



# XXIAdults

**Adaptação do sistema educativo de adultos  
ao século XXI**

**O Modelo de Boas Práticas**



INSTITUTE for  
ROMA and  
MINORITIES  
INCLUSION



**DIPUTACIÓN  
DE VALLADOLID**



**E-SCHOOL**  
EDUCATIONAL GROUP



**EMPODERAR**  
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL



Co-funded by  
the European Union



### Nome da Boa Prática

CAIS CAPACITA+

### Resumo da Prática

Resumo breve e fácil de compreender: Qual é a prática, para quem e para que propósito?

**CAIS CAPACITA+** é um programa de formação e capacitação liderado pela Associação CAIS, destinado a promover a inclusão social e profissional de pessoas em situações vulneráveis. Através de formação prática, sessões de desenvolvimento pessoal e mentoria próxima, o programa procura melhorar a autonomia, competências e empregabilidade dos participantes. A iniciativa destina-se a adultos sem-abrigo ou em risco de exclusão social, ajudando-os a recuperar um sentido de propósito e integração na sociedade.

### Descrição da Prática – mínimo de 2000 caracteres

#### 1) Contexto / Contexto

Qual foi a necessidade ou problema inicial?

Quem era o grupo-alvo? Fazia parte de um programa ou projeto maior?

O projeto **CAIS CAPACITA+** foi lançado em resposta a um desafio social persistente e urgente em Portugal: a **exclusão das pessoas em situação de sem-abrigo ou de extrema vulnerabilidade social** do mercado de trabalho e dos sistemas educativos ou de formação. Muitos destes indivíduos enfrentam barreiras complexas e multidimensionais – incluindo falta de qualificações formais, desemprego prolongado, problemas de saúde mental e estigma social – que os impedem de aceder a empregos estáveis e de reconstruir vidas autónomas.

O projeto dirige-se a **adultos em situações de vulnerabilidade social**, especialmente aqueles que vivem ou estão em risco de sem-abrigo na área de Lisboa. Foi desenvolvido como uma **iniciativa complementar** dentro da missão mais ampla da Associação CAIS de promover **a inclusão social, o empoderamento e a dignidade** através da formação, participação e envolvimento cívico.

O CAIS CAPACITA+ integra tanto **a educação não formal** como **a formação para empregabilidade**, combinando desenvolvimento de competências com apoio personalizado. Foi criado para colmatar a lacuna entre a formação e as oportunidades do mundo real, oferecendo um caminho estruturado e de apoio para a reintegração. O programa responde às necessidades e capacidades individuais, reforçando a autoconfiança e as competências sociais, ao mesmo tempo que abre portas para emprego, voluntariado ou formação adicional.





Esta prática não foi um evento isolado, mas faz parte de um **esforço estratégico sustentado da Associação CAIS**, alinhado com o seu trabalho mais amplo de inclusão e cidadania, incluindo outros programas de formação, defesa e parcerias com empresas e instituições.

## 2) Objetivos

Quais eram os objetivos da prática? O que pretendia melhorar ou mudar?

Os **principais objetivos** do programa CAIS CAPACITA+ são:

- **Fomentar a inclusão social** apoiando pessoas em situações vulneráveis na aquisição de competências pessoais, sociais e vocacionais.
- **Aumentar a empregabilidade** através de percursos de formação personalizados que combinam workshops práticos com desenvolvimento de competências interpessoais.
- **Capacitar os participantes** a recuperar autonomia, confiança e um sentido de propósito nas suas vidas.
- **Para colmatar** a lacuna entre os indivíduos excluídos e o mercado de trabalho, a educação e as redes comunitárias.
- **Promover cidadania ativa**, dignidade e crescimento pessoal através de mentoria personalizada e definição de objetivos.
- **Quebrar ciclos de marginalização**, criando oportunidades para uma transformação a longo prazo em vez de ajuda a curto prazo.

O programa também visa **construir relações de confiança**, oferecer apoio consistente e estruturado, e ajudar os participantes a construir planos de vida realistas alinhados com os seus interesses e capacidades.

## 3) Implementação / Metodologia

Como foi realizada a prática passo a passo?

Que atividades ou métodos foram utilizados?

Quanto tempo demorou?





O CAIS CAPACITA+ é implementado através de um **programa estruturado e modular** que se desenrola ao longo de várias semanas, combinando:

- **Sessões de treino em grupo**, focadas em desenvolvimento pessoal, comunicação, gestão emocional e planeamento de vida;
- **Oficinas práticas e experienciais**, que podem incluir competências digitais, artes ou artesanato manual, dependendo de cada edição e parcerias;
- **Mentoria e apoio individual**, onde os participantes recebem acompanhamento, motivação e ajuda na definição de objetivos e caminhos pessoais;
- **Visitas e ligações a instituições e potenciais empregadores**, para familiarizar os participantes com possíveis contextos de emprego ou formação;
- **Apresentações finais ou momentos de integração**, onde os participantes partilham experiências ou resultados com a comunidade em geral.

A metodologia é **centrada no participante**: adapta-se ao ritmo e às capacidades de cada indivíduo, reconhecendo o seu passado, vulnerabilidades e aspirações. Os profissionais e facilitadores do CAIS trabalham em modo de proximidade e construção de confiança, criando um ambiente de aprendizagem seguro e sem julgamentos.

A duração do programa não é fixa em todas as edições, mas geralmente dura várias semanas, permitindo tempo tanto para **a aquisição de competências** como **para a transformação pessoal**. É implementado em **Lisboa**, com potencial para replicação noutros territórios.

#### 4) Resultados / Desfechos

Quais foram os resultados concretos?

Como é que a prática impactou os participantes?

Embora uma avaliação quantitativa abrangente do **CAIS CAPACITA+** ainda não esteja disponível publicamente, vários **resultados qualitativos concretos** foram reportados pela Associação CAIS:

- **Os participantes completam o programa com maior confiança**, competências de comunicação e autoconsciência;
- Muitos **adquirem competências básicas relevantes para a procura de emprego**, como competências digitais, redação de CV e preparação para entrevistas;
- Os participantes desenvolvem **uma maior regulação emocional** e objetivos pessoais mais claros;





- O programa levou algumas pessoas a **reintegrarem-se no mercado de trabalho, a envolverem-se em voluntariado ou a prosseguir em outros percursos de formação ou apoio;**
- **São frequentemente observadas melhorias nas ligações sociais** e um sentido de pertença, reduzindo o isolamento e a impotência;
- A dinâmica de grupo e a mentoria ajudam **a reconstruir a confiança**, a motivação e a resiliência — muitas vezes essenciais antes de qualquer emprego ou educação se tornar viável.

Além disso, **as parcerias institucionais** (com centros de formação, empregadores e serviços locais) são reforçadas através do programa, criando um impacto a longo prazo para além de cada edição.

## 5) Histórias dos Participantes – opcionais

Citações curtas, reflexões pessoais ou experiências partilhadas pelo participante

A Associação CAIS partilhou algumas vezes participantes durante o lançamento público do programa CAIS CAPACITA+. Uma citação, recolhida durante uma apresentação em Lisboa, ilustra o impacto emocional da experiência:

**"Senti que alguém finalmente acreditava em mim."**

— Participante no CAIS CAPACITA+ (Lisboa, 2023)

Este tipo de testemunho reflete os valores fundamentais e o impacto do projeto: restaurar a autoestima, reconstruir a confiança e proporcionar um espaço de apoio onde os indivíduos se sintam ouvidos e valorizados.

Embora ainda não tenha sido publicada uma coleção formal de histórias, a equipa do CAIS tem destacado repetidamente como **os participantes evoluem emocionalmente, recuperam a motivação e reconectam-se com o seu potencial** ao longo do programa.

## 6) Fatores de Sucesso

O que tornou a prática eficaz ou inovadora?

Houve elementos únicos ou criativos?

Vários fatores-chave contribuem para a eficácia da prática **CAIS CAPACITA+**:

- **Abordagem centrada na pessoa:** Cada participante segue um percurso personalizado, baseado no seu próprio ritmo, história de vida e desafios específicos. Esta estrutura flexível aumenta o envolvimento e a relevância.





- **Proximidade e confiança:** A presença consistente de facilitadores e mentores treinados constrói relações fortes baseadas na confiança, essenciais para participantes que possam ter experienciado desconfiança institucional ou traumas pessoais.
- **Metodologia holística:** A combinação de desenvolvimento de competências interpessoais, atividades práticas e apoio emocional permite um processo abrangente de transformação pessoal e social — não apenas um curso de formação.
- **Parcerias baseadas na comunidade:** A colaboração com organizações locais, empregadores e prestadores de serviços reforça os resultados do programa e aumenta o potencial de integração ou colocação no mercado de trabalho.
- **Acesso de baixa barreira:** O programa foi concebido para ser acessível e inclusivo — não são necessárias qualificações formais, e a participação é voluntária e respeita o ritmo e a prontidão de cada pessoa.
- **Empoderamento, não caridade:** A iniciativa foca-se nas forças e potencial dos participantes, promovendo autonomia, cidadania ativa e inclusão a longo prazo, em vez da dependência ou do apoio passivo.

## 7) Transferibilidade / Recomendações

A prática pode ser usada noutros locais?

Que condições são necessárias para uma implementação bem-sucedida?

O **CAIS CAPACITA+** oferece um modelo replicável para organizações que trabalham com adultos em situações vulneráveis, particularmente aqueles que vivem de sem-abrigo ou exclusão a longo prazo. A sua metodologia pode ser adaptada a vários contextos, desde que certas condições sejam cumpridas:

### Condições-chave para uma implementação bem-sucedida:

- Uma **equipa qualificada e comprometida**, com experiência em intervenção social e educação de adultos;
- Um **espaço físico seguro e acolhedor** onde os participantes se sentem respeitados e protegidos;
- A capacidade de fornecer **acompanhamento individualizado** e mentoria, não apenas sessões de grupo;
- **Parcerias locais fortes**, incluindo empregadores, serviços sociais e organizações da sociedade civil;
- Flexibilidade no desenho curricular, permitindo **adaptação às necessidades dos participantes** e às especificidades regionais;
- Uma **abordagem baseada em valores**, enraizada na dignidade humana, participação e autonomia.





## Recomendação para implementação:

As organizações que considerem este modelo devem começar com uma **avaliação das necessidades da população-alvo local** e co-criar o programa com profissionais e (sempre que possível) com pessoas com experiência vivida de exclusão. Também é aconselhável pilotar com um pequeno grupo e aumentar progressivamente a escala.

## 8) Dicas / Conselhos de Implementação – opcionais

Listas de verificação, lições ou conselhos para quem deseja implementar a prática.

Para organizações que pretendam replicar ou adaptar o **modelo CAIS CAPACITA+**, as seguintes dicas práticas podem apoiar uma implementação eficaz:

- **Comece pequeno e aumente a escala:** Pilote com um grupo pequeno para aperfeiçoar métodos, construir confiança e garantir qualidade antes de expandir.
- **Investir na formação de facilitadores:** O pessoal deve ser qualificado tanto em educação/formação como em serviço social. A inteligência emocional e as abordagens informadas pelo trauma são fundamentais.
- **Equilíbrio estrutural e flexibilidade:** Fornecer uma estrutura clara do programa, mas manter-se flexível às necessidades individuais, incluindo permitir momentos de crise ou retirada.
- **Integre aprendizagem emocional e prática:** Combine autoconsciência e desenvolvimento de motivação com competências práticas e relevantes para o trabalho.
- **Crie marcos visíveis:** Pequenas conquistas (por exemplo, completar um módulo, apresentar um CV, preparar uma refeição) ajudam os participantes a ganhar confiança.
- **Celebre o progresso:** Reconhecer publicamente o crescimento e o esforço, mesmo pequenos passos, reforça o compromisso e fortalece os laços do grupo.
- **Mantenha um acompanhamento contínuo:** Forneça mentoria ou acompanhamentos ocasionais após o final do programa para apoiar o impacto a longo prazo.

## 9) Lições Aprendidas - opcional

Maiores surpresas, obstáculos ou principais conclusões durante a implementação.

Embora uma avaliação formal do **CAIS CAPACITA+** não esteja disponível publicamente, a experiência de programas de inclusão social semelhantes e o trabalho mais amplo do CAIS sugerem várias conclusões-chave:





- **A confiança leva tempo:** Os participantes que enfrentam exclusão a longo prazo frequentemente carregam traumas passados e desconfiança institucional. Criar um ambiente verdadeiramente seguro e respeitador é essencial — e requer tempo e consistência.
- **A motivação é não linear:** O progresso raramente é simples. Os participantes podem desligar-se temporariamente, regredir ou enfrentar retrocessos. O programa precisa de ser flexível e paciente, celebrando pequenas conquistas.
- **O esgotamento da equipa é um risco real:** trabalhar de perto com adultos vulneráveis pode ser emocionalmente exigente. São necessários apoio contínuo e práticas reflexivas para os facilitadores para manter a energia e a qualidade.
- **A complexidade da vida sobrepõe-se à aprendizagem:** Se as necessidades básicas (habitação, alimentação, saúde) não forem satisfeitas, é difícil envolver-se de forma significativa na formação. A coordenação com os serviços sociais é crucial para uma intervenção holística.
- **Não existe uma solução única para todos:** Mesmo com um programa estruturado, cada caminho individual é único. A personalização e a autonomia são fundamentais para um impacto real.

#### 10) Fotografias que ilustram a prática descrita

Por favor, anexe pelo menos 3 fotos relacionadas com as boas práticas descritas

#### PERFIL DE PRÁTICA – LISTA DE CLASSIFICAÇÃO

Por favor, assinala todas as categorias que se aplicam à tua prática descrita. Pode escolher mais do que um.

##### TIPO DE PRÁTICA

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Lganhando por fazer                |
| <input type="checkbox"/>            | Aprendizagem intergeracional       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizagem baseada na comunidade |
| <input type="checkbox"/>            | Aprendizagem digital / mista       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Aprendizagem entre pares           |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Mentoria / coaching                |





- Abordagens culturais/criativas
  - Colaborativo / baseado em parceiros
  - Outros (especificar):
- GRUPO-ALVO**
- Adultos com baixas qualificações
  - NEETs (Não em Educação, Emprego ou Formação)
  - Migrantes / Refugiados
  - Adultos mais velhos
  - Mulheres
  - Pessoas com deficiência
  - Outros grupos vulneráveis
  - População adulta geral
- AMBIENTE DE APRENDIZAGEM**
- Formal
  - Não formal
  - Informal
- COMPETÊNCIAS / COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS**
- Literacia (leitura, escrita, compreensão)
  - Numeracia (matemática, pensamento lógico)
  - Competências digitais
  - STEM (ciência, tecnologia, engenharia, matemática)
  - Pessoal, social e aprender a aprender
  - Competências cívicas
  - Empreendedorismo
  - Consciência cultural e expressão
  - Competências linguísticas
  - Competências profissionais / profissionais
  - Competências verdes
  - Outros (especificar):
- POTENCIAIS UTILIZADORES**
- Professores / Educadores
  - Pessoal administrativo
  - Gestão da escola / centro
  - Decisores políticos / Administração pública
  - ONGs / Organizações comunitárias
  - Outros (especificar):

#### Glossário de Categorias (Explicação dos Itens da Lista de Verificação)





### Tipo de Prática

- Aprender fazendo – aprender através de atividades práticas, métodos práticos como workshops ou tarefas reais.
- Aprendizagem intergeracional – atividades envolvendo participantes de diferentes faixas etárias a aprender uns com os outros.
- Aprendizagem baseada na comunidade – aprendizagem que ocorre dentro da comunidade local, muitas vezes através de envolvimento na vida real.
- Aprendizagem digital / mista – educação usando ferramentas digitais (online), ou uma combinação de métodos online e presenciais.
- Aprendizagem entre pares – aprendizagem entre participantes de estatuto ou experiência semelhante, apoiando-se mutuamente.
- Mentoria / coaching – apoio individual de uma pessoa mais experiente para ajudar na aprendizagem e crescimento pessoal.
- Abordagens culturais/criativas – uso das artes, música, teatro, narrativa, etc., como ferramentas de aprendizagem.
- Colaborativa / baseada em parceiros – práticas que envolvem cooperação entre organizações ou grupos.
- Outro (especificar) – qualquer outro método que não esteja listado acima.

### Grupo-alvo

- Adultos com baixas qualificações – adultos com baixos níveis de educação formal ou competências básicas.
- NEETs – pessoas que não estão em Educação, Emprego ou Formação (frequentemente jovens adultos).
- Migrantes / Refugiados – indivíduos que se mudaram de outro país, frequentemente enfrentando desafios de integração.
- Adultos mais velhos – Adultos com 65+ anos
- Mulheres – práticas que abordam especificamente as necessidades das mulheres.
- Pessoas com deficiência – indivíduos com deficiências físicas, sensoriais, intelectuais ou de saúde mental.
- Outros grupos vulneráveis – grupos em risco de exclusão (por exemplo, desempregados de longa duração, sem-abrigo).
- População adulta geral – adultos médios não pertencentes a categorias específicas.

### Ambiente de Aprendizagem

- Formal – aprendizagem nos sistemas oficiais de ensino, cursos certificados (por exemplo, escolas, universidades).
- Não formal – aprendizagem organizada fora do sistema formal (por exemplo, workshops, formação comunitária).
- Informal – aprendizagem através de experiências do dia a dia, sem um curso estruturado (por exemplo, voluntariado, família).





### Competências / Competências Desenvolvidas

- Literacia – leitura, escrita e compreensão de textos (incluindo textos funcionais como formas).
- Numeracia – usando matemática e raciocínio lógico.
- Competências digitais – utilização de ferramentas digitais, por exemplo, criação de CV, ferramentas online, plataformas online.
- STEM – ciência, tecnologia, engenharia e matemática.
- Pessoal, social e aprender – autoconsciência, motivação, trabalho em equipa, competências de aprendizagem ao longo da vida.
- Competências cívicas – cidadania ativa, compreensão da democracia e responsabilidades sociais.
- Empreendedorismo – criatividade, inovação, gestão de projetos, assunção de riscos.
- Consciência e expressão cultural – apreciação e criação de conteúdos culturais (por exemplo, artes, música).
- Competências linguísticas – capacidade de comunicar numa ou mais línguas estrangeiras.
- Competências relacionadas com o trabalho / vocacionais – competências práticas úteis em empregos ou profissões específicas.
- Competências verdes – conhecimentos e comportamentos que apoiam a sustentabilidade e o cuidado ambiental.
- Outros – quaisquer outras competências desenvolvidas (por favor, especifiquem).

**Potenciais utilizadores** – grupos que poderiam beneficiar de aplicar, adaptar ou inspirar-se nesta prática no seu contexto de trabalho.

Nota: Estas categorias seguem quadros da UE como as Competências Chave para a Aprendizagem ao Longo da Vida (2018), o Plano de Ação sobre Competências Básicas (2025) e o Guia do Programa Erasmus+ 2025 – Glossário

