



CAPACITAR
para a **CIDADANIA**

MÓDULO

6

“O caminho passo a passo”

Definir, planejar,
implementar e avaliar uma
atividade.



INR Instituto Nacional para a
reabilitação
Ministério da Saúde | Direção-Geral da Saúde | Direção de Serviços de Saúde
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.A.

Hoje vamos falar sobre...

- Definir
- Planear
- Implementar/Fazer
- Avaliar

Definir objectivos...

...Individuais

...Coletivos (do grupo)

Exemplo de Perguntas:

O que é que eu quero conseguir?

Onde é que eu quero chegar?



Definir objectivos...

- Devem ser específicos ou significativos
- Temos de os conseguir medir
- Têm de ser realistas
- Têm de ser importantes para o objetivo geral
- Temos de os conseguir medir no tempo



Definir objectivos...

Exemplo

Objetivo Geral:

- Conhecer Portugal

Objetivos específicos:

- Visitar 5 cidades portuguesas que não conheço
- Ficar 3 dias em cada cidade
- Visitar as 5 cidades até ao dia 31 de dezembro de 2015

Planejar

Para cada objetivo temos de:

- Identificar os passos necessários para os atingir
- Identificar os recursos necessários (tempo, dinheiro, espaços, etc...)
- Identificar os resultados/produtos

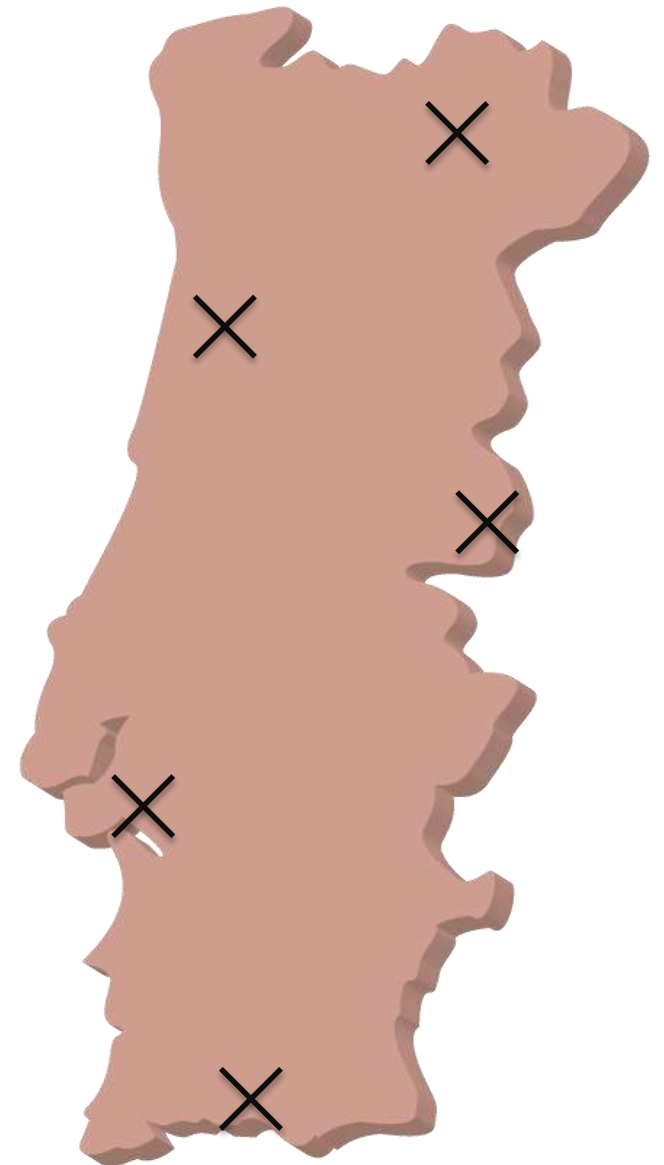
Planear

Para o nosso exemplo:

- Visitar 5 cidades portuguesas que não conheço
- **Escolher as cidades**
Mapa de Portugal
- **Como vou chegar lá?**
Autocarro, comboio, carro...
- Fazer um orçamento para as deslocações

Resultado:

Mapa com as 5 cidades assinaladas e tabela com os transportes a utilizar e o custo.



Planejar

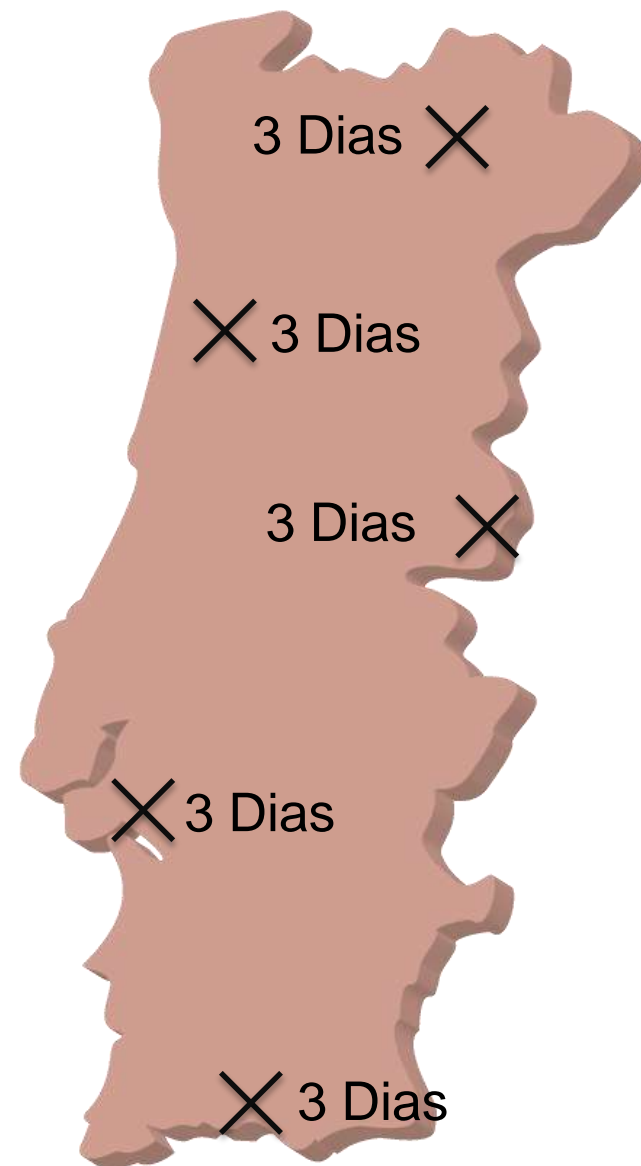
Para o nosso exemplo:

- Ficar 3 dias em cada cidade
- Escolher onde ficar
- Fazer um orçamento para a estadia (alojamento e alimentação)
- Pensar onde podemos ir buscar o dinheiro
- Quem nos pode ajudar?
- Ter um plano B (se não nos derem dinheiro o que podemos fazer?)

Resultado:

Tabela com os hotéis/pensões onde vamos ficar e com os custos das dormidas e da alimentação.

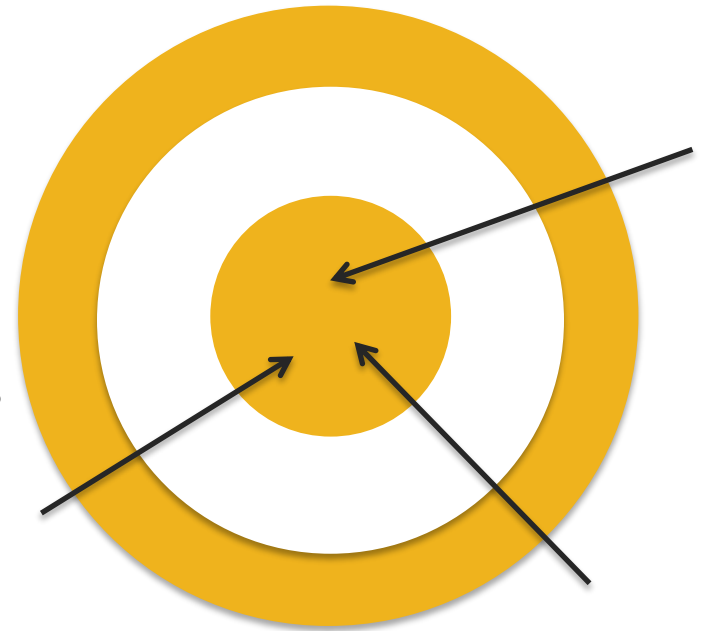
Lista de possíveis patrocinadores.



Planejar

Para o nosso exemplo:

- Visitar as 5 cidades até ao dia 31 de dezembro de 2015
- Fazer um plano no tempo para todas as atividades para conseguirmos atingir os nossos objetivos



Implementar/Fazer

Para realizar a atividade temos de desenvolver tarefas.

Tudo o que fazemos para levar um plano/atividade/projeto para a frente faz parte da implementação.

Tudo aquilo que fazemos para tornar real a nossa ideia!

Implementar/Fazer

Para o nosso exemplo:

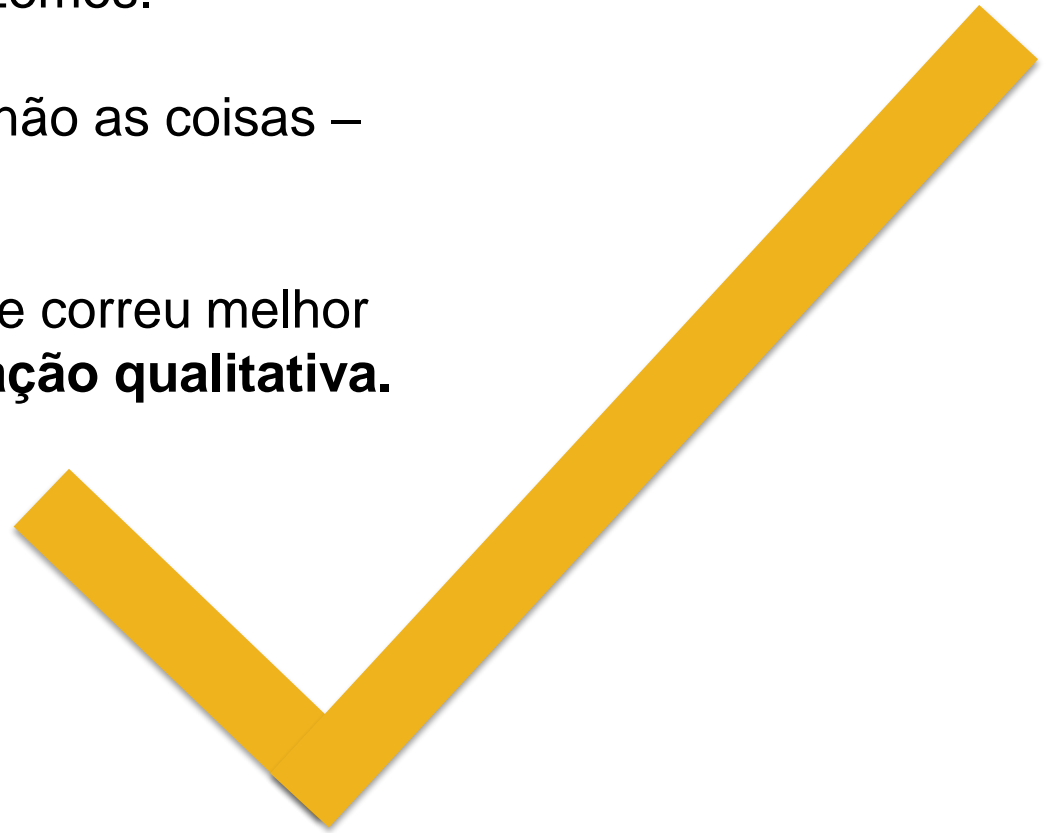
- Contactar os possíveis patrocinadores (cartas, telefonemas, emails, reuniões, etc)
- Marcar os hotéis/pensões
- Comprar os bilhetes de transporte
- Fazer as viagens
- Verificar se estamos a gastar mais ou menos dinheiro do que tínhamos pensado
- Verificar se estamos a gastar mais ou menos tempo do que tínhamos pensado
- Ajustar os nossos planos à realidade sempre que necessário

Avaliar

Avaliamos quando **comparamos** o que planeámos com o que fizemos.

Podemos avaliar só se fizemos ou não as coisas – **avaliação quantitativa.**

Mas também podemos avaliar o que correu melhor e o que correu menos bem – **avaliação qualitativa.**



Avaliar

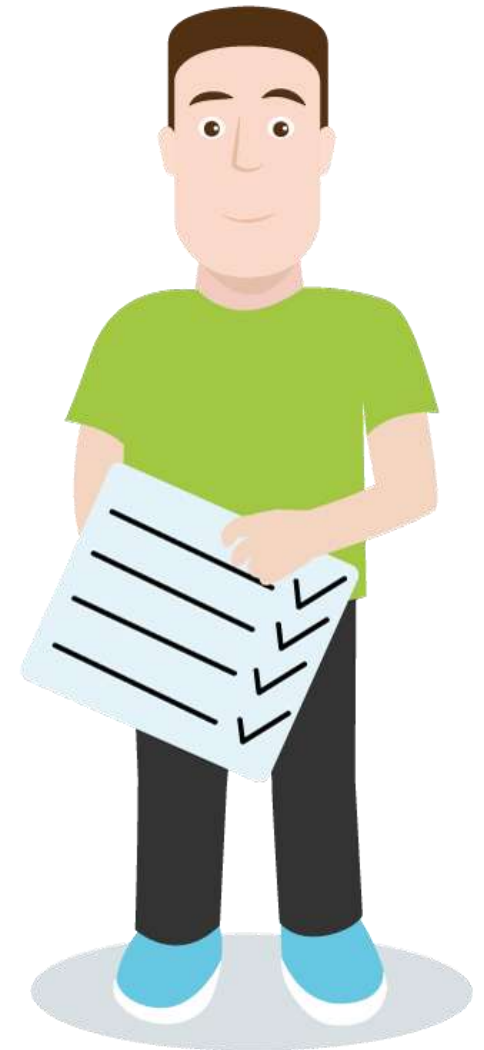
No nosso exemplo:

Objetivo Geral

- Conhecer Portugal

Objetivos específicos

- Visitar 5 cidades portuguesas que não conheço
- Ficar 3 dias em cada cidade
- Visitar as 5 cidades até ao dia 31 de dezembro de 2015



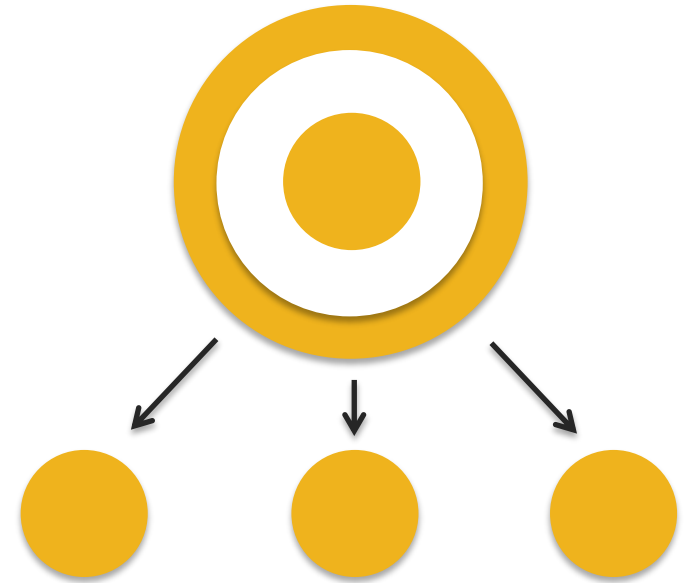
Exercício 1



Exercício 1

Objetivo individual

- Pensa num objetivo pessoal que queiras atingir até ao final do próximo ano
- Divide-o em objetivos mais pequenos
- Diz o que precisa de acontecer para conseguires chegar lá
- Diz como pensas fazer para que essas coisas aconteçam
- Diz se precisas de ajuda e de quem
- Diz como podes avaliar se atingiste ou não o teu objetivo



Dinâmica de grupo 1



Dinâmica de grupo 1

Objetivo do grupo

- Pensem num objetivo/atividade para fazer até ao final do ano
- Dividam-no em objetivos mais pequenos
- Pensem no que precisa de acontecer para conseguirem chegar lá
- Digam o que pensam fazer para que essas coisas aconteçam
- Digam se precisam de ajuda e de quem
- Digam como vão avaliar se atingiram ou não o vosso objetivo

Reflexão em grupo

Há diferença entre planejar para ti e planejar para o grupo?

Que passos foram necessários para ir desde a ideia até à avaliação das atividades/projetos?

O que podemos concluir?



Hoje falámos sobre...

 **Definir**

 **Planear**

 **Implementar/Fazer**

 **Avaliar**

O conteúdo deste documento é da exclusiva responsabilidade e autoria da FENACERCI, não refletindo necessariamente os pontos de vista ou opiniões do INR, I.P.

Desenvolvimento e redação de conteúdos: FENACERCI, CECD, CERCICA, CERCILISBOA
Layout e imagens: Núria Murilhas

©FENACERCI, FCRL 2014

Documento desenvolvido no âmbito do projeto Capacitar para a Cidadania, cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR , I.P.

