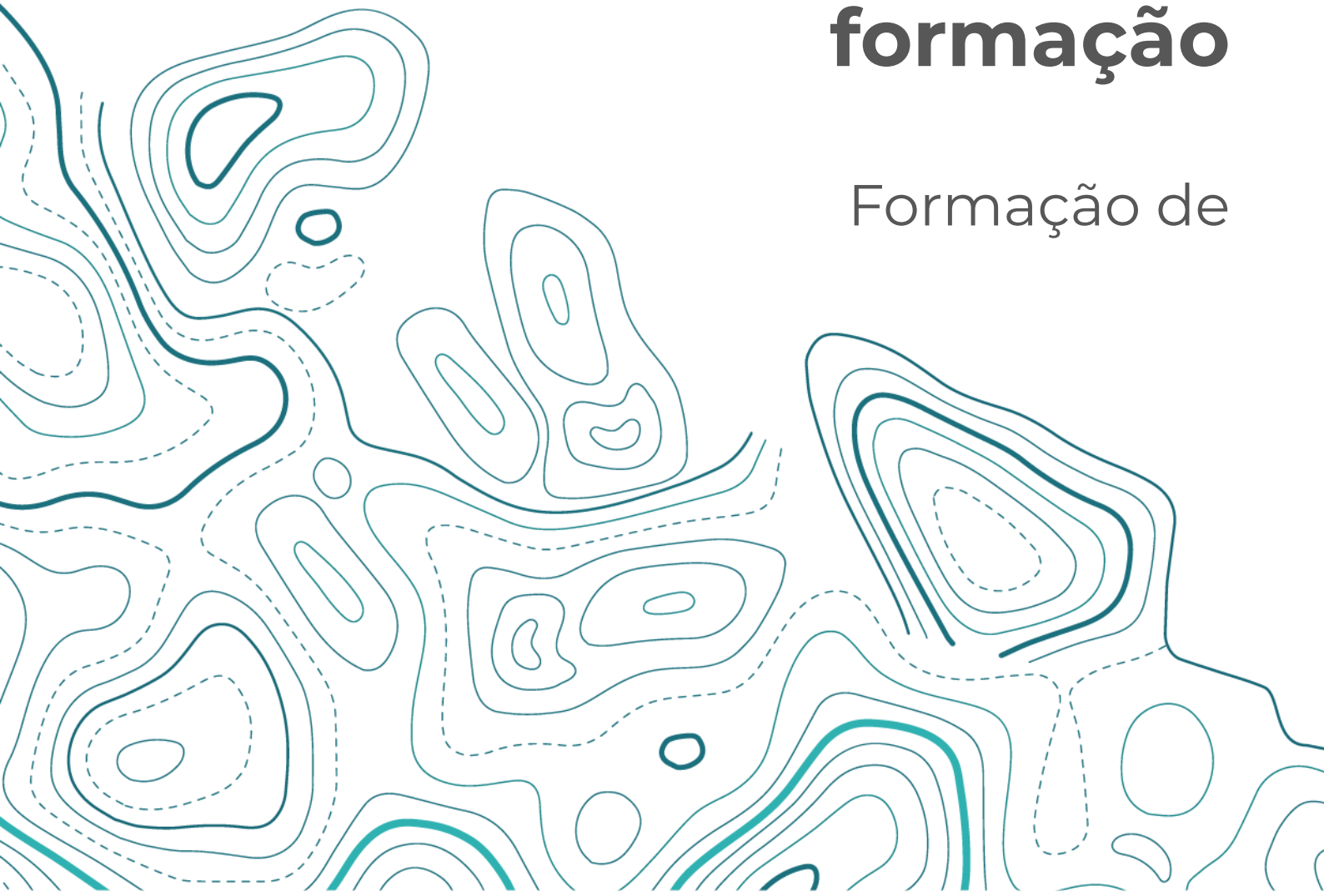
turning blue

# Programas dos cursos e metodologia de formação

Formação de



Co-funded by the European Union | 101124686

Co-funded by the European Union

turning blue

# Programas dos cursos e metodologia de formação do «Turning Blue»

Entrega n.º 4 | D3.4, WP3

## Data

Junho de 2024

## Autores

ProSea - Stichting Prosea Marine Education

## Parceiros

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

ProSea - Stichting Prosea Marine Education

PFA – Associação de Arrastões Congeladores Pelágicos

IPS - Innovative Prison Systems

Clique em F1

STICHTING 180

EaSI – Associação Europeia para a Inovação Social

Magnetar Ltd

IRFIP - Instituto Religioso de Formação e Ensino Profissional

**N.º do Acordo:** 101124686 – Turning Blue – EMFAF-2023-Blue Careers

Co-funded by the European Union

turning blue

Cofinanciado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para o Clima, as Infraestruturas e o Ambiente (CINEA). Nem a União Europeia nem a entidade financiadora podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

# Índice

1. Introdução ..... 4

2. Plano de Formação do Turning Blue ..... 7

3. Materiais e atividades de apoio ..... 15

*3.1 Materiais de apoio* ..... 15

*3.2 Atividades* ..... 16

4. Programa ..... 22

5. Padrões de qualidade ..... 24

# 1. Introdução

O principal objetivo da Formação de Sensibilização «Turning Blue» (doravante designada por «Formação de Sensibilização») é desenvolver material de formação inovador e personalizado para inspirar e envolver os jovens (entre os 16 e os 30 anos) que cumprem pena de prisão a seguirem uma «carreira azul» sustentável na Economia Azul. Ao desenvolver a formação, tiveram-se em conta os seguintes objetivos:

- Melhorar os conhecimentos e a sensibilização do grupo-alvo sobre a Economia Azul sustentável e as respetivas oportunidades de carreira.
- Criar uma metodologia de formação inovadora e atrativa para motivar o grupo-alvo a seguir uma «carreira azul» após cumprir a pena de prisão.
- Melhorar as competências do grupo-alvo e ampliar o seu acesso a novas oportunidades de carreira.
- Melhorar a cultura de literacia oceânica do grupo-alvo.
- Através de uma abordagem de baixo para cima, desenvolver um «Manual do Formador» para que os formadores possam ministrar uma formação atrativa e personalizada sobre a Economia Azul, que possa ser replicada em diferentes serviços prisionais europeus.

O Resultado 4 apresenta uma primeira visão geral do programa e da metodologia de formação do «Turning Blue». Descreve em pormenor os temas específicos da

formação e os objetivos de aprendizagem associados, incluindo o tempo estimado necessário para ministrar os vários temas de formação. Além disso, serão abordados vários materiais de apoio e atividades para tornar a Formação de Sensibilização mais envolvente. O conteúdo e a estrutura da Formação de Sensibilização « », descritos neste documento, são preliminares e podem estar sujeitos a alterações.

De acordo com a Comissão Europeia, a Economia Azul é composta pelos seguintes 13 setores:

- Biotecnologia azul
- Turismo costeiro
- Desalinização
- Infraestruturas e robótica
- Recursos marinhos vivos
- Recursos marinhos não vivos
- Energia renovável marinha
- Defesa marítima
- Transporte marítimo
- Energia oceânica
- Atividades portuárias
- Investigação e inovação
- Construção e reparação naval

No entanto, ao considerar os perfis do grupo-alvo do projeto, certos setores da Economia Azul não são pertinentes em termos de oportunidades de emprego. No Perfil de Competências e Roteiro do Turning Blue, quatro setores surgiram como promissores (ou seja, têm potencial para promover a empregabilidade): **Transporte Marítimo**, **Pesca e Aquicultura**, **Serviços Marítimos e Turismo**, e

**Trabalho Portuário**. Estes quatro setores serão referidos e aprofundados durante a Formação de Sensibilização.

Na Formação de Sensibilização, optou-se por utilizar o termo «setor marítimo» em vez de «Economia Azul», para garantir clareza e consistência. Ao utilizar o termo «setor marítimo», proporciona-se aos participantes um quadro mais tangível e relevante, uma vez que o termo «Economia Azul» é frequentemente considerado demasiado abstrato para o grupo-alvo da iniciativa Turning Blue. Esta abordagem garante que a formação se mantém alinhada com perspetivas de emprego realistas, evitando complexidade desnecessária. A utilização do termo «setor marítimo» foi testada durante os grupos de discussão nos Países Baixos e em Portugal, tendo produzido resultados positivos. Os participantes compreenderam a definição e o âmbito.

A utilização do termo «setor marítimo» e a discussão dos quatro setores principais ajudam os participantes a compreender o setor mais facilmente, apresentando-o em componentes familiares e distintos. O transporte marítimo envolve o transporte de pessoas e mercadorias pelo mar, abrangendo assim o setor do «transporte marítimo». A pesca e a aquicultura consistem na exploração de recursos vivos marinhos. A indústria dos serviços marítimos é um setor mais vasto e inclui todas as outras atividades relacionadas com o oceano, incluindo o «turismo costeiro», os «recursos marinhos não vivos», a «energia renovável marinha», a «defesa marítima» e a «construção e reparação naval». Por último, as atividades portuárias abrangem todas as atividades realizadas nos portos, o que inclui as atividades portuárias do setor da Economia Azul da UE. Ao enquadrar o setor marítimo nestes termos, a formação proporciona uma compreensão clara, garantindo que os participantes possam identificar ligações diretas a potenciais percursos profissionais.

É importante reconhecer que certas atividades da Formação de Sensibilização dependem do país, do estabelecimento prisional e dos participantes. A realidade específica de cada país e o mercado de trabalho irão influenciar as potenciais oportunidades de emprego disponíveis e viáveis para os participantes, o que deve ser cuidadosamente analisado pelo formador antes de realizar a Formação de Sensibilização. Além disso, os estabelecimentos prisionais podem ter horários, regras e recursos disponíveis que variam entre si. Por último, a formação deve ser adaptada aos conhecimentos e interesses dos participantes, conforme necessário. O objetivo principal é inspirar os participantes, pelo que isto deve ser tido em conta ao realizar a Formação de Sensibilização « », permitindo flexibilidade no programa. Para facilitar isto, são apresentadas várias sugestões de atividades interativas e workshops, devendo ser analisado o que é viável em cada sessão de formação.

# 2. Currículo da Formação «Turning Blue»

Com base nos resultados dos grupos de discussão realizados com o público-alvo nos Países Baixos e em Portugal, surgiram 11 temas que se revelaram importantes para incorporar na Formação de Sensibilização. Estes temas são apresentados abaixo e descritos da seguinte forma:

(1) Tema
(2) Descrição
(3) Objetivos de aprendizagem: o que o participante será capaz de fazer após concluir esta formação
(4) Materiais e atividades de apoio: mais detalhes na secção 3.

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| **1. Introdução ao setor marítimo** | Esta primeira secção da formação começa com a apresentação do(s) formador(es) e dos participantes, bem como da própria Formação de Sensibilização. Pede-se aos participantes que formem pares e criem mapas mentais sobre o setor marítimo para avaliar o seu nível de conhecimento. Os mapas mentais são posteriormente discutidos em sala de aula. São apresentados os quatro subsetores do setor marítimo (transporte marítimo, pesca e aquicultura, serviços marítimos e turismo, trabalho portuário). | Compreender o que esperar da Formação de Sensibilização<br><br>Compreender como definimos «setor marítimo» durante esta formação | • Palestra com PowerPoint<br>• Mapa mental | 45 min. |
| **2. Indústria naval** | A indústria naval é apresentada através de vídeos e de uma palestra. É destacada a importância do transporte marítimo (responsável por 80 a 90 % do comércio global). São apresentados vários setores (contentores, cruzeiros, petroleiros, etc.) e a variedade de navios é demonstrada através de um jogo de memória. São discutidas as possíveis oportunidades de emprego, incluindo informações práticas sobre como | Ter um conhecimento básico do setor dos transportes marítimos<br><br>Compreender as potenciais oportunidades de emprego e carreiras no setor dos transportes marítimos e estar informado sobre os requisitos dos cargos, os salários | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos<br>• Jogo da memória sobre navios | 1-1,5 h |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | são as funções, os salários esperados e a formação complementar necessária. É importante ser transparente e claro quanto às possibilidades de carreira. | esperados e a formação necessária | | |
| **3. Pesca e aquicultura** | Apresente o setor da pesca e da aquicultura através de vídeos e de uma palestra. Se possível, pode recorrer-se à Realidade Virtual (RV) para permitir que os participantes conheçam o setor mais de perto. Aborde os setores da pesca e da aquicultura específicos de cada país, tais como a pesca pelágica. São discutidas as oportunidades de emprego no setor, incluindo informações práticas sobre as características das funções, os salários esperados e a formação complementar necessária. É importante ser transparente e claro quanto às possibilidades de carreira. | Ter um conhecimento básico do setor da pesca e da aquicultura<br><br>Ter um conhecimento básico das diferenças entre a pesca e a aquicultura<br><br>Compreender as oportunidades de emprego e as carreiras no setor da pesca e da aquicultura e estar informado sobre os requisitos dos cargos, os salários esperados e a formação necessária | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos<br>• Simulação em RV | 1-1,5 h |
| **4. Serviços Marítimos e Turismo** | Apresentar e debater o setor dos serviços marítimos e do turismo. Este tema pode variar significativamente de país para país, pelo que se deve ponderar cuidadosamente quais os subsetores e | Ter um conhecimento básico dos três setores da indústria dos serviços marítimos e do turismo | • Aula com PowerPoint<br>• Vídeos<br>• Jogo de construção | 1-1,5 h |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | empregos a incluir. Exemplos incluem a marinha, a energia offshore e o turismo. Pode realizar-se um jogo de construção para envolver os participantes (ver secção 3). São discutidas as possíveis profissões nos serviços marítimos , incluindo informações práticas sobre como são essas profissões, os salários esperados e a formação complementar necessária. É importante ser transparente e claro quanto às possibilidades de carreira. | Compreender os potenciais empregos e carreiras na indústria dos serviços marítimos e estar informado sobre os requisitos dos empregos, os salários esperados e a formação | | |
| **5. Trabalho portuário** | Existem também muitos empregos nos portos, que são abordados neste tópico separado. Isto é importante para os participantes que não pretendem trabalhar no mar. Tal como nos tópicos 2, 3 e 4, é apresentada e discutida uma visão geral dos potenciais empregos. Exemplos incluem o manuseamento de resíduos, a condução de empilhadores e a soldadura. | Ter uma compreensão básica do trabalho nos portos<br><br>Compreender os potenciais empregos e carreiras nos portos e estar informado sobre os requisitos profissionais, os salários esperados e a formação | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos | 1-1,5 h |
| **6. Experiências do setor marítimo** | É convidado um orador para falar sobre o seu trabalho com os participantes. O orador convidado deve trabalhar no setor marítimo, estar disponível e, de preferência, ter experiência em interagir | Compreender o que implica um emprego no setor marítimo | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos<br>• Orador convidado | 1 hora |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | com jovens e/ou em dar palestras como convidado. Convidar um orador pode inspirar os participantes a seguirem uma carreira no setor marítimo, à medida que ouvem exemplos da vida real. Além disso, os participantes têm a oportunidade de colocar quaisquer questões pendentes relativas às qualificações profissionais, etc. | | | |
| **7. O Oceano e a Sustentabilidade** | É proporcionada uma compreensão básica do funcionamento do oceano e da sua importância para a vida na Terra, com o objetivo de aumentar os conhecimentos dos participantes sobre o oceano. Simultaneamente, o conceito de sustentabilidade é apresentado através dos 3 Ps (Pessoas, Planeta, Prosperidade), ao mesmo tempo que se ensina uma compreensão básica das alterações climáticas. São apresentados alguns desafios ambientais relacionados com o setor marítimo, tais como a poluição marinha, as espécies invasoras, o ruído subaquático, as emissões atmosféricas e a sobrepesca. Dependendo da situação local, o formador pode decidir quais os desafios | Aumentar a sua literacia oceânica<br><br>Compreender o conceito dos 3P da sustentabilidade (Pessoas, Planeta, Prosperidade)<br><br>Compreender os conceitos básicos das alterações climáticas e as suas consequências<br><br>Identificar vários desafios ambientais relacionados com o setor marítimo | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos<br>• Questionário sobre sons subaquáticos<br>• Desenho de plâncton<br>• Demonstração de espécimes marinhos | 1,5 h |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | a abordar na formação, uma vez que não é necessário abordar todos os desafios para evitar um excesso de informação. São propostas várias atividades (questionário sobre sons subaquáticos, oficina de arte, demonstração de espécimes marinhos), que podem ser utilizadas consoante a disponibilidade. | | | |
| **8. Workshop: Segurança no mar** | Este workshop inclui uma demonstração de (uma parte da) Formação Básica de Segurança STCW ministrada por um formador oficial. Pode, por exemplo, incluir o lançamento de uma jangada salva-vidas e a preparação para a sobrevivência no mar. A Formação Básica de Segurança é obrigatória para todos os marítimos. É possível analisar se uma parte da formação oficial pode ser ministrada por um formador, contribuindo assim para que os participantes cumpram os requisitos de formação. | Compreender (ou obter certificação em) parte da Formação Básica de Segurança da STCW | • Palestra com PowerPoint<br>• Orador convidado<br>• Workshop de Formação Básica em Segurança | 1,5 h |
| **9. Workshop: Cultura e Vida no Setor Marítimo** | Neste workshop, os participantes irão aprender sobre a cultura e a vida a bordo dos navios. A cultura a bordo dos navios é uma mistura única de camaradagem, | Compreender a cultura e a vida a bordo dos navios | • Palestra com PowerPoint<br>• Vídeos | 1,5 h |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | disciplina e hierarquia e pode proporcionar um ambiente positivo para que os participantes se desenvolvam profissionalmente, mas também a nível pessoal. Além disso, é discutida a importância de uma comunicação adequada (no local de trabalho). Os participantes são sensibilizados para os vários tipos de estilos de comunicação e para a forma de melhorar a sua própria comunicação através de um workshop. | Compreender o código de conduta a bordo dos navios<br><br>Comunicar-se de forma construtiva e com abertura de espírito | • Workshop de comunicação | |
| **10. Sessão prática** | Esta sessão poderá variar consoante o local e as circunstâncias. Caso haja tempo suficiente, recomenda-se a realização de uma sessão prática com os participantes. Na secção 3 são apresentados vários exemplos de atividades. | Aplicar a experiência prática e hands-on relacionada com o setor marítimo | *Dependendo do local e das circunstâncias*<br><br>• Reparação de redes<br>• Fazer nós<br>• Filetagem de peixe<br>• Navegação<br>• Excursão | 1-1,5 h |
| **11. Workshop final** | O workshop final combinará vários exercícios práticos para dar confiança aos participantes para se candidatarem a um | Candidate-se a um emprego no setor marítimo com confiança | • Palestra com PowerPoint | 2 horas |

| Tema | Descrição | Objetivo(s) de aprendizagem | Materiais e atividades de apoio | Duração |
|---|---|---|---|---|
| | emprego no setor marítimo e para desenvolverem ainda mais as competências transversais necessárias.<br>Agora que sabem mais sobre o setor marítimo, são orientados a escolher um setor específico que lhes tenha chamado a atenção e a preparar uma candidatura de emprego para esse setor. Isto pode ser feito de várias formas. Os participantes podem optar por escrever uma carta de candidatura, gravar um vídeo ou simular uma entrevista de emprego com o formador. Este exercício pode ser realizado individualmente ou em grupos de 2 a 3 pessoas, dependendo da dinâmica do grupo.<br>A formação é concluída e os participantes são convidados a preencher um formulário de avaliação. | | | |

# 3. Materiais de apoio e atividades

## *3.1 Materiais de apoio*

São utilizados vários materiais de apoio e metodologias de ensino para tornar a Formação de Sensibilização interativa e envolvente. É importante ter um programa variado, uma vez que isso promove o envolvimento. Seguem-se as descrições dos materiais de apoio mencionados na visão geral acima.

- **Palestra com PowerPoint:** Durante as palestras, é importante dar prioridade à interatividade, envolvendo os participantes através de perguntas e discussões frequentes. Além disso, os slides do PowerPoint devem ser recursos complementares e não distrações, o que significa que o texto deve ser reduzido ao mínimo. Recomenda-se a utilização de vídeos e fotografias.
- **Mapa mental:** Os participantes são orientados a criar uma representação visual das suas ideias e conhecimentos relativos ao setor marítimo. Os mapas mentais são um auxílio útil para organizar pensamentos e informações, permitindo que os participantes iniciem a formação explorando os seus conhecimentos sobre o setor marítimo.
    - Papel A4 ou A3
    - Material de escrita
- **Vídeos:** Os vídeos podem melhorar a compreensão e o envolvimento, fornecendo exemplos da vida real do setor marítimo. Podem mostrar a realidade quotidiana das carreiras no setor marítimo e ajudar os participantes a relacionar a teoria com as aplicações práticas. Certifique-se de que os vídeos estão descarregados no dispositivo, uma vez que a ligação à Internet não é garantida/permitida em algumas instalações prisionais.

- **Jogo da memória dos navios:** O setor dos transportes marítimos conta com uma grande variedade de navios, todos com funções e papéis diferentes. Para ilustrar isto aos participantes, realiza-se um jogo da memória. É criado um baralho de cartas com diferentes tipos de navios e as respetivas funções/cargas, e os participantes têm de encontrar os pares correspondentes (ver figura 1). Isto permite-lhes explorar a grande variedade de embarcações existentes no setor dos transportes marítimos e compreender as suas finalidades específicas de uma forma envolvente.

*Figura 1. Exemplo do jogo da memória sobre navios, apresentando um graneleiro e um porta-contentores.*

## 3.2 Atividades

A Formação de Sensibilização pode tornar-se mais envolvente através da inclusão de atividades durante o ensino dos vários tópicos. Na visão geral acima, são mencionados vários exemplos de atividades, que são detalhados a

seguir. Note-se que a viabilidade destas atividades depende das circunstâncias, tais como as instalações disponíveis. Além disso, algumas atividades, como a reparação de redes e a navegação, requerem competências especializadas e formadores. Por conseguinte, as atividades devem ser vistas como exemplos e fontes de inspiração. É importante avaliar o que é viável para cada sessão de formação específica e para cada país.

- **Simulação de Realidade Virtual (RV):** É utilizada uma simulação com óculos de RV para aprofundar a compreensão e a sensibilização dos participantes em relação ao setor marítimo. Esta ferramenta imersiva permite aos participantes aprofundar o seu conhecimento sobre a indústria da pesca e da aquicultura, por exemplo, ao vivenciarem em primeira mão as operações do dia-a-dia num navio de pesca. Através da RV, podem explorar o interior dos navios de pesca, observar o equipamento e as técnicas utilizadas e até participar em atividades de pesca simuladas. Uma simulação de RV também pode ser utilizada para um tema diferente, dependendo da disponibilidade. Por exemplo, os participantes podem fazer um mergulho virtual para experimentar a diversidade da vida subaquática. A ligação seguinte contém vários mergulhos em 360° disponíveis para simulações de RV: https://sanctuaries.noaa.gov/education/fun/virtual-dive-activity-sheets.html.
    - Óculos de RV
    - Controladores de RV
    - Computador compatível com simulação de RV
- **Jogo de construção:** Durante o tópico dos serviços marítimos, os participantes podem envolver-se num jogo interativo de construção de baldes de sucção. Os baldes de sucção funcionam como âncoras de plataforma fixa para turbinas eólicas e outras construções marítimas, ver figura 2. Estas fundações são relativamente simples de simular em

pequena escala. Utilizando um contentor ou aquário cheio de água e com fundo arenoso, coloca-se uma lata invertida sobre a areia. Um pequeno orifício no centro da lata permite inserir uma palhinha de plástico. Assim que a lata estiver posicionada sobre a superfície arenosa, um participante pode aspirar o ar através do canudo. Esta ação faz com que a lata afunde na areia e crie uma vedação a vácuo, simulando eficazmente a construção de baldes de sucção em escala reduzida. Veja o vídeo seguinte para uma demonstração: https://www.youtube.com/watch?v=l52K67vyGVA.

- Recipiente/aquário
- Areia
- Lata
- Palhinha de plástico
- Água

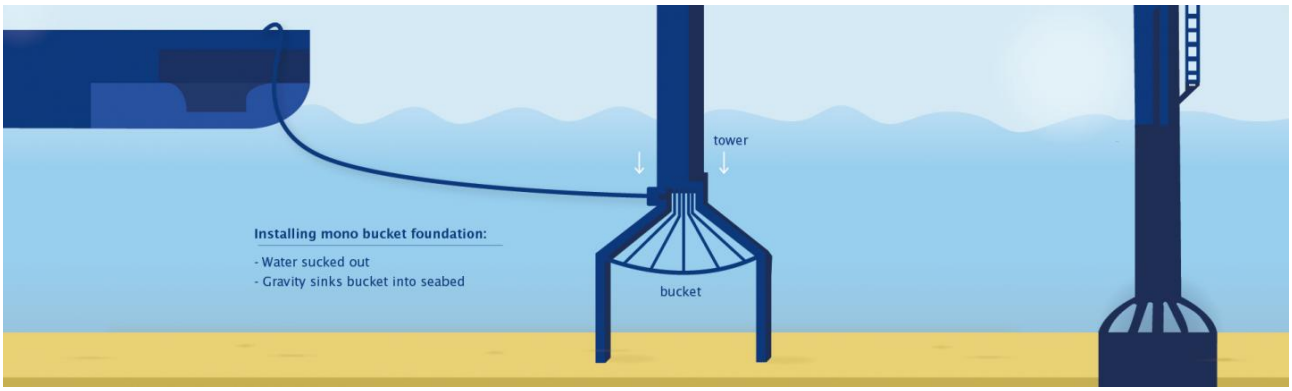



*Figura 2. Desenho esquemático do balde de sucção. Fonte: Van Oord.*

- **Orador convidado:** Convidar um orador convidado do setor marítimo pode proporcionar perspetivas e experiências em primeira mão, tornando a Formação de Sensibilização mais acessível e inspiradora para os participantes. O orador convidado pode partilhar histórias pessoais e conselhos práticos, oferecendo uma perspetiva valiosa. Esta interação também permite que os participantes façam perguntas e participem em discussões significativas, enriquecendo ainda mais a sua experiência de

aprendizagem. Convidar um orador convidado também pode aumentar a participação, uma vez que a presença de vários oradores mantém os participantes envolvidos.

- **Questionário sobre sons subaquáticos:** Este questionário apresenta vários sons subaquáticos, tais como sons de animais e sons antropogénicos, e os participantes são convidados a adivinhar a origem do som. O questionário foi concebido para aumentar a sensibilização dos participantes para a importância dos sons subaquáticos para a vida marinha e para os efeitos da poluição sonora causada pelas atividades humanas.
- **Oficina de arte:** O plâncton é crucial para o oceano e para a vida subaquática. Existe uma grande variedade de plâncton com formas e contornos complexos. Os participantes podem aprender mais sobre a importância do plâncton enquanto utilizam os seus talentos criativos para retratar os organismos em toda a sua diversidade. Participar numa atividade de desenho ajuda os participantes a estabelecer uma ligação com o tema e aprofunda a sua compreensão através de uma abordagem prática e criativa.
    - Papel A4
    - Lápis de cor
    - Marcadores
- **Demonstração de espécimes marinhos:** Se possível, o tema «O Oceano e a Sustentabilidade» pode tornar-se mais cativante através da apresentação de espécimes marinhos aos participantes. Exemplos incluem ovos de peixe, organismos em formaldeído e fragmentos de coral. Isto permite que os participantes mergulhem numa exploração prática.
- **Workshop de Formação Básica em Segurança:** O workshop proporciona aos participantes competências práticas e conhecimentos relacionados com a segurança no mar. De acordo com a Convenção Internacional sobre Normas de Formação, Certificação e Serviço de Quarto para Marítimos

(STCW) e para o pessoal de embarcações de pesca (STCW-F), a Formação Básica em Segurança é obrigatória para todos os marítimos e pescadores. Algumas partes desta formação podem ser ministradas numa instalação prisional fechada, o que confere aos participantes uma vantagem na procura de emprego após a sua libertação. Caso tal não seja possível numa determinada instalação, o seguinte site pode servir de inspiração para a preparação de um workshop semelhante: www.veiligwerkenopzee.nl/en/

- **Workshop de comunicação:** O workshop começa com uma discussão sobre várias formas de comunicação (verbal vs. não verbal, agressiva vs. construtiva) e sobre a importância de uma boa comunicação. Em seguida, os participantes são convidados a realizar um exercício em que um voluntário se coloca à frente do grupo e descreve uma imagem (composta por várias formas) utilizando apenas palavras, que os restantes têm de desenhar. Segue-se outra imagem com formas mais abstratas, que é mais difícil de explicar. O objetivo do exercício é mostrar que uma boa comunicação é complexa, especialmente quando faltam palavras descritivas. Posteriormente, realiza-se outro exercício em que são apresentadas diferentes imagens, às quais é perguntado aos participantes «o que vêem?». As respostas variam, o que ilustra as diferentes perspetivas das pessoas e o efeito que isso tem na sua visão do mundo. Este workshop permite aos participantes refletir sobre os efeitos de uma comunicação adequada e tomar consciência das nuances e dos desafios inerentes à transmissão eficaz de ideias.
- **Reparação de redes:** A reparação de redes é uma tradição secular de reparação e manutenção de redes de pesca. O workshop permite aos participantes aprender uma nova competência e inspirar-se para trabalhar na indústria pesqueira.
    - Pedaço de rede
    - Agulha para remendar redes

- Corda de rede de pesca

- **Fazer nós:** Esta oficina oferece aos participantes uma experiência prática essencial para dominarem vários nós fundamentais para as operações marítimas. Esta sessão aprofunda as aplicações práticas e a importância de diferentes tipos de nós, desde o nó de bolina ao nó de cravo, destacando os seus papéis na garantia da segurança e eficiência a bordo. Os participantes podem aprender as técnicas para dar nós seguros, melhorando as suas competências no manuseamento de cordas, o que é fundamental para muitas atividades marítimas, tais como amarração, reboque e montagem de cordame.
  - Corda de nylon
- **Filetagem de peixe:** Os participantes aprenderão as técnicas e competências essenciais necessárias para filetar peixe. Sob a orientação dos instrutores, descobrirão os métodos adequados para remover com eficiência espinhas e pele.
  - Peixe
  - Facas para filetar
  - Tábua de cortar
- **Navegação:** A navegação básica abrange as competências e técnicas fundamentais para determinar e manter a posição, o rumo e a direção de uma embarcação enquanto estiver no mar. Os participantes podem ser introduzidos a alguns fundamentos e es da navegação, tais como a leitura de cartas náuticas, a compreensão dos sistemas de balizamento e a utilização de instrumentos básicos de navegação, como as bússolas. Os materiais necessários dependem do que estiver disponível.
- **Excursão:** Se for possível aos participantes saírem das instalações prisionais sob supervisão, recomenda-se organizar uma excursão. Esta pode ser a um navio no porto, para que os participantes possam ver o interior da embarcação. Pode também estar relacionada com o ambiente marinho,

organizando-se uma excursão à praia onde se recolhem organismos marinhos e se discute sobre os mesmos, de modo a dar aos participantes exemplos reais da diversidade da vida no oceano. Outra opção é visitar uma empresa ou organização do setor marítimo que esteja interessada em contratar o grupo-alvo

# 4. Programa

Com base no currículo e na metodologia acima referidos, propõe-se um programa sugerido. A Formação de Sensibilização decorreria ao longo de quatro dias. O programa não é definitivo e pode ser adaptado aos horários de cada estabelecimento prisional e dos participantes. Além disso, os intervalos podem ser organizados livremente, sendo que a quantidade e a duração dos mesmos dependem da dinâmica do grupo.

| | Hora | Tema |
|---|---|---|
| **Dia 1** | 09h00 | Introdução ao setor marítimo |
| | 09:45 | Indústria dos transportes marítimos |
| | 11:15 | **INTERVALO** |
| | 11:30 | Pesca e Aquicultura (parte 1) |
| | 12:00 | **HORA DO ALMOÇO** |
| | 12:30 | Pesca e Aquicultura (parte 2) |
| | 13:30 | Serviços Marítimos e Turismo (parte 1) |
| | 14:15 | **INTERVALO** |
| | 14:30 | Serviços Marítimos e Turismo (parte 2) |
| | 15h30 | **FIM DO DIA 1** |

| Dia 2 | Hora | Tema |
|---|---|---|
| | 09h00 | Trabalho no porto |
| | 10:30 | **INTERVALO** |
| | 10:45 | Experiências do setor marítimo |
| | 12:00 | **HORA DO ALMOÇO** |
| | 12:30 | O oceano e a sustentabilidade |
| | 14:00 | **FIM DO 2.º DIA** |

| Dia 3 | Hora | Tema |
|---|---|---|
| | 09h00 | Workshop: Segurança no mar |
| | 10h30 | **INTERVALO** |
| | 10h45 | Workshop: Cultura e vida no setor marítimo |
| | 12:00 | **HORA DO ALMOÇO** |
| | 12:30 | *[Intervalo livre]* |
| | 14:00 | **FIM DO DIA 3** |

| Dia 4 | Hora | Tema |
|---|---|---|
| | 09h00 | Sessão prática |
| | 10h30 | **INTERVALO** |
| | 10h45 | Workshop final (parte 1) |
| | 12:00 | **HORA DO ALMOÇO** |
| | 12:30 | Workshop final (parte 2) |
| | 13:45 | **FIM DO 4.º DIA** |

# 5. Padrões de Qualidade

Para garantir a máxima qualidade da Formação de Sensibilização, foram desenvolvidos padrões específicos. O cumprimento dos seguintes padrões de qualidade é essencial na realização da formação:

- Reservar tempo suficiente para apresentar os participantes e o formador.
- Formule objetivos relevantes para cada tema da formação.
- Indique o tempo estimado necessário para cada tema e exercício.
- Tenha em atenção: uma prisão poderá não dispor de tempo suficiente para realizar a formação na íntegra. Por este motivo, deve ser utilizada uma abordagem modular ao desenvolver a formação.
- Forneça informações realistas sobre as perspetivas de emprego e as competências necessárias.
- Assegure-se de que os resultados da formação sejam relevantes para os empregadores que necessitam de colaboradores.

- Aborde várias competências transversais durante a formação, tais como a comunicação.
- Evite utilizar demasiado texto nos slides do PowerPoint. Mantenha a apresentação do PowerPoint visual.
- Utilize uma variedade de exercícios e métodos de ensino em cada tópico para manter o envolvimento dos formandos.
- Utilize métodos de ensino do século[XXI].
- Inclua pelo menos uma atividade dinamizadora por dia de formação e incorpore pequenos intervalos.
- Certifique-se de que os participantes não tenham apenas de ficar sentados a ouvir a informação.
- Certifique-se de que a formação é adequada tanto para quem gosta de pensar como para quem gosta de agir.