

CURRÍCULO TRAIN-SUSTAIN PARA PROFESSORES, FORMADORES E VOLUNTÁRIOS QUE TRABALHEM COM GRUPOS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE



trainsustain.eu

UM CURRÍCULO PARA FORMADORES QUE AJUDAM GRUPOS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE A INTEGRAR-SE NO MERCADO DE EMPREGOS SUSTENTÁVEIS
NÚMERO DO PROJETO: 2021-I-DK01-KA220-VET-000033061



AUTORES

Stig Christensen & Line Ravn Jensen, FO-Aarhus, Dinamarca
Bieke Suykerbuyk & Jolien Smits, DINAMO, Bélgica
Golfo Kateva & Eirini Papageorgiou, Synthesis Center for Research & Educ., Chipre
Louise Dufossé & Kenza Benohoud, Solution: Solidarité & Inclusion, França
Zigor Sagardui Mendieta & Leire Burgaña Revert, Gureak Lanean, Espanha
Andreia Neves & João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



EDITORES

Elisabeth Gregersen, FO-Aarhus, Dinamarca
João Paulo Pacheco, Proportional Message, Portugal



GRÁFICO E LAYOUT

Stephanie Gillis & Jolien Smits, DINAMO, Bélgica

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

ÍNDICE

PARTE 1: Conhecimentos e Competências Sociais

1. O grupo-alvo	11
2. O formador	17
3. Comunicação	21
4. A relação entre o formador e o formando	27
5. O grupo e seus contextos	32
6. O espaço físico	37

PARTE 2: Conhecimentos e Competências Técnicas

I. Reciclagem e upcycling de têxteis	46
II. Garrafas e recipientes de plástico	50
III. Reciclagem de vidro	54
IV. Reciclagem e upcycling de cadeiras	58
V. Organizar um “Repair Café”	63
VI. Como começar um negócio de upcycling e reciclagem ..	66



CURRÍCULO TRAIN-SUSTAIN PARA PROFESSORES, FORMADORES E VOLUNTÁRIOS QUE TRABALHEM COM GRUPOS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

(TRAIN-SUSTAIN, KA22O-VET-2021-O18)

PROJETO DE TRAIN-SUSTAIN

O projeto Train-Sustain surge da necessidade de capacitar trabalhadores e voluntários de ONGs e outros educadores com novas competências. Pretende-se melhorar as habilidades dos formadores de ensino e formação profissional (EFP), bem como dos voluntários que ensinam técnicas de reciclagem e reaproveitamento de materiais (recycling/upcycling). Este projeto visa capacitar os grupos em situação de vulnerabilidade, oferecendo-lhes conhecimentos, habilidades e competências, para prosperar num mundo em constante mudança, especialmente nas crescentes oportunidades de negócios sustentáveis (“negócios verdes”). O objetivo é melhorar a empregabilidade destes grupos e facilitar o seu acesso ao mercado de trabalho.

AS PARCERIAS - COORDENADOR

Folke Oplysningsforbund – Associação para Educação de Adultos de Aarhus (FO-Aarhus), Dinamarca

O FO-Aarhus é uma organização não governamental e sem fins lucrativos criada em 1973, com o propósito de oferecer aprendizagem não formal para adultos e aconselhamento aos cidadãos de Aarhus. Sua especialização reside na educação não formal e em programas especializados que auxiliam grupos em situação de vulnerabilidade, como imigrantes, pessoas desempregadas, indivíduos com dificuldades de aprendizagem, disléxicos e pessoas com problemas mentais, visando melhorar a qualidade de vida e facilitar a integração (ou reintegração) na sociedade e no mercado de trabalho.

Em 2020, o FO-Aarhus adquiriu o antigo edifício do Journalist College, atualmente em processo de transformação no Kulturhus Bunkeren. Este espaço funcionará como uma casa para organizações que apoiam cidadãos com deficiência, pessoas com problemas mentais e desempregados. Neste projeto, os Skejby Rangers, um projeto da FO-Aarhus, desempenham um papel crucial na implementação local, sendo responsáveis pela transformação da antiga faculdade de jornalistas em um local de encontro para os cidadãos da comunidade local.



AS PARCERIAS - PARCEIROS DO PROJETO



DINAMO (iniciativas dinâmicas para diferentes possibilidades durante o dia)
vzw Stroom, Bélgica

O DINAMO é uma organização voluntária, com origem na Casa Cultural de Warande. Organiza educação não formal para adultos com professores voluntários e especialistas. Uma equipa profissional de 5 membros dirige voluntários, responsáveis por mais de 250 atividades por ano. Cerca de 180 voluntários são professores e instrutores, enquanto os demais colaboram na área de administração, receção e atendimento aos públicos-alvo. O participante médio inscreve-se em cerca de 2,3 atividades por ano, o que significa que o DINAMO contabiliza cerca de 6.000 inscrições por ano. A DINAMO oferece às pessoas um programa de cursos criativos, aulas de idiomas, passeios culturais e exercícios esportivos. É o maior fornecedor de crescimento e desenvolvimento pessoal na região de Turnhout e fornece uma fonte sustentável de trabalho voluntário.



Centro de Síntese para Pesquisa e Educação, Chipre

A SYNTHESIS é uma organização pioneira que implementa projetos alinhados com a Agenda 2030 focando-se no impacto social, especialmente na inclusão e coesão social. É a principal entidade do país no âmbito do empreendedorismo social e inovação social. A SYNTHESIS é a fundadora do HUB NICOSIA, um centro educacional e uma comunidade de organizações com objetivos culturais, ambientais e sociais, que têm como meta a redução das desigualdades e a promoção de uma educação de qualidade. Como instituição credenciada de ensino EFP (Ensino e Formação Profissional) e fornecedora de educação para adultos, a SYNTHESIS oferece formação e desenvolve materiais educacionais pertinentes aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): educação de qualidade, ambiente e mudanças climáticas, agricultura sustentável, educação global, incluindo produção e consumo responsáveis, cidades sustentáveis e comunidades.



Solution: Solidarité & Inclusão, França

A Solution é uma ONG sediada em Paris que desenvolve ações inovadoras para promover a coesão social através da educação não formal. Pretende impulsionar a inclusão social entre os jovens através de atividades que promovam a aceitação mútua, estimulem os interesses humanos através da oferta de atividades transversais, concebam programas educativos para fortalecer dinâmicas justas entre gerações e culturas. A Solution opera num ambiente multicultural e socialmente complexo: no leste de Paris, existem mais de 70 comunidades étnicas diferentes cujos jovens podem enfrentar dificuldades económicas, bem como exclusão social e laboral. A missão da Solution é proporcionar educação não formal, aproximando diferentes públicos e, assim, estimular o diálogo intercultural e intergeracional, promovendo ao mesmo tempo a aquisição de competências pessoais e profissionais úteis para fins sociais e laborais.

AS PARCERIAS - PARCEIROS DO PROJETO



Proportional Message, Portugal

Uma organização não governamental que apoia pessoas de meios desfavorecidos através do desenvolvimento de valores de educação humanística, representando uma forma de potenciar o desenvolvimento integral do indivíduo, tanto pessoal como coletivamente. Pretende contribuir para a criação de ambientes educativos, práticas e de investigação onde as áreas social, emocional e cognitiva possam ser desenvolvidas, para concretizar o potencial humano. Os seus grupos-alvo são comunidades marginalizadas, idosos, adultos e famílias, bem como pessoas com deficiência. Desenvolve atividades que visam a satisfação das suas necessidades, com vista à aquisição ou aprofundamento de conhecimentos e competências.



Gureak Lanean, Espanha

Fundada em 1975, a missão da GUREAK é ser competitiva em todas as suas iniciativas e programas empresariais com foco na criação de oportunidades de emprego sustentáveis adaptadas às limitações das pessoas com deficiência. É um centro especial de emprego sem fins lucrativos, que aplica situações laborais e profissionais a pessoas com deficiência e baseia-se em estruturas organizacionais semelhantes às do comércio local e dos ambientes empresariais.

A GUREAK opera no domínio industrial através de subcontratação (automóvel, eletrónica, injeção de plásticos) em cinco empresas e vinte unidades de produção e setores de serviços (publicidade direta e marketing promocional, limpeza industrial e jardinagem, hotelaria e restauração, estações de serviço, vending ou lavandaria industrial Serviços). Como parte do Grupo Gureak, o Itinerário Gureak projeta e desenvolve caminhos de emprego para pessoas com deficiência, oferecendo aconselhamento, formação, etc. A Itinerary Training é um centro de formação e desenvolvimento que presta serviços de formação em diversas especialidades.



INTRODUÇÃO

O Train-Sustain esforça-se por incentivar formadores profissionais e, em particular, voluntários, a partilhar a sua paixão em ajudar grupos em situação de vulnerabilidade, assim como partilhar os seus conhecimentos com eles.

O projeto possui três conjuntos de resultados. Este documento atual constitui o primeiro conjunto de resultados, designado como Resultado do Projeto 1 (PR 1), e é apresentado sob a forma de um currículo intitulado "Currículo para formadores que ajudam grupos em situação de vulnerabilidade a integrar-se no mercado de empregos sustentáveis". Este documento foi concebido para ser facilmente utilizado por formadores de EFP ou formadores voluntários (sendo estes últimos idosos, professores reformados ou artesãos formados) numa instituição ou ONG orientada para o EFP, e o seu conteúdo visa abordar as necessidades específicas destes educadores que instruem cidadãos com dificuldades de aprendizagem ou desafios mentais sobre como reparar, renovar ou restaurar itens usados.

O objetivo último deste documento é fornecer aos prestadores de EFP ferramentas para formar eficazmente grupos em situação de vulnerabilidade, permitindo-lhes obter empregos em empresas sustentáveis/"verdes", especialmente nas áreas de "recycling" e "upcycling", ao mesmo tempo que promove oportunidades de negócios verdes. O currículo deve proporcionar uma excelente oportunidade para os participantes aprenderem novas competências para o século XXI, proporcionando-lhes melhores oportunidades de entrar ou reentrar no mercado de trabalho.



Objetivo

Este currículo foi desenvolvido para apoiar professores e voluntários na formação de cidadãos em situação de vulnerabilidade. É, de facto, um desafio formar pessoas com dificuldades de aprendizagem, frequentemente afetadas por stress ou desemprego de longa duração, o que torna ainda mais difícil a sua contratação ou a manutenção do emprego atual. Além do desemprego, outro problema geralmente associado a grupos em situação de vulnerabilidade são as competências técnicas que normalmente possuem. Na maioria das vezes, os métodos tradicionais de aprendizagem não consideram suas características como limitações intelectuais. Ao ensinar/formar, os formadores devem concentrar-se não apenas nas competências técnicas, mas, mais importante ainda, na flexibilidade do currículo, nos estilos de aprendizagem e no tempo necessário para que uma competência seja aprendida. O currículo leva em consideração esses aspetos, tornando-se um material didático com maior potencial de adaptação às necessidades dos formandos.

Este currículo proporcionará aos formadores novos conhecimentos e competências úteis no ensino de grupos em situação de vulnerabilidade. Adquirirão uma consciência de que a aprendizagem não é apenas um processo unidimensional, mas também mutável e dependente de quem a recebe.

Tipo de documento

O presente documento consiste em material textual para apoiar professores e voluntários que treinam/ensinam grupos em situação de vulnerabilidade sobre os seguintes temas: reparação, reciclagem e/ou upcycling de móveis, roupas, eletrodomésticos, etc.



Estrutura do documento

Este currículo visa ajudar os formadores anteriormente mencionados a melhorar as suas competências em dois temas diferentes, mas interligados: interação social e conhecimento técnico. Para atingir esse objetivo, dividimos o currículo em duas partes:

A primeira parte é nomeada “Conhecimentos e Competências Sociais” e foi concebida para ajudar os formadores a obterem uma compreensão e uma visão do grupo-alvo e de como interagir com eles de forma eficiente. Para tal, os formadores devem saber (entre outros temas que serão abordados posteriormente):

- Como criar o melhor ambiente de ensino para grupos com participantes que são desafiados por uma vulnerabilidade mental ou dificuldade de aprendizagem;
- A importância da comunicação durante o treinamento;
- Como criar e promover um espaço seguro e acessível.

A Parte 1 também abordará a complexidade da relação entre o formador e o formando. Está dividida em um conjunto de módulos que deverão abordar todos os tópicos acima mencionados. Cada módulo começa com uma breve apresentação dos objetivos específicos, dos resultados de aprendizagem que devem ser alcançados, seguidos do conteúdo do módulo.

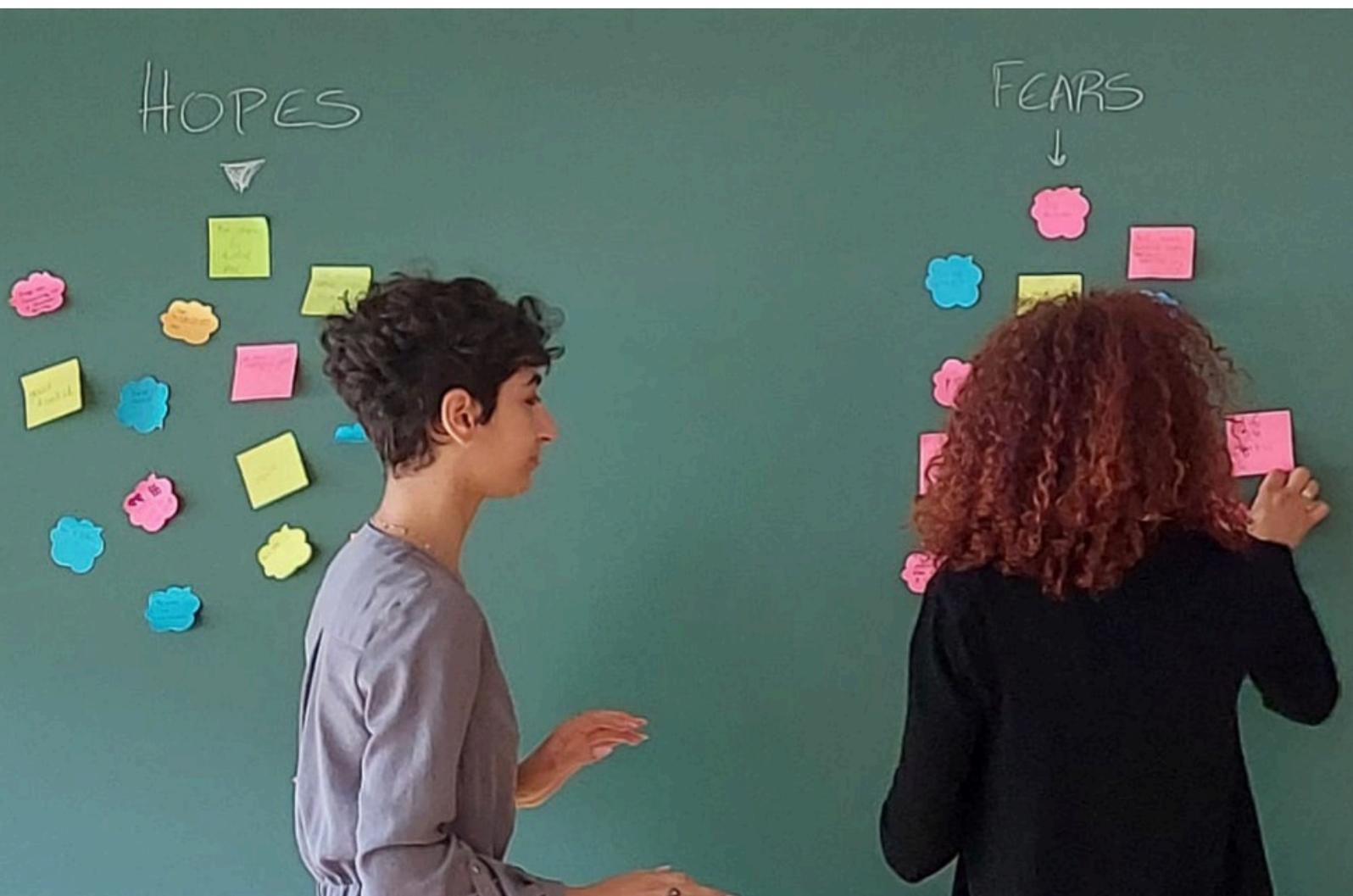
A Parte 2, nomeada “Conhecimentos e Competências Técnicas”, foi concebida para fornecer um conhecimento prévio sobre a reciclagem e reaproveitamento (recycling & upcycling) para um ambiente de ensino. Os formadores aprenderão o que e como reparar, reutilizar e reciclar e quais são os benefícios profissionais para o formando ao aprender a tornar-se funcionário numa oficina ou empresa de reciclagem.

A segunda parte do documento começa com uma breve introdução à reciclagem e reaproveitamento seguida de um conjunto de módulos selecionados. Cada módulo começa com uma breve apresentação dos objetivos, dos resultados de aprendizagem que devem ser alcançados, seguidos do conteúdo do módulo.

Este documento deve ser utilizado por Formadores e/ou voluntários para apoiá-los no ensino/formação de grupos em situação de vulnerabilidade sobre a reparação, reciclagem e reaproveitamento de diferentes tipos de materiais/produtos.

PARTE 1

CONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS SOCIAIS



I. O GRUPO-ALVO

Este módulo proporcionará ao formador uma compreensão do grupo-alvo e fornecerá ferramentas adicionais para apoiar o formador ao lidar com diferentes desafios. Isto dará ao formador uma perspetiva sobre as necessidades específicas dos formandos com desafios de aprendizagem, mentais e físicos.



Objetivos

Neste módulo, o aluno irá adquirir as seguintes competências:

- Adquirir conhecimento sobre o conceito de vulnerabilidade: o que caracteriza e define o conceito;
- Obter informações sobre os diferentes desafios que os participantes em situação vulnerável enfrentam na sua vida quotidiana;
- Adquirir uma compreensão do grupo-alvo e como esse conhecimento pode contribuir para o planeamento de um curso de formação que envolva ativamente os participantes.

Resultados de aprendizagem

Ao final deste módulo, o aluno terá:

- Adquirido as ferramentas necessárias para organizar um curso de formação para pessoas que enfrentam uma situação de vida difícil;
- Aumentado a consciência do conceito de vulnerabilidade em relação aos formandos;
- Melhorado as perspetivas e refletido sobre como planear um curso de formação com participantes que são desafiados por dificuldades de aprendizagem ou vulnerabilidade psicológica a um ponto que afeta as possibilidades de obtenção de emprego;
- Apreendido a abordagem ponto a ponto como uma ferramenta para iniciar o uso das experiências uns dos outros pelos participantes para criar esperança e motivação.

Conteúdo

Muitas vezes, o nosso grupo-alvo pode ter dificuldade em entrar ou reentrar no mercado de trabalho devido a dificuldades de aprendizagem ou vulnerabilidades mentais. Portanto, pode ser necessário que o participante individual obtenha ajuda, apoio ou orientação para mudar a sua perspectiva e descobrir as suas competências e qualificações pessoais, para poder encontrar um emprego. É necessário aprender e dominar a sua situação como candidato a emprego e, ao mesmo tempo, ter uma vida pessoal, apesar dos desafios que enfrenta.

A deficiência ainda tem muitas conotações negativas em nossa sociedade. É importante saber falar sobre deficiência para ajudar a compartilhar conhecimentos e quebrar preconceitos. Muitas vezes, as pessoas evitam falar sobre deficiência por medo de dizer coisas erradas. Então, elas acabam por não dizer nada.

Existem muitas fontes para iniciar conversas difíceis com grupos onde os participantes vivem com alguma deficiência. Uma boa fonte é [o site Drive](#) (Gender Diversity E-zine on Enterprise).

O que é vulnerabilidade

Uma proporção significativa da população europeia pode ser considerada em risco de pobreza e exclusão social.

Uma pessoa vulnerável é aquela que necessita de cuidados, apoio ou proteção especiais devido à idade, deficiência, risco de abuso ou negligência (De: All Ouro Health: personalized care and population health).

Muitos fatores podem influenciar a vulnerabilidade:

- As experiências de vulnerabilidade na infância podem ter um impacto negativo mais tarde na vida;
- Pode ter uma importância decisiva se existirem fatores de proteção, como uma família de apoio ou um rendimento familiar estável;
- A situação de vida de uma pessoa pode ser influenciada e alterada, o que também significa que a escala do desafio que a vulnerabilidade de uma pessoa acarreta será sempre complexa e mutável.

A Comissão Europeia apresentou a sua Estratégia para os Direitos das Pessoas com Deficiência para o período 2021-2030. A estratégia visa alcançar mais progressos no sentido de permitir a participação sem esforço das pessoas com deficiência.

Esta estratégia orienta os esforços dos Estados-Membros e das instituições da UE para trabalharem em conjunto na busca de soluções para os desafios que as pessoas com deficiência podem enfrentar na sua vida quotidiana.

A estratégia também visa contribuir para a igualdade de género e os direitos sociais.

Seu objetivo é assegurar que os direitos das pessoas com deficiência na Europa, independentemente do género, raça ou origem étnica, religião ou crença, idade ou orientação sexual, sejam salvaguardados, incluindo:

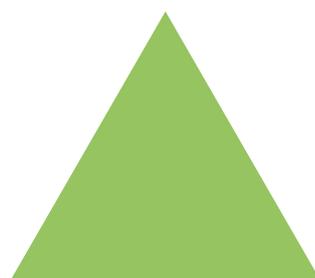
- Direitos humanos;
- Oportunidades iguais;
- O mesmo acesso à participação na sociedade que outros;
- Direito de decidir onde, como e com quem vivem;
- Liberdade de circulação na UE, independentemente das necessidades de apoio;
- “Não” à discriminação.

Abordagem Pedagógica

A definição de autoeficácia foi desenvolvida por Albert Bandura, um conhecido psicólogo canadiano-americano que contribuiu para o campo da educação e para diversos campos da psicologia. Ele é o criador, entre outras, da teoria da aprendizagem social e da construção teórica da autoeficácia.

Ele afirmou que se uma pessoa não tem autoeficácia, ela precisa lidar com isto. É útil ter consciência na sua formação de que é essencial que os formandos acreditem nas suas próprias capacidades para lidar com a sua situação de vida, a fim de ter uma vida boa e dominar tudo o que a afeta. Deve-se ter confiança nas suas próprias capacidades para ter sucesso no mercado de trabalho, mesmo quando há uma dificuldade de aprendizagem ou vulnerabilidade mental que afeta a crença nas próprias habilidades.

Uma dificuldade de aprendizagem ou vulnerabilidade mental, que afeta a crença nas próprias capacidades.



Mercado de Trabalho

O Participante

Sugestões

Pode apoiar os formandos para alcançarem uma maior confiança nas suas próprias capacidades e ajudá-los a ganhar confiança na sua capacidade de lidar com uma situação de vida difícil, orientando os participantes para:

- Experiências de sucesso;
- Serem modelos uns para os outros no grupo – os participantes partilham as suas experiências;
- Comunicação – mimetizar e dar feedback (entre formador e formando);
- Compreensão das próprias reações – instruções de ação (obtidas na relação entre formador e formando).

Quando uma pessoa adquire uma noção da sua própria "autoeficácia", reflete a confiança na capacidade de exercer controlo sobre a sua própria motivação, comportamento e consciência numa coesão social, por exemplo, num local de trabalho. Também permite que uma pessoa atue em situações que afetam a sua vida.

É importante notar: A história de vida e as experiências anteriores dos participantes podem influenciar a capacidade dos mesmos de colaborarem com outras pessoas e fazerem parte de uma dinâmica de grupo.

A narrativa predominante na compreensão da sociedade sobre como uma pessoa com vulnerabilidade mental ou dificuldades de aprendizagem vive a sua vida pode ter um grande impacto na autoimagem que ela tem, influenciando-a numa direção negativa na sua capacidade e oportunidade de se conectar com os outros.

O aluno pode ter experiências de ser percebido por outras pessoas com baixas expectativas em relação ao seu futuro, não tendo oportunidades iguais de sucesso no mercado de trabalho, e alguns podem até estar perto de desistir de encontrar o seu caminho na vida.

Como resultado, poderá observar reações diferentes dos participantes do grupo, como por exemplo:

- Frustração
- Luto
- Sentimento de incapacidade

Através de um curso de formação, o enfoque no sucesso, nas experiências e no reconhecimento recebido pode ajudar o aluno a mudar a perceção de si próprio e a começar a acreditar na possibilidade de conquistar um lugar no mercado de trabalho ou um emprego.

Organizar a aprendizagem entre pares na sua formação pode ajudar o aluno a alcançar uma maior autoconsciência e permitir que os formandos sirvam de modelo uns para os outros.

Esta abordagem pode ser implementada em vários contextos durante um curso de treinamento. Ela apoia os alunos a aprenderem coisas novas uns com os outros. É uma forma de planejar o ensino que promove a igualdade de ensino entre os alunos. Pode-se usar essa estratégia para fomentar a colaboração entre os alunos, incentivando-os a partilhar conhecimentos ou experiências entre si.

Os benefícios da aprendizagem entre pares em grupos de ensino:

- Quando uma pessoa faz parte de um grupo onde os outros participantes têm experiências de vida semelhantes, uma relação equitativa contribui para que todos aprendam uns com os outros. Isso estimula a reflexão dos participantes e proporciona a oportunidade de observar a sua própria situação e capacidades através da interação com os outros.
- A esperança e a motivação podem surgir quando se encontram pessoas numa situação semelhante.
- Ao utilizar esta abordagem, um aluno pode passar de apenas sonhar com um emprego para ousar sonhar em ser autossustentável e ter um propósito ao acordar de manhã.
- Estudos demonstram que a abordagem entre pares pode apoiar um processo de recuperação no qual a pessoa adquire fé nas suas próprias habilidades para lidar com as demandas da vida e agir de acordo com o necessário.

Conclusão

Este módulo proporciona ao formador uma melhor compreensão do que pode esperar ao reunir-se com os participantes do seu grupo que enfrentam uma situação de vida difícil ou são desafiados por dificuldades de aprendizagem. Este módulo apresenta diferentes abordagens que um formador pode incluir de forma vantajosa ao planejar um curso de formação para um grupo onde os participantes enfrentam desafios psicológicos ou dificuldades de aprendizagem.

Neste módulo obteve perspectivas sobre o que pode afetar a capacidade dos participantes em receber aprendizagem e como lidar com esse desafio ao administrar um curso de formação.

Outras questões relevantes

- A nossa sociedade precisa considerar a sustentabilidade como um investimento que pode ser percebido como um custo a curto prazo, mas que gera muitos empregos e capital a longo prazo.
- “O emprego inclusivo” é uma oportunidade para integrar-se no mercado de trabalho com ajudas e regimes compensatórios. Pessoas com diversidade funcional podem obter auxílio de diferentes formas para integrarem-se ou inserirem-se no mercado de trabalho, mesmo quando enfrentam limitações devido à sua deficiência.



2. O FORMADOR

Nesta parte do currículo, iremos disponibilizar algumas ferramentas para o formador criar o contexto de aprendizagem mais ideal. O comportamento do formador tem um grande impacto no aluno e na sua capacidade de aprender. Esta secção fornecerá ao formador uma visão sobre como compreender os alunos e a sua capacidade de aprendizagem.

Objetivos

Esta secção permitirá ao formador:

- Desafiar os seus preconceitos;
- Tomar consciência dos seus pontos cegos[1];
- "Perceber o ambiente";
- Priorizar o grupo antes do conteúdo.



Resultados de aprendizagem

- O formador aprenderá formas de adaptar o conteúdo às necessidades dos participantes.
- O formador aprenderá que a vulnerabilidade mental ou as dificuldades de aprendizagem podem influenciar o processo de aprendizagem em situações formativas. Isso permitirá abordagens diferenciadas, contribuindo para um melhor apoio na aprendizagem dos formandos.

Conteúdo

“Bons instrutores começam onde os alunos estão e não onde gostaríamos que eles estivessem.” - Dylan William, educador galês e professor emérito de avaliação educacional no Instituto de Educação da UCL.

Trabalhar com grupos especiais, nos quais os participantes enfrentam desafios de várias naturezas, significa que o formador deve estar consciente da posição inicial de cada participante, pois esta será diferente para cada um.

Os formandos no grupo apresentam necessidades diversas: aprendem a diferentes ritmos e de formas distintas ao longo de todo o processo de aprendizagem do curso de formação. Portanto, a forma mais eficaz de apoiar os participantes é através de:

- Flexibilidade nos métodos;
- Familiaridade e confiança entre os elementos do grupo;
- Gestão;
- Investimento de tempo no empoderamento individual dos elementos do grupo.

[1] Uma área ou assunto onde alguém tem fraca compreensão ou ausência de conhecimento. (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/blind-spot>)

Dicas para o formador

Pode ser útil examinar ou simplesmente estar atento à posição inicial de cada aluno do seu grupo. É importante para o resultado da aprendizagem no curso de formação que o formando seja capaz de aprender de uma forma adequada à sua pessoa. A aprendizagem é eficaz se os participantes experienciarem e tornarem-se conscientes das mudanças na sua vida quotidiana, aplicando os conhecimentos, novas competências e atitudes que aprenderam. Transferir o que se aprendeu no curso de formação para a vida diária é uma evidência de aprendizagem.

As abordagens instrucionais utilizadas pelo formador podem ter impacto no que os participantes aprendem. Um formador solidário, que apoia e estimula o processo de aprendizagem, e auxilia os participantes a lidar com possíveis resistências, pode fazer diferença.

O trabalho como formador é variado e inclui a capacidade de alternar entre ser professor, consultor, supervisor ou guia, para proporcionar as melhores oportunidades de aprendizagem e promover a inclusão social de cidadãos com dificuldades de aprendizagem e vulnerabilidade mental.

A Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP) é um conceito-chave na teoria da aprendizagem e desenvolvimento de Lev Vygotsky. É definida como o espaço entre o que um aluno pode fazer sem assistência e o que um aluno pode fazer com orientação ou em colaboração com colegas mais capazes. Neste espaço estão localizadas habilidades que são muito difíceis para o aluno dominar, mas que podem ser adquiridas com a orientação de uma pessoa experiente. Portanto, como formador, deve fornecer tarefas que estejam além das habilidades atuais dos alunos.





Sugestões

Ao ensinar outra pessoa, o formador deve estar ciente da posição inicial dos alunos antes da formação. De acordo com a zona de desenvolvimento proximal, é importante que o planeamento do treino considere o ponto de partida do aprendiz do participante.

Pode ser útil compreender onde os participantes individuais podem iniciar a sua aprendizagem e como o formando pode obter o melhor resultado quando for abordado pelo formador no curso.

Uma pessoa com desafios como vulnerabilidade psicológica ou dificuldade de aprendizagem pode encontrar dificuldades ao aprender, necessitando de diferentes estratégias de aprendizagem. Por exemplo, pode ser útil para o formando aprender através da visualização de vídeos, experimentação prática ou métodos mais criativos, como o desenho.

Se um formador enfrentar dificuldades em alcançar os alunos do grupo, muitas vezes isso ocorre devido a fracassos passados. Alguns dos participantes podem estar presos numa mentalidade fixa, influenciados por experiências anteriores que afetam o processo de aprendizagem e a sua capacidade de adquirir novos conhecimentos durante o treinamento.

Ao estar ciente disso como formador, é possível obter mais sucesso no progresso dos alunos. Eles beneficiarão ao compreender o conceito de mentalidade construtiva, o que significa que os formandos são capazes de melhorar as suas habilidades para aprender coisas novas, dependendo do seu nível e ritmo.

Exemplo de uma boa prática:

A DINAMO, uma instituição de aprendizagem não formal para adultos numa casa de cultura na Bélgica, não forma os seus voluntários nem designa instrutores para cafés. Trabalha com aqueles que a procuram e com o que desejam trazer para a DINAMO em termos de conhecimentos e competências.

Esse é o ponto de partida da DINAMO e é aí que começam a trabalhar em cooperação com os seus voluntários. Muitos dos seus voluntários enfrentam vulnerabilidades mentais, portanto, na abordagem adotada, é importante oferecer-lhes um espaço de aprendizagem seguro, um local onde se sintam confortáveis e aceites.

Na DINAMO, cidadãos em situação de vulnerabilidade trabalham em conjunto com pessoas sem vulnerabilidades mentais, muitas vezes cidadãos reformados. Cada um tem a sua razão para partilhar a sua paixão na DINAMO.

A DINAMO é muito consciente de não impor exigências; por exemplo, os voluntários não têm de continuar a sê-lo se não tiverem tempo para isso. Se um voluntário quiser expandir o seu envolvimento na DINAMO, será encorajado e apoiado. Se não, está bem também. Esta abordagem liberta-os de pressões, o que é útil para alguns que não estão no mercado de trabalho.

Apoio positivo ➤ expressar a nossa gratidão pelo que estão a fazer ➤ um limiar baixo.

A DINAMO esforça-se para que o voluntário se sinta confortável. Oferece a todos a possibilidade de partilhar.

Conclusão

Ao aprender algumas das práticas mencionadas acima, a DINAMO ajudará o formador a adotar uma abordagem 'de baixo para cima', não tão simples e dependente da constante mudança de perspectiva do formador.

A abordagem mencionada nesta secção pode representar uma mudança de mentalidade para alguns formadores, uma vez que pode auxiliá-los a lidar com seus próprios limites, pontos cegos[1] e preconceitos.

[1] Uma área ou assunto onde alguém tem fraca compreensão ou ausência de conhecimento. (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/blind-spot>)

3. COMUNICAÇÃO

Nesta secção do currículo, iremos fornecer-lhe ferramentas para melhorar as suas habilidades de comunicação, seja ao treinar outras pessoas ou simplesmente interagir na sociedade. Os nossos objetivos são claros: em primeiro lugar, ajudá-lo-emos a avaliar e a melhorar as suas próprias habilidades de comunicação. Em seguida, aprofundaremos as complexidades de se tornar um formador mais envolvente, identificando os fatores vocais importantes. A comunicação eficaz é uma via de mão dupla, garantindo que a sua mensagem não apenas seja transmitida, mas também compreendida.

Objetivos

Este módulo pretende:

- Melhorar as suas capacidades de comunicação e fornecer métodos úteis aplicáveis em cursos de formação, permitindo-lhe avaliar as suas atuais competências de comunicação;
- Ensinar a identificar fatores vocais que contribuem para tornar um formador mais envolvente;
- Ensina a adquirir estratégias para uma comunicação eficaz na sociedade.

A comunicação é o processo pelo qual uma pessoa transmite informação a outra, assegurando que o recetor compreende as ideias, pensamentos, opiniões, conhecimentos ou dados. Em retorno, o recetor recebe essa informação de forma clara e intencional, garantindo que a mensagem é recebida e compreendida. Quando nos comunicamos de forma eficaz, tanto o emissor quanto o recetor sentem-se satisfeitos. A comunicação eficaz com outras pessoas ajuda a obter insights sobre como abordar os participantes de um grupo e apoiar uma comunicação mais eficaz.

Resultados de aprendizagem

- Capacidade de compreender o processo de comunicação, útil para quem é formador.
- Capacidade de identificar a diferença entre comunicação verbal e não verbal.
- Habilidade para comunicar de forma mais eficaz enquanto formador.

Conteúdo

Pode ser vantajoso estar ciente do contexto social em que se encontra e responder mais precisamente a qualquer novo estímulo durante interações sociais diretas ou indiretas. É uma habilidade interpessoal ter essa vantagem quando estás em contexto social, sendo um atributo valioso como formador.

Seria ideal que esta fosse a principal forma de comunicação quando a informação é partilhada e adquirida. É o tipo de comunicação que frequentemente encontra na maioria das interações em sala de aula e durante o ensino.

O Processo de Comunicação

A comunicação pode ser descrita como um processo recíproco, fluindo entre o emissor e o recetor:

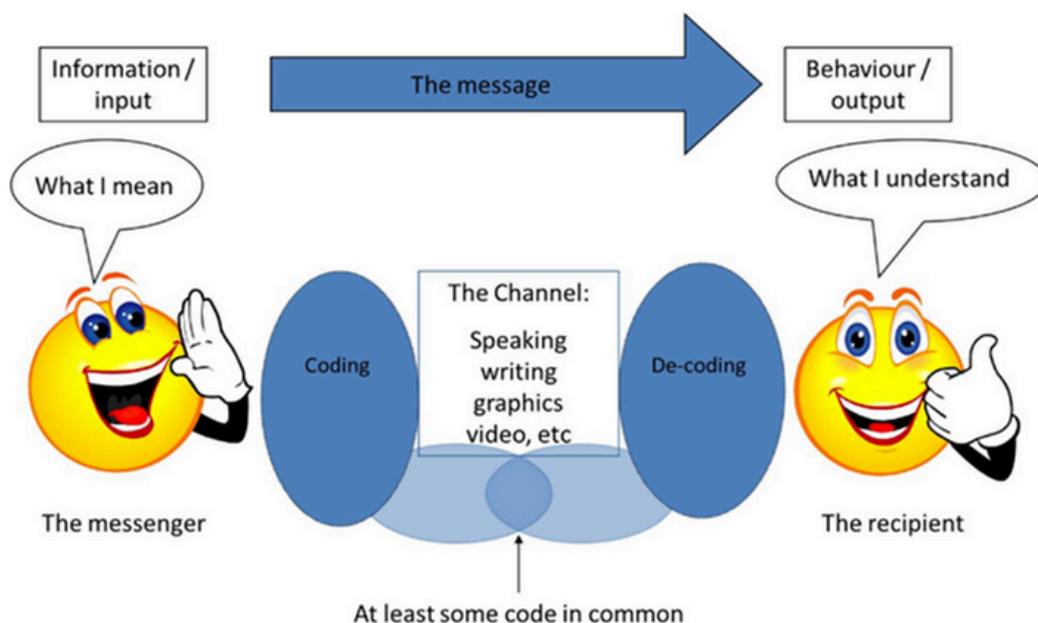
Enviar uma mensagem usando a voz e sinais não-verbais.



A outra pessoa (o recetor) ouve, interpreta e adapta a mensagem. Depois, fornece feedback verbal e não-verbal.



Enquanto o recetor responde, você (o emissor) ouve o feedback verbal e interpreta os sinais não-verbais para avaliar como a mensagem foi recebida e compreende a resposta do recetor.



Comunicação verbal vs. não verbal

A comunicação verbal abrange a linguagem falada.

Muitas vezes, espera-se que um formador seja um comunicador eficaz e capaz de entender os seus alunos. Isto implica ser capaz de explicar claramente os tópicos das aulas, ajudar os alunos a expressar as suas ideias e melhorar as suas próprias capacidades de comunicação. É importante ter a capacidade de adaptar o nível de complexidade da comunicação de acordo com as necessidades dos alunos, aproveitando silêncios e pausas para incentivar a participação ativa na aprendizagem, sempre usando uma linguagem clara e concisa.

Dicas para usar a sua voz de forma mais eficaz:

- Utilizar uma linguagem clara e concisa.
- Falar alto o suficiente para ser ouvido.
- Variar o ritmo da sua apresentação.
- Diminuir a velocidade em pontos importantes.
- Aproveitar os momentos de pausa.
- Evitar falar com uma voz monótona.

Dicas para envolver os seus participantes em grupo:

- Fazer o seu melhor para compreender o grupo-alvo e as pessoas que está a formar.
- Estar atento às pistas não-verbais presentes na comunicação.
- Ouvir atentamente e repetir a mensagem que ouviu para garantir que a compreendeu corretamente.
- Utilizar questões na sua comunicação com os participantes do grupo e reservar tempo para as respostas.

É importante notar que existem perguntas abertas e fechadas que pode fazer. As perguntas abertas:

- Não se limitam a um simples "sim" ou "não" como resposta.
- Geralmente começam com "o quê", "como", "quando" ou "porquê".
- Ajudam a estimular o pensamento e a tomada de decisões, incentivando a discussão.

As perguntas fechadas e diretas:

- Esperam uma resposta simples "sim" ou "não" ou uma apresentação de factos em resposta à pergunta.
- Costumam começar com "é", "pode", "quantos" ou "faz".
- São úteis quando pretende obter factos na conversa ou se necessita interromper uma discussão.

A comunicação não verbal é a transmissão de informações através da linguagem corporal (contacto visual, expressões faciais, gestos, etc.). São informações que podem ter um papel crucial no apoio à mensagem transmitida. Este canal comunica-nos informações sobre como a pessoa (destinatário ou remetente) se sente e como a informação é recebida.

Portanto, é uma forma de comunicação que influencia a percepção e a capacidade de adaptação do professor na aula individual com os alunos, sendo muitas vezes um fator importante que reflete o envolvimento do aluno na aula e a sua relação com o formador. Por exemplo, um formador que não olhe nos olhos dos alunos numa situação de ensino pode ser considerado menos acessível, pois não está presente de forma não-verbal na comunicação com o seu aluno. Adaptar os estilos de comunicação às necessidades do grupo/alunos beneficia o formador ao permitir que se ajuste à forma como aborda os seus alunos, tendo um impacto mais significativo na aprendizagem.

Para tal, pode ter em consideração os seguintes pontos:

- Considerando que os alunos aprendem a ritmos diferentes e têm formações académicas diversas, essas diferenças podem gerar necessidades específicas, exigindo do formador uma adaptação a cada aluno. Alguns alunos podem não absorver um assunto tão rapidamente quanto outros. Para superar as dificuldades que um aluno possa enfrentar, o formador deve desenvolver diferentes estratégias/abordagens para garantir que todos os alunos compreendam os conteúdos e alcancem os objetivos da aula.





- Compreender onde os grupos com vulnerabilidade mental e dificuldades de aprendizagem, em particular, podem necessitar de abordagens de comunicação diferentes e adaptadas.

Grupos que incluam participantes não fluentes na linguagem utilizada no ensino do curso podem exigir que o formador utilize conceitos e pontos que possam ser divididos em segmentos mais leves, evitando o uso de linguagem técnica muito específica. Alguns grupos podem requerer uma abordagem mais prática para o ensino do conteúdo do curso. Isso implica que, como treinador, deve utilizar diferentes abordagens na comunicação dos materiais da aula, por exemplo:

- Estar ciente do uso de uma linguagem inclusiva.
- Comunicar com respeito:
 - Não gritar com uma pessoa com deficiência auditiva.
 - Procurar identificar-se com pessoas com deficiência visual, podendo, por exemplo, necessitar de audiodescrição quando um vídeo é exibido.
 - Se o discurso não estiver claro, pode ser necessário pedir educadamente à pessoa que repita o que disse.
 - Colocar-se ao nível dos olhos do aluno.

Estratégias para uma melhor comunicação com participantes de diferentes origens culturais:

- Tente abordar os seus alunos com interesse e abertura.
- Fale de forma pausada e clara.
- Se necessário, peça aos alunos que repitam a pergunta e certifique-se de que compreendeu claramente a questão.

Conclusão

Quando comunicar de forma mais eficaz com os formandos do grupo, significa que está a comunicar com todos os participantes do curso de formação.

Este grupo pode incluir:

- Pessoas de diferentes idades e origens culturais;
- Pessoas com requisitos de acesso para poder participar e necessidades funcionais que devem ser tidas em conta, por exemplo: deficiências que afetam a audição, visão, fala, processamento cognitivo e mobilidade; competências linguísticas limitadas, limitações de alfabetização e dificuldades de aprendizagem.

Compreenda as NECESSIDADES dos seus participantes:

- É necessário familiarizar-se com o público-alvo do curso de formação no seu grupo de participantes.
- Tome consciência da variedade de participantes com diferentes línguas, formas de comunicação e tradições.
- Facilite discussões e conversas e oriente a tomada de decisões por meio de técnicas de questionamento consciente. A comunicação bem-sucedida é complexa!
- Estructure a apresentação dos seus materiais didáticos aos participantes, permitindo-se expressar de forma concisa.
- A clareza na sua forma de comunicação, tanto verbal quanto não verbal, é um fator crucial para uma comunicação bem-sucedida. Evite detalhes desnecessários, jargões, ditados e siglas.
- Pode optar por transmitir a sua mensagem em diferentes meios



4. A RELAÇÃO ENTRE O FORMADOR E OS FORMANDOS

Este módulo fornecerá ao formador ferramentas concretas para apoiar o seu papel como professor na sua relação com os formandos e obter uma compreensão do que é uma grande parte de uma formação bem-sucedida. Ajudará o formador a tomar consciência do seu papel como treinador e das muitas expectativas que podem ser colocadas na sua posição.

Objetivos

Estabelecer relacionamentos positivos entre o formador e os formandos e criar uma base para uma interação significativa entre ambos. Fomentar um ambiente de aprendizagem favorável. Melhorar a compreensão das necessidades e perspectivas. Promover a confiança e um ambiente seguro para a aprendizagem, permitindo que os alunos/formandos se sintam confortáveis para expressar seus pensamentos e ideias.

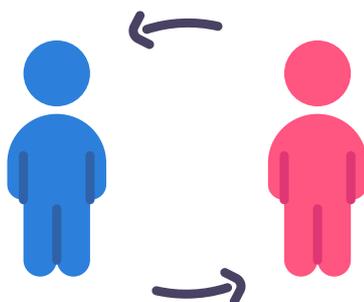
Resultados de aprendizagem

Novos conhecimentos e habilidades relacionados ao papel de coaching. Aprender estratégias para estruturar um curso de formação para uma conclusão mais segura. Técnicas para finalizar um workshop de forma ativa.

Conteúdo

Aprofundamento do conceito de aprendizagem neste currículo:

O QUE É A FORMAÇÃO?



A transmissão de conhecimentos e informações, seja através da fala, da escrita ou de outros métodos de demonstração, a fim de desenvolver as habilidades e competências do aluno.

A formação eficaz pode ser identificada por:

- Permitir que os participantes alcancem os objetivos de aprendizagem definidos.
- Ser envolvente.
- Estar bem estruturada.

Um instrutor eficaz apoia um bom workshop quando é capaz de:

- Tornar a aprendizagem mais fácil e divertida!
- Estabelecer metas de aprendizagem claras para o aluno.
- Demonstrar apoio e empatia.
- Estar disponível, tanto verbal quanto não-verbal.

A Organização Global para Aprendizagem, Educação e Formação em Bioinformática (GOBLET; Global Organisation for Bioinformatics Learning, Education and Training) elaborou uma matriz das competências necessárias de um formador para realizar um bom ensino.

Matriz de competências



Fonte: Organização Global para Aprendizagem, Educação e Formação em Bioinformática (GOBLET)

Um elemento essencial sobre o que compõe um bom ensino e o que é de grande importância para o seu papel como formador:

Considerando que a transferência de conhecimento e a garantia de que os alunos adquiram novas competências são objetivos primordiais da educação, conforme destacado na matriz acima, isso implica que, como formador, precisa ter acesso a materiais didáticos relevantes, mas, acima de tudo, deve priorizar as relações interpessoais!

01

Desenvolva a postura



Para colocar o elemento humano no centro da formação, é crucial adotar uma postura de facilitador para além do papel de mero especialista. Um formador deve garantir que cada aluno se sinta estimulado e tenha a oportunidade de se expressar, trocar ideias e colaborar com os seus colegas durante o processo de aprendizagem.

02

Construir coesão no grupo



Inicie cada sessão com uma atividade inicial, especialmente no início de uma formação, para criar laços entre os participantes e dar-lhes oportunidade de se conhecerem.

Introduza exercícios colaborativos para permitir que os participantes trabalhem em conjunto, sejam proativos e enriqueçam a sua experiência. Isso ajudará a criar um sentimento de grupo e pertença.

03

Promova o relacionamento com os alunos



É essencial permanecer disponível para os alunos durante todo o curso. Deve estar pronto para responder às perguntas dos alunos durante as sessões presenciais e online.

04

Ser um bom ouvinte



Os formadores precisam estar atentos aos comentários dos alunos, sejam dirigidos uns aos outros ou ao formador. Todos os comentários e críticas podem ser usados para melhorar a formação e aprimorar as relações humanas no treinamento.

Dicas para concluir um workshop com sucesso:

Quando possível, incentive a pessoa que está a aprender a se envolver em ações e movimentos físicos, pois isso pode ajudar a solidificar a aprendizagem e aumentar o foco.

Está comprovado que aprendemos melhor quando nos divertimos do que apenas a ouvir.

Por isso, é relevante incluir abordagens de aprendizagem que envolvam os participantes através de atividades e oficinas para alcançar sucesso no aprendizado de um curso.

Existem dois métodos úteis para conhecimento:

O método demonstrativo: Apresente um processo e explique os passos necessários para alcançá-lo, detalhando o que fazer, como fazer e porquê. Os formandos aplicam e repetem as etapas seguindo as mesmas técnicas do formador para vivenciar o processo.

Este método é frequentemente utilizado em tutoriais, pois rfazequer uma demonstração para ser utilizado na situação de ensino. Consiste em 3 etapas:

- Mostre ao aluno o que deve ser feito.
- Faça com que quem está a aprender execute a atividade para vivenciá-la.
- Peça ao aluno que descreva algo sobre a atividade para que possa expressar verbalmente a experiência ao concluir a atividade.

O "método de descoberta": Neste método, comece com a pessoa que está a aprender e crie um ponto de referência, oferecendo instruções, acompanhamento, orientação e incentivo. A abordagem ativa deste método altera significativamente os papéis do formador e dos formandos, diferindo de muitas abordagens de ensino existentes, que frequentemente consideram a aprendizagem como um caminho que vai do professor para o aprendiz, como no ensino tradicional em sala de aula com um quadro-negro, por exemplo.



É uma abordagem metodológica que parte do pressuposto de que o conhecimento é construído ao longo do percurso em um contexto de aprendizagem, não sendo algo pré-determinado. A aprendizagem se desenvolve por meio de ações ativadas tanto pelo formador quanto pelo formando. Quando o formador estabelece oportunidades para a ação, o formando pode se envolver na reflexão que se segue à atividade.

Durante um curso de formação, quando a abordagem ativa é utilizada, por exemplo, na forma de estudos de caso, dramatizações ou projetos de grupo, ela não necessariamente implica que o professor ou voluntário questione todo o conhecimento. Muitas vezes, assume-se a responsabilidade de agir apenas como guia ou instrutor. A intervenção do professor no processo de aprendizagem é limitada, já que o papel é orientar o aluno na aquisição de conhecimentos, permitindo que ele cometa erros e aprenda por tentativa e erro.

Conclusão

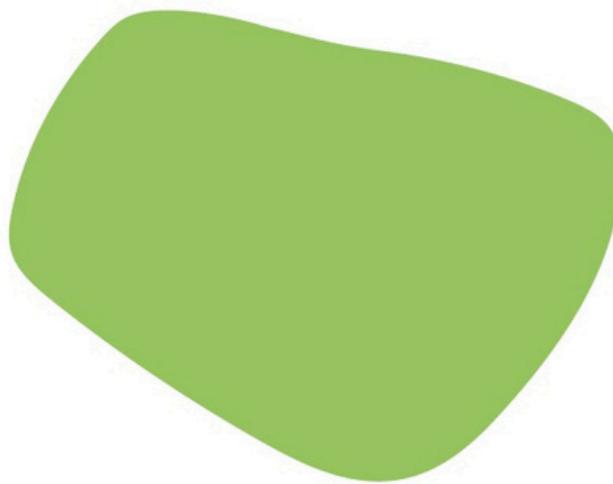
Para alcançar um ensino bem-sucedido, vários requisitos devem ser atendidos, relevantes tanto para o formador quanto para o formando.

O conhecimento e as habilidades podem ser adquiridos de três maneiras diferentes se o formando/aluno estiver:

- Intrinsecamente motivado no processo, o que é conhecido como “motivação intrínseca para a aprendizagem”. Isso significa que os alunos estão motivados porque se sentem satisfeitos em fazê-lo, não por recompensas ou fatores externos;
- Envolvido em aprendizagem colaborativa ou cooperativa;
- Imerso em um processo de experiência ativa, podendo testar e validar ou invalidar suas hipóteses em tempo real ou discuti-las com os outros alunos.

Ao planejar um curso de formação, é essencial que o formador/professor:

- Antecipe e prepare um ambiente de aprendizagem apropriado;
- Oriente o conteúdo da formação de acordo com as necessidades e desafios atuais dos participantes;
- Aplique abordagens para aproveitar o conhecimento e a experiência dos participantes;
- Mantenha a flexibilidade no ensino, permitindo espaço para ajustes ao longo do percurso.



5. O GRUPO E SEUS CONTEXTOS

Este módulo proporcionará ao formador uma compreensão do grupo e do seu contexto. Desta forma, pretende-se oferecer uma visão global para poder enfrentar os diferentes desafios possíveis.

Objetivos

- Identificar as ferramentas para reconhecer abordagens adequadas para participantes com diferentes deficiências físicas ou mentais.
- Reconhecer os elementos a serem considerados no planeamento de um curso de formação destinado a grupos específicos.
- Compreender a importância do ambiente de aprendizagem durante uma sessão de formação.

Resultados de aprendizagem

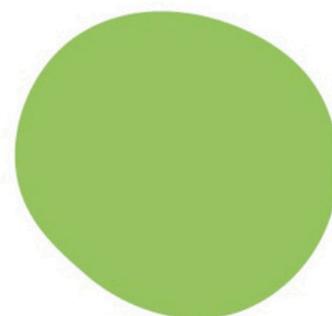
- Adquirir conhecimento sobre a necessidade de considerar aspectos relacionados ao grupo durante a formação.
- Acesso a sugestões de abordagens para apoiar a criação de um ambiente de aprendizagem ideal e uma atmosfera positiva.



Conteúdo

Como formador, lidar com grupos que incluem participantes com deficiências mentais ou físicas exige consideração especial. Aqui estão algumas dicas para a abordagem como formador em grupos com participantes com deficiência:

- Trate cada participante com respeito e dignidade. Esteja ciente de seus próprios preconceitos e atitudes pré-determinadas, e mantenha-se curioso para compreender melhor as necessidades individuais dos participantes. Isso é fundamental para uma comunicação eficaz.
- Quando se comunica com alguém do grupo, seja consciente da forma como fala, tanto verbalmente quanto não verbalmente. Se um participante trazer um acompanhante, lembre-se de dirigir sua comunicação para o próprio participante, não para o acompanhante.
- Reconheça que a pessoa com deficiência é a melhor fonte de informações sobre suas próprias necessidades e circunstâncias. Em vez de presumir ter todas as respostas, pergunte ao participante.
- Cada indivíduo é único, mesmo que compartilhem a mesma deficiência. Leve em consideração os diferentes níveis funcionais e as diversas situações que cada pessoa enfrenta.
- Consulte o Manual e utilize atividades relacionadas ao tema do grupo que enfatizem as habilidades dos participantes, não suas limitações. Isso pode contribuir para aumentar a autoestima, ajudando-os a se preparar para o mercado de trabalho. Atividades práticas que promovam o desenvolvimento pessoal podem encorajar a expressão de opiniões e reforçar a importância da participação ativa na sociedade.



O aumento da autoestima oferece a oportunidade de inclusão para pessoas com deficiências físicas ou mentais na sociedade.



Resulta em maior coragem/vontade/responsabilidade/resiliência/ autoconsciência.



Aumenta as possibilidades de os participantes conseguirem uma vaga no mercado de trabalho.

Dicas para garantir um bom ambiente (de aprendizagem), físico e mental:

Físico

A sala a ser utilizada para o curso de formação deve ser acessível a pessoas com problemas de mobilidade devido a deficiências motoras. A dimensão da sala deve acomodar o número de participantes e incluir as medidas necessárias para garantir a segurança física dos participantes, prevenindo assim possíveis lesões ocupacionais durante a formação.

Psíquico

O bem-estar dos participantes é crucial para a capacidade do aluno se concentrar, compreender, interagir com os outros e gerir a regulação emocional. Pode afetar a capacidade de refletir e tomar boas decisões, reduzir a motivação para participar e se envolver no processo de formação, e também a capacidade de assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem. Como formador, pode ajudar a garantir um ambiente confiável e seguro. Saiba mais sobre as posições que pode assumir no grupo para apoiar um bom ambiente de aprendizagem no tópico 'Posicionamento como Formador'.

As suas responsabilidades como formador:

Infelizmente, não é possível identificar quando um ambiente de aprendizagem é ideal, mesmo quando é facilitado por profissionais. No entanto, existe uma característica central para estabelecer um bom ensino: a capacidade de ser atencioso na sua abordagem, enquanto formador num curso de formação, permitindo assim estabelecer um relacionamento autêntico com o participante.

Portanto, não pode ser subestimado: Demonstre curiosidade pela história e formação cultural do participante. Sinta-se à vontade para fazer perguntas e mostrar empatia na medida do possível!

Também pode ser benéfico estar ciente do seguinte ao tentar criar um bom ambiente de aprendizagem:

Esteja a par do planeamento do curso de formação e prepare-se, sempre que possível, para as fases do processo de ensino que os formandos irão percorrer ao longo do percurso. Isso trará benefícios ao ter cuidado em todos os passos e decisões tomadas antes do curso de formação, mas esteja também consciente da necessidade de ajustes no processo.

Pode ser necessário lidar com a gestão de conflitos e assumir o papel de mediador entre dois participantes.

É sua responsabilidade garantir um espaço seguro. Para mais informações sobre isso, consulte as secções 5 e 6.



Conclusão

Quando se trata do ambiente de aprendizagem, refere-se a tudo o que nos rodeia fisicamente e mentalmente. Assim, há muitos elementos a considerar para estabelecer um bom ambiente de aprendizagem, pois é um espaço onde ocorre a interação entre os participantes, tanto na aprendizagem teórica como no desenvolvimento pessoal, o que pode criar conflitos.

Nossas escolhas de interação e a forma como adaptamos nossas vidas dependem da configuração desse ambiente. É o principal regulador das nossas lacunas de competências ou habilidades.

Um ambiente de aprendizagem adequado pode ajudar o participante a otimizar o processo de aprendizagem; ao contrário, se não for ideal, o formando pode ficar significativamente limitado. Agora que está claro que o ambiente de aprendizagem abrange tudo o que está presente física e mentalmente numa sala, pode ser composto tanto por elementos tangíveis, como móveis, cadeiras, quadro e pessoas, como por elementos intangíveis, como formação cultural, nível de educação escolar, pensamentos, normas, e relações sociais.

As capacidades e limitações das pessoas aumentam ou diminuem dependendo do ambiente em que se encontram.

A inclusão de pessoas com deficiência física ou mental na sociedade é um desafio complexo. Melhorar a integração de pessoas com deficiência física ou mental pode começar por criar ambientes de aprendizagem acessíveis para este grupo-alvo.



6. O ESPAÇO FÍSICO

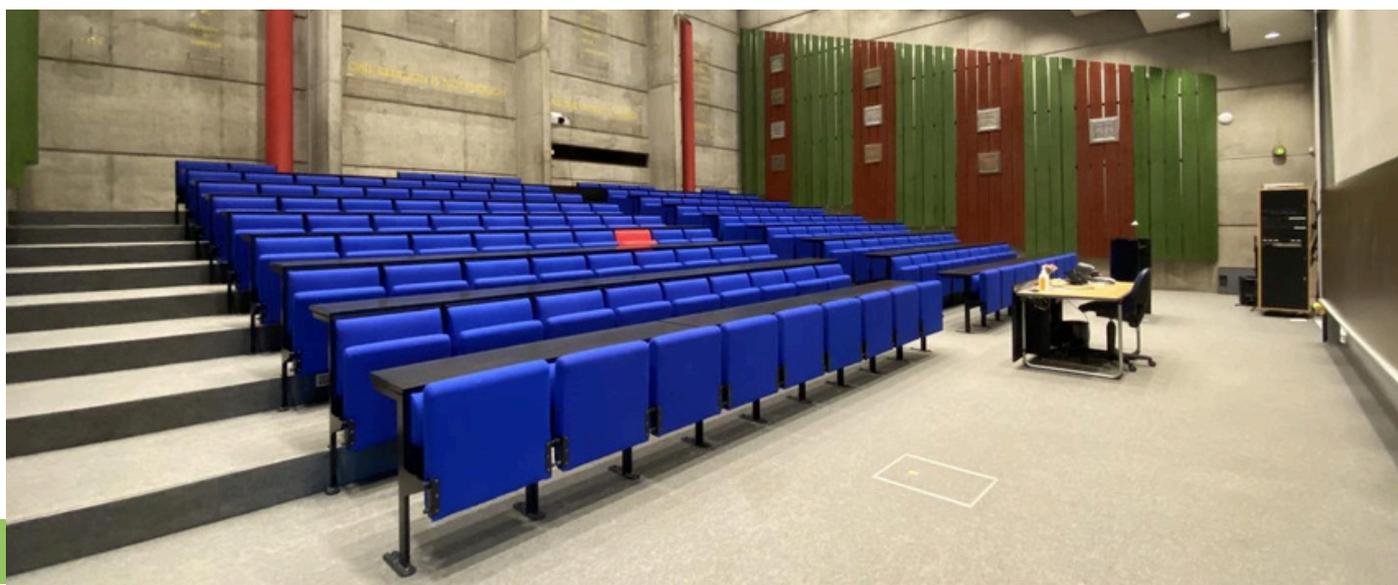
O objetivo geral deste módulo é apresentar aos professores, formadores e voluntários o conceito de acessibilidade do espaço físico e o que este conceito implica. Foca-se em apresentar o que é um espaço físico e as suas características. Avança para o conceito de acessibilidade como uma questão relacionada com o espaço, seguido da análise do que é exatamente importante e porquê. Além disso, são fornecidas recomendações sobre como alcançar a acessibilidade.

Objetivos

Compreender o conceito de acessibilidade e o que implica ter acessibilidade no espaço físico. Obter uma visão geral das oportunidades presentes no espaço físico ao organizar uma sessão de formação ou workshop presencial para que seja acessível a todos os participantes, incluindo pessoas com deficiência. Desenvolver uma consciência sobre os diferentes aspetos de acessibilidade durante a realização de uma sessão de formação ou workshop. Receberá sugestões e exemplos concretos para organizar de forma mais eficaz uma formação ou workshop inclusivo.

Resultados de aprendizagem

Aprender como identificar e recordar oportunidades de acessibilidade no espaço físico. Ferramentas para definir os parâmetros significativos de uma sala que devem ser considerados para alcançar total acessibilidade no local onde o curso de formação será realizado. Adquirir conhecimento sobre métodos úteis de orientação, sinalização, apresentação, prevenção de problemas acústicos ou criação de material didático que seja compatível com as necessidades dos seus alunos ao planejar um workshop ou formação acessível.



Conteúdo

FAÇA UM CURSO DE FORMAÇÃO ACESSÍVEL.



PORQUE É IMPORTANTE?

A disposição do espaço físico para uma sessão de formação ou workshop é crucial, pois pode influenciar a experiência de aprendizagem dos participantes e a eficácia do processo de ensino. O formador pode otimizar o layout do ambiente físico para que os alunos se concentrem no conteúdo da sessão, em vez de se distraírem com problemas de organização do espaço. A avaliação do workshop pode incluir uma análise da disposição física para aprender com os participantes.

O QUE PODE FAZER?

Para garantir a acessibilidade a todos os participantes, é importante considerar não apenas as comodidades que o edifício deve oferecer, mas também as instruções para encontrar e chegar ao local do evento.

Ao fornecer orientações, é fundamental considerar como o conteúdo será disponibilizado para todos os participantes e como será comunicado. Assim, ao criar um guia, é útil incluir elementos visuais e ser o mais específico possível (por exemplo, 'vire à direita e caminhe 50 passos, depois vire à esquerda na estrada'). Se possível, disponibilize um link do Google Maps e forneça detalhes adicionais, como opções de estacionamento próximo ou ao redor do edifício. Seja sempre claro e específico nas diretrizes fornecidas.

O QUE É IMPORTANTE?

Quando disponibiliza o local de formação aos participantes, não se trata apenas das instalações que o prédio deve ser capaz de oferecer, mas também das orientações sobre como chegar ao local onde será realizado a formação/workshop.

Certifique-se de que o percurso até a entrada do local esteja livre de obstáculos ou com boa sinalização para que os participantes tenham facilidade em evitá-los. Se houver superfícies de vidro transparentes na porta do edifício, você pode colocar marcações para que as pessoas com deficiência visual possam ver que há uma vidraça e assim evitar possíveis ferimentos. Rever o percurso desde a entrada principal do edifício até às principais áreas que os participantes deverão encontrar, como a sala onde decorrerá a sessão de formação/workshop, os sanitários e a zona de coffee break. Certifique-se de que o percurso esteja livre de obstáculos. Use marcações de alto contraste e sinais grandes para os caminhos e escadas que os participantes irão utilizar. Pode ser benéfico dar aos participantes uma descrição de como eles se deslocam dentro do edifício, por exemplo um mapa. Se for possível, pode acompanhar os participantes.

Na sala de aula, pode prestar atenção, por exemplo, no quadro branco (ou quadro de ardósia) e marcá-lo com uma moldura colorida ao redor para que os participantes possam vê-lo com mais facilidade. Os marcadores aos quais tem acesso podem ser dispostos para criar um contraste. Os reflexos de luz também podem afetar a visibilidade no quadro (branco).

Permita que os participantes escolham seu assento de acordo com suas necessidades de visão ou audição. Tenha cuidado com a posição do formador na sala, pois as expressões faciais são cruciais para pessoas com deficiência auditiva. O formador deve evitar ficar em frente às janelas porque os participantes podem não ver facilmente o seu rosto.

A iluminação da sala também é um fator importante. Certifique-se de que haja iluminação uniforme. Leve também em consideração as mudanças nas condições de iluminação durante o dia (manhã, tarde, noite).

No que diz respeito ao ruído, certifique-se de que não existe ruído de fundo, os participantes que utilizam meios auxiliares de leitura/interpretação de áudio têm auscultadores, para não incomodarem os outros, e se a sala for grande, utilizem microfones e altifalantes.

Ao desenvolver materiais de formação, considere fornecê-los aos participantes em diferentes formatos (impresso, letras grandes, áudio, Braille) para atender às várias necessidades dos participantes. Antes do curso/workshop, investigue as opções de formato disponíveis com antecedência.

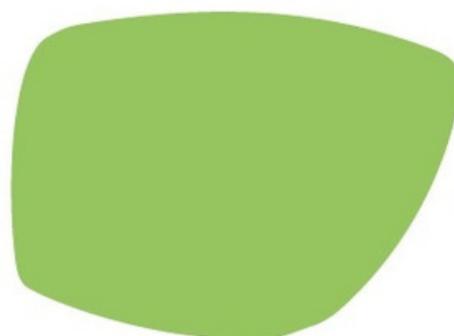
Para participantes com deficiência visual, a maioria consegue ler texto impresso em papel se houver bom contraste, letras grandes e fontes sem serifa. Alguns programas podem ler textos digitalizados (não imagens de texto). Use preto e branco, evite itálico e letras maiúsculas e mantenha a distância entre linhas. Em formatos digitais, organize o texto em tabelas de conteúdo e títulos para auxiliar leitores de tela. Fontes como Verdana, Tahoma e Trebuchet MS são ideais para textos online, pois são projetadas para leitura em telas.

Permita que cada participante escolha seu assento conforme suas necessidades visuais ou auditivas.

Preste atenção onde se, como professor/formador, posiciona na sala, pois expressões faciais são essenciais para participantes com deficiência auditiva ou visual.

Evite posicionar-se à frente de janelas para facilitar a visão dos participantes e a leitura dos seus gestos faciais.

Durante o workshop, ao usar os nomes dos participantes, seja consciente e, se possível, faça crachás de identificação pessoal. Ao ler o conteúdo escrito no quadro em voz alta, ajude participantes cegos a acompanharem e compreenderem a direção do discurso.



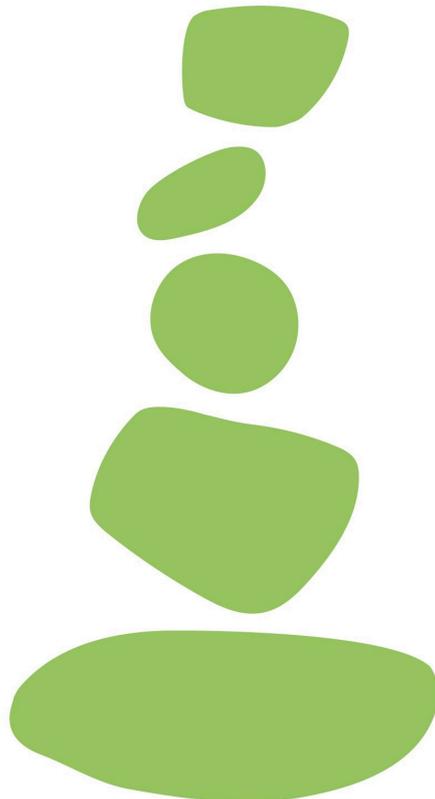
Conclusão

Agora, é capaz de identificar oportunidades para aprimorar a acessibilidade no ambiente físico e avaliar medidas úteis para tornar a formação/workshop mais acessível aos participantes com deficiência. Está capacitado para aplicar abordagens alinhadas com as necessidades dos participantes, assegurando a preparação dos workshops práticos e envolventes.

Outros tópicos relevantes

Preparação prévia à formação/workshop:

- Familiarize-se com o local onde ocorrerá o treinamento/workshop e suas características para melhorar a acessibilidade dos participantes (por exemplo escadas/elevadores, iluminação, etc.).



PARTE 2

CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS TÉCNICAS



Uma introdução ao reciclagem e reaproveitamento (Recycling/Upcycling)

A reciclagem é o processo de transformar objetos usados em matéria-prima, que são então reciclados para criar novos produtos (por exemplo fundir metais). São reciclados para criar produtos semelhantes aos originais ou outros produtos do mesmo material, podendo alcançar a total reciclabilidade ou, em alguns casos, a decomposição dos materiais.

O reaproveitamento (upcycling) é uma prática em que itens como móveis e roupas são recriados a partir de materiais usados que perderam valor. Esta atividade dá uma nova ou renovada finalidade a um item usado, seja utilizando-o de forma diferente da pretendida originalmente, seja reintegrando-o após modificações, como pintar móveis, por exemplo.

A principal diferença reside no processo: A reciclagem requer que os materiais sejam convertidos novamente em matéria-prima e, posteriormente, reciclados (também conhecido como downcycling). Por outro lado, o upcycling oferece um novo propósito aos objetos sem a necessidade de desmantelá-los em seus componentes básicos.

A tabela a seguir mostra a diferença entre os dois processos.

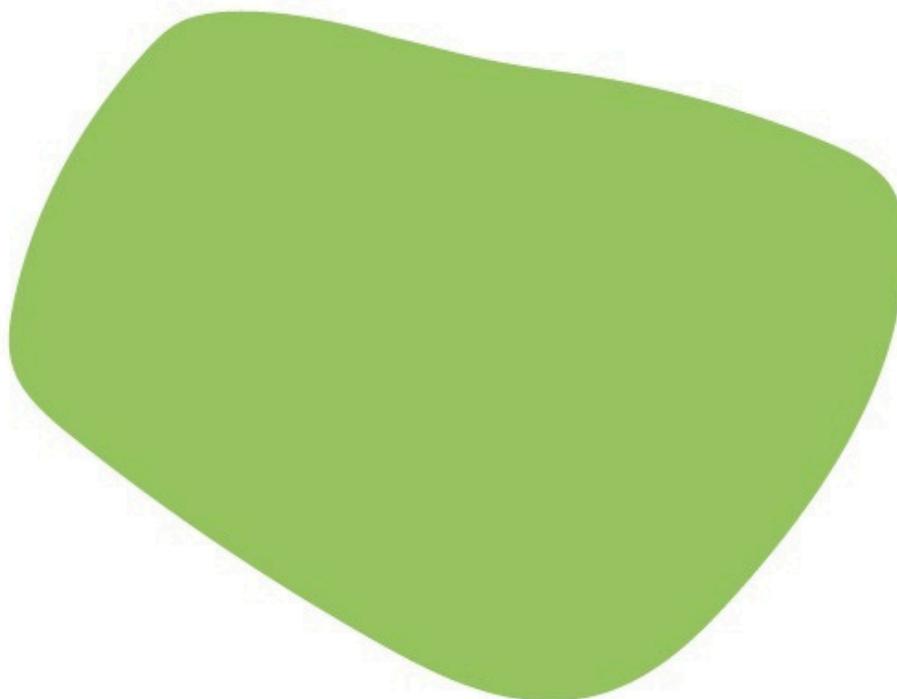


Reciclagem	Reaproveitamento / Upcycling
<p>A reciclagem requer uma quantidade considerável de energia em seu processo, que inclui atividades como transporte, limpeza, classificação, fusão, purificação, granulação e extrusão.</p>	<p>O upcycling requer relativamente pouca energia, pois os processos envolvidos normalmente envolvem apenas a limpeza e a montagem/desmontagem de peças.</p>
<p>Os produtos reciclados, como o plástico, geralmente apresentam uma qualidade inferior aos produtos feitos com materiais virgens, devido à contaminação e à separação ineficiente.</p>	<p>Os produtos reciclados são geralmente de qualidade semelhante ou superior aos produtos que utilizam materiais virgens.</p>
<p>Um aspecto da reciclagem é a recuperação de energia que pode produzir resíduos tóxicos.</p>	<p>O upcycling produz significativamente menos quantidade de resíduos tóxicos.</p>
<p>O processo de reciclagem é relativamente simples.</p>	<p>O processo de upcycling pode ser muito complicado devido à natureza altamente variada e diversa dos resíduos.</p>
<p>A reciclagem é viável para uma vasta gama de materiais, como plásticos, metais e papel, já que os resíduos podem ser decompostos em formas mais simples.</p>	<p>O upcycling possui limitações da sua aplicação, pois os materiais residuais devem ser usados “tal como estão”, ao contrário dos materiais a partir dos quais foram feitos.</p>
<p>A reciclagem pode ser realizada em grande escala, pois possui uma infraestrutura estabelecida para recolher, decompor e reutilizar materiais reciclados.</p>	<p>O upcycling ainda se encontra numa fase inicial e necessita de percorrer um longo caminho em termos de cadeia de abastecimento, networking e produção em massa.</p>
<p>Grande parte do processo de reciclagem pode ser automatizado.</p>	<p>O upcycling é difícil de automatizar porque os novos produtos costumam ser únicos.</p>
<p>Existe um mercado pronto para produtos reciclados.</p>	<p>Os produtos reciclados não são tão viáveis para a produção comercial como os produtos reciclados.</p>

Lembre-se: embora tanto a reciclagem quanto o upcycling tenham vantagens, não é necessário escolher entre um ou outro.

Nem todos os itens são recicláveis, o que pode ser um desafio para encontrar novas maneiras de reutilizá-los. Em vez de descartá-los, explore maneiras criativas de reciclar e dar um novo uso a esses itens. Uma cadeira antiga, por exemplo, pode ser transformada em uma peça decorativa única e valiosa.

O upcycling está a ganhar popularidade, oferecendo às pessoas a oportunidade de preservar e transformar seus itens domésticos favoritos em novos tesouros, seja para uso pessoal ou para lucro. Esse fenômeno emergente não apenas reduz a poluição e os resíduos, mas também prolonga a vida útil dos materiais utilizáveis, diminuindo a quantidade de itens que acabam nos aterros.



I. RECICLAGEM E UPCYCLING DE TÊXTEIS

Objetivos

- Entender o conceito de "resíduo" e "resíduos têxteis".
- Identificar quais tipos de roupas podem ser recicladas.
- Identificar as etapas pelas quais uma peça de roupa pode passar.
- Desenvolver habilidades para reciclar roupas.
- Compreender a importância da reciclagem de roupas para o meio ambiente e seus benefícios.
- Explorar por que o reaproveitamento/upcycling de roupas é uma tendência crescente na moda e nos negócios sustentáveis.

Resultados de Aprendizagem:

Após o curso, espera-se que:

- Reconheça a relevância da reciclagem de roupas.
- Identifique os benefícios da reciclagem e do upcycling de roupas.

Conteúdo

O que são roupas recicladas?

O modelo "Fast Fashion" tem contribuído para um problema crescente na indústria têxtil. Com o aumento das vendas por pessoa nos países desenvolvidos e a expansão da classe média global nos últimos 15 anos, a produção de roupas quase duplicou.

A reciclagem de roupas surge como estratégia para interromper esse ciclo de desperdício e danos ambientais. Ela pode envolver a transformação de uma peça, acrescentar detalhes ou combinar vários tecidos para criar uma peça nova.

Por exemplo, um par de jeans antigo pode ser pintado para obter um novo visual ou desmontado para ser um cobertor reciclado. Se estiver interessado/a em empreender sobre estratégias e técnicas de upcycling, há inúmeras oportunidades a explorar.

Por exemplo, é possível criar uma mochila a partir de uma peça de roupa antiga, ou pintá-la ou bordá-la para dar uma nova vida ao original. Roupas novas podem ser produzidas a partir de roupas velhas: vestidos transformados em camisas, calças em lenços e simples camisolas de algodão em tops estilosos.

Até mesmo alguns objetos, ferramentas ou resíduos reaproveitados são utilizados na criação de itens de moda reciclados. Com tantas opções, não é difícil imaginar uma pequena empresa que se dedique exclusivamente a vender roupas recicladas. Alguém talentoso na indústria do upcycling poderia até lançar sua própria marca.

O que são têxteis reciclados?

Nos últimos anos, a produção global de têxteis tem aumentado constantemente. O crescimento populacional e a melhoria nos padrões de vida contribuíram para uma maior demanda por produtos têxteis.

Contudo, isso também resultou em um consumo excessivo, devido à prevalência das tendências de “fast fashion”. De acordo com um estudo do Banco Mundial, prevê-se um aumento de 70% nos resíduos sólidos urbanos no mundo até 2025. Isso sugere que o volume de resíduos aumentará de 1,3 bilhão de toneladas por ano para 2,2 bilhões de toneladas por ano.

Como resposta a essa crescente preocupação, a reciclagem têxtil, também conhecida como reutilização têxtil ou reciclagem de tecidos, tem ganhado destaque. Esse processo envolve a recuperação e reutilização de peças de vestuário, acessórios e outros produtos têxteis, proporcionando-lhes uma segunda vida em vez de serem descartados em aterros. Essa abordagem visa reduzir o impacto ambiental causado pela indústria da moda e promover a transição para uma economia mais circular.

Portanto, é essencial abordar o conteúdo teórico do desperdício, compreender a origem do problema, explorar conceitos teóricos e, por fim, aprender de maneira prática como ocorre o ciclo das roupas.

Em resumo, do ponto de vista acadêmico, é relevante ressaltar a importância do desenvolvimento de competências na área da reciclagem e da moda sustentável. Compreender as técnicas e processos adequados para promover práticas mais sustentáveis na indústria têxtil.

Vantagens:

- Reutilizar suas roupas antigas economiza dinheiro;
- Ao praticar o upcycling, contribui-se para minimizar o desperdício na indústria da moda, transformando-se roupas em novos itens e evitando a criação de resíduos e poluição;
- Há possibilidade de personalizar suas próprias peças de vestuário, como vestidos, camisas, bolsas ou qualquer outra criação desejada, além de iniciar um negócio próprio;
- A reciclagem de roupas reduz a poluição e os danos ambientais;
- Poupar espaço nos aterros sanitários;
- Poupar no consumo de água;
- Redução da emissão de gases de efeito estufa;
- Economizar petróleo;
- Preservação dos oceanos e da biodiversidade.
- Promove uma indústria da moda mais sustentável e, ao adotar um ciclo de economia circular, gera oportunidades de emprego, incluindo em setores de alta tecnologia.



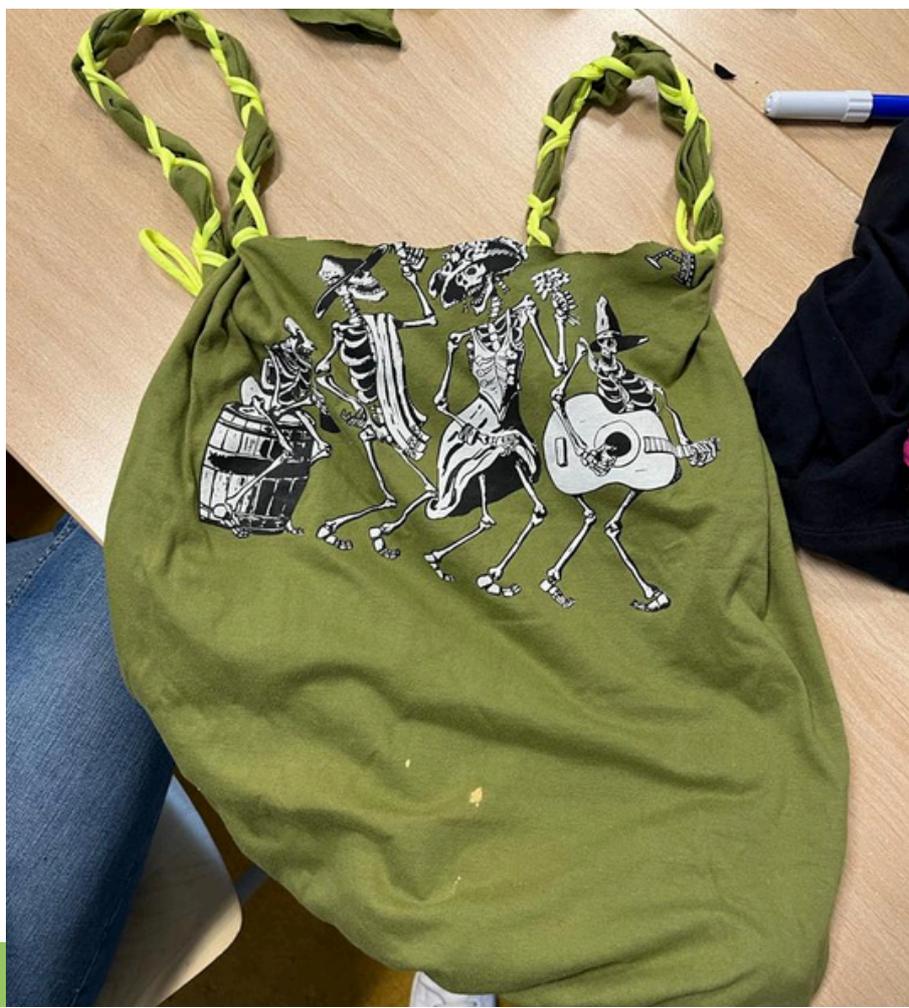
Dicas para o upcycling:

Observe as costuras, a densidade da costura e outros elementos da peça que facilitarão ou dificultarão a desmontagem e remodelação.

Cores! Procure roupas antigas em cores que realmente gostaria de usar. Mesmo que esteja a transformar uma camisola antiga numa fita de cabelo, é importante que seja na cor que mais lhe agrada.

Algumas peças de roupa vintage podem ser mais valiosas do que pensa, por isso, certifique-se de não desmontar algo que possa ser valioso para outra pessoa. Se as peças estiverem no seu armário e foram adquiridas no ano passado, não há preocupação; no entanto, se recebeu várias roupas antigas dos seus pais ou avós, é aconselhável fazer uma rápida verificação para garantir que não sejam extremamente raras e valiosas antes de fazer alterações.

Uma forma bastante simples de reciclar roupas é transformar camisolas e outras peças de roupa da parte superior do corpo em sacos. Pode aprender todo o processo de transformar roupa em sacos de compras a consultar o exemplo prático no manual de roupa ajustada. No manual, também são fornecidos links adicionais para oferecer mais ideias. Para aprender mais sobre resíduos têxteis, consulte o Anexo II no final do documento.



II. GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

Objetivos

- Educar os formadores e o público-alvo sobre a correta partilha de conhecimentos sobre garrafas e recipientes de plástico.
- Conscientizar sobre os efeitos negativos do uso do plástico no meio ambiente e na saúde humana.
- Ampliar o conhecimento do público-alvo sobre o processo de reutilização e reciclagem de garrafas e recipientes de plástico.
- Identificar os passos necessários para reciclar um objeto de plástico.
- Encorajar um consumo mais consciente do ambiente.

Resultados de aprendizagem

- Compreender por que o plástico se tornou um problema.
- Reconhecer o valor da redução do consumo e da produção de plástico.
- Diferenciar entre reciclagem, upcycling e downcycling.
- Selecionar formas eficazes de integrar garrafas e recipientes de plástico na economia circular.

Conteúdo

Qual é o problema?

Desde os anos 1950, o uso de plástico tornou-se muito comum. Desde então, mais de 650 milhões de toneladas de plástico foram utilizadas, e cerca de um terço disso corresponde a recipientes e embalagens plásticas descartáveis. A nível global, apenas 10% desse plástico é reciclado. Isso acontece porque nem sempre é viável reciclar o plástico. Muitas vezes, o plástico é misturado com outros materiais, como o papel, o que torna dispendioso separá-los para reciclagem.

Um dos aspetos negativos do plástico é o seu tempo extremamente longo de decomposição, levando centenas de anos para se desfazer. Durante este processo, fragmentos de plástico podem ser encontrados nos alimentos e, conseqüentemente, em nosso corpo. Os microplásticos tornaram-se um grave problema de saúde para a humanidade.

O aumento expressivo na produção de plástico é resultado das suas características específicas, que o tornam atrativo em diversas indústrias devido ao seu baixo custo, leveza e durabilidade. No entanto, esse crescimento também está relacionado com o consumo excessivo ao longo das últimas décadas.

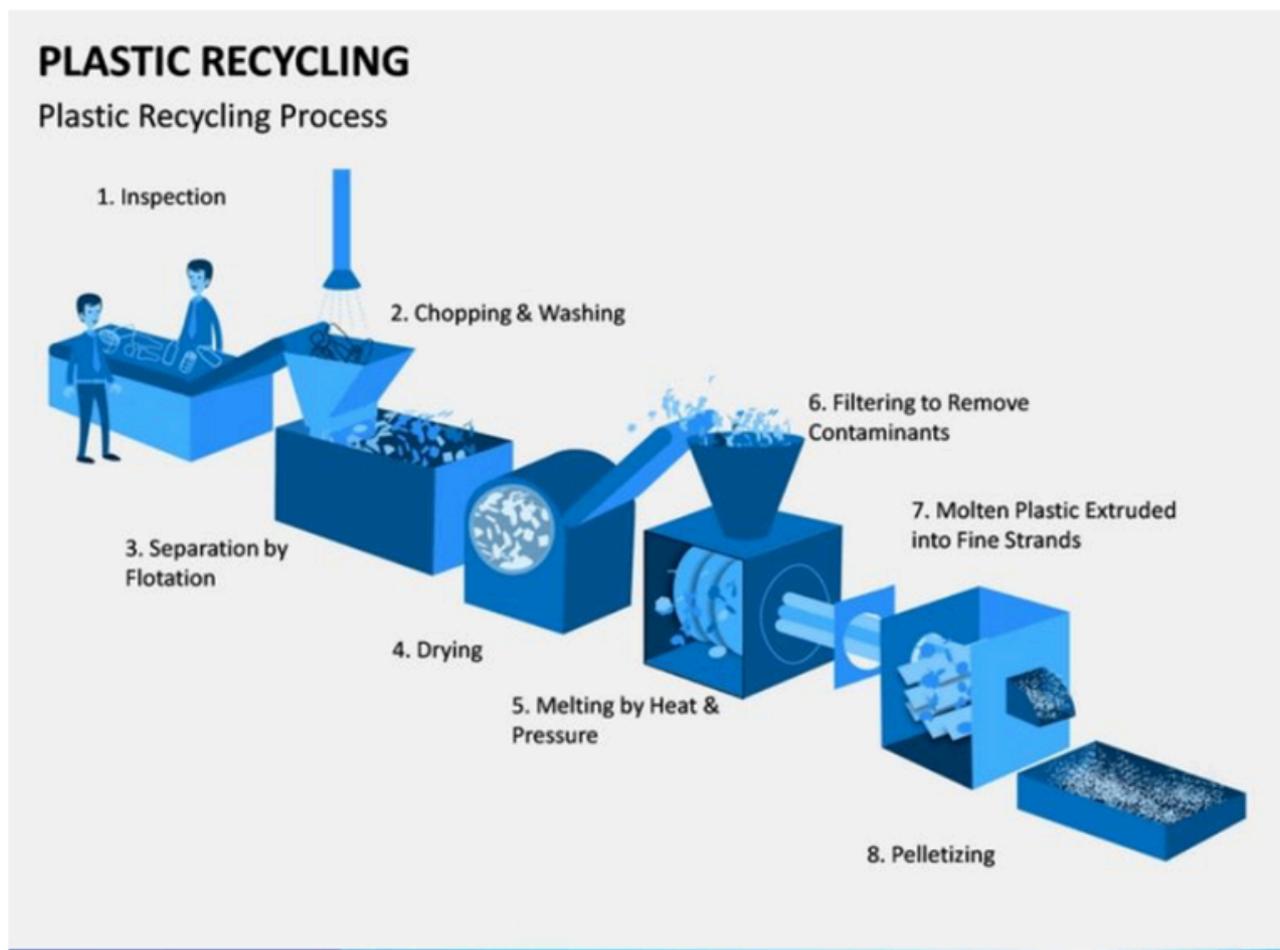
O que pode ser feito?

Uma das formas de reduzir a produção de plástico é reduzir o uso de plástico e controlar o nosso comportamento como consumidores.



Também podemos reaproveitar as garrafas e recipientes plásticos.

Outra forma de reduzir o plástico é reciclá-lo. A reciclagem envolve o processamento dos resíduos de plástico para produzir plástico com o mesmo valor e qualidade do plástico original. O plástico reciclado pode ser utilizado para produzir o mesmo produto. O procedimento mais comum é ilustrado na imagem abaixo:



The process of recycling (sketchbubble.com)

No entanto, a reciclagem do plástico não é a melhor forma de reduzir a poluição, uma vez que em muitos casos os produtos plásticos não podem ou não devem ser reciclados. A forma mais eficaz é reutilizar ou fazer upcycling ou downcycling dos produtos plásticos, é transformá-los em algo novo.

O upcycling ocorre quando os resíduos são transformados em produtos com uma qualidade funcional superior. A composição do material não é alterada, apenas são feitas mudanças físicas mínimas, o que torna o processo económico e não requer nenhuma formação técnica.

O downcycling acontece quando os resíduos são transformados em produtos com uma qualidade funcional inferior. O downcycling recicla o material numa substância de qualidade inferior, que é então utilizada para criar um produto de menor qualidade. Um exemplo comum do plástico reciclado é a sua conversão em produtos de lã ou carpetes (fibra), madeira plástica, peças de automóveis ou até mesmo têxteis. Muitos destes produtos não podem ser reciclados novamente, mas alguns podem ser transformados em outros produtos reciclados.

Existem várias empresas sociais em África e na Índia que utilizam produtos plásticos como matéria-prima para criar novos produtos, incluindo fibras têxteis. Dessa forma, os produtos plásticos integram-se na economia circular em vez de acabarem no lixo.

Na economia circular, o objetivo é manter o material em circulação na sociedade pelo maior tempo possível. Isso não só é benefício para as pessoas envolvidas, mas também ajuda a reduzir o consumo de plástico virgem ao mínimo. Assim, o lema é: Consumir Menos - Reutilizar Mais - Manter o Plástico em Circulação!

Como transformar o plástico?

Uma forma simples de reciclar garrafas plásticas é transformá-las em objetos decorativos, como vasos de flores, luminárias ou mesmo arte! (fotos fornecidas)

Dicas para o upcycling:

- Seja seletivo! Verifique se o plástico é rígido ou flexível e selecione objetos de plástico fáceis de manusear.
- Reúna os materiais necessários: tesoura, lápis, cola, corda, etc.
- Seja criativo e experimente!



Como reciclar plástico?

Você pode aprender todo o processo para transformar garrafas plásticas em um enfeite decorativo dando uma olhada neste vídeo passo a passo: <https://youtu.be/nsS3o9OvCz8>

Você pode aprender todo o processo de transformação de sacolas plásticas em estojos e carteiras plásticas assistindo aos seguintes vídeos: (vídeo 1, vídeo 2, vídeo 3)

Para reutilizar garrafas e recipientes plásticos, leia este artigo passo a passo: <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/> e este também: <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>

NÃO ESQUEÇA!

Agora que completou este Módulo, deverá ser capaz de compreender porque é tão importante reduzir o consumo e a produção de plástico, bem como diferenciar entre reciclagem, upcycling e downcycling, sendo estes últimos uma resposta mais eficaz ao problema da uso excessivo de plástico. Além disso, deverá ser capaz de selecionar formas eficazes de integrar garrafas e recipientes de plástico na economia circular.

Se combinado com uma mudança nos nossos hábitos de consumo, poderá fazer a diferença no ambiente e na nossa saúde.

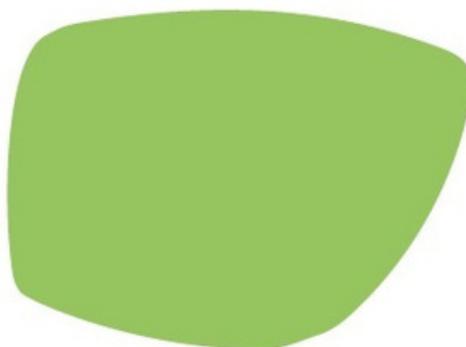
Outros tópicos relevantes:

Preparação antes do curso/workshop de formação:

Organize uma visita a uma empresa/empresa social/ONG local que esteja promovendo a reciclagem e a reciclagem de produtos plásticos.

Selecione boas práticas na reciclagem de material plástico para mostrar aos seus formandos.

Selecione atividades para o curso em alinhamento com o método UDL.



III. RECICLAGEM DE VIDRO

Objetivos

- Compreenda a importância de reciclar este material.
- Objetivo da União Europeia.

Resultados de aprendizagem

- Identificar os diferentes tipos de vidros.
- Conhecer as possíveis formas de reciclagem do vidro.

Conteúdo

A importância da reciclagem do vidro:

O vidro é um material com um ciclo de vida potencialmente infinito. A reciclagem do vidro é uma das ações ambientais mais simples e eficazes que pode realizar. O vidro demora 3 ou 4 milénios a decompor-se na natureza (não temos certeza), e produzir "novo" vidro a partir de vidro reciclado consome muito menos energia: uma tonelada de vidro reciclado poupa meia tonelada de CO₂.

Além de ser benéfica para o ambiente, a reciclagem do vidro proporciona oportunidades de desenvolvimento económico para as comunidades locais. Os centros de processamento de vidro criam e mantêm mais empregos do que os aterros ou a incineração. Adicionalmente, mais de 95% das matérias-primas, como casco, areia, carbonato de sódio e calcário, são produzidas na Europa. Finalmente, a distância média entre as fábricas de vidro e os seus clientes é apenas de 300 km. A indústria de embalagens baseia-se no princípio de uma economia circular, local e amiga do ambiente.



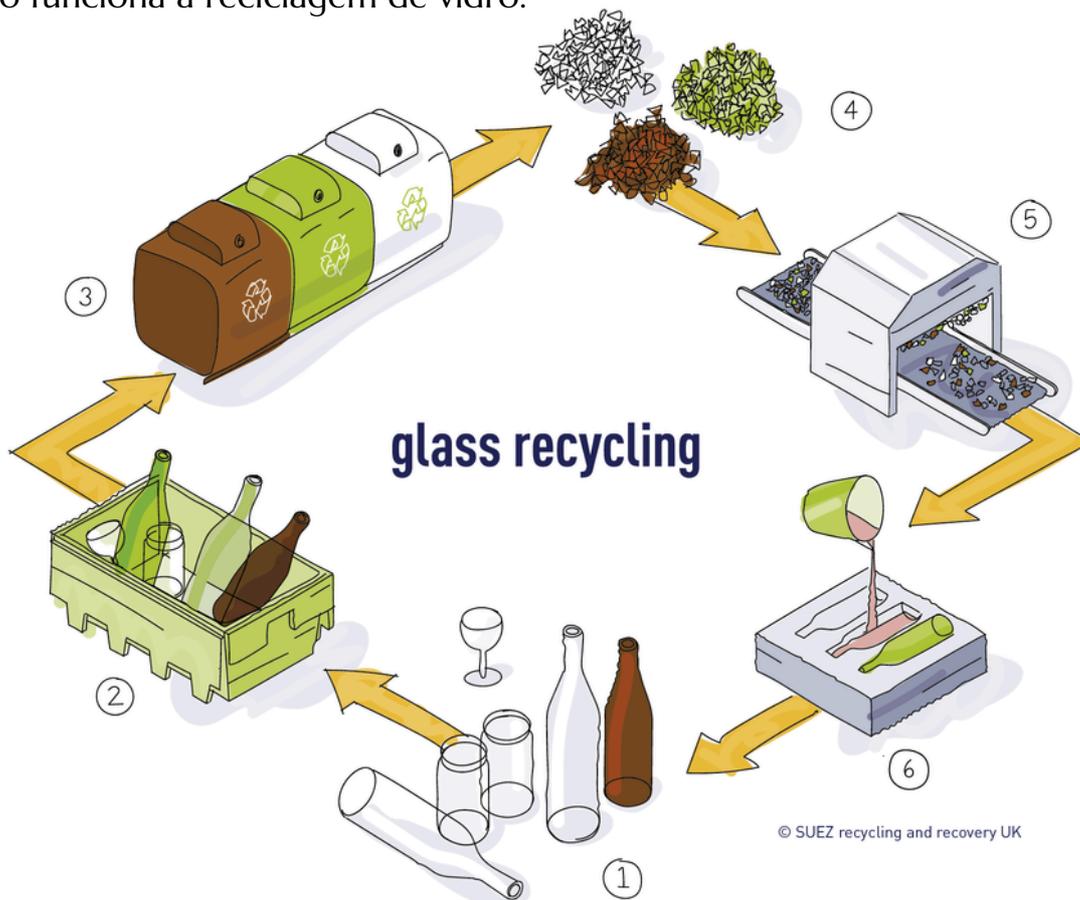
Fonte: Aleksandr Kadykov, 05/10/21, Unsplash.com

Pode ser reciclado	Não pode ser reciclado
Embalagens de vidro: tampas e tampas devem ser removidas (garrafas, potes, frascos...)	Copos culinários: devem ser descartados no lixo doméstico (por exemplo, louças)
Frascos de perfume e potes de cosméticos: devem ser esvaziados e o atomizador deve ser retirado e descartado no lixo doméstico	Vidros especiais: devem ser levados a pontos de coleta específicos (para-brisas, telas de TV, lâmpadas...)
Frascos farmacêuticos: devem ser esvaziados	

Os copos culinários usados para pratos ou recipientes transparentes não são recicláveis. Estes objetos têm um ponto de fusão mais elevado do que o vidro, assim podem correr o risco de criar defeitos em novas garrafas feitas de vidro reciclado.

Por essa razão, devido à sua composição, os vidros quebrados devem ser descartados no lixo doméstico. Além disso, podem representar um perigo para os funcionários encarregados da triagem dos resíduos.

Como funciona a reciclagem de vidro:



Fonte: reciclagem e recuperação da SUEZ no Reino Unido, <https://www.suez.co.uk/en-gb/our-offering/communities-and-individuals/education-tools-and-resources/what-happens-to-waste/reciclagem-vidro>

Após a recolha, os recipientes de vidro são encaminhados para uma unidade de transformação onde passam por diversas operações sucessivas:

Triagem dos recipientes de vidro: é feita manualmente e, em seguida, automaticamente para remover objetos indesejados;

Trituração do vidro: o vidro é transformado em caco, ou seja, vidro quebrado, e enviado para as fábricas de vidro;

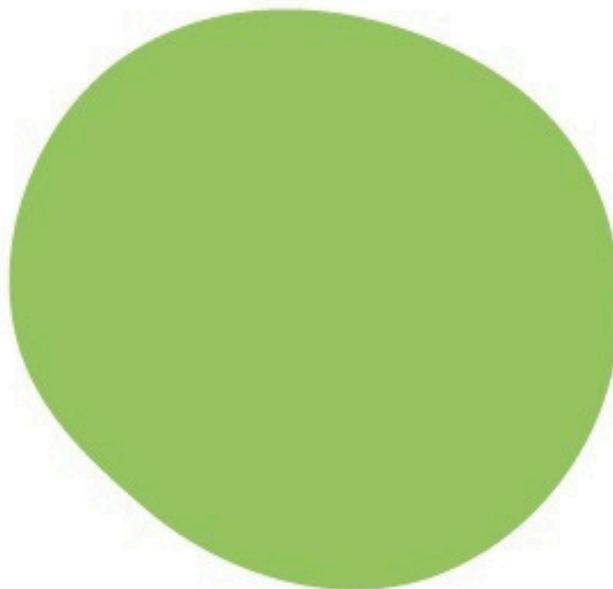
Fusão do caco: este é derretido num forno a uma temperatura de 1400°C, transformando-se numa pasta de vidro;

Arrefecimento e moldagem: essa pasta de vidro é moldada, soprada e depois arrefecida para se transformar em novas garrafas, frascos e potes.

Após a fase de recolha e processamento, o vidro reciclado está pronto para ser utilizado. Pode assumir diversas formas e ser usado em diferentes aplicações:

- Recipientes de vidro;
- Lã de vidro;
- Tijolos;
- Bancadas e pavimentos;
- Superfícies para estradas.

A recolha de vidro remonta ao início da década de 1970 e representa um marco na valorização de resíduos. A cadeia ecológica formada pelos intervenientes na reciclagem do vidro permite revalorizar este material, concedendo-lhe uma segunda vida.



NÃO ESQUEÇA!

Apesar de todas as melhorias nos processos de gestão e valorização de resíduos, ainda existem alguns desafios que precisam ser enfrentados:

- Falta de incentivo para reciclar quando não é prático.
- O aumento dos custos das instalações de recuperação de materiais e a pressão do setor de gestão de resíduos levaram alguns municípios a retirar o vidro da reciclagem da recolha seletiva.
- A falta de capacidade em algumas áreas dificulta a satisfação da procura do mercado e reduz o incentivo para investir em instalações de recuperação de materiais.
- Os materiais virgens são frequentemente mais baratos do que o vidro reciclado, por vezes até 20%.

A indústria europeia de vidro para recipientes, representada pela FEVE (Federação Europeia do Vidro para Contentores), está a trabalhar para atingir uma taxa de reciclagem de 90% na Europa até 2030 por meio de um programa chamado 'Close The Glass Loop'.



Através deste programa, a FEVE tem como objetivo integrar completamente a indústria do vidro em um circuito fechado (de garrafa para garrafa) e posicionar essa indústria como um exemplo de economia circular. No final de 2019, a taxa de reciclagem de vidro atingiu 76% na União Europeia, segundo a FEVE.

Além disso, os métodos de produção continuam a evoluir. Nos últimos 20 anos, as garrafas tornaram-se significativamente mais leves, algumas até 30% mais leves do que anteriormente. Com um peso reduzido, menos material é utilizado e as emissões globais ao longo da cadeia de abastecimento podem ser reduzidas entre 10-30%.



IV. RECICLAGEM E UPCYCLING DE CADEIRAS DE ESCRITÓRIO

Objetivos

- Adquirir conhecimento sobre a importância da reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório, bem como os benefícios associados.
- Compreender o processo de produção dos materiais utilizados na fabricação de cadeiras de escritório.
- Conhecer o impacto no planeta da reciclagem e reutilização de móveis.
- Aprender os requisitos necessários para reciclar ou reutilizar cadeiras.
- Fornecer aos formadores/voluntários conhecimentos sobre o tema.
- Identificar cadeiras de escritório que podem ser utilizadas para reciclagem ou reutilização.
- Receber uma introdução sobre as habilidades e materiais necessários para reciclar ou reutilizar cadeiras de escritório.

Resultados de aprendizagem

- Conhecimento sobre os benefícios da reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório.
- Compreensão dos requisitos antes de se envolver na reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório.
- Adquirir diferentes métodos para transmitir e demonstrar aos formandos os benefícios da reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório.



Conteúdo

O mundo está gradualmente a adoptar produtos verdes e ecológicos (sustentáveis), o que significa que a consciência sobre a poluição ambiental e o bem-estar da sociedade é a maior prioridade de sempre. Nesse sentido, o capítulo a seguir vai orientá-lo sobre o que saber quando quiser ensinar sobre reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório.

O que determina se um móvel é sustentável?

O impacto ambiental dos materiais utilizados na produção é um fator crucial! Um móvel é geralmente composto por diversos materiais. Por exemplo, uma cadeira de escritório pode ser feita de:



Fatores que determinam a sustentabilidade de um móvel:

A origem da madeira utilizada na fabricação dos móveis: Questionar se provém de fontes recicladas, recuperadas ou de florestas certificadas como bem geridas, ou se vem de uma plantação conhecida por não causar desmatamento.

A durabilidade do móvel é crucial: Independentemente do impacto ambiental positivo na fabricação do móvel, a conclusão é que quanto mais duradouro for, menor será o impacto ao longo do tempo. Portanto, uma cadeira de escritório deve ser projetada para ser consertada e durar muito tempo antes de precisar ser substituída.

Importante saber no processo de reciclagem ou upcycling:

- Em muitos casos, algumas partes de um móvel podem não ser recicláveis, mas outros componentes são.
- Desmonte os móveis em peças recicláveis, como metais ferrosos e não ferrosos, que possuem grande valor para reciclagem devido à sua natureza.
- Renove a sua peça atual. A maioria dos móveis, como sofás e cadeiras, pode ser muito durável, mas os tecidos podem começar a mostrar sinais de desgaste rapidamente.
- Em alguns casos, o estofamento é uma alternativa ecologicamente correta em vez de comprar móveis novos.

O que saber sobre o que pode ser feito com uma cadeira de escritório no processo de upcycling:

- Upcycling de móveis consiste em utilizar móveis antigos, descartados ou danificados e reaproveitá-los. Desde armários danificados cujas prateleiras podem ser fixadas numa porta antiga, uma porta que pode ser transformada numa peça decorativa, até transformar uma banheira aberta num sofá ao adicionar algum suporte para os pés: não existem limites para a criatividade na reciclagem de móveis e outros utensílios domésticos.
- A cadeira de escritório necessita de ser polida novamente?
- Aprender quais materiais podem ser utilizados para estofar novamente cadeiras de escritório, por exemplo. O tecido deve ser durável a longo prazo.
- Precisa de substituir as rodas? Identifique as ferramentas a serem utilizadas no processo.
- Há alguma madeira que precise de tratamento, como pintura ou óleo, por exemplo?



NÃO ESQUEÇA!

À medida que a população mundial aumenta, a procura por produtos diversos também cresce. Hoje, existe uma crescente demanda por móveis sustentáveis, que são ambientalmente corretos. Isto significa que os móveis são fabricados com materiais ecologicamente responsáveis, como bambu, algodão orgânico, madeira compensada e couro sintético, além do uso de combustíveis ecológicos nas máquinas, visando a segurança ecológica.

Cadeiras recicladas podem receber uma nova vida e serem redesenhadas para serem utilizadas novamente em ambientes modernos, como escritórios corporativos ou salas de estar privadas.

O maior desafio hoje, ao reciclar ou reutilizar e querer ter um negócio competitivo, é competir com o mercado saturado de produtos novos e mais baratos, como os móveis da IKEA.

A sociedade precisa considerar a sustentabilidade como um investimento que representa um custo a curto prazo, mas que cria oportunidades de emprego a longo prazo.

Benefícios para o meio ambiente e recursos do planeta:

- Há muito a ganhar quando se consideram princípios ambientalmente conscientes na fabricação e descarte de móveis. Está a ajudar o meio ambiente ao economizar recursos e evitar a pressão sobre os aterros sanitários. A reciclagem evita a destruição do meio ambiente, sendo, portanto, ecologicamente correta.
- Reduz a necessidade de extrair novas matérias-primas. Tanto a extração de metais quanto o desmatamento são prejudiciais ao meio ambiente e reduzem o nível de substâncias nocivas liberadas na fabricação de móveis de madeira nova. Isto ajuda a preservar nossos recursos limitados e proteger os habitats naturais para o futuro, pois economiza o uso de novas matérias-primas ao reciclar as antigas, e evita a necessidade de causar danos a plantas e árvores. O corte de árvores está associado à chuva ácida, à perda de florestas tropicais e coloca muitas espécies em perigo de extinção.
- Contribui para enfrentar o aquecimento global e reduzir o efeito estufa.

Os benefícios sociais:

A reciclagem de móveis cria novos “empregos verdes”. Várias empresas começaram a assumir esta tarefa, reciclar e oferecer formação para ensinar às pessoas como reciclar itens.

Economia:

Para as empresas, esta prática economiza entre 93 e 100 milhões de dólares em custos de descarte anualmente, pois elas tentam descartar móveis antigos antes de encomendar novos para o escritório.

O descarte de móveis leva tempo e a produção de móveis novos com madeira leva tempo, que significa custos adicionais.

Essas razões fornecem uma sólida justificativa para o reaproveitamento/upcycling ou a reciclagem. É uma das melhores opções a se considerar para o seu negócio.

Questões relevantes adicionais:

No futuro, haverá mais empresas sociais capazes de gerir um local de trabalho com pessoas em situações de vulnerabilidade devido a problemas de saúde mental ou capacidades de aprendizagem reduzidas?

Em vez de emprego inclusivo, por que não deveria ser o mercado de trabalho a adaptar-se e contratar funcionários com diversidade funcional?

Conclusão

Esperamos que agora compreenda o necessário para reciclar e reutilizar móveis em benefício do meio ambiente. Adquiriu conhecimento das habilidades artesanais necessárias para a reciclagem e reutilização de cadeiras de escritório, possibilitando a formação em reciclagem e reaproveitamento/upcycling destes móveis. Agora reconhece o impacto significativo que o upcycling e a reciclagem têm no planeta e por que é importante praticá-los para proteger o nosso futuro.

V. ORGANIZAR UM REPAIR CAFÉ

Objetivos

- Saber como organizar um Repair Café (“Café de Reparação”).
- Saber por que deve organizar um Repair Café e como torná-lo um sucesso.
- Conhecer os conceitos de reparação.

Resultados de aprendizagem

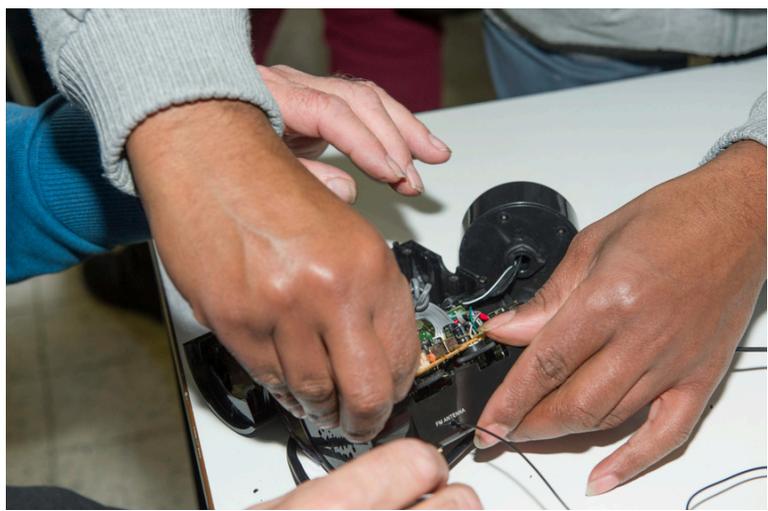
No final deste tópico, irá:

- Compreender os benefícios de um Repair Café.
- Saber como abrir um Repair Café.
- Ser capaz de partilhar a consciencialização e mudar o comportamento das pessoas.
- Compreender os conceitos de reparação.
- Identificar os benefícios da reparação e a diferença entre reparar e reciclar.

Conteúdo

Descartamos uma quantidade significativa de coisas. Mesmo objetos com pequenos defeitos poderiam ter uma nova vida após uma simples reparação. O problema é que muitas pessoas esqueceram-se que podem reparar as coisas por conta própria, especialmente as gerações mais jovens que já não têm esta habilidade. A capacidade de fazer reparações está rapidamente a desaparecer, o que é uma ameaça para um futuro sustentável e para a economia circular, onde as matérias-primas podem ser reutilizadas continuamente.

Um Repair Café (“Café de Reparação”) é um encontro entre cidadãos determinados a não descartar os seus objetos sem tentar repará-los. É uma oficina onde nos reunimos para consertar juntos.



Benefícios

Ambiental

O impacto ecológico das oficinas do Repair Cafés é tangível e significativo, evitando a produção mais de 170 toneladas de resíduos em 2019 em Bruxelas e na Valónia. A reparação continua a ser um dos ciclos mais curtos da economia circular, e produz a menor quantidade de resíduos e poluentes. Além disso, através da ação concreta que incorporam, os Repair Cafés têm um efeito direto na mudança de atitudes das pessoas para um mundo mais sustentável.

Social

O Repair Café é um local importante de coesão social. Cria conexões locais e facilita o encontro de pessoas do mesmo bairro, que de outra forma nunca teriam se conhecido. Ao mesmo tempo, também ajuda a reintegrar pessoas isoladas ou marginalizadas, sejam elas simples visitantes ou membros voluntários. Por último, potencia competências e gera autoconfiança a nível técnico, relacional e comunicacional.

Formativo

O Repair Café é um local de troca, partilha de competências e conhecimentos. Os reparadores voluntários podem melhorar as suas competências em cada oficina, ao mesmo tempo que permitem que os visitantes se tornem gradualmente mais competentes na reparação dos seus objetos do quotidiano. O objetivo é que um dia todos possam consertar seus próprios objetos. É também um local perfeito para reduzir a exclusão digital e aprender a pensar de forma mais crítica sobre os mecanismos por trás da obsolescência planeada.

Económico

Os Repair Cafés são uma peça-chave na economia circular, pois promovem o design ecológico, a reutilização e uma mudança no modelo de negócio. Estabelecem também ligações com o setor comercial, e redirecionam frequentemente os visitantes para fornecedores locais e/ou serviços de reparação profissionais. Além disso, as competências de reparação aumentam o poder de compra do cidadão: quando um objeto é reparado, o utilizador não terá de o substituir. Por fim, muitos reparadores descobrem uma vocação profissional no Repair Café, que se torna um trampolim para futuros empregos.



Tipos de materiais a reparar:

A maioria dos Repair Cafés oferece reparação nas seguintes áreas:

- pequenos eletrodomésticos
- costura
- computadores
- bicicletas.

Outras reparações são possíveis, dependendo das competências dos voluntários: afiar, reparar joias ou objetos de madeira, entre outros.

Como começar:

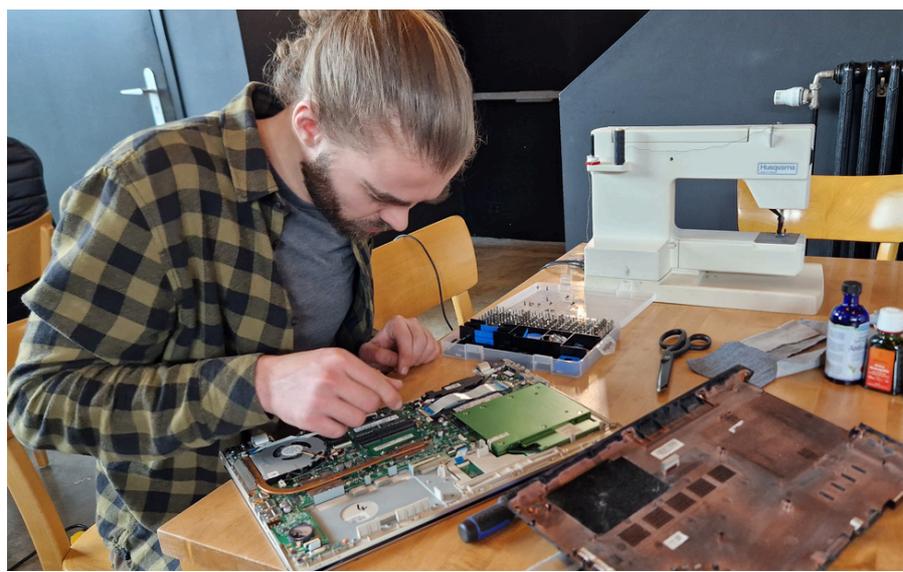
Para criar um Repair Café, inicialmente, precisa encontrar alguns voluntários, um local e definir uma data.

Diversas organizações fornecem kits iniciais para auxiliar na organização do primeiro café de reparações. Este kit online inclui um guia prático de quinze páginas, bem como vários documentos úteis. Existem ferramentas de comunicação e uma série de dicas e truques para ajudar na organização.

Fará parte de uma rede onde poderá obter informações, acesso gratuito a manuais de reparação e vídeos para auxiliar os voluntários.

NÃO SE ESQUEÇA!

O movimento Repair Café oferece espaços de encontro gratuitos, todos geridos por voluntários. Os Repair Cafés constituem um movimento global que se dedica a preservar as competências de reparação na sociedade e a promover produtos mais passíveis de serem reparados. Além da Holanda, existem Repair Cafés na Bélgica, Alemanha, França, Reino Unido, Estados Unidos e em dezenas de outros países ao redor do mundo. O Repair Café chegou mesmo à Índia e ao Japão.



VI. COMO COMEÇAR UM NEGÓCIO DE UPCYCLING E RECICLAGEM

Objetivos

- Desenvolver uma oficina ou negócio de reciclagem e upcycling.
- Compreender as competências para aprimorar a criação de negócios de upcycling e reciclagem.

Resultados de aprendizagem

- Compreender os passos para desenvolver uma oficina ou negócio na área de reciclagem e upcycling.
- Estar consciente da necessidade de organização e planeamento de um workshop ou negócio.

Conteúdo

Muitas empresas atualmente estão a tentar reduzir e minimizar a quantidade de resíduos enviados para aterros. Quando se trata de gestão e reciclagem de resíduos, compreender os fluxos de resíduos e as iniciativas de reciclagem que a sua empresa pode adotar pode ser um desafio. Para tal, é necessário desenvolver competências em planeamento, configuração, organização e marketing.

Benefícios:

- Poderá contribuir para a problemática do desperdício na indústria da moda.
- Criar uma economia circular que gere empregos.



Dicas para desenvolver uma oficina ou negócio na área de reciclagem ou upcycling:

1 - Realize uma pesquisa de mercado completa para obter informações valiosas sobre o setor escolhido. Esta pesquisa deve incluir:

- A procura atual do mercado e o tamanho do setor.
- Notícias relevantes, desenvolvimentos e tendências de design do setor.
- Identificação dos principais e secundários concorrentes.
- Preços padrão dentro do setor.
- Seu público-alvo e métodos eficazes para alcançá-lo.

Estas informações não apenas orientarão decisões críticas de negócios, mas também ajudarão a destacar-se num mercado competitivo e a alcançar eficazmente a base de clientes ideal.

2 - Desenvolva um modelo de negócio diferenciado: Estabeleça um modelo de negócio claro que sirva como referência. Este modelo deve permitir identificar uma proposta de venda única para atrair clientes.

Pergunte a si mesmo: "O que posso oferecer para me destacar da concorrência?"

3 - Perfil do seu negócio:

- Determine os tipos de materiais que pretende vender.
- Escolha os canais de venda, como abrir uma loja física ou vender online através do seu site ou plataforma.
- Organize soluções de armazenamento para os seus produtos e trabalhos em curso.
- Reserve um espaço de trabalho dedicado, equipado com ferramentas e materiais necessários para os processos de reciclagem e upcycling.

4 - Aquisição estratégica de materiais:

- Explore opções como lojas de antiguidades, vendas de imóveis ou lojas de caridade para adquirir materiais.
- Utilize recursos online para encontrar materiais adequados.
- Estabeleça conexões com amigos que possam ter materiais para oferecer.
- Promova a sua disponibilidade para comprar móveis ou roupas usadas e danificadas.

5 - Cultive uma identidade de marca: Defina a identidade da sua marca, incluindo tom, estética de design e valores fundamentais. A identidade da sua marca é como se apresenta ao público.

6 - Crie uma presença online: Desenvolva um site profissional para apresentar o seu negócio de forma detalhada e acessível.

7 - Aproveite as redes sociais: Use plataformas de mídia social como ferramentas eficazes para expandir o seu público nos estágios iniciais do seu empreendimento de reciclagem ou upcycling. Estas plataformas podem ajudar a construir a reputação da sua marca e a conectar-se com potenciais clientes interessados nos seus produtos.

Resumindo, é fundamental planejar cuidadosamente o seu negócio ou oficina com antecedência. Isto implica estabelecer um quadro jurídico sólido, preparar-se para obrigações fiscais, organizar as finanças e as tarefas diárias e, por fim, implementar estratégias de marketing eficazes para atrair clientes.

No manual, também fornecemos mais ideias.



ANEXO 1

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA PARTE 1

O GRUPO-ALVO

- VIE. Increasing awareness of protective measures in Europe. URL: https://www.notariesofeurope.eu/en/citizens/vulnerables-in-europe/?fbclid=IwAR3WBUX2UH7NtCMeqvyNHavYCrjpuv__WC92GMpTL9VLZmuKQIGSgIP5SSI, 2023
- HP. Peer to Peer Learning. URL: https://helpfulprofessor.com/peer-learning/?fbclid=IwAR3raRDg8G3OB3nPUeCOCjYnI_I0h5sn7VxjNGu7d_NpJwZqLcrlI5VydnY, 2023
- BAP. Peer Learning in Classrooms and Its Benefits. URL: https://bap.deg.mybluehost.me/blog/2019/02/06/peer-learning-in-classrooms-and-its-benefits/?fbclid=IwARikILbpPOi4GwinTqeAfklAai5_f5VUxalfO58dYsZJCTcbqoJc5vdhqO, 2019
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. Freeman

O FORMADOR

- Appreciative volunteer policy at DINAMO. URL: <https://dinamo.warande.be/pQoDCw/vrijwilligers/informatie>, 2023.
- Organizing Engagement. Appreciative Inquiry. URL: <https://organizingengagement.org/models/appreciative-inquiry/>, 2022.
- Carol Dweck. Growth Mindset. URL: https://www.youtube.com/watch?v=wPHuDO9DB_w&t=73s, 2016.

COMUNICAÇÃO

- Najafi T. & Rahmazade A. The relationship between communication skills and educational effectiveness of teachers of girls of Valiasr Technical College in Tehran. Journal of Media Studies. 2013;8(4): 193-206.
- Bambaeroo, F., Shokprour, N. (2017). The impact of teachers' nonverbal communication on success in teaching. Journal of Advances in Medical Education and Professionalism, 5(2), 51-59.
- Fujishin, R. (2009). Creating communication: exploring and expanding your basic communication skills. 2nd ed. Lanham, Md., Rowman & Littlefield Publishers.

A RELAÇÃO ENTRE O FORMADOR E O FORMANDO

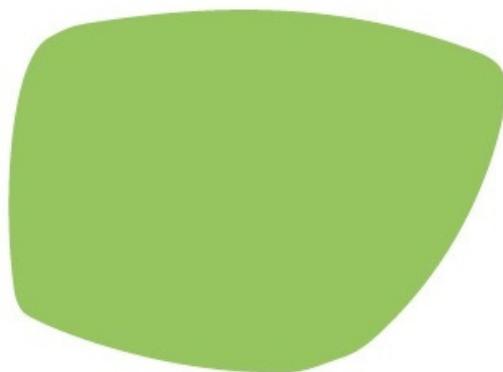
- Humblot, J., & Humblot, J. (2021). Training : the different teaching methods. Glowbl Blog. <https://www.glowbl.com/blog/en/training-the-different-teaching-methods/>
- Ltd, O. T. T. (2001, 1 avril). What makes a good training course. <https://www.ott.co.uk/news/archive/2001-04-01-what-makes-a-good-training-course.html>
- Chand, S. (2014, 2 avril). Training : Meaning, definition and Types of training. Your Article Library. <https://www.yourarticlelibrary.com/human-resource-development/training-meaning-definition-and-types-of-training/32374>
- Galaxy Training Network. (2023, 14 juin). Galaxy Training : Training techniques to enhance learner participation and https://training.galaxyproject.org/training-material/topics/teaching/tutorials/learner_participation_engagement/tutorial.html#practices-and-behaviors-to-improve-delivery-and-learning
- Systematic approach to training. (s. d.). <https://www.managementstudyguide.com/systematic-approach-to-training.htm>

O GRUPO E SEUS CONTEXTOS

- Díaz, M. G., & García, M. J. (2018). Emotional intelligence, resilience and self-esteem in disabled and non-disabled people. *Enfermería Glob*, 17, 263-273.
- BuzzFeedVideo. (30th May 2018). Things People With Disabilities Wish You Knew [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_b7k6pEnyQ4
- CHANGEpeoplevideo. (6th Oct 2016) How can I communicate better with people with learning disabilities. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wuLAQOHFn2U>

O ESPAÇO FÍSICO

- Entelis+ project. Entelis+ Manual for Trainers, URL: <https://entelisplus.entelis.net/results>, 2016.
- CAST. Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. URL: <http://udlguidelines.cast.org>, 2018
- Understood for All, Inc. Getting started with Universal Design for Learning (UDL). URL: https://assets.ctfassets.net/pOqf7jO48iOq/3vzjvQAnt6xjOIO8OyVqXg/6e51e59eOb5b5eadd5elc4Oedl35facd/Getting_started_with_universal_design_for_learning__UDL__Understood__1_.pdf, 2019
- DTU Skylab. Playbook for Universal Design. URL: <https://universaldesignguide.com/>, 2022
- TrainSustain project. The importance of physical space-Making a training accessible and inclusive. URL: https://drive.google.com/file/d/1KnxgxR38ezfTJgZLIWuethHxAauv_Dp3/view?usp=share_link, 2023



BIBLIOGRAFIA PARTE II

UMA INTRODUÇÃO À RECICLAGEM E UPCYCLING

- Ravenhall, L. May 2020. What is the difference between recycling and upcycling? <https://www.forgerecycling.co.uk/blog/what-is-the-difference-between-recycling-and-upcycling/>
- Lusiardi, F. 2022. Design: Recycling vs Upcycling. What's the difference? <https://www.inexhibit.com/case-studies/design-recycling-vs-upcycling-whats-the-difference/>
- The benefits of Upcycling. <https://www.futurelearn.com/info/courses/upcycling-for-change-from-green-ideas-to-startup-businesses/O/steps/67684>
- 7 benefits of recycling March 2018. Friends of the Earth. <https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/7-benefits-recycling>

RECICLAGEM E UPCYCLING DE TÊXTEIS

- Ekstrom, M., Salomonson. N. (August 2014). Journal of Macromarketing. Reuse and Recycling of clothing and textiles – A Network Approach.
- Hailstone, J. (February 2017). Environment Journal. The upside of Upcycling.
- Assoune, A. Why is Upcycling Clothing Important for the Environment.
- Le. (March 2022). Is Upcycling Clothing worth it? – Upcycling's true impact on the environment.
- Branded Joy Editorial Staff. (February 2022). How to upcycle clothes: Creative ways to transform your wardrobe.
- Brooking, F. (March 2022). Upcycle your clothes: 5 ways for beginners.

GARRAFAS E RECIPIENTES DE PLÁSTICO

- EARTH5R. Plastic Processing: Upcycling, Recycling, Downcycling And More, URL: <https://earth5r.org/plastic-and-what-to-do-with-it/>, 2020.
- Recyclops. 7 Creative Ways to Recycle Plastic Bottles. URL: <https://recyclops.com/7-creative-ways-to-recycle-plastic-bottles/>, 2023
- Budget Dumpster. Plastic Bottles Recycling Ideas. URL: <https://www.budgetdumpster.com/blog/diy-plastic-bottles-recycling/>, 2021
- TrainSustain project. UseLess Plastic-Upcycling, Downcycling, Recycling. URL: https://drive.google.com/file/d/1J6uZILA0mOIHYOle9W5Dqcl4-xvJk4df/view?usp=share_link, 2023

RECICLAGEM DE RESÍDUOS TÊXTEIS

- AA, V. (2008). Reciclado y tratamiento de residuos. Editorial UNED. Clothing recycling: How to recycle old clothing? (2022, 25 enero). Selectra.
- Contenidos, M. (2021, 16 April). All the benefits of recycling your clothes. How are textiles recycled? (2020, 8 September). London Recycles.
- Islam, S., & Bhat, G. (2019). Environmentally-friendly thermal and acoustic insulation materials from recycled textiles. *Journal of environmental management*, 251, 109536.
- Moolberry. Pensupa, N. (2020). Recycling of end-of-life clothes. In *Sustainable Technologies for Fashion and Textiles* (pp. 251-309). Woodhead Publishing.
- Sawrey, G. (2022, 4 octubre). 8 Benefits of Recycling Clothes (and Textiles!). Ecavo Ütebay, B., Çelik, P., & Çay, A. (2020). Textile wastes: Status and perspectives. *Waste in textile and leather sectors*, 39-52.
- Wang, Y. (Ed.). (2006). *Recycling in textiles*. Woodhead publishing.
- Yalcin-Enis, I., Kucukali-Ozturk, M., & Sezgin, H. (2019). Risks and management of textile waste. *Nanoscience and biotechnology for environmental applications*, 29-53.

RECICLAGEM DE VIDRO

- WHAT ARE THE BENEFITS OF GLASS IN A CIRCULAR ECONOMY, URL : <https://www.friendsofglass.com/ecology/circular-economy-benefits/>
- Glass Container Recycling Loop, URL : <https://www.gpi.org/glass-recycling-facts>, 2023
- Anaïs BADILLO, Le recyclage du verre : explications et consignes de tri, URL : <https://climate.selectra.com/fr/empreinte-carbone/recyclage/verre>, 2023
- Jean-Marie Boucher, Pourquoi et comment recycler le verre, URL : https://www.consoglobe.com/recycler-verre-4321-cg#google_vignette , 2022

RECICLAGEM E UPCYCLING DE CADEIRAS DE ESCRITÓRIO

- “Sustainable business! written by Steffen Max Høgh
- Link for an useful platform for getting new materials in a eco-friendly production: Circle Bank is a project wanting to quantify the environmental & social value related to the circular economy within the construction sector. CB. Circle Bank. <https://circlebank.dk/>. March 2023
- KMP. KMP furniture. https://www.kmpfurniture.com/designer-news/green-furniture-old-furniture-recycling-and-green-materials_117.html. March 2023
- E cycle. 5 benefits to Repurposing office furniture. <http://www.ecycleenvironmental.com/recycling-blog/5-benefits-repurposing-office-furniture>. March 2023

ORGANIZAR UM REPAIR CAFÉ

- Repair Café. Repair Café in practice, URL: <https://www.repaircafe.org/en/about/>, 2015.
- Repair Together. Home Repair Together, URL: <https://repairtogether.be/en>, 2023.

COMO COMEÇAR UM NEGÓCIO DE UPCYCLING E RECICLAGEM

- Singh, J. Kyungeun, S. Cooper, T. West, K. (2019). Challenges and opportunities for scaling up upcycling business. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921344919303349?via%3Dihub>
- Hess, M. (10th june, 2020). 7 steps to develop an effective recycling program. Waste Advantage magazine. <https://wasteadvantagemag.com/7-steps-to-develop-an-effective-recycling-program/>
- CareerFuel. (28th of september, 2012). Small business success story: TerraCycle Recycling & Upcycling [video file]. https://www.youtube.com/watch?v=5a_iCjBNS2k
- Eco snooki. (30th of december, 2020). Recycling businesses with high profit in future [video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=cQqhKzchNag&t=1s>

ANEXO II - MAIS INFORMAÇÕES

Reciclagem de resíduos têxteis:

A recuperação de fibras significa que a peça de vestuário é desintegrada em fibras, que podem ser processadas novamente em fio. O aumento contínuo do consumo de energia e da poluição ambiental são alguns dos principais desafios do século XXI. Uma das abordagens para superar esses desafios é aumentar o uso de materiais reciclados e abordagens ecologicamente corretas na fabricação.

A era da moda rápida disparou a taxa em que os produtos têxteis são descartados, já que "sair de moda" se tornou uma das principais razões para "não gostar mais do produto". A implementação de um regime de reciclagem conveniente pode transformar esses resíduos em matérias-primas a serem utilizadas na produção de futuros produtos de valor. Este é o objetivo atual para o desenvolvimento contínuo de sistemas de gestão de resíduos têxteis, que buscam produzir produtos de valor agregado por meio da reciclagem.

O ciclo de vida de roupa:

1. A produção de matérias-primas: as roupas são produzidas a partir de matérias-primas como poliéster, algodão, seda ou lã. Alguns deles são obtidos a partir de recursos não renováveis.
2. A fabricação das roupas: devido às substâncias que contém, a tintura é tóxica não apenas para os trabalhadores que fabricam as roupas, mas também para os consumidores e para o ecossistema aquático que ela polui.
3. Transporte de roupas: as roupas são normalmente fabricadas em países em desenvolvimento, onde os custos de produção e salários são mais baixos, e são transportadas para o Reino Unido e o resto da Europa por avião ou mar. No entanto, o avião é o meio de transporte mais poluente.
4. Manutenção de roupas: há um uso excessivo de água ao lavar roupas. Além disso, são libertadas muitas partículas contaminantes.
5. Reciclagem de roupas: este é um passo crucial. Ao selecionar guardar roupa e reciclar certas roupas usadas, ajuda a prolongar a vida útil das roupas e pode evitar etapas desnecessárias como a produção de matérias-primas, fabricação de produtos ou mesmo transporte.

Razões para a importância da reciclagem:

- Razões económicas: Os programas de reciclagem são mais económicos do que os de eliminação de resíduos. O elevado consumo de água, energia e produção torna a reciclagem mais acessível do que a produção de novos produtos têxteis em alguns casos.
- Razões sociais: A reciclagem gera empregos. Os centros de reciclagem criam quatro empregos para cada um na indústria de eliminação de resíduos.
- Razões ambientais: A reciclagem preserva recursos naturais como água, petróleo e gás natural; economiza energia, exige menos do que a fabricação de produtos novos; produz menos gases de efeito estufa; e evita a destruição de habitats naturais.

Vantagens da reciclagem têxtil:

- A reciclagem de roupas reduz a poluição e os danos ambientais.
- Economiza espaço nos aterros sanitários.
- Reduz o consumo de água.
- Diminui as emissões de gases de efeito estufa.
- Criar uma economia circular no vestuário gera postos novos de trabalho, incluindo trabalhos tecnologicamente avançados.
- Conserva o petróleo.
- Protege os oceanos.
- Promove uma indústria da moda mais sustentável.
- Preserva a biodiversidade.

Processos de reciclagem têxtil:

1. Os têxteis naturais designados para reciclagem são separados por cor e material. A separação por cor elimina a necessidade de tingimento, reduzindo o uso de produtos químicos poluentes.
2. Os têxteis são então transformados em fibras ou triturados. Em alguns casos, outras fibras são adicionadas, dependendo do uso final do fio.
3. As fibras são limpas e fiadas, preparando-as para serem utilizadas em tecelagem ou tricô.
4. Algumas fibras não são fiadas, sendo compactadas para serem usadas como enchimento, como em colchões.
5. Têxteis destinados à indústria de flocagem (quando milhões de fibras são fixadas numa superfície) são usados para produzir material de enchimento para móveis, revestimentos de painéis, cones de alto-falantes e isolamento de automóveis.

Como os têxteis sintéticos são reciclados:

O processo de reciclagem difere para materiais à base de poliéster.

1. Os fechos e botões são retirados e os tecidos são cortados em pedaços mais pequenos.
2. Os tecidos triturados são transformados em grânulos e moldados em pellets.
3. Estes são então derretidos e utilizados para criar fibras, que por sua vez podem ser usadas para fabricar novos tecidos de poliéster!

NÃO SE ESQUEÇA!

O consumo excessivo de roupa resultou num aumento dramático na quantidade de resíduos têxteis. O estado da economia e os hábitos de consumo são a principal causa do problema dos resíduos têxteis. A tendência da moda rápida incentiva os consumidores a comprar roupas novas e a descartar as antigas, mesmo que estas estejam em bom estado. Consequentemente, os fabricantes respondem à demanda dos consumidores a desenvolver uma grande quantidade de vestuário de baixa durabilidade a preços acessíveis. Como resultado, muita roupa usada é descartada e acumulada em aterros sanitários. A situação atual dos resíduos têxteis tornou-se crítica para o meio ambiente globalmente. Regulamentos de gestão de resíduos têxteis têm sido implementados em vários países, mas são necessárias tecnologias promissoras para aproveitar os resíduos têxteis e novas ideias para sistemas de reciclagem.

Infelizmente, apesar do aumento na procura por têxteis e da diminuição das matérias-primas, é um facto que os produtos reciclados têm sido difíceis de comercializar. Além disso, é ainda mais estranho que a variedade de desenvolvimentos de produtos e processos inovadores disponíveis para utilizar matérias-primas têxteis secundárias continuem subvalorizados. Os designers continuam a ser limitados pelos orçamentos e pelo mercado, e a globalização contribui para um pensamento económico onde a ecologia permanece apenas um aspeto de interesse. No entanto, a reciclagem têxtil continuará a evoluir, e a conceção de produtos facilmente recicláveis irá ganhar destaque.

