



QUADRO DE REFERÊNCIA

De competências para a reinserção de pessoas privadas de liberdade e as novas barreiras à reinserção criadas pela pandemia de COVID-19

2022



Parceiros

ISC - Institut Saumurois de la Communication (França)

Avaca Technologies (Grécia)

O.N.L.U.S. - Linc Societa' Cooperativa Sociale a Responsabilita' Limitata (Itália)

DGRSP - Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (Portugal)

Aproximar, CRL - Cooperativa de Solidariedade Social (Portugal)

Asociatia Vis Juventum (Roménia)

MEH - Merseyside Expanding Horizons Limited (Reino Unido)

Autores

Merseyside Expanding Horizons

Stacey Robinson, Cinzia Miatto, Marta Lázaro Echavarren

Coordenador de Projeto

ISC - Institut Saumurois de la Communication (França)

Data de Publicação

2022

Número da Iniciativa: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095530

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores. A Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

04 Introdução

05 Metodologia

06 Necessidades de reinserção das pessoas privadas de liberdade e novas barreiras à reinserção criadas pela Covid-19

15 Competências necessárias para a reinserção de pessoas privadas de liberdade e novas barreiras criadas pela Covid-19 para viver de acordo com a lei após a liberdade

57 Indicadores Comportamentais

69 Referências

66 Conclusões

Introdução

Este Quadro de Referência de Competências para a reinserção de pessoas privadas de liberdade faz parte do Self-Design, uma iniciativa Erasmus+ em parceria com França, Portugal, Reino Unido, Itália, Grécia e Roménia.

O objetivo do Self-Design é desenvolver uma metodologia inovadora que aumente a autoconsciência das pessoas privadas de liberdade sobre as suas necessidades individuais de reinserção em liberdade e melhorar o desempenho profissional dos profissionais de justiça que trabalham em contextos prisionais, capacitando-os com novas ferramentas e recursos disponíveis para a reabilitação das pessoas privadas de liberdade.

Este quadro de referência ilustrará as competências essenciais que as pessoas privadas de liberdade devem aplicar no momento da saída em liberdade (nomeadamente, durante os processos de transição), com destaque para as experiências recentes de saída em liberdade de pessoas privadas de liberdade no início da pandemia.

Para efeitos do Quadro de Referência, o termo "competência" é definido como a capacidade de mobilizar e utilizar valores, atitudes, capacidades ou conhecimentos relevantes, respondendo de forma adequada e eficaz às exigências, desafios e oportunidades que são apresentados por um determinado tipo de contexto.

O presente Quadro de Referência está estruturado em duas partes principais;

- ♦ A primeira parte é uma análise europeia da situação das prisões na Europa, incluindo uma descrição do sistema penal nos parceiros envolvidos no projeto, de maneira a fornecer uma visão geral da vida das pessoas que já passaram por uma situação de privação de liberdade, após a COVID-19, em termos de desafios e barreiras que enfrentaram.
- ♦ A segunda parte centra-se nas competências-chave, com base nas entrevistas realizadas pelos parceiros, que as pessoas privadas de liberdade devem desenvolver após a saída em liberdade.

Metodologia

Este quadro de competências visa ilustrar as competências essenciais que as pessoas privadas de liberdade devem aplicar após a saída em liberdade durante o processo de transição, centrando-se nas experiências recentes de saída em liberdade de pessoas privadas de liberdade no início da pandemia e nas competências para os primeiros seis meses após o regresso à sociedade.

O conceito de "competência" foi definido como a capacidade de mobilizar e utilizar valores, atitudes, capacidades ou conhecimentos relevantes para responder de forma adequada e eficaz às exigências, desafios e oportunidades apresentados num determinado tipo de contexto.


Para tal, duas metodologias foram aplicadas em cada país (França, Grécia, Portugal, Itália, Roménia e Reino Unido): (1) uma pesquisa documental sobre o sistema penal de cada país: esta informação foi utilizada para realçar as semelhanças e diferenças entre os países parceiros; (2) entrevistas semiestruturadas (um questionário): cada parceiro realizou 6 entrevistas (totalizando 42 entrevistas) para recolher a voz de pessoas privadas de liberdade sobre a sua experiência de reintegração sociedade no início da pandemia. As entrevistas foram realizadas presencialmente, por telefone e online.

As questões colocadas centraram-se em 5 áreas temáticas, e abordaram cada tópico do geral para o particular:

1. Família e Relações Interpessoais
2. Situação de Habitação
3. Empregabilidade
4. Acesso aos Serviços
5. Impacto do Covid-19

A primeira pergunta de cada área temática era de carácter geral, com a finalidade de permitir um diálogo e encorajar uma abordagem acolhedora de escuta ativa e empatia que ajudasse a compreender plenamente os pensamentos, sentimentos e motivações, e ao mesmo tempo, destacando e compreendendo plenamente as escolhas feitas pela pessoa e as suas necessidades.

Com base nestes resultados, foi desenvolvido este Quadro. Esta metodologia permitiu identificar a capacidade das pessoas privadas de liberdade para fazer face a exigências complexas num determinado contexto.



As necessidades de reinserção de
pessoas privadas de liberdade e as
novas barreiras à reinserção,
criadas pela Covid-19

Prisões Europeias durante o COVID-19

De acordo com o Observatório Europeu das Prisões, na União Europeia, mais de 584 485 pessoas estavam privadas de liberdade em institutos penais em 2019.

Em média, um quinto das pessoas privadas de liberdade na Europa são cidadãos estrangeiros; no entanto, dentro dos países da UE, existem diferenças significativas. Os países onde as percentagens estão acima da média são geralmente os do Norte, Centro e Sul da Europa, enquanto os países da Europa Oriental estão no fundo da lista com percentagens extremamente mais baixas.

As conclusões do Conselho da Europa mostraram que, durante o período de confinamento, a taxa de reclusão permaneceu estável na maioria dos países da UE, no entanto, de acordo com um novo estudo da Universidade de Lausanne para o Conselho da Europa, esta começou a aumentar em vários estabelecimentos prisionais. De notar que estudos e investigações mostram que a situação nas prisões varia de país para país. Alguns países demonstram uma diminuição do número de pessoas que cumprem medidas privativas de liberdade.

A diminuição do número de pessoas em cumprimento de medidas privativas de liberdade deveu-se a uma série de razões. A COVID-19 obrigou os governos a adotar medidas para reduzir a população prisional e limitar a propagação do vírus, incluindo a saída em liberdade de pessoas detidas para evitar a propagação.

Em Itália, por exemplo, em fevereiro de 2020, havia 61,230 pessoas privadas de liberdade nas prisões, em contraste com os 50,931 lugares disponíveis, levando a uma taxa de lotação de 120%. A principal razão está relacionada com uma redução do número de crimes cometidos e ao aumento de recursos a medidas alternativas à detenção, por parte do sistema judicial. Já em França, a população prisional registou um declínio significativo e sem precedentes durante o confinamento da Primavera de 2020, mas o número de reclusos começou a aumentar novamente.

Esta alteração do número de pessoas privadas de liberdade permitiu melhorar as condições de trabalho do staff prisional e as condições de alojamento da população prisional, facilitando simultaneamente a aplicação de medidas de prevenção do vírus.

Em Portugal, as estatísticas anuais oficiais do Sistema Prisional Português mostram que, entre julho de 2020 e julho de 2021, o número de pessoas privadas de liberdade variou de 10842 em 2020 (DGRSP, 2020a) para 11385 em 2021, o que revela um aumento de 1% (DGRSP, 2021c). No entanto, olhando para os dados de 2020, podemos encontrar uma diminuição da taxa de população prisional acompanhada de um aumento do número de saídas em liberdade.

Também na Roménia a situação é muito semelhante à de outros países. A população prisional registou uma tendência ascendente em 2020, observando-se um aumento do número de 20,578 pessoas em cumprimento de medidas privativas de liberdade em 2019 para 21,753 reclusos em 2020. Por conseguinte, a escassez de alojamento, em comparação com um espaço mínimo de 4 m² para cada pessoa, aumentou de 2,301 para 3,489 lugares de detenção.

What happens to prisoners in a pandemic? A thematic review, de HM Inspectorate of Prisons, February 2021

Agozino B, Volpe SL. Health inequalities in correctional institutions: implications for health inequalities in the community. *Journal of Correctional Health Care*. 2009;15(4):251–267.

Necessidades identificadas e surgidas durante a Covid

Antes da Covid-19, as necessidades de reintegração social dos reclusos eram claras: restabelecimento das relações familiares, tratamento de adições/abuso de substâncias, tratamento de problemáticas de saúde mental, acesso a um sistema de apoio, obtenção de emprego e habitação, desvantagens sociais, etc.

A saída em liberdade é um momento delicado, em que a pessoa é confrontada com mudanças pessoais, com mudanças no contexto e com os efeitos que a reclusão teve na sua vida. Em muitos casos, o regresso à liberdade significa atravessar o limiar da reclusão sozinho (na ausência de recursos) ou com o apoio exclusivo da família (o principal eixo da rede relacional, senão o único recurso disponível).

- Vulnerabilidade económica

Habitação, emprego, finanças. A vulnerabilidade económica resulta frequentemente da instabilidade psicológica e da dependência financeira, uma vez que a maioria dos ex-reclusos depende fortemente das suas famílias ou instituições para satisfazer as suas necessidades básicas.

- Estigmatização

Alguns ex-reclusos sublinharam o facto de se sentirem marginalizados, excluídos e estigmatizados como indivíduos reduzidos à sua passada detenção. Consequentemente, sentem-se excluídos do mundo do trabalho, bem como do resto da sociedade, devido à falta de laços sociais.

- Integração

A integração torna-se ainda mais importante se considerarmos que a reintegração não exige um esforço exclusivo das instituições públicas, mas requer um compromisso de todos aqueles (particulares, autoridades locais, associações, empresas, etc.) que podem contribuir para a integração social e laboral do ex-recluso.

- Residência do Utilizador

Serviços de apoio disponíveis

O apoio prestado a pessoas que cumpriram medidas privativas de liberdade varia de país para país.

Em geral, o apoio prestado em cada país está relacionado com apoio financeiro e programas de reinserção para auxiliar na reintegração social.

Normalmente, é garantido à pessoa privada de liberdade um programa de tratamento especial, orientado para a resolução de problemas específicos relacionados com a vida familiar, o emprego e as condições ambientais que terá de enfrentar depois da saída em liberdade. Para este efeito, é solicitada a cooperação com os centros de serviços sociais, os serviços territoriais competentes e as organizações de voluntariado.

As pessoas que recebem alta com doenças físicas ou mentais graves são também comunicadas às autoridades de saúde pública para assistência.

Adams J, Nowels C, Corsi K, Long J, Steiner JF, Binswanger IA. HIV risk after release from prison: a qualitative study of former inmates. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes: JAIDS*. 2011;57(5):429–434. [PMC free article] [PubMed]
Addaction. Collecting the evidence: client's views on drug services. 2004. Disponível em: <http://www.drugsandalcohol.ie/5796/>

Sistemas penais na Europa

França

Tribunal de Polícia

O Código Penal Francês distingue cinco categorias de infrações, em função da gravidade da pena que lhes é aplicada. Estas transgressões são as infrações penais menos graves, como a perturbação do sossego, a caça sem licença, as agressões menores, etc. É o tribunal de polícia que julga as cinco categorias de infrações. Este tribunal funciona com o Tribunal de Grande Instância e decide sempre em juiz singular. É assistido por um escrivão.

Tribunal Correccional

O tribunal penal julga as infrações (roubo, fraude, abuso de confiança, ofensas corporais graves, etc.) cometidas por adultos.

Tribunal de Primeira Instância

O tribunal de Primeira Instância julga pessoas acusadas de crimes, tentativas de crimes e cumplicidade em crimes: homicídio, violação, assalto à mão armada, etc.

Tem jurisdição sobre todos os crimes comuns cometidos por adultos.

Tribunal de Apelação

Se o arguido não concordar com a primeira decisão, pode recorrer. O Tribunal de Apelação analisa os factos e o direito: examina os elementos materiais do processo e verifica se não houve erros de direito.

Tribunal de Cassação

É o mais alto tribunal do sistema judicial. Tem sede em Paris e jurisdição em todo o território francês. Verifica se o direito foi aplicado de forma correta e equitativa por todos os tribunais e instâncias de recurso.

Portugal

O Sistema Penal Português está sob a responsabilidade do Ministério da Justiça, que exerce as suas funções através da Direcção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP). A DGRSP tem por missão o desenvolvimento de políticas de prevenção criminal e de reinserção social de adultos e jovens infratores, bem como a gestão dos sistemas de justiça juvenil e prisional de forma articulada e complementar (artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 215/2012, de 28 de Setembro).

Relativamente à legislação, o Sistema Penal Português é orientado pelos seguintes instrumentos jurídicos fundamentais:

- Constituição da República Portuguesa (CRP)
- Código Penal (CP)
- Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade (CEPMPL)
- Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais

Roménia

A Administração Nacional Penitenciária é o serviço público responsável pela aplicação do regime de detenção e por assegurar a intervenção de recuperação, em condições que garantam o respeito pela dignidade, facilitando a responsabilização e a reintegração na sociedade das pessoas privadas de liberdade e contribuindo para aumentar a segurança da comunidade, mantendo a ordem pública e a segurança nacional.

A atividade da Administração Nacional de Penitenciárias e das unidades subordinadas é coordenada diretamente pelo Ministro da Justiça. A gestão da Administração Penitenciária Nacional é da responsabilidade do Diretor - Geral, que a representa nas relações com o Ministério da Justiça e as instituições da administração pública central e com outras autoridades, organizações locais e centrais, bem como com pessoas singulares e coletivas do país e do estrangeiro.

Os detidos e os reclusos cumprem penas de prisão, liberdade e medidas educativas nas unidades subordinadas da Administração Nacional das Penitenciárias, organizadas da seguinte forma: 34 penitenciárias (das quais uma penitenciária para mulheres); 2 centros educacionais; 2 centros de detenção; 6 hospitais penitenciários. Das 33 penitenciárias, 8 têm uma função de coordenação de unidades localizadas numa determinada área geográfica. As missões de transporte de detidos e de pessoas internadas entre unidades são efetuadas pela Subunidade de Guarda e Transferência de Detidos em Escolta.

Regimes de execução das penas privativas de Liberdade aplicáveis no estabelecimento penitenciário: O regime de segurança máxima (prisão perpétua e pessoas condenadas a mais de 13 anos de prisão, e aqueles que representam um risco para a segurança da penitenciária); O regime fechado (pessoas condenadas à prisão por um período máximo de 3 anos, mas não superior a 13 anos); O regime semiaberto (pessoas condenadas a mais de um ano de prisão, mas não superior a 3 anos); O regime aberto (pessoas condenadas à prisão por um período não superior a um ano).

Reino Unido

A principal autoridade do Sistema Criminal em Inglaterra e no País de Gales é o CPS. O CPS é um organismo independente responsável pelo julgamento de casos criminais que tenham sido investigados pela polícia e por outras organizações de investigação.

O CPS emprega solicitadores criminais que podem prestar aconselhamento jurídico à polícia, são frequentemente responsáveis pela decisão de acusar um suspeito e apoiam os advogados que apresentam o caso para a acusação em tribunal.

O HMCTS (Serviço de Tribunais de Sua Majestade) é a agência executiva responsável pela administração dos tribunais em Inglaterra e no País de Gales. O HMCTS é responsável por alguns aspetos práticos dos processos judiciais penais.

Os Tribunais de Magistrados e Tribunal da Coroa são os tribunais de primeira instância em Inglaterra e no País de Gales, o que significa que os arguidos serão ouvidos em primeiro lugar num destes tribunais.

A Divisão Criminal do Tribunal de Recurso aprecia os recursos das decisões do Tribunal da Coroa interpostos pela defesa, se esta conseguir apresentar fundamentos para o recurso.

O Conselho de Execução das Penas é um organismo independente e não governamental que emite diretrizes sobre as penas em Inglaterra e no País de Gales.

Itália

As infrações são geralmente classificadas em duas categorias, consoante a sua gravidade. O código penal italiano atualmente em vigor (código Rocco), no seu artigo 17.º, distingue dois tipos diferentes de infrações: o crime (cuja pena pode ser a prisão perpétua, a prisão ou uma multa) e a infração (cuja pena pode ser a detenção e uma multa).

Entre as várias classificações desenvolvidas pela doutrina, os crimes podem ser considerados comuns ou próprios consoante possam ser cometidos, respetivamente, por qualquer pessoa ou por aqueles que detêm qualificações ou posições específicas (funcionários públicos, prestadores de serviços de utilidade pública e responsáveis por um serviço público).

Além disso, é feita uma distinção entre infrações culposas, intencionais e dolosas, quer sejam tentadas ou cometidas.

Prisons in Europe (2019). Report on European Prisons and Penitentiary Systems.

Uma verdadeira "Segunda Oportunidade"

A prevenção da criminalidade inclui todas as atividades que contribuem para pôr termo ou reduzir a criminalidade enquanto fenómeno social. Estas atividades são realizadas por todos os intervenientes que poderão desempenhar um papel preventivo: políticos locais, serviços responsáveis pela aplicação da lei e sistema judicial, serviços sociais, sistema educativo, organizações da sociedade civil, indústria, bancos, setor privado, investigadores e cientistas e o público em geral, apoiados pelos meios de comunicação social.

A prevenção da criminalidade exige, por natureza, uma abordagem multidisciplinar. Por conseguinte, numerosas políticas nacionais contribuem para a prevenção da criminalidade: direito penal, política social, educação, planeamento urbano, fiscalidade, autoridades locais, etc. No que diz respeito à criminalidade em geral, a ação preventiva mais eficaz deve ser levada a cabo o mais próximo possível das bases. Este facto reflete-se na emergência de múltiplas iniciativas locais, práticas de "fiscalização de proximidade", que envolvem as forças policiais, as autarquias locais, as empresas, as associações e os cidadãos.

Até à data, os Estados da UE têm sido os principais responsáveis pela prevenção da criminalidade. Com a entrada em vigor do Tratado de Lisboa (artigo 84.º do TFUE), a UE tem agora a possibilidade de estabelecer medidas para promover e apoiar as ações dos Estados da UE neste domínio.

A UE concentra-se em facilitar o intercâmbio de experiências e de melhores práticas para atenuar os factores que favorecem a criminalidade e a reincidência, ou que coloquem uma pessoa numa situação vulnerável, também com o intuito de prevenir a corrupção, bem como a infiltração criminosa na economia e na sociedade. Além disso, a UE começou a introduzir, de forma sistemática, sólidas disposições preventivas nas suas iniciativas emblemáticas, que vão desde a política de luta contra a droga até à cibercriminalidade, ao tráfico de seres humanos e à pornografia infantil.

Desde 2001, a Rede Europeia de Prevenção da Criminalidade (REPC) oferece uma plataforma à escala da UE para o intercâmbio de boas práticas, investigação e informação sobre diferentes aspetos da prevenção da criminalidade local. Embora abranja todos os tipos de criminalidade, a rede presta especial atenção aos domínios da criminalidade juvenil, urbana e relacionada com a droga. O site da rede contém uma rica base de dados sobre as orientações estratégicas nacionais e os projetos empreendidos em diferentes domínios da criminalidade, como os assaltos, a criminalidade comercial, a fiscalização de proximidade, a violência escolar e as diferentes categorias de criminalidade organizada.

O Programa para a Prevenção e a Luta contra a Criminalidade (ISEC) atribuiu uma subvenção de ação à Bélgica, que acolhe agora o secretariado profissional da REPC e continuará a desenvolver a rede. Além disso, o ISEC financia uma vasta gama de pequenos projetos de prevenção da criminalidade. Outras atividades de prevenção da criminalidade podem ser apoiadas por vários instrumentos financeiros da EU, como o programa Daphne III, o 7.º Programa-Quadro de Investigação, os fundos estruturais e outros programas relacionados com a integração e a educação.

Para combater e prevenir o crime eficazmente, as autoridades de justiça criminal dos países da UE precisam de trabalhar em conjunto. Afinal, num espaço europeu comum de justiça, as autoridades responsáveis pela aplicação da lei e os tribunais nacionais poderão confiar uns nos outros. Isto aumentará a confiança dos cidadãos na equidade dos processos, sabendo que os seus direitos estão protegidos quando têm de comparecer em tribunal noutro país ou quando são vítimas de um crime.

A ação a um nível europeu neste domínio é crucial por um conjunto de razões:

- A criminalidade organizada grave é frequentemente cometida além-fronteiras. As legislações dos países europeus devem alinhar as suas legislações, com o intuito de evitar os “portos seguros” para os criminosos;
- Se as pessoas puderem confiar que os seus direitos são respeitados, se forem suspeitas ou acusadas de um crime, em todos os países da UE, é mais provável que exerçam o seu direito de viver, trabalhar ou estudar em qualquer país da UE;
- As regras comuns reforçam a confiança mútua entre os sistemas judiciais dos diferentes países da UE. Deste modo, a cooperação e o reconhecimento mútuo das decisões são mais fáceis em toda a UE;
- O direito penal da UE ajuda a prevenir e a punir infrações graves, por exemplo, crimes contra o ambiente.

Em todo o mundo, os sistemas de justiça penal são das principais fontes de graves violações dos direitos humanos, incluindo execuções extrajudiciais, torturas, detenções arbitrárias e discriminação.

Os direitos humanos são direitos que existem pelo simples facto de existirmos como seres humanos - não são concedidos por nenhum Estado. Estes direitos universais são inerentes a todos nós, independentemente da nacionalidade, sexo, origem nacional ou étnica, cor, religião, língua ou qualquer outro estatuto. Vão desde o mais fundamental - o direito à vida - até aos que fazem com que a vida valha a pena ser vivida, como o direito à alimentação, à educação, ao trabalho, à saúde e à liberdade.

A Declaração Universal dos Direitos do Homem (DUDH), adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1948, foi o primeiro documento jurídico a definir os direitos humanos fundamentais que devem ser protegidos universalmente. A DUDH, que completou 70 anos em 2018, continua a ser a base de toda a legislação internacional em termos de direitos humanos. Os seus 30 artigos fornecem os princípios e os elementos constitutivos das atuais e futuras convenções, tratados e outros instrumentos jurídicos que tratem de direitos humanos.

A DUDH, juntamente com os dois pactos - o Pacto Internacional sobre os Direitos Cívicos e Políticos e o Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais - constituem a Carta Internacional dos Direitos.

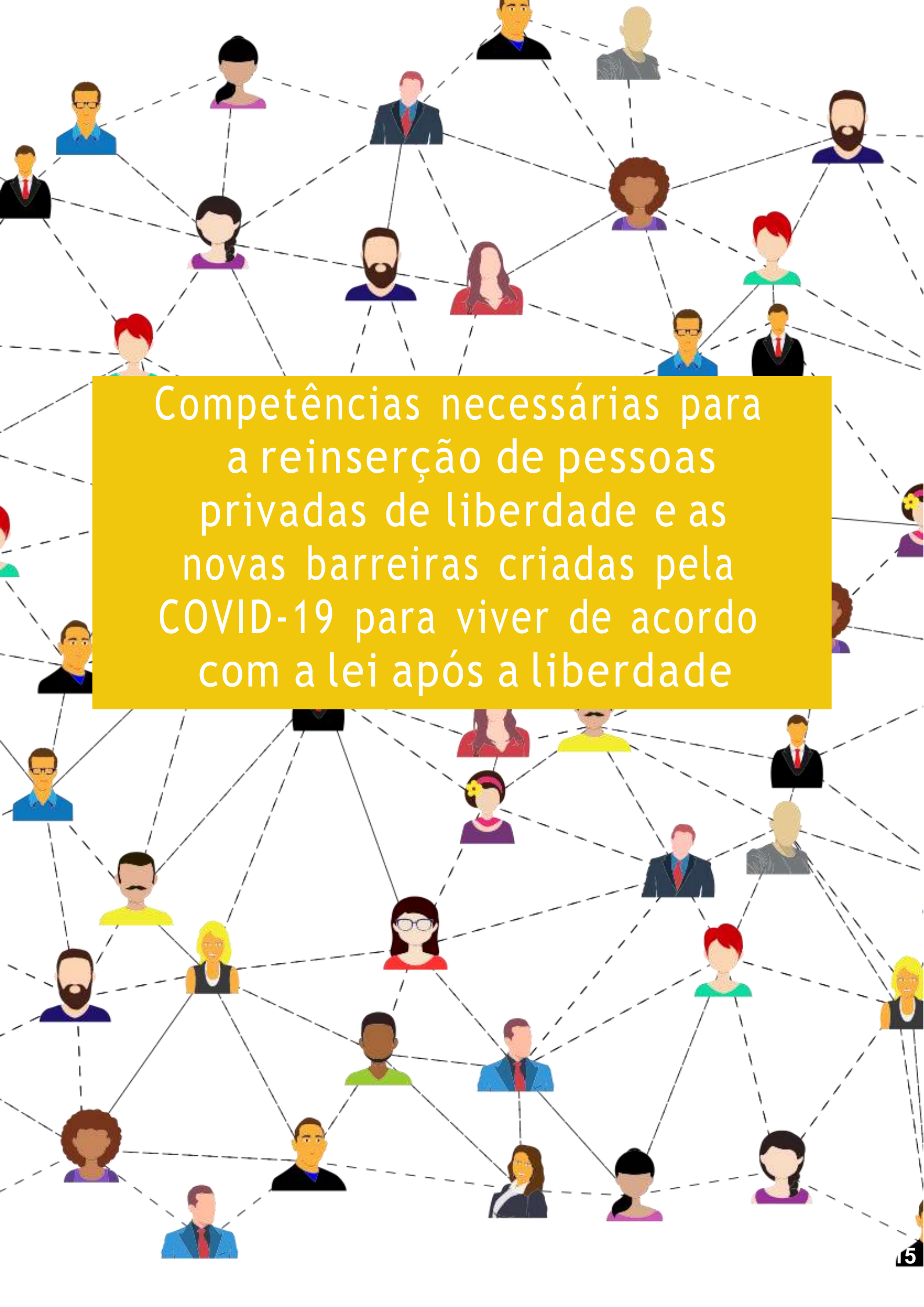
A reintegração social é frequentemente entendida como o apoio dado a pessoas em conflito com a lei durante a sua reintegração na sociedade após a reclusão. No entanto, uma definição mais ampla engloba uma série de intervenções realizadas após a detenção para desviar os infratores do sistema de justiça penal para uma medida alternativa, incluindo um processo de justiça reparadora ou um tratamento adequado. Inclui a imposição de sanções baseadas em serviço comunitário em vez da reclusão, numa tentativa de facilitar a reintegração social dos infratores na comunidade, em vez de os sujeitar aos efeitos estigmatizantes e prejudiciais da privação de liberdade. Para aqueles que são condenados a penas privativas de liberdade, inclui programas correcionais na prisão e intervenções pós-liberdade (Gabinete das Nações Unidas contra a Droga e o Crime, 2006). Nos últimos anos, a componente pós-liberdade destas intervenções, baseada na comunidade, tem sido designada por “cuidados posteriores”, “cuidados transitórios”, “reentrada” ou “apoio à reentrada”, “reintegração” ou “reinstalação”. Algumas intervenções pós-liberdade podem começar enquanto a pessoa ainda está privada de liberdade, com o objetivo de facilitar a adaptação pós-saída.

As pessoas que já cumpriram medidas privativas de liberdade estão em risco de exclusão social. A política de coesão da UE apoia a inclusão social das pessoas com deficiência, dos jovens e dos trabalhadores mais velhos e vulneráveis, dos trabalhadores pouco qualificados, dos migrantes e das minorias étnicas, como os ciganos, das pessoas que vivem em zonas desfavorecidas e das mulheres no mercado de trabalho. Apoia a estratégia Europa 2020, que tem como objetivo retirar pelo menos 20 milhões de pessoas do risco de pobreza.

Quando as pessoas que cumprem medidas privativas de liberdade saem em liberdade, a reintegração pode ser difícil. Com o Self Design, queremos oferecer apoio, ensinando valores como o respeito e a autossuficiência, para que possam ter uma segunda vida, uma oportunidade de regressar à sociedade, e tornar a sociedade mais inclusiva e segura. O projeto tem como objetivo ajudar as pessoas que já cumpriram medidas privativas de liberdade a evitar a reincidência e a reintegrar-se na sociedade, trabalhando com mentores nas competências básicas de que necessitarão quando saírem em liberdade e ajudá-los a planear a sua vida no exterior.

Após a saída em liberdade, especialmente nos primeiros meses, deve haver uma cooperação com os serviços sociais, os centros de acolhimento e os serviços prisionais para auxiliar nas questões quotidianas.

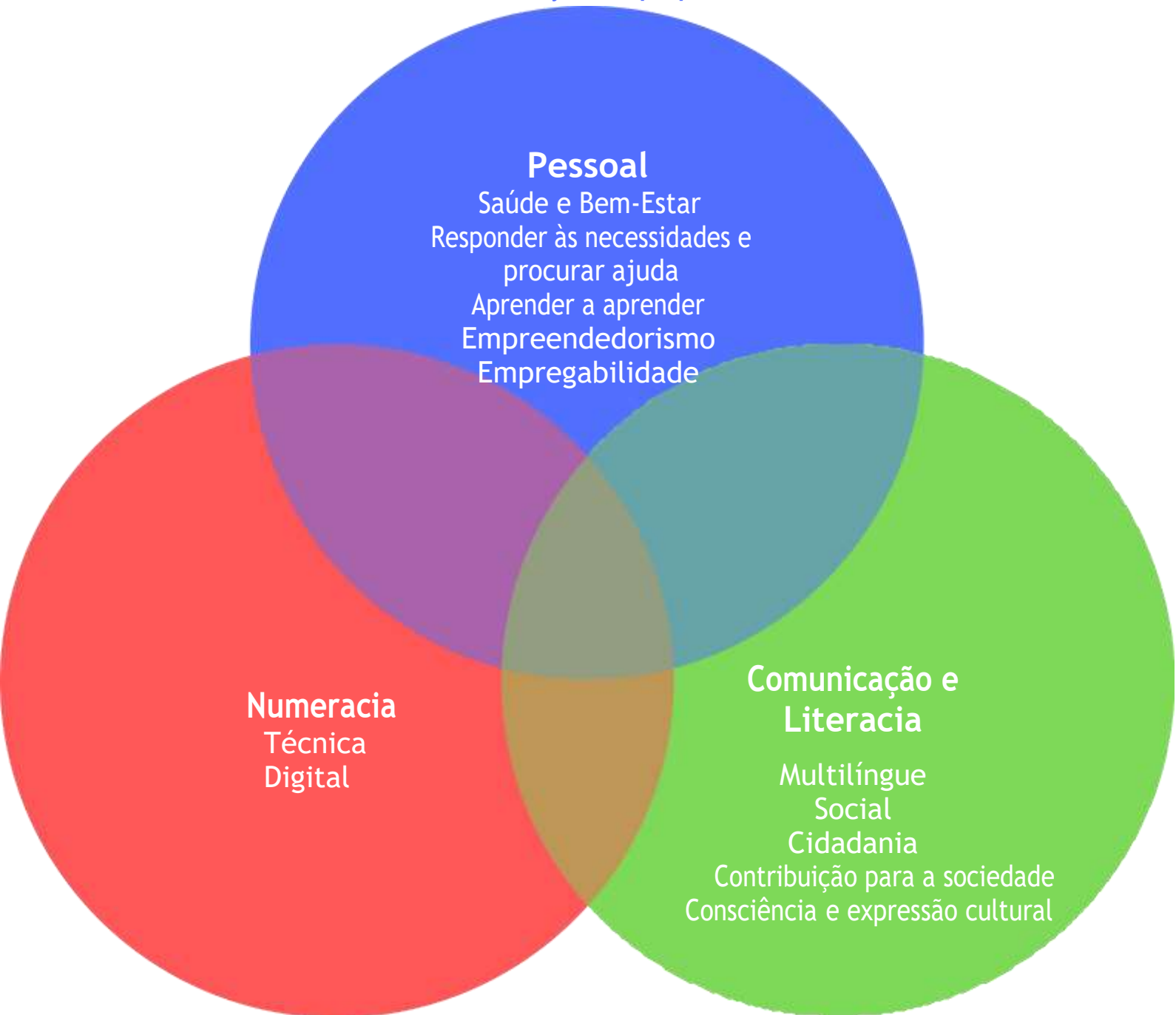
The Prevention of Recidivism and the Social Reintegration of Offenders, 2020, UNODOC
The Official Journal of the European Union, OJ C 172, 27.5.2015, p. 17-21 319 JOIN/2016/029 final

The image features a network of diverse human icons connected by dashed lines, representing a social or professional network. The icons are scattered across the page, with a central yellow rectangular box containing text. The text is in white, bold, sans-serif font. The background is white, and the overall theme is community and support.

Competências necessárias para
a reinserção de pessoas
privadas de liberdade e as
novas barreiras criadas pela
COVID-19 para viver de acordo
com a lei após a liberdade

Quadro de Competências

em relação a si próprio



em relação ao meio...

em relação aos outros...



Pessoal

Pessoal



A competência pessoal é a capacidade de refletir sobre si próprio, de gerir eficazmente o tempo e a informação, de trabalhar com os outros de forma construtiva, de se manter resistente e de gerir a sua própria aprendizagem e carreira. Inclui a capacidade de lidar com a incerteza e a complexidade, de aprender a aprender, de apoiar o bem-estar físico e emocional, de manter a saúde física e mental e de ser capaz de levar uma vida consciente da sua saúde e orientada para o futuro, de ter empatia e de gerir conflitos num contexto inclusivo e de apoio. É a capacidade de reconhecer, motivar e controlar as nossas próprias emoções, e que é dirigida para nós próprios, para a gestão do próprio mundo emocional (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Autoconsciência (reconhecer e compreender os nossos próprios estados de espírito, emoções e impulsos, bem como o seu efeito nos outros)
- Auto-gestão (controlar os impulsos negativos, ou o “mau humor”, o que permite não tomar decisões precipitadas)
- Motivação (entusiasmo para fazer algo)
- Responsabilidade pessoal (ser responsável)
- Tolerância ao stress (ser resiliente e capaz de lidar com a incerteza e o stress)
- Auto-regulação (agir de acordo com as regras)
- Tomada de decisões
- Auto-confiança (ter confiança nas próprias capacidades, qualidades ou capacidade de julgamento)
- Identificar as próprias capacidades e avaliação dos pontos fortes e fracos
- Enfrentar a complexidade e os obstáculos
- Refletir criticamente
- Resolução de problemas

Porque é que é necessário?

- Reconhecer as nossas emoções e os seus efeitos, bem como os nossos pontos fortes e fracos
- Ter confiança em si próprio
- Para o auto-controlo emocional
- Manter as emoções e os impulsos nocivos sob controlo, a nossa capacidade de gerir a mudança e as situações de stress
- Ter adaptabilidade e flexibilidade para gerir a mudança
- Ter um sentido de realização e mudança
- Ser otimista e persistente na realização dos objetivos apesar dos obstáculos

Exemplos Práticos

Competências emocionais, avaliação dos pontos fortes e fracos, identificar as próprias capacidades, concentrar-se, lidar com a complexidade, refletir criticamente e tomar decisões, aprender e trabalhar tanto em colaboração como de forma autónoma, organizar e perseverar na sua própria aprendizagem, avaliá-la e partilhá-la, ser resiliente e capaz de lidar com a incerteza e o stress, resolução de problemas, lidar com obstáculos e mudanças, etc.



Saúde e Bem-Estar

Saúde e Bem-Estar



A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 2022).

Indicadores Comportamentais


- Realizar tarefas ou recados sem dificuldade
- Comer de forma saudável, organizada e equilibrada
- Cuidar da sua saúde física e mental
- Ter um horário de sono contínuo e controlado
- Levar uma vida ativa
- Prevenir doenças e dependências
- Atitude positiva em relação ao bem-estar pessoal, social e físico
- Conhecer as componentes de uma mente, corpo e estilo de vida saudáveis
- Estar consciente dos fatores socioeconómicos, biológicos e ambientais

Porque é que é necessário?

- Porque é uma componente integral e essencial da vida
- Porque é mais do que a simples ausência de problemas, doenças, perturbações ou deficiências
- A saúde mental é um estado de bem-estar em que um indivíduo se apercebe das suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar um contributo para a sua comunidade
- A saúde é fundamental para a nossa capacidade colectiva e individual, enquanto seres humanos, de pensar, de nos emocionarmos, de interagirmos uns com os outros, de ganhar e de gozar a vida. Nesta base, a promoção, a protecção e o restabelecimento da saúde mental podem ser considerados como uma preocupação vital dos indivíduos, das comunidades e das sociedades em todo o mundo.

Exemplos Práticos

Dormir 7-10 horas, passear, fazer yoga, meditação, comer bem, manter a higiene corporal, apanhar sol, etc.



**Responder às
necessidades e
procurar ajuda**

Responder às necessidades e procurar ajuda



Isto é, a capacidade de reconhecer sintomas e reconhecer o facto de ter um problema que pode exigir a intervenção de outra pessoa. Esta consciência deve poder ser articulada ou expressa em palavras que possam ser compreendidas pelos outros, e a pessoa deve sentir-se à vontade para pedir ajuda. As fontes de ajuda e apoio para lidar com o problema devem estar disponíveis e acessíveis, e a pessoa tem de saber onde/como obter esse apoio (Young Minds, 2021).

Indicadores Comportamentais

- Planear e antecipar
- Evitar problemas
- Procurar oportunidades e recursos disponíveis para potenciar a educação, formação e carreira
- Reconhecer o papel da tutoria/mentoria e descobrir facilitadores eficazes para procurar ajuda
- Procurar apoio, ajuda e orientação sempre que necessário e se sentir necessário
- Reconhecer as próprias limitações e identificar as suas necessidades
- Coragem
- Humildade
- Honestidade
- Confiança nos outros
- Assumir o controlo de nós próprios
- Compreender o processo de procura de ajuda
- Compreender os obstáculos à procura de ajuda

Porque é que é necessário?

- Porque precisamos dos outros e precisamos de nos sentir acompanhados
- Porque não estás sozinho, há muitas pessoas à tua volta, prontas a ajudar quando precisares
- Porque ninguém é mais do que ninguém

Exemplos Práticos

Consultar um superior, pedir recursos, conhecer os recursos oferecidos aos cidadãos, pedir ajuda quando a necessidade é constante ou perceptível a maior parte do tempo, persiste por um período de cerca de duas semanas ou mais e afecta a vida diária de forma negativa.

Comunicação e Literacia



- Grab a post-it.
- Write, draw or doodle your story.
- Just make sure it fits on one.

Everything happens for good, believe it you will be happy forever

Live Young!
Love yourself!!

just what you need
just do your best.
think positive always

OUR 1st Jaipur Lit Fest!
with love

With all the members
Hullo

Comunicação e Literacia



A literacia é a capacidade de identificar, compreender, exprimir, criar e interpretar conceitos, sentimentos, factos e opiniões, tanto oralmente como por escrito, utilizando materiais visuais, sonoros/áudios e digitais, em todas as disciplinas e contextos. Implica a capacidade de comunicar e de se relacionar eficazmente com os outros, de forma adequada e criativa. O desenvolvimento da literacia constitui a base para a aprendizagem e interação linguística futuras. Dependendo do contexto, a competência de literacia pode ser desenvolvida na língua materna, na língua de escolarização e/ou na língua oficial de um país ou região (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019)

Indicadores Comportamentais

- Ler, escrever, falar e ouvir
- Expressar-se, fazer-se entender, compreender os outros e transmitir ideias
- Boa compreensão da informação escrita
- Ter vocabulário
- Conhecer a gramática funcional
- Conhecer as funções linguísticas e os principais tipos de interação verbal
- Distinguir entre textos literários e não literários
- Ser capaz de distinguir as principais características dos diferentes estilos e registos de linguagem
- Vontade de participar num diálogo crítico e construtivo
- Apreciação de qualidades estéticas
- Interesse pela interação com os outros
- Consciência do impacto da linguagem nos outros
- Compreender e utilizar a língua de uma forma positiva e socialmente responsável
- Adaptação a diferentes públicos
- Manipulação da linguagem corporal e utilização do espaço
- Discutir e debater
- Formular perguntas e estruturar frases
- Captar o interesse e a atenção do recetor
- Sintetizar
- Não cometer erros gramaticais

Porque é que é necessário?

- Comunicar oralmente e por escrito numa variedade de situações
- Controlar e adaptar a sua própria comunicação às exigências da situação
- Distinguir e utilizar diferentes tipos de fontes, procurar, recolher e pesquisar, recolher e processar informações, utilizar ajudas e formular e expressar os seus argumentos orais e escritos de forma convincente e adequada ao contexto
- Para o pensamento crítico
- Avaliar e trabalhar com informação.

Exemplos Práticos

Vontade de participar num diálogo crítico e construtivo, apreciação das qualidades estéticas, interesse pela interacção com os outros, consciência do impacto da linguagem nos outros, compreensão e utilização da língua de uma forma positiva e socialmente responsável, falar, ler, escrever, fazer uma apresentação oral, dar uma entrevista, adaptar-se a diferentes públicos, lidar com a linguagem corporal e a utilização do espaço, conhecer o vocabulário, utilizar diferentes registos, exprimir-se, fazer-se compreender e transmitir ideias, argumentar e debater, fazer perguntas, estruturar frases, compreender os outros, fazer com que as pessoas sintam emoções, manter o interesse e a atenção do recetor, ouvir, resumir, não cometer erros gramaticais.



Multilingue

Multilíngue



Esta competência define a capacidade de utilizar diferentes línguas de forma adequada e eficaz para comunicar. Em termos gerais, partilha as principais dimensões das aptidões da literacia: baseia-se na capacidade de compreender, exprimir e interpretar conceitos, pensamentos, sentimentos, factos e opiniões, tanto oralmente como por escrito (ouvir, falar, ler e escrever), num leque adequado de contextos sociais e culturais, de acordo com os desejos ou necessidades de cada um. As competências linguísticas integram uma dimensão histórica e competências interculturais. Baseia-se na capacidade de mediação entre diferentes línguas e meios de comunicação, tal como previsto no Quadro Europeu Comum de Referência. Se for caso disso, pode incluir a manutenção e o desenvolvimento das competências de língua materna, bem como a aquisição da(s) língua(s) oficial(ais) de um país (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Apreciar a diversidade cultural e as línguas oficiais de um país
- Interesse e curiosidade por diferentes línguas e pela comunicação intercultural
- Respeito pelo perfil linguístico individual de cada pessoa e pela língua materna das pessoas pertencentes a minorias ou de origem imigrante
- Aprender outra língua
- Ir para o estrangeiro e interagir com falantes nativos
- Falar, ler e escrever numa língua estrangeira
- Consciência da existência de diferentes sotaques

Porque é que é necessário?

- Compreender mensagens orais
- Iniciar, manter e concluir conversações
- Ler, compreender e redigir textos, com diferentes níveis de proficiência em diferentes línguas, de acordo com as necessidades do indivíduo
- Utilizar ferramentas adequadas
- Aprender línguas de modo formal, não formal e informal ao longo da vida

Exemplos Práticos

Apreciação da diversidade cultural e das línguas oficiais de um país, interesse e curiosidade pelas diferentes línguas e a comunicação intercultural, o respeito pelo perfil linguístico individual de cada um e pela língua materna das pessoas pertencentes a minorias ou de origem imigrante, aprender outra língua, ir para o estrangeiro e interagir com falantes nativos, intercâmbio linguístico, não ter medo de cometer erros, o importante é ser capaz de comunicar, compreender, falar e escrever numa língua estrangeira, consciência da existência de diferentes sotaques, utilização de passatempos como meio de aprendizagem (televisão, séries, filmes, leitura, música, etc.)



Social

Social



A competência social tem por objetivo gerir a nossa relação com o ambiente social em que vivemos e que nos permite tomar consciência dos sentimentos, das necessidades e das preocupações dos outros. A consciência social dá-nos a capacidade de compreender e responder às necessidades dos outros (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Compreender os códigos de conduta e as normas de comunicação geralmente aceites em diferentes sociedades e contextos
- Gerir interações sociais
- Comunicar de forma construtiva em diferentes contextos
- Colaborar em equipa
- Mostrar tolerância
- Expressar e compreender diferentes pontos de vista
- Capacidade de criar confiança
- Mostrar empatia
- Atitude de colaboração
- Respeitar a diversidade dos outros e as suas necessidades e estar preparado para ultrapassar preconceitos e chegar a acordos
- Resolução de conflitos
- Estabelecimento de relações construtivas (reagrupamento familiar...)
- Desenvolvimento do conceito de comunidades

Porque é que é necessário

- Compreender as emoções, necessidades e preocupações da outra pessoa
- Criar uma ligação entre si e os outros
- Compreender o que os outros estão a sentir como se nós próprios o estivessemos a sentir.
- Relacionar-se com os outros, motivar, inspirar, liderar, trabalhar em equipa, colaborar, negociar, resolver desacordos e conflitos
- Assertividade e integridade
- Criar equipas eficazes, persuadir, influenciar
- Encontrar um parceiro ou um emprego e ser capaz de cooperar com outros

Exemplos Práticos

Compreender os códigos de conduta e as normas de comunicação geralmente aceites em diferentes sociedades e ambientes, gerir as interações sociais, comunicar de forma construtiva em diferentes contextos, colaborar em equipas, negociar, mostrar tolerância, exprimir e compreender diferentes pontos de vista, ser capaz de criar confiança, mostrar empatia, atitude colaborativa, assertividade e integridade, respeitar a diversidade dos outros e as suas necessidades e estar preparado para ultrapassar preconceitos e chegar a acordo.



Cidadania

Cidadania



A competência de cidadania é a capacidade de agir como cidadão responsável e de participar plenamente na vida cívica e social, com base na compreensão dos conceitos e estruturas sociais, económicos, jurídicos e políticos, bem como dos desenvolvimentos globais e da sustentabilidade (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019)

Indicadores Comportamentais


- O respeito pelos direitos humanos como base da democracia
- Atitude responsável e construtiva
- Vontade de participar na tomada de decisões democráticas, bem como em atividades cívicas
- Apoio à diversidade social e cultural, à identidade, à igualdade de género, à coesão social e aos estilos de vida sustentáveis (alterações climáticas e demográficas globais e causas subjacentes)
- Promoção de uma cultura de paz e de não-violência
- Disponibilidade para respeitar a privacidade dos outros
- Assumir a responsabilidade pelo meio ambiente
- Interesse pela evolução política e socioeconómica, pelas ciências humanas e pela comunicação intercultural
- Ultrapassar os preconceitos e aceitar as diferenças entre as pessoas
- Atingir objetivos comuns, agir e contribuir para um objetivo maior
- Garantir a justiça social e a equidade
- Apoiar a sensibilização para a cidadania da UE e a abertura ao mundo do voluntariado e solidariedade
- Conhecer a população local e as suas necessidades
- Limpar e apanhar o lixo
- Ser simpático e acolhedor
- Participar em eventos e celebrar as festividades locais
- Ter um sentimento de pertença e de empenho na comunidade, estar envolvido na comunidade
- Conhecer conceitos e fenómenos básicos relacionados com os indivíduos, os grupos, as organizações de trabalho e a sociedade, economia e cultura
- Conhecer os acontecimentos contemporâneos e os principais desenvolvimentos da história nacional, europeia e mundial, os objetivos e os valores dos movimentos sociais e políticos
- Apoio ao multiculturalismo

Porque é que é necessário?

- Colaborar eficazmente com os outros no interesse comum ou público, incluindo o **desenvolvimento sustentável** da sociedade
- Desenvolver pensamento crítico
- Resolver problemas de uma forma integrada
- Desenvolver argumentos
- Participar de forma construtiva nas atividades comunitárias e na tomada de decisões a todos os níveis, desde o local e nacional ao europeu e internacional
- Aceder aos meios de comunicação tradicionais e aos novos meios de comunicação e compreender o papel e as funções dos meios de comunicação em sociedades democráticas

Exemplos Práticos

Respeito pelos direitos humanos como base da democracia, atitude responsável e construtiva, vontade de participar na tomada de decisões democráticas e em atividades cívicas, apoio à diversidade cultural e social, igualdade de género, coesão social, estilos de vida sustentáveis, promoção da cultura da paz e da não violência, vontade de respeitar a privacidade dos outros, a responsabilidade pelo meio ambiente, interesse pela evolução política e socioeconómica, comunicação intercultural, superar os preconceitos, fazer compromissos quando necessário, garantir a justiça social e equidade, apoio à sensibilização para a cidadania da UE, voluntariado e solidariedade, abertura e aceitação de diferenças, atingir objetivos comuns, agir e contribuir para um objetivo maior, abertura ao mundo, conhecer a população local, limpar e apanhar lixo, sorrir, ser simpático e acolhedor, participar em eventos, celebrar festividades, aderir a grupos do Facebook, conhecer os vizinhos e as suas necessidades, sentimento de pertença.

A photograph showing several volunteers wearing face masks and working with cardboard boxes. One box is labeled 'Medicine', another 'FOOD', and a third 'AID'. A large purple circle is overlaid on the center of the image, containing the text 'Contribuição para a Sociedade'. In the foreground, a sign reads 'CHARITY'.

**Contribuição para a
Sociedade**

Medicine

AID

CHARITY

Contribuição para a Sociedade



É a capacidade de realizar atividades em benefício da sociedade, por vontade própria, para uma causa sem fins lucrativos, em benefício do seu desenvolvimento pessoal, dedicando o seu tempo e energia ao bem comum sem recompensa financeira (Street Civics, 2020).

Indicadores Comportamentais

- Disciplina, consciência da sua realidade e do seu papel na cidadania
- Não espera retribuição financeira
- Perseverante, caridoso e atencioso com os outros
- Saber que nem sempre se ajuda com objetos materiais, mas que a abordagem humana e a partilha de ideias é uma forma de ajudar
- Ambição de construir e ver um mundo melhor sem querer o reconhecimento externo
- Saber que os bons resultados exigem tempo e esforço diário
- Procurar sempre melhorar para o bem da comunidade
- Empenho e saber não ceder quando assim o contexto o exige
- Saber que todos temos algo para dar
- Ações coerentes com as suas palavras
- Realizar um trabalho altruísta de acordo com as próprias capacidades, o que se gosta de fazer e o que se pode fazer
- Criar uma mudança positiva
- Não envolver problemas pessoais
- Desfrutar do que se faz
- Não encarar a ajuda como uma obrigação
- Conhecer os seus direitos e responsabilidades
- Serviço aos outros e voluntariado
- Altruísmo e conceito de bem comum
- Conhecimento dos programas locais, nacionais, internacionais e da UE
- Organização e criatividade
- Empatia e comunicação interpessoal, bem como trabalho em equipa
- Capacidade de aprender e autoestima

Porque é que é necessário?

- Para conseguir a reeducação e a reinserção social
- Reeducar e melhorar as possibilidades de reintegração
- Eliminar a marginalização e a desumanização do indivíduo, mais do que o desempenho de tarefas específicas
- Participar em atividades de interesse geral que permitam a interação com outras pessoas, geralmente pessoas em risco de exclusão
- Pode tornar-se numa terapia

Exemplos Práticos

Amizade/Mentoria, Trabalho administrativo/escritório, Artes (Música/Drama/Artesanato), Ensino/Tutoria/Apoio à Aprendizagem, Aconselhamento/Audição, Trabalho com Jovens, Eventos e Administração, Voluntariado na sua biblioteca local, Acompanhar uma visita de estudo, organizações locais sem fins lucrativos, abrigos para animais, centros comunitários, como nadador-salvador, para ser guarda de passagem, fazer redes sociais para uma organização local.



Consciência e Expressão
Cultural

Consciência e Expressão Cultural



Em termos de consciência e expressão culturais, esta competência implica compreender e respeitar a forma como as ideias e os significados são expressos e comunicados de forma criativa em diferentes culturas e através de uma série de artes e outras formas culturais. Implica estar empenhado/a em compreender, desenvolver e exprimir as suas próprias ideias e o sentido do seu lugar ou papel na sociedade numa variedade de formas e contextos (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Abertura de espírito e respeito pela diversidade das expressões culturais
- Abordagem ética e responsável da propriedade intelectual e cultural
- Curiosidade pelo mundo
- Abertura para imaginar novas possibilidades
- Participar em experiências culturais
- Aprender sobre o choque cultural e informar-se sobre outras culturas
- Compreender que existem limites na liberdade de expressão
- Sair da zona de conforto
- Adaptar ao que é novo e que não é familiar
- Multiculturalismo
- Aceitar que nenhuma cultura é melhor do que outra
- Desfrutar da cultura e do património
- Interesse pelas culturas locais, nacionais, regionais, europeias e mundiais (línguas, património, tradições, gastronomia...)
- Desenvolver a sua própria identidade
- Considerar a cultura como uma forma de ver, exprimir e moldar o mundo

Porque é que é necessário?

- Exprimir e interpretar ideias, experiências e emoções figurativas e abstratas com empatia, numa variedade de artes e outras formas culturais
- Identificar e explorar oportunidades de valor pessoal, social ou comercial através das artes e outras formas culturais
- Envolver-se em processos criativos, tanto individual como coletivamente

Exemplos Práticos

Atitude aberta e respeito pela diversidade das expressões culturais, abordagem ética e responsável da propriedade intelectual e cultural, curiosidade pelo mundo, abertura para imaginar novas possibilidades, participar em experiências culturais, aprender sobre o choque cultural e informar-se sobre a nova cultura antes da chegada para evitar mal-entendidos, liberdade de expressão e os seus limites, sair da zona de conforto, adaptar-se a horários, experimentar coisas novas, fazer parte de um grupo multicultural, aceitar que não há uma cultura melhor do que outra, interagir entre culturas (ideias, línguas....), ter amigos e família em diferentes partes do mundo, viver num lugar diferente daquele onde se nasceu, viajar, comer e cozinhar alimentos e produtos provenientes de diferentes partes do mundo, conduzir automóveis de diferentes países, trabalhar num ambiente multicultural (organizações internacionais), apreciar a pintura, a arquitetura, a escultura, a arte, a música, a dança, o cinema, conhecimentos básicos de cultura contemporânea, conhecimento do património cultural.



Numeracia

Numeracia

1

A competência matemática é a capacidade de desenvolver e aplicar o raciocínio e a percepção matemáticos na resolução de uma série de problemas em situações do quotidiano. Com base num domínio sólido da numeracia, a ênfase é colocada no processo e na atividade, bem como no conhecimento. A competência matemática implica, em diferentes graus, a capacidade e a vontade de utilizar modos matemáticos de pensamento e de apresentação (fórmulas, modelos, construções, gráficos, diagramas) (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Respeito pela verdade
- Vontade de procurar razões e de avaliar a sua validade
- Curiosidade sobre o mundo
- Compreender a origem/fundamento das coisas
- Conhecimento e domínio dos números, das medidas e das estruturas, das operações elementares, das representações matemáticas elementares e dos termos e conceitos matemáticos
- Curiosidade na procura de respostas

Porque é que é necessário?

- Aplicar princípios e processos matemáticos básicos em contextos quotidianos em casa e no trabalho (competências financeiras, etc.)
- Seguir e avaliar cadeias de argumentos
- Raciocinar matematicamente
- Compreender as provas matemáticas
- Comunicar em linguagem matemática
- Utilizar os meios de comunicação adequados (dados estatísticos, gráficos...)
- Compreender os aspectos matemáticos da digitalização

Exemplos Práticos

O respeito pela verdade, a vontade de procurar razões e avaliar a sua validade, gerir um orçamento com base nos rendimentos e nas despesas, calcular sem calculadora e com calculadora, elaborar um orçamento de projeto ou de economia doméstica, utilizar o Excel, fazer gráficos estatísticos, saber comprar, interpretar percentagens, ter curiosidade pelo mundo, compreender as diferentes moedas, compreender a origem/base das coisas, relações com o banco, etc.



Técnica

Técnica



A competência em ciências refere-se à capacidade e à vontade de explicar o mundo natural recorrendo ao corpo de conhecimentos e à metodologia utilizada, incluindo a observação e a experiência, com o objetivo de identificar questões e tirar conclusões baseadas em provas. As competências em tecnologia e engenharia são aplicações desses conhecimentos e dessa metodologia em resposta a desejos ou necessidades humanas perceptíveis. As competências em ciência, tecnologia e engenharia implicam uma compreensão das mudanças causadas pela atividade humana e a responsabilidade como cidadão individual (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019)

Indicadores Comportamentais

- Apreciação crítica
- Apoiar a segurança, a privacidade e a ética e moralidade do progresso e avanço tecnológico em relação a si próprio, à família, à comunidade, à atividade humana, ao mundo natural e às questões globais, compreendendo as limitações, o impacto e os riscos da ciência
- Sensibilização para o ambiente e sustentabilidade ambiental
- Ter curiosidade pelo mundo
- Compreender quais são as fontes de informação válidas, e quais não são
- Conhecer as ferramentas, os produtos, as aplicações e os processos tecnológicos, bem como os dispositivos quotidianos necessários para o dia a dia
- Compreender a origem/base das coisas
- Conhecimentos essenciais de ciência, tecnologia e engenharia, princípios básicos do mundo natural, conceitos científicos fundamentais e teorias, princípios e métodos científicos

Porque é que é necessário?

- Compreender a ciência como um processo de investigação através de metodologias, incluindo observações e experiências controladas
- Utilizar o pensamento lógico e racional
- Verificação de uma hipótese e vontade de rejeitar as suas próprias convicções quando estas são contrariadas por novos resultados
- Utilizar e manusear instrumentos científicos, máquinas tecnológicas e dados para atingir um objetivo
- Chegar a uma decisão ou conclusão com base em provas
- Reconhecer as características essenciais da investigação científica
- Ter a capacidade de comunicar as conclusões e os raciocínios que a elas conduziram

Exemplos Práticos

Apreciação crítica e curiosidade, preocupação com questões éticas, apoio à segurança no progresso tecnológico em relação a si próprio, à família, à comunidade e a questões globais, sustentabilidade ambiental, cultivo de plantas, pilotar um drone, tirar fotografias e gravar vídeos, ter curiosidade sobre o mundo, ter consciência dos riscos da utilização de dados e da privacidade, compreender que fontes de informação são válidas e quais não são, estar ciente das ferramentas quotidianas necessárias num novo país (por exemplo, um adaptador para a ficha elétrica), compreender a origem/base das coisas, utilizar diferentes dispositivos, etc.



Digital

Digital



A competência digital implica a utilização confiante, crítica e responsável das tecnologias digitais e o envolvimento das mesmas na aprendizagem, no trabalho e na participação na sociedade. Inclui a literacia da informação e dos dados, a comunicação e a colaboração, a literacia mediática, a criação de conteúdos digitais (incluindo a programação), a segurança (incluindo o bem-estar digital e as competências relacionadas com a cibersegurança), questões relacionadas com a propriedade intelectual, a resolução de problemas e o pensamento crítico (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Comunicação, criatividade e inovação
- Estar consciente das suas oportunidades, limitações, efeitos e riscos
- Conhecimento dos princípios gerais, dos mecanismos e da lógica que lhes está subjacente
- A função básica e a utilização de diferentes dispositivos e redes de software
- Adotar uma abordagem crítica da validade, fiabilidade e impacto das informações e dados disponíveis através dos meios digitais
- Envolvimento com tecnologias e conteúdos digitais
- Atitude reflexiva e crítica, curiosa, aberta e virada para o futuro na sua evolução
- Abordagem ética, segura e responsável na utilização destas ferramentas

Porque é que é necessário?

- Utilizar as tecnologias digitais para apoiar a cidadania ativa e a inclusão social, a colaboração com os outros e a criatividade para atingir objetivos pessoais, sociais ou comerciais
- Utilizar, aceder, filtrar, avaliar, criar, programar e partilhar conteúdos digitais
- Para gerir e proteger informações, conteúdos, dados e identidades digitais
- Reconhecer e interagir eficazmente com software, dispositivos de inteligência artificial ou robôs

Exemplos Práticos

Empenho na utilização das tecnologias e de conteúdos digitais, atitude reflexiva e crítica, curiosidade e abertura para a sua evolução, abordagem ética, segura e responsável na utilização destas ferramentas, utilização de diferentes softwares, fazer vídeos, carregar fotos, enviar um e-mail, guardar os seus documentos na nuvem em espaços de armazenamento, criar um blog, procurar informação, manter-se atualizado com as notícias, identificar públicos-alvo, estar mais próximo destes, bem como compreender as suas necessidades. Ter um alcance mais alargado, criar uma lista de ferramentas, ouvir música, marcar uma consulta, aceder a assuntos de saúde online, procurar emprego, procedimentos burocráticos, atribuir classificações, manter relação com a educação, a universidade (classificação, comunicação com os professores), formação, saber utilizar o telefone, utilização das redes sociais, criação de conteúdos, marketing, criação de um CV, construção de um website, utilizar o motor de busca para descobrir o consenso científico atual sobre um tema, criar um evento, encontrar fontes fiáveis, conhecer os riscos da cibersegurança, criar uma base de dados, etc.

A young girl with long red hair and glasses is sitting on a wooden floor, reading a book. She is wearing a light blue dress and white tights with brown shoes. A stack of books is visible on the floor to her left. A large green circle is overlaid on the image, containing the text 'Aprender a Aprender'.

**Aprender a
Aprender**

Aprender a Aprender



'Aprender a aprender' é a capacidade de prosseguir e persistir na aprendizagem, bem como organizar a sua própria aprendizagem (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Superar desafios e não ter medo de cometer erros, aceitá-los e aprender com eles
- Colocar-se em ambientes novos e desafiantes, sair da zona de conforto para se conhecer a si próprio
- Analisar as suas próprias experiências, antes, durante e depois
- Pensar criticamente sobre si próprio e querer melhorar
- Estar aberto a críticas construtivas
- Procurar novos recursos de aprendizagem e analisar o tipo de aprendizagem que mais lhe convém (online, presencial, à distância, individual, em grupo...)
- Ouvir as pessoas
- Adaptar-se a diferentes contextos e ambientes sociais
- Analisar e refletir sobre desenvolvimento pessoal, conhecer as suas necessidades de desenvolvimento de competências
- Gerir eficazmente a própria carreira
- Aprendizagem ao longo da vida
- Aprender e trabalhar tanto em colaboração como de forma autónoma organizar e perseverar na sua própria aprendizagem, avaliá-la e partilhá-la

Porque é que é necessário?

- Identificar e definir objetivos, motivar-se e desenvolver a resiliência e a autoconfiança para prosseguir e ter êxito na aprendizagem ao longo da vida
- Aplicar as aprendizagens e experiências anteriores e a curiosidade na procura de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento

Exemplos Práticos

Superar desafios e medos, não ter medo de cometer erros, aceitá-los e aprender com eles, colocar-se em ambientes novos e desafiantes, sair da sua zona de conforto para se conhecer a si próprio, tirar tempo para analisar as suas próprias experiências. Saber autoavaliar-se, aprender com as pequenas coisas no dia a dia, fazer amigos, melhorar no trabalho ou na escola, procurar novos recursos de aprendizagem (youtube, cursos, udemy, tutoriais, bibliografias, etc.), analisar o tipo de aprendizagem que melhor se adapta a si (online, presencial, à distância, individual, em grupo), pensar criticamente sobre si próprio. Pedir opiniões, estar aberto a críticas construtivas, ser um bom ouvinte. Ouvir as pessoas, compreendê-las e ajudá-las, adaptar-se a diferentes contextos e ambientes sociais diferentes, tentar melhorar, compreender-se a si próprio, analisar e refletir sobre o desenvolvimento pessoal, organizar-se, comunicar a vários níveis, satisfazer necessidades, tirar conclusões, ir para a escola, universidade, formação profissional, cursos, mestrados, etc., aprender uma língua, ser independente, viver fora de casa, descobrir novas competências, repensar as coisas, ser mais eficaz, transferência de competências em diferentes domínios, adaptar-se, ler, liderar, etc.

Empreendedorismo



Empreendedorismo



A competência de empreendedorismo refere-se à capacidade de agir sobre oportunidades e ideias e de as transformar em valores para os outros. Baseia-se na criatividade, no pensamento crítico e na resolução de problemas, na tomada de iniciativa e na perseverança e na capacidade de trabalhar em colaboração para planear e gerir projetos de valor cultural, social ou financeiro (Key Competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).

Indicadores Comportamentais

- Iniciativa, proatividade, visão, coragem e perseverança
- Conceber um plano de negócios, apresentar ideias e tomar decisões
- Confiar e acreditar em si próprio
- Pensar inovadoramente
- Capacidade para cooperar e confiar nos colegas e trabalhar em equipa
- Identificar e aproveitar oportunidades para si próprio e para os outros
- Aprender com a experiência e de forma autónoma
- Aceitar a responsabilidade, adotando abordagens éticas ao longo de todo o processo
- Liderar uma equipa, ter a sua própria empresa, não ter medo de expressar as suas ideias
- Compreender a oferta e a procura
- Identificar diferentes contextos e oportunidades para passar das ideias à ação
- Atividades pessoais, sociais e profissionais
- Abordagens de planeamento e gestão de projetos (processos e recursos)
- Conhecimento da economia e dos seus princípios éticos
- Conhecimentos dos desafios do desenvolvimento sustentável
- Reconhecer os próprios pontos fortes e fracos
- Assumir riscos

Porque é que é necessário?

- Serem criativos, imaginativos, e pensarem estrategicamente
- Para resolver problemas
- Refletir de forma crítica e construtiva no âmbito de processos criativos e inovadores
- Trabalhar individualmente e em colaboração
- Mobilizar recursos (pessoas e objetos)
- Para manter a atividade
- Tomar decisões financeiras relacionadas com o custo e o valor
- Comunicar e negociar eficazmente com os outros
- Lidar com a incerteza, a ambiguidade e o risco como parte de uma tomada de decisão informada

Exemplos Práticos

Iniciativa, proatividade, visão, coragem e perseverança, visão de futuro, coragem, perseverança na conquista dos objetivos, motivar os outros e valorizar as suas ideias, empatia, preocupação com as pessoas e com o mundo, aceitar responsabilidade adotando abordagens éticas em todo o processo, criatividade, dar a cada um a possibilidade de desenvolver os seus próprios objetivos, motivando os outros e valorizar as suas ideias, a preocupação com as pessoas e o mundo e a aceitação da responsabilidade através da adoção de ética em todo o processo, criatividade, dar a cada um a possibilidade de desenvolver o seu próprio método, conceber um plano de negócios, ter ideias e tomar decisões, confiar e acreditar em si próprio, pensar fora da caixa, realizar um projeto pessoal e profissional, descobrir a mudança que se pode fazer no mundo, capacidade de cooperar e confiar nos colegas e trabalhar em equipa, identificar e aproveitar oportunidades para si e para os outros, tomar iniciativas, angariar fundos, aprender com o feedback/experiência, aprender de forma autónoma, satisfazer necessidades, ser o capitão do seu próprio barco, desenvolver os seus próprios ideais, liderar uma equipa, ter a sua própria empresa, não ter medo de expressar as suas ideias, compreender a oferta e a procura, organizar eventos, dar conselhos, cumprir prazos.



Empregabilidade

Empregabilidade



As competências de empregabilidade são a combinação de conhecimentos, capacidades, atitudes, valores e comportamentos que conduzem a um desempenho bem-sucedido num emprego e que podem ser adquiridos através da prática, da aprendizagem, da formação e da orientação (Rede de Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática, 2020).

Indicadores Comportamentais

- Tomada de decisões
- Competências profissionais e técnicas
- Liderança
- Análise e resolução de problemas
- Preocupação com a qualidade
- Trabalho de equipa e cooperação
- Resiliência
- Comunicação
- Adaptabilidade

Porque é que é necessário?

- Identificar as necessidades individuais e planear a gestão da carreira
- Compreender os requisitos do trabalho e os padrões de desempenho esperados
- Encontrar trabalho de reintegração
- Para os apoiar no processo de procura de emprego
- Para saber como redigir um CV ou uma carta de apresentação
- Para passar com êxito numa entrevista de emprego
- Conhecer os pontos fortes e fracos de cada um
- Para saber a vocação de cada um
- Para orientação no mercado de trabalho
- Para saber as opções disponíveis para cada um

Exemplos Práticos

Elaboração de um CV, cursos de empregabilidade, testes de competências profissionais, praticar entrevistas de emprego, fazer entrevistas de grupo, escrever e-mails, escrever uma carta de motivação, fazer uma apresentação oral, saber dirigir-se ao chefe, saber falar com clientes.



Indicadores Comportamentais

Indicador comportamental: Auto-gestão	
Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A auto-gestão é a capacidade de controlar os pensamentos, os sentimentos e as ações em diferentes situações, de controlar os impulsos negativos, ou o “mau humor”, o que permite não tomar decisões precipitadas.</p> <p>(Adaptado de Collaborative for Academic, Social, and Emotional, Learning, 2020).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gerir as emoções • Identificar e utilizar estratégias de gestão do stress • Demonstrar auto-disciplina e auto-motivação • Estabelecer objetivos pessoais e coletivos • Utilizar competências de planeamento e organização • Mostrar a coragem de tomar iniciativa • Demonstrar capacidade de ação pessoal e coletiva

Indicador comportamental: Autoconsciência	
Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A autoconsciência é a capacidade de reconhecer e compreender os nossos próprios estados de espírito, emoções e impulsos, bem como o seu efeito nos outros.</p> <p>(Dietrich, 2010: Decision Making: Factors that Influence Decision Making, Heuristics Used, and Decision Outcomes.)</p>	<p>O auto-conhecimento é a chave que permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer as nossas emoções e os seus efeitos • Reconhecer os nossos pontos fortes e fracos • Ter confiança em si próprio

Indicador comportamental: Empatia	
Descrição	Porque é que é necessário?
<p>Empatia é compreender as emoções, necessidades e preocupações de outra pessoa.</p> <p>(Riess, 2017, The Science of Empathy)</p>	<p>É um elemento-chave da Inteligência Emocional, a ligação entre o próprio e os outros, porque é a forma como nós, enquanto indivíduos, compreendemos o que os outros estão a sentir como se nós próprios o estivéssemos a sentir.</p>

Indicador Comportamental: Competências Sociais

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>As competências sociais têm por objetivo gerir a nossa relação com o meio social em que vivemos, e permitem-nos tomar consciência dos sentimentos, das necessidades e das preocupações dos outros. A consciência social dá-nos a capacidade de compreender e responder às necessidades dos outros.</p> <p>(Practitioner's guide to empirically based measures of social skills, DW Nangle, DJ Hansen, CA Erdley, PJ Norton, 2009)</p>	<p>As competências sociais permitem-nos relacionarmo-nos com os outros, motivar, inspirar, persuadir, influenciar, encontrar um parceiro ou um trabalho, e ser capazes de cooperar com os outros, negociar e resolver conflitos.</p>

Indicador comportamental: Responsabilidade Pessoal

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A responsabilidade social é a convicção de que somos totalmente responsáveis pelas nossas próprias ações e consequências. É uma escolha, uma mentalidade e uma expressão de integridade. Alguns indivíduos exibem-na mais do que outros, mas pode e deve ser aprendida, pois não é apenas a base para uma vida bem-sucedida, mas é também um pré-requisito para a felicidade. É o valor de estar consciente das suas ações e das suas consequências. A responsabilidade pessoal implica cuidar de si próprio e dos compromissos que assume com os outros, bem como o respeito pelas regras, o uso do bom senso e a valorização das coisas.</p> <p>(Jim Rohn, 2019)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Decidir quais são as ações mais adequadas para atingir os nossos objetivos• Assumir as consequências das decisões que tomamos• Decidir como utilizamos o nosso tempo e esforço, e a quem os dedicamos• Melhorar a forma e a clareza com que exprimimos as nossas ideias e compreendemos as dos outros• Manter uma auto-estima elevada

Indicador comportamental: Confiança em Si Próprio

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A autoconfiança pode ser definida simplesmente como a fé nas suas próprias capacidades. A autoconfiança refere-se às expectativas individuais de desempenho e às autoavaliações das capacidades e do desempenho (Lenney, 1977).</p> <p>Refere-se tanto a uma capacidade aprendida como a uma emoção que pode ser invocada todos os dias e em todos os momentos. Assim, equipara-se a uma capacidade emocional para desenvolver a confiança. A autoconfiança é uma capacidade aprendida de confiar nos recursos internos (ou seja, emocionais, mentais e físicos) para navegar no mundo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Aumento do sentimento de auto-estima• Ganhar energia e motivação para agir• Reduzir os pensamentos negativos• Maior sucesso e maior sentimento de valorização• Maior felicidade e desempenho social

Indicador comportamental: Adaptabilidade e flexibilidade na gestão da tolerância à mudança

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>Flexibilidade é a capacidade de ajustar as emoções, os pensamentos e o comportamento a situações e condições variáveis, bem como a capacidade de adaptação a circunstâncias desconhecidas, imprevisíveis e dinâmicas.</p> <p>(Bar-On, 2006)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ter consciência de como vivemos numa determinada situação• Saber gerir as nossas emoções (especialmente o medo) para manter uma mente clara e aberta• Aprender a criar perspetivas que nos inspiram e motivam

Indicador comportamental: Tolerância ao stress

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>É o limiar a partir do qual um indivíduo pode lidar e gerir situações de stress de forma eficaz e consistente. O stress é uma reação bioquímica normal que ocorre quando o córtex pré-frontal do cérebro segrega e regula uma hormona do stress chamada dopamina. Níveis elevados de stress podem prejudicar a função cognitiva (ou seja, a concentração), interferir com as relações em casa e/ou no trabalho e conduzir a problemas de saúde prejudiciais no futuro. No entanto, uma pequena quantidade de stress pode ser benéfica para uma pessoa, aumentando a concentração nas tarefas de rotina e/ou desencadeando alertas contra potenciais ameaças.</p> <p>(Beasley, 2019, The Three Stages of Stress - What to Look For. Retirado de https://www.betterhelp.com/advice/stress/the-three-stages-ofstress-what-to-look-for/.)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Enfrentar e assumir o controlo dos problemas um a um, em vez de se render ao pânico

Indicador comportamental: Comunicação

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>Comunicação é o ato de transferir informação de um lugar para outro. O processo de comunicação interpessoal não pode ser considerado como um fenómeno que simplesmente “acontece”, mas deve ser visto como um processo que envolve os participantes que negociam o seu papel neste processo, consciente ou inconscientemente.</p> <p>(“Effective Communication Skills”. Raksha Mehta. UEL, UK)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para trocar ideias, informações ou transmitir mensagens verbais e não verbais.

Indicador comportamental: Resolução de Conflitos

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A resolução de conflitos é o conjunto de técnicas e competências que são postas em prática para encontrar a melhor solução para um problema. É um processo cognitivo de ordem superior e uma função intelectual que exige a modulação e o controlo de competências mais rotineiras ou fundamentais.</p> <p>(Goldstein & Levin, 1987, Skill - Decision Making Problem Solving)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Negociar e resolver desacordos• Garantir exatidão• Desenvolver soluções alternativas• Para alcançar um resultado desejado• Ser assertivo, proactivo e ter um espírito aberto

Indicador comportamental: Tomada de Decisões

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>O processo de pensamento de seleccionar uma escolha lógica entre as opções disponíveis. Ao tentar tomar uma boa decisão, uma pessoa deve pesar os aspetos positivos e negativos de cada opção e considerar todas as alternativas. Para uma tomada de decisão eficaz, uma pessoa deve também ser capaz de prever o resultado de cada opção e, com base em todos estes itens, determinar qual a melhor opção para essa situação específica.</p> <p>(Dietrich, 2010, Decision Making: Factors that Influence Decision Making, Heuristics Used, and Decision Outcomes)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Compreender os preconceitos pessoais e os limites emocionais• Aumentar a autogestão• Para melhorar a autoconsciência

Indicador comportamental: Motivação

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A motivação trata-se de um conjunto de fatores internos e externos que estimulam o desejo e a energia das pessoas para se interessarem e se empenharem continuamente num trabalho, função ou assunto, ou para tentarem atingir um objetivo. A motivação resulta da interação de fatores conscientes e inconscientes, como a intensidade do desejo ou da necessidade, o valor de incentivo ou recompensa do objetivo e as expectativas do indivíduo e dos seus pares. Estes fatores são as razões que levam uma pessoa a comportar-se de determinada forma.</p> <p>(Woolley & Fishbach, 2016, 2017.)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para mover-se• Aumentar as suas competências• Ser capaz de fazer melhor o seu trabalho• Criar redes em diferentes domínios e contextos• Desenvolver a inteligência emocional

Indicador comportamental: Gestão do tempo

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>Gestão de tempo é o processo de organização e planeamento da divisão do tempo entre atividades específicas. Não conseguir gerir o seu tempo prejudica a eficácia e causa stress. Uma boa gestão do tempo permite trabalhar de forma mais inteligente - e não mais difícil - para que possa fazer mais em menos tempo, mesmo quando o tempo é escasso e as pressões são elevadas.</p> <p>(Stephen R. Covey's book, The 7 Habits of Highly Effective People)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Poupar tempo• Reduzir o stress• Funcionar eficazmente• Aumentar a nossa produção• Ter mais controlo sobre as nossas responsabilidades• Ajudar a definir prioridades• Fazer mais em menos tempo• Maior qualidade no trabalho• Ajudar na autodisciplina• Garantir o cumprimento do que foi prometido

Indicador comportamental: Autorregulação

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>É a capacidade de agir no seu melhor interesse a longo prazo, de acordo com os valores mais profundos de cada pessoa. Em termos emocionais, a autorregulação é a capacidade de se acalmar quando está aborrecido e de se animar quando está em baixo.</p> <p>(Daniel Goleman)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Manter sob controlo as emoções e os impulsos nocivos bem como a nossa capacidade de gerir as mudanças e as situações de stress.

Indicador comportamental: Assertividade

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>A assertividade é uma forma de comportamento caracterizada por uma declaração ou afirmação sem necessidade de prova; isto afirma os direitos ou o ponto de vista da pessoa sem ameaçar agressivamente os direitos de uma outra pessoa (assumindo uma posição de domínio) ou permitir submissamente que outra pessoa ignore ou negue os seus direitos ou ponto de vista.</p> <p>(Perry & Potter, 2006, Clinical Nursing Skills & Techniques)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Comunicar com respeito e compreender os outros• Para encontrar solução para o problema

Indicador comportamental: Trabalho de Equipa e Colaboração

Descrição	Porque é que é necessário?
<p>O trabalho em equipa acontece quando um grupo de pessoas trabalha em conjunto, de forma coesa, para um objetivo comum, criando um ambiente de trabalho positivo e apoiando-se mutuamente para combinar os pontos fortes individuais e melhorar o desempenho da equipa.</p> <p>(Daniel Goleman)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para criar equipas eficazes

Conclusões

O que é que permanece por trás das grades?

A maioria das pessoas privadas de liberdade na Europa regressará à sociedade. Nesta perspetiva, o tempo passado em reclusão deve ser utilizado para preparar uma vida que cumpra a lei e autossuficiente, a fim de evitar a reincidência e aumentar a inclusão social. Contudo, após a saída da prisão, a maioria das pessoas que já cumpriram medidas privativas depara-se com problemas de integração social, a diferentes níveis. Estes obstáculos incluem o restabelecimento dos laços familiares, o tratamento da toxicod dependência/adições e dos problemas de saúde mental, o acesso a um sistema de apoio e a obtenção de emprego e habitação. Devido à crise da COVID-19, estão em vigor, desde março de 2020, novos obstáculos à reintegração destas pessoas.

Este quadro de competências de reinserção das pessoas privadas de liberdade e as novas barreiras à reintegração criadas pela pandemia da COVID-19 visa investigar as competências que pessoas que já cumpriram medidas privativas de liberdade precisam de aplicar após a saída em liberdade, durante os processos de transição, centrando-se em experiências recentes da saída em liberdade no início da pandemia.

Este quadro fornece um recurso abrangente para apoiar o planeamento e a implementação de programas prisionais, oferece orientações práticas para ajudar os profissionais a conceberem e desenvolverem programas de reabilitação nas prisões, com o objetivo de aperfeiçoar os currículos de acordo com a realidade. Contribui também para a reforma das prisões, promovendo uma abordagem multidisciplinar para alcançar um impacto sustentável dos programas e políticas de reinserção, incentivando uma estreita coordenação entre as instituições de justiça penal e as organizações da sociedade civil.

As pessoas que já cumpriram medidas privativas de liberdade e que saíram em liberdade recentemente enfrentam muitos desafios que podem ser ampliados por condições pré-existentes, como a desvantagem social. Tendo em conta que, durante a pena de prisão, deve ser prestado apoio individual para preparar a saída em liberdade, mesmo sabendo que estas condições pré-existentes continuam a existir, este quadro (que tem em conta a voz deste público-alvo) oferece apoio e aconselhamento aos profissionais da justiça (pessoal prisional, técnicos/agentes de reinserção).

O material teórico mostra diferentes formas de conceber a experiência de reclusão ao longo da história e da função social em cada uma das etapas. A instituição atualmente parece ser uma organização com o objetivo de moralizar e socializar os convictos, influenciada por um sistema progressivo de punição. Os dados indicam que os sistemas prisionais possuem algumas ferramentas para a reintegração social, embora não seja possível definir quais são todos os interessados e, por sua vez, denota que todos os casos possuem peculiaridades que os influenciam.

Para confirmar se os serviços prisionais cumprem efetivamente o seu papel de reintegração social, é necessário obter mais informações, aumentando o número de entrevistas e o tempo de investigação.

No entanto, com os dados obtidos, parece possível chegar a algumas conclusões. As entrevistas revelam que cada entrevistado tem diferentes pontos de vista sobre o assunto em questão. Através da análise das entrevistas e da revisão do material bibliográfico, foi possível concluir que a problemática da reinserção social tem vários atores envolvidos, que muitas vezes impedem o crescimento e a mudança pessoal dos entrevistados.

Estes atores incluem todos nós enquanto sociedade; o papel do Estado; o papel do Serviço Prisional; e, finalmente, o papel das pessoas privadas de liberdade, considerando a singularidade de cada uma delas.

A questão das pessoas privadas de liberdade e a sua subsequente reintegração na sociedade de que fazem parte, é algo que está a ser visível e debatido nos meios de comunicação social.

"Fiz-lhes o que sabia fazer. Agora que sei mais, faço-o melhor" Maya Angelou. Para viver plenamente esta segunda oportunidade, esta reintegração, estas pessoas devem ser acompanhadas no processo de descoberta de si próprias e das suas capacidades.

A partir da iniciativa Self Design, o nosso objetivo com este Quadro de Competências é ajudar as pessoas privadas de liberdade e, especialmente, os profissionais e as autoridades locais a compreenderem as quinze competências-chaves e necessárias, que irão adquirir durante a sua detenção para a sua posterior reintegração social plena e real.

Os profissionais do Sistema de Justiça Criminal têm um impacto decisivo nas conquistas e motivações das pessoas privadas de liberdade com quem trabalham, e, conseqüentemente, no desenvolvimento das suas competências.

Por conseguinte, é muito importante apoiar o desenvolvimento destas competências e encorajar a colaboração com as autoridades no processo contínuo de desenvolvimento das mesmas. É essencial que os profissionais sejam capazes de compreender estas competências para apoiar a reintegração destas pessoas na sociedade.

Com o apoio adequado deste Quadro de Competências, os profissionais podem proporcionar as melhores experiências e garantir que todos os seus beneficiários alcançam os seus resultados de aprendizagem. As competências-chave são necessárias para a conquista e o desenvolvimento pessoais, a empregabilidade, a inclusão social e a cidadania ativa.

O apoio aos profissionais e a avaliação e validação destas competências proporcionam oportunidades para adquirir novos conhecimentos, capacidades e atitudes, e influenciam os indivíduos e os seus progressos em termos de autonomia, empenho e autoconfiança. Estas competências serão fundamentais na procura de novas oportunidades de aprendizagem ou de emprego e na tomada de decisões.

Além disso, o desenvolvimento de competências é reforçado quando ocorre em ambientes de aprendizagem diversificados e em colaboração com diferentes parceiros interessados.

Estas competências são essenciais para a realização pessoal dos cidadãos, um estilo de vida saudável e sustentável, a empregabilidade, a cidadania ativa e a inclusão social. Estabelece um entendimento comum das competências necessárias, hoje e no futuro, para que todas as pessoas atinjam o seu pleno potencial após a saída em liberdade.

Graças a este Manual, as pessoas privadas de liberdade poderão avaliar as competências que já possuem, escolher as que pretendem adquirir, e poderão ser conquistadas novas competências.

Não há dúvida de que as pessoas que já cumpriram medidas privativas de liberdade precisam de muita concentração e determinação para conseguirem reintegrar-se na comunidade. As estatísticas mostram que cerca de metade destas pessoas regressam à prisão após a saída em liberdade. Muitas delas têm graus académicos e profissionais inadequados, bem como poucas opções de alojamento. Muitas vezes lidam também com toxicodependência e dívidas.

Mas os estudos também mostram que, quando as pessoas privadas de liberdade participam em programas de reintegração, é mais provável que vençam as probabilidades e regressem com sucesso à comunidade. E os serviços que apoiam a reintegração social na sociedade são muito menos dispendiosos do que o regresso à situação de reclusão

Referências

- ♦ <http://www.prisonobservatory.org/upload/Prisons%20in%20Europe.%202019%20report.pdf>
- ♦ <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/CBP-9331/CBP-9331.pdf>
- ♦ <https://adice.asso.fr/wp-content/uploads/2019/02/Skils-portfolio.pdf>
- ♦ https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/criminal-justice/eu-strategy-criminal-justice_en
- ♦ The Official Journal of the European Union, OJ C 172, 27.5.2015, p. 17-21 319 JOIN/2016/029 final
- ♦ https://ec.europa.eu/culture/node_en
- ♦ https://ec.europa.eu/programmes/creative-europe/media_en
- ♦ <https://ec.europa.eu/programmes/creative-europe/>
- ♦ https://ec.europa.eu/culture/policy/strategic-framework/european-coop_en
- ♦ https://ec.europa.eu/culture/news/2014/0616-call-cities-regions_en
- ♦ https://ec.europa.eu/culture/library_en
- ♦ <http://ec.europa.eu/eurostat/web/culture/overview>
- ♦ <http://bookshop.europa.eu/en/cultural-awareness-and-expression-handbook-pbNC0116125/>
- ♦ Erasmus for Young Entrepreneurs <https://www.erasmus-entrepreneurs.eu/index.php>
- ♦ The Official Journal of the European Union, OJ C 463, 23.12.2014, p. 4-14
- ♦ https://ec.europa.eu/info/strategy/european-semester/framework/europe-2020-strategy_en
- ♦ http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=31038&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- ♦ The Official Journal of the European Union, OJ C 172, 27.5.2015, p. 13-16
- ♦ University Business Forum http://ec.europa.eu/education/policy/higher-education/university-businesscooperation_en
- ♦ HEInnovate <https://heinnovate.eu/en>
- ♦ European Entrepreneurship Education NETwork (EE-HUB) <http://www.ee-hub.eu/>
- ♦ South-East European Centre for Entrepreneurial Learning <http://www.seecel.hr/>
- ♦ Innovation Cluster for Entrepreneurship Education <http://icee-eu.eu/>
- ♦ Youth Start - entrepreneurial challenges <http://www.youthstartproject.eu/> JADE-
- ♦ the European Confederation of Junior Enterprises <http://www.jadenet.org/>
- ♦ European Commission, Key competences for lifelong learning, 2019 <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en>
- ♦ OUTCOME OF THE COUNCIL MEETING, 3617th Council meeting Education, Youth, Culture and Sport, Brussels, 22 and 23 May 2018 <http://www.consilium.europa.eu/media/35296/st09078-en18.pdf>
- ♦ Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning, Permanent Representatives Committee, Brussels, 2 May 2018, <http://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-8299-2018-INIT/en/pdf>
- ♦ COMMISSION STAFF WORKING DOCUMENT, Accompanying the document
- ♦ Proposal for a COUNCIL RECOMMENDATION on Key Competences for LifeLong Learning, January 2018, European Commission

- ◆ Working together to strengthen human capital, employability and competitiveness; {SWD(2016) 195 final}; communication from the commission to the European Parliament, the Council, The European economic and Social committee and the committee of the regions ; A new skills agenda for Europe
- ◆ RECOMMENDATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning
- ◆ Key competences for lifelong learning, 2018[TK1]
- ◆ Study among employers on requested competences for participants in mobility projects <https://adice.asso.fr/wp-content/uploads/2019/04/WEB-EN-1203-BrochureCompetences-1-1.pdf>; Competences + Project (KA2)
- ◆ Skills portfolio: <https://adice.asso.fr/wp-content/uploads/2019/02/Skils-portfolio.pdf>
- ◆ Euroeapan-Key-competences-and-labour-market: <https://adice.asso.fr/wp-content/uploads/2019/02/Euroeapan-Key-competences-and-labour-market.pdf> (PC Impress project) [TK1]
- ◆ Macedo Font, A. V. El sistema penitenciario y la asistencia médica en el marco del tratamiento penitenciario [en línea]. Campus virtual: pensamiento penal, 2011 [Fecha de consulta: 6 Septiembre 2013]. El sistema penitenciario: su historia y evolución.
- ◆ Foucault, M. (1975) Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina.
- ◆ Goffman, E. (2004) Sobre las características de las instituciones totales. En Internados (pp.60-80). Buenos Aires: Amorrortu.
- ◆ Goffman, E. (1963) Estigma. La identidad deteriorada. Buenos Aires: Amorrortu.
- ◆ Marí, E. (1993). Racionalidad e imaginario social en el discurso del orden. Buenos Aires: Biblos.