

# Formação Avançada



# As relações interpessoais e o desenvolvimento saudável

---

As relações sociais desempenham um papel fundamental na mentoria, pois a qualidade do vínculo entre mentor e mentorando pode determinar o sucesso e o impacto do processo.

Um dos fatores importantes para garantir o sucesso das nossas atividades é estarmos conscientes da importância das relações sociais.

Desde o momento em que nascemos, estamos em relação com outras pessoas.

As interações sociais são importantes para o nosso desenvolvimento saudável porque nos ajudam a ter uma melhor regulação emocional: através das relações sociais, as pessoas aprendem a identificar, expressar e gerir as suas emoções.

A proximidade com os outros fornece modelos para aprender a lidar com sentimentos como a frustração, o medo ou a alegria.

As relações sociais saudáveis oferecem apoio e validação, o que é crucial para o desenvolvimento de uma autoestima positiva. A aceitação e o reconhecimento por parte dos outros reforçam o sentimento de autoestima.

Por último, a relação com outras pessoas ajuda a desenvolver melhores competências sociais. Através das relações sociais, as pessoas aprendem competências importantes como a empatia, a cooperação, a resolução de conflitos e a negociação. Estas competências são cruciais para a vida quotidiana e para o sucesso em diferentes ambientes, como a família, a escola e o trabalho.



# Competências associadas a uma Mentoria de sucesso

Embora não existam características precisas que assegurem uma relação bem-sucedida com o mentorando e resultados efetivos na mentoria, certas qualidades pessoais contribuem significativamente para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis.

Estas qualidades são, entre outras:

- **Flexibilidade:** é a capacidade de se adaptar a novas situações, enfrentar mudanças com resiliência e ajustar comportamentos, pensamentos e expectativas de acordo com as circunstâncias. Essa habilidade é essencial para lidar com a incerteza e para manter uma atitude positiva diante de desafios ou imprevistos. A flexibilidade é uma qualidade cada vez mais valorizada num mundo em constante transformação. Nas relações pessoais, a flexibilidade ajuda a construir vínculos mais harmoniosos, pois envolve aceitar as diferenças e ser tolerante com as necessidades e limites dos outros.
- **Motivação:** é o impulso interno que orienta e energiza o comportamento de uma pessoa em direção a uma meta ou objetivo específico. Em outras palavras, é aquilo que nos move a agir e a perseverar nas nossas ações, seja para atender a uma necessidade, satisfazer um desejo, resolver um problema ou alcançar um sonho. A motivação como qualidade pessoal é a capacidade de manter-se proativo, engajado e direcionado em busca de metas e realizações, independentemente de fatores externos. É uma característica que reflete uma postura interna de entusiasmo e determinação para enfrentar desafios e avançar em direção aos objetivos. Essa qualidade não é apenas reativa a recompensas externas, mas está ligada a um desejo genuíno de alcançar o próprio potencial.
- **Compreensão:** é a capacidade de captar e interpretar de forma empática e clara as situações, emoções, e pontos de vista dos outros. Essa habilidade vai além do entendimento literal; envolve a habilidade de colocar-se no lugar do outro, considerando contextos e emoções, o que permite uma abordagem mais humana e cooperativa nas relações pessoais e profissionais. A compreensão como qualidade pessoal é essencial para construir relações saudáveis e resolver conflitos de maneira pacífica e produtiva.
- **Paciência:** é a capacidade de lidar com situações de forma calma e controlada, mantendo a tranquilidade diante de desafios, frustrações ou esperas. Essa habilidade reflete maturidade emocional e resiliência, permitindo que uma pessoa responda aos problemas e dificuldades com equilíbrio e, muitas vezes, com uma perspectiva mais positiva. Permite enfrentar a vida com serenidade e flexibilidade, facilitando a superação de desafios e a construção de relações mais profundas e harmoniosas.
- **Respeito:** é a capacidade de valorizar e considerar as diferenças, os sentimentos, as opiniões e os direitos dos outros. Essa qualidade está na base das relações interpessoais saudáveis, pois cria um ambiente de confiança, segurança e cooperação. Ter respeito envolve tratar os outros de forma digna e honesta, independentemente de suas características ou pontos de vista, o que demonstra maturidade e abertura para a diversidade. O respeito é fundamental para a construção de relações saudáveis e para o convívio social. Em ambientes profissionais, fomenta uma cultura colaborativa e inclusiva, contribuindo para a resolução de conflitos de forma pacífica e para a construção de equipas coesas e produtivas. Nas relações pessoais, o respeito fortalece a confiança e a empatia, permitindo um entendimento mútuo e vínculos mais sólidos.





# Pilares da Relação

---

A escuta ativa e empática e a responsabilidade afetiva formam uma base sólida para relações saudáveis, pois criam um espaço seguro onde cada pessoa se sente valorizada, respeitada e compreendida. Juntas, essas qualidades evitam mal-entendidos e conflitos, promovendo um relacionamento mais harmônico e significativo. Quando praticadas de forma consistente, elas reforçam o compromisso mútuo com o bem-estar emocional e incentivam uma convivência que valoriza o respeito e a empatia.

## **Escuta Ativa e Empática**

A escuta ativa e empática é uma habilidade fundamental nas interações humanas, promovendo conexões mais profundas e um entendimento mútuo. Essa prática envolve mais do que simplesmente ouvir as palavras do outro; requer um envolvimento consciente e uma resposta emocional que demonstra que a pessoa está verdadeiramente interessada e compreende o que está sendo compartilhado.

### Fazer Contato Visual

O contato visual é uma ferramenta poderosa na comunicação. Ele transmite atenção e respeito, mostrando que estamos presentes na conversa. Ao manter o olhar no interlocutor, reforçamos a mensagem de que suas palavras são valiosas e dignas de nossa atenção.

### Acenar com a Cabeça

Acenar com a cabeça é um gesto simples, mas significativo. Essa ação não-verbal indica que estamos ouvindo e concordamos com o que está sendo dito. Ela serve como um sinal de encorajamento, incentivando a outra pessoa a continuar compartilhando suas ideias e sentimentos.

### Ouvir Sem Interromper

Ouvir sem interromper é crucial para uma escuta efetiva. Isso demonstra respeito e paciência, permitindo que o interlocutor se expresse completamente. Essa abordagem não só ajuda a evitar mal-entendidos, mas também cria um espaço seguro para a comunicação aberta.

### Aprofundar com Perguntas

Fazer perguntas para aprofundar a conversa é uma forma eficaz de mostrar interesse genuíno. Perguntas abertas, que encorajam o interlocutor a expandir suas ideias, são essenciais para a escuta ativa. Elas promovem um diálogo enriquecedor e ajudam a esclarecer pontos que podem não ter sido totalmente explorados.

## **Em resumo**

A escuta ativa e empática, por meio de práticas como o contato visual, acenos de cabeça, ouvir sem interromper e aprofundar com perguntas, contribui para relacionamentos mais saudáveis e comunicativos. Essas habilidades não apenas melhoram a compreensão, mas também fortalecem os laços interpessoais, promovendo um ambiente de apoio e respeito mútuo.



# Pilares da Relação

---

## **Responsabilidade Afetiva**

A responsabilidade afetiva refere-se ao compromisso de cuidar das emoções e do bem-estar do outro nas relações interpessoais. Essa responsabilidade implica uma consciência e atenção ao impacto que nossas ações e palavras podem ter sobre as pessoas ao nosso redor. É uma forma de respeitar e valorizar as experiências emocionais dos outros, promovendo relações mais saudáveis e equilibradas.

### Clarificar o que se Sente

Um dos aspectos fundamentais da responsabilidade afetiva é a capacidade de clarificar o que se sente. Isso envolve uma reflexão interna sobre nossas emoções e a disposição de expressá-las de maneira honesta e respeitosa. Ao comunicar claramente nossos sentimentos, evitamos mal-entendidos e criamos um espaço de diálogo aberto, onde todos podem se sentir à vontade para compartilhar suas experiências.

### Obter Consentimento

Obter consentimento é uma prática essencial na responsabilidade afetiva. Isso significa que, antes de agir ou tomar decisões que possam afetar outra pessoa, devemos assegurar que ela está de acordo com o que está sendo proposto. O consentimento respeitoso demonstra consideração pelo espaço emocional do outro e garante que ambos estejam alinhados nas interações.

### Validar a Situação

Validar a situação do outro é reconhecer e aceitar as emoções e experiências que ele está vivenciando. Isso envolve escutar atentamente, sem julgamentos, e mostrar empatia pelo que está sendo compartilhado. A validação é um passo crucial para construir confiança e promover um ambiente onde as emoções possam ser expressas livremente.

### Atitudes Consistentes

Por fim, manter atitudes consistentes é fundamental para estabelecer e manter a responsabilidade afetiva. Isso implica agir de maneira coerente com as promessas feitas e os sentimentos expressos, demonstrando compromisso com a relação. Atitudes consistentes ajudam a construir segurança e confiança, essenciais para qualquer relação saudável.

## **Em resumo**

A responsabilidade afetiva é um pilar das relações saudáveis, que envolve clarificar sentimentos, obter consentimento, validar as experiências do outro e manter atitudes consistentes. Essas práticas não apenas promovem um ambiente de respeito e empatia, mas também fortalecem os laços emocionais entre as pessoas.



# A comunicação eficaz é...

A comunicação eficaz é um componente essencial da responsabilidade afetiva e das relações saudáveis. Ela é caracterizada por ser assertiva, clara, construtiva, responsável e capaz de resistir aos ruídos na comunicação, facilitando a compreensão mútua entre as partes envolvidas.

Os componentes necessários para uma comunicação eficaz são:

## Assertividade

A assertividade é a habilidade de expressar pensamentos e sentimentos de maneira direta e honesta, sem desrespeitar os direitos e sentimentos dos outros. Uma comunicação assertiva permite que as pessoas se posicionem com confiança, estabelecendo limites saudáveis e promovendo um diálogo aberto e respeitoso.

## Clareza

A clareza é fundamental na comunicação eficaz. Mensagens claras e bem estruturadas ajudam a evitar mal-entendidos e confusões. Ser específico sobre o que se deseja comunicar, utilizando uma linguagem simples e acessível, facilita a compreensão e a retenção da informação pelo interlocutor.

## Comunicação Construtiva

A comunicação construtiva é aquela que visa promover o crescimento e a melhoria nas relações. Isso envolve fornecer feedback de forma positiva, ressaltando o que pode ser feito de maneira diferente, sem desmerecer as contribuições do outro. Essa abordagem ajuda a construir um ambiente de aprendizado e apoio mútuo.

## Responsabilidade

Ser responsável na comunicação significa reconhecer o impacto que nossas palavras e ações têm sobre os outros. Isso inclui pensar antes de falar, assumir a responsabilidade por nossas expressões e estar disposto a corrigir erros quando necessário. A comunicação responsável fomenta um clima de confiança e respeito nas relações.

## Resistência aos Ruídos

Por fim, a capacidade de resistir aos ruídos na comunicação é crucial. Ruídos podem incluir distrações externas, preconceitos, suposições ou emoções intensas que distorcem a mensagem original. Para garantir uma comunicação eficaz, é importante estar atento a esses fatores e esforçar-se para manter o foco na mensagem que se deseja transmitir.

### **Em resumo**

A comunicação eficaz é um pilar das relações saudáveis, sendo assertiva, clara, construtiva, responsável e capaz de resistir aos ruídos. Ao adotar essas práticas, promovemos interações mais significativas e respeitosas, criando um ambiente de apoio e compreensão mútua.





# E se aparecerem conflitos?

---

## Mas que é um conflito?

Um conflito é uma situação de desacordo ou oposição entre duas ou mais partes devido a interesses, valores, opiniões, necessidades ou objetivos incompatíveis ou percebidos como tais. Ele pode surgir em qualquer contexto onde haja interação humana, como relações pessoais, profissionais, sociais ou culturais.

## Características principais de um conflito:

1. Divergência: Há diferenças de opiniões, interesses ou objetivos.
2. Percepção: O conflito nem sempre está ligado a uma realidade objetiva; muitas vezes, ele decorre da maneira como as partes percebem a situação.
3. Emoções envolvidas: Os conflitos podem despertar sentimentos como frustração, raiva ou ansiedade, influenciando a forma como são geridos.

## **Formas de resolução de conflitos**

### Ganha-Perde

Estratégia fundamentada numa relação em que uma das partes, sendo mais forte do que a outra, exerce a sua autoridade para remover o conflito. Percebe-se a utilização abusiva da autoridade. É uma resolução altamente nociva já que gera sentimentos de ressentimento nas pessoas envolvidas e não ocorre um consenso.

### Perde-Perde

Esta técnica não satisfaz nenhuma das partes envolvidas no conflito, nenhuma das partes concede a vitória à outra. As partes envolvidas estarão muito mais interessadas em impedir que a outra parte vença do que em solucionar efetivamente o conflito.

### Ganha-Ganha

Esta técnica pontua que a solução do conflito é urgente e que as partes envolvidas devem confrontar os pontos de vista para sanar as suas divergências. Todos os participantes no conflito devem expressar suas ideias e sugerir alternativas para solucionar as questões urgentes. Deve ser criada uma atmosfera de confiança, compreensão, colaboração e respeito mútuo entre todos os envolvidos no conflito. Obviamente, esta técnica é a mais eficiente e saudável, já que coloca em prática a habilidade de negociação, o "eu" dá lugar ao "nós".



# E se aparecerem conflitos?

Para gerir os conflitos, não basta saber como agir. É essencial também possuir a capacidade de gerir as emoções. Essa competência é fundamental para garantir que se alcance uma solução que seja benéfica para todas as partes envolvidas, promovendo um desfecho equilibrado, construtivo e que fortaleça as relações interpessoais.

A **gestão emocional** é a capacidade de reconhecer, compreender e regular as próprias emoções, bem como de interpretar e lidar eficazmente com as emoções dos outros. Trata-se de uma competência essencial em contextos pessoais, profissionais e educacionais, especialmente na resolução de conflitos e na promoção de relações saudáveis.

A gestão emocional para gerir conflitos, com foco em consciência, honestidade, abertura, mudanças e aprendizagem, envolve uma abordagem mais profunda e reflexiva. Esse processo não se limita apenas à resolução do problema imediato, mas também ao desenvolvimento contínuo das habilidades emocionais, que são fundamentais para a construção de um ambiente saudável, seja ele no contexto educacional, profissional ou social.

## 1. Consciência Emocional

A consciência emocional refere-se à capacidade de identificar, compreender e refletir sobre as próprias emoções e as dos outros. Para gerir um conflito de forma eficaz, é essencial estar consciente de como as emoções estão a influenciar a situação.

A consciência ajuda a perceber os próprios gatilhos emocionais, evitando reações impulsivas ou desproporcionais.

## 2. Honestidade

A honestidade envolve expressar as emoções e pensamentos de maneira clara e autêntica, sem distorções ou omissões. Num conflito, ser honesto significa expressar como a situação afeta as próprias emoções, sem culpar ou atacar a outra pessoa.

A honestidade cria um ambiente onde as pessoas se sentem mais seguras para se abrir e resolver o problema.

## 3. Abertura

A abertura envolve a disposição para ouvir, compreender e considerar diferentes perspetivas, incluindo a dos outros. Ser aberto não significa apenas ouvir, mas estar disposto a mudar de opinião ou ajustar comportamentos.

Permite uma comunicação bidirecional, onde ambas as partes podem explorar soluções de maneira construtiva.

## 4. Mudança

A mudança refere-se à capacidade de adaptar-se a novas informações, perspetivas ou soluções. Os conflitos podem ser uma oportunidade de mudança pessoal e coletiva. Muitas vezes, as soluções que surgem de um conflito exigem ajustes nos comportamentos ou na maneira de pensar.

A flexibilidade em adotar mudanças é essencial para transformar a situação numa experiência positiva.

## 5. Aprendizagem

A aprendizagem envolve tirar lições dos conflitos para melhorar as futuras interações e fortalecer as relações. Cada conflito, mesmo que não seja completamente resolvido, oferece uma oportunidade de aprendizagem.

Identificar o que funcionou e o que pode ser melhorado é crucial para o desenvolvimento pessoal e para o fortalecimento das relações interpessoais.





# E se aparecerem conflitos?

Para falar dos passos para gerir um conflito podemos utilizar um exemplo:

*Um mentorando manda-me uma mensagem e nesse momento não estou disponível para responder, pode ser porque fiquei sem telemóvel ou porque estou a fazer alguma coisa e depois esqueço-me de responder.*

*Durante os dias seguintes noto uma mudança na relação com essa pessoa, pode estar mais ausente ou fria.*

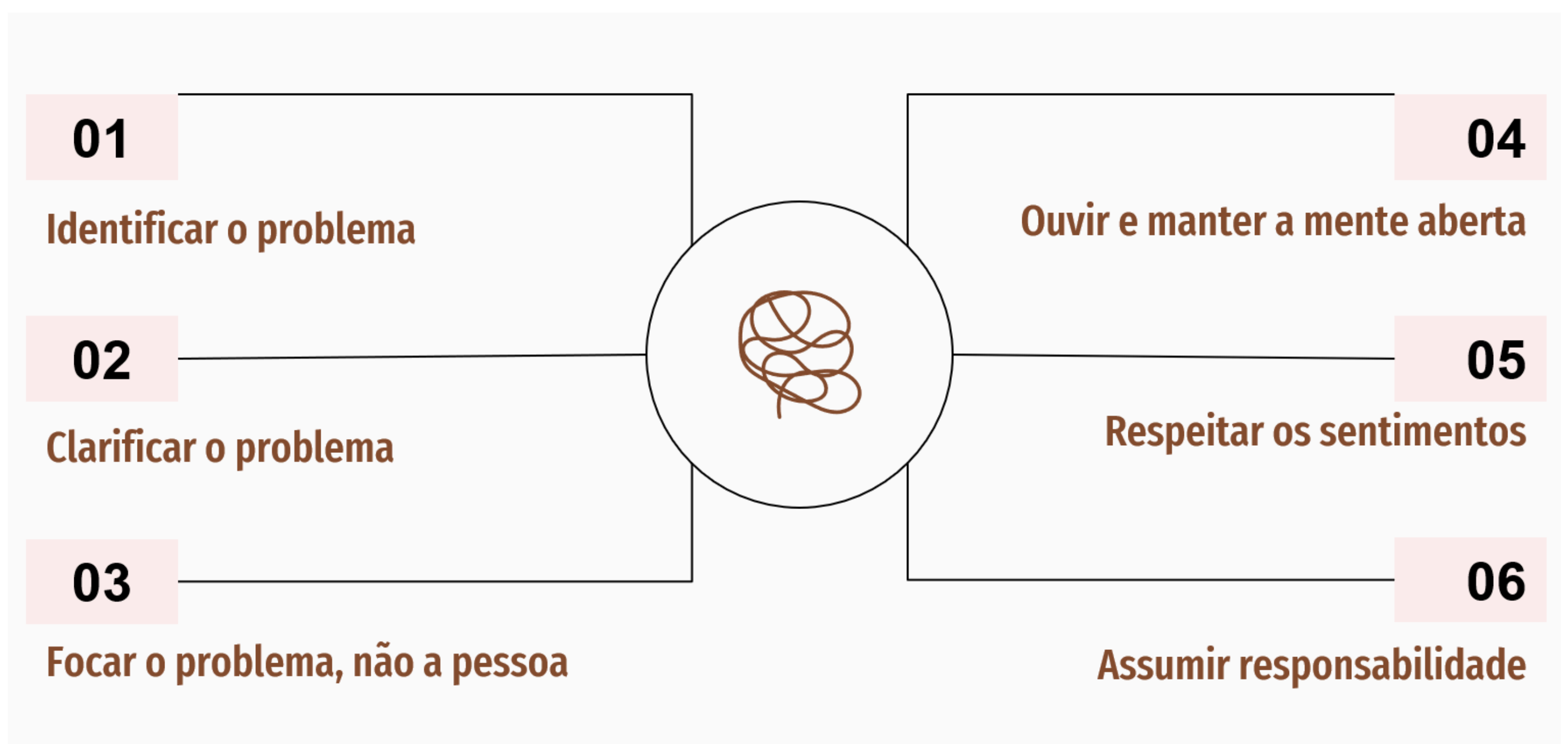
Então o primeiro passo é identificar que existe um problema, depois tentar perceber porque a pessoa mudou o seu comportamento. Posso perguntar diretamente à pessoa e ler as mensagens trocadas, para clarificar o problema.

É importante focar nesse problema e não na pessoa. Não vou julgar a sua personalidade.

Para gerir o conflito posso marcar um encontro para conversarmos. Nesse encontro é melhor ter uma mente aberta, ouvir atentamente a outra pessoa, respeitando os seus sentimentos e no final da conversa ter a capacidade de assumir as diferentes responsabilidades, tanto as minhas como as da outra pessoa.

Na gestão de conflitos, estar consciente das próprias emoções, ser honesto sobre o que se sente, manter uma mente aberta, adaptar-se a novas soluções e aprender com cada experiência são elementos essenciais para que os conflitos sejam resolvidos de maneira construtiva.

Ao aplicar esses princípios, as situações de desacordo podem se tornar pontos de evolução, fortalecendo as relações interpessoais e promovendo um ambiente mais harmonioso.



# A Diversidade no Ensino Superior

---

O ensino superior é um contexto cujas oportunidades e características possibilitam a participação de pessoas com grande diversidade, seja cultural, profissional, pessoal e social.

Assim, é um ambiente privilegiado para a aprendizagem e crescimento através de interações e colaborações diversas, permitindo expandir os horizontes e quebrar estereótipos ou preconceitos.

Além das pessoas que entram pelo regime geral que, na sua maioria, correspondem a jovens de nacionalidade portuguesa, existem outras situações, algumas menos lineares do que outras, como:

Estudantes Internacionais

Migrantes e refugiados

Estudantes com NEE

Estudantes seniores

Estudantes de cursos profissionalizantes

Profissionais em formação pós-graduada

Adultos em busca de qualificação superior

Com o aumento da diversidade também há o aumento do risco de desinformação e segregação, podendo dar lugar a ambientes menos cooperativos e até discriminação.

Importa então refletir sobre os estereótipos e preconceitos.



# Estereótipos e Preconceitos

---

Um estereótipo é uma ideia ou generalização amplamente difundida e frequentemente simplificada sobre as características, comportamentos ou atributos de um grupo de pessoas, baseada em sua raça, etnia, gênero, idade, profissão, nacionalidade, entre outros.

Os estereótipos podem ser positivos, negativos ou neutros, mas frequentemente são imprecisos ou injustos, pois ignoram a diversidade e a individualidade dentro dos grupos. Eles são formados ao longo do tempo, influenciados por fatores culturais, sociais e históricos, e podem levar a preconceitos e discriminação.

## Características dos Estereótipos:

### 1. Processos Naturais

Os estereótipos são produtos de um processo mental natural que categoriza informações para simplificar o mundo à nossa volta. Eles ajudam a organizar e interpretar grandes volumes de dados, mas frequentemente de forma superficial.

### 2. Poupança de Recursos Mentais

Ao criar atalhos cognitivos, os estereótipos reduzem o esforço necessário para compreender novas situações ou pessoas. No entanto, essa economia cognitiva pode levar a julgamentos precipitados e imprecisos.

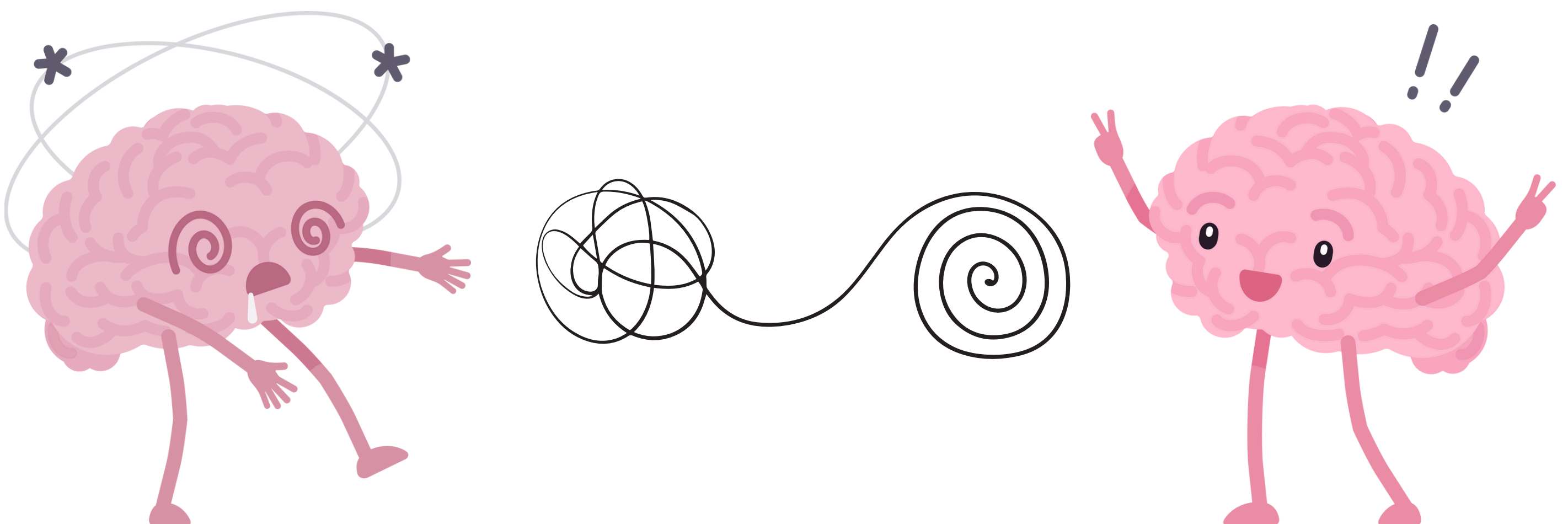
### 3. Possibilidade de Reconhecimento e Modificação

Apesar de serem automáticos, os estereótipos não são fixos. Com conscientização e esforço, é possível reconhecer esses padrões de pensamento e substituí-los por percepções mais justas e informadas.

### 4. Geralmente Incorretos e com Pouca Evidência

Estereótipos muitas vezes baseiam-se em ideias erradas, exageradas ou em experiências limitadas. Como resultado, não representam a complexidade ou diversidade real dos indivíduos dentro de um grupo.

Embora os estereótipos sejam ferramentas cognitivas naturais, a sua aplicação irrefletida pode causar preconceitos e discriminações. Reconhecê-los e trabalhar para superá-los é um passo essencial para promover uma convivência mais justa e respeitosa.





# Estereótipos e Preconceitos

Os preconceitos são atitudes ou julgamentos preconcebidos em relação a uma pessoa, grupo ou ideia, frequentemente baseados em estereótipos ou informações incompletas. Geralmente, os preconceitos são negativos e não fundamentados em evidências sólidas, resultando em avaliações injustas e tendenciosas.

## Características dos Preconceitos

### 1. Baseados em Generalizações ou Estereótipos

Os preconceitos muitas vezes têm origem em estereótipos, que simplificam a realidade de maneira imprecisa.

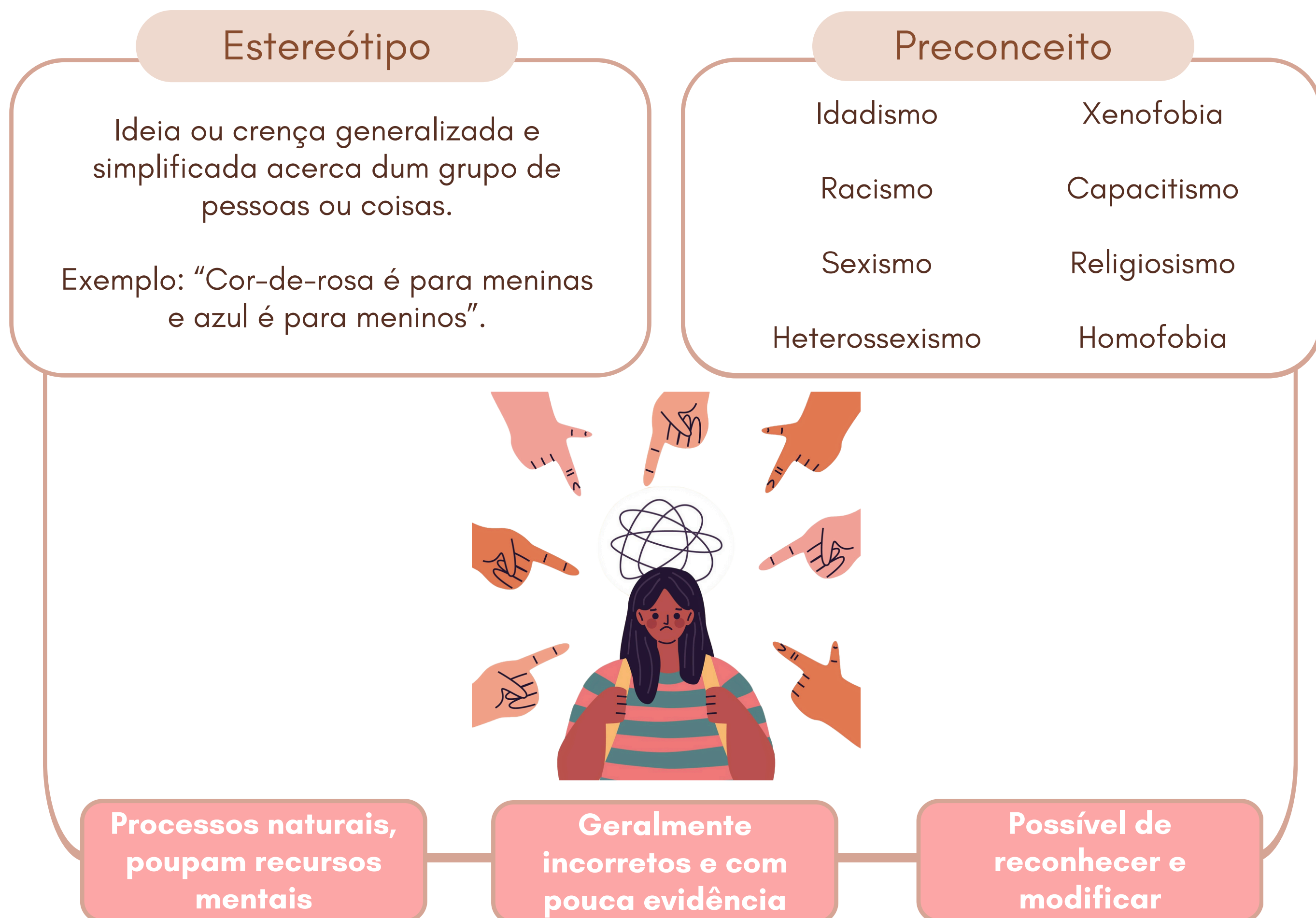
- Exemplo: Assumir que pessoas de determinada idade são incapazes de aprender novas tecnologias.

### 2. Cognitivos, Emocionais e Comportamentais

- Componente Cognitivo: Ideias ou crenças preconcebidas.
- Componente Emocional: Sentimentos negativos em relação ao objeto do preconceito (ex.: desconfiança, medo).
- Componente Comportamental: Atitudes discriminatórias ou hostis baseadas no preconceito.

### 3. Automáticos e Subconscientes

Os preconceitos frequentemente ocorrem de forma automática, sem que a pessoa esteja ciente deles, influenciando suas ações de maneira sutil.



# Vantagens da Cooperação

## Antropóloga Margaret Mead



A antropóloga Margaret Mead trouxe uma perspectiva fascinante sobre a importância da cooperação ao afirmar que o início da civilização pode ser identificado pelo momento em que seres humanos começaram a cuidar uns dos outros durante dificuldades.

Ela ilustrou essa ideia com um achado arqueológico significativo: um esqueleto de aproximadamente 15 mil anos com o fêmur partido, mas cicatrizado.

### O Significado do Fêmur Cicatrizado

- No mundo animal, um indivíduo com um osso partido dificilmente sobrevive sem ajuda, pois não consegue caçar, fugir de predadores ou buscar abrigo.
- Um fêmur cicatrizado demonstra que outro(s) membro(s) do grupo cuidaram do ferido, garantindo-lhe alimentação, proteção e tempo para a recuperação.
- Esse gesto de cooperação revela não só empatia, mas também o surgimento de valores como solidariedade e interdependência – fundamentos essenciais para a formação de sociedades humanas.

### A Cooperação como Base da Civilização

#### 1. Cuidado Mútuo

Ajudar alguém em momentos de vulnerabilidade fortaleceu os laços sociais e permitiu o florescimento de comunidades organizadas.

#### 2. Sobrevivência e Evolução

A cooperação aumentou as chances de sobrevivência de grupos humanos, ao dividir tarefas e recursos de forma eficiente.

- Exemplo: Enquanto um grupo caçava, outro cuidava dos doentes, protegendo o grupo como um todo.

#### 3. Desenvolvimento Cultural e Tecnológico

A partilha de conhecimento e a ajuda mútua permitiram a criação de ferramentas, o desenvolvimento da linguagem e a transmissão de saberes entre gerações.

### O Ensino da Cooperação

Margaret Mead utilizou o exemplo do fêmur cicatrizado para nos lembrar que a capacidade de cuidar dos outros é um marco de civilização.

Ao valorizarmos a cooperação, não fortalecemos apenas comunidades, mas também preservamos o que nos torna profundamente humanos: a capacidade de nos unirmos para enfrentar desafios, superar adversidades e construir um futuro melhor.

A cooperação, como mostra este exemplo histórico, é a força que conecta o passado, o presente e o futuro da humanidade.



# Vantagens da Cooperação em Diversidade



A cooperação em diversidade traz inúmeras vantagens, pois une diferentes perspectivas, competências e experiências, criando um ambiente mais adaptável e rico. Em contextos onde há diversidade cultural, étnica, de gênero, de ideias ou de habilidades, a cooperação transforma essa pluralidade em uma força poderosa.

## Vantagens da Cooperação em Diversidade

### 1. A Cooperação é Adaptativa

Grupos diversos, ao cooperarem, tornam-se mais resilientes e capazes de lidar com mudanças e desafios imprevistos.

- Exemplo: Num ambiente empresarial, equipas diversas podem responder melhor a diferentes mercados e consumidores devido à ampla gama de perspectivas.

### 2. Inovação e Criatividade

A diversidade estimula o surgimento de ideias únicas, enquanto a cooperação canaliza essas ideias para soluções práticas e inovadoras.

- Exemplo: Uma equipa com pessoas de formações distintas cria produtos mais inclusivos, atendendo a públicos variados.

### 3. Resolução de Problemas

A combinação de diferentes experiências e abordagens facilita a identificação de soluções eficazes e criativas para problemas complexos.

- Exemplo: Num projeto educacional, professores de diferentes áreas contribuem com estratégias que atendem a uma gama maior de alunos.

### 4. Empatia e Compreensão

A cooperação em diversidade promove o diálogo e a troca de experiências, reduzindo preconceitos e ampliando a compreensão entre as pessoas.

- Exemplo: Num grupo multicultural, o trabalho conjunto ajuda a desconstruir estereótipos e construir relações baseadas no respeito.

### 5. Atratividade para Novos Públicos

Organizações ou comunidades que cooperam em diversidade tornam-se mais atraentes para novos públicos, pois transmitem uma imagem de inclusão e inovação.

- Exemplo: Empresas que valorizam a diversidade na sua equipa tendem a atrair consumidores e talentos de diferentes origens.

### 6. Fortalecimento da Comunidade

A cooperação inclusiva cria um senso de pertença e unidade, fortalecendo os laços comunitários e promovendo a coesão social.

- Exemplo: Em bairros multiculturais, projetos colaborativos entre diferentes grupos culturais fortalecem o sentido de comunidade e bem-estar coletivo.



# Estudantes NEE – Ensino Superior Nacional

Os estudantes com Necessidades Educativas Específicas (NEE) são pessoas com uma condição que poderá influenciar a forma como aprendem ou utilizam o contexto educativo.

Algumas das condições mais comuns incluem: Autismo, Cegueira e Baixa Visão, Surdez, Deficiência Motora, Dislexia, Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção e doenças da Saúde Física (crónicas ou esporádicas).

Apesar de muitas pessoas com estas condições terem recursos e estratégias de adaptação, também elas terão os mesmos ou outros desafios durante o seu percurso no ensino superior.

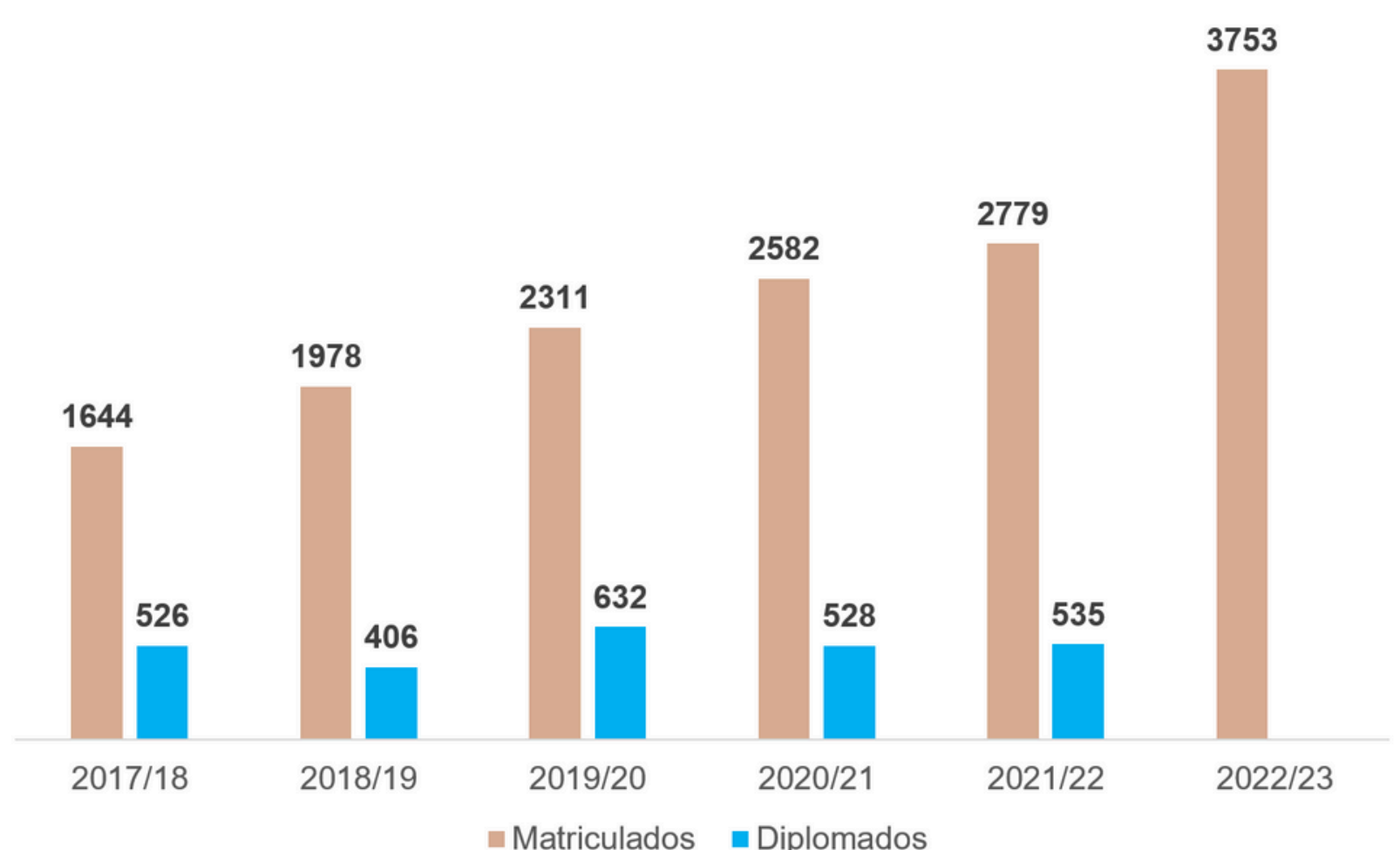
Tal como noutras situações, é possível pedir que seja atribuído um Estatuto de Estudante com NEE, que apoiará a aplicação de medidas de suporte à adaptação e aprendizagem.

Os dados da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência mostram uma tendência crescente de matrículas de Estudantes NEE no ensino superior. É também visível que o número de Estudantes NEE diplomados não mostra a mesma tendência de crescimento.

Aliás, é aparente o número reduzido de estudantes que finaliza o curso face ao número de matriculados, mesmo considerando licenciaturas de 3 ou 4 anos.

Estes dados sugerem a importância de analisar a situação destas pessoas, rever as medidas de suporte mais eficazes e a rever a própria regulamentação de base.

Dados de estudantes NEE matriculados e diplomados (DGEEC, 2022)



Apoiar Estudantes NEE implica mudanças ao nível:

- Do espaços (ex: rampas para mobilidade condicionada);
- Dos materiais de estudo (ex: documentos de leitura acessível; aulas gravadas);
- Das atividades (ex: modalidades desportivas);
- E das relações (ex: formações para comunidade educativa).

As medidas institucionais, nas quais se inclui o Programa Mentoria@IPL, têm um papel essencial de apoio a estudantes, reconhecendo que **todas as pessoas tem características e situações diferenciadoras** e que têm direito a uma experiência educativa promotora de bem-estar e desenvolvimento. A mentoria ganha um destaque por ser um programa interpares, apelando ao espírito de entreajuda e comunidade.

# Testemunhos – O que aprendemos

---

Para estas formações, contamos com o testemunho da Mafalda Ribeiro, Beatriz Felgueiras e José Indi, pessoas com condições físicas ou em situações diferenciadoras, que partilharam ideias, histórias e sugestões.

A partir dessas partilhas e outras fontes de informação, poderemos observar algumas recomendações para melhor apoiar e relacionar, promovendo uma comunidade mais aberta, inclusiva, comunicativa e forte.

## Nomenclaturas e linguagem

As pessoas não podem ser reduzidas à sua condição, que representa apenas uma parte. Para muitos casos, este é o primeiro passo de inclusão, **ver para além da condição.**

## Comunicação

Algumas condições poderão impactar a comunicação, seja em termos físicos ou de vocabulário. Por exemplo, descrever a localização de algo com a expressão “está ali” para uma pessoa com cegueira não será útil. Informações claras, adaptadas à pessoa e ao contexto serão essenciais.

Nos casos de pessoas vindas doutros países, mesmo que haja uma linguagem partilhada, nem todas as expressões ou significados são iguais. É importante dar espaço para o entendimento.

A recomendação será **clarificar e não assumir que todas as pessoas compreendem de igual forma.**

## Dar apoio

A maior parte destas pessoas vive com as suas condições e situações há bastante tempo, tendo aprendido a adaptar-se às mesmas. Apoiar ou ajudar não significa criar uma bolha à volta da pessoa ou fazer as tarefas por ela. Por exemplo, agarrar o braço duma pessoa com cegueira para navegar o espaço pode ser bastante invasivo.

É importante **clarificar as necessidades da pessoa**, podendo até perguntar diretamente: “Se precisares, como é que poderei ajudar?” Mesmo que nem sempre consigamos corresponder às necessidades, aumentaremos a consciência e poderemos promover o apoio através doutras medidas, como a aplicação do estatuto ENEE.

Algumas das necessidades serão iguais a de qualquer outra pessoa e outras poderão ser específicas. Pessoas com cegueira ou deslocadas precisarão de mais tempo para aprender a lidar com os espaços novos, podendo até necessitar de treinar os caminhos até chegar à instituição de ensino superior.

**O apoio principal que poderemos dar é o da presença, de mostrar que a pessoa não está sozinha e que tem suporte se assim necessitar.**

## Compreender a condição

Aprender mais sobre a situação ou condição é meio caminho andado para promover compreensão, integração e suporte. Poderá ser um momento importante de partilha, mostrando curiosidade e interesse para saber mais sobre a pessoa e a sua história. Se a pessoa estiver confortável, poderá apreciar poder explicar o seu percurso.

Algumas situações ou condições são menos visíveis, algo que poderá dificultar a empatia e entendimento. Uma pessoa em cadeira de rodas é muito mais visível do que alguém com dislexia ou autismo. No entanto, **a visibilidade reduzida não deverá constituir razão para a exclusão.** Todas as pessoas têm necessidades, dificuldades e potencialidades. Reconhecer, compreender, empatizar e comunicar serão ações essenciais.

## Autocuidado de quem apoia ou quer apoiar

É normal sentir alguma frustração ou receio acerca do ato de apoiar alguém. **Não podemos ou conseguimos apoiar todas as pessoas de igual forma.** É por isso que vivemos em comunidade, para apoiar e recebermos apoio. Como dito anteriormente, apoiar pode ser mais simples do que pensamos.

**Para apoiar outras pessoas é fundamental que também cuidemos de nós.**

# Formação Avançada

