

Guia de boas práticas

Formação de Língua Portuguesa para Nacionais de Países Terceiros



PROJETO MIL - MIGRAÇÃO,
INTEGRAÇÃO E LÍNGUA
PORTUGUESA



Entidade promotora



Cofinanciado por



Fundo FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 Integração - Projeto n° PT/2021/FAMI/729



FICHA TÉCNICA

Título:

Guia de Boas Práticas. Formação de Língua Portuguesa para Nacionais de Países Terceiros

Propriedade:

Associação Lusofonia Cultura e Cidadania

Coordenação:

Associação Lusofonia Cultura e Cidadania & Projeto MIL – Migração, Integração e Língua Portuguesa

Organização e Projeto Gráfico:

Natalia Curci

Autores:

Associação Lusofonia Cultura e Cidadania

Colaboração:

Coordenadoras, equipa técnica e formadores do Projeto MIL - Mabel Cavalcanti, Rute Azevedo, Alexandra Delgado, Marília Batista, Marcelo Caldas e Eduardo Ganilho

Revisão textual:

Eduardo Ganilho

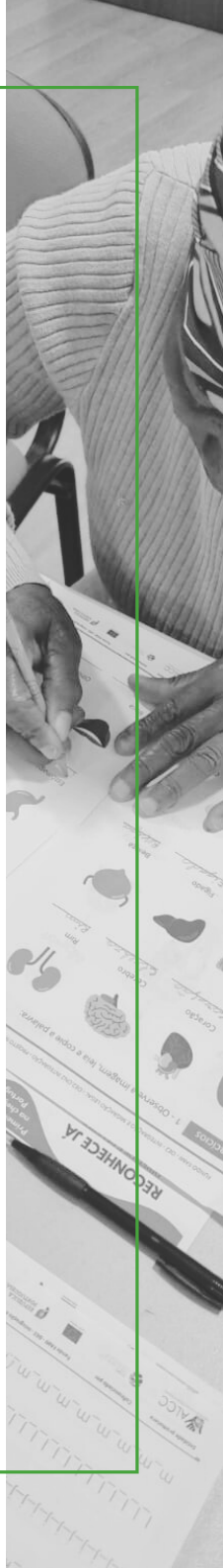
Cofinanciamento:

Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração (FAMI); OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729

Alto Comissariado para as Migrações, I.P. (ACM, I.P.)

Edição:

novembro, 2023



AGRADECIMENTOS

Para a concretização deste material, foram várias as pessoas que nos inspiraram e colaboraram com ideias que sustentam as atividades aqui apresentadas.

Agradecemos a todos os formadores que dinamizaram as formações de língua portuguesa, nomeadamente Mabel Cavalcanti, Rute Azevedo, Alexandra Delgado, Marília Batista, Marcelo Caldas e Eduardo Ganilho, a todos os formandos que integraram as diferentes turmas, bem como Anna Cerazza pela sua colaboração na dinamização de atividades de grupo.

Agradecemos também à Dr.^a Isabel Cunha, responsável pelo Gabinete de Promoção da Aprendizagem da Língua Portuguesa (GLPt) do Alto Comissariado para as Migrações (ACM, I.P), que se manteve presente no acompanhamento e na divulgação das atividades do projeto MIL, e ao professor Jacinto Donizete dos Santos pelo seu incentivo às formações e pelo seu contributo na área da Educação Não Formal.

Agradecemos, ainda, a todas as pessoas que integraram a equipa técnica do projeto MIL desde o seu início.



A ASSOCIAÇÃO

Quem somos?

A Associação Lusofonia Cultura e Cidadania, fundada em 2007, é uma entidade sem fins lucrativos dedicada à defesa dos direitos e interesses dos imigrantes em Portugal.

Endossada pelo Alto Comissariado para as Migrações, a Associação representa a comunidade brasileira em Portugal, mas atende a todas as comunidades. Oferece a imigrantes de todas as nacionalidades serviços como apoio social, apoio na regularização de documentos, oportunidades de inserção profissional, formação, fomento ao empreendedorismo, aulas de português, entre outros.

Com um forte compromisso com a promoção da cultura, empreendedorismo, direitos e deveres e cidadania ativa, tem como objetivo principal facilitar a integração e participação dos imigrantes na vida e na cultura portuguesa.

Busca ainda proporcionar um espaço de diálogo e troca de experiências entre migrantes e nativos, enfatizando a importância da solidariedade e do entendimento mútuo.



ALCC

ASSOCIAÇÃO LUSOFONIA CULTURA E CIDADANIA

Contacte-nos



Rua Varela Silva, Lote 13, Loja B
1750-403 Lisboa

Telefones: 21 803 1921 | 96 880 0346

e-mail:

secretariado.alcc@gmail.com

lusoculturas.org



Notas introdutórias

A capacidade de comunicar e compreender os demais é essencial no processo de integração de migrantes numa nova sociedade. Por um lado, o domínio da língua permite, desde logo, ultrapassar diversos aspetos práticos relacionados com o restabelecimento e a organização de uma nova vida, possibilitando independência no acesso a informações e recursos e facilitando a inserção laboral. Por outro lado, a partilha de uma língua comum permite a partilha de experiências e o desenvolvimento de relações, constituindo-se assim como um elemento base quer para a integração social e cultural dos migrantes, quer para a progressiva construção de uma sociedade mais diversa.

Seja por via da educação formal, seja por via da educação não formal "Há 1000 maneiras de aprender português!". É o que nos diz o Projeto MIL – Migração, Integração e Língua Portuguesa, cofinanciado pelo Alto Comissariado para as Migrações, I.P. (ACM, I.P.), através do Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração (FAMI), que visa a melhoria das competências em língua Portuguesa, através da disponibilização de formação em alfabetização e iniciação ou aperfeiçoamento da língua, junto de nacionais de países terceiros.

Pude testemunhar, em dois momentos de entrega de certificados de participação e pela voz dos/as participantes no projeto, quão significativa foi esta experiência e o impacto que a mesma teve nas suas vidas.

Estão por isso de parabéns a Associação Lusofonia Cultura e Cidadania, a equipa técnica do Projeto, mas sobretudo os/as participantes (maioritariamente mulheres) que se dispuseram, numa fase avançada das suas vidas, a uma nova aprendizagem. Apesar de todas as dificuldades que enfrentam no dia-a-dia, ousaram desafiar-se para se tornarem cidadãos/ãs mais autónomos/as e mais conscientes. São projetos desta natureza que mudam verdadeiramente a vida das pessoas!

Um bem-haja a todos/as pelas pessoas que o projeto abraçou e pelos abraços que delas recebi!

Isabel Cunha

Responsável pelo Gabinete de Promoção da Aprendizagem da Língua Portuguesa (GLPt) do ACM, I.P.

Índice

01

Introdução ao Guia

06

02

O Projeto MIL

08

03

Metodologia e métodos

12

04

Conteúdos e plano de formação

14

4.1

Alfabetização

15

4.2

Iniciação

28

4.3

Aperfeiçoamento

46

4.4

Recursos didáticos transversais

59

05

Notas finais

64

O QUE É?

A partir de temas estratégicos para o processo de integração das pessoas migrantes, o Guia surge como uma ferramenta de inspiração para a criação de recursos didáticos que podem apoiar no desenvolvimento das competências em Língua Portuguesa. O Guia destina-se a formadores e demais pessoas interessadas na dinamização de formações em Língua Portuguesa.

O material contempla sugestões de atividades a serem realizadas durante formações para migrantes residentes em Portugal, especialmente para os Nacionais de Países Terceiros (NPTs).

O Guia apresenta de maneira pontual, mas abrangente, ideias de boas práticas para compor fichas de atividades e realizar ações em grupo, acompanhadas de exemplos práticos que podem facilitar a aplicação das atividades e enriquecer o plano de formação.

Com uma gama de atividades lúdicas de teor variado, o Guia destaca-se por se apresentar como um instrumento que pode tornar o processo de aprendizagem mais dinâmico e cativante.

As atividades descritas no Guia foram criadas e desenvolvidas como parte do projeto MIL - Migração, Integração e Língua Portuguesa (FAMI - OE2 - *Integração e Migração Legal - OE2.ON2 Integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729*), especialmente no âmbito das formações de Língua Portuguesa ministradas entre 2021 e 2023.

OBJETIVO DO GUIA

O objetivo principal deste Guia é inspirar e motivar outras pessoas a levarem o conhecimento da Língua Portuguesa de uma forma mais leve, embora estruturada.

Assim, o objetivo do Guia é servir como um instrumento de suporte para o planeamento de ações de formação em Língua Portuguesa, para que o conhecimento partilhado tenha por base conteúdos do dia a dia, de modo a facilitar a adaptação e a integração de migrantes em Portugal, dando-lhes a conhecer os seus direitos, os seus deveres e as condições de acesso a serviços básicos.

Também é objetivo deste Guia reafirmar a importância de fomentar a aprendizagem da língua em contexto de educação não formal, bem como a contínua necessidade da oferta de formações de Língua Portuguesa para migrantes. Para isso, é fundamental refletir e aperfeiçoar constantemente os métodos aplicados nas formações.



Com início em 2021, o Projeto MIL - Migração, Integração e Língua Portuguesa é um projeto cofinanciado pelo Fundo Asilo, Migração e Integração [FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal - OE2.ON2 Integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729], que tem como proposta o fomento da aprendizagem da Língua Portuguesa por meio da promoção de formações de Língua Portuguesa para Nacionais de Países Terceiros (NPT).

Oferece formação nas vertentes de Alfabetização, Iniciação e Aperfeiçoamento, recorrendo a atividades expositivas, práticas e dinâmicas, que partem de temas fundamentais associados ao quotidiano das pessoas.

O Projeto pretende ser um contributo holístico para a integração das pessoas migrantes. Para isso, além das formações, são promovidas sessões de informação e aconselhamento sobre o acesso a serviços, direitos e deveres no território nacional, bem como ações que visam melhorar a qualidade de vida e a autonomia. Procura, assim, contribuir para a integração, tendo como instrumento principal o ensino e a melhoria de conhecimentos da e por meio da Língua Portuguesa.

Objetivos

1. Promover a partilha de experiências

Uma dinâmica de partilha de experiências é uma excelente maneira de promover a integração entre as pessoas, permitindo o reconhecimento de situações e problemas que são vivenciados de maneira singular. Esse processo ajuda na definição dos valores e comportamentos individuais e de grupo, os quais são importantes para a identidade de cada indivíduo.





2. Promover o exercício da cidadania

Exercer a cidadania é ter consciência dos nossos direitos e obrigações, tudo fazendo para que estes sejam colocados em prática. Ser cidadão é ter direito à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade perante a lei, isto é, ter direitos civis.

3. Promover a inter-relação e inserção social

A troca de experiências entre imigrantes promove a interação e a relação mútua, criando laços e facilitando o processo de inserção social. Esta inserção visa incluir grupos marginalizados e/ou excluídos, disponibilizando informações, alimentos, habitação, educação e oportunidades de trabalho.

4. Promover a igualdade de oportunidades

Independentemente do género, raça, origem étnica, religião, idade ou orientação sexual, todas as pessoas têm direito à igualdade de tratamento e oportunidades iguais no que diz respeito a emprego, proteção social, educação e acesso a bens e serviços disponíveis ao público.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O Projeto MIL é composto por duas componentes centrais, as formações de Língua Portuguesa e as atividades complementares como Workshops e Sessões de Informação.

Ao longo do projeto, entre 2021 e 2023, foram realizadas 9 formações de Língua Portuguesa de 3 vertentes diferentes:

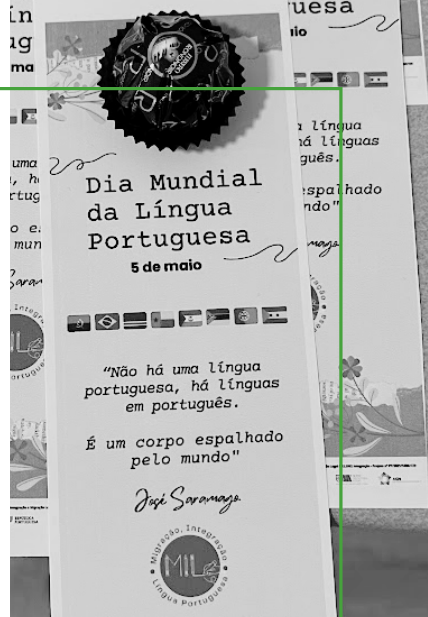
- 1 Turma de Alfabetização Cantada e 1 Turma de Alfabetização
- 3 Turmas de Iniciação
- 4 Turmas de Aperfeiçoamento

Além dessas formações, foram promovidas sessões informativas e workshops sobre temáticas variadas, mas sempre de interesse na vida dos migrantes, tais como:

- Os primeiros passos na chegada a Portugal - Direitos e deveres
- Sessão de saúde oral
- Informações sobre o IRS
- Direitos e deveres dos trabalhadores em Portugal
- Técnicas de procura de emprego
- Direitos do consumidor migrante
- Técnicas de limpeza profissional



O Projeto MIL também promove atividades de cariz comemorativo, proporcionando um espaço para a partilha de experiências e conhecimentos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido na formação. Para este fim, são celebrados dias como o "Dia da Mulher", o "Dia de África", o "Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas", o "Dia Mundial da Língua Portuguesa" e o "Dia Internacional dos Migrantes". De maneira a melhor conhecer o território de Lisboa e promover a igualdade de oportunidades, também foram realizadas visitas a lugares como a zona do Rossio, a Casa do Alentejo, o Museu da Farmácia e a Fundação Calouste Gulbenkian para a exposição "Europa Oxalá".

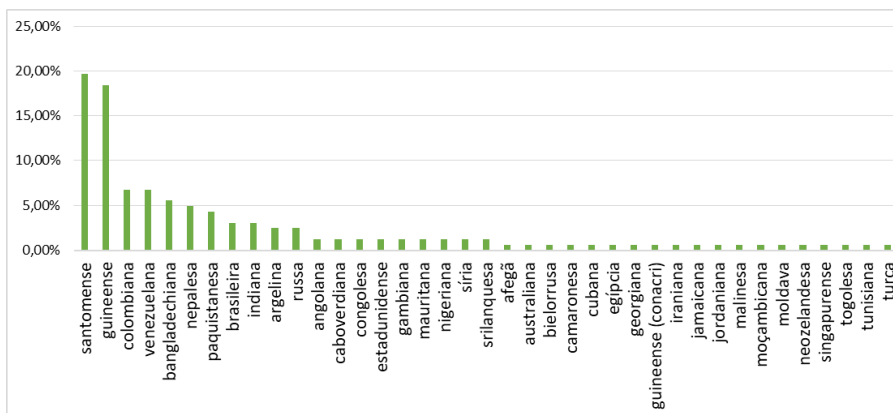


CARACTERIZAÇÃO DOS NPT INTEGRADOS

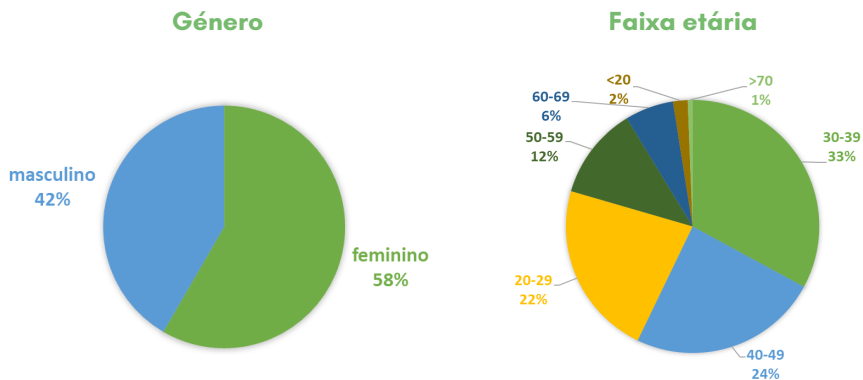
Desde o seu início, o projeto fez mais de 400 atendimentos com a finalidade principal de acolher, informar e inscrever nas formações e integrou cerca de 160 pessoas nas formações de língua de portuguesa.

Nas formações de língua portuguesa, foram identificadas 39 nacionalidades, sendo de assinalar o grande número de participantes de nacionalidade santomense, guineense, venezuelana ou colombiana.

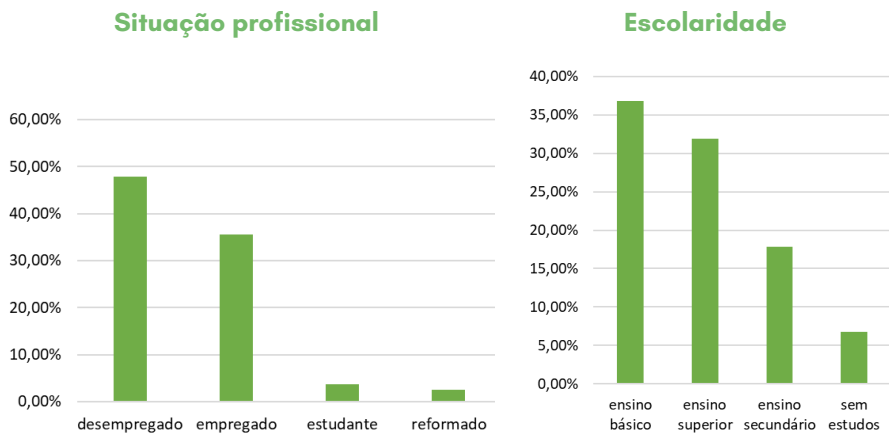
Nacionalidades



No que diz respeito ao perfil de género das turmas, a maioria das pessoas integradas nas formações era do género feminino. Já a faixa etária mais representada é a compreendida entre os 30 e 39 anos.



A maioria dos formandos estava em situação de desemprego quando iniciou a formação. Salienta-se também que grande parte possuía apenas o ensino básico completo.



“Palavra não é um privilégio de algumas pessoas, mas o direito de todos.”
Paulo Freire

EDUCAÇÃO NÃO FORMAL

Inserido num contexto de Educação Não Formal, o Projeto promove gratuitamente formações de Língua Portuguesa, em diferentes vertentes de aprendizagem, que variam em nível e duração. As formações abrangem diversos aspectos da língua e utilizam uma variedade de ferramentas para o desenvolvimento das competências na Língua Portuguesa, a nível da escrita, leitura e expressão oral.

A promoção da transformação pessoal e coletiva e a inclusão social são características fundamentais da Educação Não Formal. Neste contexto, o processo de ensino e aprendizagem é organizado sem a necessidade de seguir requisitos formais. Significa isto que se incluem dinâmicas além de aulas expositivas, proporcionando mais oportunidades de socialização e desenvolvimento social. Além disso, há uma maior flexibilidade para ir ao encontro das necessidades das comunidades com as quais se trabalha. Assim, esta abordagem permite adaptar estratégias, ritmos e percursos de aprendizagem para que estejam alinhados com as necessidades, os interesses e os objetivos dos formandos. (1)

INSPIRAÇÕES EM PAULO FREIRE

O projeto promove as suas formações inspirando-se na proposta metodológica do educador brasileiro Paulo Freire, cujos conteúdos de ensino são extraídos da vida prática e levados à sala de aula. De acordo com esta proposta, tais conteúdos despertam uma nova perceção da nossa relação com a aprendizagem da comunicação.

Quem foi Paulo Freire e qual era a base do seu método?

Paulo Freire foi um educador brasileiro que ganhou destaque com o seu método de alfabetização de adultos, desenvolvido na década de 1960. O seu método baseava-se numa abordagem educativa que estava ligada ao quotidiano dos estudantes e às suas experiências. Uma das estratégias, por exemplo, era ensinar fonemas através de palavras que faziam parte do dia a dia dos trabalhadores.

(1) Para um aprofundamento do tema, sugere-se a leitura de Caels, F.(2016). Guia para o ensino do Português enquanto Língua de Acolhimento (PLA) no contexto da Educação Não Formal (ENF). Lisboa:Alto Comissariado para as Migrações, IP.

PORTUGUÊS COMO LÍNGUA DE ACOLHIMENTO

Neste sentido, a formação tem como linha estruturante um ensino do português que se adapta ao contexto de acolhimento. Significa isto que o ensino da língua se baseia na sua funcionalidade social, selecionando conteúdos e usos da língua em situações específicas que os alunos enfrentarão no mundo real. Dá-se também preferência a modelos participativos que permitem a simulação e a prática de tarefas em grupo.

O ensino não formal do Português como Língua de Acolhimento tem princípios-chave, como considerar os formandos de maneira holística, valorizando as suas experiências e os seus contextos como um todo, propor aprendizagens sociais, ensinando por temas e investindo na oralidade, diversificar a oferta educativa, tornando as aprendizagens de literacia concretas e utilizando textos adaptados ou criados especificamente para o efeito, bem como respeitar os ritmos e as necessidades de cada formando, estabelecendo também uma rotina (Caels, 2016).

O MÉTODO COMUNICATIVO

Em linha com este contexto, as formações utilizam o Método Comunicativo, o qual prima pela utilização de materiais histórico-sociais autênticos e/ou adaptados à situação de aprendizagem. A equipa técnica é responsável por criar e reunir materiais que permitam aos formandos ter contacto com situações reais em língua portuguesa.

Os materiais visam valorizar as experiências pessoais e culturais de cada formando, sendo estas reforçadas como elementos contributivos da sua aprendizagem. Estes elementos promovem o respeito pelas culturas envolvidas e possibilitam o diálogo intercultural, o que ajuda a combater estereótipos linguístico-culturais, resultando num ensino-aprendizagem cooperativo, participativo e colaborativo. Ainda sob o Método Comunicativo, o formando tem a oportunidade de se focar no seu próprio processo de aprendizagem e observar o progresso das suas aptidões em português, promovendo, assim, o desenvolvimento da sua competência comunicativa de forma holística.

Para obter os melhores resultados na aplicação desses materiais, são usados exercícios interativos orientados para a aquisição da gramática numa perspetiva focada na semântica, isto é, na organização dos sentidos que se constituem a partir da comunicação. Além disso, são promovidos momentos de trabalho em grupo, apresentações orais e atividades participativas dinamizadas por recursos didáticos. Isso permite aos formandos expressar-se com tranquilidade, confiança e cooperação na língua-alvo.

MÓDULOS E TEMAS

Os temas das sessões foram pensados consoante as necessidades dos formandos, ou seja, temas que lhes são ou familiares ou pertinentes nas suas vidas quotidianas enquanto imigrantes em Portugal. Temas como Gastronomia, Cidadania, Direitos e Deveres e Emprego, entre outros, foram transversais aos níveis de Alfabetização, Iniciação e Aperfeiçoamento. Nas formações foram também introduzidas datas comemorativas como, por exemplo, o Dia da Paz e Gratidão, o Dia dos Correios, o Dia da Alimentação e o Dia Mundial da Língua Portuguesa.

Em seguida encontrará exemplos pontuais de atividades para compor fichas de trabalho ou dinâmicas de grupo que estão divididos pelas vertentes das formações.

4.1

Para a vertente de **Alfabetização**, encontrará exemplos de atividades com os seguintes temas: Apresentação, Histórias do país de origem e de acolhimento, Gastronomia e Alimentação, Cidadania, Motivação e Autoestima, Transporte, Emprego, Estações do ano, Dia da Paz e Gratidão, Corpo humano, Música e Poesia e Atividades práticas de escrita.

4.2

Para a vertente de **Iniciação**, encontrará exemplos com os seguintes temas: Apresentação, Motivação e autoestima, Casa e família, Vida quotidiana, Gastronomia, Educação e formação, Profissões e trabalho, Direitos e deveres, Mobilidade e Geografia local, Habitação, Saúde e bem-estar e Cultura e arte.

4.3

Para a vertente de **Aperfeiçoamento**, encontrará exemplos com os seguintes temas: Apresentação, Histórias do seu país de origem e de acolhimento, Gastronomia, Cultura e arte, Motivação e autoestima, Cidadania - Direitos e deveres, Trabalho e emprego, Organização política e geográfica, Saúde e bem-estar, Compra e venda e Dia da Língua Portuguesa.

4.4

Encontrará ainda 14 ideias de **Recursos Didáticos** que podem ser adaptados para diferentes perfis de turmas.

ALFABETIZAÇÃO

Esta vertente destina-se a imigrantes iletrados ou com baixa alfabetização, com o objetivo de desenvolver competências básicas de leitura e escrita, além de sensibilizá-los para a importância da leitura e escrita para a sua integração na sociedade, por meio da aprendizagem de competências funcionais, e a melhoria das competências orais.*

Em seguida encontrará exemplos de atividades sobre:

- | | |
|--|-------|
| 1. Apresentação | p. 16 |
| 2. Histórias do país de origem e de acolhimento | p. 17 |
| 3. Gastronomia e Alimentação | p. 18 |
| 4. Cidadania | p. 19 |
| 5. Motivação e Autoestima | p. 20 |
| 6. Transportes | p. 21 |
| 7. Emprego | p. 22 |
| 8. Estações do ano | p. 23 |
| 9. Dia da Paz e Gratidão | p. 24 |
| 10. Corpo humano | p. 25 |
| 11. Música e Poesia | p. 26 |
| 12. Atividades práticas de escrita | p. 27 |

**A formação do Projeto MIL contou com a participação maioritária de migrantes provenientes de países de língua portuguesa. Deste modo, as atividades e experiências de alfabetização propostas estão relacionadas com o perfil desse público.*



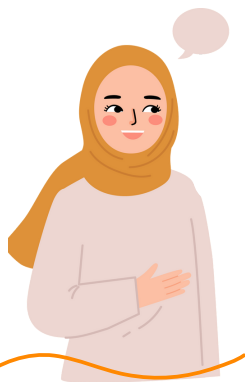
1. APRESENTAÇÃO



Dica: Uma ficha inicial de apresentação incentiva os formandos a partilharem mais sobre si e as suas histórias de vida, bem como sobre as atividades que gostam de fazer no seu dia a dia.

- Se os formandos já se comunicam oralmente em português, pode desenvolver atividades em formato de conversa para avaliar a sua habilidade de escrita, como escrever os seus nomes ou números. No caso de os formandos não falarem português, é necessário utilizar outras estratégias, como imagens, desenhos ou tecnologia, para alcançar os objetivos desejados.

Falar de si



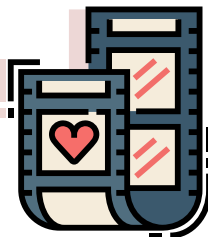
- *Nome completo:*
- *Idade:*
- *País de origem:*
- *Nacionalidade:*
- *Há quanto tempo está em Portugal:*
- *Onde vive:*
- *Diga o que gosta de fazer nos tempos livres:*
- *Conte acontecimentos da sua vida que dariam uma boa história:*



Apresentar as suas memórias

Caixa das memórias

Como trabalho de casa distribuir caixas para que os formandos façam uma compilação de objetos ou fotografias para depois contarem um pouco mais da sua história na sessão seguinte.



2. HISTÓRIAS DO PAÍS DE ORIGEM E DE ACOLHIMENTO



Dica: Além do fomento à aprendizagem da língua, exercícios de partilha de histórias, músicas e danças, promovem a união e a confiança entre formandos e com os formadores.

Dançar e cantar

Dinâmica *"Dança da minha terra!"*

Partilhar com os colegas uma música do seu país de origem e mostrar a dança característica.

A partir das músicas apresentadas, ampliar o conhecimento de vocabulários e desenvolver as competências de interpretação de texto.

Apresentar uma receita do país de origem

Como trabalho para casa trazer uma receita do país de origem para apresentar à turma na sessão seguinte.

A tarefa baseia-se na seleção de uma receita tradicional do país de origem.

As receitas serão lidas à turma, para juntos analisar os ingredientes e as características desse país.



3. GASTRONOMIA E ALIMENTAÇÃO



Dica: É comum haver diferentes níveis numa mesma turma, pelo que é possível propor diferentes atividades para desenvolver competências diferentes dentro do mesmo tema.

Grupo A - Promoção da capacitação da escrita

Listar alimentos

Produzir uma lista de palavras referentes à alimentação para cada uma das letras do alfabeto. Sugere-se que esta atividade seja feita com o apoio de folhetos de supermercados.

A _____	G _____	M _____	S _____
B _____	H _____	N _____	T _____
C _____	I _____	O _____	U _____
D _____	J _____	P _____	V _____
E _____	K _____	Q _____	X _____
F _____	L _____	R _____	Z _____

Escrever os alimentos

Completar as palavras com as letras indicadas:



A a | T t

B _ _ a _ _

A a | E e | O o | U u

C _ n _ _ r _



L l | T t

_ e i _ e

A a | E e | O o



C _ b _ l _



L l | H h

A _ _ o

P p | X x

_ e i _ e



3. GASTRONOMIA E ALIMENTAÇÃO

Grupo B - Leitura, compreensão e escrita

Interpretar uma receita

Bolo de coco



Ingredientes

- 8 ovos
- 500g de açúcar
- 200g de coco
- Raspa de limão
- Margarina



Modo de preparação

- Numa tigela, bate os ovos com o açúcar. Mexe bem.
- Junta o coco e envolve.
- Raspa a casca de um limão e junta-a ao preparado.
- Liga o forno a 180°C.
- Cobre uma forma retangular com papel vegetal e unta-a com margarina.
- Verte o preparado para a forma e leva ao forno, durante 30 minutos.
- Retira o tabuleiro do forno e desenforma o bolo.

Escrever uma receita

Título: _____ País de origem: _____

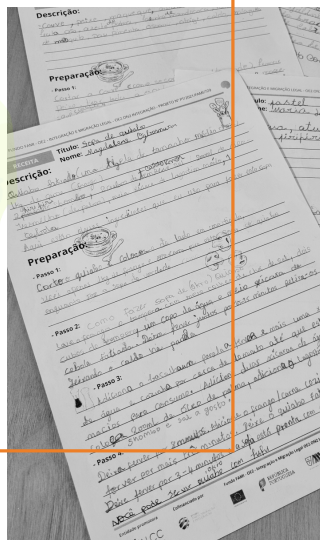
Ingredientes:

Preparação:

- Passo 1:

- Passo 2:

- Passo 3:



4. CIDADANIA

Reconhecer os seus direitos e deveres na sociedade

Trabalhar vocabulário relacionado com os seus direitos e deveres.

*Direitos e Deveres,
Palavras que devem ser gravadas.
Se os Direitos quer,
Deveres também terá.*

*Direito à Educação,
Dever da Cidadania.
Ser um grande cidadão,
Com Direito à moradia.*

*Ter Saúde e Segurança
E viver com tranquilidade
São Direitos da criança
E também da terceira idade.*

*Não podemos esquecer
De que vivemos em Sociedade.
Cumprir Deveres e ter Direitos
É buscar Felicidade.*

Direito à
Moradia

Direito ao
Lazer

Direito à
Cultura

Direito à
Educação

Direito de ser
Respeitada

Direito à
Proteção

Direito à
Alimentação

Direito à
Convivência Social

Direito à
Dignidade

Direito a uma
Família

Direito de
Brincar

Direito à
Saúde



5. MOTIVAÇÃO E AUTOESTIMA



Dica: O desenvolvimento de atividades com este tema incentiva a confiança e o amor próprio nas próprias capacidades, promovendo também o autocuidado.

10 formas de aumentar a autoestima

- 1 - Coloque a sua saúde em primeiro lugar
- 2 - Mantenha amizades verdadeiras e sinceras
- 3 - Aceite e faça um elogio com um sorriso
- 4 - Dê um presente a si mesmo
- 5 - Faça coisas de que gosta
- 6 - Receba e dê muitos abraços
- 7 - Perdoe-se por erros passados
- 8 - Expresse a sua opinião mesmo que seja diferente
- 9 - Celebre as suas conquistas
- 10 - Aceite ser imperfeito



Manter a higiene pessoal

Ficha com lista de vocabulários sobre produtos de higiene.

Grupo A Trabalhar a junção de sílabas de modo a associar as letras aos sons e às palavras e treino da escrita dessas mesmas palavras.

Grupo B Atividades de construção frásica utilizando a mesma lista de vocabulário. Pode ser pedido um pequeno texto sobre hábitos pessoais de higiene para incentivar a fazer a distinção entre nomes e verbos e a identificação do género e do número.



Pasta de Dentes



Escova de Dentes



Desodorizante

6. TRANSPORTES



Dica: Trabalhar o vocabulário relativo a transportes, cores, localização e direções. Explorar exemplos de linhas de transporte que os formandos costumam usar.

Localizar-se

Identificar as linhas de metro, autocarro e comboio referentes aos territórios que mais utilizam.

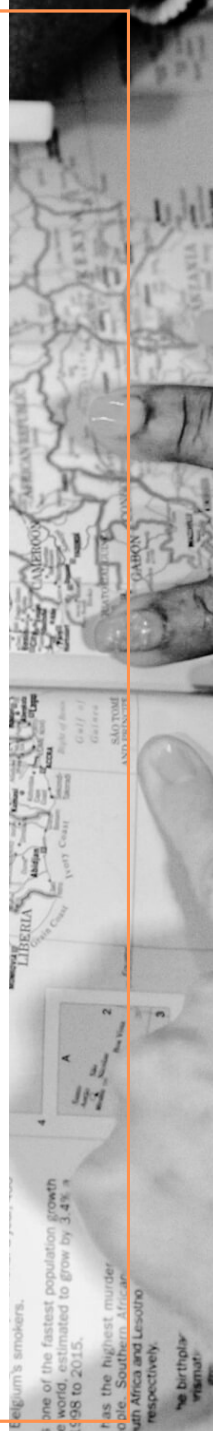


Percursos | Horário

Campo Grande (Metro) - Galinheiras 796

Linhas aproximadas em minutos		Intervalo / Hora aproximada de passagem nesta paragem	
Dias Úteis - Inverno			
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
31	32	33	34
35	36	37	38
41	42	43	44
45	46	47	48
51	52	53	54
55	56	57	58
59	60	61	62
65	66	67	68
71	72	73	74
75	76	77	78
81	82	83	84
85	86	87	88
91	92	93	94
95	96	97	98
101	102	103	104
105	106	107	108
111	112	113	114
115	116	117	118
121	122	123	124
125	126	127	128
131	132	133	134
135	136	137	138
141	142	143	144
145	146	147	148
151	152	153	154
155	156	157	158
161	162	163	164
165	166	167	168
171	172	173	174
175	176	177	178
181	182	183	184
185	186	187	188
191	192	193	194
195	196	197	198
201	202	203	204
205	206	207	208
211	212	213	214
215	216	217	218
221	222	223	224
225	226	227	228
231	232	233	234
235	236	237	238
241	242	243	244
245	246	247	248
251	252	253	254
255	256	257	258
261	262	263	264
265	266	267	268
271	272	273	274
275	276	277	278
281	282	283	284
285	286	287	288
291	292	293	294
295	296	297	298
301	302	303	304
305	306	307	308
311	312	313	314
315	316	317	318
321	322	323	324
325	326	327	328
331	332	333	334
335	336	337	338
341	342	343	344
345	346	347	348
351	352	353	354
355	356	357	358
361	362	363	364
365	366	367	368
371	372	373	374
375	376	377	378
381	382	383	384
385	386	387	388
391	392	393	394
395	396	397	398
401	402	403	404
405	406	407	408
411	412	413	414
415	416	417	418
421	422	423	424
425	426	427	428
431	432	433	434
435	436	437	438
441	442	443	444
445	446	447	448
451	452	453	454
455	456	457	458
461	462	463	464
465	466	467	468
471	472	473	474
475	476	477	478
481	482	483	484
485	486	487	488
491	492	493	494
495	496	497	498
501	502	503	504
505	506	507	508
511	512	513	514
515	516	517	518
521	522	523	524
525	526	527	528
531	532	533	534
535	536	537	538
541	542	543	544
545	546	547	548
551	552	553	554
555	556	557	558
561	562	563	564
565	566	567	568
571	572	573	574
575	576	577	578
581	582	583	584
585	586	587	588
591	592	593	594
595	596	597	598
601	602	603	604
605	606	607	608
611	612	613	614
615	616	617	618
621	622	623	624
625	626	627	628
631	632	633	634
635	636	637	638
641	642	643	644
645	646	647	648
651	652	653	654
655	656	657	658
661	662	663	664
665	666	667	668
671	672	673	674
675	676	677	678
681	682	683	684
685	686	687	688
691	692	693	694
695	696	697	698
701	702	703	704
705	706	707	708
711	712	713	714
715	716	717	718
721	722	723	724
725	726	727	728
731	732	733	734
735	736	737	738
741	742	743	744
745	746	747	748
751	752	753	754
755	756	757	758
761	762	763	764
765	766	767	768
771	772	773	774
775	776	777	778
781	782	783	784
785	786	787	788
791	792	793	794
795	796	797	798
801	802	803	804
805	806	807	808
811	812	813	814
815	816	817	818
821	822	823	824
825	826	827	828
831	832	833	834
835	836	837	838
841	842	843	844
845	846	847	848
851	852	853	854
855	856	857	858
861	862	863	864
865	866	867	868
871	872	873	874
875	876	877	878
881	882	883	884
885	886	887	888
891	892	893	894
895	896	897	898
901	902	903	904
905	906	907	908
911	912	913	914
915	916	917	918
921	922	923	924
925	926	927	928
931	932	933	934
935	936	937	938
941	942	943	944
945	946	947	948
951	952	953	954
955	956	957	958
961	962	963	964
965	966	967	968
971	972	973	974
975	976	977	978
981	982	983	984
985	986	987	988
991	992	993	994
995	996	997	998
1001	1002	1003	1004
1005	1006	1007	1008

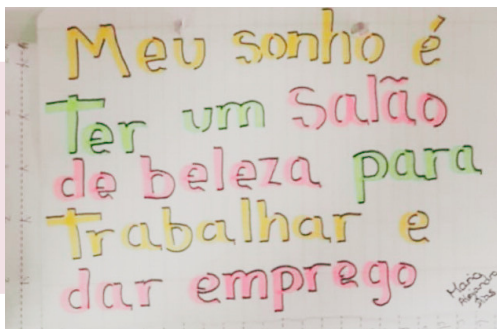
- Linha...**
- Vermelha
 - Verde
 - Azul
 - Amarela



7. EMPREGO

Partilhar sonhos e metas

Propor uma conversa sobre o seu maior sonho e a sua meta de vida no contexto laboral. Depois produzir um cartaz de maneira a trabalhar vocabulário e escrita.



8. ESTAÇÕES DO ANO

Falar das estações do ano

Escrever uma lista de palavras para cada estação:

Inverno: _____



Verão: _____



Primavera: _____



Outono: _____

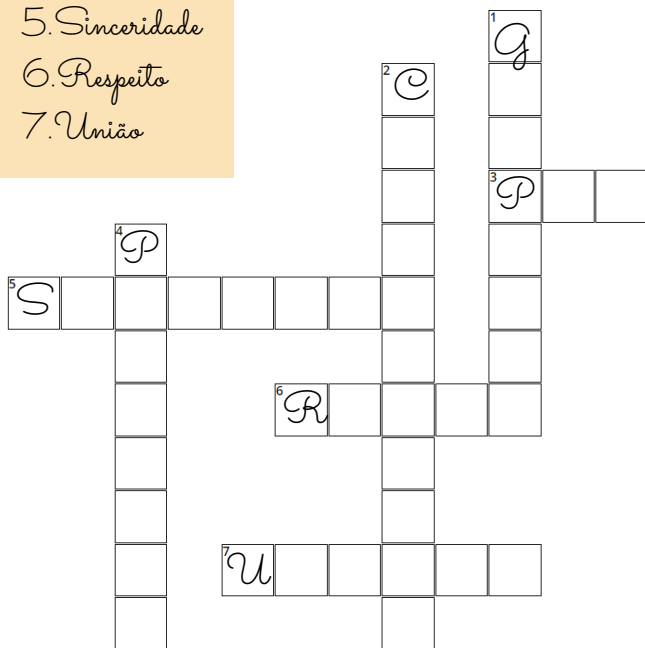


9. DIA DA PAZ E GRATIDÃO

Cruzar as palavras

Preencher os espaços com as respetivas letras.

1. Gratidão
2. Caridade
3. Paz
4. Perdão
5. Sinceridade
6. Respeito
7. União



10. CORPO HUMANO

Escrever as partes do corpo

Inserir as vogais e copiar as palavras.



P_lm__s



C_r_ç__



C_r_br__



R__m



_st_m_g__



_nt_st_n__



F_g_d__



B_x_g__



B_c__



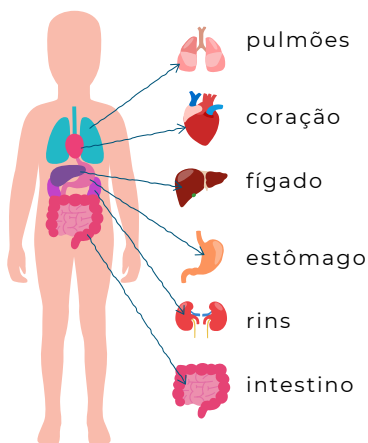
_lh_s



N_r_z



_r_lh__



11. MÚSICA E POESIA

Interpretar poesias

Sou Imigrante por Moisés António

Lá de onde eu venho
Do qual vós chamais
ou dizeis ser minha terra...
Eu era igual uma flecha
Querendo ir pra frente
Eu era cada vez mais puxada pra trás
Com mais força!
E de tanto me puxarem
Fui lançada veementemente
Para atingir o alvo
E vim aqui parar!
Sou Imigrante
Não tenho terra
Tudo é terra
Não importa se aqui ou lá!
Quem dera que não houvessem fronteiras!
Quem dera que não houvessem leis
Leis essas que nos prendem, Separam,
Hostilizam, injuriam e abalam!
Oh, se não houvessem fronteiras
Divisões geográficas
E que todos os homens fossem só homens!
Sem distinção de cores, raças, nacionalidades!



Alfabetização cantada

Além do enfoque padrão na alfabetização, uma nova perspectiva pode ser proposta para promover a alfabetização através do contexto cultural. Esta abordagem tem como foco central a riqueza poética e musical lusófona como um eixo temático a ser explorado.



Produzir textos

M _____
I _____
G _____
R _____
A _____
N _____
T _____
E _____



Interpretar músicas

SODADE

Quem mostrava esse caminho longe?
Quem mostrava esse caminho longe?
Esse caminho pa São Tomé

Quem mostrava esse caminho longe?
Quem mostrava esse caminho longe?
Esse caminho pa São Tomé

Sodade, sodade
Sodade dessa minha terra, São Nicolau
Sodade, sodade
Sodade dessa minha terra, São Nicolau

Quem mostrava esse caminho longe?
Quem mostrava esse caminho longe?
Esse caminho pra São Tomé

Quem mostrava esse caminho longe?
Quem mostrava esse caminho longe?
Esse caminho pra São Tomé

Sodade, sodade
Sodade dessa minha terra, São Nicolau
Sodade, sodade
Sodade dessa minha terra, São Nicolau

Se vou escrever muito a escrever
Se vou esquecer muito a esquecer
Até dia que vou voltar

Letra Amândio Cabral e Luís Morais

Recriação para o português - Versão cantada
por Cesária Évora

12. ATIVIDADES PRÁTICAS DE ESCRITA

Dica: As atividades de prática de escrita são feitas de forma transversal às atividades temáticas. Podem ser utilizados instrumentos como quadros pequenos para treino de escrita.

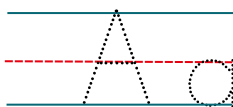
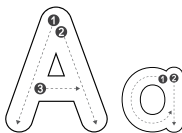


A a	B b	C c	D d	E e	F f	G g	H h
á	bê	cê	dê	é	éfe	guê	agá
I i	J j	L l	M m	N n	O o	P p	Q q
i	jota	éle	éme	éne	ó	pê	quê
R r	S s	T t	U u	V v	X x	Z z	
érre	ésse	tê	ú	vê	xis	zê	

a a a a a a a a a a

b b b b b b b b b b

c c c c c c c c c c



INICIAÇÃO

Esta vertente de formação tem como objetivo promover o conhecimento básico da língua e a familiarização com palavras, conceitos e gramática, de forma a introduzir transversalmente também temas quotidianos para ambientar a aplicação prática da língua.

Em seguida encontrará exemplos de atividades sobre:

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Apresentação | p. 29 |
| 2. Caracterização e descrição | p. 30 |
| 3. Casa e família | p. 31 |
| 4. Vida quotidiana | p. 32 |
| 5. Gastronomia | p. 34 |
| 6. Educação e formação | p. 36 |
| 7. Profissões e trabalho | p. 38 |
| 8. Direitos e deveres | p. 40 |
| 9. Mobilidade e Geografia | p. 42 |
| 10. Habitação | p. 43 |
| 11. Saúde e bem-estar | p. 44 |
| 12. Cultura e arte | p. 45 |



1. APRESENTAÇÃO

Conhecer diálogos de apresentação

Dicas: Usar nomes, nacionalidades e países de origem dos formandos nos exemplos. Apresentar frases fáceis e comuns que possam utilizar no dia a dia.



Olá, como estás? Eu sou a Shanti. Sou nepalesa. E tu?

Olá, eu sou a Tabinda. Sou do Paquistão. Estou há dois meses em Lisboa.



Promover a aproximação

Produzir uma lista do que temos em comum

- 1) Somos migrantes;
- 2) Não falamos português (ainda!);
- 3) Na maioria, somos novos residentes;
- 4) Viemos para Portugal em busca de uma vida melhor;
- 5) Queremos melhorar o conhecimento da língua portuguesa;
- 6) Queremos aprender sobre Portugal e a sua cultura;
- 7) Temos sonhos!

Aproximação e pronomes pessoais

Aprender os pronomes pessoais por meio de uma dinâmica com fio, o qual é usado para unir a posição dos pronomes (quem fala, quem ouve, de quem se fala).



Apresentar-se conhecendo pronomes e verbos

Completar frases com os pronomes pessoais eu, tu, ele/ela, nós, vós, eles/elas:

- a) Alvi, Amir, Golam, Mohammad e Mohammed são do Bangladesh. _____ são do mesmo país.
- b) Na nossa turma, _____ temos dois colegas da Síria. _____ são a Raghda e o Hussein.

Completar os espaços com a conjugação do verbo indicado ou com o pronome pessoal mais adequado:

- a) O João _____ (ser) russo, mas agora _____ (estar) em Portugal.
- b) A Maria _____ (ser) de Portugal. _____ (pronome pessoal) é portuguesa.



2. CARACTERIZAÇÃO E DESCRIÇÃO

Usar adjetivos

- » Maria! Tu estás **gira** com estas calças de ganga!
• Ai estou? Obrigada!



Adjetivos	A que sentido se refere	Exemplos
Alegre	Estado de estar ou ser alegre	<ul style="list-style-type: none"> • Eu estou alegre hoje • A Joana é uma pessoa alegre
Feliz	Estado de estar ou ser feliz	<ul style="list-style-type: none"> • Eu estou tão feliz com a minha vida • Ela é feliz
Triste	Estado de estar ou ser triste	<ul style="list-style-type: none"> • A Maria está triste hoje • O Paulo é um jovem triste
Giro(a)	Estado de estar ou ser bonito	<ul style="list-style-type: none"> • O João está muito giro hoje • A Filipa é uma rapariga gira
Alto(a)	Característica de estar ou ser alto	<ul style="list-style-type: none"> • As crianças estão a ficar altas • O prédio é muito alto
Magro(a)	Característica de estar ou ser magro	<ul style="list-style-type: none"> • A Teresa está muito magra • O Pedro é um rapaz magro
Tímido(a)	Característica de estar ou ser tímido	<ul style="list-style-type: none"> • Os meus amigos estão tímidos • A Sofia é muito tímida



Caracterizar fisicamente

Olá! Eu chamo-me Miko. Tenho trinta e cinco anos. Sou alto e magro. Tenho o cabelo ruivo e os olhos azuis. Eu normalmente não sou tímido, mas eu fico um pouco tímido, porque não sei falar muito bem o português. Contudo, eu estou a aprender português para falar mais sobre mim e falar com toda a gente.



olhos



Agora faça a sua descrição: _____

cabelo



encaracolado



comprido



ruivo



louro



preto



liso



curto



castanho



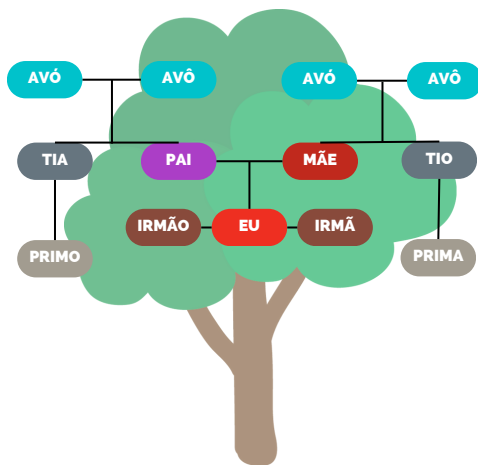
grisalho



branco

3. CASA E FAMÍLIA

Apresentar a sua família



Dica: Falar sobre família em contexto de migração pode ser um tópico sensível. Por isso, convém notar quando os formandos não se sentirem à vontade para partilhar informações ou participar nas dinâmicas sobre o tema, não os forçando a participar.

Identificar o grau de parentesco

Observar o quadro de parentesco e utilizar o vocabulário para apresentar a família da árvore.

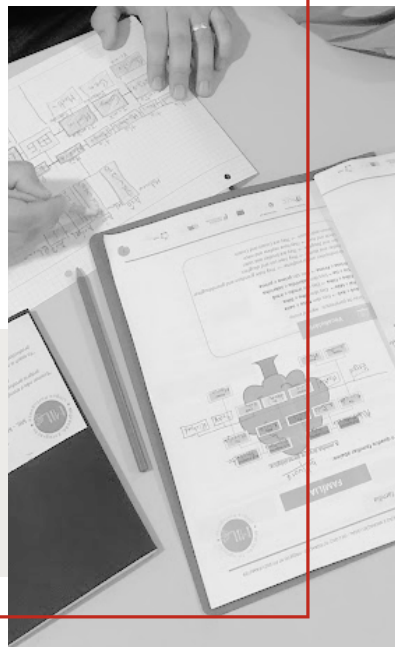
a) Esta é a minha ____ (pai/mãe) Sofia. Este é o meu ____ (pai/mãe) Pedro. Este é o meu ____ (avô, avó) João. E esta é a minha ____ (avô/avó) materna. Este é o meu ____ (tio/tia) João.



Conectar as nossas famílias

Cada formando representa graficamente a sua família e apresenta-a à turma.

Depois podem juntar-se os desenhos das famílias numa só árvore.



4. VIDA QUOTIDIANA

Descrever a sua rotina



tomar o pequeno-almoço



acordar



almoçar



levantar-se



jantar



beber

Descrever a frequência

Escrever com que frequência realiza estas ações:

a) ir à praia:

b) fazer exercício físico:

c) cozinhar:

d) estudar:

e) ir às compras:

f) encontrar-se com os amigos:

FREQUÊNCIA	ADVÉRBIO
0%	nunca, jamais
10%	raramente, quase nunca
20%	não muito
30%	de vez em quando
50%	às vezes
75%	frequentemente, com frequência
80%	normalmente
90%	quase sempre
100%	sempre

Fazer perguntas sobre a rotina

Expressões interrogativas

O que?

A que horas?

Quanto tempo?

Quantas vezes?

Escrever perguntas com as expressões do quadro. Depois, entrevistar o colega e escrever as suas respostas.

a) _____?

Resposta:



4. VIDA QUOTIDIANA

Falar sobre as compras no passado

Preencher os espaços com os verbos entre parênteses com a forma correta:

- a) Eu _____ (comprar no pretérito perfeito) meio quilo de pêssegos para fazer um bolo. Eu _____ (pagar no pretérito perfeito) 10 euros pelo meio quilo.
- b) Ontem, eu _____ (comprar no pretérito perfeito) 40 garrafas de água num supermercado online. Eles _____ (entregar no pretérito perfeito) hoje de manhã.

Listar as compras

Observar o folheto de um supermercado, escolher o que conseguiria comprar com 25 euros e escrever os nomes dos produtos e os respetivos preços numa lista.



Produto	Preço

Discutir sobre os preços

Ver e discutir sobre a reportagem:

"Está tudo mais caro": clientes dizem que há preços a subir todos os dias,

Os preços dos bens alimentares não têm acompanhado a descida da inflação. Os clientes criticam os elevados preços dos alimentos.




<https://sicnoticias.pt/economia/2023-03-09-Estado-mais-caro-clientes-dizem-que-ha-precos-a-subir-todos-os-dias-bee69636>




5. GASTRONOMIA

Preparar uma refeição




Advérbios	exemplo
cuidadosamente	<i>Trabalhe cuidadosamente a massa</i>
lentamente	<i>O bolo vai crescer lentamente</i>
levemente	<i>Bata levemente os ovos</i>
juntamente	<i>Verta o leite juntamente com o extrato de baunilha</i>

Seguir uma receita




As panquecas são em muitas casas uma especialidade do fim de semana, como uma alternativa mais tranquila aos pequenos-almoços acelerados dos dias de semana. São igualmente boas para o lanche ou até como prato principal, sem o açúcar e com um recheio salgado. Aprenda esta receita e experimente fazê-la com a sua família.

Preparação:

- 
- **Passo 1:** Numa taça, misture a farinha, o açúcar, o fermento, o sal, o ovo e o leite. Bata bem com uma vara de arames para que fique sem grumos.
 - **Passo 2:** Numa frigideira antiaderente e em lume brando, derreta a manteiga. Coloque uma colher de sopa de massa na frigideira e espalhe ligeiramente a massa.
 - **Passo 3:** Quando a parte de cima da panqueca começar a ficar com pequenas bolhas, pode virá-la com a ajuda de uma espátula. Repita o processo até acabar a massa, adicionando manteiga à frigideira sempre que necessário.
 - **Passo 4:** Sirva as panquecas acabadas de fazer com mel e frutos vermelhos.

Adaptado de: <https://www.pingodoce.pt/receitas/panquecas/>



Atividade: Sublinhar todos os ingredientes, incluindo os usados depois de prontas as panquecas, e reescrevê-las numa lista.

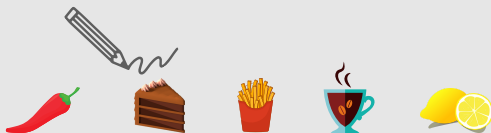


5. GASTRONOMIA


Falar sobre pratos típicos

- Qual é o prato típico do teu país de que mais gostas?
- Que prato típico do teu país recomendavas a outras pessoas?
- Este prato é doce, salgado, picante...?

Doce | Salgado | Picante | Azedo | Amargo



Descrever e apresentar uma receita

_____ 
(nome do prato / da receita)

país de origem

Ingredientes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Modo de preparação

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO



Dica: Explorar o tema para promover discussões sobre os procedimentos de matrícula em escolas de Portugal, bem como a partilha de informação sobre como pedir equivalência das habilitações escolares ou das qualificações profissionais.

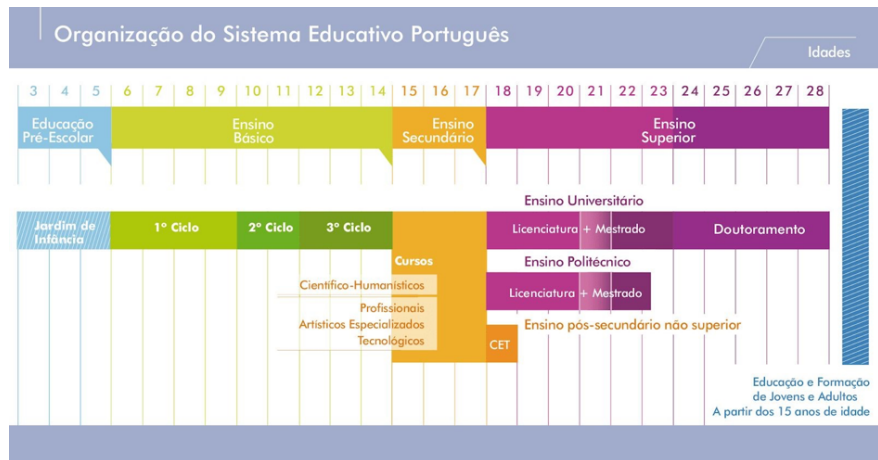
Conversar sobre os procedimentos de matrícula



- **Rashid:** Olá, bom dia! Como está?
 - » **João:** Olá, bom dia! Estou bem, obrigado. Posso ajudar?
- **Rashid:** Sim. Chamo-me Rashid e quero saber como faço a inscrição do meu filho nesta escola.
 - » **João:** Primeiro, eu preciso de saber qual é a idade do seu filho, que nível de ensino é que ele já frequentou e em qual é que o senhor Rashid pretende inscrevê-lo. Ah, e qual é a nacionalidade dele, claro...
- **Rashid:** O meu filho tem onze anos. Ele é paquistanês. Ele já concluiu o primeiro ciclo no Paquistão. Lá, ele também acabou o 5º ano. Agora, cá em Portugal, quero inscrevê-lo no 6º ano.
 - » **João:** Muito bem, o senhor Rashid tem algum documento de identificação da criança, o boletim de vacinas, o número de utente e a ficha de ligação?
- **Rashid:** Sim, sim. Tenho o documento de identificação. No entanto, não tenho o boletim de vacinas, nem o número de utente, tampouco a tal ficha de ligação. O que é essa ficha?
 - » **João:** Ora bem, para ter a ficha de ligação, o senhor Rashid primeiro tem de levar o seu filho ao centro de saúde da sua área de residência. No centro de saúde, os médicos fazem exames que podem detetar problemas visuais, auditivos ou psicológicos que o seu filho possa ter. Estes problemas são apontados na ficha de ligação. Percebeu?
- **Rashid:** Sim, percebi. Com esta ficha eu consigo fazer a inscrição aqui, nesta escola?
 - » **João:** Sim, mas tem de ter todos os documentos e ainda este boletim de matrícula preenchido. Só com toda esta documentação é que o senhor Rashid pode apresentar o pedido de matrícula aqui na escola. Ou, se tiver o cartão cidadão, o senhor Rashid pode fazer o pedido pela internet, acedendo ao site do Portal das Escolas, que é: www.portaldasescolas.pt.
- **Rashid:** Eu vou fazer presencialmente, porque não tenho o cartão cidadão. Agradeço as informações.
 - » **João:** Ora essa! Tenha um resto de um bom dia.
- **Rashid:** Obrigado. Igualmente!

6. EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Conhecer o sistema educativo Português



Fonte: <https://lisboaacolhe.pt/educacao/sistema-educativo-portugues/>

Discutir sobre os diferentes sistemas de ensino



Para discutir com os colegas:

- Como é o sistema educativo no seu país?
- Quais são as diferenças que mais nota?



7. PROFISSÕES E TRABALHO



Dica: Utilizar como exemplo as profissões e experiências de trabalho dos formandos. Explorar o vocabulário associado a diferentes profissões, como locais e instrumentos específicos para cumprir as respetivas funções, de modo a facilitar a inserção laboral.

Conhecer o vocabulário de trabalho

Preencher o quadro abaixo:



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____



Profissão: _____
Lugar: _____
Atividades: _____

Operário da construção civil



o martelo



as ferramentas



a broca



o capacete de segurança



colher de pedreiro



a fita métrica



o balde



os tijolos



a betoneira



a motosserra

7. PROFISSÕES E TRABALHO



Dica: Apresentar os principais websites de procura de emprego em Portugal, explicando como filtrar as ofertas disponíveis, como interpretá-las e como apresentar candidaturas. Praticar a escrita de e-mails de candidatura e cartas de motivação.

Preparar-se para a procura de trabalho

Utilizar como exemplo um anúncio de emprego autêntico e trabalhar a compreensão das informações.



- 1) Quando foi publicada a oferta?
- 2) Onde está localizada a empresa?
- 3) Quais são os requisitos?
- 4) Quais são as principais funções associadas a esta posição?
- 5) Como deve candidatar-se a esta oferta?



Checklist do currículo (CV)

- o currículo está em português inclui a experiência de trabalho mais recente
 o número de telefone está correto tenho acesso ao ficheiro editável (ex. docx)
 o e-mail pessoal está bem escrito tenho o currículo em PDF



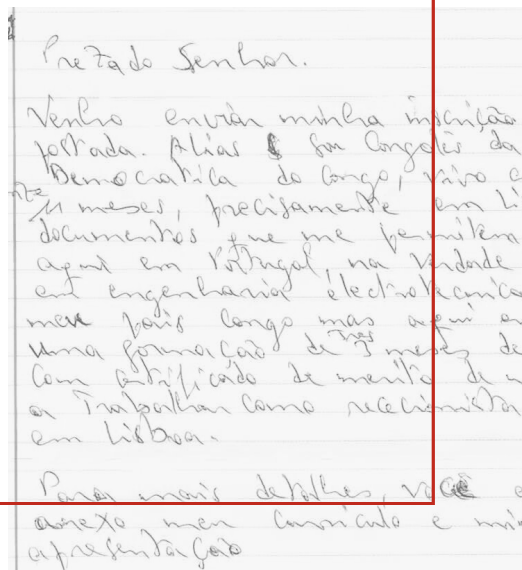
Expressar-se sobre candidatura

a) Eu candidato-me a esta vaga, porque eu _____ (reunir) todos os requisitos indicados. Em anexo, _____ (enviar) o meu currículo e a minha carta de motivação.

b) O Saroj candidatou-se à vaga de analista, porque ele _____ (reunir) todas as condições exigidas pela empresa.

c) Mariana quer candidatar-se à vaga de secretária na mesma empresa a que o Saroj se candidatou. Mas a Mariana não _____ (reunir) as condições para a vaga. Ela não tem os três anos de experiência exigidos para se candidatar.

Produzir cartas de motivação



8. DIREITOS E DEVERES

Conhecer os serviços

1) Relacione os números 1-7 da coluna à esquerda com as letras A-G da coluna à direita



- | | |
|---|---|
| 1) Serviço de Estrangeiros e Fronteiras | a) AIMA |
| 2) Finanças | b) NISS |
| 3) Número de Identificação Fiscal | c) Polícia Judiciária |
| 4) Número de Identificação da Segurança Social | d) NIF |
| 5) Subsídio | e) SEF |
| 6) Agência para a Integração, Migrações e Asilo | f) Apoio monetário |
| 7) Polícia que será responsável pela investigação do tráfico humano | g) Responsável pelos serviços de impostos |

2) Utilize o vocabulário das colunas acima para completar as frases:

- a) Eu vou à Segurança Social para levantar o meu _____. Está agendado para as 10h da manhã.
- b) O José disse-me que eu preciso de ter o _____ para abrir uma conta bancária.
- c) A Maria recebeu em casa uma carta das _____ sobre a sua declaração do IRS.
- d) O Miguel não está a trabalhar, mas está a receber o _____ de desemprego.

Fazer uma solicitação

Pronomes	AGENDAR	MARCAR	PEDIR	SOLICITAR	REQUERER
EU	agendo	marco	peço	solicito	requero
TU	agendas	marcas	pedes	solicitas	requeres
VOCÊ	agenda	marca	pede	solicita	requer
ELE/ELA	agenda	marca	pede	solicita	requer
NÓS	agendamos	marcamos	pedimos	solicitamos	requeremos
VÓS	agendais	marcais	pedis	solicitais	requereis
VOCÊS	agendam	marcam	pedem	solicitam	requerem
ELES/ELAS	agendam	marcam	pedem	solicitam	requerem

8. DIREITOS E DEVERES



Dica: Selecionar diferentes tipos de textos que falem sobre migração e situações problemáticas dos migrantes em Portugal.

Discutir sobre os direitos e deveres da pessoa migrante

Ler o texto abaixo:

DIREITOS DO TITULAR DE AUTORIZAÇÃO DE RESIDÊNCIA

- Ao reagrupamento familiar
- À educação e ao ensino
- Ao exercício de uma atividade profissional subordinada
- Ao exercício de uma atividade profissional independente
- À orientação, à formação, ao aperfeiçoamento e à reciclagem profissionais
- Ao acesso à saúde
- Ao acesso ao direito e aos tribunais



É garantida a aplicação das disposições que assegurem a igualdade de tratamento dos cidadãos estrangeiros, nomeadamente em matéria de segurança social, de benefícios fiscais, de filiação sindical, de reconhecimento de diplomas, certificados e outros títulos profissionais ou de acesso a bens e serviços à disposição do público, bem como a aplicação de disposições que lhes concedam direitos especiais.

Fonte: <https://imigrante.sef.pt/direitos-deveres/>

Ponto de discussão:

A partir da tua vivência do dia a dia em Portugal, expressa a tua opinião sobre o processo de regularização e o acesso às oportunidades de trabalho no país enquanto imigrante.



10. HABITAÇÃO

Dica: Explorar anúncios de arrendamento reais e analisar as informações. Indicar websites mais populares de procura de ofertas de casa.



Procurar casa

Estou à procura de um T0 ou T1 para morar em Lisboa. Contudo, as rendas elevadas estão a deixar-me bem desanimado. Vejam alguns anúncios que já vi:



1

Apartamento T1 para arrendar Benfica em Lisboa

850 € / Mensal

Descrição

Luminoso apartamento T1 em Benfica na Rua José Barros. Situa-se num 4º andar com vista desafogada em prédio com 2 elevadores.

Ao apartamento está alocado 1 lugar de estacionamento no prédio.

Este imóvel situa-se numa zona com diversidade de transportes, hospitais, escolas, serviços e comércio local para além do Superfícies Comerciais.

Toda a casa tem muita luz e dispõe de um hall de entrada espaçoso. A cozinha está semi-equipada com fogão, forno, esquentador. O apartamento dispõe de 2 roupeiros.

Marque a sua visita!

Condições de arrendamento:

- 2 rendas e uma de caução;

- Fiador

- Apresentação de comprovativos de rendimentos"

<https://www.remax.pt/imoveis/arrendamento-apartamento-t1-lisboa-benfica/121291510-17>



Fazer comparações

Graus de adjetivos: Comparativo

O grau comparativo faz a comparação de adjetivos (qualidades) para ressaltar a superioridade, as semelhanças, ou a inferioridade de objetos ou seres.

- **Comparativo de Superioridade:** forma-se com o advérbio **mais** antes do adjetivo e a conjunção **que** ou **do que**.

Exemplo: *O apartamento T1 da Avenida da República é **mais caro do que** o apartamento T1 de Benfica.*

- **Comparativo de Igualdade:** forma-se com o advérbio **tão** antes do adjetivo e a conjunção **como** ou **quanto**.

Exemplo: *O anúncio do apartamento T1 de Benfica é **tão detalhado quanto** o anúncio do T1 da Avenida da República.*

11. SAÚDE E BEM-ESTAR

Dica: Trabalhar também com folhetos informativos sobre o acesso aos serviços de saúde.



Ir ao médico

O João não foi trabalhar. Ele está com febre e com dores de cabeça. Ele vai ao hospital a uma consulta com o doutor Nuno Santos às 9h.



Doutor Nuno: Bom dia, senhor João! Sente-se, se faz favor!

João: Bom dia, senhor doutor. Obrigado.

Doutor Nuno: Então, o que é que o senhor João está a sentir?

João: Estou a sentir-me mal. Tenho febre há quatro dias e também tenho dores de cabeça.

Doutor Nuno: Hum. Dói-lhe o corpo todo?

João: Sim, dói-me todo o corpo. Tenho dores nas pernas, nas costas, nos braços e no peito.

Doutor Nuno: O senhor João está constipado. Vou receitar-lhe um bom antibiótico para a constipação e um comprimido para as dores do corpo.

João: E para as dores de cabeça?

Doutor Nuno: Este medicamento também é para as dores de cabeça. O senhor João vai ficar bem. Olhe, aqui está a receita. Este primeiro é o antibiótico: deve tomá-lo de oito em oito horas. E este outro comprimido o senhor João deve tomá-lo duas vezes ao dia, uma vez após o pequeno-almoço e outra após o jantar.

João: Muito obrigado, senhor doutor Nuno. Ah! E bom dia para o senhor doutor.

Doutor Nuno: Obrigado e as melhores.

Partilhar experiências



Contar aos colegas sobre experiências relacionadas com a saúde e o acesso a serviços médicos em Portugal.

Expressar como se sente

Adjetivos de estados

- Exemplos de adjetivos de estados físicos/doença: *doente, constipado, engripado, nauseado/enjoado.*
- Exemplos de adjetivos de estados emocionais: *triste, alegre, feliz, desanimado.*

Os adjetivos de estados físicos e emocionais são utilizados da seguinte maneira: O verbo **estar** + **adjetivo**: Eu estou doente; eu estou nauseado, eu estou triste.

Pode ser indicado por um grupo de palavras (locução):

- Com o verbo **estar** + grupo de palavras (preposição **com** + substantivo): *Estou com alergias, estou com febre, estou com dores de cabeça, estou com tosse*
- Com o verbo **ter** + grupo de palavras (substantivo **dores** + preposição **de** + substantivos): *Tenho dores de cabeça*
- Com o verbo **doer** + **pronomes** (me, te, lhe) + substantivo: *Dói-me a cabeça*

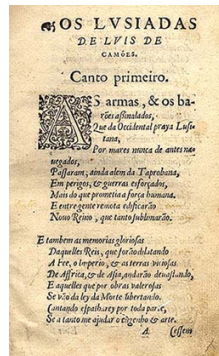
12. CULTURA E ARTE

Dica: Trabalhar com tópicos relativos a pontos da cultura portuguesa de uma forma geral e abrir diálogo para partilha de aspetos culturais de cada formando.



Discutir sobre cultura

- Gastronomia
- Religião
- Língua
- Museus
- Arquitetura



Ouvir e cantar

Vamos ouvir um fado? Ouvir com atenção para preencher os espaços:

Ó Gente Da Minha Terra

Mariza

É meu e vosso este _____ E parecia ternura
Destino que nos amarra Se eu me deixasse embalar
Por mais que seja negado Era maior a amargura
Às cordas de uma _____ Menos _____ o meu cantar

Sempre que se ouve um gemido Ó gente da minha terra
De uma guitarra _____ Agora é que eu _____
Fica-se logo _____ Esta tristeza que trago
Com vontade de _____ Foi de vós que a _____

Ó gente da minha terra Ó gente da minha terra
Agora é que eu _____ Agora é que eu _____
Esta _____ que trago Esta _____ que trago
Foi de vós que _____ Foi de vós que _____

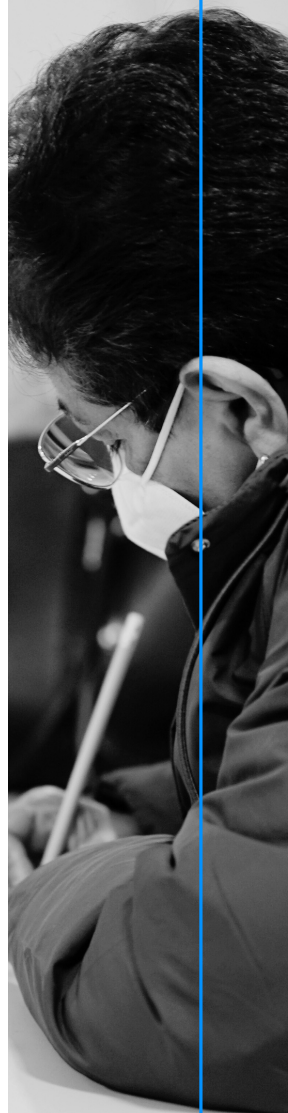


APERFEIÇOAMENTO

Esta vertente de formação tem como objetivo aperfeiçoar as competências de compreensão e expressão da Língua Portuguesa, bem como a interpretação de vários tipos de textos, de forma a estimular a sua capacidade reflexiva e argumentativa sobre temas do seu quotidiano.

Em seguida encontrará exemplos de atividades sobre:

- | | |
|--|-------|
| 1. Apresentação | p. 47 |
| 2. Histórias do seu país de origem e de acolhimento | p. 48 |
| 3. Gastronomia | p. 49 |
| 4. Cultura e arte | p. 50 |
| 5. Motivação e autoestima | p. 51 |
| 6. Cidadania - direitos e deveres | p. 52 |
| 7. Trabalho e Emprego | p. 54 |
| 8. Organização Política e Geografia | p. 55 |
| 9. Saúde e bem estar | p. 56 |
| 10. Compra e venda | p. 57 |
| 11. Dia da Língua Portuguesa | p. 58 |



1. APRESENTAÇÃO

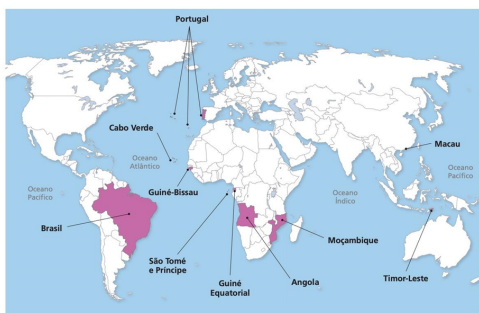
Conhecer a Geografia da Língua Portuguesa



Dica: Para reconhecer a diversidade da língua portuguesa em todo o mundo, é importante explorar e debater suas variações a fim de valorizar e acolher as diferenças linguísticas.

As variedades do português que podem vir a ser exploradas:

- variedade europeia
- variedade brasileira
- variedades africanas
- outras variedades pelo mundo
- crioulos de base portuguesa



O português (língua oficial ou cooficial) no mundo.

Fonte: https://www.santillana.pt/files/DNLCNT/Priv_11811_c.book/resources/ficha4_geografia_da_lingua_portuguesa.pdf

Apresentar a si e aos outros

Ler o texto abaixo e em seguida indicar se as afirmações são verdadeiras [V] ou falsas [F].

O Rui é engenheiro e trabalha numa empresa alemã em Cascais. Todos os dias ele vai trabalhar às 7 horas da manhã e volta para casa no comboio das 18 horas. Ele é casado com a Catarina e tem duas filhas, a Maria e a Rita. Quem prepara as refeições e cuida das crianças durante o dia é a sua esposa. A Maria tem 2 anos, pelo que ainda não estuda. Já a Rita tem 5 anos e vai para a escola à tarde. À noite, a Catarina vai ao ginásio, enquanto o Rui prepara o jantar para a família. Ao fim de semana, quando está calor, eles gostam de ir à praia. Quando chove, preferem ir ao centro comercial. Eles são uma família feliz.

- A.** O Rui trabalha em Portugal
- B.** A empresa do Rui é de França
- C.** O Rui volta para casa de autocarro
- D.** A esposa do Rui chama-se Rita
- E.** O casal tem três filhas
- F.** A Maria não estuda
- G.** A Catarina vai ao ginásio de manhã
- H.** O Rui não sabe cozinhar
- I.** A Rita tem 6 anos



2. HISTÓRIAS DO SEU PAÍS DE ORIGEM E DE ACOLHIMENTO



Falar de espaço e território

País	Nação	Cidadã	Vila	Imigrante	Comunidade
Continente	Pátria	Estrangeiro	Aldeia	Visitante	Sociedade
Cidade	Distrito	Mundo	Fronteira	Refugiado	Naturalidade
Capital	Concelho/município	Origem	População	Nativo	Nacionalidade



Identificar as pessoas e as ações

Nos seguintes textos, escritos por pessoas importantes de alguns dos países dos formados, fazer um círculo à volta dos pronomes pessoais e sublinhar todos os verbos que encontrar:

a) "A maior aventura de um ser humano é viajar, e a maior viagem que alguém pode empreender é para dentro de si mesmo. E o modo mais emocionante de realizá-la é ler." - **Augusto Cury**

b) "Toma os meus braços para abraçares o Mundo, dá-me os teus braços para que abraçe a Vida. / A minha Poesia sou eu." - **Amílcar Cabral**

c) "Sangue escaldante pingando gota a gota / no íntimo de mim mesmo, / na taça inesgotável das minhas esperanças! / Luta tremenda, esta luta do Homem: / E beberei de novo – sempre, sempre, sempre – / este sangue não sangue, que escorre do meu corpo, / este sangue invisível – que é talvez a Vida!" - **Amílcar Cabral**

d) "Ser filho de Cabo Verde, / Assevero – fronte erguida – / Que me é honra a mais subida / Ser neto de Portugal!" - **Pedro Cardoso**

e) "A minha pátria é uma montanha olímpica / Tamanha! (...) / Na verdade, escutai! – chama-se / Fogo!" - **Pedro Cardoso**

f) "Se queremos que os demais nos estimem um pouco, é preciso começarmos por estimar-nos muito a nós mesmos. Não se esqueça nunca disso, veja que é um princípio importantíssimo para uma mulher que geralmente só vale pelo que o homem a estima!" - **Teresa de la Parra**

g) "Aprendi que um homem só tem o direito de olhar um outro de cima para baixo para ajudá-lo a levantar-se." - **Gabriel García Márquez**

h) "Nesta noite morna de luar africano / Salpicando de sombras as estradas / Eu estendo os meus braços sedentos / Para a nossa mãe África, gigante / E ergo para ti meu canto sem palavras." - **Alda do Espírito Santo**



3. GASTRONOMIA

Conhecer as especialidades

Fonte: https://www.reddit.com/r/portugal/comments/09fbb/mapa_gastron%C3%B3mica/



Discutir curiosidades gastronómicas

A **bola de Berlim** é uma massa brioche frita, recheada com doce de ovos e polvilhada com açúcar.



É um doce originário da Alemanha e veio para Portugal durante a Segunda Guerra Mundial pelas mãos dos refugiados judeus, tornando-se, rapidamente, num sucesso. Porque é que as bolas de Berlim são tão comuns na praia? Depois de uma ida ao mar, o nosso corpo fica com uma camada de sal e sentimos um travo salgado na boca. O doce da bola de Berlim contrasta na perfeição com o salgado do mar, ficando este sabor mais intensificado.

Adaptado de <https://foodlab.cascais.pt/pt-pt/origem-da-bola-de-berlim>

Interpretar receitas

COZIDO À PORTUGUESA TRANSMONTANO

O Cozido à Portuguesa Transmontano é feito com carnes típicas da região e é um prato que é difícil resistir. Ideal para uma refeição lenta, em família.

Ingredientes:

- 300 gramas de ossos de espinhaço de porco;
- 400 gramas de entrecosto;
- 1 quilo e 200 gramas de frango;
- 250 gramas de focinho de porco;
- (...)

Preparação:

Passo 1: Tempere as carnes com sal na véspera.

Passo 2: Numa panela com água, coloque a cozer os ossos de espinhaço depois de bem lavados. Adicione o entrecosto, o frango e o focinho de porco. Estas carnes retiram-se à medida que vão cozendo. Se tiver uma panela de pressão, a cozedura é mais rápida.
(...)



Fazer perguntas sobre o modo de preparação.

Adaptado de: <https://www.pingodoce.pt/receitas/cozido-a-portuguesa-transmontano/>

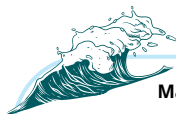


4. CULTURA E ARTE

Falar sobre música e poesia

CHEIRA A LISBOA - Letra de César Oliveira e música de Carlos Dias

*Lisboa já tem sol mas cheira a lua
Quando nasce a madrugada sorrateira
E o primeiro elétrico da rua
Faz coro com as chinelas da Ribeira
Se chove cheira a terra prometida
Procissões têm o cheiro a rosmaninho
Nas tascas das vielas mais escondidas
Cheira a iscas com elas e a vinho
Um craveiro numa água furtada
Cheira bem, cheira a Lisboa
Uma rosa a florir na tapada
Cheira bem, cheira a Lisboa
A fragata que se ergue na proa
A varina que teima em passar
Cheiram bem porque são de Lisboa
Lisboa tem cheiro de flores e de mar
Lisboa cheira aos cafés do Rossio
E o fado cheira sempre a solidão
Cheira a castanha assada se está frio
Cheira a fruta madura quando é verão
Os lábios têm o cheiro de um sorriso
Manjerico tem o cheiro de cantigas
E os rapazes perdem o juízo
Quando lhes dá o cheiro a raparigas*



Mar português

*“Ó mar salgado, quanto do teu sal
São lágrimas de Portugal!
Por te cruzarmos, quantas mães choraram,
Quantos filhos em vão rezaram!
Quantas noivas ficaram por casar
Para que fosses nosso, ó mar!*

*Valeu a pena? Tudo vale a pena
Se a alma não é pequena.
Quem quer passar além do Bojador
Tem que passar além da dor.
Deus ao mar o perigo e o abismo deu,
Mas nele é que espelhou o céu.”*

(Fernando Pessoa, Contemporânea 4, outubro de 1922, pp. 9-14.)



Retrato de Fernando Pessoa
(Almada Negreiros, 1964)



Estátua de Fernando Pessoa no Chiado,
em frente ao café A Brasileira.

Fonte: <https://www.abrasileira.pt/estatua-de-fernando-pessoa/>

Promover a interculturalidade

Agora que falamos sobre cultura e arte, também queremos saber de ti!

Há uma forma de arte de que gostas mais? Porquê? E se tivesses de mostrar aos colegas um exemplo de produção artística do teu país de origem ou nacional, qual seria? Uma música, um filme, uma série de TV, um quadro...?



país

Produções artísticas

5. MOTIVAÇÃO E AUTOESTIMA



Discutir sobre autocuidado

Completar as frases com os verbos *amar, adorar, cuidar, nascer, vencer, cumprir ou persistir* conforme o significado das mesmas. Ter atenção ao tempo verbal (presente, pretérito ou futuro).

- No mês passado, a Dona Cléria _____ do filho de uma prima. Ela realmente _____ muito a criança.
- Na medida em que o Sr. Valdimar _____ as suas tarefas, ele _____ na vida.
- Todos na sua família _____ as receitas da Dona Dalzeni. Ela _____ sempre e _____ sempre daqueles que ama.
- A irmã da Dona Maria de Fátima também _____ na Guiné-Bissau. Elas têm muito orgulho da sua nacionalidade.
- A Dona Gregória _____ o seu dever para com os colegas e _____ a batalha.
- A Dona Vilma _____ de todos os que estão à sua volta. Ela _____ quando nem tudo parece fácil e _____ sempre.
- Agora que conhece Portugal, o Sr. Joaquim pode dizer que _____ o país que lhe deu acolhimento.

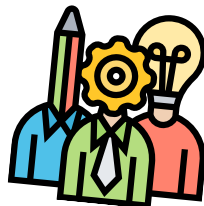
OFERTAS DE ANINHA

*Eu sou aquela mulher
a quem o tempo
muito ensinou.
Ensinou a amar a vida.
Não desistir da luta.
Recomeçar na derrota.
Renunciar a palavras e pensamentos negativos.
Acreditar nos valores humanos.
Ser otimista.
Creio numa força imanente
que vai ligando a família humana
numa corrente luminosa
de fraternidade universal.
Creio na solidariedade humana.
Creio na superação dos erros
e angústias do presente.
Acredito nos moços.
Exalto sua confiança,
generosidade e idealismo.
Creio nos milagres da ciência
e na descoberta de uma profilaxia
futura dos erros e violências do presente.
Aprendi que mais vale lutar
Do que recolher dinheiro fácil.
Antes acreditar do que duvidar.*

Cora Coralina (pseudónimo de Ana Lins dos Guimarães Peixoto, uma brasileira que começou a publicar os seus trabalhos quando tinha 76 anos)

Reconhecer as suas competências pessoais

1. Comunicação
2. Liderança
3. Flexibilidade e resiliência
4. Trabalho em equipa
5. Criatividade
6. Proatividade
7. Empatia
8. Ética no trabalho
9. Pensamento crítico
10. Atitude positiva



6. CIDADANIA - DIREITOS E DEVERES

Dica: Trabalhar com textos como artigos da Declaração dos Direitos Humanos e da Constituição Portuguesa.



Refletir sobre datas importantes



25 de Abril

*Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo
Onde emergimos da noite e do silêncio
E livres habitamos a substância do tempo*

(Sophia de Melloe Breyner Andresen,
O Nome das Coisas, 1974)

Fazer perguntas

1. Que/O que

- Que documento tem consigo?
- O que temos de trazer para solicitarmos uma autorização de residência?
- *Eu não sei que direitos tem um cidadão português.*

2. Qual

- Qual é a tua nacionalidade?

3. Quem

- Quem pode obter a cidadania portuguesa?
- Não nos disseram quem pode obter a cidadania portuguesa.
- A quem é que eu entrego o cartão de cidadão?

4. Quando

- Quando precisamos de ir às Finanças?
- Desde quando está em Portugal?
- Até quando tenho de pagar a taxa moderadora?



5. Onde

- Onde ficam as Finanças do Areeiro?
- Aonde devo ir para tirar o passaporte?
- De onde veio esse documento?
- *Eu ainda não sei para onde vou mudar-me.*

6. Quanto

- Quanto custa o passe mensal?
- Quantos membros fazem parte do seu agregado familiar?
- Diga-nos quantas pessoas vivem na sua morada.

6. CIDADANIA - DIREITOS E DEVERES



Dica: Refletir sobre as noções de cidadania, direito, dever e povo a partir dos percursos de vida de personalidades marcantes na história mundial, como Nelson Mandela, que lutou contra as desigualdades, preconceitos e discriminações. Também pode ser interessante examinar as definições de direito presentes num dicionário.

Refletir sobre a conquista de direitos

Ler e ordenar um excerto da história retirada do livro "Pequenos Livros sobre Grandes Pessoas 6: Nelson Mandela". A história estará repartida por oito folhas desordenadas e sem numeração.



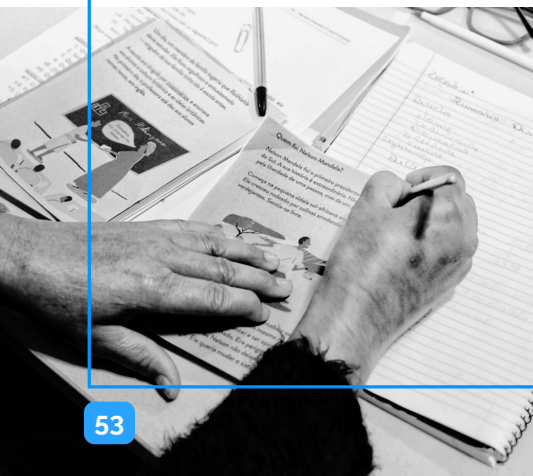
De uma carta a Zindzi Mandela, 1º de maio de 1981.

Muitas vezes, quando caminho de um lado para o outro na minha pequena cela, ou estou deitado na minha cama, a mente vagueia para longe, recordando um episódio ou um erro. Entre eles penso se, nos meus melhores dias fora da prisão, demonstrei ou não apreço suficiente pelo amor e pela bondade de muitas daquelas pessoas que foram amigas e até me ajudaram quando eu era pobre e lutava.

Adaptado de "NELSON MANDELA - Conversas que Tive Comigo", página 225, Editora Rocco.

Escrever uma carta

Inspirando-se na leitura de uma carta que Nelson Mandela escreveu à filha, publicada no livro "Conversas que tive comigo", escrever uma pequena carta para alguém que esteja longe.



Saber argumentar

Em que medida conhecer os nossos direitos e deveres pode melhorar a vida de cada um de nós?



7. TRABALHO E PROFISSÕES

Identificar as suas competências para o trabalho



Encontrar os significados de algumas competências fundamentais para o trabalho no século XXI:



- **Competências comportamentais:** A capacidade de se adaptar ao uso da tecnologia necessária para realizar as tarefas.
- **Competências técnicas:** São aquelas relacionadas com o uso efetivo de sistemas, ferramentas ou mecanismos, exclusivamente necessários ao cargo.
- **Competências de liderança:** Refere-se ao comportamento do funcionário perante diferentes situações e desafios no ambiente de trabalho.
- **Competências socioemocionais:** São as soft skills, ou seja, estão relacionadas com as habilidades sociais do colaborador.
- **Competências digitais:** São as qualidades que compõem a capacidade e a disposição para liderar grupos, e podem ser mensuradas.

Fonte: <https://factorialhr.pt/blog/competencias-profissionais/>



Falar sobre trabalho na voz passiva



Usamos a voz passiva para destacar, numa ação, o protagonismo de quem a sofreu, transformando-o em **realizador de uma ação**. Com isso, o antigo sujeito da voz ativa torna-se aquele que **"sofre" a nova ação**.

- Modo de construção:

VERBO SER

(de acordo com a forma da respetiva pessoa e do tempo que se quer utilizar)

+

PARTÍCIPIO PASSADO DO VERBO PRINCIPAL
(com o género e o número a concordar com o sujeito da voz passiva)

- Na voz ativa: A empresa **comprar**á os computadores na próxima semana.

> Na voz passiva: Os computadores **serão comprados** pela empresa na próxima semana.

- Na voz ativa: Ele **vai assinar** o contrato de trabalho.

> Na voz passiva: O contrato de trabalho **vai ser assinado** por ele.

8. ORGANIZAÇÃO POLÍTICA E GEOGRÁFICA

Dica: Trabalhar com textos sobre a organização política de Portugal: os seus regimes, revoluções, constituições...



Saber os princípios fundamentais

1. República Portuguesa
2. Estado de direito democrático
3. Soberania e legalidade
4. Cidadania portuguesa
5. Território
6. Estado unitário



Fonte:
<https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>

Falar de política no passado

Pretérito mais-que-perfeito simples

Para além dos pretérito perfeito e imperfeito, temos um outro tempo que serve para falar de **uma ação finalizada no passado que antecede uma outra ação também já realizada no passado.**

Relembrando as formas anteriores:

Pretérito perfeito simples: ação única realizada no passado.

Ex: Eu votei nas eleições presidenciais portuguesas em 2021.

Pretérito imperfeito: ação habitual, rotineira ou em andamento no passado.

Ex: Quando eu vivia no meu país, participava em todas as discussões políticas.

Pretérito perfeito composto: ação recorrente que começou no passado e continua a acontecer no presente.

Ex: Nas últimas semanas, eu tenho acompanhado as decisões do primeiro-ministro português.

Conhecer a organização geográfica

Distritos administrativos de Portugal



Fonte:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Distritos_de_Portugal#/media/Ficheiro:Portuguese_Districts_Map_With_Names.svg

9. SAÚDE E BEM-ESTAR

Falar de saúde

Cuidados de saúde: dicas essenciais para ser saudável



Cuidar da saúde é fundamental, mas nem sempre temos os cuidados essenciais. Conheça algumas dicas para ter um estilo de vida saudável e viver melhor.

As mulheres portuguesas vivem, em média, até aos 83 anos, os homens até aos 78 (2018, Pordata). Vivemos mais, sim, mas como? Temos energia no dia a dia? Aproveitamos o descanso da reforma?

Reunimos algumas dicas de cuidados de saúde que estão ao seu alcance: saiba o que pode mudar na alimentação e na rotina, como deve ir vigiando a saúde e o que _____ para garantir um bem-estar físico, mental e social que lhe permita aproveitar o melhor da vida.

Se calhar, até ia ao _____ duas vezes por semana, fazia umas caminhadas em família, tinha as consultas de rotina todas marcadas e conseguia um bom equilíbrio entre o trabalho e o tempo para si. É verdade que a pandemia nos trocou as voltas e mexeu com o nosso estilo de _____. (...)

Adaptado de: <https://www.santander.pt/salto/cuidados-de-saude>



- SAUDÁVEL
- CORPO
- FAZER
- GINÁSIO
- REPOR
- CÉREBRO
- VIDA
- REDUZIR
- MIÚDOS
- META
- ENERGIA
- RECOMENDA
- FORTALEÇAM

Saber dar conselhos

Reescrever os seguintes conselhos para uma alimentação saudável com os respetivos verbos no imperativo de segunda pessoa do singular:

- Tomar sempre o pequeno almoço.
- Não passar mais de três horas e meia sem comer.
- Evitar alimentos com muito sal.
- Não comer alimentos com açúcar.
- Incluir vegetais na sopa ou na salada.

Expressar necessidades

Em português, temos três expressões que são muito utilizadas quando falamos de contextos médicos ou de cuidados com a saúde.

- Precisar de**
 - *Preciso de fazer as análises pedidas pelo médico.*
- Ter de**
 - *A senhora tem de tomar os medicamentos de duas horas em duas horas.*
- Dever**
 - *Não me sinto bem. Achas que devo ir ao médico?*

10. COMPRA E VENDA



Expressar-se sobre consumo

Trocar	Devolver	Reembolsar	Comprar	Vender	Dividir
Emprestar	Pagar	Receber	Transferir	Levantar	Depositar
Débito em conta	Pronto pagamento	Pré-pagamento	Fatura	Dívida	Prestações

Falar de finanças com o modo conjuntivo

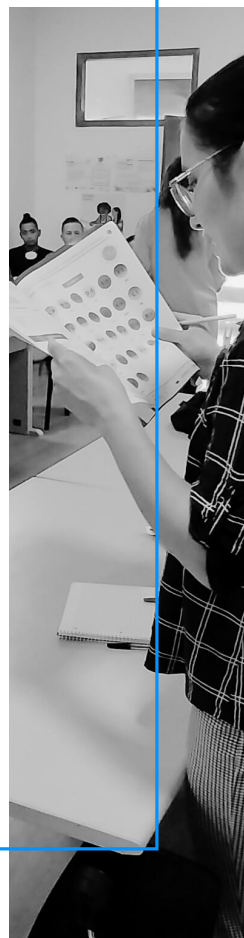
O que é? O conjuntivo é o modo que exprime a ação (ainda) não realizada, hipotética ou irreal. É o modo por meio do qual se transmite a incerteza, a dúvida, o desejo de realização de alguma coisa, a condição, a possibilidade, a eventualidade.

Aqui estão algumas expressões com as quais costumamos utilizar o modo conjuntivo em português:

- **É possível que eu receba o meu cartão de crédito este mês.**
- **É provável que ele compre uma casa no fim do ano.**
- **É importante que a Maria poupe dinheiro.**
- **É necessário que façamos um consumo mais consciente.**
- **É melhor que não vendas o teu apartamento.**
- **Convém que peças emprestada apenas a quantia de que precisas.**
- **Basta que tenha uma morada em Portugal para abrir uma conta no banco.**
- **Dúvido que os nossos amigos concordem em alugar um carro.**
- **Espero que ele pague as suas dívidas até amanhã.**

Também podemos usar com ideias concessivas:

- **Mesmo que falte dinheiro, sairei hoje à noite.**
- **Embora receba um bom salário, não consigo pagar a renda da casa sozinho.**
- **Ainda que troque o tamanho das calças, continuarão grandes para mim.**



11. DIA DA LÍNGUA PORTUGUESA



No dia 25 de novembro de 2019, a UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) declarou a data de 5 de maio como o Dia Mundial da Língua Portuguesa, Apesar desta ratificação, há mais de uma década que se celebrava, a 5 de maio, o Dia da Língua Portuguesa e da Cultura da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa).

"Não há uma língua portuguesa, há línguas em portuguêses."

É um corpo espalhado pelo mundo"

José Saramago.



Produzir poemas

A BELEZA DA FLOR
BRILHA O ESPAÇO
DESPERTA O ESPÍRITO
A ALMA FORTALECE

ANA ROSA NASCIMENTO, 2022

Muitas praias e montanhas cheias de água e plantas entre nós.
Embora a distância de pedras e nossos longos cabelos se entrelacem e se unam cantando cada história e chorando à distância as mágoas a chuva vem com a esperança de nascer e florescer
Assim será nosso encontro com amor e dedicação.

MARIA VICTÓRIA OLÍVEROS, 2022

Poemas produzidos por formandos da 2ª Turma de Aperfeiçoamento.

Apresentar uma palavra

Dentro do universo semântico conhecido na língua portuguesa, desafiamos os formandos a refletirem sobre a palavra que mais lhes chamou a atenção, ganhando um lugar especial na sua memória recente.

O objetivo era partilhar qual era essa palavra e explicar num pequeno texto o porquê de ela ser tão importante.

RESILIENTE

"Escolhi esta palavra por ser a última que aprendi até agora, e porque depois da pesquisa descobri que é uma das minhas características. Resiliente vem da palavra resiliência que define a capacidade de enfrentar e superar as adversidades."

E.V.

Textos produzidos por formandos da 3ª Turma de Aperfeiçoamento.

OBRIGADO

"Minha palavra é obrigado porque sempre gostei de saber como expressar gratidão em outro idioma. Foi a primeira palavra que aprendi em português e é a que mais uso."

H.C.

EMBORA

"A palavra que eu gosto é embora. Acho que é a forma como soa a sua composição. Lembro-me que foi uma das primeiras palavras que ouvi e chamou a minha atenção, mesmo sem saber que tinha tantos significados."

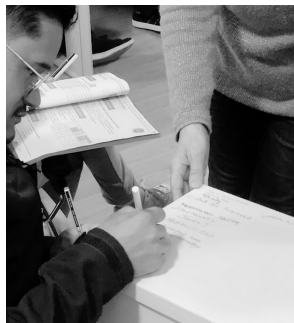
S.M.

Em todas as turmas, além do material de trabalho, textos e exercícios, foram ainda desenvolvidas dinâmicas práticas, aqui denominadas recursos didáticos. Os recursos didáticos são materiais didático-pedagógicos concretos utilizados para enfatizar ou reforçar um conteúdo específico. Estes recursos também tornam o momento da aprendizagem mais prático, dinâmico, participativo, colaborativo e divertido. É possível adaptá-los às diferentes turmas e explorá-los de forma transversal durante as sessões.

Para trabalhar a integração no curso

Caixa surpresa

Consiste numa caixa de cor branca contendo pequenos mimos (surpresas) para os formandos. A caixa deverá ser passada a cada formando. Cada pessoa que recebe a caixa diz o seu nome e escreve-o na caixa para retirar uma surpresa. A caixa será utilizada durante todo o curso e servirá para outras atividades ou até mesmo para deixar recados que os formandos queiram escrever.



Para trabalhar os pronomes (pessoais e possessivos) e os interrogativos

Cartas e novelo de lã

Há cartas de uma cor para os pronomes pessoais/possessivos e cartas de outra cor para os interrogativos. As cartas dos pronomes pessoais são distribuídas pelos formandos, e o novelo de lã será usado para unir a posição dos pronomes (quem fala, quem ouve, de quem se fala).



Para trabalhar com as cores

Caixa das fitas

Inspirado num recurso didático montessoriano, a caixa das fitas explora o universo das cores já conhecido pelos formandos para apresentar os nomes das cores em português. Cada formando puxa uma fita. Quando a fita for puxada, o nome da cor será apresentado. Assim, o formando torna-se ativo no processo de ensino-aprendizagem, pois os nomes das cores são apresentados em função das suas escolhas.



Para trabalhar com as emoções

Palhinhas das emoções

Cada formando escolhe uma palhinha que será apresentada aos outros. Cada um indicará o respetivo estado emocional (eu sou, eu estou). Assim, os estados e emoções serão trabalhados juntamente com os verbos ser e estar para indicar os estados emocionais transitórios (de momentos) e os estados permanentes (características da sua personalidade).



Para trabalhar o vocabulário do vestuário e as formas de descrição

Bola da memória

Todos os formandos dispõem-se em duas filas, uma de frente para a outra. O/a formador/a diz o seu nome e diz o nome de uma peça de roupa que está a usar. Em seguida, passa a bola ao formando de uma das filas. O formando deverá dizer o nome do/a formador/a e o nome da peça de roupa por ele/a mencionada para depois acrescentar o seu próprio nome e o nome de uma peça que está a usar. Em seguida passa a bola ao colega da fila à sua frente. Este deverá dizer todas as informações e acrescentar as suas informações. Dessa maneira, serão trabalhados o vocabulário do vestuário, as formas de descrição e os pronomes pessoais (eu, ele, ela).



Para trabalhar a expressão pessoal

Troca de cartas

Consiste na troca de breves cartas entre o/a formador/a e os formandos ao longo do curso. As cartas podem conter perguntas sobre como está a correr a adaptação à nova cultura, sobre atividades de tempos livres, sobre hábitos, etc. A cada troca, os assuntos vão-se diversificando, pois as respostas dos formandos também vão apontando para assuntos mais específicos. Com a troca de cartas, os formandos sentem-se seguros para se expressarem e partilharem opiniões pessoais.



Para trabalhar o vocabulário de mercearia

Frutas e legumes de brincar e pacotes de alimentos

Com a visualização das frutas, dos legumes e de outros alimentos facilita-se a aprendizagem dos nomes em português. Depois de indicados os nomes, mostram-se folhetos de supermercados, para que os formandos comparem os preços. Em seguida, simula-se uma compra com os produtos expostos a fim de mostrar o funcionamento das compras quotidianas.



Para trabalhar frases na forma afirmativa e na forma negativa

Gosto de... não gosto de...

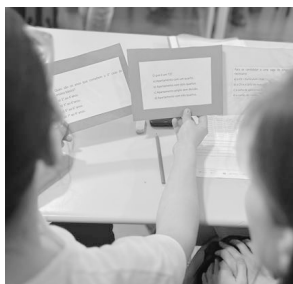
Cada formando escolhe dois post-its de cores diferentes. Num deles deverá escrever o que gosta; no outro, o que não gosta. Após escrever, o formando vai afixá-los numa cartolina sob as indicações “gosto de”, “não gosto de” e “gosto mais ou menos”.



Para trabalhar a aprendizagem do conteúdo

Jogo do conhecimento enciclopédico

A turma é dividida em dois grupos. Cada grupo recebe cartas com perguntas sobre os conteúdos estudados. Primeiro, cada grupo deverá analisar as suas próprias perguntas e assegurar-se da resposta correta. Nesta etapa, o grupo poderá consultar o material do curso para confirmar a resposta a cada pergunta. Depois, o grupo colocará as perguntas ao outro grupo.



Para trabalhar o passado e o presente

Uma bola do globo e uma outra bola da bandeira de Portugal

Com a bola do mundo, cada formando indica o que fazia no seu país de origem (estudei, trabalhei em...); com a bola de Portugal, o que faz agora (estudo, trabalho em...). Assim, os formandos localizam-se no tempo com as suas realidades passadas e presentes.



Para diminuir as fronteiras linguísticas-culturais

A língua que nos une

A atividade consiste em ter uma bolsa, do tipo "canguru", dentro da qual há cartas com a nacionalidade do/a formador/a e as nacionalidades de todos os formandos. Todas as cartas ficam presas por fitas.

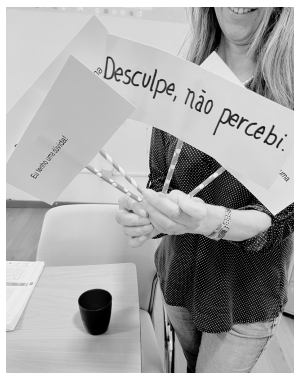
O/a formador/a retira a carta e lê a nacionalidade, e o formando daquela nacionalidade levanta e pega na carta e prende-a na fita de outras nacionalidades, formando assim a teia da interculturalidade. Esta atividade permite que a turma perceba e visualize a interculturalidade inerente ao grupo. E essa percepção pode reverberar noutros contextos sociais e, assim, através da língua portuguesa as fronteiras linguístico-culturais são esbatidas por meio do respeito pela diversidade de vozes que formam o coro uníssono da vida humana.



Para trabalhar com a forma de intervir na aula

Placas sinalizadoras

Consiste em placas sinalizadoras com expressões da necessidade de se perguntar algo, ou indicar que não compreendeu alguma parte do conteúdo. Estas placas são dispostas nas mesas dos formandos. Quando o formando não compreende alguma parte da explicação, ele pode escolher a placa mais adequada para intervir na aula e perguntar. Desta forma, o formando sente-se mais tranquilo ao fazer as suas perguntas e indicar as suas dúvidas que surgem durante a sessão.



Para trabalhar o vocabulário de gastronomia e a multiculturalidade

Livro de receitas

Com as receitas trazidas pelos formandos de diferentes países, criar um livro de receitas da turma. Além de promover o fomento ao aprendizado da língua portuguesa, incentiva a dar a conhecer receitas de diferentes países de modo a trabalhar a diversidade cultural.



Para trabalhar com os verbos no imperativo e promover a aprendizagem da execução de instruções verbais

Uma receita mágica

A atividade começa com a distribuição de folhas impressas para a criação de uma receita mágica. Cada formando recebe a receita por preencher. A formadora coloca um jarro e os ingredientes sobre a mesa dos formandos e lê a parte da receita relativa ao modo de preparação e, simultaneamente, o formando que tem o ingrediente à frente executará as instruções transmitidas. Depois de cumprido a instrução, passa-se o jarro a outro colega, que executará outra etapa da receita. A receita será preenchida com os verbos no imperativo e com os nomes dos formandos que executaram as etapas.



RECEITA DE UMA MISTURA MÁGICA

Ingredientes:

- 2 copos de água
- 3 colheres de açúcar branco
- 2 colheres (mais pequenas) de noz moscada
- 1 colher (mais pequena) de extrato de baunilha
- 1 colher (mais pequena) do líquido mágico azul
- 1 colher (mais pequena) do líquido mágico vermelho
- 1 colher (mais pequena) de canela em pó
- Folhas de hortelã frescas

PREPARAÇÃO

pegue
verta
coloque
passe
coloque
misture
coloque
misture
coloque
misture
coloque
misture

Preparação:

(nome), pegue o jarro transparente e verta para dentro dele os dois copos de água. Deixe a água estagnar. Depois, passe o jarro com a água à/ao *(nome)*. Agora, coloque as duas colheres de noz moscada e misture lentamente com uma colher de madeira que está à sua frente. Passe o jarro à/ao *(nome)*. Coloque o extrato de baunilha e misture ligeiramente. Passe cuidadosamente o jarro à/ao *(nome)*. Agora, acrescente ao mesmo tempo o líquido mágico azul e o líquido vermelho. Misture bem. Passe o jarro à/ao *(nome)* para acrescentar ao líquido a canela em pó. Misture novamente. Passe, agora, o jarro à/ao *(nome)*. Coloque as folhas de hortelã frescas. Misture ligeiramente. E pronto! Está feita a nossa mistura mágica!

Este Guia foi desenvolvido na sequência das formações em língua portuguesa oferecidas pelo *Projeto MIL - Migração, Integração e Língua Portuguesa*, realizadas entre 2021 e 2023, com foco na alfabetização, na iniciação e no aperfeiçoamento.

Com o objetivo de ressaltar a importância do ensino do português num contexto educacional não formal para migrantes adultos, este Guia é um instrumento de apoio que pode contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dessa língua.

Pretende-se que este Guia seja uma ferramenta de referência contínua para entidades e formadores, auxiliando na criação e no desenvolvimento de ações que promovam não apenas o domínio da língua portuguesa, mas também a ampliação do conhecimento sobre direitos e deveres, histórias de vida e culturas.

Fundamentado em teorias linguísticas e experiências práticas, o Guia reúne ampla gama de metodologias, métodos e materiais com o intuito de suavizar as barreiras linguísticas e culturais dos processos migratórios e de integração.

Espera-se que a leitura deste Guia traga novas inspirações para o ensino da língua portuguesa a migrantes, fomentando-a como uma língua de interação, inclusão e participação na sociedade.

TESTEMUNHOS

"No geral gostei de tudo, todos os temas foram muito importantes para mim, mas o tema do emprego foi o meu preferido."

"Havia coisas que não sabia e agora já sei, não sabia escrever o meu nome bem e agora já consigo escrever bem e na linha certa."

"Eu acho que é uma coisa boa para mim e para toda a gente, há coisas que a gente nunca aprendeu em São Tomé e Príncipe, viemos para cá e aprendemos. Estou contente e quero continuar (a aprender) cada vez mais."

"Cá aprendemos a ler e a saber mais sobre a língua portuguesa."

"Aprendi várias coisas nestes poucos dias, aprendi a escrever palavras e a soletrar certas palavras, coisa que não sabia fazer, gostei muito."

"Eu estou a gostar de aprender e conhecer mais coisas. As formadoras são ótimas, ensinam com muito carinho e paciência."



TESTEMUNHOS

“Eu gostei de aprender mais sobre os diferentes tipos de português falados pelo mundo fora.”

“O que mais gosto é a interação com outros alunos e aprender sobre Portugal.”

“Gostei de aprender a cultura local e também as frases; os textos eram muito interessantes.”

“Todos nós nos divertimos muito aprendendo.”

“Quando eu comecei eu não sabia nada, agora percebo mais coisas. O que eu menos gosto é que está quase a acabar.”

“Muito triste por não ter concluído o curso, foi uma das melhores experiências deste país.”





Entidade promotora



Cofinanciado por



Fundo FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 Integração - Projeto n° PT/2021/FAMI/729

