



# NEWSLETTER 4 # JANEIRO 2026

**Bem-vindo/a à quarta newsletter do Projeto Respondentes Resilientes!**

Nesta edição, partilhamos atualizações importantes sobre o nosso trabalho para reforçar a resiliência psicológica dos profissionais que respondem a situações de emergência.

## Formação em Resiliência para Profissionais

Entre setembro e dezembro de 2025, os nossos parceiros realizaram sessões de formação online e presenciais, concebidas para ajudar os profissionais de resposta a emergências a gerir o stress e a desenvolver a resiliência.

Mais de 120 participantes já integraram estas sessões, participando em debates sobre bem-estar psicológico e praticando ferramentas práticas para lidar com situações de crise.

A formação abrange seis áreas-chave, desde a resiliência psicológica e a gestão do stress até às competências de comunicação e liderança em contextos de emergência.



## Brevemente: Boas Práticas e Ferramentas Práticas

- Estamos atualmente a preparar um conjunto de boas práticas e ferramentas úteis com base nos temas dos módulos centrais do projeto.
- Estes materiais irão disponibilizar ferramentas práticas que os profissionais poderão aplicar no seu trabalho diário para reforçar o autocuidado, a regulação emocional, o apoio entre pares, a tomada de decisão sob pressão, entre outros.
- O objetivo é disponibilizar ferramentas que contribuam para melhorar a resiliência dos profissionais numa perspetiva a longo prazo.



**Fique Atento**



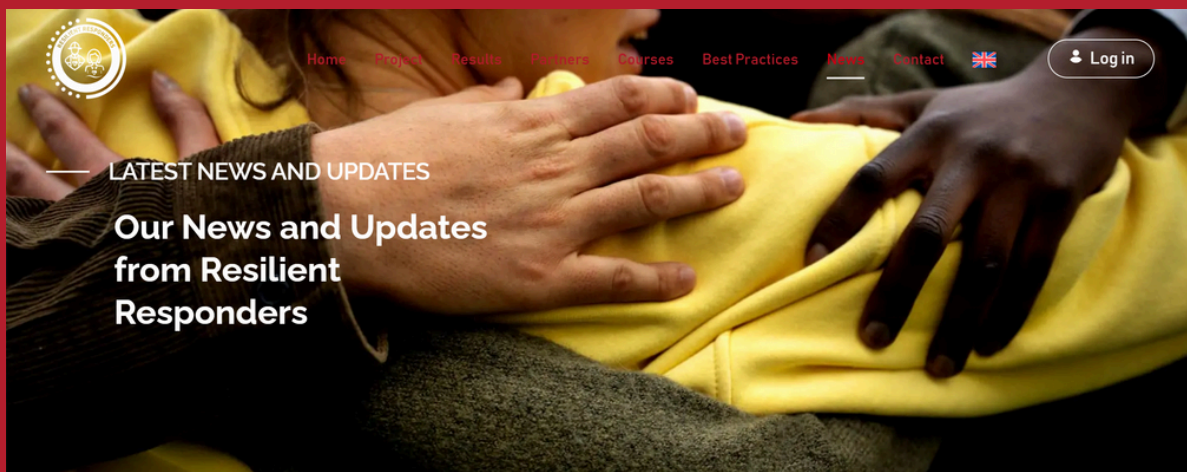


# NEWSLETTER # 4 - JANEIRO 2026

## Próximas Funcionalidades da Nossa Plataforma

Estamos a expandir a nossa plataforma com novos recursos interativos e práticos, concebidos para apoiar os profissionais de resposta ao longo do seu percurso de desenvolvimento da resiliência. Em breve, os utilizadores terão acesso a:

- Cartões de Competências: cartões rápidos e fáceis de utilizar que resumem competências-chave de resiliência.
- Apresentações Interativas (PPT): apresentações visualmente apelativas, baseadas nos nossos módulos de formação.
- Exercícios e Atividades: práticas de aplicação imediata que os profissionais de resposta podem utilizar no seu dia a dia.
- Cenários da Vida Real: inspirados em experiências reais de resposta a emergências.
- Ferramentas de Autoavaliação: breves momentos de reflexão para acompanhar o progresso individual.



Siga-nos nas  
Redes Sociais



## Parceiros



Kahramanmaraş Sütçü İmam  
University, Türkiye



Asociación AHORA ONG,  
Spain



Trend Education NGO,  
Kahramanmaraş, Türkiye



European Grants International  
Academy SRL, Italy



Institute of Entrepreneurship  
and Development, Greece



Animam viventem Association,  
Portugal