



# TOPSIDE+

## Currículo em Leitura Fácil

### INDÍCE

---

Introdução.....	2
Compreender o que é um “Par” .....	3
O que é o “apoio por pares”?.....	3
O percurso formativo TOPSIDE.....	4
As bases do percurso formativo TOPSIDE.....	5
O Currículo TOPSIDE .....	5
Os exercícios TOPSIDE.....	5
A formação TOPSIDE .....	6
Competências a desenvolver .....	7
Competências de inclusão.....	7
Competências transmitidas entre pares .....	8
Competências práticas .....	8
Formador e co-formador – quem são e o que fazem .....	9
As funções do coformador .....	10
Como planear as sessões formativas.....	11
Avaliação da formação .....	14
Após a formação: o mentor .....	16
Anexo: Explicação de palavras difíceis .....	17

## INTRODUÇÃO

---

A palavra “**par**” não é usada muitas vezes. Estar incluído significa fazer parte de alguma coisa. Quando falamos sobre inclusão, estamos a falar sobre fazer parte da sociedade: de ser capaz de ir para escola, estar empregado, ter formação, participar na vida política tal como qualquer outra pessoa. Uma sociedade **inclusiva** dá iguais oportunidades a todos os cidadãos.

Durante muito tempo as pessoas com deficiência foram excluídas da sociedade. Isto ainda acontece todos os dias. Estas pessoas não têm a oportunidade de fazer parte e de contribuir.

O projeto TOPSIDE foi construído de forma a que todos os participantes possam ser incluídos. Estas pessoas sentem-se valorizadas. Sentem-se capazes de participar e de partilhar as suas experiências de vida.

Este texto ajudará as pessoas que tenham uma deficiência intelectual a trabalhar como formadoras no projeto TOPSIDE.

Pode encontrar todos os nossos materiais no site [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).

Nos idiomas pode seleccionar

- Português ou
- Leitura fácil.

Por vezes usamos palavras difíceis.

Essas palavras estão a negrito neste texto, sempre que aparecem pela primeira vez.

Mas algumas dessas palavras poderão ser ouvidas ou lidas no Currículo TOPSIDE ou no site do projeto.

Essas palavras estão explicadas no final do texto.

 English
 Easy-to-Read
 Deutsch
 Leicht lesbar
 Français
 Facile à lire
 Lithuanian
 Lengvai skaitomas
 Português
 Leitura fácil
 Español
 Română

## COMPREENDER O QUE É UM “PAR”

---

A palavra “par” não é usada muitas vezes.

No nosso projeto significa uma pessoa que tem as mesmas experiências de vida do que você.

Na maioria das vezes são os pares quem compreende melhor os seus problemas, porque partilham as mesmas experiências. Por isso compreendem melhor o que você sente. É frequente que se possa sentir mais confortável a falar com eles do que com outras pessoas. Um par é alguém em quem confia. Mas não tem que ser sempre um amigo muito próximo.

No nosso projeto usamos a palavra “par” quando falamos de outras pessoas com deficiência intelectual.

## O QUE É O “APOIO POR PARES”?

---

Apoio por pares é quando procura apoio junto de alguém como você. Quando pessoas com deficiência intelectual ajudam outras pessoas com deficiência intelectual, chama-se “apoio por pares”.

Todas as pessoas podem ser Pares de Apoio. Mas para dar apoio da melhor forma, é necessária alguma formação.

## O PERCURSO FORMATIVO TOPSIDE

---

O projeto TOPSIDE definiu um percurso formativo para ajudar as pessoas com deficiência intelectual a apoiar os seus pares.

Irão aprender a usar as suas experiências para ajudar outras pessoas. Também aprenderão a ouvir, compreender e a falar. Para isto, temos muitos exercícios diferentes. Alguns desses exercícios são muito simples, outros são difíceis.

Percebemos que é muito importante que as pessoas com deficiência intelectual façam parte da formação. É por esta razão que temos sempre 2 formadores em cada exercício:

- 1 formador com deficiência intelectual.  
A este formador chamamos “coformador”.
- 1 formador sem deficiência.  
A este formador chamamos apenas “formador”.  
Estes formadores devem trabalhar juntos, em equipa.  
Este texto é para o “coformador”,  
para o ajudar a compreender as suas funções.

Estarão sempre entre 4 a 8 participantes numa formação. Não deverão ser mais participantes para que todos tenham oportunidade de falar.

Quando os formandos completam a formação tornam-se Pares de Apoio. Agora estão prontos para apoiar outros pares. Frequentemente, organizam uma festa para comemorar o seu sucesso.

## AS BASES DO PERCURSO FORMATIVO TOPSIDE

---

Existem algumas coisas que precisa de saber antes de começar a função de Coformador. São as bases do percurso formativo TOPSIDE.

### O CURRÍCULO TOPSIDE

---

O **currículo** é uma lista de tudo o que as pessoas precisam de aprender para se tornarem capazes de fazer algumas coisas. O Currículo TOPSIDE contém o que as pessoas precisam de aprender para se tornarem pares de apoio. As **competências** necessárias para apoiar outras pessoas.

### OS EXERCÍCIOS TOPSIDE

---

O TOPSIDE reuniu vários exercícios que podem ser realizados durante a formação. Existem mais de 60 exercícios diferentes, que ajudam os formandos a aprender diferentes competências.

Pode encontrar os exercícios no site do projeto  
[www.Peer-Support.eu](http://www.Peer-Support.eu)

Por exemplo:

- Ouvir as pessoas.
- Ajudar as pessoas a tomar decisões.
- Ajudar as pessoas a expressar-se melhor.

Não precisa de usar todos os exercícios. Mas é importante que use exercícios que trabalhem competências diferentes.

Para ser par de apoio terá que desenvolver algumas competências com os exercícios TOPSIDE.

#### Escuta Ativa

  Print PDF



##### Porque devemos fazer este exercício?

Para desenvolver competências de escuta ativa. Aprender a ouvir e a prestar atenção ao que os outros dizem. Aprender a repetir a informação que outras pessoas disseram.



##### Qual pode ser o papel do co-formador?

Durante a preparação da sessão de formação o co-formador deve fazer este exercício em conjunto com o formador. O co-formador pode ter uma boa participação e dar bons exemplos durante o exercício em grupo. O co-formador, em conjunto com o formador, pode explicar como é que o exercício funciona.

## A FORMAÇÃO TOPSIDE

---

Cada formação terá entre 4 a 8 participantes.  
Os participantes precisam de algumas horas de formação para alcançarem o objetivo de se tornarem pares de apoio.


O formador irá acompanhá-lo em todas as formações.  
Devem tornar-se uma equipa de trabalho forte.

Em conjunto,  
o formador e o coformador selecionam os exercícios que pretendem usar durante a formação.

Cada exercício tem uma parte em **leitura fácil**.  
Esta parte pode ajudá-lo a selecionar os exercícios que pretende usar.

De seguida,  
é importante preparar muito bem a formação em conjunto com o formador.

### Olhos vendados

 Print  PDF



#### Porque devemos fazer este exercício?

Para saber como dar e receber apoio.  
Para compreender melhor o papel de par de apoio.



#### Qual pode ser o papel do co-formador?

O co-formador pode preparar e distribuir os obstáculos necessários para o exercício.  
Pode ser o líder da primeira ronda para mostrar ao grupo como é que o exercício funciona.  
Pode prestar apoio aos participantes que necessitarem de ajuda.

## COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

---

O Currículo TOPSIDE é baseado em competências. Isto significa que precisa de ter competências específicas para alcançar o objetivo da formação – ser par de apoio.

As competências encontram-se divididas em 3 grupos. Todas elas são importantes para poder dar um bom apoio. Os exercícios TOPSIDE foram construídos com o objetivo de desenvolver essas competências.

## COMPETÊNCIAS DE INCLUSÃO

---

As **competências de inclusão** são a capacidade para compreender que somos todos diferentes e que todos temos um **papel** na sociedade. São sobre a capacidade de compreender a importância de fazer parte da sociedade e de estar incluído em todas as áreas da vida.

O Par de Apoio pode ajudar os seus pares a compreender que todos fazemos parte da sociedade. Podemos ser trabalhadores, vizinhos, pais, filhos e filhas, formadores, amigos e muito mais.

A todas estas coisas diferentes chamamos papéis. Uma pessoa tem diferentes papéis.

Todos temos pessoas nas nossas vidas que valorizamos e que nos valorizam. Ao explorar diferentes situações do dia-a-dia as pessoas vão compreender o que significa estar incluído.

### Valores e Competências de Inclusão

Estas competências estão relacionadas com a inclusão, a abordagem centrada na pessoa, a valorização do papel social de cada pessoa, a importância de exercer os seus direitos e de participar de forma ativa na comunidade.

- [Ferramentas sobre planeamento centrado na pessoa](#)
- [Compreender a importância de tomar decisões informadas](#)
- [Conhecer os direitos e deveres](#)
- [Estar aberto à diferença](#)
- [Compreender a importância da inclusão em diferentes situações](#)
- [Compreender que todas as pessoas aprendem de forma diferente](#)
- [Compreender a importância dos papéis sociais](#)
- [Compreender que cada pessoa tem o seu próprio ritmo](#)
- [Compreender que algumas pessoas têm mais poder que outras](#)
- [Compreender a importância de participar](#)



## COMPETÊNCIAS TRANSMITIDAS ENTRE PARES

---

As **competências transmitidas entre pares** são competências necessárias para comunicar da melhor forma e compreender os sentimentos dos outros.

Um bom par de apoio é capaz de dar significado às histórias de vida partilhadas por outras pessoas e usá-las como ferramenta de inclusão. São capazes de identificar as emoções dos outros e entendê-las. Os pares de apoio irão aprender a ouvir, a reunir informações importantes, a reagir aos outros, a esclarecer as informações e a respeitar a **privacidade**.

### Competências transmitidas entre Pares

Estas competências estão relacionadas com a comunicação, reação e empatia, quer entre pares, quer em grupo.

- [Comunicar](#)
- [Dar significado às histórias de vida](#)
- [Identificar em que situação se encontra a outra pessoa](#)
- [Compreender a função de par de apoio](#)
- [Confidencialidade](#)
- [Compreender que a função de par de apoio está sempre a evoluir](#)
- [Identificar as necessidades de apoio](#)
- [Procurar o lado positivo das histórias](#)
- [Diferenças entre informação pública e privada](#)

## COMPETÊNCIAS PRÁTICAS

---

As competências práticas são adquiridas através das próprias experiências de vida. Isto significa que os pares de apoio sabem como podem usar as suas experiências de vida para ajudar e apoiar os outros.

Podem usar as próprias experiências em diferentes áreas da vida, como o trabalho, a vida independente, as relações pessoais, a participação política, os direitos e outras coisas. Ao partilhar as suas experiências de vida serão capazes de mostrar como é estar incluído e ser respeitado.

### Competências Práticas

Estas competências estão relacionadas com a partilha de experiências feitas por cada pessoa em diferentes áreas (ex: casa, direitos, trabalho). Com a partilha destas experiências é possível apoiar outras pessoas.

- [Compreender que existem diferentes tipos de apoio](#)
- [Saber onde procurar apoio para tomar decisões](#)
- [Tomar boas e más decisões](#)
- [Saber como e quando pedir apoio](#)
- [Como utilizar o apoio](#)
- [Aprender com as decisões tomadas](#)
- [Compreender a importância de escolher e tomar decisões](#)

Por exemplo,  
os participantes aprenderão como tomar decisões,  
como aprender com os erros,  
ou a importância da recolha de informação  
antes de tomar uma decisão  
e onde encontrar ajuda, sempre que for necessário.

## FORMADOR E CO-FORMADOR – QUEM SÃO E O QUE FAZEM

---

As sessões de formação TOPSIDE serão sempre realizadas por 2 formadores:

- 1 formador com deficiência intelectual.  
A este formador chamamos “coformador”.
- 1 formador sem deficiência.  
A este formador chamamos apenas “formador”.  
As Orientações Metodológicas para Formadores estão disponíveis no site do Projeto TOPSIDE [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).

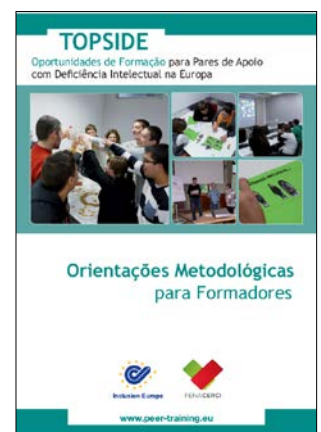
O formador e o coformador têm diferentes funções durante a formação.  
O coformador deve decidir o que se sente mais confortável a fazer durante a formação.

Identificámos algumas tarefas que o coformador pode fazer.  
Em baixo pode ler-se essa informação.

Uma coisa que o formador e o coformador devem fazer sempre juntos é o planeamento das sessões de formação.

O coformador pode ter apenas um ou vários papéis durante a formação.

Pode ter diferentes funções em diferentes exercícios.



Por exemplo,  
se o exercício recorrer a uma situação que o coformador conhece muito bem,  
ele/ela pode sentir-se mais confortável  
para conduzir a formação e ter um papel mais ativo.  
O coformador também pode apenas acolher  
os participantes ou ajudar  
com a distribuição dos materiais.  
O coformador decide juntamente com o formador  
quais os diferentes papéis que terá durante a formação.

### AS FUNÇÕES DO COFORMADOR

---

O formador e o coformador têm a mesma tarefa:  
ensinar os participantes sobre o que é o apoio por pares.

Mas durante a formação podem fazer coisas diferentes.  
Antes da formação devem falar  
sobre o que fará cada um em cada exercício.  
É importante ter em atenção que as funções podem mudar  
de exercício para exercício.  
Um exercício pode ser liderado pelo coformador.  
Outro exercício,  
pode ser desenvolvido com a partilha de experiências  
do coformador.

Foram pensadas algumas tarefas  
que o coformador pode fazer durante a formação.  
Por exemplo:

- Dar as boas vindas aos participantes e garantir que se sentem confortáveis.
- Explicar o que é o apoio por pares.
- Explicar os exercícios.
- Ajudar nas discussões em grupo tendo por base as suas experiências,
- Dar apoio aos participantes e valorizar as suas experiências de vida.
- Participar e encenar uma dramatização.
- Realizar um exercício autonomamente.

Estas são apenas algumas das tarefas  
que o coformador pode fazer durante a formação.

Para cada exercício são dadas algumas ideias no site do Projeto TOPSIDE sobre o que o coformador pode fazer. Pode pensar noutras ideias diferentes.



#### **Qual pode ser o papel do co-formador com deficiência intelectual?**

Durante a preparação da sessão de formação o co-formador deve fazer este exercício em conjunto com o formador.

A criação de materiais de apoio pode ser útil.

O co-formador e o formador podem encenar uma dramatização

O co-formador pode falar sobre um problema pessoal e apresentar as diferentes soluções que encontrou.

O co-formador deve estar atento ao que os outros participantes dizem e ajudar o formador a moderar a sessão.

## **COMO PLANEAR AS SESSÕES FORMATIVAS**

---

É importante que o formador e o coformador façam sempre o planeamento em conjunto.

Em primeiro lugar devem ver quais as competências que os participantes já têm. Se se tratar de novos participantes, poderão beneficiar de todas as competências TOPSIDE. Se os participantes já tiverem feito algumas formações, a situação é diferente. Nesta situação, os formadores podem escolher uma nova competência ou optar por reforçar uma competência já adquirida, para ajudar os participantes a recordarem-na.

No site do Projeto TOPSIDE em [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu) existe uma lista de todas as competências que podem ser aprendidas.

#### **Competências transmitidas entre Pares**

- [Comunicar](#)
- [Dar significado às histórias de vida](#)
- [Identificar em que situação se encontra a outra pessoa](#)
- [Compreender a função de par de apoio](#)
- [Confidencialidade](#)
- [Compreender que a função de par de apoio está sempre a evoluir](#)
- [Identificar as necessidades de apoio](#)
- [Procurar o lado positivo das histórias](#)
- [Diferenças entre informação pública e privada](#)

## Valores e Competências de Inclusão

- [Ferramentas sobre planeamento centrado na pessoa](#)
- [Compreender a importância de tomar decisões informadas](#)
- [Conhecer os direitos e deveres](#)
- [Estar aberto à diferença](#)
- [Compreender a importância da inclusão em diferentes situações](#)
- [Compreender que todas as pessoas aprendem de forma diferente](#)
- [Compreender a importância dos papéis sociais](#)
- [Compreender que cada pessoa tem o seu próprio ritmo](#)
- [Compreender que algumas pessoas têm mais poder que outras](#)
- [Compreender a importância de participar](#)

## Competências Práticas

- [Compreender que existem diferentes tipos de apoio](#)
- [Saber onde procurar apoio para tomar decisões](#)
- [Tomar boas e más decisões](#)
- [Saber como e quando pedir apoio](#)
- [Como utilizar o apoio](#)
- [Aprender com as decisões tomadas](#)
- [Compreender a importância de escolher e tomar decisões](#)

Para uma sessão de formação de 1 hora, devem ser escolhidos apenas 1 ou 2 exercícios.

Após escolherem, em conjunto a competência que será trabalhada, encontrarão no site do projeto alguns exercícios que treinam essa competência.

Ambos os formadores devem ver os exercícios e conversar sobre qual acham ser mais adequado.

Todos os exercícios têm um sumário em leitura fácil que explica sobre o que é cada exercício.

Cada exercício tem também algumas ideias sobre o que o coformador, enquanto formador de pares, pode fazer no exercício. Os formadores devem falar sobre isso e ver se têm outras ideias.



The image shows a screenshot of the TOPSIDE website. The header includes the logo 'TOPSIDE' and the tagline 'Training opportunities for peer supporters with intellectual disabilities'. Below the header is a navigation menu with links: INICIO, APOIO POR PARES, AFORMAÇÃO TOPSIDE, COMPETÊNCIAS, FORMAÇÃO, PALAVRAS-CHAVES, and CONTACTO. The main content area is titled 'Posts in the Compreender a função de par de apoio category:' and lists three exercises:

- Olhos vendados**  
Compreender a função de par de apoio, Compreender que existem diferentes tipos de apoio.  
Porque devemos fazer este exercício? Para saber como dar e receber apoio. Para compreender melhor o papel de par de apoio. Qual pode ser o papel do co-formador? O co-formador pode preparar e distribuir os obstáculos necessários para o exercício. Pode ser o líder da primeira ronda para mostrar ao grupo como é que o [...]
- Compreender o meu papel como par de apoio**  
Compreender a função de par de apoio, Compreender a importância dos papéis sociais, Compreender que a função de par de apoio está sempre a evoluir, Compreender que algumas pessoas têm mais poder que outras.  
Porque devemos fazer este exercício? A relação entre o par de apoio e a pessoa apoiada pode melhorar. Os participantes podem experimentar como é ser o apoiador ou receber ajuda. As funções do par de apoio e da pessoa apoiada podem ser trocadas. Esta relação de apoio funciona nos dois sentidos. Qual pode ser o [...]
- Apoiar a tomada de decisão**  
Como utilizar o apoio, Compreender a função de par de apoio, Compreender que cada pessoa tem o seu próprio ritmo, Identificar em que situação se encontra a outra pessoa.  
Porque devemos fazer este exercício? Para aprender a apoiar a tomada de decisão sem influenciar ou condicionar. Como ajudar outra pessoa a tomar a sua própria decisão. Qual pode ser o papel do co-formador? O exercício é difícil. Durante a preparação da sessão de formação o co-formador deve fazer este exercício em conjunto com o [...]

Em seguida,  
devem definir quem faz o quê durante a formação.

Juntos devem preparar a formação.  
Certifique-se de que tem todos os materiais  
de que precisa.

E o mais importante:







**Não fique nervoso!**

## AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

Depois de fazer uma formação, vai querer saber se as pessoas gostaram ou não. Deve pensar, também, se você gostou da formação. A isto chamamos **avaliação**.

No final do curso de formação deve perguntar sempre aos participantes se gostaram. Para ajudá-lo com isso pode preparar papéis como este ou desenhar uma tabela no quadro. Pode criar as suas próprias perguntas, ou usar as seguintes:

- Boas vindas
- Organização
- Materiais da formação
- Local da formação
- Como foram os formadores
- O que achou do grupo
- Uma pergunta sobre cada exercício que foi feito

			
 Acolhimento			
 Materiais de formação			
 Exercício 1: _____			

Os participantes podem pôr cruzes ou colar autocolantes para dar a sua opinião.

Se a formação for de vários dias, deve fazer a avaliação no final de cada dia.

Outra questão importante é se você e o formador gostaram da formação.

Isto é importante para aprenderem a partir das experiências e melhorarem na próxima formação.







A formação é preparada em conjunto, portanto a avaliação deve ser feita em conjunto.

Deverá ser feita sem os participantes, apenas entre os 2 formadores.

As seguintes perguntas podem ajudá-lo a avaliar:

- Como estava a sua disposição?
- Como geriu o tempo?
- Será que os participantes estiveram envolvidos na formação como pensou que iria acontecer?
- Quais as partes que eles acharam boas, difíceis ou chatas?
- Quais as partes que você achou boas ou difíceis?
- Como correu a colaboração entre a equipa de formadores?
- Está satisfeito com o seu papel (ou as suas tarefas)?
- O que aprendeu a partir da sessão formativa?
- O que deve mudar ou melhorar?

Você pode voltar a usar um pequeno quadro como este para registar os seus pensamentos.

				SEUS COMENTÁRIOS
 Seu humor				
 Seguimos o programa?				
 Exercício 1				



## APÓS A FORMAÇÃO: O MENTOR

---

Às vezes os pares de apoio podem precisar de ajuda para apoiar os seus pares. Isso pode acontecer em algumas áreas da vida, em particular, como quando o problema tem a ver com questões legais. Por exemplo, em situações de violência e abuso.

Nestas situações, o par de apoio pode receber apoio de um **mentor**. O mentor é alguém que vai ajudar o par de apoio a ver como é que as suas experiências de vida podem ajudar os outros.

Um mentor não deve dar opiniões pessoais sobre a forma como o par de apoio deve ajudar. Um mentor deverá incentivar o par de apoio a pensar sobre as suas experiências pessoais e em como estas podem ajudar os outros. O mentor só deve ajudar quando o par de apoio sentir que precisa do seu apoio.

As Orientações para os Mentores estão disponíveis no site do TOPSIDE em [www.peer-support.eu](http://www.peer-support.eu).

### A

#### **Abordagem centrada na pessoa**

Tudo o que fazemos deve ter em atenção as necessidades da pessoa.

#### **Apoio formal**

Apoio significa obter ajuda de alguém.

Apoio formal significa obter ajuda de um tutor ou de outra pessoa cujo trabalho é apoiar as pessoas com deficiência intelectual.

Você deve ter a possibilidade de obter ajuda apenas para as coisas que não pode fazer sozinho.

#### **Apoio informal**

Apoio significa obter ajuda de alguém.

Apoio informal significa obter apoio de alguém em quem você confia.

Este apoio pode vir da parte de um amigo, um membro da família, um vizinho ou de alguém de quem você quer obter apoio. O apoio informal deve ser livre.

#### **Aprendizagem ao longo da vida**

Programas de aprendizagem ao longo da vida são cursos onde os adultos podem aprender coisas novas.

A aprendizagem ao longo da vida de pessoas adultas também é chamada de educação de adultos.

Atualmente, os programas de aprendizagem ao longo da vida são muitas vezes difíceis para as pessoas com deficiência intelectual poderem participar.

#### **Atitude de abertura**

Atitude é uma maneira de pensar e sentir sobre algo ou alguém.

Uma atitude pode ser positiva ou negativa.

Atitude aberta significa não fazer julgamentos antes de conhecer algo ou alguém.

### **Avaliação**

Quando fizer um seminário, quererá saber se as pessoas gostaram ou não. Também deve pensar se você gostou do seminário. A isto chamamos avaliação. Existem algumas ferramentas para ajudar a fazer uma avaliação.

## **B**

### **Base de dados**

Uma base de dados é uma grande quantidade de informação que se encontra reunida em conjunto. A esta informação chamamos dados. Os dados podem ser armazenados num computador, ou na internet. Você pode aceder a um banco de dados e ler as informações.

## **C**

### **Capacidade de autorreflexão**

Isso significa que você é capaz de pensar sobre quem você é e por que você faz o que faz.

### **Cidadania**

As pessoas são cidadãos do país onde nasceram ou onde estão a viver.

Cidadania significa que se pertence a um determinado país.

Todas as pessoas que têm a nacionalidade de um país são cidadãos ou cidadãs desse país.

Os cidadãos/cidadãs têm o passaporte ou cartão do cidadão para provar que pertencem a este país.

Todos os cidadãos/cidadãs de um país têm direitos e deveres. Por exemplo, o direito de votar nas eleições.

.

### **Cidadão Ativo**

Cidadão ativo é um membro de um país que está interessado em participar na comunidade. Cidadão ativo é alguém que está interessado na política e se preocupa em fazer as coisas melhores para a sua comunidade.

### **Competência**

Competência significa que você é capaz de fazer alguma coisa. Competência significa que você tem boas capacidades para fazer algo correto. Se tiver competências em algo isso significa que você é bom no que faz. Noutras palavras, uma competência pode ser chamada de talento ou capacidade.

### **Competências de inclusão**

Competências de inclusão são sobre inclusão e pensamento centrado na pessoa. Pensamento centrado na pessoa significa que tudo o que fazemos deve ter como preocupação as necessidades da pessoa. As competências de inclusão permitem que você seja um cidadão importante na sua comunidade. A aprendizagem de valores inclusivos é um meio para uma boa qualidade de vida.

### **Competências entre pares**

Competências entre pares são sobre como você comunica com uma ou mais pessoas. São sobre como reagir ao que alguém disse ou fez. São sobre aprender a trabalhar com os outros.

## **Competências práticas**

Competências práticas

significam que você pode apoiar os outros contando-lhes as suas experiências.

As experiências podem ser de diferentes áreas da sua vida.

Estão relacionadas consigo próprio, com as experiências das outras pessoas e em como usá-las quando dá apoio a alguém.

## **Comunicação**

Comunicação significa troca de informação entre as pessoas.

Comunicação pode acontecer entre duas pessoas ou mais.

Podemos comunicar através da fala ou da escrita.

Existem outras formas de comunicação.

As pessoas podem comunicar através do olhar, olhando umas para as outras ou a apontar para as coisas.

## **Confidencialidade**

Às vezes você não quer que outras pessoas saibam informações sobre si.

É possível partilhar algumas coisas com apenas algumas pessoas.

Essas pessoas não devem dizer o que você partilhou com elas.

Confidencialidade significa que apenas as pessoas a quem você escolheu contar alguma coisa, ficarão a saber a sua história.

Isto significa que a informação que você partilha permanece apenas com as pessoas a quem você contou.

As pessoas devem respeitar-se umas às outras e apenas partilhar coisas quando é suposto.

## **Contribuir para a sociedade**

Contribuir para a sociedade significa fazer alguma coisa para a comunidade que pertencemos.

Você contribui

se quiser tornar a sua comunidade melhor.

### **Conversa informal**

Uma conversa informal é quando falamos com alguém sem planejar o que iremos dizer.

Uma conversa informal é quando falamos com alguém que conhecemos. Pode acontecer a qualquer momento e em qualquer lugar.

Uma conversa informal não é stressante e não tem que ser preparada.

### **Currículo**

Currículo é um programa educacional que ajuda as pessoas a tornarem-se pares de apoio.

O currículo inclui exercícios.

Há muitos exercícios no currículo.

Se você fizer esses exercícios irá aprender coisas novas.

Os exercícios ajudam a melhorar suas competências.

Os exercícios ajudam as pessoas com deficiência intelectual a tornarem-se pares de apoio.

O currículo está disponível no site do TOPSIDE:

<http://www.peer-support.eu/>

## **D**

### **Decisões informadas**

Uma decisão informada significa que você tem várias informações sobre um assunto.

Pode lembrar-se e usar essa informação quando quiser tomar uma decisão.

É mais fácil tomar uma decisão quando estamos informados sobre o assunto.

### **Diversidade**

Diversidade significa que há muitas pessoas e coisas diferentes.

Todas as pessoas são diferentes umas das outras.

É bom existirem tantas coisas diferentes.

As diferenças são interessantes.

Podemos aprender muito com as pessoas que são diferentes de nós.

### **Dramatização**

A dramatização é um exercício.

Numa dramatização

agimos como se fossemos outra pessoa.

Numa dramatização

você tem que imaginar que é outra pessoa e

fazer o que normalmente essa pessoa faz.

## **E**

### **Empatia**

Empatia significa que você entende como alguém se sente.

Isso significa que você pode sentir o que outra pessoa sente.

Isso significa que você pode imaginar como é estar numa situação semelhante à que essa pessoa está.

### **Experiências de vida**

Experiências de vida são coisas que você vive durante a sua vida.

Pode ser tudo o que você aprendeu, ou alguma coisa que tenha visto.

## **F**

### **Fazer parte da comunidade**

Quer dizer que faz parte de um grupo de pessoas.

Este grupo de pessoas tem alguma coisa em comum consigo.

A comunidade pode significar a sua família,

os seus colegas da escola ou

pessoas que vivem na mesma zona.

## **Ferramenta de planejamento**

Uma ferramenta é algo que pode usar para criar uma outra coisa.

Uma ferramenta de planejamento significa um objeto ou uma ideia que pode ajudar a planejar uma atividade ou evento.

Quando planejar uma atividade ou evento deve pensar exatamente como poderá acontecer.

Deve pensar em todas as coisas usando a ferramenta de planejamento.

## **H**

### **Habilidade**

Capacidade de fazer alguma coisa bem.

Se tem habilidade em fazer algo, significa que é realmente bom a fazer essa coisa.

Existem muitas habilidades diferentes.

Se tiver habilidade para cozinhar pode fazer pratos deliciosos.

Se tiver habilidade para pintar pode fazer quadros bonitos.

## **I**

### **Inclusão**

Inclusão significa que faz parte de algo.

Inclusão significa que pode participar.

Inclusão significa que é uma pessoa que todos devem aceitar e respeitar.



## L

### **Leitura Fácil**

As pessoas com deficiência intelectual podem ter dificuldades em compreender coisas e em aprender novas coisas.

Se as pessoas com deficiência intelectual não receberem boas informações, ficarão excluídas, colocadas à parte.

Significa que é importante que as pessoas com deficiência intelectual possam ter informações claras e fáceis de compreender. Para fazer informação clara é importante seguir algumas orientações.

## M

### **Mentor**

O mentor é uma pessoa que pode apoiar pares de apoio se eles tiverem alguma dúvida.

O mentor é uma pessoa a quem pode pedir conselhos ou ajuda quando apoia outras pessoas.

O mentor ajuda os pares de apoio a pensarem sobre como oferecer apoio a outros.

O mentor não diz aquilo que tem de fazer.

O mentor ajuda a pensar nas diferentes hipóteses.

### **Metodologia**

É a maneira como pode fazer as coisas.

São regras que pode seguir quando quer fazer algo.

Significa que tem uma ideia sobre como fazer alguma coisa da melhor maneira.

### **Motivação**

Motivação significa que uma pessoa está interessada em fazer alguma coisa.

A pessoa tem uma razão para fazer algo.

A razão é a motivação para participar em algo.

## O

### **Orientações**

As orientações dão-lhe boas ideias para fazer coisas.  
As orientações não são regras,  
mas conselhos para fazer as coisas  
da melhor maneira possível.

## P

### **Pantomima**

Pantomina é quando se expressa com a sua cara.  
Significa que não pode comunicar com palavras,  
mas que pode mostrar os seus sentimentos com a expressão.  
Pode mostrar muitos sentimentos diferentes com a cara.  
Pode parecer zangado, contente, nervoso, triste ou outros  
sentimentos.

### **Papéis chave**

Estes são os papéis mais importantes.  
Os papéis chave  
ajudam as pessoas em determinadas situações.

### **Papéis sociais**

Nós temos diferentes papéis na comunidade  
ou na sociedade.  
O papel social pode ser algo que faça em casa,  
no trabalho ou durante o seu tempo livre.  
Quando se tem um papel social,  
as pessoas esperam que façamos determinadas coisas.  
Se for jardineiro,  
as pessoas esperam que tome conta das plantas.  
Se tem irmãos,  
as pessoas esperam que seja simpático com o seu irmão.

### **Papel**

Papel é o que deve fazer em determinadas situações.  
Significa que as outras pessoas esperam de si  
certos comportamentos e maneiras de ser.

## **Par**

Um par é uma pessoa que partilha consigo determinadas situações.

Um par é uma pessoa tal como você.

Um par consegue compreender como você se sente.

Um par passa por situações parecidas com a sua.

Um par não precisa de ser seu amigo

ou membro da sua família.

Para as pessoas com deficiência intelectual,

um par são outras pessoas com deficiência intelectual.

## **Par de Apoio**

Par de Apoio é sobre ter apoio de pessoas

em que confia,

ter apoio de pessoas que o compreendem.

É ter apoio de pessoas com deficiência intelectual

que partilham das mesmas experiências.

Par de apoio é sobre estar incluído na sua comunidade.

É receber apoio de pessoas como você.

Apoio de pares

é sobre as pessoas ajudarem-se umas às outras.

## **Privacidade**

Significa que as informações pessoais

devem ser protegidas e não faladas em público.

## **Privado**

Privado é algo que é só seu e

não para os outros conhecerem.

Se alguma informação é privada,

significa que você deverá ser o único a saber dela.

Se alguma coisa não for privada é porque é pública.

Ser pública significa que é para todos,

se for privada é só para si.

# **S**

## **Sensibilização sobre direitos**

Significa informar melhor as pessoas

sobre direitos humanos.

Os direitos são coisas que pode fazer em sociedade.

É importante que as pessoas conheçam

quais são os seus direitos.

# T

## **Tomada de decisão**

Todas as pessoas podem fazer as suas escolhas.

Significa que pode decidir aquilo que quer.

Pode, por exemplo,

decidir sobre o sítio onde quer morar.

Também pode decidir o que quer comer para o jantar.

Existem decisões fáceis e difíceis de tomar no nosso dia-a-dia.

Nem sempre toma a decisão certa.

Por vezes as pessoas tomam as decisões erradas.

As decisões são erradas

quando se arrepende de as ter tomado.

Pode pedir a opinião a outras pessoas quando quer tomar uma decisão.

## **Troca de ideias**

Significa que está a pensar num assunto e

fala em voz alta sobre o que está na sua cabeça.

Significa trocar ideias com as outras pessoas.

Algumas pessoas podem não gostar das suas ideias.

Todas as ideias são importantes,

mas algumas ideias podem ser melhores que outras.

É importante ouvir as opiniões das outras pessoas.