



NOME DA ACTIVIDADE: Seguir instruções

Tipo de atividade: individual ou em grupo

Número de participantes: 10

Nível de escolaridade dos participantes: 9º ano

Idade dos participantes: ≥18 anos

Duração da atividade: 30 minutos

Materiais necessários:

- Vídeo projetor
- Apresentação PowerPoint
- Quadro branco
- As folhas de atividade deverão ser fornecidas em formato de leitura fácil.

Objetivo da atividade:

Apoiar os jovens adultos a compreenderem:

- A importância de seguir instruções.
- Como o modo como um empregador comunica as instruções é importante.
- O seu modo preferido de receberem instruções.

Resultados esperados:

Noções básicas sobre:

- Barreiras e apoios necessários.
- A importância de estabelecer suportes naturais em termos de adaptação e de seguir instruções.
- As formas como um empregador pode fazer adaptações para comunicar instruções.

Competências que serão desenvolvidas:

- Familiarizar-se com os suportes naturais.

Aptidões que serão desenvolvidas:

- Ser capaz de pensar em obter o apoio adequado para:
 - Superar as dificuldades/barreiras no trabalho.
 - Estabelecer ligações naturais no trabalho.





Termos chave/vocabulário específico utilizado durante a atividade:

- **Competências socioemocionais** - são desenvolvidas ao longo da vida e no processo de aprendizagem e estão relacionadas com a capacidade de cada indivíduo lidar com suas próprias emoções, desenvolver autoconhecimento, relacionar-se com o outro, ter um comportamento socialmente responsável e ético, ser capaz de colaborar, mediar conflitos e solucionar problemas, ser criativo, ter pensamento crítico, comunicar, colaborar, ser resiliente, ter consciência ética, capacidade de liderança.
- **Competências sociolaborais** - conjunto de conhecimentos, atitudes, experiências e hábitos necessários para obter e manter um emprego: conhecimento do meio envolvente e da comunidade, autogestão e autodeterminação, motivação para o emprego e para a aprendizagem, organização e gestão do tempo, autonomia pessoal, competências básicas de interação social, capacidade de conversação, cooperação e partilha de competências: saber identificar e expressar emoções e sentimentos adequadamente, capacidade de autoafirmação: competências profissionais específicas.
- **Adaptações** - mudanças introduzidas num posto de trabalho ou num local de trabalho para permitir que uma pessoa com deficiência ou incapacidade se candidate, desempenhe as suas funções e progrida na sua carreira profissional.
- **Suportes naturais** - são as relações que ocorrem na vida quotidiana. Os suportes naturais normalmente envolvem familiares, amigos, colegas de trabalho, supervisores etc. Estes apoios ajudam a pessoa a desempenhar o seu papel, e também para se sentir socialmente integrada.
- **Barreiras** - incluem todas as dificuldades ou obstáculos que as pessoas com deficiência ou incapacidade enfrentam para aceder ao emprego. Estas barreiras podem ser de vários tipos, entre os quais: arquitetónicas (as existentes nos edifícios); atitudinais (atitudes ou comportamentos que impeçam ou prejudiquem a participação social da pessoa com deficiência ou incapacidade em igualdade de condições e oportunidades com as demais pessoas); pessoais (falta de competências, falta de confiança, relutância pessoal, etc)
- **Facilitadores** - todos os elementos que melhoram a funcionalidade e reduzem a incapacidade de uma pessoa (ambiente físico acessível, disponibilidade de tecnologia e produtos de apoio, atitudes positivas das pessoas, serviços de apoio, formação, etc).
- **Resiliência** - é a capacidade de enfrentar desafios e demais situações adversas de forma positiva, adaptando-se a um novo cenário e conseguindo tirar lições com o ocorrido.

Project implemented by:





- **Desenvolvimento de carreira** - é que um plano estratégico, com metas e objetivos, incluindo cada etapa para alcançá-los, com o objetivo central da progressão profissional. Durante este processo a pessoa identifica as competências que precisa aprender ou desenvolver.
- **Princípio da normalização** - consiste em proporcionar às pessoas com deficiência ou incapacidade, as mesmas condições e oportunidades sociais, educativas e profissionais, assim como para qualquer outra pessoa.
- **Colega tutor** - é o colega de trabalho da pessoa com deficiência ou incapacidade que atua como mentor para o novo trabalhador apoiando-o na empresa e atua como pessoa de contacto do técnico de emprego apoiado.
- **Perfil vocacional** - identificação das aspirações, necessidades de aprendizagem, competências individuais, experiências anteriores e preferências de trabalho do participante. O objetivo é identificar o tipo de ocupação que melhor se adequa às aptidões e preferências de uma pessoa.
- **Emprego apoiado** - é um modelo de apoio, no e fora do local de trabalho, adaptado às pessoas com deficiências significativas para assegurar e manter um emprego remunerado. O modelo utiliza uma estratégia de parceria para permitir às pessoas com deficiência obter um emprego sustentável a longo prazo, e às empresas empregar trabalhadores válidos.

Preparação (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):

A apresentação em PowerPoint deverá expor as seguintes situações para promover a discussão.

Os participantes receberão uma ficha de atividade para completar.

Descrição da atividade passo a passo:

Os formandos devem completar a ficha de atividade, individualmente ou em grupo, completando as frases com as palavras seguintes:

suporte natural
adaptações
barreiras
exemplo
normal
facilitadores

Project implemented by:



3





1. O André trabalha numa empresa de instalação de sistemas de segurança contra incêndios. Começou por aprender as suas tarefas, o que fazer e o que não fazer, tendo sido um longo, mas bem-sucedido trabalho. O seu empregador teve o cuidado em compreender quais as _____ que o André teria que ultrapassar para aceder ao processo de formação e aprendizagem necessários para que ele se tornasse um instalador de sistemas de segurança contra incêndios acreditado.

2. A Joana começou a trabalhar numa escola como assistente operacional. A técnica de emprego apoiado da Joana desempenhou com ela as suas funções, que as aprendeu seguindo o _____, até conseguir completar sozinha todas as tarefas de modo satisfatório para o empregador.

3. O Carlos passou por um período inicial difícil no trabalho, tendo dificuldade em seguir instruções escritas. O Carlos é capaz de seguir instruções verbais. O Carlos nunca revelou a sua incapacidade. A situação só foi resolvida quando o seu técnico de emprego apoiado foi capaz de identificar o seu _____ entre os seus colegas de trabalho, o que fez com que o Carlos tivesse o apoio necessário para compreender o que tem de fazer.

4. O Cristiano trabalha como cervejeiro numa pequena empresa de fabrico de cervejas. O empregador do Cristiano é da opinião de que é _____ que as pessoas com deficiência ou incapacidade queiram trabalhar e fez as adaptações necessárias para todos os seus trabalhadores conseguirem prosperarem e integrarem-se no trabalho.

5. A Filipa trabalha como florista independente há já algum tempo. Para o conseguir, teve de estudar e fazer estágios, seguindo instruções difíceis e situações desafiantes. Apenas depois de compreender como ultrapassar as suas dificuldades, estabelecendo os seus _____.

6 O Artur trabalha há algum tempo na cantina do pessoal de um grande supermercado. A transição para este posto de trabalho, permitiu-lhe manter o seu emprego, o que só foi possível porque o seu técnico de emprego apoiado pôde realizar uma análise d posto de trabalho e estabelecer as _____ necessárias para que pudesse aprender as suas novas tarefas.

Recomendações (como utilizar a ferramenta/recurso)

Soluções da atividade 3:

1. barreiras
2. exemplo
3. suporte natural
4. normal
5. facilitadores
6. adaptações

Project implemented by:



4





Avaliação:

O formador/facilitador poderá colocar algumas questões para consolidar e avaliar os resultados da atividade:

- O que aprendeu durante a atividade?
- Aprendeu algo novo?
- Reconhece que o modo como um indivíduo aprende e recebe instruções é crucial para um resultado de trabalho bem-sucedido?

Observações finais e recomendações metodológicas para a implementação da atividade (o que fazer e o que não fazer):

A compreensão de um indivíduo sobre barreiras e facilitadores através do processo de realização do perfil vocacional é crucial para assegurar um emprego sustentável remunerado no mercado de trabalho aberto.

Project implemented by:



5

