

# Plano de Formação

## Apresentação

### “Do Cuidado ao Auto-Cuidado”

Perante o aumento global de refugiados e o facto de mais de metade desta população apresentar sofrimento mental grave, torna-se urgente que as instituições promovam um apoio psicossocial precoce, culturalmente sensível e focado na resiliência individual, evitando a patologização e os enviesamentos na interpretação do trauma. Para responder de forma eficaz a esta realidade heterogénea, as organizações devem capacitar os seus profissionais com formação interculturalmente sensível e serviços de apoio multidisciplinares, sem esquecer a importância de dotar técnicos e voluntários de estratégias de autocuidado para prevenir o *burnout* e a fadiga por compaixão perante o impacto emocional destas histórias de vida.

## Conteúdos Programáticos

**Módulo 1:** Expondo Conceitos: O movimento migratório e a lei do asilo

**Módulo 2:** Oferecendo conceitos: Papel do acolhimento e integração de Requerentes e Beneficiários de Proteção Internacional

**Módulo 3:** Explorando estratégias: Primeiros Socorros Psicológicos

**Módulo 4:** Construindo intervenções: Case management, abordagem centrada na pessoa e MHPSS

**Módulo 5:** Promovendo o autocuidado: Prevenção do *burnout* e fadiga por compaixão

## Objetivo Geral

Capacitar os profissionais, técnicos e voluntários que trabalham na linha da frente com populações refugiadas e requerentes de proteção internacional, dotando-os de estratégias para o apoio psicológico e de competências interculturais, assim como ferramentas práticas de regulação psicológica, para gerir o elevado impacto emocional do seu trabalho, promovendo o bem-estar organizacional e prevenindo o desgaste profissional.

---

## Objetivos Específicos

- Compreender os principais conceitos relacionados com migração forçada, asilo e proteção internacional.
- Desenvolver competências interculturais e abordagens sensíveis ao trauma no trabalho com pessoas refugiadas e requerentes de proteção internacional.
- Capacitar profissionais e voluntários para a aplicação de estratégias de apoio psicológico e acompanhamento centrado na pessoa.
- Promover ferramentas práticas de regulação emocional, gestão de stress e autocuidado.
- Prevenir o burnout, a fadiga por compaixão e o desgaste emocional em contextos de intervenção social.
- Contribuir para o bem-estar organizacional e para práticas de trabalho mais sustentáveis e humanizadas.

---

## Metodologias

A metodologia combina o modelo expositivo com abordagens interativas e participativas, focadas no debate e na troca de experiências profissionais. A aprendizagem será consolidada através de exercícios práticos e análise de casos.

---

## Formato

O regime de formação será predominantemente à distância (online), com viabilidade de sessões presenciais, garantindo-se a disponibilização posterior dos módulos para consulta. O plano formativo estruturar-se-á em dois moldes: intensivo e prolongado, conferindo aos/às participantes a liberdade de escolha da opção mais conveniente.

---

## Público-alvo

Profissionais de organizações de intervenção social; Técnicos/as; Assistentes Sociais; Psicólogos/as e Voluntários/as que trabalham com pessoas migrantes vulneráveis, nomeadamente refugiados/as e requerentes de asilo.

**Duração:** 45 horas

**Modalidades:**

	Por cada módulo	Total da formação
<b>Horas síncronas</b> (presencial ou <i>online</i> )	4 horas (09:00 - 13:00)	20 horas
<b>Horas assíncronas</b> (material de leitura)	2 horas (trabalho autónomo)	10 horas
<b>Webinar</b> (versões mais curtas das sessões síncronas)	3 horas (trabalho autónomo)	15 horas

**Calendarização:**

**Formação Prolongada**

Turma 1	
Módulo 1	02/06/2026
Módulo 2	09/06/2026
Módulo 3	16/06/2026
Módulo 4	23/06/2026
Módulo 5	30/06/2026

Turma 2	
Módulo 1	07/07/2026
Módulo 2	14/07/2026
Módulo 3	21/07/2026
Módulo 4	28/07/2026
Módulo 5	04/08/2026

Turma 3	
Módulo 1	01/09/2026
Módulo 2	08/09/2026
Módulo 3	15/09/2026
Módulo 4	22/09/2026
Módulo 5	29/09/2026

**Formação Intensiva**

<b>Turma 1</b>	15 a 19 de junho
<b>Turma 2</b>	6 a 10 de julho
<b>Turma 3</b>	7 a 11 de setembro
<b>Turma 4</b>	21 a 25 de setembro

## Formadores

### Alexandre Carvalho

Licenciado em Relações Internacionais pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra (FEUC) onde também concluiu a Pós-Graduação em Estudos da Paz, Segurança e Desenvolvimento. Foi coordenador de projetos na área da empregabilidade e integração no Conselho Português para os Refugiados. Foi Técnico Especialista no Gabinete da Secretária de Estado para a Integração e Migrações, do XXII Governo Constitucional da República Portuguesa, onde foi co-responsável pelo processo de acolhimento e integração durante as emergências do Afeganistão e da Ucrânia. Atualmente é Diretor para Integração no Conselho Português para os Refugiados.

### Catarina Baptista

Psicóloga Clínica e Comunitária desde 2004, e supervisora clínica e de equipas desde 2015, membro da Ordem dos Psicólogos e da British Psychological Society. Trabalhou em projetos em Portugal, na América Central e no Reino Unido na área da Psicologia e Direitos Humanos, coordenando terapias funcionais, modelos de intervenção e cuidados comunitários na área da saúde mental e dando aulas e formação universitária. Atualmente é Diretora de Acolhimento no Conselho Português para os Refugiados. Com mais de uma década em gestão de projetos humanitários, liderou equipas e centros que acolhem e apoiam refugiados. No CPR, lidera equipas multidisciplinares na entrega de programas de acolhimento e integração a populações vulneráveis. Desenvolveu manuais e protocolos de acolhimento, saúde relacional e intervenções psicológicas. Prioriza modelos de liderança inclusiva e humanizada, empoderando pessoas e equipas em contextos de crise e emergência.

### Evelyn Cavalcanti

Psicóloga graduada pela Universidade de Brasília (UnB) em 2016 e Mestre em Psicologia Comunitária, Proteção de Crianças e Jovens em Risco pelo ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa em 2022. Atua nas áreas de saúde mental, apoio psicossocial, migração e refúgio, com experiência profissional em Portugal e internacionalmente, em contextos humanitários e interculturais. Trabalhou com populações em situação de vulnerabilidade, incluindo pessoas migrantes, refugiadas, pessoas em situação de sem-abrigo, pessoas com toxicodependências e populações afetadas por catástrofes em contextos de emergência humanitária. Possui experiência na dinamização de ações formativas nas áreas de autocuidado, Psychological First Aid (PFA), Saúde Mental e Apoio Psicossocial (MHPSS), proteção e competências interculturais. Atualmente é Psicóloga Clínica no CPR.

## Nicole Velloso

Psicóloga graduada pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IP/UERJ), Licenciada em psicologia pela Université de Toulouse (UT2J), Especialista no acompanhamento de pessoas migrantes sob a perspectiva intercultural pela Université de Bordeaux, Gestalt-terapeuta formada pelo Instituto Gestalt de São Paulo (IGSP), Mestre em Psicologia das Relações Interculturais pelo Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL). Tem experiência em apresentações em congressos científicos de psicologia, convidada a ministrar aulas sobre o acolhimento a refugiados em cursos de especialização clínica e autora de artigos científicos nesta área. Psicóloga Júnior no Centro Português para os Refugiados (CPR), Profissional colaboradora do Projeto Vidas em Movimento (IP/UERJ) e Pesquisadora interessada no campo da psicologia intercultural, migrações e refúgio.

## Zafira Sidali

Psicóloga Clínica no Conselho Português para os Refugiados (CPR). Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Licenciada em Ciências Psicológicas e Mestre em Psicologia Clínica pelo Ispa - Instituto Universitário. Possui uma Especialização Avançada Pós-Universitária em Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais pelo Instituto Português de Psicologia e outras Ciências (INSPSIC). *Emerging Leader* no *Learning Leadership Institute* da *Global Psychology Alliance* da *American Psychological Association* (APA), onde desenvolve investigação sobre saúde mental na população requerente de asilo e refugiada. Tem experiência no trabalho voluntário com população requerente de asilo e refugiada, o que levou à atribuição do prémio *Young Champion for Refugees* do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR).

---

## Inscrições

Cada turma tem um limite de 20 vagas. Para se inscrever, preencha o formulário em: <https://forms.gle/yzCdSmdVjYUZD3fT7>

---

## Mais informações

Equipa CAC  
[capacitacao.cac@cpr.pt](mailto:capacitacao.cac@cpr.pt)

*O projeto "Do Cuidado ao Auto-cuidado" (FAMI2030-FAMI-03160000) é cofinanciado pelo FAMI (Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração). Este projeto foi apoiado pelo Programa FAMI 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.*