



Relatório WP5: Identificação e Desenvolvimento de Boas Práticas Sessões do World Café.

Data: Málaga, 22 de janeiro de 2026

Hora: 09:30–18:30

Local: Colegio de Médicos de Málaga: Calle Curtidores, 1, 29006 Málaga, Espanha

Líder do WP5: Fundación Harena





ÍNDICE

A Metodologia do World Café dentro do WP5	5
O que é um World Café?	5
Porque é que o World Café foi usado no FRIEND (WP5)	5
Do diálogo às Boas Práticas	5
SESSÕES DA MANHÃ	6
TABELA 1: Detecção de perfis invisíveis: Onde estão eles e como é que o notamos?	6
Proposta de Boas Práticas 1: Grupos de Pares Preventivos	6
Proposta de Boas Práticas 2: Reforçar e Capacitar Redes Comunitárias	7
TABELA 2: Alianças éticas: quem nos pode ajudar?	8
Proposta de Boas Práticas 1: Coordenação de Rede	8
Proposta de Boas Práticas 2: Alianças para a Publicidade	10
Título sugerido: Trabalhar em Conjunto para Alcançar Adultos Mais Velhos	10
TABELA 3: Comunicação que alcança: Como falar sem assustar ou rotular?	11
Proposta de Boas Práticas 1: Poster	11
Proposta de Boas Práticas 2: Vídeo do site	12
Proposta de Boas Práticas 3: Reuniões presenciais	13
TABELA 4: Acessibilidade e acompanhamento: Facilitar a visita... e para voltar ...	14
Proposta de Boas Práticas 1: Checklist – Consistência como Flexibilidade	14
Proposta de Boas Práticas 2: Adequação / dinâmica do grupo	16
Proposta de Boa Prática 3: Como lidar com situações desafiantes	17
TABELA 5: E se não puderem vir... E depois? Tecnologia para quem não pode comparecer presencialmente	18
Proposta de Boas Práticas 1: Sessões gravadas	18
Proposta de Boas Práticas 2: Criar um grupo de WhatsApp	19
SESSÕES DA TARDE	21
TABELA 6: Modelos de financiamento (mistos e inovadores) Como pagamos isto?	21
Proposta de Boas Práticas 1: Bases governamentais	21



Proposta de Boas Práticas 2: Implementação de fontes de financiamento nos serviços/empregos regulares	22
Proposta de Boas Práticas 3: Prescrição social	23
TABELA 7: Incorporar o AMIGO na organização anfitriã. Portanto, não é só 'mais uma coisa'	24
Proposta de Boas Práticas 1: Plantar sementes.....	24
Proposta de Boas Práticas 2: Um bom começo	25
TABELA 8: Treino e efeito cascata (Train-O-Treinador). Pessoas que apoiam as pessoas	27
Proposta de Boas Práticas 1: Flexibilidade para os facilitadores se adaptarem.	27
Proposta de Boas Práticas 2: Apoio entre pares entre facilitadores	28
TABELA 9: Acessibilidade. Manter tudo simples e seguro, para quem organiza	29
Proposta de Boas Práticas 1: Espaço Comunitário Digital FRIEND	29
Proposta de Boas Práticas 2: Acessibilidade	30
TABELA 10: Saber se funciona (sem se afogar na avaliação)	31
Proposta de Boa Prática 1: Feedback após cada aula	31
Proposta de Boas Práticas 2: O quadro de post-its	32
ALGUMAS CONCLUSÕES	33
Conclusões das Propostas da Sessão da Manhã	33
Conclusões das Propostas da Sessão da Tarde	35
Síntese das Sessões Matinais – Resultados da Votação (Anexo 2)	36
Propostas mais votadas por categoria	36
As 3 propostas mais votadas no geral (total de votos)	36
Síntese das Sessões da Tarde – Resultados da Votação (Anexo 2)	37
Propostas mais votadas por categoria	37
As 3 propostas mais votadas no geral (total de votos)	37
Conclusão Final	39
Anexo 1	40
Anexo 2	41
SESSÕES DA MANHÃ	41
SESSÕES DA TARDE.....	43



Anexo 3	46
---------------	----



A Metodologia do World Café dentro do WP5

Como parte do WP5, a Fundación Harena, como líder do WP, organizou um evento World Café como uma metodologia participativa e de cocriação para recolher, refinar e priorizar boas práticas relacionadas com a sustentabilidade da FRIEND. O World Café reuniu funcionários de centros de aprendizagem, facilitadores, adultos mais velhos com experiência vivida de exclusão social, voluntários e outros intervenientes relevantes.

O que é um World Café?

O World Café é uma metodologia participativa estruturada, concebida para fomentar um diálogo significativo e a criação coletiva de conhecimento através de conversas em pequenos grupos. Os participantes participam em rondas curtas e focadas de discussão em mesas temáticas, enquanto os facilitadores permanecem em cada mesa para garantir a continuidade e síntese entre as rotações. As ideias são registadas visualmente em toalhas de mesa e modelos de papel, permitindo que os insights se acumulem ao longo de rondas sucessivas.

Um elemento-chave do FRIEND World Café foi a fase final de "colheita", onde as contribuições relacionadas com boas práticas foram coletivamente revistas, agrupadas e priorizadas.

Porque é que o World Café foi usado no FRIEND (WP5)

No âmbito do projeto FRIEND, a metodologia World Café foi escolhida para garantir que as boas práticas não são definidas de cima para baixo, mas sim a partir de experiências reais, conhecimento prático e diálogo entre diferentes perspetivas. O WP5 visa identificar e consolidar práticas que apoiem:

- Alcançar pessoas mais velhas socialmente isoladas ou de difícil acesso, e
- Garantir a implementação sustentável do programa FRIEND nos centros de aprendizagem.

O World Café criou um espaço seguro e inclusivo para os participantes refletirem sobre o que funciona em contextos da vida real, partilharem exemplos concretos e explorarem desafios de forma aberta.

Do diálogo às Boas Práticas

Cada mesa tinha a tarefa de gerar pelo menos duas boas práticas concretas por mesa (manhã e tarde). Estas práticas foram recolhidas utilizando modelos de Boas Práticas (ver Anexo 1). Durante a fase de colheita, os facilitadores apresentaram as boas



práticas recolhidas e, depois, os participantes participaram numa caminhada pela galeria e num processo de votação, priorizando as práticas segundo três critérios: utilidade (azul), realismo (verde) e valor inspirador (vermelho) (ver Anexo 3). Os resultados da colheita podem ser consultados no Anexo 2.

O resultado do FRIEND World Café é um conjunto prioritário e validado de boas práticas (23), fundamentadas na experiência vivida e na prática profissional. Estas boas práticas formam a base para um desenvolvimento futuro dentro do WP5, onde são descritas, refinadas e transformadas em ferramentas e diretrizes transferíveis que podem ser adaptadas por centros de aprendizagem em diferentes contextos.

SESSÕES DA MANHÃ

TABELA 1: Detecção de perfis invisíveis: Onde estão eles e como é que o notamos?

Proposta de Boas Práticas 1: Grupos de Pares Preventivos

Título sugerido: Fortalecer os Laços Comunitários através do Apoio Preventivo entre Pares

Grupos preventivos de pares são pequenas iniciativas locais concebidas para identificar sinais precoces de isolamento social e oferecer uma resposta antes que a solidão se enraíze. Em vez de esperar que os problemas aumentem, esta abordagem foca-se em reforçar as ligações do dia a dia e encorajar as pessoas a cuidarem umas das outras. A ideia é simples: quando as relações são cultivadas intencionalmente, tornam-se uma rede protetora — uma espécie de "comboio" vivo de apoio mútuo.

Esta prática funciona melhor em bairros ou comunidades onde as pessoas já partilham espaços, rotinas ou interesses. Não se constrói em torno de serviços formais, mas sim de pares dispostos a manter-se ligados e a apoiar-se mutuamente de forma informal. A proximidade importa, pois promove um sentimento de pertença. Um centro comunitário ou outro local de encontro familiar pode servir como um centro natural, e ter um facilitador — mesmo que num papel leve e de apoio — ajuda a criar continuidade. Sempre que possível, o grupo recorre aos recursos locais existentes e à energia comunitária em vez de introduzir estruturas profissionais pesadas.

Uma das forças dos grupos preventivos de pares é a sua adaptabilidade. Não dependem de sistemas complexos nem de infraestruturas caras. Com acesso a um espaço de reunião e a um grupo dedicado de participantes, o modelo pode ser



moldado para se adequar a diferentes realidades locais. Os custos mantêm-se relativamente baixos, especialmente quando as redes existentes são ativadas.

No processo de avaliação, esta prática destacou-se pela sua qualidade inspiradora, recebendo uma pontuação elevada (19) como exemplo inspirador. Também foi reconhecido como útil (8), refletindo a sua perceção de relevância para as comunidades. Ao mesmo tempo, obteve uma pontuação mais baixa em termos de realismo (3), sugerindo que, embora o conceito seja motivador, a adaptação e algum nível de suporte estrutural podem ser necessários para garantir uma implementação consistente e a longo prazo em diferentes contextos.

Proposta de Boas Práticas 2: Reforçar e Capacitar Redes Comunitárias

Título sugerido: Fortalecer as Comunidades através da Responsabilidade Partilhada

Esta prática centra-se em fazer melhor uso da força que já existe nas comunidades locais. Em muitos bairros, as pessoas são as primeiras a perceber quando algo não está bem — um vizinho que se afasta, alguém que deixa de frequentar atividades, pequenas mudanças que podem sinalizar solidão ou vulnerabilidade. O desafio é que as pessoas podem não se sentir confiantes o suficiente para intervir ou podem não saber como responder.

O objetivo desta abordagem é ajudar as comunidades a sentirem-se mais preparadas e capazes de detetar sinais precoces de isolamento e de responder de forma cuidadosa e construtiva. Incentiva um sentido partilhado de responsabilidade, onde cuidar uns dos outros se torna parte do quotidiano em vez de um ato excecional.

Esta prática envolve uma vasta gama de atores comunitários — vizinhos, associações locais, escolas, profissionais e líderes informais. Funciona particularmente bem em bairros pequenos, onde as pessoas se conhecem e as interações fazem parte da rotina diária.

O que torna esta abordagem significativa é a sua integração na vida quotidiana. Não depende de grandes programas ou estruturas pesadas, mas sim de interesse genuíno, empatia e conhecimento básico sobre como a solidão ou o isolamento social podem manifestar-se. Fortalecer a capacidade das pessoas de reconhecer sinais de alerta e responder com sensibilidade está no cerne da iniciativa. A presença de figuras locais



de confiança ou "campeões" comunitários pode reforçar ainda mais o envolvimento e a continuidade.

Em termos de recursos, o modelo baseia-se no que já está disponível: espaços comunitários, eventos locais, encontros informais e redes existentes. Os custos financeiros são limitados, pois a iniciativa depende principalmente do envolvimento da comunidade e da energia dos voluntários. Alguma orientação ou treino leve pode apoiar o processo.

Devido à sua flexibilidade e forte fundamento local, esta prática pode ser adaptada a diferentes contextos. A sua sustentabilidade a longo prazo é promissora, especialmente quando pequenos grupos e fortes laços locais criam uma cultura de apoio mútuo que continua para além de qualquer estrutura formal.

No processo de avaliação, esta prática foi particularmente reconhecida pelo seu realismo, tendo recebido uma pontuação sólida (12), o que reflete a sua viabilidade prática e forte potencial de implementação a nível local. Foi também avaliada positivamente como uma prática inspiradora (9), destacando o seu valor motivacional e a sua capacidade de incentivar o envolvimento comunitário. Adicionalmente, obteve uma boa pontuação como prática útil (7), indicando a sua relevância e o benefício percebido para o reforço das redes locais.

TABELA 2: Alianças éticas: quem nos pode ajudar?

Proposta de Boas Práticas 1: Coordenação de Rede

Título sugerido: Reforçar os Sistemas Integrados de Apoio Comunitário

Em muitas comunidades, o apoio aos adultos mais velhos envolve várias organizações que trabalham lado a lado — serviços sociais, prestadores de cuidados de saúde, associações comunitárias e outros atores locais. No entanto, quando as responsabilidades não estão claramente definidas, a comunicação é fraca ou o acompanhamento é inconsistente. A informação pode não chegar à pessoa certa no momento certo e, em alguns casos, as pessoas que mais precisam correm o risco de serem ignoradas.

Esta prática responde a esse desafio promovendo uma forma mais coordenada de trabalhar em conjunto. Em vez de operarem isoladamente, as organizações são incentivadas a verem-se como parte de uma rede partilhada com uma



responsabilidade comum: garantir que os adultos mais velhos recebam apoio consistente, contínuo e centrado na pessoa.

O objetivo central é reforçar a coordenação e clarificar quem faz o quê dentro da rede. Ao definir papéis, procedimentos e canais de comunicação de forma mais clara, a prática ajuda a prevenir duplicações, mal-entendidos e lacunas no acompanhamento.

A prática dirige-se a instituições e organizações que operam a nível comunitário, incluindo atores públicos e privados. É particularmente relevante em contextos onde múltiplos intervenientes estão envolvidos no apoio às pessoas idosas, como serviços sociais, prestadores de cuidados de saúde, autoridades locais e organizações comunitárias.

Uma característica fundamental desta abordagem é a designação de um papel coordenador claramente responsável que assegure que os processos são seguidos e que a comunicação entre os intervenientes se mantém ativa. Protocolos acordados são essenciais para tornar a colaboração real. A ênfase não está em criar estruturas, mas sim em fortalecer e ligar as que já existem.

As discussões sobre esta prática também destacaram a importância de melhorar a cooperação entre setores, especialmente em áreas onde as responsabilidades tendem a sobrepor-se. Outro aspeto importante é garantir que o feedback dentro da rede conduz à ação a receber respostas adequadas quando necessário.

Este modelo coordenado é considerado viável porque se baseia em sistemas existentes.

No processo de avaliação, esta prática destacou-se fortemente pela sua utilidade, obtendo uma pontuação muito elevada (20), o que reflete a sua clara relevância e valor prático para melhorar os sistemas de apoio comunitário. Foi também avaliado como realista (13), indicando que as partes interessadas consideram viável e implementável dentro das estruturas existentes. No entanto, recebeu uma pontuação baixa como prática inspiradora (1), sugerindo que, embora seja altamente prática e necessária, é percebida mais como uma solução estrutural do que como uma ideia particularmente inovadora ou motivadora.



Proposta de Boas Práticas 2: Alianças para a Publicidade

Título sugerido: Trabalhar em Conjunto para Alcançar Adultos Mais Velhos

Muitas organizações querem chegar a adultos mais velhos socialmente isolados, mas os recursos limitados e a ausência de comunicação tornam isso difícil. Os serviços podem existir, mas se as pessoas não os conhecem, não são utilizados. Esta prática responde a esse desafio incentivando as organizações a unirem forças em vez de trabalharem separadamente.

O principal objetivo é tornar os serviços mais visíveis e acessíveis para os adultos mais velhos, especialmente para aqueles que são mais difíceis de alcançar, mantendo os custos de comunicação geríveis. Ao formar alianças e partilhar canais, as organizações podem expandir o seu alcance sem multiplicar as despesas.

Esta abordagem é particularmente relevante para adultos mais velhos que podem não depender da comunicação digital e que respondem melhor a fontes de informação familiares, confiáveis e locais. Contactá-los muitas vezes requer contacto pessoal, passa-palavra e o envolvimento de organizações já presentes nas suas rotinas diárias.

A prática baseia-se em contextos comunitários e tem sido observada em contextos locais em Espanha. Reúne organizações que partilham um propósito comum como entidades sociais, municípios, serviços locais e grupos comunitários.

O que torna esta abordagem eficaz é a clareza do objetivo comum. Quando as organizações reconhecem que estão a trabalhar para o mesmo objetivo, a cooperação torna-se natural e os parceiros podem expandir significativamente o seu alcance enquanto reduzem os custos individuais.

As discussões sobre esta prática também destacaram que a colaboração deve criar contacto real e envolvimento significativo com os adultos mais velhos. É necessário recolher e comunicar feedback do terreno para que as estratégias possam ser ajustadas e melhoradas.

Este modelo é considerado relativamente fácil de implementar porque se baseia em relações e estruturas de comunicação que já existem. Os custos são baixos e partilhados entre os sócios. A longo prazo, a sustentabilidade depende de manter um propósito comum claro e garantir que a aliança continua.

No processo de avaliação, esta prática obteve pontuações muito elevadas em realismo (19), refletindo a sua forte viabilidade e facilidade de implementação dentro das estruturas comunitárias existentes. Também era considerado altamente útil (16),



confirmando o seu valor prático. No entanto, recebeu uma pontuação baixa em termos de inspiração (1), indicando que é visto principalmente como uma solução prática e eficiente, e não como uma iniciativa inovadora ou motivadora.

TABELA 3: Comunicação que alcança: Como falar sem assustar ou rotular?

Proposta de Boas Práticas 1: Poster

Título sugerido: Mensagens Claras, Ligações Visíveis

Esta boa prática destaca algo simples, mas poderoso: um cartaz bem desenhado pode abrir portas a novas ligações. Em muitas comunidades, os adultos mais velhos não são alcançados através da comunicação digital, pelo que a informação clara e visível nos espaços do dia a dia torna-se essencial. Um cartaz colocado no local certo pode encorajar alguém a dar o primeiro passo.

O objetivo é convidar as pessoas mais velhas a participarem nas atividades de uma forma que seja positiva e acolhedora. A linguagem usada é importante. Em vez de se focarem na solidão ou no isolamento, as mensagens são enquadradas em torno da oportunidade e da ligação, com frases como "Está na hora de ser mais ativo", "Fazer novos amigos" ou "Queres juntar-te a nós?" porque inspiram o interesse. Enfatizando a ligação humana, por exemplo, "A maior medicina é a conexão humana" ajuda a criar calor e capacidade de identificação.

Esta abordagem funciona melhor em locais que os adultos mais velhos já visitam regularmente: cafés, centros de saúde, farmácias, bibliotecas, centros comunitários ou outros espaços públicos. Ver informação em ambientes familiares reduz a hesitação e faz com que a participação pareça natural, em vez de formal ou institucional.

A apresentação visual desempenha um papel importante. Cores vivas, papel de boa qualidade e um design limpo e acolhedor tornam o cartaz mais visível e convidativo. As imagens devem refletir a diversidade e mostrar pessoas a interagir em grupos, reforçando a ideia de pertença. A linguagem deve manter-se clara e acessível, evitando palavras estigmatizantes. É também essencial referir que o programa é gratuito, pois isso elimina uma barreira comum à participação.



A confiança é outro fator chave. Incluir logótipos e contactos ajuda as pessoas a sentirem-se confiantes. Se os custos de impressão forem uma preocupação, patrocinadores locais ou parceiros comunitários podem apoiar a distribuição, garantindo que a mensagem chegue ao maior número possível de pessoas.

De uma perspetiva prática, esta iniciativa requer algum tempo para escrita e design, juntamente com competências gráficas básicas. No entanto, uma vez desenvolvidos, os cartazes podem ser reutilizados, adaptados e impressos várias vezes a um custo relativamente baixo. Também podem ser ajustados para partilha online, se necessário.

No processo de avaliação, obteve uma pontuação particularmente alta como prática realista (13). Recebeu também pontuações sólidas em utilidade (9) e valor inspirador (7), demonstrando que é relevante, motivador e fácil de implementar a nível local.

Proposta de Boas Práticas 2: Vídeo do site

Título sugerido: Ver o AMIGO em Ação

Esta boa prática baseia-se na criação de um vídeo curto para apresentar o programa FRIEND de forma simples e envolvente. Em vez de depender apenas de explicações escritas, a ideia é mostrar como é realmente o programa: a atmosfera, as atividades, as ligações entre as pessoas.

O objetivo é tornar o programa acessível e convidativo. Um vídeo curto pode responder rapidamente às perguntas que muitos potenciais participantes têm: O que acontece durante as sessões? Quem participa? Vou sentir-me confortável lá? Ao apresentar imagens reais e mensagens claras, o vídeo ajuda os adultos mais velhos a perceber o que esperar e a sentirem-se mais confiantes para se juntarem.

O grupo-alvo inclui adultos mais velhos com diferentes origens e diferentes níveis de familiaridade com ferramentas digitais. Por esta razão, o vídeo foi concebido para ser flexível na forma como é utilizado. Pode ser visto online em casa, partilhado nas redes sociais ou mostrado durante reuniões comunitárias, sessões informativas ou eventos locais. Desta forma, complementa outras estratégias de comunicação em vez de as substituir.

O que torna esta abordagem eficaz é a sua simplicidade. O vídeo deve ser curto, visualmente claro e fácil de seguir. Cores vivas, imagens amigáveis e linguagem não



técnica ajudam a garantir que a mensagem se mantenha inclusiva. O foco é transmitir a sensação do programa: ligação, participação e pertença.

De uma perspetiva prática, a iniciativa requer acesso a um site ou plataforma online e algumas competências básicas de produção de vídeo. Embora possa haver um investimento inicial em filmagens e edição, os custos globais são geríveis. Uma vez produzido, o mesmo vídeo pode ser reutilizado em diferentes contextos e ao longo do tempo, tornando-se uma ferramenta de comunicação sustentável.

No processo de avaliação, esta prática destacou-se pela sua utilidade, obtendo uma pontuação muito elevada (19), o que reflete o seu forte potencial como ferramenta eficaz de comunicação. Recebeu pontuações moderadas em realismo (7) e valor inspirador (8), sugerindo que, embora seja visto como prático e envolvente, o seu impacto pode depender de quão bem se adapta ao contexto local e ao público.

Proposta de Boas Práticas 3: Reuniões presenciais

Título sugerido: A Confiança Começa Presencialmente

Esta boa prática baseia-se em encontrar pessoas cara a cara. Embora cartazes e vídeos possam aumentar a consciencialização, a interação pessoal muitas vezes faz a diferença, especialmente para adultos mais velhos que podem sentir-se inseguros em juntar-se a algo novo.

O objetivo é criar pequenas reuniões acolhedoras onde o programa FRIEND possa ser explicado de forma clara e respeitosa. Estar fisicamente presente permite aos facilitadores responder a perguntas, esclarecer dúvidas e, mais importante ainda, construir confiança. Quando as pessoas se sentem vistas e ouvidas, têm maior probabilidade de participar.

Estas reuniões funcionam melhor em locais familiares e seguros, como centros de saúde, igrejas, bibliotecas ou outros espaços comunitários de confiança. O ambiente deve ser quente e informal. Sentar-se à volta de uma mesa, usar materiais visuais simples, manter contacto visual e falar numa linguagem acessível ajuda a criar conforto. Pequenos gestos, como oferecer refrescos ou partilhar contactos, podem reforçar o sentido de cuidado e abertura.

A abordagem não requer recursos complexos:



- Um facilitador
- um espaço seguro
- Informação clara

Por depender principalmente da interação humana, é tanto económico como fácil de replicar em diferentes contextos.

No processo de avaliação, esta prática obteve pontuações elevadas em utilidade (14), juntamente com realismo sólido (9) e valor inspirador (7). Estes resultados confirmam a sua relevância como uma forma prática, centrada nas pessoas e de construção de confiança para incentivar a participação.

TABELA 4: Acessibilidade e acompanhamento: Facilitar a visita... e para voltar

Proposta de Boas Práticas 1: Checklist – Consistência como Flexibilidade

Título sugerido: Uma Estrutura Flexível que Cria Segurança

Esta boa prática expressa que, quando as pessoas sabem o que esperar, sentem-se mais seguras. No trabalho de grupo, especialmente quando se discutem temas sensíveis, uma estrutura clara e repetida ajuda os participantes a relaxar, abrirem-se e envolverem-se com mais confiança. A lista de verificação ajuda os treinadores a equilibrar consistência e flexibilidade.

O grupo-alvo é composto principalmente por facilitadores e facilitadores, e indiretamente por participantes do programa FRIEND. A prática funciona melhor em contextos de grupo, dentro de organizações sociais e contextos comunitários.

Elementos fixos que suportam consistência e segurança incluem:

- Mesmo dia, hora e estrutura geral da sessão
- Um momento de snack ou café, incentivando a interação informal
- Um check-in de expectativas no início de cada sessão



- Reflexão e avaliação no final
- Utilização de materiais físicos
- Um local informal, ao estilo de café
- Tamanho do grupo entre 6 e 15 participantes

Os requisitos do facilitador são uma parte fundamental desta prática:

- Formação em lidar com situações difíceis
- A capacidade de estabelecer limites quando partilhar se torna demasiado pesada
- Capacidade para reservar temas sensíveis para conversas individuais futuras
- Conhecimento dos percursos de encaminhamento para apoio profissional quando necessário

Dicas práticas que apoiam a flexibilidade dentro da estrutura incluem:

- Combinar sessões com atividade física
- Utilização de imagens ou materiais visuais para participantes com dificuldades cognitivas
- Posicionar o treinador como participante igual ou "amigo"
- Treinadores a partilhar uma história pessoal como exemplo, quando apropriado

As regras básicas são sempre repetidas e claramente declaradas:

- Não julgues
- Ouve e dá espaço
- Pode fazer perguntas; responder é opcional
- Privacidade: o que é partilhado aqui fica aqui

Na prática, esta abordagem não requer financiamento adicional. Envolve principalmente preparação, consciência e o uso ponderado de materiais e espaços



existentes. Com o tempo, a lista de verificação torna-se parte do ritmo natural do programa.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação muito elevada como prática útil (17), refletindo o seu forte valor prático para os facilitadores. Recebeu também um realismo sólido (9) e um valor inspirador moderado (5).

Proposta de Boas Práticas 2: Adequação / dinâmica do grupo

Título sugerido: Apoiar Dinâmicas de Grupo Saudáveis e Inclusivas

Esta boa prática reconhece que criar um grupo seguro e inclusivo não é automático; requer atenção, sensibilidade e facilitação ponderada. Por vezes, necessidades individuais como sofrimento emocional, dificuldades cognitivas ou situações pessoais complexas podem afetar o equilíbrio do grupo. O objetivo não é excluir ninguém, mas garantir que todos possam beneficiar da experiência.

O principal objetivo desta abordagem é apoiar os facilitadores na navegação da dinâmica de grupo com cuidado e confiança. Em vez de depender de regras rígidas, incentiva a facilitação atenta, notando quando algo não está bem, antecipando potenciais dificuldades e respondendo de forma a proteger o bem-estar de todo o grupo.

Um elemento-chave é a preparação. Um processo estruturado, seja individual ou em grupo, ajuda a identificar necessidades específicas antes do início das sessões. Isto permite aos facilitadores avaliar se o ambiente de grupo é adequado e preparar-se em conformidade. Expectativas claras e regras básicas partilhadas também desempenham um papel importante, ajudando os participantes a compreender como interagir de forma respeitosa e segura. Quando surgem momentos difíceis, o acompanhamento ou os cuidados posteriores garantem que os problemas não fiquem por resolver.

A competência do facilitador é central nesta prática. Os facilitadores precisam de se sentir preparados para gerir conversas difíceis, estabelecer limites suavemente quando as discussões se tornam esmagadoras e reconhecer quando certos temas devem ser abordados em privado. Saber quando e como encaminhar alguém para



apoio profissional é igualmente importante. O foco está sempre no cuidado com o indivíduo e com o grupo como um todo.

Na prática, esta abordagem requer principalmente tempo, preparação e facilitadores experientes. Não depende de infraestruturas adicionais, mas exige atenção e julgamento profissional. Por esta razão, prioriza a qualidade e a segurança em detrimento da simplicidade.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação elevada como prática inspiradora (14) e uma pontuação sólida de utilidade (11), destacando a sua importância na salvaguarda da inclusão e do bem-estar do grupo. No entanto, obteve uma pontuação mais baixa em realismo (4), refletindo que a sua implementação bem-sucedida depende fortemente da facilitação qualificada e pode não ser fácil de aplicar em todos os contextos sem preparação adequada.

Proposta de Boa Prática 3: Como lidar com situações desafiantes

Título sugerido: Orientação Prática para Gerir Situações Desafiantes

As sessões de grupo nem sempre decorrem exatamente como planeado. Podem surgir emoções, podem surgir desacordos, ou um participante pode partilhar algo que pareça pesado para o grupo. Esta boa prática reconhece que estes momentos fazem parte do trabalho com as pessoas e que os facilitadores precisam de apoio claro e prático para lidar com eles com confiança e cuidado.

O objetivo desta abordagem é dar aos facilitadores orientações concretas sobre como responder quando surgem situações difíceis. Em vez de improvisarem no momento, os facilitadores podem confiar em princípios partilhados e estratégias acordadas que os ajudam a manter a calma, a consistência e o respeito. Respostas claras reduzem o risco de escalada e protegem tanto os participantes como os facilitadores.

Esta prática destina-se a facilitadores e organizações que realizam atividades em grupo. Não se destina a ser uma ferramenta de emergência usada apenas quando algo corre mal, mas sim algo integrado nos processos regulares de preparação e facilitação.

Baseia-se numa compreensão simples: a consistência cria segurança. Quando os treinadores reagem de forma previsível e ponderada, os participantes sentem-se



protegidos. Ao mesmo tempo, a flexibilidade continua a ser importante. Cada situação é diferente, e os facilitadores devem adaptar o seu tom e abordagem à dinâmica específica do grupo.

Alguns aspetos-chave tornam esta prática eficaz. As regras básicas fornecem um ponto de referência quando os limites precisam de ser reforçados. Os treinadores aprendem a reconhecer questões sensíveis com respeito, sem permitir que sobrecarreguem o grupo. Quando necessário, os temas podem ser cuidadosamente "guardados" para uma conversa privada mais tarde. O acompanhamento é igualmente importante, incluindo saber quando alguém pode precisar de apoio para além do que o grupo pode oferecer.

Os facilitadores precisam de confiança em definir limites, gerir a partilha emocionalmente intensa e reconhecer quando a referência profissional é apropriada. Esta competência não surge automaticamente; requer formação, reflexão e apoio organizacional.

Em termos de recursos, a prática depende principalmente de facilitadores qualificados, tempo de preparação e coordenação interna. Embora a implementação possa variar consoante o país ou o contexto, os princípios fundamentais — clareza, calma e cuidado — podem ser adaptados em contextos diversos.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação exceccionalmente alta em realismo (21), destacando que é percebida como altamente viável e diretamente aplicável em contextos reais de grupo. Obteve também uma pontuação moderada pelo valor inspirador (4), sugerindo que, embora possa não ser visto como particularmente inovador, é reconhecido como importante. No entanto, obteve uma pontuação baixa como prática útil (2), o que pode indicar que os participantes a veem como uma competência de fundo necessária e não como uma ferramenta autónoma.

TABELA 5: E se não puderem vir... E depois? Tecnologia para quem não pode comparecer presencialmente

Proposta de Boas Práticas 1: Sessões gravadas

Título sugerido: Manter a Ligação através de Sessões Gravadas



Nem toda a gente pode assistir a todas as sessões. Problemas de saúde, consultas, responsabilidades familiares ou situações inesperadas podem tornar a participação irregular. Esta boa prática reconhece que faltar a uma sessão não deve significar faltar. Ao gravar sessões, o programa oferece uma forma simples de se manter ligado e garantir a continuidade.

O objetivo é garantir que os participantes que não podem estar presentes continuam a sentir-se incluídos. Poder assistir a uma sessão mais tarde ajuda-os a acompanhar o progresso do grupo, a perceber o que foi discutido e a regressar sem se sentirem perdidos ou deixados para trás. Apoia a flexibilidade enquanto protege o sentimento de pertença que é central no programa FRIEND.

Esta abordagem é especialmente útil em formatos híbridos ou remotos, mas é igualmente útil quando a assiduidade é afetada por circunstâncias temporárias. O foco não está apenas na gravação, mas em fazê-lo de forma ponderada. Os participantes devem ser informados com antecedência, e devem existir acordos claros sobre consentimento e privacidade para que todos se sintam confortáveis.

Pequenos passos práticos podem reforçar o impacto: enviar lembretes, oferecer apoio básico a quem tem menos confiança com a tecnologia, ou adicionar legendas para participantes com dificuldades auditivas. Estes detalhes ajudam a tornar a solução verdadeiramente inclusiva.

Na prática, os requisitos são modestos:

- um dispositivo de gravação
- Acesso à Internet
- Alguém com competências técnicas básicas.

Como a maioria dos dispositivos já está disponível, os custos mantêm-se baixos. O que mais importa é a clareza e o respeito na forma como as gravações são usadas.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação muito elevada em realismo (18), confirmando que é considerada altamente viável e fácil de implementar. Também obteve boas pontuações em utilidade (11), refletindo o seu claro valor de apoio. A pontuação inspiracional mais baixa (2) sugere que é percebida principalmente como uma solução prática e inclusiva, em vez de uma ideia particularmente motivadora ou inovadora.

Proposta de Boas Práticas 2: Criar um grupo de WhatsApp

Título sugerido: Manter a Ligação Entre Sessões



Esta boa prática baseia-se na criação de um grupo de WhatsApp para ajudar os participantes a manterem-se em contacto fora das sessões agendadas, pois por vezes as ligações reais acontecem nos momentos entre reuniões. Quando o contacto presencial é limitado, ter uma forma simples e familiar de comunicar pode fazer uma grande diferença.

A ideia não é substituir as sessões, mas estender o sentimento de pertença para além delas. Um grupo de WhatsApp permite aos participantes partilhar mensagens, lembretes, atualizações ou palavras de incentivo. Mantém o grupo vivo entre reuniões e ajuda as pessoas a sentirem que ainda fazem parte de algo, mesmo que não possam assistir a todas as sessões.

Esta abordagem envolve participantes mais velhos, facilitadores e, por vezes, voluntários. Funciona melhor como um canal complementar, um espaço para comunicação leve e apoio mútuo, em vez de aprendizagem formal. Também pode ajudar quem faltar a uma sessão a manter-se informado e ligado.

São necessárias algumas condições básicas para a configurar:

- Acesso a um smartphone
- competências digitais mínimas
- Uma ligação à internet estável.

Igualmente importantes são regras claras e partilhadas sobre comunicação respeitosa e privacidade. Quando todos concordam sobre como o grupo deve funcionar, o espaço parece mais seguro e acolhedor.

Na prática, os recursos necessários são mínimos. Um telefone, acesso à internet e alguém disposto a moderar o grupo costumam ser suficientes. Os custos são baixos, o que torna esta solução acessível para a maioria das organizações.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação muito elevada em realismo (17), confirmando que é fácil de implementar em contextos do dia a dia. Também obteve uma pontuação sólida em utilidade (11), refletindo o seu valor na manutenção da ligação. A pontuação inspiracional mais baixa (1) sugere que é vista como uma ferramenta prática e quotidiana, em vez de uma ideia inovadora.



SESSÕES DA TARDE

TABELA 6: Modelos de financiamento (mistos e inovadores) Como pagamos isto?

Proposta de Boas Práticas 1: Bases governamentais

Título sugerido: Construir estabilidade através do apoio público

Quando as iniciativas dependem de subsídios de curto prazo ou recursos temporários, torna-se difícil planejar com antecedência, reter pessoal ou garantir a continuidade dos participantes. Esta boa prática centra-se na obtenção de financiamento governamental como forma de criar estabilidade a longo prazo.

O objetivo é garantir que os programas não sejam tratados como projetos temporários, mas como serviços significativos incorporados na responsabilidade pública. Quando as instituições públicas apoiam financeiramente uma iniciativa, as organizações podem planejar com maior confiança, investir na qualidade e fornecer apoio consistente aos participantes.

Esta abordagem é principalmente relevante para organizações locais que trabalham a nível comunitário. Ao reforçar as suas bases financeiras, estas organizações conseguem oferecer serviços fiáveis e contínuos, o que, em última análise, beneficia as pessoas que servem.

O sucesso desta prática depende em grande parte das relações. A confiança entre organizações e autoridades públicas, uma comunicação clara e uma compreensão partilhada das necessidades sociais são essenciais. O pensamento a longo prazo e o diálogo regular ajudam a construir parcerias que vão além de acordos de financiamento pontuais.

Na prática, esta abordagem requer tempo, persistência e a capacidade de gerir processos administrativos. Não exige necessariamente um investimento financeiro elevado, mas exige capacidade organizacional e esforço sustentado. As prioridades do governo podem mudar, por isso manter estas relações é um processo contínuo.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação relativamente alta em realismo (13), refletindo que é vista como viável e fundamentada nos sistemas existentes. Obteve uma pontuação moderada em utilidade (7) e mais baixa em valor



inspirador (3), sugerindo que é vista principalmente como uma solução estrutural e prática do que como uma ideia inovadora.

Proposta de Boas Práticas 2: Implementação de fontes de financiamento nos serviços/empregos regulares

Título sugerido: Tornar o Financiamento Parte da Prática Diária

Um dos maiores desafios para as iniciativas sociais é o que acontece quando o financiamento dos projetos termina. Boas ideias muitas vezes desaparecem simplesmente porque nunca foram totalmente integradas no trabalho diário da organização. Esta boa prática centra-se em mudar essa realidade, incluindo financiamento nos serviços regulares e nas estruturas de emprego.

A ideia é que as atividades se tornem parte das operações normais. Quando o financiamento está ligado a funções, responsabilidades e fluxos de trabalho existentes, as iniciativas têm maior probabilidade de continuar ao longo do tempo. A sustentabilidade deixa de ser uma aspiração e passa a fazer parte da rotina da organização.

Esta abordagem é particularmente relevante para organizações sociais e de assistência social com estruturas estabelecidas. Funciona melhor onde já existe algum nível de estabilidade e cooperação com as autoridades locais ou regionais. O financiamento está alinhado com serviços que já estão a ser prestados, fortalecendo o que existe em vez de construir algo separado.

O que torna este modelo eficaz é o compromisso organizacional. A liderança precisa de ver valor a longo prazo e integrar as atividades nas descrições de funções, nos processos de planeamento e na prática diária.

Em termos de recursos, a abordagem baseia-se principalmente em pessoas, coordenação e apoio institucional. Não requer grandes infraestruturas novas, mas exige clareza, planeamento e compromisso sustentado. Os voluntários podem, por vezes, apoiar o processo, mas o núcleo reside em estruturas organizacionais estáveis.

No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação elevada em realismo (13), mostrando que é considerada viável dentro dos sistemas existentes. As suas



pontuações moderadas de utilidade (6) e valor inspirador (6) sugerem que é visto como uma solução prática e estrutural, em vez de uma ideia altamente inovadora.

Proposta de Boas Práticas 3: Prescrição social

Título sugerido: Ligar a Saúde e os Cuidados Sociais através da Prescrição Social

Muitas pessoas vão ao médico por questões que não são puramente médicas. Solidão, stress, falta de contacto social ou dificuldades práticas podem afetar a saúde, mas uma receita médica sozinha não resolve estes desafios. Esta boa prática baseia-se na ideia de prescrição social que liga os cuidados de saúde à comunidade e aos serviços sociais, de modo que as pessoas recebam um apoio mais holístico.

O objetivo é ir além de uma abordagem estritamente médica e reconhecer que o bem-estar também depende de fatores sociais e emocionais. Através da prescrição social, profissionais de saúde, como os médicos de clínica geral, podem identificar quando alguém beneficiaria de apoio comunitário e encaminhá-lo formalmente para os serviços adequados. Desta forma, a prevenção torna-se parte do próprio sistema de saúde.

Esta abordagem é especialmente relevante para adultos mais velhos e pessoas que experienciam isolamento social ou outros desafios não médicos que afetam a sua saúde. Depende da cooperação entre prestadores de cuidados de saúde, organizações sociais e, em alguns casos, seguradoras ou autoridades públicas.

Uma colaboração forte entre os setores é essencial. A saúde e os cuidados sociais precisam de confiar no trabalho um do outro e partilhar responsabilidades. Demonstrar impacto, por exemplo, através de evidências de retorno social sobre o investimento, pode ajudar a justificar a abordagem e apoiar o financiamento a longo prazo. Um benefício importante é que abordar as necessidades sociais precocemente pode reduzir a pressão sobre os profissionais de saúde ao prevenir problemas mais graves mais tarde.



Implementar este modelo requer coordenação, tempo e alinhamento estrutural entre sistemas. Não é uma solução simples ou rápida, e os esforços iniciais podem ser exigentes.

A avaliação recebeu uma pontuação muito elevada como uma prática inspiradora (21), mostrando que é vista como inovadora e orientada para o futuro. Ao mesmo tempo, as suas pontuações mais baixas em realismo (4) e utilidade (6) sugerem que requer mudanças estruturais significativas para se tornar plenamente operacional em muitos contextos.

TABELA 7: Incorporar o AMIGO na organização anfitriã. Portanto, não é só 'mais uma coisa'

Proposta de Boas Práticas 1: Plantar sementes

Título sugerido: Incorporar o AMIGO na Prática do Dia-a-Dia

Esta boa prática baseia-se numa abordagem gradual: em vez de introduzir a FRIEND como algo externo ou temporário, é gradualmente integrada na vida organizacional quotidiana. O objetivo é aumentar a participação e criar um maior sentido de pertencimento, pois quando o AMIGO passa a fazer parte dos fluxos de trabalho regulares, reuniões e conversas profissionais, parece menos uma tarefa adicional e mais uma extensão natural do trabalho existente. Esta mudança apoia a sustentabilidade a longo prazo, pois o programa já não depende de um impulso especial ou de um entusiasmo a curto prazo.

As principais pessoas envolvidas nesta abordagem são facilitadoras e profissionais que trabalham na área social. Como já têm contacto regular com diferentes grupos-alvo, estão bem posicionados para introduzir atividades FRIEND de forma orgânica. Com o tempo, isto ajuda o programa a alcançar uma rede mais ampla sem necessidade de promoção externa constante.

Este modelo funciona melhor em organizações onde os profissionais mantêm relações contínuas com os participantes e conseguem gradualmente construir interesse e envolvimento. Não se trata de resultados rápidos, mas sim de integração



constante. Ao integrar o FRIEND na prática diária, o programa torna-se mais estável, visível e sustentável a longo prazo.

Os principais elementos que tornam esta prática eficaz incluem:

- Criar uma lista de potenciais profissionais para participar no programa FRIEND
- Avaliação das redes existentes para identificar pessoas-alvo adequadas
- Desenvolvimento de ferramentas de comunicação dedicadas, adaptadas a diferentes grupos-alvo, de modo a maximizar as oportunidades de recrutamento
- Convidar as pessoas para a sessão final para que possam ver o programa FRIEND em prática
- Pedir feedback aos participantes para fazer melhorias quando necessário
- Incluindo elementos de Formação do Facilitador para reforçar a capacidade interna

Em termos de recursos, a prática requer profissionais disponíveis, tempo para os avaliar e envolver, e espaços onde possam decorrer reuniões ou atividades. Os principais custos estão relacionados com o tempo e salários do pessoal, em vez de materiais ou infraestruturas.

A prática pode ser replicada repetindo o mesmo processo várias vezes com diferentes profissionais e grupos. É considerada moderadamente realista e sustentável, pois se baseia nos recursos e relações organizacionais existentes. Isto reflete-se na sua avaliação, onde recebeu pontuações equilibradas em utilidade (11), realismo (12) e valor inspirador (9), destacando a sua força como uma abordagem prática e adaptável que apoia mudanças graduais e a longo prazo.

Proposta de Boas Práticas 2: Um bom começo

Título sugerido: Começando com força: Planeamento para uma Implementação Sustentável

Esta boa prática destaca a importância de começar com força, investindo tempo e atenção no planeamento desde o início. A ideia é que uma preparação cuidadosa cria



estabilidade. Ao definir claramente quem faz o quê, como as atividades se enquadram no trabalho diário e que recursos são necessários, as organizações podem evitar stress e fragmentação desnecessários mais tarde. Um início estruturado ajuda a garantir que o AMIGO se torne parte da prática regular em vez de parecer um fardo adicional.

Esta abordagem apoia principalmente facilitadores e profissionais na área social. Processos de planeamento claros dão-lhes confiança e direção, especialmente nas fases iniciais da implementação. Quando as expectativas e responsabilidades são transparentes, as equipas podem trabalhar de forma mais fluida e consistente.

A prática funciona melhor dentro de organizações dispostas a integrar a preparação estruturada nos seus fluxos de trabalho existentes. Em vez de reagir aos problemas quando as atividades já estão em curso, incentiva a antecipação e a organização antecipadamente. Ao investir numa base sólida, o programa tem maior probabilidade de se manter estável, eficaz e sustentável ao longo do tempo.

Os principais elementos que tornam esta prática eficaz incluem:

- Decidir claramente quem faz o quê, com uma definição precisa do papel
- Divisão eficiente dos papéis entre os membros da equipa
- Definir responsabilidades específicas (por exemplo, quem é responsável pela alimentação, materiais escritos, convites ou logística)
- Criar um horário claro e preciso que explique como as atividades vão decorrer
- Ter sempre um plano de contingência (Plano B) caso surjam situações inesperadas
- Dedicar tempo a garantir financiamento para o projeto para apoiar a continuidade

Em termos de recursos, a prática requer principalmente tempo para agendamento e planeamento, bem como o envolvimento das pessoas responsáveis pela implementação do plano. Não são necessárias infraestruturas específicas nem materiais adicionais.

Uma vez concluído o planeamento, a prática é fácil de replicar e pode ser reutilizada em diferentes contextos. Os custos são considerados moderados ou acessíveis, principalmente relacionados com o tempo do pessoal. A prática é sustentável ao longo do tempo, pois a mesma estrutura de planeamento pode ser aplicada repetidamente e adaptada conforme necessário.



Isto reflete-se na sua avaliação, onde a proposta obteve uma pontuação particularmente elevada como prática realista (15), com utilidade moderada (8) e valor inspirador (7), confirmando a sua força como base prática e fiável para uma implementação bem-sucedida e sustentável.

TABELA 8: Treino e efeito cascata (Treinar o Facilitador). Pessoas que apoiam as pessoas

Proposta de Boas Práticas 1: Flexibilidade para os facilitadores se adaptarem

Título sugerido: Flexibilidade do facilitador para responder a diferentes perfis

Esta boa prática baseia-se numa compreensão simples, mas importante: os facilitadores precisam de liberdade para se adaptarem. Quando os exercícios são seguidos de forma demasiado rigorosa, a participação pode sofrer e o grupo pode perder energia ou ligação.

O objetivo é dar espaço aos treinadores para responderem às diferentes personalidades, capacidades e dinâmicas que encontram. Em vez de aplicarem uma fórmula fixa, os facilitadores são incentivados a ajustar as atividades para que realmente se encaixem no grupo à sua frente. Esta flexibilidade ajuda a criar sessões que parecem relevantes, envolventes e respeitadoras das necessidades dos participantes.

Esta abordagem diz sobretudo respeito aos facilitadores e às organizações que os apoiam. Quando as organizações confiam nos facilitadores para adaptarem os seus métodos, conseguem responder melhor a grupos diversos e contextos em mudança. Flexibilidade não é improvisação; é uma preparação ponderada. Durante o planeamento, os treinadores refletem sobre como os exercícios podem precisar de ser ajustados e consideram alternativas antecipadamente.

A experiência e a confiança desempenham um papel fundamental. Treinadores experientes conseguem detetar melhor quando algo não está a funcionar e ajustar-se de forma fluida. Construir esta confiança através da prática e do apoio permite que os facilitadores sejam mais responsivos e eficazes.



Na prática, esta abordagem não requer ferramentas ou infraestruturas adicionais. O que exige é abertura, julgamento profissional e tempo para reflexão. É mais uma mentalidade do que um método.

Isto reflete-se nos resultados da avaliação. A prática obteve uma pontuação muito elevada em utilidade (18), mostrando que a flexibilidade é amplamente reconhecida como essencial. Recebeu pontuações moderadas em realismo (7) e valor inspirador (7), sugerindo que, embora seja valorizado, o seu sucesso depende em grande parte da competência individual do facilitador do que de uma estrutura formal.

Proposta de Boas Práticas 2: Apoio entre pares entre facilitadores

Título sugerido: Aprender uns com os outros: Apoio entre Pares para Facilitadores

Esta boa prática reconhece que os facilitadores, tal como os participantes, beneficiam da ligação e do apoio.

A ideia é criar um espaço para os treinadores conversarem entre si. Através da troca regular entre pares, podem partilhar experiências, discutir desafios e oferecer conselhos práticos. Estas conversas ajudam a normalizar dificuldades, a reduzir sentimentos de isolamento e a ganhar confiança ao longo do tempo.

Esta abordagem foi concebida especificamente para facilitadores que trabalham diretamente com os participantes. Funciona particularmente bem em equipas pequenas, onde a confiança e a abertura tornam mais fácil falar honestamente sobre o que está a correr bem e o que parece desafiante. Nestes contextos, as conversas tendem a ser mais significativas e de apoio.

O que torna esta prática eficaz não é uma ferramenta específica, mas a qualidade da troca. Abertura, respeito mútuo e um propósito partilhado criam um ambiente seguro para a reflexão. Os facilitadores podem construir sobre materiais ou modelos existentes, mas o recurso mais valioso é frequentemente a experiência coletiva dentro da equipa.

Na prática, trata-se de uma iniciativa de baixo custo. Requer principalmente tempo, vontade e um momento estruturado para a troca. Embora seja fácil de implementar em princípio, requer um planeamento intencional para que o apoio entre pares não se perca em agendas ocupadas.



Isto reflete-se nos resultados da avaliação. A prática obteve pontuações elevadas em utilidade (16) e realismo (15), mostrando que é vista como prática e viável. A pontuação inspiradora muito baixa (1) sugere que é visto menos como uma ideia inovadora e mais como uma necessidade.

TABELA 9: Acessibilidade. Manter tudo simples e seguro, para quem organiza

Proposta de Boas Práticas 1: Espaço Comunitário Digital FRIEND

Título sugerido: Um Espaço Digital Partilhado para Facilitadores

Esta boa prática consiste em criar um espaço digital comum dentro da plataforma FRIEND, onde os facilitadores possam ligar-se, partilhar recursos e apoiar-se mutuamente para além das reuniões presenciais.

A ideia é oferecer um espaço central e acessível onde materiais, vídeos e sugestões práticas possam ser carregados e facilmente encontrados. Em vez de procurar em emails ou ficheiros dispersos, os facilitadores têm um ponto de referência claro. Isto ajuda a manter a continuidade e mantém a comunidade FRIEND mais ampla ligada e informada.

O espaço foi concebido especificamente para treinadores. Apoia o seu trabalho diário ao tornar os recursos visíveis e incentivar a troca contínua. Embora as redes sociais também possam ser úteis, esta plataforma serve como um ambiente mais estruturado e seguro, dedicado à colaboração profissional.

A segurança e o acesso controlado são aspetos importantes da iniciativa. Os treinadores precisam de se sentir confiantes de que o espaço é seguro e que o conteúdo partilhado está protegido. Por esta razão, a plataforma deve ser desenvolvida cuidadosamente e gradualmente, em vez de ser apressada.

Na prática, a prática requer uma plataforma online, acesso à internet e alguma atenção à coordenação e gestão digital. Embora possa demorar tempo a construir e organizar, uma vez estabelecido torna-se uma ferramenta estável e sustentável que pode crescer em paralelo com o programa.



No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação muito elevada em utilidade (19), mostrando que é fortemente valorizada como ferramenta de apoio prático. Alcançou um realismo moderado (11), refletindo que é viável, mas requer um desenvolvimento cuidadoso. A pontuação inspiracional mais baixa (2) sugere que é visto menos como uma ideia inovadora e mais como uma infraestrutura essencial.

Proposta de Boas Práticas 2: Acessibilidade

Título sugerido: Tornar o Suporte Fácil de Aceder para Treinadores

Esta boa prática consiste em tornar o apoio mais fácil de aceder — não através de sistemas complexos, mas simplificando a forma como a informação é partilhada e encontrada.

A ideia é remover barreiras desnecessárias. Quando a orientação prática, as respostas e as experiências partilhadas são fáceis de alcançar, os facilitadores sentem-se mais apoiados e confiantes no seu trabalho diário. A acessibilidade aqui não é um conceito político abrangente; significa simplesmente que a ajuda está disponível quando é necessária, de forma clara e fácil de utilizar.

Esta abordagem destina-se aos facilitadores e às organizações que os apoiam. Ao garantir que a informação está prontamente disponível, as organizações podem reduzir a frustração e evitar o desligamento. Um ambiente de comunicação simples e responsivo incentiva os facilitadores a fazer perguntas, partilhar ideias e manter-se ligados.

A prática funciona principalmente num ambiente online, onde a interação pode ser informal e imediata. Um elemento-chave é a introdução de um *chatbot* que pode responder a perguntas práticas e orientar os utilizadores para materiais existentes. Em vez de navegar por vários documentos, os facilitadores podem receber orientações rápidas e encontrar mais facilmente o que procuram.

Implementar esta solução requer acesso à internet, suporte técnico e algum nível de especialização em IA. Também exige supervisão organizacional para garantir que as respostas permanecem precisas e úteis. Embora isto adicione uma camada técnica, pode tornar-se uma ferramenta de suporte sustentável ao longo do tempo.



No processo de avaliação, esta prática obteve uma pontuação muito elevada em utilidade (18), mostrando que o apoio acessível é fortemente valorizado. Obteve uma pontuação inferior em realismo (6) e valor inspirador (5), refletindo que o seu sucesso depende da capacidade técnica e da prontidão organizacional.

TABELA 10: Saber se funciona (sem se afogar na avaliação)

Proposta de Boa Prática 1: Feedback após cada aula

Título sugerido: Feedback Regular para Melhorar o Curso

Esta boa prática baseia-se em reservar um breve momento no final de cada sessão para perguntar aos participantes como estão as coisas. Em vez de esperar até ao fim do programa, o feedback torna-se parte do processo.

O objetivo é perceber se o curso FRIEND está a funcionar como previsto e onde pequenos ajustes podem torná-lo ainda melhor. Ao convidar regularmente os participantes para partilharem as suas impressões, o que apreciaram, o que lhes pareceu significativo ou o que poderia ser melhorado, os facilitadores podem responder em tempo real e adaptar as sessões futuras em conformidade.

Esta prática coloca os participantes no centro da melhoria da qualidade. As suas experiências e perspetivas são tratadas como um contributo valioso em vez de um pensamento tardio. O feedback normalmente demora cerca de 15 minutos no final de cada aula, tornando-o fácil de gerir e fácil de integrar no fluxo da sessão.

Para que isto funcione bem, os participantes precisam de se sentir seguros e confortáveis a expressar as suas opiniões. As perguntas podem ser adaptadas ao grupo e ao tema específico discutido, e os facilitadores devem incentivar ativamente a partilha honesta e respeitosa. O foco está em ouvir, não em defender.

Na prática, esta abordagem requer muito pouco: alguns minutos, um ambiente de apoio e a vontade de refletir. Não depende de ferramentas especiais ou financiamento adicional, o que facilita a candidatura consistente.

Isto reflete-se nos resultados da avaliação. A prática obteve uma pontuação muito elevada em realismo (18), confirmando que é fácil de implementar na prática diária. Alcançou pontuações moderadas em utilidade (8) e valor inspirador (6), sugerindo



que, embora possa não ser visto como inovador, é reconhecido como uma ferramenta fiável e prática para a melhoria contínua.

Proposta de Boas Práticas 2: O quadro de post-its

Título sugerido: Feedback Visual através do Quadro de Post-its

Esta boa prática utiliza um quadro de post-its como uma forma fácil e visual de recolher feedback e verificar como o programa está a funcionar. Em vez de se basearem apenas em comentários verbais, os participantes podem escrever os seus pensamentos e vê-los expostos em frente ao grupo.

A ideia é tornar o feedback concreto e visível. Ao dividir um quadro em secções, por exemplo, "O que aprendi?" e "O que poderíamos melhorar?", os participantes podem rapidamente partilhar as suas reflexões. No final do programa, uma secção como "Como é que mudei para melhor?" pode convidar a uma reflexão pessoal mais profunda. Ver as notas de todos juntos cria uma sensação de aprendizagem partilhada e progresso coletivo.

Esta abordagem coloca os participantes no centro da avaliação. Escrever num post-it muitas vezes parece mais fácil e menos intimidante do que falar à frente do grupo. A natureza visual e prática da atividade torna o processo mais informal e inclusivo.

Na prática, o método é simples e de baixo custo. Requer um quadro, post-its e alguns minutos durante a sessão. Como é fácil de organizar e repetir, pode tornar-se uma parte regular do ritmo do programa.

Isto reflete-se nos resultados da avaliação. A prática recebeu uma pontuação excecionalmente alta em realismo (22), mostrando que é considerada muito fácil de implementar em ambientes do dia a dia. Também obteve bons resultados em utilidade (11), confirmando o seu valor prático. A pontuação inspiracional mais baixa (3) sugere que é vista mais como uma ferramenta fiável e quotidiana de avaliação do que como uma ideia inovadora.



ALGUMAS CONCLUSÕES

Conclusões das Propostas da Sessão da Manhã

As propostas desenvolvidas durante as sessões matinais mostram uma ênfase consistente na prevenção precoce, envolvimento comunitário e sistemas de apoio. Algumas práticas sublinham a importância de agir cedo, a um nível muito local, e de capacitar pares e comunidades para reconhecerem e responderem aos sinais de solidão e isolamento social.

O valor atribuído à coordenação, clareza dos papéis e responsabilidade partilhada reflete uma necessidade clara de reduzir a fragmentação, melhorar o acompanhamento e garantir que as responsabilidades não permaneçam difusas entre instituições e organizações.

Os resultados da votação sugerem que o projeto FRIEND deve combinar ideias inspiradoras e práticas realistas para orientar a estratégia a longo prazo e garantir a implementação imediata.

Outra conclusão importante é a forte valorização por soluções simples, de baixo custo e replicáveis. Ferramentas de comunicação e envolvimento, como cartazes, vídeos em websites, reuniões presenciais, sessões gravadas e grupos de WhatsApp, foram valorizadas porque a sua implementação é fácil. Estas práticas demonstram que a eficácia depende da clareza, familiaridade e proximidade ao grupo-alvo.

O apoio dos facilitadores surge como um tema central ao longo das propostas matinais. Práticas relacionadas com listas de verificação, dinâmica de grupo, gestão de situações desafiantes, mecanismos de feedback e flexibilidade destacam o reconhecimento de que os facilitadores desempenham um papel fundamental na qualidade e sustentabilidade do programa. Apoiar os facilitadores com orientações claras e ferramentas práticas é considerado essencial para o sucesso das atividades FRIEND.

Por fim, as sessões matinais confirmam que o desenvolvimento de um kit de ferramentas que combine prevenção comunitária, mecanismos de coordenação, ferramentas de comunicação e medidas de apoio ao facilitador é crucial. Esta abordagem permite que os centros de aprendizagem locais adaptem e combinem práticas de acordo com os seus contextos e capacidades específicas.





Conclusões das Propostas da Sessão da Tarde

As propostas desenvolvidas durante as sessões da tarde focam-se fortemente na sustentabilidade, nas condições de implementação e na viabilidade a longo prazo do projeto FRIEND.

Uma primeira conclusão é a importância atribuída à sustentabilidade estrutural e financeira. As propostas relacionadas com financiamento refletem que o impacto duradouro requer modelos de financiamento estáveis, compromisso institucional e alinhamento com os sistemas públicos a nível local, regional ou nacional.

Foi sublinhada a importância da preparação, da definição clara de papéis, do planeamento de contingências e do ritmo realista. Colocar o AMIGO no trabalho quotidiano é visto como um processo que cresce ao longo do tempo através da confiança, repetição e adaptação.

As práticas relacionadas com facilitadores desempenham um papel central nas propostas da tarde, enfatizando que os facilitadores precisam de autonomia, confiança e apoio prático para responder a grupos diversos.

As sessões da tarde também mostram uma forte preferência por ferramentas de avaliação simples, de baixo custo e altamente realistas. Foram suportados métodos de melhoria contínua e feedback facilmente repetível.

As práticas digitais eram valorizadas por permitir a partilha de recursos, comunicação e continuidade, mas não são vistas como motivadoras por si só. Isto sugere que as ferramentas digitais devem apoiar facilitadores e organizações, em vez de apenas impulsionar o envolvimento.

No geral, as propostas da tarde apoiam a abordagem FRIEND em percursos práticos de implementação e estruturas sustentáveis, garantindo que as práticas comunitárias e preventivas possam ser mantidas, adaptadas e integradas ao longo do tempo.



Síntese das Sessões Matinais – Resultados da Votação (Anexo 2)

Propostas mais votadas por categoria

- **Prática mais útil: Coordenação de Rede (Tabela 2 – Proposta 1)** recebeu o maior número de votos pela utilidade, com **20 votos**, destacando o seu forte valor prático e aplicabilidade percebidos.
- **A prática mais realista: Como Lidar com Situações Desafiantes (Tabela 4 – Proposta 3)** foi considerada a proposta mais realista, obtendo **21 votos**, o que reflete a sua viabilidade e relevância para a implementação na vida real.
- **Prática mais inspiradora: Grupos de Pares (Tabela 1 – Proposta 1)** destacou-se como a proposta mais inspiradora, com **19 votos**, demonstrando o seu forte impacto motivacional e visionário apesar das pontuações de realismo mais baixas.

As 3 propostas mais votadas no geral (total de votos)

Ao somar os votos de utilidade, realismo e inspiração, as seguintes propostas receberam as pontuações totais:

1. **Alianças para a Publicidade (Tabela 2 – Proposta 2): 36 votos no total** . Esta proposta ocupa o primeiro lugar geral, combinando uma utilidade muito elevada com um forte valor inspirador, apesar de ser vista como menos realista.
2. **Coordenação de Rede (Tabela 2 – Proposta 1): 34 votos no total** . Fortemente impulsionado pela sua utilidade exceccionalmente elevada e pontuações sólidas de realismo.

Vídeo do Website (Tabela 3 – Proposta 2): 34 votos no total . Classificado em igual nível com a Coordenação de Rede, graças à sua elevada utilidade e perceção equilibrada entre categorias.
3. **Checklist: Consistência como Flexibilidade (Tabela 4 – Proposta 1) e Sessões Registadas (Tabela 5 – Proposta 1)** ambas classificadas com **um total de 31 votos** cada. Esta posição partilhada reflete uma forte perceção de viabilidade e valor prático, particularmente em termos de estrutura, continuidade e adaptabilidade a contextos reais de aprendizagem e apoio.



Síntese das Sessões da Tarde – Resultados da Votação (Anexo 2)

Propostas mais votadas por categoria

- **Prática mais útil: Comunidade Digital FRIEND (Tabela 9 – Proposta 1)** recebeu o maior número de votos pela utilidade, com **19** votos, destacando o seu forte valor prático percebido como solução digital partilhada e estruturada para o projeto.
- **Prática mais realista: O Quadro de Post-its (Tabela 10 – Proposta 2)** foi considerado a proposta mais realista, com **22** votos, refletindo a sua elevada viabilidade, simplicidade e facilidade de implementação em contextos reais de formação e aprendizagem.
- **Prática mais inspiradora: Prescrição Social (Tabela 6 – Proposta 3)** destacou-se como a proposta mais inspiradora, recebendo **21** votos, o que sublinha o seu forte potencial transformador e visionário apesar das pontuações mais baixas em realismo.

As 3 propostas mais votadas no geral (total de votos)

Ao combinar votos para utilidade, realismo e inspiração, surgem os seguintes resultados:

1. **O Conselho de Post-its (Tabela 10 – Proposta 2): 36 votos no total** . Esta proposta ocupa o primeiro lugar geral, impulsionada pela sua pontuação de realismo excecionalmente alta e forte aplicabilidade global.
2. **Segundo lugar (partilhado):** As seguintes propostas estão empatadas com **um total de 32 votos cada**, partilhando o segundo lugar:
 - **Plantar Sementes (Tabela 7 – Proposta 1)**
 - **Flexibilidade para Facilitadores Adaptarem (Tabela 8 – Proposta 1)**
 - **Apoio entre Pares entre Facilitadores (Tabela 8 – Proposta 2)**
 - **Espaço Comunitário Digital FRIEND (Tabela 9 – Proposta 1)**
 - **Feedback após Cada Aula (Tabela 10 – Proposta 1)**



Este vínculo reflete uma forte e equilibrada apreciação de práticas que combinam utilidade, viabilidade e relevância para facilitadores e ambientes de aprendizagem.

1. **Prescrição Social (Tabela 6 – Proposta 3): 31 votos no total.** Esta proposta ocupa o quarto lugar geral e destaca-se pelo seu valor inspirador excepcional, reforçando a sua importância como abordagem estratégica e inovadora dentro do projeto FRIEND.



Conclusão Final

As sessões do World Café realizadas no âmbito do WP5 confirmaram o valor das metodologias participativas na definição do desenvolvimento sustentável de programas. Ao reunir profissionais, formadores, adultos mais velhos e partes interessadas da comunidade, o processo garantiu que as boas práticas identificadas não fossem propostas teóricas, mas respostas fundamentadas a experiências reais e desafios práticos.

A diversidade de práticas recolhidas reflete a complexidade da sustentabilidade dentro do projeto FRIEND. A viabilidade a longo prazo não depende de um único fator, mas da interação entre o envolvimento comunitário, sistemas de apoio coordenados, estratégias de comunicação acessíveis, facilitadores bem preparados e estruturas de financiamento estáveis. Os resultados da votação mostram uma clara preferência por soluções realistas, adaptáveis e fáceis de implementar, reconhecendo ao mesmo tempo a importância de ideias inovadoras e orientadas para o futuro.

As discussões destacaram que a sustentabilidade se constrói através de ações do dia a dia: planeamento claro, redes profissionais de apoio, ferramentas de comunicação simples e reflexão contínua. Quando estes elementos são combinados, criam um quadro em que a prevenção, inclusão e impacto a longo prazo se tornam alcançáveis.

As boas práticas prioritárias identificadas através deste processo fornecem uma base sólida e partilhada para a próxima fase do WP5. Oferecem orientações concretas para centros de aprendizagem, mantendo-se suficientemente flexíveis para serem adaptadas a diferentes contextos locais. Desta forma, o World Café não só gerou ideias, como fortaleceu a apropriação coletiva da abordagem FRIEND e reforçou o seu potencial para uma implementação sustentável em diversos contextos europeus.



Anexo 1

Modelo de Boas Práticas



World Café FRIEND

Good Practices Template

World Café Table:	
Title of Good Practice	
Problem / Need	
Goal (What does it aim to improve?)	
Who is it for? (Target group)	
Context (Where does it work?)	
Key elements (What makes it work?)	
Resources needed (people, time, space)	
Easy to replicate? (Yes/No + why) Costs manageable? (Low / Medium / Unknown)	
Sustainable over time? (Yes/No + why)	



Anexo 2

Boas Práticas Resultados da Colheita

SESSÕES DA MANHÃ

Tabela 1

Proposta 1: Grupos de Pares Preventivos

Prática útil	8
Prática realista	3
Prática inspiradora	19

Proposta 2: Reforçar e Possibilitar Redes Comunitárias

Prática útil	7
Prática realista	12
Prática inspiradora	9

Proposta 1: Coordenação de Rede

Prática útil	20
Prática realista	13
Prática inspiradora	1

Proposta 2: Alianças para divulgação

Prática útil	16
Prática realista	19
Prática inspiradora	1

Tabela 3



Proposta 1:	Cartaz	
Prática útil		9
Prática realista		13
Prática inspiradora		7

Proposta 2:	Vídeo do site	
Prática útil		19
Prática realista		7
Prática inspiradora		8

Proposta 3:	Reuniões presenciais	
Prática útil		14
Prática realista		9
Prática inspiradora		7

Tabela 4

Proposta 1:	Checklist: consistência como flexibilidade	
Prática útil		17
Prática realista		9
Prática inspiradora		5

Proposta 2:	Adequação/dinâmica do grupo	
Prática útil		11
Prática realista		4
Prática inspiradora		14



Proposta 3: Como lidar com situações desafiantes

Prática útil	2
Prática realista	21
Prática inspiradora	4

Tabela 5

Proposta 1: Sessões gravadas

Prática útil	11
Prática realista	18
Prática inspiradora	2

Proposta 2: Criar um grupo de WhatsApp

Prática útil	11
Prática realista	17
Prática inspiradora	1

SESSÕES DA TARDE

Tabela 6

Proposta 1: Bases governamentais

Prática útil	7
Prática realista	13
Prática inspiradora	3

Proposta 2: Implementação de fontes de financiamento nos serviços/empregos regulares

Prática útil	6
--------------	---



Prática realista	13
------------------	----

Prática inspiradora	6
---------------------	---

Proposta 3:	Prescrição social
-------------	-------------------

Prática útil	6
--------------	---

Prática realista	4
------------------	---

Prática inspiradora	21
---------------------	----

Tabela 7

Proposta 1:	Plantação de sementes
-------------	-----------------------

Prática útil	11
--------------	----

Prática realista	12
------------------	----

Prática inspiradora	9
---------------------	---

Proposta 2:	Um bom começo
-------------	---------------

Prática útil	8
--------------	---

Prática realista	15
------------------	----

Prática inspiradora	7
---------------------	---

Tabela 8

Proposta 1:	Flexibilidade para os treinadores se adaptarem
-------------	--

Prática útil	18
--------------	----

Prática realista	7
------------------	---

Prática inspiradora	7
---------------------	---

Proposta 2:	Apoio entre pares entre treinadores
-------------	-------------------------------------



Prática útil	16
Prática realista	15
Prática inspiradora	1

Tabela 9

Proposta 1: Espaço Comunitário Digital FRIEND

Prática útil	19
Prática realista	11
Prática inspiradora	2

Proposta 2: Acessibilidade

Prática útil	18
Prática realista	6
Prática inspiradora	5

Tabela 10

Proposta 1: Feedback após cada aula

Prática útil	8
Prática realista	18
Prática inspiradora	6

Proposta 2: O quadro de post-its

Prática útil	11
Prática realista	22
Prática inspiradora	3



Anexo 3

Colheita de Boas Práticas

