



Self.design



Guia Prático sobre como utilizar ferramentas de *design thinking* na Reintegração de Pessoas Privadas de Liberdade

Julho 2023



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



avaca
TECHNOLOGIES



DGRSP
Direcção-Geral de Registo e
Serviços Fiscais



merseyside
EXPANDING
HORIZONS

Design feito por Aproximar, Julho 2023

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 - Cooperativa de Solidariedade Social - CRL (Portugal)

Asociatia Vis Juventum (Roménia)

MEH - Merseyside Expanding Horizons Limited (Reino Unido)

Autores

Beatriz de Alcantara

Mónica Salselas

Rita Lourenço

Tiago Leitão (Coordenação)

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social (Portugal)

Promotor do Projeto

ISC - Institut Saumurois de la Communication (France)

Pessoa de contacto: Françoise Salesse

E-mail: fransalesse@gmail.com

Morada: 73 Rue de la Mairie, 49260 Montreuil-Bellay, France

Data de Publicação

Junho 2023

Número do Projeto: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095530

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

Índice

Índice de Ilustrações	5
Índice de Tabelas	5
Glossário	6
Introdução.....	8
Que documento é este?.....	8
Porque é que é necessário?	8
É baseado em quê?	8
Quem é que o deve ler?.....	8
Capítulo I. A Iniciativa Self-DESIGN.....	11
O Processo de Desenvolvimento e Validação.....	11
Capítulo II. O Programa Self-DESIGN.....	14
Porquê estas Dimensões?	14
Público-Alvo	18
Perfil das Pessoas Privadas de Liberdade	18
Perfil dos Profissionais do Sistema de Justiça Criminal	18
O Programa Self-DESIGN.....	19
Exemplo 1.....	28
Conclusão	32
Anexos	35
Anexo I. Questionário de Autoavaliação	35
Referências.....	40

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 O Processo de Desenvolvimento e Validação do Self-DESIGN	11
Ilustração 2 Esquema dos Tópicos principais do Capítulo II.	14
Ilustração 3 Dimensões Self-DESIGN	16
Ilustração 4 Metodologia Self-DESIGN	20
Ilustração 5 Cartões para os profissionais	21
Ilustração 6 Plataforma Self-DESIGN.....	22

Índice de Tabelas

Tabela 1 Atividades realizadas por cada país parceiro	12
Tabela 2 Descrição das oito dimensões.....	18
Tabela 3 As quatro fases da Metodologia	23
Tabela 4 Níveis de Preparação e Cotações.....	24
Tabela 5 Percursos formativos das oito dimensões	27
Tabela 6 Exemplo do processo.....	28
Tabela 7 Exemplo do Percorso formativo da dimensão pessoal	30

Glossário

Design Thinking – é uma abordagem interativa não linear utilizada por equipas numa lógica de compreender os seus utilizadores, questionar pressupostos, redefinir problemas e criar soluções inovadoras para testar. É composta por quatro fases distintas – Descobrir, Definir, Desenvolver e Executar. Esta abordagem é particularmente importante quando se trata de assuntos ambíguos e/ou desconhecidos (The Interaction Design Foundation, 2016).

Percursos Formativos – tem como objetivo facilitar o processo de aprendizagem, através de recursos e atividades organizadas de forma coerente. Estes permitem que os formandos trabalhem sobre um determinado assunto, adquirindo gradualmente conhecimentos e ferramentas enquanto monitorizam a sua evolução. São métodos importantes que podem ser utilizados em diferentes contextos como forma de atingir, de forma eficaz, objetivos de aprendizagem específicos (Aurion Learning, n.d.).

Reintegração Social – refere-se à assistência prestada às pessoas após a sua saída em liberdade, com o intuito de ajudar a que estas tenham uma reintegração na sociedade bem-sucedida. Porém, uma definição mais ampla diz respeito à utilização de várias intervenções implementadas após o cumprimento de medidas privativas de liberdade, numa lógica de contribuir para que estas pessoas possam levar uma vida em conformidade com a lei. Estas medidas podem estar incluídas no processo de justiça restaurativa. O conceito engloba ainda a aplicação de medidas na comunidade como uma alternativa à medida privativa de liberdade, numa lógica de promover a reintegração social e atenuar a estigmatização e as consequências associadas à reclusão (Public Safety Canada, 2007).

Ressocialização – processo no qual as pessoas sofrem mudanças comportamentais notórias resultantes da sua participação no processo de socialização. A ressocialização, no seu sentido mais lato, engloba o percurso ao longo da vida durante o qual os indivíduos adquirem as crenças, valores, normas e comportamentos considerados adequados numa sociedade ou grupo específico. Este processo desenrola-se através de diversas interações sociais, instituições e experiências pessoais (Orsini, A., 2023).

INTRODUÇÃO



Que documento é este?

Porque é que é necessário?

É baseado em quê?

Quem é que o deve ler?

Introdução

Que documento é este?

O “Guia Prático sobre como utilizar ferramentas de *design thinking* na reintegração de pessoas privadas de liberdade”, constitui um recurso fundamental para profissionais e técnicos do Sistema de Justiça Criminal que desempenham um papel crucial no acompanhamento de pessoas privadas de liberdade na preparação para o processo de reintegração na comunidade.

Este guia oferece uma introdução abrangente ao programa Self-DESIGN, englobando a metodologia desenvolvida neste âmbito, ferramentas e estratégias práticas de implementação, permitindo que os profissionais possam utilizar os percursos formativos de forma eficaz.

Porque é que é necessário?

Este guia tem como objetivo ajudá-lo a determinar a adequação da implementação do programa Self-DESIGN ao contexto no qual se encontra, com particular destaque para pessoas que estão privadas de liberdade ou que precisam de aumentar a sua autoconsciência para desenvolver uma melhor compreensão sobre como mudar as suas vidas para melhor. Fornece informações importantes para os profissionais do Sistema de Justiça Criminal sobre como executar este programa em conjunto

com as pessoas, dotando-os de todos os meios necessários para realizar, de forma eficaz, as sessões para que tenham um impacto significativo na motivação para a mudança.

É baseado em quê?

Este guia resulta da investigação realizada durante a iniciativa Self-DESIGN; é uma iniciativa de dois anos dedicada ao desenvolvimento de recursos para auxiliar a reintegração social de pessoas privadas de liberdade, contribuindo para o sucesso da mesma. Incorpora dimensões que desempenham um papel importante na promoção da inclusão, educação, empregabilidade, empatia, desenvolvimento pessoal, criatividade, e pensamento crítico. Estas são cruciais para o sucesso do processo de reintegração social.

Quem é que o deve ler?

Este guia foi concebido especificamente para profissionais do Sistema de Justiça Criminal e técnicos que trabalham com pessoas privadas de liberdade. Serve, essencialmente, como um recurso para aqueles que estão interessados em implementar uma abordagem ampla e que contribuem para promover uma reintegração bem-sucedida na comunidade.

Para obter mais informações sobre a implementação do programa Self-DESIGN, convidamo-lo(a) a visitar o [site da iniciativa](#). Estamos aqui para o(a) apoiar e fornecer qualquer orientação que se verifique necessária.

CAPÍTULO I.

A iniciativa Self-DESIGN



Capítulo I. A Iniciativa Self-DESIGN

O Self-DESIGN surge numa lógica de dar resposta às necessidades específicas das pessoas privadas de liberdade durante uma das fases mais importantes do cumprimento da medida: a preparação para a saída em liberdade. Trata-se de uma iniciativa com a duração de dois anos, co-financiada pela União Europeia e que inclui sei países parceiros europeus (França, Itália, Grécia, Portugal, Reino Unido, e Roménia).

O principal objetivo do Self-DESIGN consiste em desenvolver recursos que possam ajudar as pessoas que estão a cumprir medidas privativas de liberdade na reintegração na comunidade, utilizando técnicas de *design thinking*.

Além disso, esta iniciativa pretende fornecer aos profissionais do Sistema de Justiça Criminal, ferramentas transversais, templates e possibilidades ao nível digital, como forma de melhorar o desempenho profissional.

O Processo de Desenvolvimento e Validação



Revisão de Literatura e Análise das Necessidades identificadas durante o processo de reintegração



Desenvolvimento da Metodologia Self-DESIGN



Desenvolvimento da Toolbox de *design thinking*



Teste, Validação, e *Fine-tuning*



Piloto



Validação e *Fine-tuning*

Ilustração 1 | O Processo de Desenvolvimento e Validação do Self-DESIGN

A parceria Self-DESIGN começou com a realização de uma extensa pesquisa para identificar as necessidades específicas das pessoas que estão envolvidas na sua reintegração na sociedade depois de cumprirem medidas privativas de liberdade. Na sequência de uma análise exaustiva das informações recolhidas, **foi criado um Modelo de Competências para a Reinserção de Pessoas Privadas de Liberdade**. Este funciona como um manual que consolida todas as necessidades identificadas e descreve a forma como cada parceiro aborda estes desafios nos respetivos contextos.

Em seguida, foi desenvolvida uma Metodologia para otimizar a reentrada efetiva de pessoas privadas de liberdade, com foco em 8 das 16 dimensões identificadas. A fim de facilitar de forma eficaz o reforço destas dimensões, foi concebido um conjunto diversificado de ferramentas. Para operacionalizar esta informação, foi desenvolvida a Plataforma Self-DESIGN.

A metodologia e as ferramentas desenvolvidas foram validadas e testadas em seis países parceiros com o objetivo de obter informações da população-alvo e recolher as suas opiniões:





					
Workshop de Validação	x	x	x	x	x
Indicadores	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais
Piloto	x	x	x	x	x
Indicadores	20 pessoas privadas de liberdade	20 pessoas privadas de liberdade	20 pessoas privadas de liberdade	20 pessoas privadas de liberdade	20 pessoas privadas de liberdade
Workshop de Validação	x	x	x	x	x
Indicadores	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais	15 profissionais

Tabela 1 | Atividades realizadas por cada país parceiro

Por fim, o *fine-tuning* de cada produto foi realizado pelos principais intervenientes.

CAPÍTULO II.

© Programa Self-DESIGN

Capítulo II. O Programa Self-DESIGN

A fim de discutir os principais tópicos relativos ao programa Self-DESIGN de uma forma prática e facilmente compreensível, este capítulo começa por fornecer uma visão geral das oito dimensões, juntamente com uma introdução aos beneficiários e aos recursos disponíveis que estarão à sua disposição.



Ilustração 2 | Esquema dos Tópicos principais do Capítulo II.

Porquê estas Dimensões?

A reintegração na comunidade após o cumprimento de medidas privativas de liberdade, coloca inúmeros desafios e obstáculos para os quais as pessoas podem não estar preparados para enfrentar.

Para obter uma visão ampla das necessidades e desafios encontrados durante o processo de transição para a sociedade, cada país parceiro (França, Grécia, Itália, Portugal, Reino Unido e Roménia) realizou seis entrevistas semiestruturadas com pessoas que já tinham cumprido medidas privativas de liberdade e estavam a passar pelo processo de reintegração na sociedade durante a pandemia COVID-19.

Através desta atividade, **foram identificadas dezasseis dimensões, dando destaque às competências e exigências que estas pessoas vivenciaram ao longo do processo de reintegração e ressocialização.**

Estas dezasseis dimensões foram categorizadas em três tipos de relações (Figura 3).

- 1. Intrapessoal** – diz respeito ao indivíduo, e que envolve aspetos do seu bem-estar pessoal, autoconsciência e autodesenvolvimento (Panadero, E., Alqassab, M., Fernández Ruiz, J., & Ocampo, J. C., 2023).

2. **Interpessoal** – diz respeito às relações do indivíduo com os outros, incluindo a sua família, amigos e redes sociais. Engloba aspetos como o apoio social, a confiança e interações saudáveis (Basyouni, R., & Parkinson, C.,2022)

3. **Meios de Comunicação** – envolve os vários métodos e canais a serem utilizados para a comunicação. Inclui competências de comunicação eficazes, tanto verbais como não verbais, e a capacidade de se expressar de forma clara e assertiva.

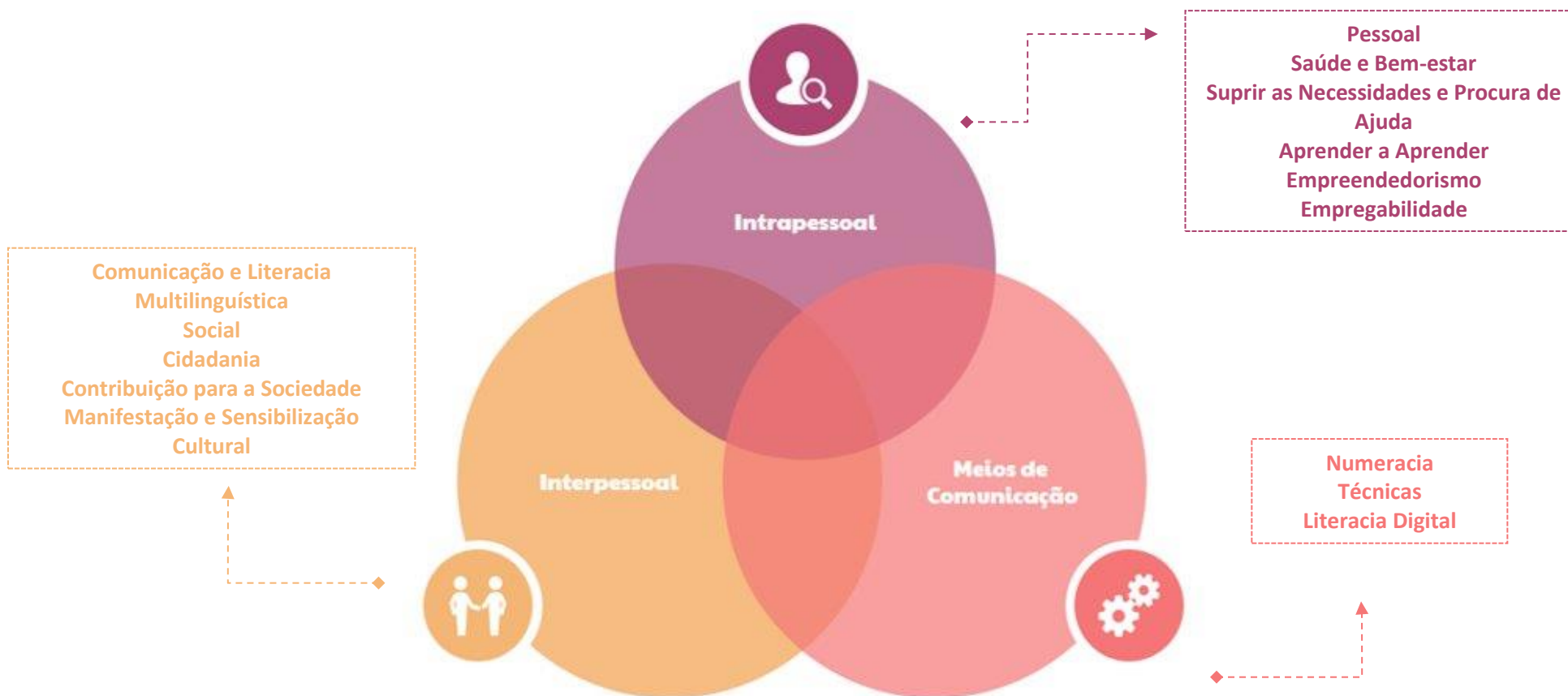


Ilustração 3 | Dimensões Self-DESIGN

Dada a riqueza e a amplitude das dimensões obtidos, tornou-se necessário proceder a uma seleção. Como resultado, foram escolhidas **oito dimensões consideradas essenciais para uma maior exploração e desenvolvimento**. Estas dimensões abrangem áreas específicas de conhecimentos, competências e capacidades consideradas cruciais para o sucesso da reintegração e ressocialização das pessoas. **As dimensões selecionadas são as seguintes¹:**

Dimensão	Descrição	Indicadores Comportamentais
Pessoal	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 própria aprendizagem e carreira, Capacidade de lidar com a incerteza e a complexidade, 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. <i>(Key competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).</i>	Autoconsciencialização Autogestão Motivação Tolerância ao stress Tomada de decisões Resolução de problemas Autorregulação Enfrentar os obstáculos
Social	Navegar de forma eficaz e fomentar interações no ambiente social. Trata-se de cultivar uma consciências das emoções, necessidades e preocupações dos outros. Ao desenvolver a consciência social, as pessoas adquirem a Capacidade de compreender e responder adequadamente às necessidades dos que as rodeiam <i>(Key competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).</i>	Gerir interações sociais Colaborar em equipa Mostrar tolerância Mostrar empatia Assertividade e integridade Resolução de conflitos
Saúde e Bem-Estar	Não é só a ausência de doença ou efemeridade, mas sim um estado de completo bem-estar físico, mental e social <i>(OMS, 2022).</i>	Cuidar da Saúde Física e Mental Levar uma vida ativa Prevenir doenças e dependências
Cidadania	Capacidade de agir como cidadão responsável e de participar plenamente na vida cívica e social, com base na compreensão de conceitos e estruturas sociais, económicas, jurídicas e políticas, bem como dos desenvolvimentos globais e da sustentabilidade <i>(Key competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019).</i>	Atitude responsável e construtiva Promoção de uma cultura de paz e de não-violência Ultrapassar os preconceitos e aceitar as diferenças entre as pessoas

¹ A Descrição das dezasseis dimensões pode ser encontrada no Manual de Competências para a Reinserção de Pessoas Privadas de Liberdade e os novos obstáculos à Reinserção criados pela pandemia COVID-19, acessível no website da iniciativa Self-DESIGN: <https://self-design.eu/>

Empregabilidade	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 (<i>Rede de Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática, 2020</i>).	Tomada de decisões Liderança Preocupação com a qualidade Resiliência Comunicação Adaptabilidade
Suprir as Necessidades e Procura de Ajuda	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 (<i>Young Minds, 2021</i>).	Planear e antecipar Evitar problemas Coragem Confiança nos outros Compreender o processo de procura de ajuda
Literacia Digital	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, comunicação, colaboração, segurança, resolução de problemas e o pensamento crítico (<i>Key competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019</i>).	Comunicação, Criatividade e inovação Estar consciente das suas oportunidades, limitações, efeitos e riscos Envolvimento com tecnologias e conteúdos digitais
Aprender a Aprender	Capacidade de prosseguir e persistir na aprendizagem, bem como organizar a sua própria aprendizagem (<i>Key competences for Lifelong Learning, Comissão Europeia, 2019</i>).	Ouvir as pessoas Aprendizagem ao longo da vida Adaptar-se a diferentes contextos e ambientes sociais Vontade de melhorar

Tabela 2 | Descrição das oito dimensões

Público-Alvo

Perfil das Pessoas Privadas de Liberdade

Pessoas que em breve vão sair em liberdade, ou que precisam de refletir sobre os benefícios da mudança, ou sobre a forma como investir em determinadas dimensões da sua vida, este programa pode ajudá-las a desenvolver percursos de vida mais saudáveis e normativos.

Perfil dos Profissionais do Sistema de Justiça Criminal

Para garantir a implementação eficaz do programa, os profissionais devem estar dispostos a adotar novas abordagens e vê-las como ferramentas valiosas que podem

ser utilizadas sempre que as considerem pertinentes e relevantes para o seu trabalho. Ao fazê-lo, podem contribuir ativamente para o sucesso da reintegração das pessoas.

O Programa Self-DESIGN

O programa Self-DESIGN incorpora uma metodologia denominada de **“Metodologia de Reflexão Individual sobre o Percurso de Transição” (Ilustração 4)**, direcionada para o desenvolvimento das oito dimensões previamente selecionadas. Para dar resposta a diversos percursos de aprendizagem, foram estabelecidos cinco níveis de preparação para cada dimensão, acompanhados de etapas que se alinham com ferramentas específicas.

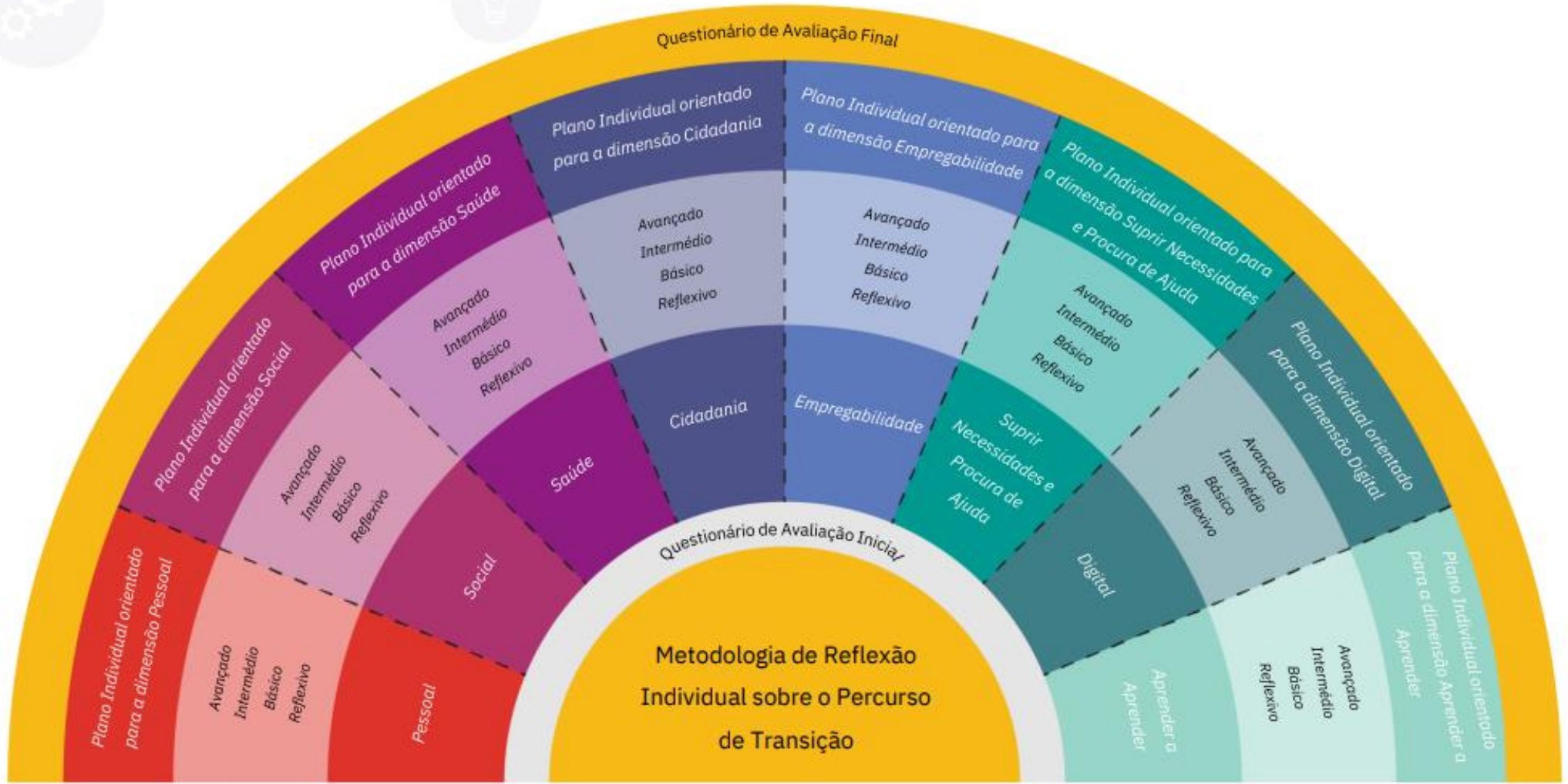




Ilustração 4 | Metodologia Self-DESIGN

Para ajudar os profissionais a implementar o programa de forma eficaz, foram desenvolvidos vários recursos. Estes recursos servem para facilitar a Replicação do programa, fornecendo informações completas sobre as ferramentas e a sua aplicação durante as sessões. Incluem cartões com instruções explícitas para a correta utilização das ferramentas (Ilustração 5), planos de sessão que descrevem a organização da sessão, e a plataforma Self-DESIGN (Ilustração 6).

Clarificar os teus valores

13



Self.design

Esta ferramenta permite que o formando reflita e clarifique os seus valores e crenças. Esta reflexão contribui para que exista uma melhor compreensão sobre a forma como estes valores e crenças se manifestam em diferentes áreas da sua vida.

Individual 25 min.

Como preencher a ferramenta

O formando deve escolher os 5 valores mais importantes para si. De seguida, deve refletir sobre se está a viver segundo esses valores nas diferentes áreas (*família, trabalho e comunidade*) representadas na ferramenta. Quanto mais perto do centro estiverem os valores, mais presentes estão na sua vida. Um valor que esteja menos presente, deverá estar mais afastado do centro. Para cada área da vida, o formando deve posicionar um dos 5 valores.

Competências específicas

Projeção para o futuro, a partir da identificação de objetivos. Hierarquizar valores, tendo em conta as suas escolhas e crenças. Explorar valores e crenças, reconhecendo que estes influenciam os seus pensamentos, comportamentos e decisões.

Objetivo da aprendizagem

Promover a reflexão sobre identidade e valores, a partir do que são as escolhas de cada um. Identificar pessoas, bens, atividades e planos para o futuro. Analisar como os valores influenciam o processo de tomada de decisão.

Material necessário

Caneta

COMPETÊNCIAS E NÍVEIS	Pessoal	Social	Saúde	Cidadania	Empresarial	Investigação e Inovação	Digital	Autonomia
	Reflexão		Step 1					
Básico								
Intermédio								
Avançado								
Muito Avançado								

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

I S C avaca TECHNOLOGIES l.i.n.c. DGRSP EXPANDING HORIZONS

Ilustração 5 | Cartões para os profissionais

A **Plataforma Self-DESIGN** (Ilustração 6) permite aos profissionais centralizar a informação dos participantes de uma forma ágil e eficiente. A Plataforma funciona como um Repositório Seguro, salvaguardando os dados importantes referentes aos percursos e garantindo que apenas o profissionais responsável e/ou técnicos que está a supervisionar as sessões tenha acesso autorizado.

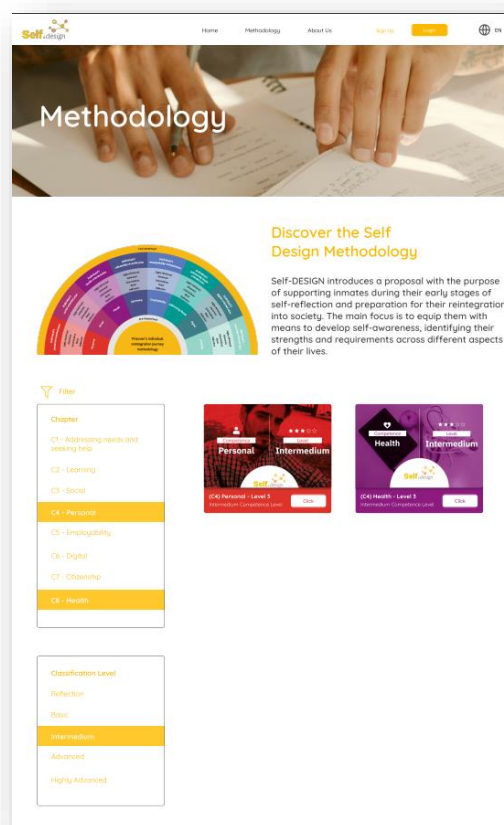


Ilustração 6 | Plataforma Self-DESIGN

Antes de implementar o programa Self-DESIGN, é importante reconhecer que a **metodologia só por si é modular**. Isto significa que, **enquanto profissional, terá a flexibilidade de selecionar e trabalhar uma dimensão específica**. Nesses casos, a forma e os instrumentos de avaliação e intervenção serão direcionados apenas para a dimensão escolhida. **Não é obrigatório trabalhar as oito dimensões em simultâneo**.

Neste sentido, examinemos, de forma breve, as diferentes fases deste programa:

Fase 1	Pré-avaliação do nível de competência do formando
	O objetivo da autoavaliação é ajudar os profissionais a avaliar os Níveis de Preparação do formando. Por isso, é fundamental administrar o Questionário de avaliação antes de iniciar o programa.
Fase 2	Seleção do percurso formativo do formando
	Ao analisar os resultados do questionário, o profissional centrar-se-á no(s) dimensão(ões) que recebeu(ram) a pontuação mais baixa. Esta abordagem permite

	ao profissional trabalhar com o formando no seu percurso formativo, partindo do nível de preparação indicado por essa pontuação.
Fase 3	Organização e Realização das sessões (etapas)
	Ao determinar a dimensão em que o profissional e o participante se vão focar, a sessão deverá começar no nível de preparação alinhado com a pontuação correspondente. Dento de cada nível, existem três etapas acompanhadas de uma ferramenta específica que o formando deverá completar durante as sessões.
Fase 4	Pós-avaliação do nível de competência do formando
	O recurso à autoavaliação após a conclusão do percurso formativo, permite aos profissionais analisar e avaliar os progressos efetuados pelo formando em termos de aquisição de conhecimentos e competências ao longo das sessões. Isto facilita uma comparação para determinar se houve alguma melhoria.

Tabela 3 | As quatro fases da Metodologia

Agora, em maior detalhe:

Fase 1 – Pré-avaliação

Durante esta fase inicial, é fundamental aplicar o **Questionário de Autoavaliação (Anexo I)** para avaliar o nível de preparação da(s) dimensão(ões) do formando. Trata-se de uma escala de 128 itens (16 itens por cada dimensão) com 5 opções de resposta que vão de “Discordo totalmente” a “Concordo totalmente”.

Enquanto profissional, tem a flexibilidade de selecionar dimensões específicas nas quais o formando se deve concentrar, em vez de lhe pedir que preencha o questionário na sua totalidade. Isto significa que pode dar prioridade às dimensões mais significativas e que requerem atenção imediata!

A soma dos 16 itens vai indicar a pontuação final, que corresponde a um nível de preparação específico nessa dimensão em particular.

Níveis de Preparação

Os níveis de preparação referem-se às diferentes fases de preparação que os formandos podem apresentar relativamente às dimensões avaliadas. Estes servem

de indicadores face ao seu estado atual e fornecem informações sobre os seus progressos e potenciais áreas de melhoria.

A **Tabela 4** fornece uma referência clara para os profissionais interpretarem as pontuações totais e determinarem o nível de preparação correspondente.

Cotação	Nível de Preparação	Descrição
1-40	Reflexivo	Atualmente, o formando não tem consciência da sua necessidade de desenvolver esta dimensão concreta na sua vida.
41-51	Básico	Caracterizado pela ambivalência, em que o formando contempla simultaneamente a sua necessidades de trabalhar essa dimensão específica e justifica o seu Comportamento/pensamento atual.
51-60	Intermédio	O formando tem um certo grau de consciência das suas necessidades e manifesta o desejos de tomar a iniciativa para as satisfazer.
61-70	Avançado	O formando tem uma compreensão clara das suas qualidades e necessidades e conhece os passos necessários para atingir os seus objetivos.
71-80	Altamente Avançado	O formando formulará um plano abrangente para implementar os conhecimentos e as reflexões que adquiriu.

Tabela 4 | Níveis de Preparação e Cotações

Fase 2 – Percurso Formativo

Após a conclusão do preenchimento do questionário, os resultados serão examinados, dando Origem a uma pontuação que corresponde a um nível específico de Preparação, tal como mencionado anteriormente. Dentro de cada nível, existem três Etapas associadas a uma determinada ferramenta. Isto **alinha-se com o objetivo de criar um percurso formativo seguindo uma progressão lógica e linear.**

NOTA: Não é obrigatório começar o percurso formativo no nível Reflexivo, Etapa 0. É possível que a pontuação resultante da autoavaliação seja referente ao nível Intermédio, por exemplo. Nesses casos, o percurso formativo deve começar no nível Intermédio, Etapa 6, e progredir até atingir o nível final – Altamente Avançado!

A **Tabela 5** fornece uma base organizada das oito dimensões, com os respetivos percursos formativos. Esta permite observar não só os cinco níveis de preparação, mas também as etapas e ferramentas associadas.

Dimensão: Pessoal		
Níveis de Preparação	Etapas	Ferramentas
Reflexivo	Etapa 0	O Equilíbrio Decisório
	Etapa 1	A ponderar a mudança...
	Etapa 2	Estou motivado para mudar!
Básico	Etapa 3	Eu e Distorções Cognitivas
	Etapa 4	S.W.O.T
	Etapa 5	Experiências Positivas
Intermédio	Etapa 6	Explorar Forças
	Etapa 7	Forças e Dimensão Pessoal
	Etapa 8	As Minhas Forças e Qualidades
Avançado	Etapa 9	Preparação para a Mudança
	Etapa 10	Plano de Gestão de Stress
Altamente Avançado	Etapa 11	Compromisso para a Mudança
Dimensão: Social		
Reflexivo	Etapa 0	Escolhas – Quadrantes Valiosos
	Etapa 1	Clarificar os teus valores
	Etapa 2	A comunicação importa!
Básico	Etapa 3	Três Coisas Boas
	Etapa 4	Diário de Gratidão
	Etapa 5	Reflete na tua experiência e determina os próximos passos
Intermédio	Etapa 6	Pessoas, lugares e coisas
	Etapa 7	Os Custos do Evitamento
	Etapa 8	Exploração de objetivos que envolvem outros
Avançado	Etapa 9	Gatilhos e ferramentas de <i>coping</i> para prevenir a reincidência
	Etapa 10	Plano para prevenir a Reincidência
Altamente Avançado	Etapa 11	A Minha Ficha de Planificação da Vida
Dimensão: Saúde e Bem-Estar		
Reflexivo	Etapa 0	Juntar os Pontos
	Etapa 1	Os teus valores
	Etapa 2	Encruzilhada
Básico	Etapa 3	Registo de Pensamentos
	Etapa 4	Dissecar o Problema
	Etapa 5	Pensamentos Automáticos
Intermédio	Etapa 6	Diário Reflexivo
	Etapa 7	Mapa de Suporte
	Etapa 8	Autoavaliação dos Cuidados Pessoais
Avançado	Etapa 9	Postal para a Saúde e Bem-estar

	Etapa 10	SMART+Objetivos
Altamente Avançado	Etapa 11	Plano de Disponibilidade e Ação
Dimensão: Cidadania		
Reflexivo	Etapa 0	O que é a Empatia?
	Etapa 1	Mapa de Empatia
	Etapa 2	Citações sobre Cidadania
Básico	Etapa 3	O meu Comportamento vs. O Comportamento dos outros
	Etapa 4	Quanto custa?
	Etapa 5	Lista para a Mudança de Vida
Intermédio	Etapa 6	Citizenship Worksheet 2
	Etapa 7	Citizenship Worksheet 3
	Etapa 8	Calendário da Simpatia
Avançado	Etapa 9	Priorizar preocupações e objetivos
	Etapa 10	Curiosidades sobre a Cidadania Global
Altamente Avançado	Etapa 11	Plano de Envolvimento Cívico
Dimensão: Empregabilidade		
Reflexivo	Etapa 0	Personalidade, Aptidões e Interesses
	Etapa 1	Corresponde?
	Etapa 2	Mapa de Atores
Básico	Etapa 3	Escadas para a Empregabilidade
	Etapa 4	Como fazer um Curriculum Vitae (CV)
	Etapa 5	Como fazer uma Carta de Motivação
Intermédio	Etapa 6	Entrevista de emprego e Gestão de imagem
	Etapa 7	Folheto sobre Direitos e Deveres (Acordo de Colaboração)
	Etapa 8	S.W.O.T
Avançado	Etapa 9	Mapa do Caminho
	Etapa 10	5 passos arrojados
Altamente Avançado	Etapa 11	Modelo de Negócios
Dimensão: Suprir Necessidades e Procurar Ajuda		
Reflexivo	Etapa 0	Persona Canvas
	Etapa 1	As fases da minha vida
	Etapa 2	Ser franco comigo mesmo
Básico	Etapa 3	O retrato da minha vida
	Etapa 4	Mapa de suporte comunitário
	Etapa 5	O quê, Porquê, Quando, Onde, Como
Intermédio	Etapa 6	Encontrar uma solução
	Etapa 7	Incidente crítico
	Etapa 8	Reflita sobre as experiências e planeie os próximos passos
Avançado	Etapa 9	Conquistas
	Etapa 10	Definição de Prioridades
Altamente Avançado	Etapa 11	Follow up
Dimensão: Literacia Digital		
Reflexivo	Etapa 0	Treina o teu cérebro
	Etapa 1	O que sabes sobre

	Etapa 2	Com quem posso partilhar isto?
Básico	Etapa 3	Mapa da Viagem
	Etapa 4	Storyboard
	Etapa 5	É Seguro Usar?
Intermédio	Etapa 6	Emoldura o teu projeto de Design
	Etapa 7	Netiqueta
	Etapa 8	Folheto sobre cibersegurança
Avançado	Etapa 9	Comunicação Online
	Etapa 10	Perfil de Redes Sociais
Altamente Avançado	Etapa 11	Mapa mental com Post-it
Dimensão: Aprender a Aprender		
Reflexivo	Etapa 0	Tangram
	Etapa 1	Os sapatos do meu professor
	Etapa 2	Identificar Problemas
Básico	Etapa 3	Palácio da Memória
	Etapa 4	Cubo Artístico
	Etapa 5	Collage Narrativa
Intermédio	Etapa 6	Escadas para o Sucesso
	Etapa 7	Exercício para Desaprender
	Etapa 8	Desenhar um projeto
Avançado	Etapa 9	Notas de Cornell
	Etapa 10	O meu livro
Altamente Avançado	Etapa 11	Trajeto guiado para a aprendizagem

Tabela 5 | Percursos formativos das oito dimensões

À medida que o percurso formativo vai progredindo, vai notar que nos níveis Avançado e Altamente Avançado, existem apenas duas e uma etapa, respetivamente.

Isto deve-se ao facto de, conforme o formando avança no percurso, é esperado que este atinja uma fase diferente daquela em que iniciou o programa.

Fase 3 – Sessões de Sensibilização

Para Apoiar os profissionais neste processo, foram desenvolvidos cartões que fornecem informações sobre cada ferramenta, incluindo instruções sobre como utilizá-las, tempo estimado, o nível de preparação correspondente e as etapas associadas.

Além disso, foram elaborados planos de sessão para cada nível de Preparação, disponíveis num manual especificamente adaptado para cada dimensão. Estes recursos têm como objetivo Proporcionar aos profissionais um acesso facilitado aos materiais e às informações necessárias para uma implementação eficaz.

Para uma melhor visualização do programa apresentados, **examinemos o seguinte exemplo:**

Exemplo 1.

Neste caso em particular, o profissional pediu ao formando que preenchesse o questionário de autoavaliação na sua totalidade como forma de obter uma perspetiva mais ampla do estado do formando face às dimensões.

Ao preencher o instrumento, o formando deve assinalar com um “X” a opção que melhor se adequa à sua situação. Ao calcular a pontuação total, o profissional deve ter em atenção os itens de escala invertida que estão devidamente assinalados.

Após a análise das respostas, os resultados são os seguintes:

Dimensão	Cotação	Nível de Preparação
Pessoal	43	Básico
Social	54	Intermédio
Saúde e Bem-Estar	60	Intermédio
Cidadania	70	Avançado
Empregabilidade	48	Básico
Suprir Necessidades e Procurar Ajuda	52	Intermédio
Literacia Digital	50	Básico
Aprender a Aprender	46	Básico

Tabela 6 | Exemplo do processo

Após a análise dos resultados:

- **Dimensão:** Pessoal
- **Cotação:** 43
- **Nível de Preparação:** Básico

Considerando a pontuação obtida, **o formando deverá iniciar o seu percurso formativo a partir do nível Básico.**

LEMBRE-SE! O formando não precisa de começar pelo nível Reflexivo. Porém, se o profissional identificar quaisquer desafios ou dificuldades na compreensão ou execução da ferramenta, pode acordar com o formando iniciar o nível anterior.

Neste cenário, o profissional deverá iniciar o percurso formativo no nível Básico e, como tal, deverá iniciar o percurso formativo na etapa 3 até à etapa 11. O percurso formativo começa com a ferramenta “Eu e Distorções Cognitivas” e termina com o Plano Individual Orientado para a dimensão Pessoal, que é a ferramenta “Compromisso para a Mudança”.

Nível de Preparação	Etapa	Ferramenta	Imagem da Ferramenta
Básico	Etapa 3	Eu e Distorções Cognitivas	<p>Etapa 3 – Eu e Distorções Cognitivas #40</p> <p>Exagerar ou minimizar a importância de eventos.</p> <p>Ver apenas os piores desfechos possíveis de uma situação.</p> <p>Generalizar baseando em apenas um ou alguns eventos.</p> <p>A crença que somos responsáveis por eventos que estão fora do nosso controlo.</p>
	Etapa 4	S.W.O.T	<p>Etapa 4 – S.W.O.T. #41</p> <p>Forças, Fraquezas, Oportunidades, Ameaças</p>
	Etapa 5	Experiências Positivas	<p>Etapa 5 – Experiências Positivas #42</p> <p>Coragem, Altruismo, Determinação, Bondade, Amor, Sabedoria</p>
Intermédio	Etapa 6	Explorar Forças	<p>Etapa 6 - Explorar Forças #43</p> <p>Sabedoria, Competência Artística, Caridade, Liderança, Empatia, Honestidade, Mente Aberta, Persistência, Entusiasmo, Bondade, Amor, Consciência Social, Justiça, Coragem, Cooperação, Perdão, Humildade, Serviço Comunitário, Autocontrolo, Gratidão, Gosto pela Aprendizagem, Humor, Ambição, Criatividade, Confiança, Inteligência, Disciplina, Assertividade, Lógica, Optimismo, Independência, Flexibilidade</p>

	Etapa 7	Forças e Dimensão Pessoal	
	Etapa 8	As Minhas Forças e Qualidades	
Avançado	Etapa 9	Preparação para a Mudança	
	Etapa 10	Plano de Gestão de Stress	
Altamente Avançado	Etapa 11	Compromisso para a Mudança	

Tabela 7 | Exemplo do Percurso formativo da dimensão pessoal

No final do programa, espera-se que o formando complete o Plano Individual Orientado para a Dimensão Pessoal (Etapa 11). **Esta etapa final consiste numa Reflexão sobre os temas abordados nas sessões anteriores.** Serve para consolidar e Reforçar o que foi aprendido durante o programa.

Fase 4 – Pós-avaliação

Durante esta fase, a necessidades e importância de passar o Questionário de autoavaliação mantém-se. Contudo, a diferença reside na utilização dos resultados obtidos, Considerando que estes servirão para comparar com os resultados iniciais. Esta comparação permite aos profissionais avaliar se houve ou não uma evolução no percurso formativo do formando.

CONCLUSÃO

Conclusão

A participação ativa na autorreflexão, o pensamento crítico, a desconstrução de conceitos e o desenvolvimento pessoal, são competências essenciais que facilitam o processo de reintegração de pessoas que acabam de sair em liberdade. Estas competências, entre outras, contribuem para o sucesso da sua integração na sociedade.

O apoio prestado pelos profissionais do Sistema de Justiça Criminal é fundamental, uma vez que contribui fortemente para o sucesso do processo de transição para a comunidade. Estes fornecem orientação, assistências e conhecimentos especializados que ajudam as pessoas a ultrapassar os desafios que podem vir a enfrentar durante o processo de reintegração.

Este guia fornece aos profissionais recursos adicionais para complementar os seus esforços atuais. Estes recursos funcionam como ferramentas valiosas que permitem aos profissionais adotar abordagens mais dinâmicas no estabelecimento de objetivos a curto, médio e longo prazo para as pessoas com quem trabalham. Ao utilizarem estes recursos, os profissionais podem adaptar o seu trabalho às necessidades e aspirações específicas de cada pessoa, promovendo um processo personalizado, individualizado e eficaz.

ANEXOS

A person wearing a white lab coat and a stethoscope around their neck is holding a smartphone. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The word "ANEXOS" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

Anexos

Anexo I. Questionário de Autoavaliação

Dimensão	Descrição	Questões	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não tenho a certeza (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)	Cotação
C1 - Suprir Necessidades e Procura de Ajuda	Autoregulação (capacidade de desenvolver, implementar e manter de forma flexível, o comportamento esperado de modo a atingir o objetivo)	1	Assim que tenho um objetivo, consigo planejar como é que o posso alcançar.					Total da Pontuação: soma de pontes (itens de escala inversa a azul). Reflexão: 1-40; Básico: 41-50; Intermediário: 51-60; Avançado: 61-70; Muito Avançado: 71-80.
		2	Tenho dificuldade em fazer planos que me ajudem a alcançar os meus objetivos.					
		3	Se eu quisesse mudar, estou confiante de que o conseguiria fazer.					
	Consciencialização Social (capacidade de empatia para com os outros, consciencialização do outro, e capacidade de garantir que está a tratar os outros de forma justa).	4	Normalmente sei como ajudar as outras pessoas.					
		5	Consgo compreender e trabalhar com pessoas de diferentes backgrounds.					
		6	Normalmente escuto os outros de forma ativa.					
	Suporte/Procura de ajuda	7	Tenho procurado conselhos/informações sobre a mudança.					
		8	Quando preciso, consigo pedir ajuda a outras pessoas.					
		9	Sinto-me fraco por ter que procurar ajuda.					
		10	Pedir ajuda é como abdicar do controlo da minha vida.					
		11	Compreendo o processo de procurar ajuda.					
		12	Não sei que tipos de ajuda é que estão disponíveis.					
	Tomada de decisão responsável (capacidade de fazer escolhas positivas e construtivas com base nos fatores individuais e sociais)	13	Estou ciente dos recursos existentes na minha comunidade.					
		14	Sei identificar as minhas próprias necessidades.					
		15	Sou capaz de reconhecer e assumir a responsabilidade pelas minhas próprias decisões.					
		16	Sou capaz de ponderar os riscos e os benefícios das minhas escolhas antes de tomar uma decisão.					
C2 - Aprender a Aprender	Gestão do tempo	1	Quando começo a aprender alguma coisa, estabeleço objetivos de aprendizagem.					
		2	Nunca tenho tempo para aprender.					
	Motivação e Autoestima	3	Quando sinto que tenho dificuldades em aprender alguma coisa, sinto que não sou suficientemente inteligente.					
		4	Quando aprendo alguma coisa, tento imaginar em como é que posso aplicar essa informação em situações da vida real.					
		5	Quando consigo atingir os meus objetivos, dou uma recompensa a mim próprio.					
	Reflexão sobre o processo de aprendizagem	6	Quando tenho dificuldades em aprender, tento perceber o porquê.					
		7	Sei como alterar a minha forma de aprender com base em experiências de aprendizagem anteriores.					
		8	Quando tenho dificuldades no processo de aprendizagem, tento perceber o motivo.					
	Organização da informação	9	Quando não consigo perceber alguma coisa, passo à frente.					
		10	Quando preciso de novas informações, sei como encontrar fontes fidedignas.					
	Aprendizagem em grupo	11	Quando vejo que alguém tem dificuldades em aprender, sou capaz de oferecer a minha ajuda.					
		12	Encontro sempre alguém com quem posso aprender.					
		13	Penso que aprender em grupo é mais eficaz do que aprender sozinho.					
	Autoregulação	14	Tenho dificuldade em fazer planos que me ajudem a alcançar os meus objetivos.					
		15	Assim que tenho um objetivo, consigo facilmente planejar como alcançá-lo.					
		16	Se quisesse mudar, estou confiante de que o conseguiria fazer.					

Dimensão	Descrição	Questões	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não tenho a certeza (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)	Cotação
C3 - Social	Assertividade e Comunicação Construtiva	1	Dou oportunidade às outras pessoas de falar durante as conversas (por exemplo: fazer pausas, fazer-lhes perguntas).					
		2	Falo "por cima" das pessoas durante as conversas (por exemplo: interrompo com frequência, não espero que os outros terminem de falar).					
		3	Discordo das pessoas sem discutir ou criar confusão.					
		4	Levo tempo a pensar nas minhas respostas e nas suas consequências.					
	Colaboração e Trabalho em equipa	5	Sinto-me confortável a trabalhar em grupo.					
		6	Sinto-me à vontade para aceitar as decisões do grupo, mesmo que tenha uma opinião diferente.					
		7	Ofereço ajuda àqueles que precisam de mim.					
	Tolerância e Respeito pela diversidade	8	Não gosto de imigrantes ou de pessoas de diferentes contextos.					
		9	Sou capaz de ouvir opiniões diferentes com a mente aberta.					
		10	Sinto-me confortável em trabalhar com pessoas de diferentes contextos.					
	Empatia	11	Presto atenção às necessidades dos outros.					
		12	Sou sensível aos sentimentos e sofrimentos dos outros.					
		13	Consgo ver as coisas da perspetiva de outra pessoa.					
	Resolução de conflitos e problemas	14	Numa discussão, tento compreender o ponto de vista da outra pessoa.					
		15	Quando estou em conflito, preciso de ter a última palavra para poder sentir que estou a controlar a situação.					
		16	Recolho, analiso, e organizo a informação para encontrar a melhor solução para um problema.					
C4 - Pessoal	Auto-consciencialização (reconhecer e compreender os próprios estados de espírito, emoções e impulsos, bem como o efeito que estes têm nos outros)	1	Sou bom a descrever os meus sentimentos.					
		2	Mesmo que eu queira, tenho dificuldade em explicar os meus sentimentos aos outros.					
		3	Quando me sinto em baixo, estabeleço facilmente uma ligação entre os meus sentimentos e a situação que me afetou.					
	Autogestão (controlar impulsos negativos, ou mau humor, permitindo que não sejam tomadas decisões precipitadas)	4	Quando estou zangado, tenho facilidade em acalmar-me.					
		5	Quando me sinto mal, o meu comportamento fica fora de controlo.					
		6	Sou capaz de lidar com as minhas emoções.					
	Motivação (entusiasmo em fazer algo) e Disponibilidade para a mudança	7	De um modo geral, sou uma pessoa bastante motivada.					
		8	Normalmente, tenho dificuldade em manter-me motivado.					
		9	Qualquer pessoa pode falar em mudar; na verdade, estou a fazer algo a esse respeito.					
		10	Estou a trabalhar arduamente para mudar.					
	Resiliência e Gestão de Stress (ser resistente e capaz de lidar com os obstáculos, incertezas e stress)	11	No geral, sou capaz de lidar com o stress.					
		12	Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma forma para sair dela.					
		13	Evito enfrentar situações difíceis.					
	Autoconfiança (bom senso na autovalorização das suas capacidades)	14	Consgo avaliar as minhas forças e fraquezas pessoais de forma realista.					
		15	Tenho dúvidas relativamente às minhas capacidades.					
		16	Sinto que tenho uma série de boas qualidades.					

<

Dimensão	Descrição	Questões	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não tenho a certeza (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)	Cotação
C5 - Empregabilidade	Resolução de problemas e Adaptabilidade	1 Recolho, analiso, e organizo a informação para encontrar a melhor solução para um problema.						
		2 Estou disposto a aprender competências novas e necessárias para completar uma tarefa ou um projeto.						
		3 Aprendo com os meus sucessos e erros passados na tomada de decisões futuras.						
	Cooperação e Trabalho em equipa	4 Não consigo compreender, nem trabalhar com pessoas de diferentes contextos.						
		5 Respeito as decisões tomadas em grupo.						
		6 Valorizo a contribuição dos outros.						
	Autocontrolo e Autoconfiança	7 Antecipo as minhas necessidades antes do tempo.						
		8 Consigo avaliar as minhas forças e fraquezas de forma realista.						
		9 Sou capaz de completar as minhas tarefas a tempo.						
	Comunicação	10 Sei como expressar as minhas ideias de forma clara.						
		11 Consigo escutar de forma ativa para compreender e aprender.						
		12 Tenho dificuldade em expressar-me de forma adequada.						
	Procura de Emprego	14 Tenho os conhecimentos e competências necessários para entrevistas de emprego.						
		15 Não tenho as competências, nem a experiência valorizadas pelos empregadores.						
		16 Sei como preencher uma candidatura a um emprego.						
C6 - Digital	Informação e literacia de conteúdos digitais	1 Considero cuidadosamente onde e como é que o conteúdo digital é guardado e armazenado.						
		2 Conflito em tudo o que vejo na Internet.						
		3 Procuo e tenho acesso a informação online.						
	Comunicação e colaboração	4 Sei como comunicar de diferentes formas (imagens, textos, vídeos...).						
		5 Sou cuidadoso e tento assegurar-me de que as minhas mensagens não perturbam os outros.						
		6 Partilho informações e conteúdos com outras pessoas através de dispositivos eletrónicos.						
	Criação de conteúdos digitais	7 Sei como criar um perfil online para fins pessoais ou profissionais.						
		8 Partilho materiais criados por mim e por outras pessoas.						
		9 Sei como criar e editar conteúdo digital (por exemplo, vídeo, fotografias, infográficos, textos, animações...).						
	Resolução de problemas e pensamento crítico	10 Preocupo-me com as notícias falsas e com a desinformação na Internet.						
		11 Tenho o hábito de avaliar a informação de forma muito crítica.						
		12 Tento ouvir as opiniões que diferem das minhas antes de tomar decisões.						
		13 Antes de fazer uma atividade online (carregar uma fotografia, comentar...) costumo pensar nas possíveis consequências.						
	Segurança digital	14 Sei como me proteger de encontros e materiais online indesejados e maliciosos (por exemplo: mensagens de spam, e-mails de roubo de identidade).						
		15 Sou cuidadoso com as minhas informações pessoais.						
		16 Evito comportamentos que sejam prejudiciais para a minha saúde e bem-estar nas redes sociais.						

Dimensão	Descrição	Questões	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não tenho a certeza (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)	Cotação
C7 - Cidadania	Ação cívica	1 Tenciono participar em programas de ação comunitária.						
		2 Estou empenhado em fazer a diferença no mundo.						
		3 Sinto que posso fazer a diferença na minha comunidade.						
	Sensibilização social e ambiental	4 Problemas como a poluição e a pobreza não são importantes para mim.						
		5 Todos têm a responsabilidade de fazer o que podem para proteger o ambiente.						
	Consciencialização política	6 Compreendo as questões que o país enfrenta.						
		7 Estou consciente do que está a acontecer na comunidade.						
		8 Não quero saber do que está a acontecer na política.						
	Tomada de decisão responsável	9 Penso em como as minhas decisões vão afetar as outras pessoas.						
		10 Por muito zangado que alguém me deixe, continuo a ser responsável pelas minhas próprias ações.						
	Justiça social e atitudes de diversidade	11 As pessoas são pobres porque escolhem ser pobres.						
		12 O mundo seria um lugar melhor se as pessoas fossem livres de fazer o que é melhor para elas próprias.						
		13 Tenho dificuldade em relacionar-me com pessoas de uma etnia ou cultura diferente.						
	Resolução de problemas ao nível interpessoal	14 Os problemas entre as pessoas são melhor resolvidos trabalhando em conjunto para encontrar uma solução.						
		15 Tento encontrar formas eficazes de resolver os problemas.						
		16 Por vezes, tenho dificuldade em ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa.						

C8 - Saúde	Literacia na saúde e bem-estar	1 Procuro ajuda ou conselhos sobre a mudança de comportamentos pouco saudáveis.						
		2 Sei onde encontrar recursos úteis para a saúde e bem-estar.						
		3 Reúno informações sobre aquilo que afeta a minha saúde e bem-estar.						
	Apoio à saúde e bem-estar	4 Tenho amigos suficientes que me ajudam a lidar com o meu estado de saúde.						
		5 Se precisar de ajuda, tenho muitas pessoas em quem posso confiar.						
		6 Sinto-me compreendido e apoiado pelos prestadores de cuidados de saúde.						
	Gestão da saúde e bem-estar	7 Tenho uma ideia muito boa de como gerir os meus problemas de saúde.						
		8 Sei cuidar de mim e do meu estado de saúde.						
		9 Por muito que me esforce, a minha saúde simplesmente não se revela da forma que eu gostaria.						
	Comportamento relacionado com a saúde e bem-estar	10 Faço exercício para me manter saudável.						
		11 Não consigo manter uma dieta equilibrada.						
		12 Durmo o suficiente.						
	Atitudes construtivas	13 Tenho-me sentido otimista em relação ao futuro.						
		14 Se os outros conseguem lidar com problemas como o meu, eu também consigo.						
		15 Sinto-se sem esperança quando penso nos meus problemas de saúde.						
		16 Não deixo que os meus problemas de saúde controlem a minha vida.						

REFERÊNCIAS



Referências

1. What is Design Thinking? (2016). The Interaction Design Foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>
2. What is a learning pathway? | Aurion Learning. (n.d.). Aurion Learning. <https://www.aurionlearning.com/news/2022/february/what-is-a-learning-pathway>
3. The Social Reintegration of Offenders and Crime Prevention. (2007). Public Safety Canada / Sécurité publique Canada. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/scl-rntgrtn/index-en.aspx#s3>
4. Orsini, A. (2023). What everybody should know about radicalization and the DRIA model. *Studies in Conflict & Terrorism*, 46(1), 68-100.
5. Panadero, E., Alqassab, M., Fernández Ruiz, J., & Ocampo, J. C. (2023). A systematic review on peer assessment: intrapersonal and interpersonal factors. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 1-23.
6. Basyouni, R., & Parkinson, C. (2022). Mapping the social landscape: tracking patterns of interpersonal relationships. *Trends in Cognitive Sciences*.
7. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, *Key competences for lifelong learning* –, Publications Office, 2019, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>
8. Health and Well-Being. (2020). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
9. Science, Technology, Engineering, and Math, including Computer Science | U.S. Department of Education. (2020). Home | U.S. Department of Education. <https://www.ed.gov/stem>
10. Covid Impact On Young People With Mental Health Needs. (2021). Young Minds. <https://www.youngminds.org.uk/about-us/reports-and-impact/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/>



Self.*design*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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

O apoio da Comissão Europeia à produção desta Publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdos, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas