



PROGRAMA MANUEL QUERINO

DE QUALIFICAÇÃO SOCIAL E PROFISSIONAL

TEMAS TRANSVERSAIS

FICHA TÉCNICA

InstitutoGAPOPS

ApostiladeQualificaçãoProfissional

Realização

Entidade Executora

Instituto GAPOPS

Instituto de Grupo de Ação, Pesquisa, Orientação a Projetos Sociais

CNPJ: 03.663.131/0001-47

Coordenação do Projeto

Coordenação Geral: André de Souza Correia

Coordenação Técnica Ambiental: Hélio Ernani Capilé

Coordenação Pedagógica: Jaqueline Rezende Ribeiro

Coordenação Executiva: Antonia Ozório da Silva

Financiamento:

Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT), por meio do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE)



PROGRAMA MANUEL QUERINO DE QUALIFICAÇÃO
PROFISSIONAL

APOSTILA DE FORMAÇÃO BÁSICA

Módulo Transversal — 40 horas

Comunicação · Raciocínio Lógico · Saúde e Segurança · Direitos Humanos ·
Relações Interpessoais · Orientação Profissional · Responsabilidade
Socioambiental · Letramento Digital

Instituto GAPOPS · Ministério do Trabalho e Emprego · Programa Manuel Querino

31 de agosto de 2026

INSTITUTO GAPOPS — QUALIFICAÇÃO E CIDADANIA

Bem-vindo(a) à sua Formação Básica!

Olá! Você está começando uma jornada muito importante. Esta apostila reúne todo o conteúdo da Formação Básica do seu curso — **40 horas** que preparam você para o mercado de trabalho e para a vida. Aqui você vai encontrar textos simples, exercícios práticos, dinâmicas de grupo e provas rápidas para testar o que aprendeu. Não se preocupe se faz tempo que você não estuda — tudo foi escrito de forma fácil de entender. Leia com calma, participe das atividades e não tenha medo de perguntar. **Você consegue!**

Como usar esta apostila

- Leia cada módulo com atenção
- Faça os exercícios no espaço indicado
- Participe das dinâmicas propostas em sala de aula
- Resolva a prova rápida ao final de cada módulo
- Confira suas respostas no gabarito (últimas páginas)
- Não tenha vergonha de errar — errar faz parte de aprender!

Conteúdos da Formação Básica (40h)

Módulo	Conteúdo	Carga Horária
I	Comunicação oral e escrita, leitura e compreensão de textos	6h
II	Raciocínio lógico-matemático	6h
III	Saúde e segurança no trabalho	4h
IV	Direitos humanos, sociais e trabalhistas	6h
V	Relações interpessoais no trabalho	4h
VI	Orientação profissional	4h
VII	Responsabilidade socioambiental	6h
VIII	Letramento digital	4h
TOTAL	40h	

Programa Manuel Querino · Instituto GAPOPS · MTE | Formação Básica — 40h

MÓDULO I — COMUNICAÇÃO ORAL E ESCRITA, LEITURA E COMPREENSÃO DE TEXTOS

Carga Horária: 6 horas presenciais

A comunicação é a forma como trocamos informações com outras pessoas. Ela acontece de várias maneiras: quando falamos, quando escrevemos, quando ouvimos e quando lemos. No dia a dia, nos comunicamos o tempo todo — em casa, no trabalho, na escola, no mercado. Uma boa comunicação evita brigas, erros e mal-entendidos.

Existem dois tipos principais de comunicação:

1. **Comunicação oral:** quando falamos com alguém (conversa pessoal, telefone, reunião).
2. **Comunicação escrita:** quando escrevemos (carta, bilhete, mensagem de WhatsApp, e-mail).

Para se comunicar bem, você precisa de três pilares fundamentais:

1. **Clareza:** falar ou escrever de forma que a outra pessoa compreenda exatamente o que foi transmitido.
2. **Atenção:** ouvir com cuidado e paciência o que o outro diz, sem interromper.
3. **Respeito:** tratar as pessoas com educação e cordialidade, mesmo quando você discorda da opinião alheia.

Exemplo prático: Imagine que seu supervisor pediu para você levar uma encomenda ao cliente. Se você não entender direito o endereço ou o horário de entrega, o que deve fazer? A melhor atitude é perguntar novamente, com educação, para confirmar os dados antes de sair. Isso é comunicação eficiente e evita retrabalho!

Dicas práticas para uma boa leitura:

- Leia em um lugar tranquilo e iluminado, sempre que possível.
- Se você não entender uma palavra, leia a frase novamente com calma ou procure saber o significado.
- Sublinhe as partes que considerar mais importantes do texto.
- Não hesite em perguntar para o professor ou colega caso fique com alguma dúvida.

Você Sabia?

*Pesquisas comprovam que passamos cerca de **70% do nosso tempo acordados** nos comunicando de alguma forma com outras pessoas. Por isso, saber se expressar com clareza e saber ouvir são habilidades decisivas para conseguir e manter um bom emprego.*

Dinâmica de Grupo: "O Telefone Sem Fio"

Objetivo: Demonstrar na prática como as informações podem se perder ou se transformar quando não são passadas com atenção e clareza.

Como fazer: O professor sussurra uma frase no ouvido do primeiro participante (exemplo: "O peixe de água doce vive em tanque escavado com oxigênio controlado"). Esse participante sussurra no ouvido do colega ao lado, e assim sucessivamente. O último participante fala em voz alta a frase que chegou até ele.

Reflexão: A mensagem inicial permaneceu idêntica até o final? Quais ruídos aconteceram no meio do caminho? O que devemos fazer no trabalho para garantir que uma orientação não seja distorcida?

Exercícios do Módulo I

1. Escreva abaixo uma mensagem de WhatsApp para o seu chefe avisando que você vai se atrasar 15 minutos por conta de um imprevisto no transporte. Lembre-se de ser claro(a) e educado(a).
 2. Complete a frase: Os dois tipos principais de comunicação são _____ e _____.
 3. O que você deve fazer imediatamente quando não entender uma instrução recebida no ambiente de trabalho?
 - a) Fingir que entendeu e torcer para dar certo
 - b) Fazer a atividade do jeito que achar melhor
 - c) Perguntar novamente com educação para esclarecer
 - d) Não fazer nada e aguardar ser chamado
 4. Escreva 3 dicas simples para ter uma leitura mais produtiva: 1) 2)
- 1.

Prova Rápida — Módulo I

1. Qual é a melhor postura para evitar mal-entendidos no trabalho cotidiano?
 - a) Falar o mais rápido possível para economizar tempo
 - b) Falar com clareza e confirmar se o ouvinte realmente entendeu
 - c) Executar as tarefas em silêncio absoluto sem dialogar
 - d) Pedir sempre para terceiros transmitirem seus recados
2. Ao redigir uma mensagem formal de e-mail para um cliente, estamos utilizando:
 - a) Comunicação oral
 - b) Comunicação escrita
 - c) Comunicação exclusivamente gestual
 - d) Nenhuma das alternativas anteriores
3. "Ouvir com atenção" é considerado parte de uma comunicação eficiente?
 - a) Sim, porque compreender as necessidades do outro é tão importante quanto falar
 - b) Não, o essencial na comunicação é apenas expressar a própria opinião
 - c) Apenas em reuniões com a diretoria

- d) Não faz nenhuma diferença no dia a dia

MÓDULO II — RACIOCÍNIO LÓGICO-MATEMÁTICO

Carga Horária: 6 horas presenciais

O raciocínio lógico é a nossa capacidade mental de pensar de forma ordenada para solucionar situações e desafios práticos. A matemática do dia a dia não existe apenas para preencher cadernos — ela serve para nos orientar nas decisões financeiras, na organização do tempo e na contagem correta de materiais e produtos.

Você utiliza raciocínio lógico em diversas situações rotineiras:

- Ao somar os gastos semanais para verificar se a renda cobrirá as contas essenciais.
- Ao comparar o preço e o peso de produtos no mercado para identificar a melhor compra.
- Ao fracionar a porção de ração para os tanques de peixes ou adubo para os canteiros da horta.
- Ao planejar o tempo necessário de deslocamento no trânsito para chegar pontualmente ao curso.

Operações fundamentais aplicadas ao trabalho:

- **Adição (+):** juntar ou acrescentar quantidades. Exemplo: $R\$ 15,00 + R\$ 25,00 = R\$ 40,00$.
- **Subtração (-):** retirar, descontar ou calcular a diferença. Exemplo: $R\$ 50,00 - R\$ 20,00 = R\$ 30,00$.
- **Multiplicação (×):** repetir uma quantia fixa várias vezes. Exemplo: 3 unidades a $R\$ 5,00 = R\$ 15,00$.
- **Divisão (÷):** repartir um total em partes iguais. Exemplo: $R\$ 100,00$ dividido entre 4 pessoas = $R\$ 25,00$ para cada.

Entendendo porcentagem de forma prática:

- **10% (dez por cento):** representa a décima parte do total. Para achar 10% de um valor terminado em zero, basta dividir por 10 (ou cortar um zero). Exemplo: 10% de $R\$ 200,00 = R\$ 20,00$.
- **20% (vinte por cento):** calcule 10% e dobre o resultado. Exemplo: 10% de $R\$ 200,00$ é $R\$ 20,00$; portanto, 20% é $R\$ 40,00$.
- **5% (cinco por cento):** calcule 10% e divida pela metade. Exemplo: 10% de $R\$ 200,00$ é $R\$ 20,00$; logo, 5% é $R\$ 10,00$.

Exemplo prático: Se um cliente compra `R\$ 1.500,00` em hortaliças produzidas pela sua horta comunitária e você precisa reservar 10% desse valor para o fundo de

manutenção de sementes e ferramentas, o cálculo é direto: 10% de `R\$ 1.500,00` = `R\$ 150,00`.

Sequências lógicas e padrões: Identificar padrões é fundamental na produção técnica. Observe:

- Sequência numérica de 2 em 2: 2, 4, 6, 8, **10**, **12**.
- Sequência alfabética alternada: A, C, E, G, **I**, **K** (avançando de 2 em 2 letras).

Você Sabia?

O cérebro funciona de maneira parecida com os músculos do corpo: quanto mais realizamos cálculos mentais, jogos de raciocínio (como damas e dominó) e resolução de problemas diários, mais ágil e afiada se torna a nossa tomada de decisões.

Dinâmica de Grupo: "Feira do Raciocínio"

Objetivo: Exercitar agilidade mental, controle orçamentário e conferência de troco em equipe.

Como fazer: A turma se divide em pequenos grupos. O instrutor lança um desafio real: "Você dispõe de uma nota de R\$ 50,00 e precisa adquirir 3 quilos de feijão a R\$ 8,00 o quilo e 2 quilos de arroz a R\$ 5,00 o quilo. Sobrará troco? Qual o valor exato?" Cada equipe formula o raciocínio e apresenta a resposta.

Reflexão: Quais estratégias de soma facilitaram a conta? Como a organização numérica traz segurança no orçamento doméstico e nas vendas?

Exercícios do Módulo II

1. Resolva as operações básicas abaixo:

- a) R\$ 120,00 + R\$ 85,00 = _____ b)
- R\$ 200,00 - R\$ 75,00 = _____ c) 4 ×
- R\$ 12,00 = _____
- d) R\$ 90,00 ÷ 3 = _____

2. Calcule os percentuais solicitados:

- a) 10% de R\$ 350,00 = _____ b)
- 20% de R\$ 500,00 = _____

3. Descubra o padrão e complete os três números seguintes da sequência: 5, 10, 15, 20, _____, _____, _____.

4. Uma pessoa vai adquirir 2 camisetas para o uniforme que custam R\$ 25,00 cada uma. Qual o valor total bruto? Se o vendedor conceder 10% de desconto no pagamento à vista, quanto ela pagará ao final?

Prova Rápida — Módulo II

1. Quanto corresponde a 10% de R\$ 800,00?
 - a) R\$ 8,00
 - b) R\$ 80,00
 - c) R\$ 800,00
 - d) R\$ 8.000,00
2. Qual número dá continuidade lógica à sequência: 3, 6, 9, 12, ____?
 - a) 13
 - b) 14
 - c) 15
 - d) 18
3. Se você dispõe de uma cédula de R\$ 100,00 e realiza uma compra no valor de R\$ 37,00, qual o saldo de troco correto?
 - a) R\$ 73,00
 - b) R\$ 63,00
 - c) R\$ 53,00
 - d) R\$ 137,00

Programa Manuel Querino · Instituto GAPOPS · MTE | Formação Básica — 40h

MÓDULO III — SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Carga Horária: 4 horas presenciais

A saúde e a segurança no trabalho envolvem todas as práticas, normas e cuidados preventivos adotados para resguardar a integridade física e psicológica do trabalhador durante o exercício de suas funções. Ter uma ocupação e gerar renda é essencial, mas desempenhar as tarefas com total segurança e proteção à vida é a prioridade máxima.

Classificação dos riscos presentes nos locais de trabalho:

- **Riscos Físicos:** exposição a ruídos excessivos de máquinas, calor intenso, umidade constante ou choques elétricos.
- **Riscos Químicos:** contato com substâncias tóxicas, vapores, fumaça, combustíveis ou produtos de limpeza pesada.
- **Riscos Biológicos:** contato com bactérias, vírus, fungos e parasitas presentes na terra, em águas não tratadas ou no manejo animal.
- **Riscos de Acidentes (Mecânicos):** manuseio de ferramentas pontiagudas, lâminas, equipamentos sem proteção, pisos escorregadios e quedas em altura.

Equipamentos de Proteção Individual (EPIs): EPI é todo dispositivo de uso individual destinado a resguardar a saúde do trabalhador contra ameaças à sua integridade no exercício das atividades. Dentre os mais comuns, destacam-se:

- **Luvas de segurança:** protegem as mãos contra cortes, farpas, produtos químicos e micro-organismos do solo ou tanques.
- **Botas emborrachadas ou com biqueira:** evitam escorregões em áreas molhadas e protegem contra perfurações e animais peçonhentos.
- **Máscaras de proteção respiratória:** filtram poeira, pólen, partículas orgânicas e vapores.
- **Óculos de proteção ampla:** resguardam a visão contra respingos de líquidos, terra e fagulhas.
- **Chapéu de aba larga / Capacete:** previne insolação em áreas abertas ou resguarda a cabeça contra impactos.

Regras de ouro da prevenção de acidentes:

1. Utilize rigorosamente o EPI correspondente à tarefa que estiver executando.
2. Mantenha concentração total e não promova brincadeiras de mau gosto no local de serviço.
3. Notifique prontamente seu supervisor diante de qualquer perigo, quebra de ferramenta ou fiação exposta.
4. Conserve os corredores de circulação, bancadas e áreas de cultivo sempre limpos e organizados.
5. Higienize as mãos adequadamente antes e após cada procedimento de trabalho.

Exemplo prático: Na rotina de uma horta comunitária ou canteiro agroecológico, o uso de botas e luvas previne acidentes com enxadas, espinhos e picadas de insetos. Na piscicultura, luvas com boa aderência são fundamentais para evitar cortes provocados pelas nadadeiras pontiagudas dos peixes durante a despesca.

Você Sabia?

*Conforme determina a Lei nº 8.213/1991 e as Normas Regulamentadoras (NRs), o empregador tem a obrigação legal de fornecer todos os EPIs necessários **gratuitamente** aos seus empregados. Por sua vez, o trabalhador tem o dever legal de utilizá-los de forma correta e zelar pela sua conservação.*

Dinâmica de Grupo: "Caça aos Riscos"

Objetivo: Desenvolver o olhar preventivo para reconhecer perigos operacionais e definir medidas de contenção.

Como fazer: O instrutor descreve um cenário real de trabalho (exemplo: a borda úmida e escorregadia de um tanque de peixes com fiação de bomba elétrica

exposta). Os alunos, em duplas, listam todos os riscos visíveis e determinam quais ações e EPIs eliminariam o perigo.

Reflexão: *Como pequenas desatenções podem ocasionar lesões sérias? Qual o papel de cada trabalhador em manter os colegas seguros?*

Exercícios do Módulo III

1. O que representa a sigla EPI? Escreva seu significado completo e cite 2 exemplos de equipamentos.
2. Complete: Os 4 principais tipos de riscos ocupacionais são riscos _____, _____, _____ e de _____.
3. Classifique as afirmações abaixo em (V) para Verdadeiro ou (F) para Falso:
 - () O trabalhador deve pagar do próprio bolso a compra do seu EPI.
 - () Brincadeiras e correrias no local de serviço aumentam significativamente os acidentes.
 - () É responsabilidade do trabalhador utilizar os equipamentos disponibilizados pela instituição.
4. Descreva 2 regras de ouro da segurança que você considera primordiais no seu dia a dia profissional e justifique sua resposta.

Prova Rápida — Módulo III

1. De acordo com as normas de segurança brasileiras, quem é o responsável legal por fornecer os EPIs ao trabalhador?
 - a) O próprio empregado
 - b) A empresa / instituição contratante
 - c) O sindicato da categoria
 - d) Não há obrigatoriedade de fornecimento
2. Qual dos itens a seguir se enquadra na categoria de risco biológico?
 - a) Ruído de motor a diesel
 - b) Exposição prolongada ao sol
 - c) Bactérias e fungos no solo úmido
 - d) Fio elétrico desencapado no chão
3. Ao constatar um equipamento danificado ou uma poça de óleo em local de passagem no serviço, o que deve ser feito?
 - a) Desconsiderar o problema e seguir trabalhando normalmente
 - b) Informar o supervisor imediato e isolar o local se necessário
 - c) Tentar consertar o motor sozinho mesmo sem treinamento técnico

- d) Abandonar o trabalho sem prestar esclarecimentos

MÓDULO IV — DIREITOS HUMANOS, SOCIAIS E TRABALHISTAS

Carga Horária: 6 horas presenciais

Os direitos humanos são princípios e garantias universais inerentes a todas as pessoas, sem distinção de raça, cor, sexo, nacionalidade, religião ou condição socioeconômica. Ter dignidade, liberdade e respeito é a base para a convivência justa em sociedade.

Direitos Sociais assegurados pela Constituição Federal:

- **Direito à Educação:** acesso a ensino público e cursos de capacitação técnica gratuitos.
- **Direito à Saúde:** atendimento universal por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).
- **Direito à Moradia e Alimentação:** condições dignas de habitação e segurança alimentar.
- **Direito ao Lazer, Cultura e Segurança:** convivência comunitária com integridade e paz.

Direitos Trabalhistas e a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT): A legislação brasileira estabelece garantias para quem exerce atividades laborais sob regime formal, com destaque para:

- **Piso do Salário Mínimo:** remuneração básica fixada em lei para atender às necessidades vitais da família.
- **Jornada de Trabalho:** limite de 8 horas diárias e 44 horas semanais.
- **Descanso Semanal Remunerado (DSR):** no mínimo um dia inteiro de repouso por semana, preferencialmente aos domingos.
- **Férias Anuais Remuneradas:** 30 dias de descanso remunerado a cada 12 meses trabalhados, acrescidos do adicional de 1/3.
- **13º Salário (Gratificação Natalina):** pagamento suplementar anual correspondente a um mês de salário.
- **Licença-Maternidade e Licença-Paternidade:** afastamento remunerado de 120 dias para as mães e período legal correspondente aos pais.
- **Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS):** depósito mensal feito pelo empregador em conta vinculada do trabalhador.
- **Vale-Transporte:** benefício para custeio do deslocamento casa-trabalho nos termos da lei.

Princípio da Não Discriminação: É expressamente proibida qualquer diferenciação injusta, preconceito salarial ou discriminação por motivo de gênero, raça, idade ou

deficiência. O trabalho com dignidade exige tratamento igualitário.

Exemplo prático: Se um trabalhador e uma trabalhadora desempenham rigorosamente a mesma função técnica na manutenção de viveiros de piscicultura, possuindo idêntica produtividade e tempo de serviço, a lei exige paridade de remuneração. Pagar valores diferentes com base no sexo constitui infração trabalhista.

Você Sabia?

No Brasil, a criação da **CLT em 1943** (governo Getúlio Vargas) unificou uma série de leis dispersas e estabeleceu direitos fundamentais como carteira de trabalho assinada, férias e jornada controlada. Antes disso, as jornadas diárias podiam ultrapassar 14 horas sem descanso remunerado.

Dinâmica de Grupo: "Meus Direitos"

Objetivo: Fixar o entendimento prático dos direitos sociais e trabalhistas na rotina das famílias.

Como fazer: Cada grupo recebe um cartão contendo um termo trabalhista (ex: FGTS, Férias com 1/3, 13º Salário, Repouso Semanal). A equipe deve discutir e explicar com palavras simples para a turma como esse direito ajuda o trabalhador e quando ele é acionado.

Reflexão: Por que a formalização profissional confere maior segurança à família? Como os direitos promovem a igualdade cidadã?

Exercícios do Módulo IV

1. Cite 3 direitos trabalhistas assegurados pela legislação que você considera de grande relevância para a vida familiar: 1) 2) 3)
2. Assinale (V) para Verdadeiro ou (F) para Falso:
 - () O acesso à saúde e à educação básica gratuita é um direito social de todo cidadão brasileiro.
 - () Homens e mulheres que exercem a mesma função na mesma empresa têm direito a salário igual.
 - () O descanso semanal remunerado é uma concessão voluntária do patrão e não uma regra da lei.
3. Escreva com suas palavras o que é discriminação e por que ela é proibida no ambiente de trabalho:
4. Qual é a jornada padrão máxima permitida pela legislação por dia de trabalho?
 - a) 6 horas diárias
 - b) 8 horas diárias
 - c) 10 horas diárias

- d) 12 horas diárias

Prova Rápida — Módulo IV

1. O que representa a sigla CLT no âmbito das leis brasileiras?
 - a) Centro de Legislação dos Trabalhadores
 - b) Consolidação das Leis do Trabalho
 - c) Contrato Legal Temporário
 - d) Comissão Livre Trabalhista
2. Qual é a duração padrão da licença-maternidade assegurada pela Constituição para a trabalhadora formal?
 - a) 30 dias
 - b) 60 dias
 - c) 120 dias
 - d) 180 dias
3. A empresa pode pagar remuneração inferior a uma mulher que exerça exatamente o mesmo cargo de um homem?
 - a) Sim, caso a diretoria estabeleça isso em regulamento interno
 - b) Sim, desde que o homem tenha filhos
 - c) Não, é proibido por lei remunerar com distinção de gênero
 - d) Sim, dependendo do turno de trabalho

Programa Manuel Querino · Instituto GAPOPS · MTE | Formação Básica — 40h

MÓDULO V — RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO TRABALHO

Carga Horária: 4 horas presenciais

As relações interpessoais representam os laços e interações cotidianas construídos entre indivíduos no convívio social e profissional. No ambiente produtivo, convivemos com chefias, colegas de equipe, clientes e fornecedores. A habilidade de manter o respeito e o bom diálogo é o que garante harmonia e produtividade.

Atitudes que fortalecem o convívio saudável:

- **Respeito mútuo:** tratar todos com gentileza e igual consideração, valorizando a dignidade humana de cada um.
- **Diálogo aberto:** conversar com clareza para esclarecer dúvidas em vez de espalhar boatos ou guardar ressentimentos.
- **Empatia:** exercitar a capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender seus sentimentos e pontos de vista.

- **Cooperação:** agir em equipe, compartilhando responsabilidades e auxiliando os colegas quando sobrecarregados.
- **Escuta ativa:** prestar total atenção enquanto o outro fala, sem desviar a atenção nem julgá-lo precipitadamente.

Comunicação Não-Violenta (CNV): É um método de diálogo focado em expressar necessidades e sentimentos sem fazer acusações ou ofensas. Em vez de utilizar frases acusatórias como "*Você nunca faz sua obrigação direita!*", adota-se uma fala construtiva: "*Notei que este canteiro ainda não foi finalizado; como podemos nos organizar para terminá-lo a tempo?*".

Passo a passo para a gestão e solução de conflitos:

1. Respire fundo e acalme as emoções antes de emitir qualquer resposta.
2. Convide a pessoa para uma conversa particular, reservando um ambiente discreto.
3. Foque no problema a ser resolvido e nunca ataque a pessoa com ofensas verbais.
4. Escute as razões do colega e construam juntos uma solução viável para o trabalho.
5. Caso o impasse persista, solicite o apoio neutro de um instrutor ou coordenador para mediar.

Exemplo prático: Em uma atividade de ecoturismo guiado ou manutenção de viveiro, se uma tarefa coletiva estiver atrasada, apontar culpados em público gera constrangimento e divisão. O ideal é reunir o grupo, rever o cronograma e redistribuir as etapas com serenidade e foco no resultado conjunto.

Você Sabia?

*Estudos consagrados da Universidade de Harvard apontam que a maior parte das demissões e contratações no mercado não ocorrem apenas pelo conhecimento técnico, mas sim pela **capacidade socioemocional** de saber trabalhar em grupo, dialogar e resolver divergências de forma civilizada.*

Dinâmica de Grupo: "A Teia da Integração"

Objetivo: Visualizar a interdependência e a cooperação mútua dentro de uma equipe de trabalho.

Como fazer: Todos em círculo. O orientador segura um novelo de barbante, elogia uma atitude positiva de um colega e arremessa o novelo segurando a sua ponta. A pessoa seguinte repete o gesto até que uma teia conecte todo o grupo. Quando um integrante solta o fio, a teia perde a sustentação.

Reflexão: O que acontece quando alguém deixa de cumprir seu papel no grupo? Como a colaboração fortalece a todos?

Exercícios do Módulo V

1. Liste 3 virtudes essenciais para quem atua em equipe: 1) 2) 3)

2. Transforme a frase agressiva: *"Você é muito desatento e atrapalha tudo!"* em uma frase baseada na comunicação não-violenta:
3. Numere de 1 a 4 a ordem correta para a resolução pacífica de um desentendimento no ambiente profissional:
- () Conversar em particular com a pessoa
 - () Respirar fundo e acalmar os ânimos
 - () Buscar conjuntamente uma solução benéfica para a equipe
 - () Expor o fato ocorrido com foco no problema e não em agressão pessoal
4. Assinale (V) para Verdadeiro ou (F) para Falso:
- () Empatia é a capacidade de tentar compreender o sentimento e a perspectiva do outro.
 - () Gritar em público com o colega resolve o problema de maneira mais rápida e eficiente.
 - () Saber escutar com atenção é tão importante quanto saber expressar a própria ideia.

Prova Rápida — Módulo V

1. O que expressa o conceito de empatia nas relações humanas?
- a) Sentir piedade dos problemas alheios
 - b) Colocar-se no lugar da outra pessoa para compreender sua perspectiva
 - c) Concordar com tudo o que os outros dizem sem questionar
 - d) Impor suas preferências sobre a equipe
2. Qual a atitude mais profissional diante de um mal-entendido com um colega de projeto?
- a) Iniciar uma discussão em voz alta diante de todos
 - b) Deixar de falar com a pessoa e fingir que nada ocorreu
 - c) Dialogar reservadamente em tom respeitoso buscando resolver o problema
 - d) Abandonar o trabalho imediatamente
3. A comunicação não-violenta tem como premissa:
- a) Evitar conversar sobre assuntos de trabalho
 - b) Dialogar e expor necessidades com respeito, sem insultos ou acusações
 - c) Expressar apenas elogios mesmo quando há erros graves
 - d) Conversar em tom de cochicho

MÓDULO VI — ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Carga Horária: 4 horas presenciais

A orientação profissional é uma ferramenta que ajuda a reconhecer talentos, vivências práticas e preferências individuais, alinhando-as às oportunidades de inserção produtiva e geração de renda no território.

Autoconhecimento e planejamento de carreira:

- **Identificar aptidões:** o que você já realiza com facilidade e gosto (cuidado de plantas, manejo de animais, atendimento ao público, artesanato, consertos manuais).
- **Mapear pontos a desenvolver:** identificar conhecimentos que ainda precisam ser aprimorados (familiaridade com números, uso do celular para vendas, redação).
- **Projetar objetivos:** planejar os passos necessários para alcançar autonomia financeira nos próximos meses.

Oportunidades nas áreas formativas do projeto:

- **Piscicultura Sustentável:** cultivo técnico de pescado, alimentação de alevinos, monitoramento de água e comercialização para feiras e associações.
- **Ecoturismo e Hospitalidade:** condução de grupos em trilhas ecológicas, recepção de visitantes e valorização da cultura e história local.
- **Horta Comunitária e Agroecologia:** plantio de hortaliças orgânicas, produção de mudas, compostagem e abastecimento alimentar.
- **Eco Empreendedorismo:** formatação de pequenos negócios, vendas comunitárias, precificação de produtos verdes e formalização autônoma.

Vias de inserção no mercado de trabalho:

- **Emprego Formal (com carteira assinada):** vínculo celetista com salário fixo mensal e direitos garantidos por lei.
- **Empreendedorismo Individual (MEI):** gestão de negócio próprio com registro legalizado.
- **Economia Solidária e Cooperativismo:** grupos de produtores que compartilham despesas, ferramentas e resultados financeiros.
- **Prestação de Serviços Autônomos:** realização de serviços especializados diretamente a clientes locais.

O que é o MEI (Microempreendedor Individual)? O MEI é uma modalidade facilitada de registro criada pelo governo para regularizar quem trabalha por conta própria. Suas principais vantagens são:

- Obtenção de CNPJ próprio sem burocracia complexa.
- Emissão de notas fiscais para pessoas físicas e empresas.
- Cobertura previdenciária do INSS (aposentadoria por idade, auxílio-doença e salário-maternidade).

- Custo mensal fixo e reduzido (taxa do DAS recolhida mensalmente).

Exemplo prático: Um participante que conclui o módulo de Agroecologia decide produzir temperos e mudas. Ao se registrar como MEI, ele passa a fornecer seus produtos para mercados do bairro e restaurantes, emitindo nota fiscal oficial e garantindo sua proteção previdenciária.

Você Sabia?

*O Brasil conta com mais de **11 milhões de microempreendedores registrados**. A formalização comunitária é um dos motores que mais geram renda direta e fortalecem o comércio nas periferias e bairros populares.*

Dinâmica de Grupo: "Mapa de Habilidades"

Objetivo: Mapear vocações individuais e identificar oportunidades práticas de trabalho no território.

Como fazer: Cada aluno preenche um roteiro com três perguntas: "O que eu sei fazer bem?", "O que eu tenho satisfação em fazer?" e "O que quero aprender?". Em pares, os colegas debatem uma ideia de prestação de serviços ou produto ecológico que una as qualidades mapeadas.

Reflexão: Quais potenciais adormecidos foram descobertos? De que forma o curso técnico pode transformar esse talento em fonte de renda?

Exercícios do Módulo VI

1. Preencha seu mapa de autoavaliação profissional:
 - Uma atividade prática que executo com qualidade:
 - Uma atividade que realizo com grande satisfação:
 - Uma competência que desejo aprimorar neste curso:
2. O que representa o MEI e quais são 2 benefícios diretos assegurados ao trabalhador formalizado nessa categoria?
3. Aponte 2 diferenças fundamentais entre o trabalho com carteira assinada (CLT) e o trabalho autônomo: 1) 2)
4. Qual área de formação do projeto melhor se alinha com o seu projeto de vida e qual motivo orientou essa escolha?

Prova Rápida — Módulo VI

1. O que representa o termo MEI no âmbito dos registros de trabalho brasileiros?
 - a) Movimento de Educação Infantil
 - b) Microempreendedor Individual
 - c) Mecanismo Estadual de Impostos

- d) Modelo Econômico Integrado
2. Qual das alternativas a seguir expressa um benefício da formalização como MEI?
- a) Isenção total de qualquer taxa e ausência de obrigações
 - b) Obtenção de CNPJ, possibilidade de emissão de notas e acesso a benefícios previdenciários
 - c) Recebimento automático de gratificações sem necessidade de venda ou trabalho
 - d) Não necessitar de controle de gastos
3. Qual é o primeiro passo para planejar um caminho profissional consciente?
- a) Escolher apenas o que terceiros determinarem
 - b) Reconhecer suas próprias habilidades, interesses e buscar qualificação prática
 - c) Aguardar uma oportunidade surgir sem procurar capacitação
 - d) Desistir diante do primeiro obstáculo

Programa Manuel Querino · Instituto GAPOPS · MTE | Formação Básica — 40h

MÓDULO VII — RESPONSABILIDADE SOCIOAMBIENTAL

Carga Horária: 6 horas presenciais

A responsabilidade socioambiental é o compromisso ético de cuidar simultaneamente do bem-estar das pessoas e da conservação da natureza. Toda intervenção produtiva humana gera consequências no meio ambiente local, e produzir de forma consciente assegura recursos para as presentes e futuras gerações.

Conceito de Sustentabilidade: Sustentabilidade significa usufruir dos recursos naturais necessários ao nosso sustento sem esgotá-los, degradar o solo ou contaminar a água. A natureza precisa ser preservada para continuar gerando vida e sustento amanhã.

O Princípio dos 3 R's:

- **1. Reduzir:** diminuir a geração desnecessária de resíduos e o consumo excessivo de água, energia elétrica e embalagens plásticas.
- **2. Reutilizar:** dar novo uso a recipientes, caixas e materiais antes de cogitar o descarte.
- **3. Reciclar:** separar materiais reaproveitáveis (plástico, papel, vidro e metais) para que a indústria os transforme em novos insumos.

Economia Verde e Economia Azul:

- **Economia Verde:** reúne atividades terrestres de baixo impacto ecológico e inclusão social, tais como hortas agroecológicas sem venenos, paisagismo sustentável, energias limpas e reflorestamento.
- **Economia Azul:** abrange o aproveitamento responsável dos ecossistemas aquáticos, costeiros e marinhos, como a piscicultura sustentável em tanques, a pesca artesanal planejada e o turismo fluvial/marinho consciente.

Práticas sustentáveis incorporadas ao cotidiano:

- Fechar a torneira enquanto higieniza ferramentas ou lava as mãos.
- Separar o lixo orgânico do lixo seco reciclável.
- Realizar compostagem com restos de vegetais e folhas secas para enriquecer a terra.
- Não despejar óleo de fritura ou resíduos químicos em pias, bueiros ou cursos d'água.
- Preservar a vegetação das margens de lagoas e rios para evitar assoreamento.

Exemplo prático: Em uma horta produtiva, a prática da compostagem transforma cascas de legumes, restos de poda e folhas em adubo orgânico de alta fertilidade. Essa ação elimina a necessidade de fertilizantes sintéticos caros, nutre a planta naturalmente e reduz o volume de lixo enviado aos aterros.

Você Sabia?

Uma única árvore de médio porte absorve toneladas de gás carbônico durante seu crescimento e libera oxigênio limpo diariamente. Além disso, uma horta comunitária agroecológica de pequeno porte abastece dezenas de lares com verduras frescas, reduzindo a queima de combustíveis de transporte de longas distâncias.

Dinâmica de Grupo: "Lixo Não é Lixo"

Objetivo: Compreender na prática a triagem correta e o potencial de reaproveitamento de materiais.

Como fazer: O instrutor disponibiliza itens higienizados de descarte (garrafa plástica, pote de vidro, casca de fruta, caixa de leite, papelão). Os participantes classificam cada item em orgânico, reciclável ou rejeito e criam uma utilidade produtiva para o objeto dentro dos cursos do projeto (ex: usar a garrafa para sementeira de mudas).

Reflexão: Quanto do que descartamos diariamente poderia virar recurso produtivo ou renda familiar?

Exercícios do Módulo VII

1. O que representam os 3 R's da sustentabilidade socioambiental?

- R:
- R:
- R:

2. Aponte a diferença básica entre a Economia Verde e a Economia Azul:

1. Economia Verde:
2. Economia Azul:

3. Marque um (X) nas atitudes que expressam respeito ao meio ambiente e responsabilidade social:

- ☐ Deixar a torneira aberta continuamente ao molhar o terreno
- ☐ Utilizar sacolas reutilizáveis de tecido ao fazer compras
- ☐ Descartar restos de óleo de cozinha usado diretamente no ralo
- ☐ Produzir adubo orgânico por meio de compostagem de restos de alimentos

4. Descreva um exemplo claro de como você aplicará a responsabilidade socioambiental nas tarefas do seu curso técnico:

Prova Rápida — Módulo VII

1. Qual das condutas abaixo é prejudicial e NÃO condiz com a sustentabilidade?

- a) Fazer separação de resíduos para os coletores recicláveis
- b) Deixar mangueiras e torneiras jorrando sem uso
- c) Produzir composto orgânico a partir de sobras da horta
- d) Reutilizar potes e embalagens limpas

2. O conceito de Economia Azul vincula-se diretamente a:

- a) Cultivo de milho em grandes lavouras
- b) Uso planejado, preservação e geração de renda sustentável nas águas doces e marinhas
- c) Instalação de torres de telefonia
- d) Fabricação de tecidos sintéticos

3. No princípio dos 3 R's, a ação de "Reutilizar" consiste em:

- a) Queimar o material descartado
- b) Dar nova utilidade a um objeto antes de jogá-lo fora
- c) Comprar outro produto novo idêntico imediatamente
- d) Enterrar o lixo seco em qualquer lugar

MÓDULO VIII — LETRAMENTO DIGITAL

Carga Horária: 4 horas presenciais

O letramento digital é o domínio prático do uso de ferramentas tecnológicas — como celulares inteligentes, computadores e redes de internet — para pesquisar, trabalhar, comunicar-se e realizar serviços do cotidiano com total autonomia e segurança.

O smartphone como instrumento de geração de renda:

- **Atendimento ágil a clientes:** uso do WhatsApp e redes para receber pedidos, enviar orçamentos e agendar visitas de ecoturismo.
- **Divulgação de produtos:** fotos de canteiros, hortaliças colhidas ou pescados compartilhadas em grupos locais e redes sociais.
- **Busca de conhecimento:** visualização de videoaulas técnicas, previsão do tempo para o plantio e receitas no YouTube e Google.
- **Transações bancárias seguras:** recebimento e pagamento imediato por meio de aplicativos bancários oficiais.

O que é o sistema Pix? O Pix é um meio eletrônico e instantâneo de pagamentos e transferências desenvolvido pelo Banco Central do Brasil. Ele opera 24 horas por dia, todos os dias do ano, e não cobra tarifas para pessoas físicas, permitindo transações via chave (CPF, e-mail, telefone ou código aleatório).

Regras de ouro da segurança digital:

- Nunca informe suas senhas pessoais ou códigos de validação SMS para outras pessoas.
- Não clique em links estranhos recebidos por mensagens que prometem dinheiro fácil, auxílios duvidosos ou sorteios.
- Crie senhas seguras que combinem letras maiúsculas, minúsculas e números, fugindo de sequências fáceis como "123456" ou data de nascimento.
- Não forneça números de documentos bancários em páginas não oficiais da internet.

Como combater notícias falsas (Fake News):

1. Cheque sempre quem publicou a notícia — é um órgão de imprensa ou site oficial confiável?
2. Confira a data da postagem para não repassar informações antigas fora de contexto.
3. Pesquise a manchete em buscadores para confirmar se outros veículos sérios noticiaram o fato.
4. Desconfie de títulos exagerados, alarmistas ou com erros grosseiros de português.

5. Na dúvida sobre a veracidade do conteúdo, **não compartilhe** a mensagem.

Exemplo prático: Uma produtora da horta comunitária fotografa as cestas de hortaliças frescas, divulga a oferta no grupo de moradores do bairro via WhatsApp e recebe as encomendas de pagamento instantâneo por Pix diretamente no seu celular. A tecnologia agiliza a venda e conecta o produtor direto ao consumidor final.

Você Sabia?

No Brasil, existem mais de **250 milhões de celulares em operação**. A internet móvel tornou-se a principal ponte para serviços públicos, busca de emprego, emissão de documentos oficiais e movimentação financeira da população.

Dinâmica de Grupo: "Caça às Fake News"

Objetivo: Desenvolver o senso crítico na conferência de dados e combate à desinformação nas redes.

Como fazer: O professor apresenta 5 mensagens e notícias impressas (contendo fatos verídicos e mensagens falsas comuns de internet). As equipes analisam os textos aplicando os critérios de checagem (fonte, data, coerência) e apresentam os motivos pelos quais classificaram cada item como verdadeiro ou falso.

Reflexão: Quais riscos o compartilhamento de boatos traz para a saúde e a convivência na comunidade?

Exercícios do Módulo VIII

1. Escreva 2 maneiras produtivas de utilizar o celular como recurso de geração de renda ou apoio ao trabalho: 1) 2)
2. Marque um (X) no que representa uma atitude segura na internet:
 - ☐ Repassar senhas de aplicativos para desconhecidos
 - ☐ Abrir qualquer link recebido com promessa de prêmio fácil
 - ☐ Conferir a fonte e a veracidade de uma informação antes de repassar
 - ☐ Cadastrar senhas simplificadas como "123456"
3. O que é o Pix e cite uma vantagem importante no seu uso diário:
4. Cite 2 orientações importantes para não cair no golpe de notícias falsas (Fake News): 1)
 - 1.

Prova Rápida — Módulo VIII

1. Qual das opções representa uma boa prática de proteção dos seus dados na internet?
 - a) Deixar senhas gravadas à mostra em computadores públicos
 - b) Utilizar a mesma senha fraca em todos os aplicativos
 - c) Não clicar em links suspeitos recebidos por e-mail ou mensagens
 - d) Fornecer dados confidenciais a qualquer ligação recebida
2. Ao se deparar com uma notícia muito alarmante no aplicativo de mensagens, o procedimento correto é:
 - a) Repassar imediatamente para todos os contatos
 - b) Checar a fonte oficial e pesquisar a procedência antes de repassar
 - c) Apagar o aplicativo de celular
 - d) Acreditar sem fazer questionamentos
3. O sistema Pix criado pelo Banco Central consiste em:
 - a) Uma marca de computadores portáteis
 - b) Uma ferramenta instantânea e gratuita de transferências e pagamentos
 - c) Um canal de jogos de videogame
 - d) Um modelo de contrato de trabalho impresso

Programa Manuel Querino · Instituto GAPOPS · MTE | Formação Básica — 40h

GABARITO — RESPOSTAS DOS EXERCÍCIOS E PROVAS

Utilize este gabarito para conferir seu aprendizado e tirar dúvidas com seu professor!

Módulo I — Comunicação Oral e Escrita

Exercícios:

1. *Resposta pessoal* (Avaliar objetividade, clareza e cortesia).
2. Comunicação oral / Comunicação escrita.
3. Alternativa **c)** Perguntar novamente com educação para esclarecer.
4. *Resposta pessoal* (Ex: ler em ambiente tranquilo, reler trechos difíceis, sublinhar pontos-chave, pedir esclarecimentos).

Prova Rápida: 1. **b)** | 2. **b)** | 3. **a)**

Módulo II — Raciocínio Lógico-Matemático

Exercícios:

1. a) R\$ 205,00 | b) R\$ 125,00 | c) R\$ 48,00 | d) R\$ 30,00.
2. a) R\$ 35,00 | b) R\$ 100,00.
3. 25, 30, 35 (avanço de 5 em 5).
4. Valor total bruto: R\$ 50,00 ($2 \times \text{R\$ } 25,00$). Com 10% de desconto (R\$ 5,00), o total a

pagar é R\$ 45,00.

Prova Rápida: 1. b) | 2. c) | 3. b)

Módulo III — Saúde e Segurança no Trabalho

Exercícios:

1. Equipamento de Proteção Individual. Exemplos: luvas, botas, óculos de proteção, máscaras, capacetes.
2. Físicos, químicos, biológicos e de acidentes.
3. (F) Falso | (V) Verdadeiro | (V) Verdadeiro.
4. *Resposta pessoal* (Ex: uso indispensável do EPI indicado e manutenção da organização do local).

Prova Rápida: 1. b) | 2. c) | 3. b)

Módulo IV — Direitos Humanos, Sociais e Trabalhistas

Exercícios:

1. *Resposta pessoal* (Ex: carteira assinada, 13º salário, férias remuneradas com 1/3, FGTS, repouso semanal).
2. (V) Verdadeiro | (V) Verdadeiro | (F) Falso.
3. *Resposta pessoal* (Discriminar é tratar de forma preconceituosa e injusta por razões de raça, sexo, idade ou crença, ferindo a dignidade da pessoa).
4. Alternativa b) 8 horas diárias.

Prova Rápida: 1. b) | 2. c) | 3. c)

Módulo V — Relações Interpessoais no Trabalho

Exercícios:

1. *Resposta pessoal* (Ex: respeito, saber ouvir, cooperação mútua, empatia, diálogo).
2. *Resposta pessoal* (Ex: "Notei uma dificuldade nessa tarefa; como podemos nos organizar juntos para concluí-la com qualidade?").
3. Sequência: (2) Conversar em particular | (1) Respirar fundo | (4) Buscar solução | (3) Focar no problema.
4. (V) Verdadeiro | (F) Falso | (V) Verdadeiro.

Prova Rápida: 1. b) | 2. c) | 3. b)

Módulo VI — Orientação Profissional

Exercícios:

1. *Resposta pessoal* de autoavaliação.
2. Microempreendedor Individual. Vantagens: formalização com CNPJ, emissão de notas fiscais e direitos à previdência social (INSS).
3. *Resposta pessoal* (CLT garante salário fixo e direitos contratuais; trabalho autônomo oferece flexibilidade, mas exige planejamento próprio de receitas).
4. *Resposta pessoal* baseada no curso escolhido.

Prova Rápida: 1. b) | 2. b) | 3. b)

Módulo VII — Responsabilidade Socioambiental

Exercícios:

1. Reduzir, Reutilizar, Reciclar.
2. Economia Verde refere-se a práticas sustentáveis terrestres (agricultura limpa, agroecologia); Economia Azul trata do manejo responsável dos recursos hídricos e costeiros (piscicultura, pesca artesanal).
3. Assinalar: Sacolas reutilizáveis de tecido | Compostagem de restos de alimentos.
4. *Resposta pessoal* aplicada à prática do curso.

Prova Rápida: 1. **b)** | 2. **b)** | 3. **b)**

Módulo VIII — Letramento Digital**Exercícios:**

1. *Resposta pessoal* (Ex: divulgação de produtos por WhatsApp, pesquisas técnicas de cultivo, emissão de cobranças e recebimento via Pix).
2. Assinalar: Conferir a fonte e a veracidade de uma informação antes de repassar.
3. O Pix é um meio de pagamento instantâneo do Banco Central. Vantagem: gratuidade para pessoas físicas, operação 24 horas por dia e rapidez.
4. *Resposta pessoal* (Ex: checar se o site é confiável, conferir a data e pesquisar em canais de notícias oficiais).

Prova Rápida: 1. **c)** | 2. **b)** | 3. **b)**