



# PRIMEIROS PASSOS

ORIENTAÇÕES PARA MEDIADORES DE PARES





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui aval do respetivo conteúdo, o qual reflete apenas e só as ideias dos autores. A Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso, devido ou indevido, que possa ser feito das informações que nele estão contidas.

## INFORMAÇÕES DO PROJETO

Título:

### **Modelo para a Educação Comunitária Inclusiva – MINCE**

O Número do Projeto é 2015-AT01-KA204-005098.

O parceiro promotor é a Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH.

Informações: karin.KICKER-FRISINGHELLI@lebenshilfen-sd.at



Consulte a página 1 para obter a lista completa de parceiros.

Visite o website do projeto em:

<http://www.mince-project.eu>



## INFORMAÇÕES SOBRE O MANUAL

### **Título: Orientações para Mediadores de Pares: Primeiros Passos**

Este manual foi escrito e editado pelos parceiros deste projeto.

A adaptação para leitura fácil foi feita pela CUDV, Črna na Koroškem

Informações: tatjana.knapp@cudvcrna.si



A versão inglesa foi revista por Lena Gillies.

Os modelos nas fotos são

Eva Mikeln como Lili e Aleš Sedelšak como Mark.

Os fotógrafos foram Matej Golob e Lea Jambrošič.

O layout foi executado pela Fotofabrik.

Este manual está disponível na forma impressa e como audiolivro.

Logótipo © European Easy-to-Read: Inclusion Europe

Mais informações em [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

© Inspired pics: Inspired Services Publishing Limited

# OLÁ!

Então quer ser mediador de pares.

Bem-vindo.

Este Manual vai ajudá-lo.

Pode usá-lo para aprender como ajudar as pessoas sendo mediador de pares.

Pode tirar as notas que quiser para ser mais fácil lembrar-se do que aprendeu.



## ESTA É A LILI.

A Lili é uma mediadora de pares.

Vai guiá-lo ao longo deste manual.

E vai ajudá-lo a tornar-se um mediador de pares.



## IMPORTANTE

Também há um audiolivro com este Manual.



Poderá ouvi-lo em

[www.mince-project.eu/audio\\_step\\_up.com](http://www.mince-project.eu/audio_step_up.com)



# CONTEÚDO

NESTE MANUAL TEM INFORMAÇÕES SOBRE

**O QUE SÃO OS  
MEDIADORES DE PARES?** \_\_\_\_\_ na página 6

**COMO É QUE SÃO OS  
MEDIADORES DE PARES?** \_\_\_\_\_ na página 9

**COMO É QUE ME POSSO TORNAR  
NUM MEDIADOR DE PARES?** \_\_\_\_\_ na página 10

**PORQUÊ TORNAR-ME  
NUM MEDIADOR DE PARES?** \_\_\_\_\_ na página 12

TAMBÉM TEM UM

**DIÁRIO DE APRENDIZAGEM** \_\_\_\_\_ a partir da página 13

A história do Mark e da Lili \_\_\_\_\_ na página 15

Defesa dos direitos \_\_\_\_\_ na página 19

Aprender a ouvir \_\_\_\_\_ na página 24

Aprender a falar com outras pessoas \_\_\_\_\_ na página 28

Aprender a ajudar \_\_\_\_\_ na página 32

Refletir sobre a sua experiência \_\_\_\_\_ na página 37

Ferramentas para

Mediadores de Pares \_\_\_\_\_ a partir da página 41

**AJUDA** \_\_\_\_\_ na página 48

Na parte de trás deste Manual  
tem um **CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DE MEDIADOR**.

As instruções estão  
na página 52.

**Obrigado por se juntar a nós.**  
**Divirta-se e boa sorte.**



# O QUE SÃO OS MEDIADORES DE PARES?



É importante para as pessoas  
sentirem-se parte da comunidade.  
É importante aprenderem juntas.

Algumas pessoas precisam de ajuda no dia a dia.

Podem querer ir ao teatro ou à biblioteca.

Ou aprender coisas novas.

Mas podem não conseguir perceber algumas coisas.

Podem ter dificuldade em falar.

Algumas pessoas usam cadeiras de rodas ou precisam de outro tipo de ajuda.

Precisam de alguém que as ajude.



### **Os mediadores de pares**

**são pessoas que ajudam as outras pessoas**

a fazer as coisas que podem ser difíceis.



Os mediadores de pares são pessoas que intervêm.

Ajudam as pessoas a ser parte das coisas.

Um par é como um amigo.

Um colega.

Um par é uma pessoa que pensa da mesma maneira.

Um mediador ajuda as pessoas a serem parte da comunidade.

Os mediadores de pares são como defensores das pessoas.

Os mediadores de pares não são profissionais.

São voluntários.

São as próprias pessoas que decidem tornar-se mediadoras de pares.

Ninguém pode tomar essa decisão por elas.



# COMO É QUE SÃO OS MEDIADORES DE PARES?



Os mediadores de pares têm de gostar de pessoas.

Os mediadores de pares são **SIMPÁTICOS** e **PRESTÁVEIS**.

**HONESTOS** e **JUSTOS**.

**EDUCADOS** e **RESPONSÁVEIS**.

**DE CONFIANÇA**.

**BEM-ARRANJADOS** e **ARRUMADOS**.

Os mediadores de pares

também têm **TEMPO**

para ajudar os outros.

Têm de ser organizados.



# COMO É QUE ME POSSO TORNAR NUM MEDIADOR DE PARES?



Tem de aprender a ser um mediador de pares.

Tem de aprender coisas como:

## **DEFESA DOS DIREITOS**

como **FALAR COM AS PESSOAS**,

como **OUVIR AS PESSOAS**,

como **AJUDAR AS PESSOAS NO DIA A DIA**,

como **AVALIAR A EXPERIÊNCIA**.

Pode perguntar a estas pessoas como  
é que se pode tornar um mediador de pares .



TRABALHA NO CENTRO  
O NÚMERO DE TELEFONE É O



A ser preenchido pela organização que dá esta formação.  
Crie uma etiqueta com a informação e coloque-a aqui.



TRABALHA NO CENTRO  
O NÚMERO DE TELEFONE É O



A ser preenchido pela organização que dá esta formação.  
Crie uma etiqueta com a informação e coloque-a aqui.



TRABALHA NO CENTRO  
O NÚMERO DE TELEFONE É O



A ser preenchido pela organização que dá esta formação.  
Crie uma etiqueta com a informação e coloque-a aqui.

# PORQUÊ TORNAR-ME NUM MEDIADOR DE PARES?



Os mediadores de pares são pessoas que ajudam outras pessoas.

Pessoas que gostam de **CONHECER PESSOAS NOVAS**.

São **ÚTEIS** para as outras pessoas.

São **IMPORTANTES**.

Estão **ORGULHOSAS** do seu trabalho.

Sentem-se **MELHOR CONSIGO PRÓPRIAS**.

# DIÁRIO DE APRENDIZAGEM



Agora é a altura de começar a aprender.

Vai aprender coisas em conjunto com outras pessoas.

Vai ter aulas.

Este é o seu **Diário de aprendizagem**.

As páginas do diário são a sua ferramenta.



Pode usar o diário enquanto está a aprender.

O diário vai ajudá-lo a lembrar-se das coisas.

Deve tomar nota das coisas mais importantes.

Também pode tirar fotos do grupo.

E não se esqueça.

**Divirta-se a aprender!**



## ANTES DE COMEÇARMOS

# A HISTÓRIA DO MARK E DA LILI

Esta história é sobre o Mark e a Lili.

O **MARK** tem 30 anos.

Tem uma deficiência intelectual.

Tem dificuldade em perceber algumas coisas.

Precisa de informações claras.

O Mark fala devagar e baixo.

Não anda e usa uma cadeira de rodas.

O Mark vive com a avó.

É cliente num Centro de Atividades Ocupacionais.



A **LILI** é amiga do Mark.

Ela conhece os problemas que podem ter  
as pessoas com deficiência.

Ela também tem uma deficiência intelectual.

Mas a Lili consegue aprender mais depressa que o Mark.

Ela consegue ler e falar bem.



O Mark tem um plano individual.

Os assistentes sociais fizeram esse plano para ele.

O plano diz que o Mark vai começar a ter aulas de cozinha.

O Mark não percebe muito bem o plano que lhe deram.

Pede à avó que lhe explique o plano.

A avó do Mark também precisa de ajuda para perceber o plano.

Pede ajuda à amiga do Mark, a Lili.

Têm muitas perguntas.

O que é que o Mark tem de fazer?

Onde é que vão ser as aulas de cozinha?

Quanto tempo é que as aulas vão durar?



A Lili concorda em ajudar o Mark.

Vão juntos visitar o assistente social.

Depois vão à aula de cozinha em conjunto.



## OS NOSSOS MEDIADORES DE PARES DIZEM

O Mark devia ter ajudado a fazer o seu próprio plano.

A Lili vai ajudar o Mark nas aulas de cozinha.

Ela vai participar nas aulas com ele.

Vai falar com as pessoas dão as aulas.

A Lili vai dizer-lhes para não excluírem as pessoas.

Ela vai dizer-lhes para incluírem o Mark  
em tudo o que acontecer na aula.

O Mark consegue pensar e aprender sozinho.

É importante que as pessoas percebam isto.

**A Lili é a mediadora de pares do Mark.**



## DEFESA DOS DIREITOS



A vida melhora quando aprendemos coisas novas.

Toda a gente tem direito a ser parte da comunidade.

Toda a gente tem direito a aprender em comunidade.

Toda a gente é importante na sua comunidade.

As pessoas com deficiência

têm os mesmos direitos que o resto das pessoas.

Ninguém pode dizer a uma pessoa com deficiência  
para ficar fora do que acontece na sua comunidade.

## **OS NOSSOS MEDIADORES DE PARES DIZEM:**

Nós ajudamos porque percebemos  
como é que as coisas são.

Nós sabemos como é que é não conseguir fazer coisas.  
Nós sabemos como é que é  
quando as pessoas não nos ouvem.

Os mediadores de pares conhecem os problemas  
que as pessoas com deficiência podem ter.

Eles percebem o que são os serviços comunitários.

Eles sabem de que é que os seus pares precisam.

Por causa disso, podem ajudar a unir a comunidade e  
as pessoas com deficiência.

O Mark e a Lili têm ambos direito a aprender  
em comunidade.



# PALAVRAS DIFÍCEIS

**Uma comunidade** é  
um grupo de pessoas.

Podem viver no mesmo sítio.

Podem ter os mesmos interesses.

Uma comunidade pode ser uma cidade ou uma escola.



Defender (ou advogar) significar dar apoio.

Significa falar a favor duma outra pessoa.



**Pode escrever aqui  
as informações acerca do que está a aprender.**

Aprendi coisas sobre os direitos e como os defender



Escreva os dias ou as datas na linha.

Aprendi com



Escreva os nomes das pessoas na linha.

Foi isto que fizemos



Escreva o que fez e o que aprendeu nas linhas acima.

Em vez disso, também pode fazer um desenho.



## HORA DA FOTO

Tire uma fotografia a toda a turma.

Imprima-a e cole-a aqui.

Se precisar de ajuda peça ao formador  
ou formadora.



# APRENDER A OUVIR



É muito importante ouvir as pessoas.

Se ouvirmos, ficamos a saber o que as pessoas querem.

Os mediadores de pares não forçam ninguém a fazer nada.

Os mediadores de pares perguntam às pessoas o que querem fazer.

Na história, a Lili ficou a saber o que o Mark queria pelo próprio Mark.

E depois disso

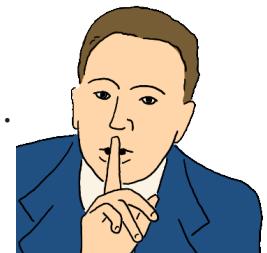
os mediadores e os pares podem fazer planos juntos.

Os mediadores têm de seguir as instruções dos pares e respeitar as suas decisões e escolhas.

## **IMPORTANTE**

### **MANTER SEGREDO**

Algumas informações acerca das pessoas são privadas. Isto significa que as pessoas, às vezes, contam coisas umas às outras e que essas coisas têm de ficar em segredo. Os mediadores têm de respeitar as informações privadas dos seus pares e mantê-las em segredo.



**Pode escrever aqui as informações acerca do que está a aprender.**

Aprendi coisas sobre ouvir bem em



\_\_\_\_\_.  
Escreva os dias ou as datas na linha.

Aprendi com



\_\_\_\_\_.  
Escreva os nomes das pessoas na linha.

Foi isto que fizemos



Escreva o que fez e o que aprendeu nas linhas acima.

Em vez disso, também pode fazer um desenho.

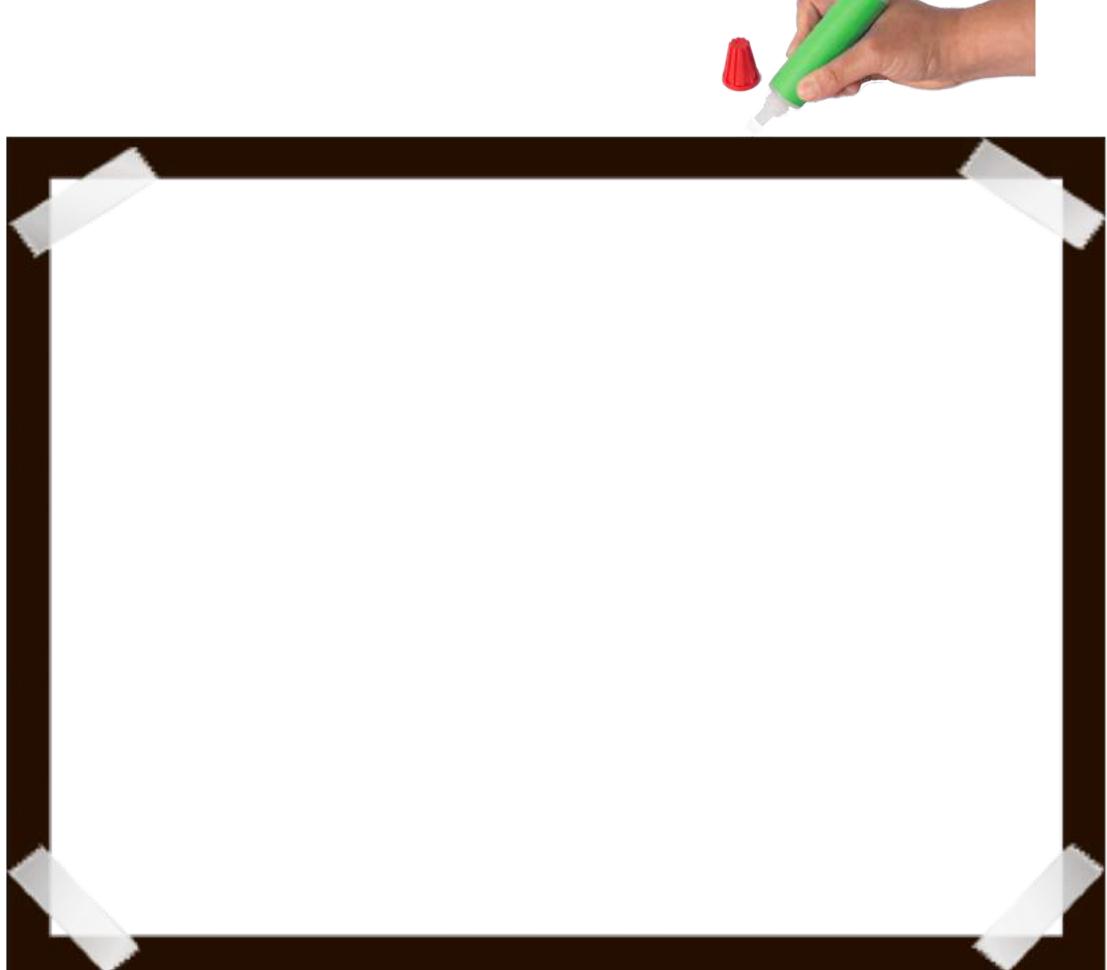


## HORA DA FOTO

Tire uma fotografia a toda a turma.

Imprima-a e cole-a aqui.

Se precisar de ajuda peça ao formador  
ou formadora.



# APRENDER A FALAR COM PESSOAS



Falar com pessoas é uma coisa que se pode aprender.  
Os mediadores de pares têm de ser bem-educados.  
Têm de dizer às pessoas o que se está a passar.  
Fazem perguntas.  
E dão respostas.  
Quando vão a algum lado com os seus pares,  
falam com as pessoas que lá estão.  
Não se esqueça da Lili.  
Ela conversava com as pessoas nas aulas de cozinha.

**Pode escrever aqui as informações acerca  
do que está a aprender.**

Aprendi sobre falar às pessoas em



---

Escreva os dias ou as datas na linha.

Aprendi com



---

Escreva os nomes das pessoas na linha.

Foi isto que fizemos



Escreva o que fez e o que aprendeu nas linhas acima.

Em vez disso, também pode fazer um desenho.



## HORA DA FOTO

Tire uma fotografia a toda a turma.

Imprima-a e cole-a aqui.

Se precisar de ajuda peça ao formador  
ou formadora.



# APRENDER A AJUDAR



Se queremos ajudar as pessoas,  
temos de saber várias coisas.

Os mediadores de pares têm de saber como andar na  
comunidade.

Têm de saber como podem ajudar.

Podem ter de aprender a  
empurrar uma cadeira de rodas,  
dar a mão a alguém ou entrar para um autocarro.  
Podem ter de aprender primeiros socorros.

## IMPORTANTE

### DECISÕES

Os mediadores não decidem pelos seus pares.

Em vez disso,

ouvem o que os pares têm para dizer.

Podem dar conselhos que ajudam os pares a tomar decisões.

Mas os pares têm sempre de escolher e decidir por eles próprios.



### SAIR À RUA

Já sabemos que toda a gente tem direito a ser parte da comunidade.

Os mediadores de pares aprendem acerca dos serviços comunitários.

Depois disso ajudam os seus pares a serem parte da comunidade.

Isto quer dizer que os mediadores devem conhecer coisas como escolas e outras organizações na área.

Devem saber o que estas organizações fazem.

Devem saber como chegar lá.



**Pode escrever aqui as informações acerca  
do que está a aprender.**

Aprendi sobre ajudar pessoas em



---

Escreva os dias ou as datas na linha.

Aprendi com



---

Escreva os nomes das pessoas na linha.

Foi isto que fizemos



Escreva o que fez e o que aprendeu nas linhas acima.

Em vez disso, também pode fazer um desenho.



## HORA DA FOTO

Tire uma fotografia a toda a turma.

Imprima-a e cole-a aqui.

Se precisar de ajuda peça ao formador  
ou formadora.



# REFLETIR SOBRE A SUA EXPERIÊNCIA



Quando pensar sobre a sua experiência de ser mediador de pares,  
pode decidir se gostou dela ou não.  
Pode dar uma pontuação à sua experiência.  
Os mediadores de pares podem conversar sobre o seu trabalho com uma pessoa de contacto que tenham conhecido na formação.  
Vai saber quem é a sua pessoa de contacto durante a formação.  
É nessa altura que lhe vão dizer como contactar essa pessoa.

**Pode escrever aqui as informações acerca  
do que está a aprender.**

Aprendi sobre dar pontuações em



---

Escreva os dias ou as datas na linha.

Aprendi com



---

Escreva os nomes das pessoas na linha.

Foi isto que fizemos



Escreva o que fez e o que aprendeu nas linhas acima.

Em vez disso, também pode fazer um desenho.



## HORA DA FOTO

Tire uma fotografia a toda a turma.

Imprima-a e cole-a aqui.

Se precisar de ajuda peça ao formador  
ou formadora.



# EU SOU UM MEDIADOR



Aprendi coisas novas.

Fiz um bom trabalho.

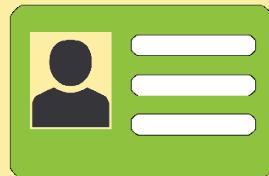
**Agora sou um mediador de pares.**

**Esta é uma fotografia minha.**



Cole aqui a sua fotografia.

NA PARTE DE TRÁS DESTE MANUAL  
VAI ENCONTRAR O SEU CARTÃO  
DE **IDENTIFICAÇÃO DE MEDIADOR**.  
PREENCHA-O.  
DIVIRTA-SE E BOA SORTE.



# AS COISAS EM QUE SOU BOM

As coisas que faço bem na vida são



Escreva as coisas que faz bem nas linhas acima ou faça um desenho.

As coisas que aprendi neste programa são



Escreva o que aprendeu nas linhas acima ou faça um desenho.

# DIÁRIO DOS PRIMEIROS PASSOS COMO MEDIADOR

**O diário dos primeiros passos como mediador  
serve para tomar notas.**

Preencha o quadro.

Escreva o nome da pessoa que ajudou.

Escreva aquilo que fizeram juntos.

Preencha o

QUADRO DOS PRIMEIROS PASSOS COMO MEDIADOR  
de cada vez que ajudar alguém.

**Use um autocolante com um smiley (carinha)  
para marcar como foi a experiência.**



Uma carinha verde quer dizer que correu BEM.



Uma carinha amarela quer dizer que foi OK.  
(Nem bem, nem mal.)



Uma carinha vermelha quer dizer que correu MAL.

Pode levar o quadro à sua pessoa de contacto e  
conversar sobre a sua experiência.

É ASSIM QUE SE PREENCHE

## ○ QUADRO DOS PRIMEIROS PASSOS COMO MEDIADOR

QUEM	AONDE	O QUE	COMO
FOI A PESSOA COM QUEM ESTIVE	É QUE NÓS FOMOS	É QUE FIZEMOS	É QUE CORREU
MARK	BIBLIOTECA	TRABALHOS MANUAIS	
 Escreva um nome aqui	 Escreva um sítio aqui	 Escreva uma atividade aqui	Coloque uma cara aqui

# O QUADRO DOS PRIMEIROS PASSOS COMO MEDIADOR

Pode copiar o **Quadro dos Primeiros Passos como**

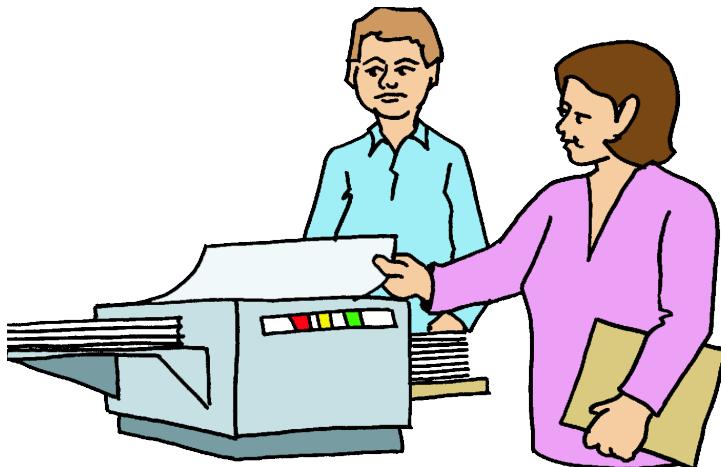
**Mediador** todas as vezes que quiser.

Guarde os quadros numa pasta.

Se precisar de ajuda,

fale com a sua pessoa de contacto.

Há uma folha com smileys neste Manual.



<b>QUEM</b> FOI A PESSOA COM QUEM ESTIVE	<b>AONDE</b> É QUE NÓS FOMOS	<b>O QUE</b> É QUE FIZEMOS	<b>COMO</b> É QUE CORREU
<b>MARK</b> 	<b>BIBLIOTECA</b> 	<b>TRABALHOS MANUAIS</b> 	

# AJUDA



O mediador de pares pode ficar bloqueado em algumas situações.

Nessas alturas

não se tem a certeza do que se deve fazer a seguir.

Se calhar aconteceu qualquer coisa.

Talvez as pessoas queiram coisas esquisitas que não se percebe bem o que são.

Todos os mediadores de pares precisam de ajuda de vez em quando.

Não se preocupe!



## Apoio pessoal

Fale com a pessoa de contacto que conheceu na formação.

Diga-lhe o que é que o está a preocupar.

Talvez haja um grupo de mediadores de pares na organização em que fez a formação.

Pode partilhar os seus pensamentos com as pessoas desse grupo.

Esta é a sua pessoa de contacto.



TRABALHA NO CENTRO  
O NÚMERO DE TELEFONE É O



A ser preenchido pela organização que dá esta formação.

Ninguém tem todas as respostas.

Mas vão fazer o possível para o ajudar.

## O Provedor

Um provedor é como se fosse um advogado.

Defende as pessoas.

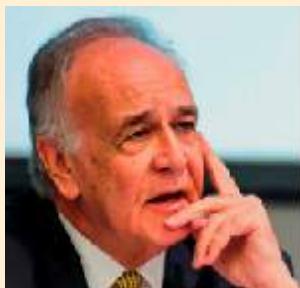
Luta pelos direitos das pessoas.

Os nossos direitos civis e humanos têm de ser respeitados.

Se não forem, pode contactar o provedor.

E explicar-lhe qual é o problema.

Este é o nosso provedor nacional.



Chama-se **José de Faria Costa**.

Tem uma linha para ajudar as pessoas com deficiência.

Pode ligar para o 800 20 84 62.

Não vai pagar pela chamada.

Esta linha funciona de segunda a sexta feira,  
das 9:30 às 17:30.

Se ligar fora deste horário pode deixar mensagem.

Para saber mais pode ir aqui

<http://www.provedor-jus.pt>

# CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DE MEDIADOR DE PARES

Um cartão de identificação de mediador tem este aspetto:

Na frente:



No verso:



# O SEU CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DE MEDIADOR DE PARES

Na parte de trás deste Manual está o seu cartão de identificação pessoal.

Aquilo que tem de fazer é:

(Se precisar de ajuda,  
fale com a sua pessoa de contacto.)



## NA FRENTE DO CARTÃO:

1. Cole a **sua fotografia**. 
2. Escreva o **seu nome** e o **nome e número de telefone** da organização que lhe deu a formação.
3. Recorte o cartão. 
4. Leve-o consigo quando estiver a trabalhar como mediador.



## NO VERSO DO CARTÃO:

Escreva o nome e o número de telefone da pessoa de contacto.



(Vai descobrir quem é a sua pessoa de contacto durante a formação.)

**BOA SORTE!**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union