futuro. Criada em uma família grande e unida, Amina foi a primeira da família a frequentar a universidade, uma conquista da qual se orgulhava imensamente. Ela trabalhou como defensora dos direitos das mulheres no Afeganistão, uma função que a expunha a riscos significativos.

Ao chegar ao país anfitrião, Amina enfrentou o duplo desafio do domínio limitado do idioma local e da necessidade de se adaptar a um novo sistema jurídico, muito diferente daquele com o qual estava familiarizada. Incapaz de exercer a advocacia, ela se concentrou em construir uma nova vida para sua família, participando de grupos de costura no centro comunitário e dos eventos escolares de seus filhos.

Determinada a não desperdiçar suas habilidades, Amina começou a trabalhar como voluntária em um banco de alimentos, onde oferecia aconselhamento informal a outras mulheres migrantes sobre seus desafios legais e pessoais. Seu sonho é se tornar uma consultora jurídica autônoma para mulheres em sua comunidade, ajudando-as a compreender seus direitos e a navegar por sistemas jurídicos complexos. A resiliência, a inteligência e a profunda empatia de Amina fazem dela um farol de esperança e força.



Amina - Afeganistão

Perfil 2: Clara, da Ucrânia

Características:

- **Nível de escolaridade:** Mestrado em Medicina
- **Nível de conhecimento do idioma local:** Bom nível
- **Características gerais:** Fashionista
- **Motivos da migração:** Educação continuada
- **País de origem:** Ucrânia
- **Profissão:** Médico atuando como enfermeiro
- **Condições familiares:** Solteira
- **Histórico familiar:** Sem irmãos; cresceu em um lar estável, mas mudou-se para estudar.
- **Hobbies:** Pintura e esqui
- **Interesses sociais:** Participação em eventos culturais e organização de campanhas de conscientização sobre saúde.
- **Desejos para o futuro:** Sonha em qualificar-se como médica especialista em seu país anfitrião.



Clara chegou ao país anfitrião com a ambição de progredir na carreira médica. Embora trabalhe como enfermeira devido à dificuldade em obter o reconhecimento de suas qualificações estrangeiras, ela não desistiu de se tornar médica. Conhecida por seu estilo impecável e amor pela pintura, Clara construiu uma pequena rede de amigos por meio de exposições de arte. Ela utiliza sua experiência médica para trabalhar como voluntária em feiras de saúde e clínicas comunitárias locais, demonstrando seu compromisso em retribuir à comunidade.

História Completa

Clara, uma jovem vibrante e ambiciosa, deixou a Ucrânia com o sonho de seguir carreira na medicina. Após concluir seu mestrado em medicina, Clara imigrou sozinha para o país anfitrião para completar sua especialização como médica. No entanto, logo percebeu que suas qualificações estrangeiras não seriam reconhecidas de imediato e precisou trabalhar como enfermeira enquanto se preparava para os exames necessários para se qualificar como médica.

Conhecida por seu impecável senso de estilo, Clara ganhou o apelido de "a fashionista" entre seus colegas, que a admiram por conciliar seu trabalho exigente com sua paixão pela pintura e pelo esqui. Seus fins de semana são frequentemente dedicados a visitar exposições de arte ou a praticar suas pinceladas na tela, onde encontra uma fuga dos desafios de sua jornada migratória.

Clara construiu um círculo próximo de amigos por meio de eventos culturais e trabalho voluntário na área da saúde. Ela participa de campanhas de conscientização sobre saúde para educar tanto moradores locais quanto imigrantes, combinando sua experiência médica com seu amor pelo engajamento comunitário. Seu maior sonho é se qualificar como médica especialista em seu país anfitrião e, eventualmente, abrir uma clínica voltada para o atendimento de comunidades carentes. A energia, a determinação e a compaixão de Clara a tornaram uma integrante valiosa de sua comunidade.



Clara - Ucrânia

Perfil 3: Fatou do Mali

Características:

- **Nível de escolaridade:** Ensino fundamental (abandonou os estudos precocemente devido a dificuldades financeiras)
- **Nível de conhecimento do idioma local:** A2 do idioma local
- **Características gerais:** Mulher negra
- **Motivos da migração:** Migrou recentemente por razões financeiras, viajou sozinha para sustentar os filhos.
- **País de origem:** Mali
- **Profissão:** Hortifruti, administrando um pequeno negócio de produtos frescos
- **Condições familiares:** Mãe solteira com três filhos
- **Histórico familiar:** Cresceu numa família grande e acolhedora, com frequentes mudanças de residência.
- **Hobbies:** Criar vídeos para o TikTok sobre sua vida como imigrante e costurar roupas tradicionais e modernas.
- **Interesses sociais:** Defende o melhor acesso a serviços comunitários para migrantes e se conecta com sua comunidade por meio de seu negócio de mercearia.
- **Desejos para o futuro:** Expandir seu negócio para um supermercado completo, garantindo estabilidade financeira e criando empregos para outros membros da comunidade migrante.



A jornada de Fatou para o país anfitrião foi motivada pela necessidade, em busca de um futuro melhor para seus filhos. Apesar dos desafios significativos, como as barreiras linguísticas e as diferenças culturais, ela encontrou uma maneira de contribuir para sua comunidade por meio de seu espírito empreendedor e presença nas redes sociais. Ela usa seus talentos criativos para fortalecer conexões enquanto sonha com um futuro mais brilhante e estável para sua família.

História Completa

Fatou, uma mãe solteira resiliente e trabalhadora, cresceu no Mali em uma grande casa repleta de irmãos, tios, tias e avós. A vida em sua família era caótica, mas acolhedora, com frequentes mudanças de residência à medida que seus pais buscavam melhores oportunidades. Apesar dos fortes laços familiares, a educação de Fatou foi interrompida precocemente devido a dificuldades financeiras. Ela nunca teve a chance de continuar os estudos, mas desenvolveu excelentes habilidades interpessoais e um talento para os negócios ao ajudar sua mãe a vender produtos agrícolas no mercado local.

Motivada pela necessidade de proporcionar um futuro melhor para seus três filhos, Fatou tomou a difícil decisão de emigrar sozinha para um novo país. Ela esperava encontrar um trabalho estável que pudesse sustentar sua família em seu país de origem e os filhos que eventualmente se juntariam a ela. No entanto, ao chegar ao país anfitrião, ela enfrentou desafios significativos, incluindo a completa falta de familiaridade com o idioma e a cultura local. Inicialmente, ela aceitou trabalhos braçais, mas eventualmente conseguiu abrir um pequeno negócio de mercearia onde vende produtos frescos, incluindo vegetais africanos que agradam à comunidade imigrante.

Apesar da vida exigente, Fatou encontra alegria e conexão nas redes sociais. Ela cria vídeos curtos e bem-humorados para o TikTok sobre sua jornada como mãe migrante e dona de um pequeno negócio. Seus vídeos conquistaram um público modesto, permitindo que ela mostre sua herança cultural e compartilhe suas lutas e conquistas com outras pessoas. Em seu tempo livre, Fatou gosta de costurar roupas para seus filhos e para si mesma, combinando padrões africanos tradicionais com designs modernos.

O objetivo final de Fatou é transformar seu negócio em um supermercado próspero que não só proporcione estabilidade financeira, mas também crie oportunidades de emprego para outros membros da comunidade migrante. Apesar da barreira linguística, sua determinação, espírito empreendedor e capacidade de se conectar com as pessoas a tornam uma figura respeitada em seu bairro.



Fatou - Mali

Perfil 4: Yasmin, do Irão

Características:

- **Nível de escolaridade:** Analfabeto (abandono escolar)
- **Nível de conhecimento do idioma local:** Domínio do idioma
- **Características gerais:** LGBTQ+
- **Motivos da migração:** Fuga da opressão social em busca de segurança pessoal e liberdade.
- **País de origem:** Irã
- **Profissão:** Desempregado, sem formação acadêmica, mas realiza trabalhos ocasionais de limpeza.
- **Situação familiar:** Solteira, afastada da família devido à sua identidade.
- **Histórico Familiar:** Caçula de cinco irmãos, cresceu em uma família conservadora com rígidas expectativas sociais.
- **Hobbies:** Teatro (atuação), usando a expressão criativa para lidar com suas dificuldades.
- **Interesses sociais:** Trabalho voluntário em um abrigo de animais, encontrando conforto no cuidado de animais de estimação abandonados.
- **Desejos para o futuro:** Sonha em criar um espaço seguro para pessoas marginalizadas, incluindo pessoas LGBTQ+ e migrantes.

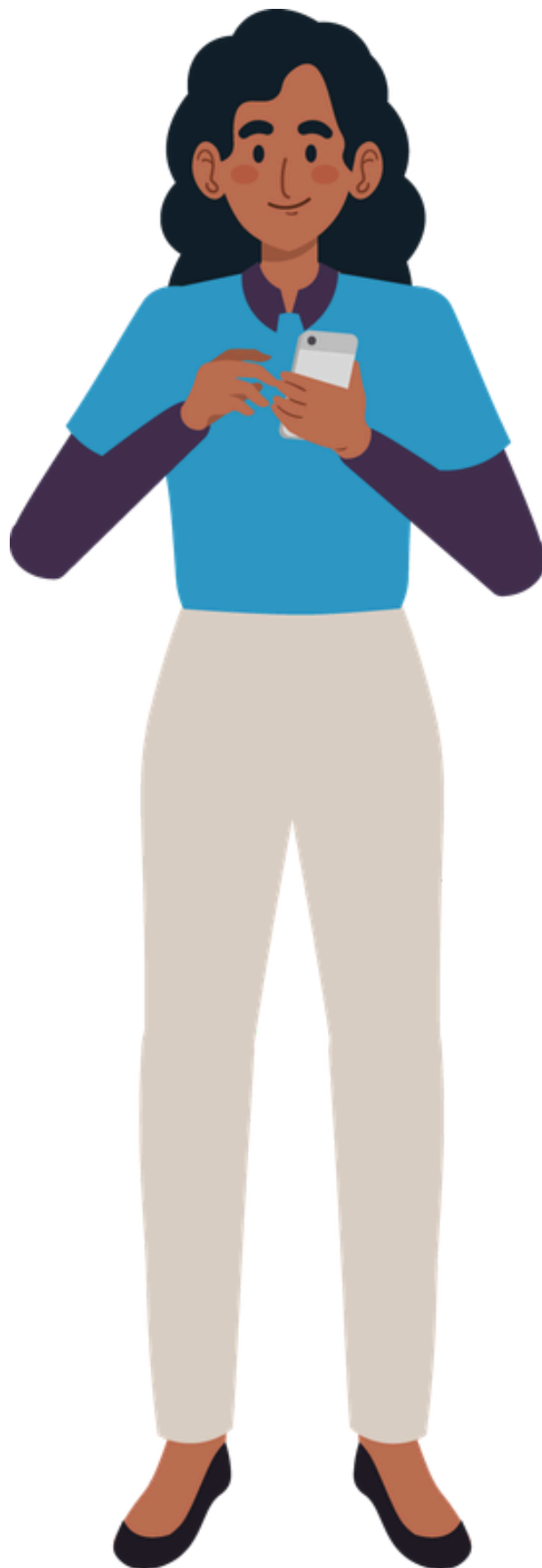


História Completa

Yasmin cresceu em uma família conservadora no Irã, a caçula de cinco irmãos. Desde cedo, sentia-se diferente, mas precisava manter sua identidade em segredo devido às severas repercussões sociais e legais de ser LGBTQ+. A pressão para se conformar era avassaladora, e ela não conseguiu concluir seus estudos, pois lutava com sua própria identidade e com o medo de ser descoberta. Sua família tentou casá-la à força, mas Yasmin recusou, o que levou ao afastamento e ao agravamento das tensões.

Temendo por sua segurança e ansiando por liberdade, Yasmin decidiu fugir do Irã sozinha. Ao chegar ao país anfitrião, enfrentou o desafio assustador de começar uma nova vida sem qualificações ou educação formal. No entanto, estava profundamente motivada a aprender o idioma local para ter acesso a recursos, construir conexões e compartilhar sua história. Yasmin participou de aulas comunitárias gratuitas de idiomas e praticou diariamente com os moradores locais, eventualmente dominando a língua. Essa habilidade não só a ajuda a se virar no dia a dia, como também abriu portas para sua participação em atividades comunitárias, como teatro e trabalho voluntário.

O teatro se tornou uma válvula de escape transformadora para Yasmin, permitindo que ela canalizasse suas emoções, contasse sua história e construísse uma rede de apoio com pessoas que a valorizam por quem ela é. Cuidar de animais abandonados em um abrigo lhe traz paz e um senso de propósito. Embora faça trabalhos ocasionais de limpeza para complementar a renda, os sonhos de Yasmin vão muito além da sobrevivência. Ela vislumbra a criação de um espaço comunitário seguro e inclusivo onde pessoas como ela — migrantes, pessoas LGBTQ+ e outras que enfrentam adversidades — possam encontrar aceitação, compartilhar experiências e construir um futuro melhor juntas.

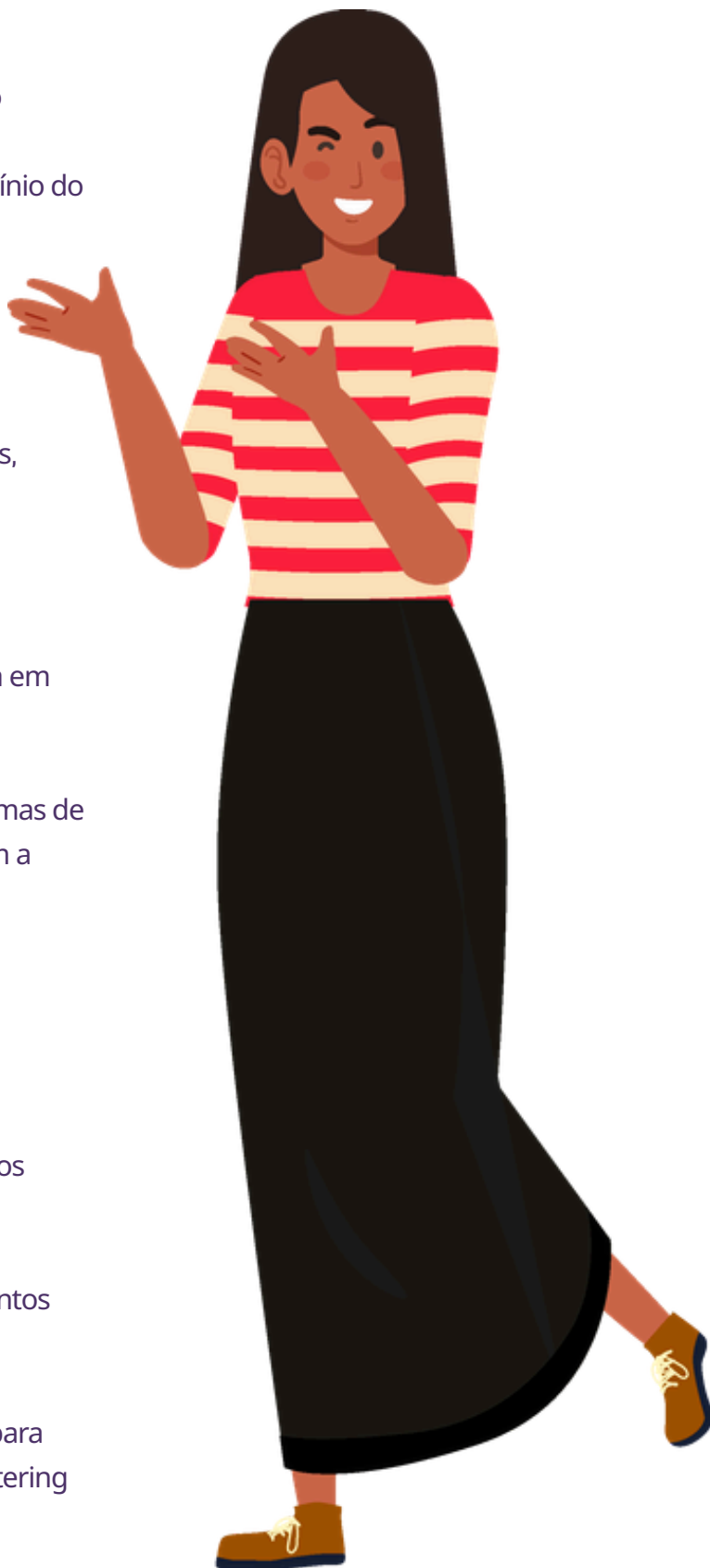


Yasmin - Irão

Perfil 5: Rosa do Peru

Características:

- **Nível de escolaridade:** Ensino médio completo
- **Nível de conhecimento do idioma local:** Domínio do idioma
- **Características gerais:** Católico devoto mulher, calorosa e resiliente
- **Motivos da migração:** Dificuldades econômicas, migrou sozinha para sustentar os filhos.
- **País de origem:** Peru
- **Profissão:** Trabalhadora doméstica e cozinheira em tempo parcial
- **Situação familiar:** Casada; marido com problemas de alcoolismo; mãe de duas crianças que moram com a avó.
- **Histórico Familiar:** Cresci em uma família profundamente religiosa com fortes valores comunitários.
- **Hobbies:** Ir à missa, rezar o terço, cozinhar pratos tradicionais peruanos
- **Interesses sociais:** Trabalho voluntário em eventos da igreja e ajuda em cozinhas comunitárias.
- **Desejos para o futuro:** Espera trazer os filhos para morar com ela e abrir um pequeno negócio de catering em casa.



Rosa, uma católica devota de uma pequena cidade no Peru, migrou há um ano para o país anfitrião para escapar das crescentes dificuldades financeiras e dar uma vida melhor aos filhos. A vida em casa tornou-se cada vez mais difícil. Seu marido, antes confiável, caiu no alcoolismo depois de perder o emprego, e Rosa não conseguia mais sustentar a família com a renda instável dele. Com o coração pesado, ela deixou seus dois filhos aos cuidados da avó e se mudou sozinha para o exterior.

Após meses enfrentando burocracia confusa e longas filas, Rosa concluiu com sucesso o processo de imigração e agora possui residência legal. Essa conquista lhe trouxe uma renovada sensação de estabilidade e esperança.

De volta a seu país, Rosa havia concluído o ensino médio, mas nunca teve a oportunidade de trabalhar formalmente. Em seu país de acolhimento, encontrou emprego como faxineira e cozinheira em meio período, preparando refeições tradicionais para famílias de sua vizinhança. Apesar dos desafios, ela se mantém firme em sua fé — frequentando a missa semanalmente e encontrando paz na oração e nos encontros comunitários na igreja local.

A língua tem sido uma grande barreira para Rosa, mas ela se matriculou em aulas de idiomas na comunidade e pratica diariamente para melhorar. Ela encontra conforto no apoio de sua paróquia e, às vezes, trabalha como voluntária no refeitório da igreja, oferecendo comida e ouvindo com atenção aqueles que precisam.

Seu maior sonho é se reunir com seus filhos e proporcionar-lhes um lar estável e amoroso. Rosa espera economizar o suficiente para trazê-los e abrir um pequeno negócio de catering em sua cozinha, servindo autêntica comida peruana. Com sua determinação silenciosa, profunda espiritualidade e natureza acolhedora, Rosa continua a construir uma nova vida, passo a passo — uma vida que reflete sua força e amor inabalável por sua família.



Rosa - Peru

Perfil 6: Mariel das Filipinas

Características:

- **Nível de escolaridade:** Certificado profissional em cuidados domiciliares
- **Nível de conhecimento do idioma local:** Intermediário (B1), estudando para o nível B2
- **Características gerais:** Focado na família, consciente do orçamento (priorizando remessas), calmo sob pressão
- **Motivos para a migração:** Oportunidade econômica para sustentar a família por meio de remessas
- **País de origem:** Filipinas
- **Profissão:** Auxiliar de saúde no turno da noite
- **Situação familiar:** Casada; o marido trabalha no exterior como marinheiro em contratos rotativos; um filho vive com a avó nas Filipinas.
- **Contexto familiar:** Família multigeracional com fortes laços de cuidado compartilhado e comunidade religiosa.
- **Hobbies:** Cantar em um coral da igreja, manter um planejamento de orçamento doméstico/de remessas, escrever em um diário.
- **Interesses sociais:** Mentoria para recém-chegados (auxílio com documentação e aulas de idiomas), organização de sessões informativas e campanhas de doação por meio de grupos da diáspora/igrejas.
- **Desejos para o futuro:** Reunião familiar; reconhecimento de suas habilidades para progredir na área de enfermagem prática; eventualmente, cofundar uma pequena cooperativa de cuidados domiciliares que empregue mulheres migrantes.



Mariel imigrou para seu novo lar em busca de uma renda estável e para enviar remessas regulares para seu filho e seus pais. Com um certificado de cuidadora e experiência em cuidados domiciliares particulares e em uma pequena clínica, ela conseguiu um emprego no turno da noite em uma ala geriátrica. Seu marido passa meses no mar em contratos internacionais, então os cuidados diários com o filho são compartilhados com a mãe de Mariel. Mariel é conhecida por sua confiabilidade, seu controle financeiro rigoroso e sua disposição em ajudar outros imigrantes a acessar serviços essenciais.



História Completa

Mariel cresceu em uma família unida e multigeracional, onde avós, pais e primos compartilhavam as responsabilidades. Depois de obter um certificado profissional de cuidadora, trabalhou em um lar de idosos particular e em uma pequena clínica, mas o salário local não era suficiente para suprir as necessidades da família. Ela decidiu então imigrar para seu novo lar, planejar suas finanças com cuidado e enviar remessas mensais para pagar as mensalidades escolares e os remédios de seus pais.

Ao chegar, Mariel descobriu que o domínio do idioma seria fundamental para sua ascensão profissional. Ela se matriculou em aulas noturnas e trabalhou em turnos da noite em uma ala geriátrica, aprendendo normas de documentação, procedimentos de controle de infecção e técnicas de desescalada em situações de emergência. Seus colegas valorizam sua presença constante durante as movimentadas passagens de plantão e sua abordagem metódica no cuidado ao paciente.

Fora do trabalho, Mariel mantém um orçamento doméstico que prioriza as remessas para equilibrar aluguel, custos de vida e transferências regulares. Ela ainda não possui economias e gostaria de receber apoio com planejamento financeiro e opções de investimento para iniciantes, adequadas a pequenos saldos irregulares.

Os objetivos imediatos de Mariel são atingir o nível B2 no idioma local e obter o reconhecimento formal de suas habilidades. A médio prazo, ela pretende progredir para uma qualificação em enfermagem prática ou cofundar uma pequena cooperativa de cuidados domiciliares que ofereça emprego digno, horários justos e mentoria para outras mulheres migrantes. Acima de tudo, ela espera reunir sua família sob o mesmo teto em seu novo lar.

Mariel - Filipinas

COMPETÊNCIAS IMPORTANTES PARA A APRENDIZAGEM E O DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA VIDA

Sobre

Na Europa e em outros continentes, diferentes estruturas descrevem as competências necessárias para viver, aprender e trabalhar com sucesso no mundo atual. Essas estruturas destacam como a aprendizagem vai além da aquisição de conhecimento — trata-se também de aplicar o que sabemos na vida real. Esta seção apresenta dois modelos de competências reconhecidos que podem ajudá-lo a compreender como seus pontos fortes e experiências se conectam a ideias mais amplas de aprendizagem e desenvolvimento pessoal.

As competências vão além do conhecimento e das habilidades. Elas incluem a capacidade de aplicar o que sabemos na vida real — de nos adaptarmos, resolvermos problemas e trabalharmos em equipe. Na Europa e internacionalmente, diferentes estruturas de competências orientam a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento pessoal. Essas estruturas apoiam a inclusão social, a participação ativa na sociedade e o crescimento pessoal e profissional.

Elas nos mostram quais competências são importantes para moldar nossas vidas hoje e no futuro.

Duas estruturas amplamente reconhecidas são:

1. **As Competências-Chave Europeias para a Aprendizagem ao Longo da Vida** (UE, 2018)
2. **O Conceito de Competências Futuras de Ehlers** (2020/2022)

Ambas descrevem competências essenciais que ajudam as pessoas a se envolverem ativamente na aprendizagem, no trabalho e na sociedade.



1. As Competências-Chave Europeias para a Aprendizagem ao Longo da Vida (UE, 2018)

Estas oito competências, que fazem parte das Competências-Chave Europeias para a Aprendizagem ao Longo da Vida, são essenciais para o desenvolvimento pessoal, a inclusão social, a cidadania ativa e o emprego.

1. Competência em alfabetização

- Compreender e expressar ideias através da leitura, escrita, escuta e fala.
- Comunicação em diferentes contextos, respeitando a diversidade cultural e social.

2. Competência multilíngue

- Capacidade de usar diferentes idiomas para se comunicar de forma eficaz.
- Compreendendo a identidade cultural através da aprendizagem de línguas.

3. Competência matemática e competência em ciência, tecnologia, engenharia e matemática (STEM)

- Aplicar o pensamento e o raciocínio matemático.
- Compreender e aplicar o conhecimento científico para explicar e melhorar o mundo.

4. Competência Digital

- Utilizar as tecnologias digitais de forma crítica, segura e eficaz para o trabalho, a aprendizagem e a participação na sociedade.
- Entendendo os riscos (privacidade, segurança) e as oportunidades digitais.

5. Competências pessoais, sociais e de aprendizagem

- Gerenciar o bem-estar pessoal, os relacionamentos sociais e os processos de autoaprendizagem.
- Desenvolver autonomia, autorreflexão e resiliência.

6. Competência de Cidadania

- Agir como um cidadão responsável em sociedades democráticas e interculturais.
- Compreendendo os direitos humanos, a justiça social e a sustentabilidade.

7. Competência empreendedora

- Tomar a iniciativa, desenvolver ideias e transformá-las em ação.
- Criatividade, resolução de problemas, tomada de riscos e trabalho em equipe.

8. Consciência Cultural e Competência de Expressão

- Compreender e valorizar a expressão criativa e a diversidade cultural.
- Participar na vida cultural e promover o diálogo intercultural.

2. Habilidades Futuras de Ehlers (2020/2022)

As Competências do Futuro descrevem as habilidades necessárias para auto-organização, cooperação e inovação em ambientes complexos e imprevisíveis. Ehlers identifica três áreas principais de competência, cada uma com foco em empoderamento e adaptabilidade.

Área 1: Habilidades Futuras para Auto-Organização

Competências que ajudam as pessoas a gerir a si próprias e à sua aprendizagem em contextos em constante mudança.

- Autocompetência: Gerir a própria aprendizagem, emoções e objetivos de forma autónoma.
- Reflexividade: Refletir sobre ações pessoais, valores e processos de aprendizagem para aprimorá-los.
- Competência em lidar com ambiguidade: a capacidade de lidar com incertezas, contradições e complexidade sem perder o foco.
- Autoeficácia: Acreditar na própria capacidade de tomar decisões e agir com eficácia.
- Aprender a aprender: desenvolver continuamente as próprias competências através da aprendizagem autodirigida.

Área 2: Competências Futuras para a Cooperação em Contextos Sociais

Competências que permitem a interação e a cooperação eficazes em equipes e comunidades diversas.

- Competência em comunicação: expressar-se com clareza, ouvir ativamente e adaptar as mensagens a diferentes contextos.
- Competência em Colaboração: Trabalhar de forma produtiva em equipe, incluindo resolução de conflitos e responsabilidade compartilhada.
- Competência em Sensibilidade Cultural: Compreender e respeitar as diferenças culturais, demonstrar empatia e adaptar o comportamento em situações interculturais.
- Empatia e capacidade de adotar a perspectiva do outro: Compreender as emoções e os pontos de vista dos outros para promover a confiança e a cooperação.

Área 3: Competências Futuras para Inovação e Transformação

Competências que apoiam a inovação e contribuem para o desenvolvimento sustentável e a transformação social.

- Criatividade e Design Thinking: Desenvolvimento de soluções inovadoras e reformulação de processos existentes.
- Alfabetização digital: Utilizar tecnologias digitais para resolver problemas, criar conhecimento e impulsionar a inovação.
- Resolução de Problemas e Tomada de Decisões: Analisar problemas complexos e tomar decisões responsáveis e baseadas em evidências.
- Competência em Sustentabilidade: Agir com consciência dos impactos ecológicos, sociais e econômicos.
- Iniciativa e Empreendedorismo: Transformar ideias em ações, assumir riscos calculados e gerar valor para a sociedade.

As Competências-Chave Europeias para a Aprendizagem ao Longo da Vida (UE, 2018) e o conceito de Competências do Futuro de Ehlers (2020/2022) descrevem as habilidades e atitudes necessárias para que as pessoas participem ativamente na sociedade, moldem o seu desenvolvimento pessoal e respondam aos desafios de um mundo cada vez mais complexo. Apesar das suas diferentes perspectivas, ambas as estruturas partilham uma visão comum: promovem competências que capacitam os indivíduos a agir de forma autónoma, a assumir a responsabilidade social e a navegar num ambiente digital, globalizado e em rápida transformação.

Ambas as abordagens enfatizam a importância da autorregulação pessoal, do pensamento crítico e da reflexão como fundamentos para a aprendizagem e a ação responsáveis. Por exemplo, a competência "Pessoal, Social e Aprender a Aprender" da UE está intimamente alinhada com a "Auto-organização" e a "Reflexividade" de Ehlers. Essas competências destacam a capacidade de gerir a própria aprendizagem, perseguir objetivos pessoais e lidar de forma construtiva com a incerteza e a complexidade.

De forma semelhante, ambas as estruturas enfatizam o papel da competência digital. Enquanto a estrutura da UE se refere à "Competência Digital", Ehlers expande essa ideia com "Alfabetização Digital", que se concentra no uso ativo de tecnologias digitais para criar conhecimento, resolver problemas e impulsionar a inovação.

Uma forte conexão também pode ser observada no foco na responsabilidade social e na competência intercultural. O quadro da UE inclui "Competência de Cidadania" e "Consciência e Expressão Cultural", enquanto Ehlers destaca "Sensibilidade Cultural", "Empatia" e "Competência em Sustentabilidade". Ambos enfatizam a necessidade de os indivíduos agirem com responsabilidade em sociedades diversas e multiculturais e tomarem decisões sustentáveis e éticas.

Além disso, ambas as estruturas destacam a importância do pensamento empreendedor e das habilidades de inovação. A "Competência Empreendedora" da UE e a "Competência em Inovação", o "Design Thinking" e a "Resolução de Problemas" de Ehlers incentivam os indivíduos a desenvolver ideias criativas e transformá-las em ação — seja em suas carreiras profissionais, trabalho voluntário ou vidas pessoais.

Em resumo, ambas as estruturas de competências visam capacitar as pessoas a assumirem um papel ativo na construção de seus próprios futuros, a assumirem responsabilidade por si mesmas e pelos outros e a contribuírem para uma transformação positiva na sociedade e no ambiente de trabalho. A versão EmpowerHer do PerfilPASS inspira-se em ambos os conceitos, ajudando mulheres com histórico de emigração a tornarem suas competências visíveis, reconhecerem seu potencial e a buscarem com confiança seus objetivos pessoais e profissionais.

“

"Você não precisa saber tudo isso de cor, mas é bom perceber o quanto sua vida diária, seus aprendizados e experiências de trabalho já refletem essas competências. Essas estruturas mostram que seu conhecimento, seus pontos fortes e seu crescimento realmente importam. Reserve um momento para reconhecer o quanto você já progrediu."



O ProfilPASS – Sistema

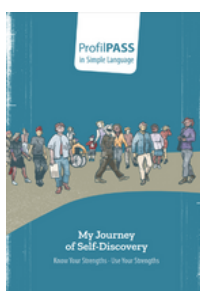
O ProfilPASS é um processo biográfico que pode ser usado para identificar e documentar as competências de um indivíduo. Isso significa que o foco está nas experiências de vida e vivências da pessoa. Ao analisá-las, os usuários podem identificar suas aptidões e pontos fortes. Há uma forte ênfase em competências adquiridas informalmente, ou seja, competências desenvolvidas independentemente de qualquer educação formal, como escola ou universidade.

O objetivo do ProfilPASS é conscientizar os usuários sobre suas próprias competências, para que possam utilizá-las a seu favor no planejamento de vida e desenvolvimento de carreira. Os usuários recebem apoio de um consultor profissional durante todo o processo. Essa é uma parte fundamental do sistema ProfilPASS.

O Ministério Federal Alemão da Educação e Pesquisa financiou o ProfilPASS no âmbito do projeto conjunto “Passe de educação continuada com certificação de aprendizagem informal”, como parte do programa piloto “Aprendizagem ao Longo da Vida”. O ProfilPASS foi desenvolvido em 2006 pelo “Instituto Alemão de Educação de Adultos – Centro Leibniz para Aprendizagem ao Longo da Vida” e pelo “Instituto de Planejamento do Desenvolvimento e Pesquisa Estrutural”. A ferramenta está estabelecida em todo o território alemão por meio de uma rede ativa do ProfilPASS e é utilizada por consultores certificados pelo ProfilPASS. No âmbito de projetos financiados pela UE, o ProfilPASS foi adaptado para grupos-alvo específicos.



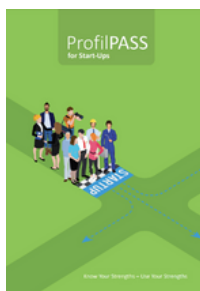
O ProfilPASS para adultos está disponível em inglês, francês, alemão, grego, esloveno e espanhol. Foi traduzido no âmbito do projeto KISS – “Conheça os seus interesses – e mostre as suas competências!”.



O ProfilPASS em Linguagem Simples foi desenvolvido como parte do projeto SCOUT – “Avaliação de Competências para o Futuro” e está disponível em inglês, alemão, grego, esloveno, espanhol e sueco e, desde 2022, também em ucraniano.



O ProfilPASS para jovens está disponível em inglês, alemão, francês e espanhol.



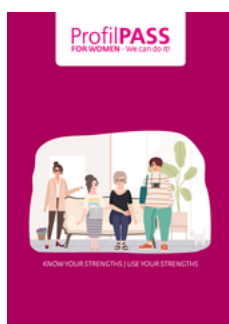
O ProfilPASS para Startups está disponível em inglês, alemão, espanhol, polonês e romeno e foi desenvolvido através do projeto DISCOVER – “Identifique suas habilidades empreendedoras e crie sua startup!”.



O ProfilPASS em Linguagem Simples foi desenvolvido como parte do projeto SCOUT – “Avaliação de Competências para o Futuro” e está disponível em inglês, alemão, grego, esloveno, espanhol e sueco e, desde 2022, também em ucraniano.



Um perfil ProfilPASS sem barreiras, em linguagem simples, foi desenvolvido durante o projeto COOCOU – “Aconselhamento orientado para competências para pessoas com deficiência cognitiva” e está disponível em inglês, alemão, grego, sueco, esloveno e espanhol.



O ProfilPASS para Mulheres foi desenvolvido no âmbito do projeto HOPE - "Ajudando as mulheres a ganharem poder em suas vidas" e está disponível em inglês, alemão, sérvio, macedônio e esloveno.

Mais informações sobre os projetos individuais e as diferentes versões do ProfilPASS, bem como outros materiais do projeto, podem ser acessadas e baixadas gratuitamente em: <https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS



O Projeto da UE



**Empower
Her**

EmpowerHer: Caminhos Inclusivos para o Desenvolvimento de Competências de Mulheres Migrantes para a Integração no Mercado de Trabalho é um projeto de cooperação europeia financiado pelo programa Erasmus+. O projeto centra-se no reforço das competências e da empregabilidade de mulheres migrantes, apoiando a sua integração bem-sucedida no mercado de trabalho e na sociedade. As mulheres migrantes enfrentam frequentemente múltiplos desafios nos seus novos países, incluindo dificuldades no reconhecimento das suas competências, acesso limitado ao ensino superior e barreiras ao emprego. Apesar da sua motivação e dos seus diversos talentos, são frequentemente sub-representadas no mercado de trabalho ou empregadas em funções que não refletem as suas qualificações e potencial. O EmpowerHer aborda estes desafios através da oferta de formação e apoio personalizados que permitem às mulheres migrantes identificar as suas competências, desenvolver novas habilidades e criar percursos claros rumo ao emprego. O projeto combina o empoderamento pessoal com o desenvolvimento profissional, promovendo tanto a inclusão social como a integração no mercado de trabalho.

Como parte do projeto, foi desenvolvido o EmpowerHer PerfilPASS para Mulheres Migrantes. Essa ferramenta ajuda as usuárias a refletirem sobre suas experiências de vida, descobrirem seus pontos fortes e reconhecerem seu aprendizado formal, não formal e informal. Por meio de atividades estruturadas e orientação personalizada, a ferramenta auxilia mulheres migrantes a documentarem suas competências e planejarem seus próximos passos rumo à educação, ao emprego ou ao empreendedorismo.

Além do PerfilPASS, a EmpowerHer oferece:

- **Um programa de formação modular com foco em competências para o mercado de trabalho, alfabetização digital, comunicação e sensibilidade cultural.**
- **Um aplicativo web de jogos desenvolvido para fortalecer competências de forma lúdica e acessível.**
- **Materiais práticos de integração para empregadores e partes interessadas do mercado de trabalho, incentivando práticas de recrutamento inclusivas e ambientes de trabalho favoráveis.**

O projeto EmpowerHer cria pontes entre mulheres migrantes, educadores de adultos e empregadores, fomentando a colaboração e o entendimento mútuo. O projeto destaca as valiosas contribuições que as mulheres migrantes trazem para o mercado de trabalho e para a sociedade, e promove a diversidade como uma força.

O projeto EmpowerHer é implementado por um consórcio de seis organizações parceiras da Alemanha, França, Chipre, Espanha, Portugal e Bélgica, cada uma trazendo consigo vasta experiência em educação de adultos, apoio à migração e integração no mercado de trabalho.

INFORMAÇÕES SOBRE A PUBLICAÇÃO

O ProfilPASS para mulheres migrantes – Empodere-as!

Instituto Alemão para Educação de Adultos Centro Leibniz para Aprendizagem ao Longo da Vida (DIE)

1. Edição de 2025

Composição tipográfica e ilustrações

APIDI Portugal

Tradução para Português

APIDI Portugal

O ProfilPASS para Mulheres Migrantes – Empodere-a! está

disponível para download gratuito em

<https://empowermigrantwomen.eu/results>

O ProfilPASS para mulheres migrantes – Empodere-as!

Este conteúdo é publicado sob a seguinte licença Creative Commons:
CC BY-SA 4.0.



É expressamente permitida a utilização posterior como REA (Recurso Educacional Aberto). Favor citar a seguinte fonte: "ProfilPASS para Mulheres Migrantes - EMPODERE-SE - Desbloqueando o Potencial, Desenvolvendo Habilidades, Moldando Carreiras", de Pielorz, Mona, para o Instituto Alemão de Educação de Adultos, licença: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

O ProfilPASS foi desenvolvido e testado cientificamente no âmbito do projeto conjunto "Passe de educação continuada com certificação de aprendizagem informal", como parte do programa piloto "Aprendizagem ao longo da vida".



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

PARCEIROS PROFILPASS



pistes solidaires



enprojects



**EMPODERE-SE - Desbloqueando seu
Potencial, Desenvolvendo Habilidades,
Moldando sua Carreira.**



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, contudo, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Licença CC (CC-BY-SA)

