

IO2

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS:

FERRAMENTAS PARA A CRIATIVIDADE E PARTICIPAÇÃO
DOS JOVENS EM ESPAÇOS COMUNITÁRIOS



PROJETO POR:



EM PARCERIA COM:



COFINANCIADO POR:





POWER YOUTH UP 2023

Redatores: Youth Coop, Associação Novo Mundo Azul, Asociación para la Participación, Oportunidad y Desarrollo, Fundația Județeană Pentru Tineret Timiș, Centro Fonti San Lorenzo APS, Monopatia Allileggiis.

Editora: Youth Coop.

Design: Soraia Henriques - Associação Novo Mundo Azul.

Revisão, tradução e adaptação: Élia Henriques, Youth Coop.

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

"Power Youth Up" é uma parceria de cooperação para a criatividade e inovação em colaboração com a Youth Coop (Portugal), a Associação Novo Mundo Azul (Portugal), a Fundația Județeană pentru Tineret Timiș (Roménia), o Centro Fonti San Lorenzo (Itália), a Asociación P.O.D. (Espanha) e a Solidarity Tracks (Grécia). É cofinanciado a nível europeu pelo programa Erasmus+, representado pela "Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e CES". Financiada pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas. Este documento está licenciado ao abrigo da licença Creative Commons Attribution 4.0 International. Não é permitida a distorção do significado original ou da mensagem deste documento.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	<u>4</u>
OS PARCEIROS	<u>6</u>
ATIVIDADES	<u>8</u>
// FITT	<u>8</u>
// CENTRO FONTI SAN LORENZO	<u>15</u>
// MONOPATIA ALLILEGGIIS - SOLIDARITY TRACKS	<u>24</u>
// NOVO MUNDO	<u>31</u>
// A.P.O.D.	<u>40</u>
// YOUTH COOP	<u>46</u>
CONTATOS	<u>64</u>

INTRODUÇÃO

O projeto Power Youth UP teve como objetivo criar alianças para impulsionar a criatividade e a cidadania europeia ativa nos/nas jovens, começando a nível comunitário. Pretendeu reforçar o papel da animação socioeducativa na construção europeia e o direito dos/das jovens a exprimirem livremente as suas opiniões sobre questões que lhes dizem respeito.

Centrou-se na criação de métodos que incentivem a criatividade, a experimentação e a participação ativa local, tanto online como presencialmente. Incluiu avaliações das necessidades e das práticas, o uso da facilitação digital e a criação de métodos para desenvolver a criatividade e o pensamento crítico dos/das jovens.

Este guia, "Ferramentas Criativas para a Participação de Jovens em Espaços Comunitários", é a segunda produção intelectual do projeto, e o seu principal objetivo é capacitar os/as técnicos/as de juventude com ferramentas e métodos que ajudem a incluir a criatividade nas atividades que desenvolvem para envolver os/as jovens e promover a diversão, a diversidade e uma componente de aprendizagem intercultural no seu trabalho diário, proporcionando-lhes os conhecimentos, competências e atitudes necessárias. O objetivo do manual é permitir que os/as técnicos/as de juventude explorem e integrem diferentes abordagens, ferramentas, métodos e recursos inovadores e criativos no seu trabalho com e para os/as jovens em prol da defesa, da educação e das práticas de aprendizagem inclusivas. O desenvolvimento dos métodos contidos neste material foi realizado num período de dois anos com base na metodologia de Design Thinking (Pensamento em Design), com a seguinte estrutura:

Compreensão: Empatizar e definir fez parte do trabalho realizado para a primeira produção intelectual do projeto Power Youth Up, em que foi realizada investigação em todas as comunidades parceiras para identificar as necessidades e motivação dos/das jovens.

Explorar: Empatizar e definir fez parte do trabalho realizado para a primeira produção intelectual do projeto Power Youth Up, em que foi feita investigação em todas as comunidades parceiras para identificar as necessidades e motivação dos/das jovens.



// Reunião Transnacional em Lefkada, Grécia, grupo de trabalho Power Youth Up, 2023

Materializar: Testar e implementar. Todas as atividades propostas foram pilotadas em três fases antes de chegar à versão final incluída no presente documento:

- Internamente, nas seis comunidades envolvidas no projeto, os criadores das atividades organizaram 12 oficinas a nível local, que abrangeram cerca de 100 jovens.
- Durante o curso de formação europeu organizado em abril de 2023 em Tenerife, Espanha, 16 técnicos/as de juventude de cinco países europeus estiveram envolvidos/as em oficinas onde as atividades concebidas foram experimentadas e receberam feedback e sugestões de melhoria ou possibilidades de variações a serem adaptadas a outros contextos e/ou temas.
- Pilotagem cruzada, em que cada organização parceira escolheu duas das atividades criadas pelas outras e testou-as na sua comunidade, fornecendo feedback aos seus criadores. Foram realizadas 12 oficinas em seis comunidades europeias, nas quais participaram cerca de 100 jovens.

As atividades produziram um impacto externo e interno às realidades associativas, tanto qualitativo como quantitativo: aumentaram o número de frequentadores/as dos espaços comunitários, permitindo aos/às jovens envolverem-se em contextos (e dentro de conteúdos) condizentes com as suas necessidades.

Cada realidade definiu a implementação das atividades, de forma a permitir um impacto qualitativo e quantitativo dentro da estratégia social e educacional mais ampla de cada realidade. Por outro lado, a utilização do processo estruturado na definição, idealização, prototipagem, teste e implementação favoreceu a sensibilização de quem colabora com a associação para o trabalho, a verificação e a remodelação conjunta: uma modalidade circular que aumentou as competências de trabalho de toda a equipa, tornando-o um veículo para desenvolvimentos futuros.

Esta metodologia circular enquadra-se também no Plano Estratégico de Investigação e Inovação 2020-2024, que está estruturado em torno da prática



democrática como um elemento que conota não só uma estratégia de trabalho, mas também os valores e o método científico europeu de investigação.

O projeto, embora não pretenda ter "valor científico", mostra uma abordagem inovadora à ação social e ao compromisso com os/as jovens, transformando práticas diversificadas (de diferentes países e realidades) em património comum de uma comunidade de profissionais de juventude.

OS PARCEIROS



MONOPATIA ALILLEGGIIS - SOLIDARITY TRACKS

A Solidarity Tracks é uma organização sem fins lucrativos e não governamental que promove o intercâmbio de jovens, a mobilidade e a aprendizagem intercultural à escala europeia e mundial. A organização dissemina o valor dos direitos humanos e persegue o desenvolvimento responsável e sustentável. As ações da Solidarity Tracks apoiam o desenvolvimento pessoal com base no desenvolvimento local sustentável. O objetivo final da organização é compreender os laços que unem as pessoas, as inspiram e apoiam o espírito de crescimento igualitário e mútuo.



CENTRO FONTI SAN LORENZO APS - CFSL

O Centro Fonti San Lorenzo fica em Recanati, no centro de Itália. Surgiu em 1990 e hoje é um extenso laboratório de educação, cultura e sociedade que gere um Centro de Agregação Juvenil e uma Sala de Jogos para crianças, acolhe avós e netos, organiza o festival de música Memorabilia e muitas oficinas gratuitas baseadas no mutualismo e na formação generalizada. Atua em Programas Europeus e no envolvimento de jovens e voluntários/as de outros países. As atividades que promove estão sempre ligadas à vontade de desenvolver uma cidadania inclusiva e participativa, através de colaborações com parceiros locais, como escolas, associações e entidades públicas.



ASSOCIAÇÃO NOVO MUNDO AZUL

A Novo Mundo foi criada em 2013 e tem sede em Almada. A sua missão é promover os valores europeus e a cidadania ativa através do trabalho na área social, a nível nacional e internacional, com foco no trabalho com jovens e técnicos/as de juventude. Entre as nossas atividades podemos destacar intercâmbios juvenis nas mais diversas áreas, atividades locais e atividades de desenvolvimento pessoal e profissional para e com jovens. Essas atividades contribuem para a aquisição de novas aptidões e competências baseadas na educação não formal e na aprendizagem experiencial. A associação incentiva a participação de jovens com menos oportunidades e a promoção de redes locais.



YOUTHCOOP - Cooperativa para o Desenvolvimento e Cidadania CRL

A Youth Coop destaca-se como uma cooperativa sem fins lucrativos de profissionais dedicados/as e juntos/as por um propósito comum: capacitar a geração mais jovem e desenvolver a comunidade. A sua missão principal gira em torno da promoção do desenvolvimento pessoal e social dos/das jovens, com foco no Trabalho de Juventude, Sustentabilidade Ambiental, Cidadania e Educação para os Direitos Humanos. Adota abordagens de educação não formal e de desenvolvimento comunitário para fazer uma diferença real. Como cooperativa de trabalhadores, reúne profissionais dedicados/as ao desenvolvimento juvenil, trabalhando em projetos de capacitação e consciencialização que impactam diretamente a vida dos/das jovens. Canaliza os seus esforços para o envolvimento com jovens entre os 13 e os 25 anos, especialmente os/as marginalizados/as ou com menos oportunidades. O objetivo é dismantelar as barreiras que impedem a participação dos/das jovens, garantindo oportunidades iguais para todos/as e incentivando o envolvimento ativo na comunidade através de atividades e serviços acessíveis, gratuitos ou a baixo custo.



Fundația Județeană Pentru Tineret Timiș - FITT

A Fundação de Juventude do Condado de Timis (FITT) é uma ONG liderada por jovens, estabelecida em Timisoara, no oeste da Roménia. Fundada em 1990, a FITT é uma organização guarda-chuva para ONGs juvenis da região. A FITT possui e administra a Casa da Juventude em Timisoara, que detém o Selo de Qualidade para Centros Juvenis do Conselho da Europa, e implementa programas e atividades dedicadas aos/às jovens, centrando-se na promoção dos Direitos Humanos e da cidadania ativa, no desenvolvimento das suas competências, na promoção e incentivo à participação, e também no desenvolvimento de políticas de juventude.



Asociación para la Participación, Oportunidad y Desarrollo - A.P.O.D.

A associação da ilha de Tenerife, Espanha, tem como objetivo organizar atividades de promoção, apoio e divulgação dos valores oferecidos pelos diferentes programas europeus de mobilidade, e incluir dinâmicas europeias em vários domínios. O trabalho a nível local é feito principalmente no centro comunitário "El Molino", com sede em Santa Cruz de Tenerife, mas também a nível internacional, com atividades relacionadas com educação e formação profissional contínua; promoção da saúde, do desporto, da ciência, das artes, das tradições, da cultura e da preservação dos monumentos do património nacional; protecção do ambiente e da natureza, da agricultura e do turismo; desenvolvimento económico, cultural e social; e educação dos/das jovens através de uma metodologia de aprendizagem não formal.

ATIVIDADES

FITT

Necessidades a que as atividades dão resposta:

As atividades foram criadas com base nas diferentes necessidades identificadas no âmbito do questionário e dos grupos focais organizados com jovens da comunidade.

As principais necessidades quanto ao tipo de atividades, foram: convívio e sair com os amigos, artes visuais (desenho, pintura, fotografia), culinária, design de moda, mistura de áudio, música (escrita e canto) e poesia.

Com base nestas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

Atividade MURAL PARTICIPATIVO

Esta atividade é realizada utilizando o método das artes participativas e consiste em envolver os/as jovens na criação de um mural. Depois de realizada a recolha e avaliação das necessidades da juventude local, um/a artista desenvolve um conceito em que integra as respostas da avaliação e envolve a comunidade na pintura de partes do mural.

Esta atividade diferencia-se de um mural convencional pela incorporação de uma avaliação de necessidades realizada entre os/as jovens locais e pela integração das suas respostas no próprio conceito de arte. O que contribui para o seu carácter inovador é a inclusão das artes participativas, que permitem aos e às jovens contribuir para o processo de pintura através do preenchimento de formas numeradas com as cores correspondentes, vulgarmente conhecido como "pintura por números". Esta abordagem garante que a obra de arte se torna um esforço colaborativo, permitindo que os/as jovens participem ativamente e se expressem através das suas contribuições artísticas.

O principal objetivo é facilitar uma atividade artística participativa que envolva a comunidade na criação de um mural.



Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Recolher as necessidades dos/das jovens locais através de questionários ou grupos focais para garantir que as suas vozes são ouvidas e consideradas.
- Organizar um concurso entre artistas locais para criar um esboço para o mural e facilitar o processo de artes participativas, envolvendo ativamente os/as jovens.
- Promover a compreensão da arte participativa e incentivar o desenvolvimento de um conceito para o mural que integre ideias recolhidas a partir da avaliação de necessidades.
- Colaborar com um/a artista para criar o contorno do mural, garantindo um design coeso e alinhado com a visão da comunidade.
- Envolver os/as jovens da comunidade nas fases de conceção e elaboração do mural, permitindo-lhes contribuir ativamente para a obra de arte e orgulhar-se da sua participação.

Os resultados esperados são:

- Maior envolvimento e empoderamento da comunidade: Ao envolver os/as jovens e membros da comunidade na criação do mural, a atividade visa fomentar um sentimento de pertença e orgulho entre os/as

participantes, promovendo uma conexão mais forte e compromisso com o seu ambiente.

- Melhor comunicação e expressão de necessidades: Através do processo de avaliação de necessidades e integração de ideias no conceito do mural, a atividade incentiva os/as participantes a expressarem as suas preocupações, aspirações e prioridades, facilitando assim o diálogo aberto e a comunicação dentro da comunidade.

- Reforço das competências artísticas e criativas: Ao participar ativamente no processo de criação de murais, os/as jovens podem desenvolver as suas competências artísticas, criatividade e pensamento crítico. São também expostos/as a diferentes técnicas e estilos artísticos, alargando os seus horizontes artísticos.

- Embelezamento da comunidade e sentimento de pertença: A conclusão do mural contribui para a melhoria visual da comunidade, transformando espaços públicos em ambientes vibrantes e envolventes e promovendo um sentimento de pertença e orgulho tanto na comunidade como nos/nas visitantes.

- Promoção da colaboração e do trabalho em equipa: A natureza participativa da atividade incentiva a colaboração e o trabalho em equipa entre os/as participantes, fomentando relações positivas e fortalecendo os laços sociais dentro da comunidade.

- Maior consciência e apreciação da arte: Ao participar ativamente na criação do mural, os membros da comunidade, especialmente os/as jovens, desenvolvem uma apreciação mais profunda da arte e da sua capacidade de transmitir mensagens, evocar emoções e criar mudanças positivas.

- Celebração da diversidade e da inclusão: Ao integrar as ideias da avaliação de necessidades, o mural representa as diversas perspetivas, experiências e identidades dentro da comunidade, promovendo a inclusão e celebrando a rica diversidade dos seus membros.

- Impacto e legado duradouros: O mural acabado é um símbolo duradouro de envolvimento da comunidade, criatividade e colaboração. Deixa um legado tangível para as gerações futuras, inspirando o envolvimento contínuo da comunidade e fomentando um sentimento de orgulho nas suas realizações artísticas partilhadas.

Participantes:

- Jovens artistas locais.
- Jovens participantes na avaliação de necessidades (número dependendo do tamanho da comunidade juvenil). Não existe um número máximo de partici-

pantes na avaliação (deve haver jovens participantes de todas as idades e com diferentes origens, incluindo aqueles/aquelas com menos oportunidades).

- Para a pintura do mural, o número de participantes envolvidos/as simultaneamente depende da escala do mural.

Metodologia:

Open call para artistas locais, questionários ou grupos focais, brainstorming, apresentação, aprendizagem experiencial, processo criativo.

Passo a passo da atividade:

1- Avaliação de necessidades: Realizar uma avaliação de necessidades entre jovens locais através de questionários ou de grupos focais. Esta etapa tem como objetivo reunir contribuições, opiniões e ideias sobre as necessidades, interesses e aspirações da comunidade.

2- Concurso de esboços: Organizar um concurso entre artistas locais para criar um esboço para o mural. Convide artistas a apresentarem as suas propostas com base nos temas e contributos recolhidos a partir da avaliação das necessidades.

3- Desenvolvimento de conceitos: Envolver os/as jovens em discussões e sessões de brainstorming para escolher um conceito para o mural. Devem incorporar as ideias e temas identificados na avaliação de necessidades para garantir que o mural reflète os interesses e preocupações da comunidade.

4- Facilitação das artes participativas: Facilitar o processo de artes participativas com os/as jovens da comunidade, permitindo-lhes contribuir para o mural, através de oficinas de pintura, reuniões comunitárias ou sessões de pintura organizadas.

5- Criação esquemática: Colaborar com um/a artista para criar o esquema do mural com base no conceito desenvolvido. O/a artista utilizará o esboço escolhido como guia e transferi-lo-á para a parede ou tela, criando uma moldura para a obra de arte.

6- Envolvimento dos/das jovens: Envolver os/as jovens da comunidade nas etapas de conceção e elaboração do mural. Fornecer materiais de pintura e orientação para completar as formas e seções delimitadas no mural. Incentivar a criatividade e a colaboração entre os/as participantes.

7- Processo interativo e feedback: Ao longo do processo de pintura, incentivar o feedback e a reflexão entre os/as participantes. Permita-lhes ajustar ou adicionar elementos ao mural com base em ideias criativas e sugestões.

8- Toques finais: Quando a pintura principal estiver concluída, trabalhe com os/as participantes para adicionar toques finais, refinar detalhes e garantir um mural coeso e visualmente atraente.

9- Inauguração e celebração: Organizar uma cerimónia ou evento público de inauguração para mostrar o mural acabado à comunidade, talvez acompanhado de discursos, performances ou outras formas de celebração que destaquem a importância do mural e reconheçam as contribuições dos/das participantes. Recomenda-se também ter representantes das autoridades locais na inauguração para discutir as necessidades destacadas no mural.

10- Manutenção e longevidade: Desenvolver um plano de manutenção e preservação do mural, garantindo a sua longevidade como obra de arte comunitária, envolvendo revestimentos protetores, inspeções periódicas e retoques necessários para manter o mural vibrante e bem preservado nos próximos anos.

Nota: A implementação específica e o cronograma para cada etapa podem variar com base nas necessidades da comunidade, nos recursos disponíveis e noutras considerações logísticas.

Recursos necessários:

Recursos Humanos: um/a técnico/a de juventude e um/a artista; **Espaço:** centro de juventude/centro comunitário/espço público;

Materiais para pintura de paredes: tintas de diferentes cores, pincéis de diferentes tamanhos, fita de pintura, jornal para proteger o piso, etc.

Adaptações e armadilhas:

O mural pode ser feito na parede interior ou exterior do centro de juventude ou mesmo noutra edificação da comunidade (por exemplo, uma escola ou um campus universitário). O mural não precisa de ser grande, assim a atividade poderá envolver os/as jovens no processo de criação sem usar andaimes.

Dependendo do contexto, as adaptações podem ser:

- Contexto cultural: Adaptar a avaliação de necessidades e o conceito do mural para refletir o contexto cultural específico da comunidade. Incorporar tradições, símbolos ou temas locais relevantes para o património cultural da comunidade.

- Contexto ambiental: Se a atividade se concentrar em questões ambientais, personalize a avaliação de necessidades para reunir informações específicas sobre as preocupações ambientais da comunidade. O conceito do mural pode destacar a flora, a fauna ou os desafios ecológicos únicos da região.

- Contexto educativo: Integrar a atividade artística participativa num contexto educativo, como um programa escolar ou pós-escolar. Incorporar objetivos curriculares, alinhar o conceito do mural com o assunto relevante e envolver os alunos no processo de criação para melhorar a sua experiência de aprendizagem.

- Contexto de justiça social: Ao abordar questões de justiça social, assegure-se de que a avaliação das necessidades capta as experiências, perspetivas e desafios enfrentados por grupos marginalizados ou sub-representados. Usar o mural como uma plataforma para aumentar a consciencialização e defender a mudança social.

- Contexto online ou remoto: Adaptar a atividade artística participativa para um ambiente online ou remoto. Usar plataformas virtuais para avaliação de necessidades, desenvolvimento de conceitos e sessões de feedback. Os/as participantes podem contribuir para o mural individualmente, partilhar as suas obras de arte digitalmente e colaborar remotamente no design final.

- Contexto de Desenvolvimento Comunitário: Alinhar a atividade mural com iniciativas de desenvolvimento comunitário. Envolver organizações locais, líderes comunitários ou residentes no processo de avaliação de necessidades e elaboração de murais. Certificar-se de que o mural reflete as aspirações da comunidade e contribui para a sua revitalização ou embelezamento.

- Contexto de saúde e bem-estar: Se o foco é a promoção da saúde e do bem-estar, incorporar tópicos relevantes da avaliação de necessidades no conceito do mural. O mural pode retratar cenas ou mensagens que inspiram atividade física, saúde mental ou bem-estar geral.

- Contexto intergeracional: Incentivar a colaboração intergeracional através do envolvimento de diferentes grupos etários em atividades murais. Incentivar a mentoria e a partilha de experiências de aprendizagem entre participantes de diversas gerações, garantindo que o mural reflete a sabedoria coletiva e as

perspetivas da comunidade.

Se a realização de um mural é complicada porque não há espaço no centro juvenil, ou a comunidade não permite pintar edifícios, pode haver outras atividades usando artes participativas, como a arte cerâmica. Os/as participantes usam argila para representar uma ideia ou tema, como, por exemplo, o que é a paz, a partir da avaliação da necessidade de inclusão e compreensão entre as pessoas. Molda-se a argila numa peça grande e plana que é então dividida em peças menores, como quebra-cabeças. Depois de acordar como será o resultado, cada participante pega numa peça do puzzle e expressa algo que é importante para si, respeitando o tema. Em seguida, as peças são reunidas novamente para recriar todo o quadro. Após o processo de criação de várias obras de arte em cerâmica, poderá ser realizada uma exposição destinada a um público mais vasto.

Anexos: [Participatory Art](#)

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Recolha as necessidades dos/das jovens locais através de questionários ou grupos focais para garantir que as suas vozes são ouvidas e consideradas.

Critérios:

Ser capaz de identificar as necessidades da comunidade e as suas próprias.

Indicadores:

- Número de participantes que respondem aos questionários; Número de participantes em grupos focais; Organização de um concurso entre artistas locais para criar um esboço para o mural e facilitar o processo de artes participativas, envolvendo ativamente os/as jovens.

Critérios:

Ser capaz de criar um conceito artístico para um mural.

Indicadores:

- Número de participantes/artistas locais presentes no concurso; Número de jovens participantes no processo de pintura; Promoção da compreensão da arte participativa e incentivo ao desenvolvimento de um conceito mural que integre ideias recolhidas a partir da avaliação de necessidades.



// Centro da Juventude em Timisoara, Roménia, 2023

Critérios:

Envolver-se num processo artístico participativo.

Indicadores:

- Número de participantes envolvidos no processo artístico participativo; Número de necessidades identificadas e representadas no mural; Envolvimento dos/das jovens da comunidade nas etapas de preparação e conclusão do mural, permitindo-lhes contribuir ativamente para a obra de arte e orgulhar-se da sua participação.

Critérios:

Ser capaz de se expressar criativamente.

Indicators:

- Número de jovens participantes no processo de pintura.
- A % do trabalho realizado por cada pessoa (observação direta)

Nota para o desenvolvimento do Instrumento de Avaliação: Tipos de escala descritiva (Não/Com apoio/ Sem apoio/ /Autonomamente) no registo de avaliação em vez de uma escala qualitativa como NADA/POUCO/SUFICIENTE/MUITO.



// Formação de Formadores Power Youth Up, Puerto de la Cruz, Tenerife, Espanha, 2023

Uma variante da Avaliação: O facilitador executa-a num grupo e envolve movimento. Numa sala, é identificado um local que representa uma escala e os participantes são encaminhados para o local que corresponde à sua resposta na escala.

AÇÃO VERDE VIA PHOTOVOICE

Esta atividade utiliza o método Photovoice com o tema das questões ambientais. O método é utilizado ao longo de um período mais alargado e adaptado para capacitar os/as jovens e decisores políticos para combaterem o problema ambiental, promoverem ações contra as alterações climáticas e promover o desenvolvimento verde.

Todas as vezes que a FITT realiza uma avaliação de necessidades entre jovens locais, surge uma exigência recorrente de expressão cultural, englobando atividades como fotografia, pintura, música e dança. Além disso, existe um grande interesse em adquirir novas competências, nomeadamente na fotografia. Outro aspeto notável é a preocupação expressa com a proteção ambiental e a ação climática.

A singularidade desta atividade reside no procedimento de implementação da FITT e no guia conciso que desenvolveu para o método Photovoice. Esta abordagem abrangente inclui fundamentos de fotografia,

uma oficina sobre fotografia com telemóvel, técnicas de edição de fotos, apresentações e exercícios práticos sobre o método Photovoice, sessões de feedback e, finalmente, uma exposição. Dentro da FITT, temos a sorte de ter um fotógrafo residente com vasta experiência na formação com o método Photovoice e já organizamos com sucesso várias exposições. No entanto, a verdadeira inovação reside no tema abordado através do Photovoice: a ação climática. Esta abordagem envolve eficazmente os/as jovens na comunidade, dotando-os das competências necessárias para expressarem as suas necessidades, enquanto os/as capacita para defenderem a ação ambiental a nível local e nacional.

A iniciativa «Ação Verde via Photovoice» centra-se em dois objetivos principais:

Melhorar as competências fotográficas dos/das jovens e utilizar o método Photovoice para promover a consciência ambiental.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Sensibilizar e incentivar o pensamento crítico em relação às questões ambientais;
- Incentivar o desenvolvimento de ações práticas que possam ter um impacto positivo e contínuo na natureza;

- Ministrar formação sobre técnicas de fotografia com telemóvel e a aplicação do método Photovoice;

· Sublinhar a importância do método Photovoice para captar as necessidades e preocupações dos/das jovens, facilitar diálogos significativos com decisores e motivar os/as jovens a tomarem medidas proativas em prol do ambiente.

Os resultados esperados são:

· Os/as participantes são incentivados/as a aprender o básico de fotografia e a experimentar e entender as funções da máquina fotográfica ou dos seus telemóveis, e tirar fotos do ambiente.

· No final da atividade, os/as participantes terão um melhor conhecimento dos fundamentos da fotografia (composição, exposição à luz, saturação, edição de fotos, etc.) e terão fotografias da parte prática da atividade.

· Os/as participantes usarão o método Photovoice para aumentar a consciencialização sobre um assunto da sua escolha (desmatamento, energia verde, poluição, conservação de água, etc.) e escrever uma história ligada à sua fotografia para capacitar outros/as jovens e tomadores/as de decisão a agir na comunidade.

Participantes:

Entre 5 - 30

Metodologia:

Educação não formal, team building, apresentação, método photovoice, aprendizagem experiencial, prática fotográfica, feedback, exposição, avaliação.

Passo a passo da atividade:

A atividade "Ação verde via Photovoice" foi concebida para durar pelo menos três dias. As etapas de implementação desta atividade são as seguintes:

Primeiro dia (6h):

· Dependendo da dinâmica de grupo, a atividade pode começar com um exercício quebra-gelo seguido de uma sessão de conhecimento mútuo, especialmente se os/as participantes não se conhecerem.

· Em seguida, são introduzidos os fundamentos da fotografia, cobrindo tópicos como composição, exposição à luz, saturação e outros itens essenciais.

Um/a fotógrafo/a profissional ou um/a voluntário/a experiente deve realizar esta parte da atividade.

· Após a apresentação, os/as participantes aprendem sobre fotografia com telemóvel, exploram as configurações disponíveis nos seus telefones e participam de experiências práticas para capturar imagens de alta qualidade usando os seus dispositivos. Os/as participantes podem aprender a usar máquinas fotográficas, telemóveis ou qualquer outro dispositivo com câmara.

· A sessão seguinte apresenta o método Photovoice, explicando o seu propósito, funcionamento, técnicas de escrita de histórias, resultados e impacto. Mais detalhes sobre o Photovoice estão no guia indicado na seção Anexos.

Segundo dia (6h):

· Os/as participantes, em colaboração com o/a facilitador/a, selecionam um tópico para a sua prática Photovoice. No contexto desta atividade, o tema proposto gira em torno de questões ambientais que afetam diretamente a sua comunidade, como lixo, poluição do ar, poluição da água, desmatamento, etc. Os/as participantes são desafiados a fazer uma pergunta a que as suas fotos e histórias responderão diretamente. Por exemplo: Existe poluição? Como é que as alterações climáticas afetam os/as jovens? Podemos viver sem tendências de fast fashion? Esta será a principal questão de investigação sobre a qual todo o processo se centrará.

· Os/as participantes praticam então o método Photovoice, aventurando-se na sua comunidade, conceptualizando as suas ideias, capturando fotografias relevantes (idealmente como tarefas individuais, mas também podem ser a pares) e, posteriormente, editando as suas imagens de acordo com as suas preferências. Também são encarregados/as de escrever uma história que transmita a mensagem por trás da sua fotografia. Para alcançar os seus objetivos, a história deve responder ao tema ou pergunta escolhida, incluir um apelo à ação e propor uma solução para o problema identificado.

· Os resultados são apresentados pelos/as participantes, que enviam as suas histórias e fotografias para o/a facilitador/a ou carregam o seu trabalho para uma plataforma virtual fornecida. Durante esta fase de apresentação, podem receber feedback de outras pessoas.

Terceiro dia (o número de horas dependendo do tempo de preparação da exposição):

O evento culminante, a Exposição Photovoice, é organizada para mostrar os resultados da atividade. Esta exposição é uma plataforma para partilhar os resultados com a comunidade, incluindo decisores políticos. A exposição pode decorrer num espaço comunitário, num centro de juventude, num espaço público ou mesmo online para minimizar a pegada de carbono. O principal objetivo desta exposição é divulgar os resultados do método Photovoice e amplificar o seu impacto na comunidade, incentivando a ação ambiental. Recomenda-se que os decisores também façam parte da exposição e discussão para que possa haver um debate para encontrar soluções.

Recursos necessários:

Materiais e equipamentos: Projetor de vídeo, tela de projeção, flipchart, marcadores e materiais para a parte de os/as participantes se conhecerem.

Espaços: um espaço de oficina suficientemente grande para todos/as os/as participantes e um espaço amplo para a Exposição Photovoice.

Adaptações e armadilhas:

Se houver tempo adicional disponível, é benéfico dar aos/às participantes mais tempo para tirarem fotografias e escreverem histórias, permitindo-lhes desenvolver melhor os conceitos, aventurar-se na comunidade para capturar imagens, participar no processo de edição e escrita e receber *feedback* para refinar e melhorar o seu trabalho. É essencial ter um/a técnico/a de juventude dedicado/a ou um/a facilitador/a responsável pelas atividades quebra-gelo e por incentivar dinâmicas de grupo e explicar o método photovoice. Os quebra-gelos podem ser com base em técnicas de contagem de histórias, incentivando os/as participantes a exercitar a sua imaginação e criatividade. Além disso, ter um/a fotógrafo/a a bordo é crucial para fazer apresentações sobre noções básicas de fotografia, fornecer feedback sobre o trabalho final dos/das participantes (fotografias e histórias) e coordenar a exposição. O/a fotógrafo/a pode ser um membro da equipa, um/a voluntário/a local experiente ou um/a convidado/a que facilita o processo.

Além disso, importa referir que esta atividade pode ser adaptada a um formato online. Cada semana pode ser dedicada a uma das etapas descritas acima,

como conhecerem-se, cobrir os fundamentos da fotografia, explorar a fotografia com telemóvel, entender o método photovoice, fazer a sessão prática, editar, escrever histórias e concluir com apresentações. Também é possível acolher a exposição online, permitindo uma maior acessibilidade e minimizando os desafios logísticos. Naturalmente, existe também a possibilidade de adaptar o tema (ambiente), de acordo com as necessidades expressas pelos/as jovens durante o grupo focal, dependendo de cada comunidade.

Anexos:

[Sobre o método Photovoice](#)

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Sensibilizar e incentivar o pensamento crítico dos/das participantes sobre as questões ambientais.

Critérios:

Ser capaz de pensar criticamente e expressar os seus pensamentos e preocupações sobre questões ambientais.

Indicadores:

- Número de tópicos discutidos pelo grupo.
- Número de participantes que expressam os seus pensamentos.
- Desenvolvimento ou incentivo a ações práticas que possam ter um impacto positivo e contínuo na natureza.

Critérios:

Ser capaz de identificar ações que possam ter um impacto positivo e contínuo na natureza.

Indicadores:

- Número de ações práticas para proteger a natureza identificadas pelo grupo.
- Número de participantes que propõem ações e estão dispostos/as a agir.
- Formação ministrada sobre técnicas de fotografia com telemóvel e a aplicação do método photovoice.

Critérios:

- Ser capaz de usar técnicas de fotografia com telemóvel após a formação.
- Ser capaz de identificar as características do método photovoice e as formas de o utilizar.

Indicadores:

- Número de fotografias tiradas.

- % de vezes que foram feitas perguntas e pedidas orientações ao/à facilitador/a.
- A importância do método photovoice para captar as necessidades e preocupações dos/das jovens, facilitar diálogos significativos com decisores e motivar os/as jovens a tomar medidas proativas em prol do ambiente é sublinhada.

Critérios:

Ser capaz de usar o método photovoice para expressar as necessidades e preocupações dos/das jovens.

Indicadores:

- Número de participantes que utilizam o método photovoice;
- Número de visitantes da exposição photovoice e número de comentários sobre a mensagem das fotografias.

CENTRO FONTI SAN LORENZO (ITÁLIA)

Necessidades a que as atividades dão resposta:

No âmbito do questionário e do grupo focal com jovens da comunidade realizados no "IO1", foram identificadas as seguintes necessidades, nas quais esta entidade baseou a criação das suas duas atividades: Houve um debate devido à dificuldade de frequentar espaços sociais e culturais não regulamentados, como no caso do desporto. Verificou-se também que existe uma ocupação significativa do tempo através de atividades estruturadas (desporto ou música) que os/as jovens não sabiam se deviam considerar tempo livre ou não. O tempo livre é ocupado principalmente com jogar no smartphone, praticar desportos, jogar jogos de vídeo, sair com amigos/as e assistir televisão. Os/as jovens mostraram que gostariam de ter um espaço para estarem juntos/as, jogar matraquilhos, jogos de tabuleiro ou de *role-play* (interpretação de papéis) e campos de futebol ou de basquetebol.

Especificamente, os/as jovens identificaram algumas áreas de potencial desenvolvimento e interesse em alguns temas:

1. Gostariam de trabalhar no território e nos espaços muitas vezes abandonados ou mal cuidados.
2. Estão disponíveis para discutir os assuntos que mais os/as envolvem, incluindo os pessoais e privados, ligados a sentimentos e emoções ou memórias pessoais.



3. Estão interessados/as em eventos atuais, se não falarem sobre eles formalmente, mas através de metodologias dinâmicas e de jogo.

Com base nessas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

COMÉRCIO MUNDIAL DE EMOÇÕES

"Comércio mundial de emoções" é uma atividade criativa dividida em duas partes:

Em primeiro lugar, um jogo baseado na simulação da dinâmica do comércio global, que tende a ativar a lógica competitiva e egoísta que caracteriza o capitalismo, ao mesmo tempo que nos permite refletir tanto sobre a interdependência mundial como sobre as dinâmicas de desigualdade presentes na economia atual.

A segunda parte combina uma reflexão sobre as emoções sentidas e uma reformulação do jogo em pequenos grupos que, na assembleia final, se torna uma comparação com a realidade.

A atividade foi considerada adequada por várias razões:

É dinâmica e física; põe em ação diferentes inteligências; é baseada em processos cooperativos que facilitam a participação de crianças mais novas, sob a forma de um jogo com alguma complexidade.

É uma excelente atividade para ter com crianças dentro de um espaço a que as queremos fidelizar, envolvê-las numa experiência de grupo, facilitar a demolição de muros, e também identificar o/a facilitador/a como uma figura que não só apoia os processos, mas também é mediadora de valores, conteúdos e do sentido da vida.

A atividade cresce continuamente em intensidade e participação, tornando natural o momento de debate.

A parte dedicada a explicar as emoções e sentimentos sobre o jogo, que vem mais tarde, permite ganhar confiança e partilhar aspetos pessoais, enquanto estimula uma reformulação emocional e cognitiva das dinâmicas implementadas. Facilita também o processo de retenção através de uma dinâmica divertida e ativa.

Os objetivos específicos desta atividade são:

- Incentivar a participação ativa;
- Estimular competências transversais e de vida;
- Ativar e tornar visíveis os comportamentos, formas de fazer as coisas e pensamentos dos/das participantes;
- Ativar uma reflexão crítica sobre os acontecimentos atuais;
- Sensibilizar para as questões da solidariedade e da igualdade;
- Fortalecer a capacidade de expressar emoções e sentimentos;
- Estimular o trabalho cooperativo e a reflexão.

Os resultados esperados são:

- Aumento do interesse pelos eventos atuais.
- Curiosidade sobre questões relacionadas com a desigualdade global e a injustiça do modelo económico.
- Experiência positiva (divertida) associada à reflexão e consciencialização.
- Participação plena de todos/as os/as jovens, de acordo com as suas personalidades.
- Maior capacidade de expressar os sentimentos e ter confiança na capacidade dos/os outros/as de ouvir e respeitar.

Participantes:

15 - 35 participantes com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ou entre os 19 e os 30 anos.

Metodologia:

Aprendizagem ativa e cooperativa, jogo de interpretação de papéis, debate.

Passo a passo da atividade:

O jogo pode ser incluído num evento maior, mas também proposto dentro do espaço associado a um lanche ou a um momento de "isco" que incentive a participação de crianças mais novas.

Criação de Jogos:

Preparação de ambientes de acordo com o número de participantes: a ideia é ter equipas de três, quatro ou cinco jogadores/as que possam trabalhar em ilhas (um conjunto de mesas ligadas entre si para incentivar a cooperação), mas também no chão ou em cadeiras.

Cada variável de conforto e desconforto torna-se um fator de jogo que favorece a reflexão. [30 minutos]

Cada "ilha" tem um envelope contendo o material de partida para cada equipa: o conjunto completo inclui folhas de papel branco, tesoura, um transferidor, lápis, canetas, borrachas, afias, réguas e quadrados para desenhar. É desnecessário dar o jogo completo a alguém: a equipa com mais materiais terá quase tudo e apenas uma folha de papel em branco. Desta forma, serão incentivados o comércio e a lógica de troca entre as equipas.

O jogo requer um espaço suficientemente grande para criar (por exemplo) seis "ilhas de trabalho", cada uma equipada com uma grande superfície de trabalho e separada das outras; para os seis grupos, cada um de três a cinco componentes. Os grupos são denominados A1, A2, B1, B2, C1 e C2. Também é necessária uma mesa para os/as líderes do jogo.

FACILITADORES/AS

São necessários/as dois/duas: O/a diretor/a, que coordena e dirige o jogo, observa a sua evolução e pode modificar a sua tendência através da introdução de novos elementos. Deve ser capaz de liderar a discussão após o jogo.

O/a banqueiro/a (por exemplo, um/a ex-formando/a), que paga e recolhe, registando os lucros e pagamentos de cada grupo e verificando a qualidade dos produtos entregues.

REGRAS DO JOGO

Forme os grupos e crie as "ilhas de trabalho" e, em seguida, distribua os "envelopes de recursos". Neste momento, o/a diretor/a apresenta-se a si e ao/a banqueiro/a, explica os seus deveres e lê em voz alta as regras do jogo: o objetivo de cada grupo é acumular o máximo de riqueza possível com o material recebido. A riqueza é produzida criando as formas geométricas mostradas no cartaz. Cada forma tem um valor específico (sempre indicado no cartaz) que é trocado por dinheiro (notas) quando o produto é entregue ao/a banqueiro/a. Cada grupo pode produzir as formas que quiser: quanto mais fizer, mais rico se torna.

Na produção, existem algumas regras a respeitar:

- Todas as formas devem ser recortadas com tesoura e ter exatamente a forma e o tamanho das retratadas no cartaz.
- Apenas podem ser usados os materiais que tenham sido fornecidos com os envelopes de recursos ou aqueles que tenham sido comprados, oferecidos ou trocados durante o jogo.
- É proibido furtar, roubar ou usar força física.
- O/a jogador/a individual deve agir para o bem do grupo e, portanto, concordar com os/as companheiros/as de equipa sobre o que fazer.
- As decisões do/a diretor/a devem ser respeitadas.
- Se precisar, também pode inserir a regra de ficar, no máximo, três (3) segundos perto do cartaz para preservar a dinâmica e a circulação das pessoas.
- O/a diretor/a não dá mais explicações - no máximo, repete as regras - e o jogo começa. Neste ponto, os grupos podem abrir os seus envelopes de recursos e começar a trabalhar.

Após alguns minutos de incerteza e perplexidade, os grupos deslocar-se-ão pela sala por iniciativa própria e tentarão os primeiros contatos e trocas.

Portanto, as relações entre os grupos são livres (mas sempre respeitando as regras acima). Os grupos podem comunicar, trocar informações e coisas, con-



cordar, separar, isolar, etc., dependendo das decisões que tomam internamente. Como o objetivo é ganhar o máximo possível, os contatos com outros grupos também serão feitos do ponto de vista da sua conveniência.

HORÁRIOS

Para a atividade de produção e comércio, pode-se estimar um tempo de cerca de 60 minutos. Este tempo pode ser reduzido ou alargado pelo/a diretor/a de acordo com o progresso do jogo.

Possíveis ações do/a diretor/a durante o jogo:

O/a diretor/a é, acima de tudo, um/a observador/a das dinâmicas entre os grupos e das estratégias individuais dos grupos para aumentar a produção. Pode ser vantajoso tomar notas, por exemplo, para anotar a variação do preço dos materiais durante o jogo, recolhendo elementos valiosos para a fase final de avaliação.

Para animar o jogo, o/a diretor/a deve estimular individualmente os grupos que se encontram em situações de impasse e, acima de tudo, introduzir mudanças no jogo que aproximem a simulação da realidade. Pode introduzir novos elementos que comunicará em voz alta (talvez subindo numa cadeira) para toda a gente ou secretamente a grupos individuais. O/a banqueiro/a deve tomar conhecimento das alterações imediatamente para ajustar os seus pagamentos e cálculos.

As alterações podem afetar diferentes aspetos, como por exemplo:

Preços: As formas podem ter o seu valor aumentado ou diminuído. Neste último caso, os grupos que possuem os meios para obtê-las não têm mais a vantagem de antes. (É o que acontece com certos países que, devido a uma mudança na situação mundial, se encontram equipados com tecnologias obsoletas.)

Disponibilidade de recursos: O/a diretor/a pode fornecer a um dos grupos uma certa quantidade de matéria-prima (as folhas de papel) ou anunciar ao mundo (isto é, aos outros grupos) que um novo depósito foi descoberto. Se esta "descoberta" for feita quando os/as participantes quase ficaram sem papel, podem ocorrer mudanças dramáticas na relação entre os grupos. (Uma situação análoga do mundo real é representada pela descoberta de um campo de petróleo, por exemplo.)

Informações confidenciais sobre o recurso "folhas coloridas": Dois grupos têm cartões coloridos que não sabem para o que servem. No mundo real, é o caso de um recurso cujo país proprietário não conhece o seu valor ou mesmo a sua propriedade. O/a diretor/a pode secretamente informar outros grupos de que esse material tem um valor específico (que dirá ao/a banqueiro/a); se o grupo for capaz de entregar à banca as suas formas geométricas feitas com um desses materiais (folha colorida), receberá um pagamento em dinheiro equivalente a quatro vezes o valor original. É provável que os grupos que possuem o cartão sem saber o seu valor o vendam barato, e os grupos que o compram obtenham grandes lucros. Um equivalente desta situação do mundo real pode ser encontrado na história da Zâmbia: neste país, o cobre foi conhecido e usado em pequena escala por centenas de anos, mas poucas pessoas perceberam o que estava a acontecer quando os ingleses começaram a extrair o minério e a levá-lo em navios com destino a Inglaterra. Outros exemplos vêm do Chile, para o cobre, ou das Ilhas Gilbert, no Pacífico Sul, para os fosfatos.

Empréstimos: A banca pode conceder empréstimos a taxas mais elevadas ou mais baixas a diferentes grupos.

Cooperação tecnológica: A banca ou o/a diretor/a de jogo pode ceder bens tecnológicos, como tesouras, etc., em troca de uma parte da produção.

Acordos Comerciais: O/a diretor/a oferece benefícios económicos, por exemplo, o fornecimento gratuito de matérias-primas, para aqueles que aderirem a um acordo que estipula, por exemplo, que apenas certas formas sejam produzidas e a um preço mais baixo. Os acordos entre grupos também podem ser promovidos para benefício mútuo. Um exemplo conhecido de toda a gente é o da UE.

Colonização: Um grupo poderoso pode oferecer "proteção" a outro grupo, prometendo respeitar os seus direitos. A História está repleta desses exemplos.

Associações de países produtores: Grupos mais ricos em folhas de papel (ou seja, na mesma matéria-prima) podem chegar a acordo para estabilizar os preços de venda em relação aos países ricos, evitando assim a concorrência. Exemplos incluem a OPEP (países exportadores de petróleo), IBA (Associação Internacional de Bauxite) e UBEC (União dos Países Exportadores de Banana).

A maioria destes eventos e outros podem ocorrer em menor escala, mesmo entre grupos individuais que podem, portanto, entrar em relações de cooperação e interdependência, mas também em relações de dependência e exploração selvagem, dependendo do equilíbrio de poder existente entre os diferentes atores no palco.

Algumas indicações para discussão:

Se o jogo correr como planejado, em breve ficará claro que a situação inicial não é a mesma para todos. Os grupos não dispõem de recursos comparáveis e queixar-se-ão rapidamente disso.

Uma vez terminado o jogo, o sentimento de frustração e raiva de quem perdeu será um bom ponto de partida para a discussão. Quem dirige o jogo deve esclarecer imediatamente que não é apenas um jogo, mas uma espécie de "modelo" que reflete situações reais. O próximo passo pode ser examinar em conjunto as injustiças do sistema e as dificuldades para alcançar um sistema de comércio justo entre os países que possuem os recursos naturais ou minerais e os países que possuem as ferramentas tecnológicas, culturais, etc. Pode ser útil analisar os sentimentos de raiva, desânimo e violência potencial experimentados por alguns dos grupos durante o jogo: sentimentos semelhantes são experimentados pelas populações dos países em desenvolvimento em relação aos países industrializados.

A discussão deve ser seguida da leitura de documentos atualizados sobre o problema.

Divisão de participantes:

Grupo 1

Número de jogadores/as: 2-3

Tipo de Recursos: Nível A

Grupo 2

Número de jogadores/as: 2

Tipo de Recursos: Nível A

Grupo 3

Número de jogadores/as: 3-4

Tipo de Recursos: Nível B

Grupo 4

Número de jogadores/as: 5-6

Tipo de Recursos: Nível B

Grupo 5

Número de jogadores/as: 3-4

Tipo de Recursos: Nível C

Grupo 6

Número de jogadores/as: 5-6

Tipo de Recursos: Nível C

Inicia-se então a segunda parte, destinada a partilhar emoções e sentimentos vividos. Nesta fase, os/as participantes devem falar e expressar o que sentem com absoluta liberdade, mesmo com raiva ou arrogância, sem se sentirem julgados/as: a fase do jogo serve, de facto, para mobilizar uma série de sentimentos (desejo de vitória, frustração, entusiasmo, vingança, sentimento de injustiça, desespero, tristeza, tédio, abandono, raiva) que representam a base da análise e da reflexão consciente. Os/as facilitadores/as inscrevem os sentimentos e emoções expressos num cartaz pendurado na parede, concordando com os/as participantes sobre a palavra apropriada que os/as representa e convidando-os/as a "mergulhar" nesse sentimento e a explicá-lo. Com as reflexões, os/as facilitadores/as também verbalizam possíveis situações a modificar no jogo, relacionadas com a emoção sentida e ideias sobre como sentimentos de desagrado e injustiça poderiam ser evitados, em favor de processos de solidariedade, cooperação e equilíbrio. Posteriormente, é possível dividir as pessoas em pequenos grupos de 6-8 que, a partir das palavras escritas no cartaz, podem redesenhar o próprio jogo, discutindo possíveis propostas de modificação que devem ser anotadas num cartão.

Nesta fase do jogo, os/as facilitadores/as podem introduzir, nos grupos, alguns elementos que conectam o jogo com a realidade, comparando algumas dinâmicas com a dinâmica real do mercado global, estimulando a reflexão sobre as possibilidades de transformação e mudança necessárias. É também tarefa dos/as facilitadores/as estimular a imaginação, levar as pessoas a pensar de forma diferente, explicando-lhes que o objetivo é reestruturar o próprio jogo com imaginação.

A atividade termina com uma nova etapa na assembleia, em que as propostas de modificação apontadas pelos grupos são penduradas junto ao cartaz das emoções e tornam-se tema de debate.

Os/as facilitadores/as introduzem então mais elementos da realidade na reflexão, criando um paralelo contínuo entre o jogo, as modificações do jogo, a realidade e as modificações da realidade. A assembleia pode durar mais, dependendo da participação, ideias, estímulos e no desejo de obter mais dados.

Recursos necessários:

Material e equipamento: mesas, cadeiras, 300 folhas de papel branco, 15 folhas de cartão colorido, 8 tesouras, 5 régua, 5 quadrados geométricos, 2 quadrados, 2 transferidores, 14 lápis, 3 compassos, marcadores e fita adesiva, um cartaz grande e 4 ou 5 cartazes médios, dependendo do número de grupos

Espaço: uma sala ampla para acomodar todas as pessoas participantes. Recursos humanos: 2 ou 3 facilitadores/as.

Adaptações e armadilhas:

- O jogo deve ser adaptado ao número de participantes, alterando o número de grupos na segunda fase.
- O risco de fazer spoilers do conteúdo do jogo.
- O excesso de desigualdade que gera desinteresse dos "Estados mais fracos".
- Os/as participantes podem achar difícil compartilhar os seus sentimentos e emoções, se o jogo não for suficientemente envolvente.

A adaptação pode incluir a opção de adicionar alguns parâmetros ao jogo, como, por exemplo, aspetos da discriminação no trabalho (com base na raça, religião, género, gravidez, identidade de género, orientação sexual, deficiência, idade) ou opções no quadro laboral, como ter um sindicato ou outras variações relacionadas com os direitos dos trabalhadores.

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Critérios:

Ser capaz de participar numa dinâmica de jogo e ação em grupo.

Indicadores:

- Número de intervenções.
- Número de propostas.
- Número de intervenções sobre propostas externas.
- Competências transversais e de vida estimuladas.

Critérios:

Ser capaz de comunicar, expressar-se, ouvir e acompanhar a evolução do jogo.

Indicadores:

- Número de interações.
- Número de conflitos entre participantes ou membros do mesmo grupo.
- Número de pedidos ao/à diretor/a do jogo.
- Número de estratégias de resolução de problemas implementadas.
- Comportamentos, formas de fazer as coisas e pensamentos dos/das participantes ativados e visibilizados.

Critérios:

Ser capaz de explicar a estratégia de jogo ou um ciclo de ações e ser capaz de compreender as ações das outras pessoas.

Indicadores:

- Número de intervenções (na assembleia) explicando as estratégias.
- Número de intervenções sobre estratégias possíveis e não realizadas.
- Reflexão crítica sobre os acontecimentos atuais realizada.

Critérios:

Ser capaz de captar as conexões entre a brincadeira e a realidade.

Indicadores:

- Número de intervenções sobre as ligações entre o jogo e a realidade (em assembleia).
- Número de elementos da realidade identificados no jogo.
- Número de sugestões de alterações ao jogo.
- Participantes mais sensibilizados/as para as questões da solidariedade e da igualdade.

Critérios:

Ser capaz de reconhecer as desigualdades e implementar processos democráticos de igualdade.

Indicadores:

- Número de protestos (no jogo) ligados a condições de desigualdade.
- Número de intervenções (na assembleia) que identificam condições de assimetria entre as regras do jogo.

- Número de intervenções que captam os diferentes tipos de emoções relacionadas com as condições materiais do jogo (por exemplo, "Estou zangado/a, mas porque estava em desvantagem").
- Capacidade de expressar emoções e sentimentos fortalecida.

Critérios:

Ser capaz de verbalizar e expressar emoções.

Indicadores:

- Número de intervenções em que as emoções ou sentimentos são verbalizados.
- Número de intervenções que refletem sobre uma emoção ou sentimento experimentado por si ou por outros/as.
- Trabalho cooperativo e reflexão estimulados.

Critérios:

Ser capaz de trabalhar em grupo, coordenar, comparar e agir em conjunto.

Indicadores:

- Número de interações entre os membros do grupo.
- Número de propostas apresentadas em grupo.
- Número de minutos gastos a trabalhar juntos na mesma atividade.

FLASH MOB de BENS COMUNS

A atividade tem como objetivo potencializar a capacidade de ação, fala, transformação e consciência dos locais de vivência dos/as participantes. Pode assumir a forma de um Flash mob ou de um longo processo de coplaneamento e transformação, a realizar dentro ou fora da escola, dentro ou fora do centro comunitário.

A ideia não é fazer uma atividade "para" os/as jovens, mas propor uma atividade de impacto coletivo para fazer "com" eles/elas. O conceito é o "apelo à mobilização" para ativar os/as jovens, que desta forma são imediatamente pensados/as não como "utentes" do espaço, mas como protagonistas diretos de uma ação que alguém (técnicos/as de juventude) estimula. Ao fazê-lo em conjunto, introduzimos diretamente o espaço comunitário no fazer e agir em conjunto, conectando-o assim com emoções positivas e sentimentos de possibilidade.



Esta atividade foi escolhida porque liga a dimensão da identidade com o fazer em conjunto. É inovadora e criativa porque atua no espaço público, brincando com a fronteira entre legalidade e ilegalidade, reivindicando o direito de vivenciar a cidade como algo comum e bom para todos/as.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Estimular novas ideias e processos interativos entre os/as jovens.
- Introduzir o conceito de que o espaço público pode ser um lugar e um bem comuns.
- Ativar uma experiência que leve à reflexão sobre conceitos como legalidade e ilegalidade, justiça e injustiça, ações que devem e ações que não devem ser realizadas.

Permitir a prática de uma experiência coletiva, não individual, através da intervenção num espaço de pensar e criar em conjunto.

Os resultados esperados são:

- Boa participação na iniciativa.
- Aumento da participação nas atividades subsequentes do centro social, conhecendo o "estilo cultural e educativo".
- Um maior consenso dos/das cidadãos/ãs em relação às atividades do centro social.
- Criação de comunicação informal entre os/as jovens.
- Fazer das transformações um ponto de discussão, de impacto, de estímulo constante.
- Produzir uma transformação visível.
- Mais participantes (em número e origem).

Participantes:

8 - 80 participantes dos 10 aos 30 anos

Metodologia:

Ativa e cooperativa, debate (assembleia), e guerrilha (livros, jardinagem, cultura).

Passo a passo da atividade:

O esquema da atividade (que pode durar de 3 a 20 horas, dependendo do tempo disponível, das possibilidades de impacto, da vontade de inseri-la junto com os processos laboratoriais, etc.) é o seguinte:

Assembleia - Coplaneamento - Realização

Se pretender intervir em grandes superfícies que exijam material complexo que não esteja disponível,

recomenda-se realizar a assembleia alguns dias antes da transformação, para dar tempo de comprar os materiais necessários e planear intervenções transformadoras.

A proposta básica é realizar a atividade em 4 horas, de acordo com os seguintes passos:

Assembleia:

Após um momento de conhecimento, a atividade é apresentada. A explicação é necessária porque consegue captar a atenção, desestabilizar e lançar um surpreendente plano de ação (com a duração de algumas horas) porque a hipótese de intervir no espaço público ou partilhado é algo novo. Os/as facilitadores/as devem saber quais são os limites da intervenção, definindo assim um campo de ação potencial (o pátio da escola, a praça, o bairro, toda a cidade) e abrindo um debate que mantenha os temas ligados (o que se pretende), os lugares (onde se pretende) e os caminhos (como se pretende).

Identificam-se temas e elementos de transformação: o trabalho do/a facilitador/a é estimular um único macroplaneamento, que permita que as intervenções se congreguem num quadro legível. Por exemplo, se intervimos numa praça, fazemo-lo com giz ou com outdoors para que cada um transmita mensagens diferentes, mas usando um meio comum que pode representar uma ideia geral que inclui todas as outras (por exemplo, a praça torna-se a praça da democracia, da voz das crianças, ou a Praça dos Desejos).

Esta fase pode durar entre 40 minutos e 2 horas, dependendo do tempo disponível e de os/as jovens já se conhecerem ou não.

Coplaneamento:

Depois, passamos para a segunda fase, que pode ser coletiva (portanto ligada à assembleia) ou em pequenos grupos, dependendo dos diferentes tipos de intervenções. Uma vez encontrado o material, os/as jovens planeiam em conjunto a intervenção específica e começam a construir, montar, escrever e discutir. É essencial que esta fase não seja generalista, mas concreta e orientada para a implementação. Os/as facilitadores/as supervisionarão as intervenções, estimularão soluções criativas e abrirão o campo do possível, verificando e discutindo os riscos e significados que os/as jovens propõem. Será crucial ligar a ação à assunção da responsabilidade pela mesma.

Realização:

A terceira fase é a da realização, pois intervém-se no espaço público, produzindo a transformação esperada. Esta fase inclui também uma parte de "comunicação" ou divulgação da própria ação, o que facilita a reflexão sobre ela e reforça o facto de que, na sociedade da comunicação, é essencial produzir um significado que possa ajudar a interpretar o que está a ser feito.

Recursos necessários:

Material e equipamento: Tudo o que a assembleia julgar necessário.

Recursos humanos: Dois/duas facilitadores/as

Adaptações e armadilhas:

- Fazer algo demasiado "forte" para a comunidade, que não é aceite.
- A dispersão de jovens que perdem de vista os objetivos de transformação.
- Ação individual dissociada das decisões conjuntas.
- Falta de comparência no momento da reunião.
- Ativação parcial, com abandono antes da realização completa da transformação.
- Leitura adicional (se necessário).

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Estimular novas ideias e processos interativos entre os/as jovens.

Critérios:

Ser capaz de propor ideias e inventar novas situações ligadas a um contexto específico.

Indicadores:

- Número de intervenções.
- Número de propostas.
- Número de intervenções sobre propostas externas.
- Introduzir o conceito segundo o qual o espaço público pode ser um lugar e um bem comum.

Critérios:

Ser capaz de pensar no contexto de referência, seja público ou privado (geralmente público), como um bem comunitário sobre o qual se tem o direito de se expressar.

Indicadores:

- Número de intervenções que afirmam o direito de decidir sobre aquele lugar.
- Número de vezes que as dúvidas sobre a legitimidade da expressão pública são respondidas.
- Número de vezes que existe um debate (e talvez um consenso) sobre o risco de ser punido ou perseguido pela lei pelo seu direito à transformação.
- Experiência que leve à reflexão sobre conceitos como legalidade e ilegalidade, justiça e injustiça, ações que devem e ações que não devem ser realizadas concluída.

Critérios:

Ser capaz de distinguir justiça e legalidade, interrogando-se sobre a legitimidade de violar ou não uma lei, um costume ou um hábito cultural.

Indicadores:

- Número de perguntas relacionadas com questões de legalidade e legitimidade.
- Número de soluções encontradas, juntamente com uma pergunta específica ou dúvida sobre legitimidade.
- Experiência coletiva de intervenção num espaço de pensar e criar em conjunto realizada.

Critérios:

Capacidade de comparar as suas ideias com as das outras pessoas e desenvolver um pensamento comum, que vai além de cada posição individual.

Indicadores:

- Número de soluções encontradas em comum.
- Número de intervenções decisivas num confronto entre posições individuais.
- Plano global partilhado e aprovado em comum elaborado ou não.

SOLIDARITY TRACKS (GRÉCIA)

Necessidades a que as atividades dão resposta

No âmbito do questionário e do grupo focal com jovens da comunidade realizados no "IO1", foram identificadas as seguintes necessidades, nas quais esta entidade baseou a criação das suas duas atividades:

As principais atividades em que os/as jovens demonstram interesse são:

- Tocar instrumentos ou aprender música;
- Sair com amigos;
- Praticar desporto e atividades físicas;
- Passar o tempo livre com a família;
- Jogar videojogos e realizar competições online;
- Participar em clubes de ciências;
- Fazer caminhadas;
- Ver cinema e teatro;
- Ler livros.

Os/as jovens gostariam que o espaço comunitário tivesse pessoas adultas com melhores atitudes e comportamentos, mais oportunidades de voluntariado e participação, mais espaços dedicados à comunidade, mais eventos culturais, educativos e não formais, acessibilidade e abertura. Relativamente a problemas na comunidade, os/as jovens referiram-se à venda e privatização da praia de Kastro (uma das praias da ilha), ao racismo e à discriminação, à negligência do município e à falta de oferta cultural. Querem mudanças, como criar um cinema, abordar a questão do lixo e da educação ambiental, reduzir o custo de vida e fazer algo pelos animais errantes.

Com base nessas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

ECO-RALI

Esta atividade baseia-se no conceito de uma corrida de orientação e rali fotográfico que se realiza em ambiente natural ou urbano. É uma corrida durante a qual os/as participantes, em equipas, se deslocam a vários pontos da sua cidade e realizam desafios específicos de sensibilização para as questões ambientais. Podem também descobrir a sua comunidade a partir de outra perspetiva e reconhecer-se no ambiente local. Esta atividade conecta diferentes aspetos



// Eco-Rali, Lefkada, Grécia, 2023

positivos para influenciar o compromisso dos/das jovens. A ideia é incluir aspetos culturais, criando um roteiro de rali com partes culturais e pontos turísticos da cidade. A proposta inclui atividade intelectual e física, uma vez que os participantes se mantêm ativos indo de um lugar para outro. Outro aspeto importante é o tema escolhido, que é o meio ambiente. Podemos observar uma necessidade de maior consciencialização da juventude local para a proteção ambiental. A ideia é que os/as jovens aprendam factos essenciais e sejam criativos/as e empenhados/as, participando em desafios pedagógicos. Pretendemos que possam empreender ações e comportamentos ecológicos positivos para o ambiente.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Os/as jovens reúnem-se para trabalhar em equipa.
- Os/as jovens reconectam-se e apreendem o seu ambiente e reforçam o sentimento de pertença à comunidade local.
- Os/as jovens estimulam o sentido de observação, a autonomia, a reflexão e o espírito de equipa.

Resultados de aprendizagem:

- Sensibilização e compreensão da comunidade local e das questões e preocupações ambientais.
- Estabelecimento de ligações entre as perspetivas dos/das jovens e da sua comunidade.
- Envolvimento dos/das jovens na aprendizagem, abordando os desafios ambientais.
- Demonstração de cuidado com o meio ambiente, identificando problemas que o ameaçam e aos seus habitantes.
- Compreensão da sua responsabilidade social enquanto cidadãos e cidadãs.
- Maior capacidade para reconhecer as implicações globais das ações da sua equipa.

Participantes:

Um mínimo de seis jovens locais. Mínimo de duas equipas. Entre três e cinco participantes por equipa. Quanto mais participantes, melhor, mas precisamos de mais recursos humanos (para nos adaptarmos ao número de participantes e desafios).

Metodologia:

Um local próprio para atividades de orientação com perguntas, jogos, questionários e quebra-cabeças sobre temas relacionados com o meio ambiente, trabalho em equipa, atividade física e aprendizagem experiencial.

Passo a passo da atividade:

O passo a passo deve ser adaptado de acordo com cada localidade onde decorrer a atividade. No nosso caso, foi na cidade de Lefkada, que possui uma população de aproximadamente 10 000 habitantes. O rali foi organizado num perímetro de cerca de 1,5 km, na cidade velha, que tem o maior número de pontos turísticos. Seguimos estes passos:

Preparação:

- Identificar os locais de interesse e o itinerário que os/as jovens seguirão durante o rali.
- Preparar as pistas relacionadas com os locais selecionados (anote as direções, tire fotos dos arredores, encontre a localização GPS).
- Criar um desafio para cada lugar do rali. Por exemplo, selecione seis lugares e, portanto, seis desafios: (i) três lugares para questões (cada lugar com um tema específico de perguntas relacionadas com problemas da comunidade local, como poluição do mar, poluição por plásticos e fontes de energia); (ii) um local para criar um saco a partir de t-shirts velhas para se consciencializarem da importância do upcycling e dos artigos reutilizáveis; e (iii) um lugar para encontrar, de olhos vendados, uma pista numa caixa cheia de lixo reciclado. Ao mesmo tempo, os/as jovens recebem informações relacionadas com a reciclagem, em que um dos pontos consiste em saber separar os resíduos no recipiente apropriado.
- Recolher todos os recursos necessários (materiais para os desafios e recursos humanos para dirigir os desafios).
- Promover a ação junto dos/das jovens e convidá-los/a para um momento e um local específicos.

Execução:

- Equipar todos os locais dos desafios com os materiais necessários (atividade de desafio e trilhas) e as pessoas responsáveis.
- Receber os/as participantes no ponto de encontro e formar as equipas. Isso pode ser feito com um/a facilitador/a. Depois, explicar o conceito e o que terão

de fazer: cada equipa receberá uma pista (uma foto, uma localização GPS, palavras-chave) que a levará ao ponto seguinte, onde terá de fazer um desafio para receber a pista que a levará ao próximo ponto com o desafio seguinte, e assim sucessivamente até ao último ponto, onde haverá uma surpresa (por exemplo, um pequeno lanche com bebidas e petiscos).

- Dar a primeira pista a todas as equipas e começar o rali.
- No final do rali, o último lugar aguarda as equipas com um lanche com petiscos e bebidas. Aqui, os/as participantes podem ser questionados acerca da atividade.
- Número de facilitadores/as de acordo com o número de desafios (um/a para cada dois locais e um/a extra para acompanhar todo o processo).
- Pistas impressas (uma por equipa) de cada local a encontrar, que serão dadas aos/às participantes passo a passo durante a atividade.
- Questionário elaborado e impresso em papel com as respostas corretas a serem dadas e as fontes de informação.
- T-shirts velhas, tesoura e uma mesa.
- Uma caixa de cartão cheia de resíduos recicláveis, com a pista escondida no interior.
- Recipientes para reciclagem e resíduos recicláveis para deitar dentro.
- Mesa, lanches, bebidas e copos para o ponto final e, eventualmente, um presente para a equipa vencedora.
- Caixa de primeiros-socorros em caso de emergência.

Esta lista não é exaustiva e deve ser adaptada aos desafios identificados. Esta é uma atividade ao ar livre.

Adaptações e armadilhas:

O rali de orientação pode ser adaptado de várias formas, por exemplo, escolhendo um tema, grupo-alvo ou local diferentes, bem como diferentes tipos de desafios (jogos, questionários, ações que envolvam a população local, oficinas criativas, limpeza, etc.).

O ponto de encontro pode ser o centro comunitário/de juventude. A partir daí, podem começar com uma conversa sobre o ambiente para introduzir o tema do rali e pequenos jogos para energizar e criar as

equipas. Durante a atividade, é preferível ter um líder em cada local de desafio. Em caso de falta de recursos humanos, um desafio pode ser apenas encontrar a pista escondida em algum lugar. Nesse caso, deve ser claramente especificado na pista dada para se dirigirem ao local ou com um sinal no local do desafio.

Recomenda-se também envolver um/a facilitador/a geral que possa acompanhar todo o processo e adaptá-lo numa situação inesperada (acidente com um/a participante, equipamento perdido ou sem pistas e que precisa de ser reorientado). O/a facilitador/a pode levar a caixa de primeiros-socorros consigo, e será útil se puder deslocar-se de bicicleta para alcançar os/as participantes facilmente entre cada ponto.

Dependendo do número de participantes, também pode ser bom adaptar o itinerário para evitar que todas as equipas cheguem ao mesmo desafio simultaneamente; talvez fazendo com que as equipas sigam percursos e ordem de pontos diferentes.

No nosso caso, também envolvemos voluntários/as do CES na equipa de preparação para ajudarem como líderes dos desafios.

Para áreas maiores, outra opção pode ser fazer o rali com bicicletas e, assim, introduzir um meio de transporte ecológico.

Anexos:

Ideias para desafios:

- Vídeo tutorial para criar um saco a partir de uma t-shirt velha: <https://www.youtube.com/watch?v=zg-paM3u2zng>
- Organizar os objetos de acordo com o tipo de plástico (forneça diferentes objetos de plástico com informações acessíveis sobre que tipo de plástico é e peça aos/às participantes que os classifiquem).
- Limpar uma área de lixo.
- Preparar questionários de escolha múltipla sobre questões ambientais, preferencialmente relacionadas com a comunidade local.
- Ecopontos: Os/as participantes devem deitar os resíduos (recolhidos antecipadamente) no cesto correspondente à sua categoria de reciclagem.
- Caixa de pistas: Está escondida uma pista numa caixa com vários objetos reciclados dentro.

Os/as participantes devem encontrar a pista através do tacto, vendados/as. A pista pode indicar informações importantes. Por exemplo, a caixa contém o peso médio dos resíduos gerados por um agregado familiar.

- Visite uma organização ambiental local e realize uma breve entrevista.

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo

Objetivo 1: Sensibilizar para as questões comunitárias e ambientais.

Critérios:

Aquisição de conhecimento: Avaliar o quanto os/as participantes aprenderam sobre as questões ambientais e comunitárias escolhidas.

Nível de compromisso: Medir o nível de interesse e envolvimento nos desafios relacionados com estas questões.

Indicadores:

- Questionário pós-evento para medir o conhecimento dos/das participantes sobre questões-chave.
- Número de perguntas feitas e boas respostas dadas durante os desafios.
- Número de participantes.
- Número de participantes ativos em desafios relacionados com os temas escolhidos.

Objetivo 2: Reunir os/as jovens para participarem numa atividade de trabalho de equipa.

Critérios:

Trabalho em equipa e colaboração: avaliar se trabalharam em equipa.

Conclusão de tarefas: Medir a conclusão bem-sucedida de desafios do rali ecológico que exigem trabalho de equipa.

Indicadores:

- Dinâmicas do trabalho em equipa durante os desafios observadas pelos/as facilitadores/as.
- Percentagem de desafios concluídos por cada equipa.
- Feedback dos/as participantes sobre a sua experiência de equipa no final da atividade.

Objetivo 3: Reconectar os/as participantes com o seu ambiente e reforçar o seu sentimento de pertença.

Critérios:

- Avaliar até que ponto os/as participantes se sentem mais ligados/as ao seu ambiente local.
- Medir o sentimento de pertença à sua comunidade local.

Indicadores:

- Mudança na perceção do ambiente e sentimento de pertença à comunidade medida através de questionário pós-evento/discussão em grupo/testemunhos.
- Número de participantes que se sentem mais conectados/as ao seu ambiente e à sua comunidade após a atividade.

Objetivo 4: Estimular a observação, a autonomia, a reflexão e o espírito de equipa.

Critérios:

Avaliar a capacidade dos/das participantes de observarem o que os/as rodeia, pensarem criticamente e com espírito de equipa durante o rali ecológico.

Indicadores:

Aumento da autonomia, do pensamento crítico e das competências de resolução de problemas dos/das participantes durante a atividade, medidos pelas observações e comentários dos/as facilitadores/as.

Contribuição percebida da capacidade de colaboração eficaz de cada jovem para o sucesso da equipa, medida através de autoavaliação.



// We have a message, Almada, Portugal, 2022

WE HAVE A MESSAGE

Esta atividade simula a reflexão individual e em grupo para desenvolver competências de argumentação e debate sobre questões sociais e comunitárias relacionadas com a participação dos/das jovens. Visa sensibilizar os/as jovens para as questões sociais e comunitárias, criar um espaço de discussão, gerar ideias entre pares e inspirá-los/las a tomarem medidas positivas para a sua comunidade/centros juvenis.

Esta atividade considera o envolvimento dos/as jovens na comunidade e a sua visão do seu ambiente/centro de juventude. Devem ser ouvidos/as e envolvidos/as em certas decisões relativas ao espaço comunitário. Desta forma, os/as jovens sentem-se empoderados/as e apropriam-se das suas ações.

A atividade reforça a responsabilidade e a participação dos/das jovens, incentivando-os/as a pensar, agir e assumir a responsabilidade pelas suas decisões e a colaborar com os seus pares.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

Criar as condições para a participação ativa dos/das jovens na construção do seu ambiente/espaço comunitário/centro de juventude.

Conhecer a opinião dos/das jovens sobre o ambiente em que vivem e saber o que ajuda ou interfere na sua participação ativa.

Criar um debate sobre a responsabilidade individual pela vida, o ambiente comunitário e o seu investimento no processo de tomada de decisão.

Treinar a argumentação e o pensamento analítico.

Incentivar os/as jovens a refletirem sobre os desafios e oportunidades da sua comunidade e capacitá-los/as para propor soluções e agir.

Os resultados esperados são:

Esta atividade permitirá aos/às jovens envolverem-se mais na criação de ideias coletivas. Irão partilhar um momento de aprendizagem com a experiência das outras pessoas, permitindo-lhes compreender melhor a ideia de comunidade e o desenvolvimento de questões relacionadas com o espaço comunitário/centro de juventude em que participam.

Os/as jovens poderão expressar as suas vozes e opiniões sobre questões comunitárias, discutindo-as e

procurando soluções entre pares para desenvolverem as suas capacidades de argumentação e debate e o pensamento crítico.

No final da atividade, pode ser criado um documento com todas as questões mencionadas e as soluções propostas, que pode depois ser partilhado com autoridades locais, decisores ou outras partes interessadas.

Posteriormente, pode ser organizada outra sessão em que são introduzidos jogos para estimular a participação ativa e a importância do voluntariado e da realização de ações.

Mais tarde, o/a facilitador/a pode conduzir uma pequena sessão para apresentar todas as oportunidades possíveis para a participação dos/das jovens na sua comunidade, como o voluntariado.

Participantes:

Até 30 participantes (flexível).

Metodologia:

Aprendizagem experiencial, educação entre pares, metodologia simbólica e conceptual de debate/comunicação, cooperação e escuta ativa e participação.

Passo a passo da atividade:

A atividade é dividida em três partes:

Ativação do processo de brainstorming: Coloque mesas com cadeiras ao redor, com espaço entre elas para facilitar a discussão e, em cada mesa, coloque papel e marcadores.

O/a facilitador/a divide os/as jovens em grupos, de preferência através de uma atividade específica.

Durante os primeiros 5 minutos, os/as participantes, individualmente, escrevem pelo menos seis das coisas de que mais gostam na sua comunidade/centro de juventude.

Representação e debate: Em seguida, o grupo discutirá o que cada participante escreveu e concordará com os três elementos mais importantes, respondendo à pergunta "Porquê?" escrevendo pelo menos três respostas para cada item.

O/a facilitador/a pedirá que cada pessoa faça o mesmo, concentrando-se desta vez no que menos gosta na sua comunidade/centro de juventude. De novo o grupo responderá porquê, depois de selecionar os três elementos mais importantes.

Cada grupo pega em folhas em branco/flipcharts e desenha o centro comunitário/de juventude, discutindo o que gostaria de manter se fosse presidente da câmara ou diretor/a do centro e o que gostaria de mudar com base no que foi discutido acima.

Cada grupo apresenta a sua reflexão e o seu "projeto comunitário".

Durante as apresentações, o/a facilitador/a pode reunir, num flipchart, todos os aspetos positivos e negativos, bem como as ideias e propostas de soluções.

Avaliação: Após as apresentações, pode ser realizada uma avaliação baseada em perguntas de reflexão, tais como:

- Que coisas podem ser iniciadas imediatamente? Por onde podemos começar?
- Para que coisas precisaríamos de ajuda externa para alcançar? De que ajuda e apoio precisamos?
- O que estás disposto/a a fazer para ajudar?
- As ideias e soluções são realistas?
- As alterações são necessárias?

Recursos necessários:

Mesas, cadeiras, folhas de papel, flipcharts e marcadores.

Adaptações e armadilhas:

A atividade pode ser dividida em várias sessões, uma vez que a reflexão levará algum tempo, bem como encontrar e propor soluções concretas. Pode fazer parte de um projeto mais amplo para apoiar os/as jovens na implementação das soluções propostas. Este apoio e envolvimento pode ter um impacto positivo nos/nas jovens para porem em prática as suas ações.

Uma opção é dedicar um orçamento específico para os/as apoiar no planeamento e facilitar a implementação da solução selecionada.

No início da sessão, um passo essencial é definir em conjunto o conceito de comunidade, para que a atividade possa começar com um entendimento comum.

A etapa relacionada com o brainstorming pode ser facilitada com a ajuda de cartões com palavras simples para ser mais rápido e focado.

Os tópicos podem ser definidos antecipadamente com base nos resultados expressos na avaliação das necessidades e no grupo focal.

No final da sessão, podem ser apresentadas propostas de solução durante um debate com decisores locais, para que os/as jovens tenham voz e participação ativa no desenvolvimento comunitário.

O/a facilitador/a pode introduzir regras como "falar proporcionalmente dentro do grupo", escutar ativamente e dar um tempo específico para o brainstorming. O/a facilitador/a precisa de ser flexível e atento/a para reagir, capaz de ajudar a formular ideias e pensamentos e motivar os/as jovens para não procurarem a solução mais fácil. Os grupos podem funcionar melhor quando há 3-4 participantes por grupo.

O/a facilitador/a também deve ajudar a orientar o grupo para campos específicos de problemas e soluções alcançáveis, de modo a evitar sentimentos de frustração se as propostas não puderem ser aplicadas na realidade.

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Objetivo 1: Criar as condições para a participação ativa dos/das jovens na construção do seu ambiente/espço comunitário/centro de juventude.

Critérios:

Compromisso: O nível de participação ativa dos/as jovens em debates e atividades relativas ao seu ambiente ou espaço comunitário.

Colaboração: O grau em que os/as jovens colaboram para contribuir para melhorar o seu espaço comunitário.

Iniciativa: O grau em que os/as jovens tomam a iniciativa de propor ideias e soluções para a melhoria da comunidade.

Indicadores:

· Percentagem de jovens que participam ativamente em debates e atividades.

Número de projetos colaborativos ou ideias geradas por jovens.

Número de propostas iniciadas por jovens para melhorar a comunidade.

Objetivo 2: Conhecer a opinião dos/as jovens sobre o ambiente em que operam e compreender o que ajuda ou interfere com a sua participação ativa.

Critérios:

Compreender as questões: Quão bem os/as participantes articulam os seus pontos de vista sobre o ambiente e os fatores que afetam a sua participação.

Consciência de barreiras: Identificação de barreiras específicas e de facilitadores para a participação ativa na comunidade.

Indicadores:

Clareza dos pontos de vista expressos sobre o ambiente comunitário e os fatores de participação.

Número de barreiras e facilitadores identificados para a participação ativa na sua comunidade.

Objetivo 3: Criar um debate sobre a responsabilidade pela vida, o ambiente comunitário e o seu investimento no processo de tomada de decisão.

Critérios:

Participação na discussão: A medida em que os/as participantes se envolvem em discussões significativas sobre as suas responsabilidades dentro da comunidade.

Interesse na tomada de decisões: Os/as participantes expressarem interesse em processos de tomada de decisão relacionados com a sua comunidade.

Indicadores:

· Percentagem de participantes ativamente envolvidos/as em debates ou discussões estruturadas.

· Número de participantes que manifestaram interesse em participar na tomada de decisões da comunidade.

Objetivo 4: Treinar a argumentação e o pensamento analítico.

Critérios:

Capacidade de argumentação: Avaliar a capacidade dos/as participantes de construir argumentos lógicos e defender os seus pontos de vista.

Pensamento crítico: Avaliar a capacidade dos/as jovens para analisar informações, identificar precon-

ceitos e pensar criticamente sobre questões sociais e comunitárias.

Mente aberta: Avaliar se os/as participantes estão abertos a considerar diferentes perspetivas e a adaptar os seus argumentos quando necessário.

Indicadores:

- Percentagem de participantes que demonstram capacidade para analisar criticamente a informação, construir argumentos lógicos e bem fundamentados e identificar preconceitos.
- Comentários dos/as participantes após a atividade sobre o processo de argumentação e os seus sentimentos dentro do grupo.
- Percentagem de participantes dispostos/as a considerar e adaptar-se a diferentes perspetivas de forma colaborativa.

Objetivo 5: Incentivar os/as jovens a refletir sobre os desafios e oportunidades na sua comunidade e capacitá-los para propor soluções e agir.

Critérios:

Soluções propostas: Avaliar a qualidade e viabilidade das soluções oferecidas pelos/as participantes.

Orientação para a ação: Determinar a motivação e a vontade de agir para enfrentar os desafios e oportunidades identificados.

Indicadores:

- Número e viabilidade das soluções propostas.
- Número de participantes que demonstraram motivação e vontade de agir relativamente aos problemas identificados.

NOVO MUNDO (PORTUGAL)

Necessidades a que as atividades dão resposta

Com base nos resultados do questionário e dos grupos focais desenvolvidos no Intellectual Output 1, que permitiram trabalhar diretamente com jovens da comunidade, foram identificadas as seguintes necessidades, nas quais esta entidade baseou a criação das suas duas atividades:



// Novo Mundo, Almada, Portugal, 2023

Verificou-se que as principais atividades e passatempos que os/as jovens têm são: praticar desporto; ouvir música; jogar videojogos; estar com amigos/as; ler livros; jogar no smartphone.

Os temas que mais os/as atraem são os seguintes: desporto, biologia, programas de televisão, videojogos e culinária.

As competências que mais gostariam de desenvolver são a literacia financeira, falar em público, educação política, línguas, costura, autoconhecimento, gestão emocional, arte, dança e cozinhar.

Com base nessas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

FRACASSO É SORTE

Esta atividade desafiará os/as jovens a fazer biscoitos da sorte e a escrever frases relacionadas com a saúde mental, que serão colocadas dentro dos biscoitos. Através de métodos de educação não formal, os/as jovens irão refletir, aprender e conectar-se com os outros num ambiente seguro.

Esta atividade foi escolhida porque, na questão sete do grupo focal, os/as jovens manifestaram interesse em aprender mais sobre culinária e autoconhecimento. Muitos/as jovens disseram que a sua paixão é comer e que as refeições são a altura mais acarinhada do dia. Além disso, muitos/as mencionaram que, atualmente, ainda é difícil falar sobre os seus problemas por medo de serem julgados.

O aspeto inovador e criativo desta atividade está na utilização da pastelaria como ferramenta de autoconhecimento e reflexão ao mesmo tempo que permite adquirir uma nova competência.

Os/as jovens utilizarão os espaços comunitários/centros de juventude, tanto interiores como exteriores.

Os objetivos da atividade são os seguintes:

- Aprender novos métodos para cuidar da saúde mental.
- Partilhar histórias e medos.
- Saber como fazer biscoitos.
- Experimentar algo novo.
- Combater o medo do fracasso.

Os resultados esperados são:

- Os/as jovens sentem-se mais conectados/as.
- Os/as jovens são sensibilizados/as para o potencial dos espaços comunitários/centros juvenis.
- Os/as jovens desenvolvem soft skills (trabalho em equipa, solidariedade e compaixão).
- Quebrar o estigma em torno da saúde mental.

Participantes:

6 - 12 jovens

O número máximo de participantes dependerá da sua idade/maturidade. Se houver mais do que um/a facilitador/a, podem dividir-se os/as participantes em dois grupos, e cada grupo fará os seus biscoitos. Se possível, incluir participantes de meios socioeconómicos diversos/desfavorecidos.

Metodologia:

Através da educação não formal apresenta-se uma tarefa desafiadora que os/as participantes devem executar juntos/as e num determinado tempo. Esta

atividade trabalha com métodos baseados na Aprendizagem pela Prática, na Resolução de Problemas e na Aprendizagem Colaborativa.

Passo a passo da atividade:

1- Apresentações e dinamização (10-15 min).

Se o grupo for novo, podem jogar alguns jogos de nomes para se conhecerem. Se já se conhecem, basta fazer um pequeno energizador para se divertirem e continuarem para o próximo passo.

2- Discussão sobre Saúde Mental (10 min+10 min).

Coloque o grupo em círculo e faça perguntas como "O que é? /O que é que isso significa? Como é que te cuidas?" Convide-os/as a falar à vez e a dizerem o que fazem para manter a saúde mental. Esta parte pode acabar com um jogo onde cada pessoa, uma a uma, diz um problema que tem, ou em vez disso, um aspeto positivo de sua vida, e todos/as os/as que também se identificam com o problema, ou o aspeto positivo podem:

· **Versão 1:** Levantar a mão.

· **Versão 2:** Sentar-se no colo da pessoa que falou para fazer uma "pilha" de pessoas sentadas no colo umas das outras.

3- Escrever as frases para os biscoitos da sorte (10 min).

Com caneta e papel, cada jovem elaborará frases que ajudam a melhorar o dia a dia e ajudam a combater os seus problemas. Devem escrever quantos forem o número de biscoitos que pretendem fazer.

4- Preparar, assar e limpar (90 min).

O/a monitor/a responsável pelo processo deve explicar como e o que fazer e dar uma receita com os passos e quantidades dos ingredientes (que já devem estar à disposição). Os/ as jovens devem escolher um/a pasteleiro/a responsável por orientar, distribuir tarefas e gerir todo o processo. O/a monitor/a supervisionará o processo e ajudará em questões logísticas que os/as jovens não possam resolver, mas não intervirá, especialmente em momentos de frustração (colocar o papel dentro da massa não é fácil). Em relação à limpeza, o/a monitor/a deve aconselhar os/as jovens a limpar tudo enquanto cozinham para evitar muita confusão ou até mesmo um acidente (o/a pasteleiro/a também deve estar ciente disso). Depois de colocar os primeiros biscoitos no forno, devem começar a limpar o espaço e os materiais, guardar as sobras e preparar a mesa para comer. O processo continua de-

pois de os primeiros biscoitos saírem do forno, para que todos/as tenham a oportunidade de colocar o papel dentro e fazer a forma do biscoito. Colocam outra bandeja no forno, e quando ela sair, outro grupo pode fazer o mesmo processo.

5- Hora de comer (15 min).

Depois de todos os biscoitos feitos, é hora de comê-los. Pode fornecer algumas bebidas para a "hora do biscoito", como chá, café ou sumos. A ideia é comer uns biscoitos e guardar os papéis de dentro para mais tarde.

6- Conclusão e balanço (15 min).

Durante o processo de elaboração dos biscoitos, espera-se que os/as jovens se sintam frustrados com algumas das etapas. É uma oportunidade para falar sobre como percebemos o fracasso, como ele afeta as nossas decisões e a sua relação com a saúde mental. Os/as jovens serão convidados/as a falar sobre a sua experiência, o momento mais irritante e o que os/as fez continuar. Não devemos forçá-los/as a falar, mas esperamos que o queiram fazer ouvindo outras partilhas. Devemos recordar-lhes que é importante partilhar coisas, boas ou más, para descarregar. No final, lerão as frases dos biscoitos que comeram e serão convidados/as a indicar um sentimento sobre isso.

Duração: 2 horas e 45 minutos (até 3 horas)

Recursos necessários:

Receita de 15 biscoitos da sorte:

- 3 claras de ovo grandes
- 3/4 chávena de açúcar
- 1/2 chávena de manteiga derretida
- 1/4 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 colher de chá de extrato de amêndoa
- 3 colheres de sopa de água
- 1 chávena de farinha de trigo (145 gramas)

Outros materiais e recursos:

- Chá, café ou sumo;
- Forno;
- Tabuleiros para forno;
- Papel vegetal ou um tapete de silicone;
- Batedeira com suporte ou tigela grande com batedeira manual;
- 3 colheres de sopa;
- 2 chávenas;

- Formas de cupcake
- Receita impressa
- Marcadores coloridos
- Papéis
- Tesoura
- Cozinha com algum espaço

Técnico/a de juventude com competências culinárias e mais uma ou duas pessoas para ajudar e facilitar a dinamização, discussão e conclusão.

Adaptações e armadilhas::

- Os/as jovens podem ter dificuldade em explorar as questões, por isso prepare exemplos da vida quotidiana.
- Se o grupo não se conhecer, o/a facilitador/a pode ajudar a quebrar o gelo para se sentirem mais confortáveis na hora de partilhar coisas.
- Para a discussão sobre saúde mental, se o grupo é muito jovem, não tem conhecimentos na área, ou não é capaz de partilhar, pode começar a atividade com um energizador onde são desenhadas três linhas, uma que representa um "eu nunca" ou 0%, outra que significa um "eu às vezes" ou 50% e a última representa um "eu sempre" ou 100%, e começar a fazer perguntas sobre saúde, física e mental, onde os/as participantes devem avançar até à percentagem de vezes por semana que fazem isso. Por exemplo, quando perguntados "Com que frequência meditas?" ou "Com que frequência fazes caminhadas?", os/as jovens devem mover-se de acordo com o tempo dedicado a essas atividades (0%, 50% ou 100%). Então, quando terminar, peça a um/a voluntário/a para escrever num cartaz. O grupo deve lembrar-se do que foi dito antes e decidir se essas atividades ajudam a saúde física, mental ou ambas, e o/a voluntário/a deve escrevê-lo no cartaz. Convide-os/as também a falar de outras coisas que não estavam no jogo. Com essa abordagem, é mais fácil passar pelo campo da saúde mental se o grupo não estiver recetivo de início.
- As versões da parte de discussão podem mudar de acordo com a intimidade do grupo. A ideia é sempre quebrar o gelo e colocá-los/as em situações de jogo em que não se importam de falar de si mesmos.
- Dependendo do tempo e do grupo que tiver, pode gastar mais ou menos tempo em apresentações/discussões.

- A parte de preparar, assar e limpar deve ser feita da maneira mais adequada para o grupo. Podem ajustar e decidir fazer toda a parte de limpeza depois ou dividir o grupo em 2/3 equipas, já que não poderão colocar os papéis/fazer o formato dos biscoitos todos ao mesmo tempo.

- Recomenda-se que uma pessoa coloque no forno apenas 2 ou 3 biscoitos de cada vez, porque arrefecem rapidamente e não conseguirão fazer o formato desejado. Podem usar mais de uma bandeja de forno simultaneamente, mas cada uma não deve ter mais de 4 ou 5 biscoitos.

- Se possível, use marcadores com tinta comestível.

- Pode pesquisar na Internet outras receitas mais adaptadas ao país em que a atividade é feita ou que o grupo gostar mais.

- Se notar que é difícil fazer os biscoitos da sorte por causa do forno ou por causa de outros problemas logísticos, pode sugerir fazer biscoitos normais (sem colocar papel ou fazer uma forma específica) e juntar os papéis com as frases num cesto. Depois, cada jovem pega num ou mais e lê-o. Enquanto isso, comem os deliciosos biscoitos.

Anexo:

Receita:

www.fifteenspatulas.com/fortune-cookies/

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

1) Aprender novos métodos para cuidar da saúde mental.

Critérios:

- Ser capaz de identificar pelo menos dez atividades que ajudam a saúde mental.
- Ser capaz de dizer pelo menos uma coisa que os/as jovens fazem como passatempo.

Indicadores:

- Número de atividades que ajudam a saúde mental identificadas pelo grupo.
- Todos/as os/as jovens dizem pelo menos uma coisa que fazem como passatempo.

2) Partilhar histórias e medos.

Critérios: Ser capaz de partilhar problemas e aspetos positivos das suas vidas.

Indicadores:

- Número de jovens que partilham um problema da sua vida.
- Número de jovens que partilham um aspeto positivo da sua vida.

3) Saber como fazer biscoitos.

Critérios: Ser capaz de compreender o processo de fazer biscoitos.

Indicadores:

- % de participantes que conseguem explicar como fazer os biscoitos.
- % de participantes que conseguem em fazer um biscoito da sorte.

4) Experimentar algo novo.

Critérios: Ser capaz de fazer biscoitos pela primeira vez.

Indicadores:

- % de participantes que experimentam fazer biscoitos pela primeira vez.

5) Combater o medo do fracasso.

Critérios:

Ser capaz de compreender a sensação típica de fracasso.

Indicadores: % dos/das participantes que tiveram a sensação de fracasso durante o processo; % dos/das participantes que identificam o fracasso como um sentimento normal.

TODOS TEMOS HISTÓRIAS

Esta atividade é uma oficina baseada no contar de histórias. Consiste em duas sessões: uma mais focada na conexão dentro do grupo, e a segunda baseada na reflexão sobre questões sociais relevantes.



// Novo Mundo, Almada, Portugal, 2023

Trata-se de uma linha de atividades de escrita, exercícios em grupo e em pares e reflexões individuais, numa mistura de exercícios de escrita e teatro, que culminam na criação, em grupos, de uma história ficcional baseada em questões sociais e notícias recentes do mundo.

Esta atividade foi escolhida porque, na questão três do questionário, os/as jovens expressaram a necessidade de mais eventos comunitários e, na questão dez do grupo focal, mencionaram como temas favoritos as questões sociais, a política e o ambiente. Por isso, decidiu-se criar um espaço para os/as jovens refletirem sobre questões sociais, ajudá-los/las a explorar novas perspetivas e a desenvolver o pensamento crítico. O aspeto inovador e criativo desta atividade é a utilização da criatividade e da narração de histórias para dar aos/às jovens ferramentas para olharem e analisarem questões sociais e políticas relevantes.

Objetivos da atividade:

- Aumentar a ligação entre os/as jovens;
- Incentivar a criatividade e a experimentação ativa;
- Desenvolver competências de escrita e teatro;
- Desenvolver o pensamento crítico sobre as questões

sociais.

Resultados esperados:

- Jovens mais conectados/as.
- Jovens sensibilizados/as para o potencial dos espaços comunitários/centros juvenis.
- Espaço para os/as jovens refletirem, comentarem e debaterem sobre temas atuais criado.
- Criatividade e pensamento crítico promovidos.

Participantes:

8 - 20 jovens

A idade pode variar entre os 13 e os 30 anos, mas deve tentar fazer grupos homogéneos (por exemplo: se houver participantes dos 13 aos 17 e dos 18 aos 24, deve fazer dois grupos separados e realizar a atividade duas vezes).

Metodologia:

Educação não formal: Métodos e técnicas ligadas ao teatro, à narração de histórias, à escrita criativa, à reflexão coletiva e à participação ativa.

Passo a passo da atividade:

A atividade tem duas partes e deve ser dividida em dois momentos diferentes (dois dias, ou uma manhã e uma tarde).

Parte 1

1- Apresentações e dinamização (10 min). Se o grupo for novo, pode fazer algumas dinâmicas com os nomes para se conhecerem. Se já se conhecem, faça um pequeno energizador para se divertirem e continue para o próximo passo.

2- Contagem em grupo (5 min). Os/as participantes sentam-se a uma grande mesa. Faça um exercício em que devem tentar contar como um grupo, mas apenas um participante pode dizer um número de cada vez. Se alguém falar ao mesmo tempo, devem recomeçar a partir de zero. Termine quando achar que o grupo está mais conectado e focado.

3- Requentado jogo de cadáveres (15 min).

Dê aos/às participantes canetas e uma folha de papel. Escolha uma pessoa para começar, que escreverá a primeira frase, dobrará o papel para que a frase não fique visível e o passará para a próxima pessoa. Toda a gente escreve uma frase para formar uma história sem saber o que está escrito antes. Isso ajuda a sentirem-se mais confortáveis a escrever e a conectar-se

com o grupo. No final, peça a um/a voluntário/a para ler toda a história. Podem criar duas histórias ao mesmo tempo. Se as histórias avançarem devagar, tente pressionar um pouco. O objetivo é tornar a escrita automática. Ao fazê-lo, converse com os/as jovens sobre a narrativa e tente entender a sua relação com ela.

4- Aquecimento (20 min).

Peça aos/às participantes que percorram o espaço. Peça-lhes que andem a ritmos diferentes e dê-lhes números de velocidade de um a dez. Em seguida, coloque-os numa velocidade neutra e selecione aleatoriamente pessoas. Peça-lhes que criem um andar divertido e que o resto do grupo as imite. Em seguida, faça o exercício de parar e andar. Na primeira fase, se o/a dinamizador/a disser para parar ou caminhar, o grupo deve fazê-lo. Na segunda parte, os/as participantes devem fazer o oposto do que o/a dinamizador/a disser (andar quando ouvem "parar", parar quando ouvem "andar"). Depois de um tempo, o/a dinamizador/a espera que estejam no modo parado e diz-lhes para tentarem fazer contacto visual com outra pessoa. Será com ela que formarão par.

5- Árvore dançante (15 min).

Este é um exercício de expressão física que ajudará os pares do passo anterior a conectarem-se com o seu corpo e consigo mesmos. Reproduza música. Peça a um/a participante (de cada par) para ser a "árvore" e ao/à outro/a para ser o/a "manipulador/a". O/a manipulador/a tocará pontos (como o cotovelo, ombros, costas, etc.) da outra pessoa, que reagirá com um movimento após o toque. Dê a cada pessoa 7 minutos e depois mude.

6- Entrevistas (15 min). Os mesmos pares irão juntar-se e conversar, após uma entrevista guiada (fornecida no anexo). Pode adaptar a entrevista ao seu grupo-alvo e às suas características. O objetivo é que os/as participantes se conectem e falem sobre coisas que lhes interessem.

7- Criar um personagem (15 min).

Peça aos/às participantes que escrevam as características de um personagem fictício inspirado na conversa. O personagem deve ser uma mistura de ambos/as os/as participantes. Peça-lhes que misturem histórias e factos sobre si com elementos do/a parceiro/a. Diga-lhes para inventarem o quanto quiserem.

8- Criar uma estátua viva do seu personagem (15 min). Reúna os mesmos pares. Diga-lhes que um/a

será a "estátua" e o/a outro/a o/a "escultor/a". O/a escultor/a vai "manipular" a estátua para que ela adote a postura que o par acredita representar o personagem criado no passo anterior. Quando terminarem, o/a escultor/a moverá a sua estátua no sentido horário, olhará para a estátua de outra pessoa e lerá a sua história. Os pares alternam para que a estátua se torne o/a escultor/a e vice-versa.

9- Reflexão (10 min).

Refleta com o grupo sobre o processo. Como se sentiram? O que descobriram durante as diferentes fases da atividade? Sentiram uma conexão maior entre si tendo de imaginar um personagem baseado em si e no seu par? Quais foram as suas partes favoritas e quais as que menos gostaram?

Duração: 2 horas

Parte 2

1- Energizador (10 min).

Reinicie a atividade com um energizador para refrescar os/as participantes (alguns exemplos no anexo).

2- Imaginar Mundos (15 min).

Os/as participantes voltam a caminhar pelo espaço. Diga-lhes para direcionarem os seus movimentos com diferentes partes do corpo: uma mão, um cotovelo, a cabeça, a barriga, etc. Depois, diga-lhes para continuarem a andar e dê-lhes situações diferentes para imaginar. Por exemplo, estão a andar por uma grande floresta, por uma grande cidade cheia de pessoas e na hora de ponta, um mundo onde tudo é maior ou menor do que eles/as, através de areia movediça ou no espaço, etc. (Pode criar quantos universos quiser.)

3- Criar grupos (5 min).

Peça-lhes para continuarem a andar e, quando disser um número, terão de abraçar-se para formar um grupo com o número de pessoas que acabou de dizer. Faça isso algumas vezes e na última, as pessoas que se abraçam serão um grupo, que deve ter entre 3 e 5 pessoas.

4- Falar sobre notícias recentes (25 min).

Os/as participantes partilharão algumas notícias que se lembrem de ter visto ou ouvido recentemente, para discutir em grupo. Se tiverem dificuldade em lembrar-se de algo, podem procurar na Internet (nos seus telemóveis) algo que lhes interesse. Cada participante deve partilhar uma notícia. No final, devem selecionar uma das notícias, ou no máximo duas (se acharem

que há uma ligação entre duas notícias diferentes).

5- Escrever ficção inspirada na notícia e num acontecimento real (25 min).

O grupo escreverá uma história, inspirado nessa notícia. O/a dinamizador/a pode dar-lhes pistas para escreverem: pensem em alguém que tenha vivido aquela notícia pessoalmente, imaginem essa pessoa num contexto ou lugar diferente, criem algo fictício à sua volta, alterem o final, etc.

6- Ler histórias (20 min).

Os grupos partilharão as suas histórias.

7- Feedback e balanço de atividades e processos (20 min).

Em círculo, os/as participantes partilham as suas reflexões sobre a atividade. Pergunte-lhes mais sobre as notícias que escolheram. Por que as consideraram importantes? O que aprenderam com isso? Foi desafiante escrever uma história sobre isso? Foi desafiante escrever uma história em grupo?

Duração: 2 horas

A duração total da atividade é de 4 horas (mais o tempo para o intervalo, que pode variar)

A versão resumida da atividade:

1. Apresentações e dinamização (10 min). Se o grupo for novo, podem fazer algumas dinâmicas com os nomes para se conhecerem. Se já se conhecem, faça um pequeno energizador para se divertirem e continuar para o próximo passo.

2. Contagem num exercício de grupo (5 min).

Os/as participantes sentam-se a uma grande mesa. Faça um exercício onde devem tentar contar em grupo, mas apenas um/a pode dizer um número de cada vez. Se alguém falar ao mesmo tempo, deve começar do zero. Encerre quando achar que o grupo está mais conectado e focado.

3. Requitado jogo de cadáveres (15 min).

Dê aos/às participantes canetas e uma folha de papel. Escolha uma pessoa para começar, que irá escrever a primeira frase, dobrar o papel para que a frase não seja visível e passá-la para a próxima pessoa. Toda a gente escreve uma frase para continuar a história sem saber o que estava antes. Isso faz com que se sintam mais à vontade para escrever e se conectar com o grupo.

No final, peça a um/a voluntário/a para ler toda a história. Crie duas histórias ao mesmo tempo para ser mais dinâmico.

Se vir que as histórias vão devagar, tente pressioná-los/as. O objetivo é fazer escrita automática. Enquanto eles estão a escrever, converse um pouco sobre a narrativa e tente compreender a relação deles/delas com ela.

Dica para facilitação alternativa: Se o grupo estiver bloqueado, pode complementar esta atividade usando Cubos de História para ajudar a desenvolver a criatividade ao escrever as frases e fazer uma dinâmica mais inclusiva.

4. Entrevistas (15 min).

Em pares, farão e seguirão uma entrevista guiada (fornecida no anexo). Há um exemplo de uma no ponto 12, mas pode adaptar a entrevista ao seu grupo-alvo e às suas características. O objetivo é que os/as participantes se conectem e falem sobre coisas que lhes interessam.

5. Criar um personagem (15 min).

Peça aos/às participantes que escrevam as características de um personagem fictício inspirado na conversa. O personagem deve ser uma mistura dos dois elementos do grupo. Peça ao par que misture histórias e factos e para inventarem coisas, se quiserem.

6. Tempo de pausa (15 min).

Prepare um lanche com antecedência.

7. Imaginar mundos (15 min).

Os/as participantes voltam a caminhar pelo espaço. Diga-lhes para conduzirem o movimento com diferentes partes do corpo: uma mão, um cotovelo, a cabeça, a barriga, etc. para que eles possam aquecer. Em seguida, diga-lhes para continuar a andar e sugira diferentes situações para imaginarem. Por exemplo, estão a andar por uma enorme floresta, por uma grande cidade lotada em hora de ponta, num mundo onde tudo é maior ou menor do que eles/as, através de areia movediça ou no espaço, etc. (Pode criar quantos universos quiser e pedir aos/às participantes para criarem universos e incluí-los no processo).

8. Criar grupos (5 min).

Peça-lhes para continuarem a andar e, quando disser um número, terão de abraçar-se para formar um grupo com o número de pessoas que acabou de dizer. Faça isso algumas vezes e na última, as pessoas que se abraçam serão um grupo, que deve ter entre 3 e 5 pessoas.

9. Falar sobre notícias recentes (20 min).

Os/as participantes partilharão algumas notícias

sociais ou políticas que se lembrem de ter visto ou ouvido recentemente, para discutir em grupo. Se tiverem dificuldade em lembrar-se de algo, podem procurar na Internet (nos seus telemóveis) algo que lhes interesse. Cada participante deve partilhar uma notícia. No final, devem selecionar uma das notícias, ou no máximo duas (se acharem que há uma ligação entre duas notícias diferentes).

10. Escrever ficção inspirada na notícia e num acontecimento real (25 min).

O grupo escreverá uma história, inspirado nessa notícia. O/a dinamizador/a pode dar-lhes pistas para escreverem: pensem em alguém que tenha vivido aquela notícia pessoalmente, imaginem essa pessoa num contexto ou lugar diferente, criem algo fictício à sua volta, alterem o final, etc.

11. Leitura de histórias (20 min).

Os grupos partilharão as suas histórias.

12. Feedback e balanço de atividades e processos (20 min).

Em círculo, os/as participantes partilham as suas reflexões sobre a atividade. Pergunte-lhes mais sobre as notícias que escolheram. Por que as consideraram importantes? O que aprenderam com isso? Foi desafiante escrever uma história sobre isso? Foi desafiante escrever uma história em grupo?

Dica para facilitação alternativa: Se o grupo estiver bloqueado, pode complementar a atividade usando Cartões Dixit para ajudar os/as participantes a expressar melhor como se sentem e como foi a atividade para eles/as.

Duração: 3 horas (com intervalo)

Recursos necessários: Canetas; Papel; Uma sala espaçosa; Um altifalante para tocar música; Cubos de histórias (para a versão curta ou grupos NEET); Cartões Dixit (para a versão curta ou grupos NEET).

Adaptações e armadilhas: Pode ser desafiante gerir o tempo, pelo que o/a facilitador/a deve ter atenção à energia do grupo e adaptar o tempo das atividades ou mesmo saltar algumas das atividades de aquecimento. Algumas atividades podem durar um pouco mais e outras podem ser mais curtas, dependendo da energia do grupo. O/a facilitador/a deve ser flexível, mas ter atenção ao tempo para garantir que a atividade corre como planeado. Algumas das pessoas podem achar difícil escrever ou ter ideias, então veja se alguém precisa de ajuda e explique que o impor-

tante é o processo e não escrever algo excelente. Sinta-se à vontade para adaptar alguns exercícios de "aquecimento" e adaptá-los ao seu grupo-alvo ou facilitador/a.

Anexos:

Exemplos de energizadores:

<https://www.sessionlab.com/library/energiser>

Guia para as entrevistas:

<http://poweryouthup.youthcoop.pt>

Cubos de história:

<https://www.storycubes.com/en/>

Cartões Dixit:

<https://www.libellud.com/en/resources/dixit/>

<https://dokumen.tips/documents/dixit-cardspdf.html>

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

1) Aumentar a ligação entre os/as jovens.

Critérios:

- Ser capaz de verificar o nível de participação em cada atividade.

- Ser capaz de formar um grupo coeso.

Indicadores:

- % de participantes que participaram ativamente na atividade.

- % de participantes que se recusaram a participar em alguma parte das atividades.

- % de participantes que se sentem integrados/as no grupo.

2) Incentivar a criatividade e a experimentação ativa.

Critérios: Ser capaz de concluir as atividades.

Indicadores:

- % de participantes que terminaram cada atividade.

- % de participantes que não terminaram a atividade devido ao tempo dado.

- % de participantes que desistem no meio de alguma atividade.

3) Desenvolver competências de escrita e teatro

Critérios:

Ser capaz de finalizar a escrita criativa e as partes teatrais da atividade.

Indicadores:

- % de participantes que terminaram as atividades de escrita.
- % de participantes que terminaram as atividades teatrais.
- % de participantes que assumem ter aumentado as suas competências de escrita.
- % de participantes que assumem ter aumentado as suas competências teatrais.

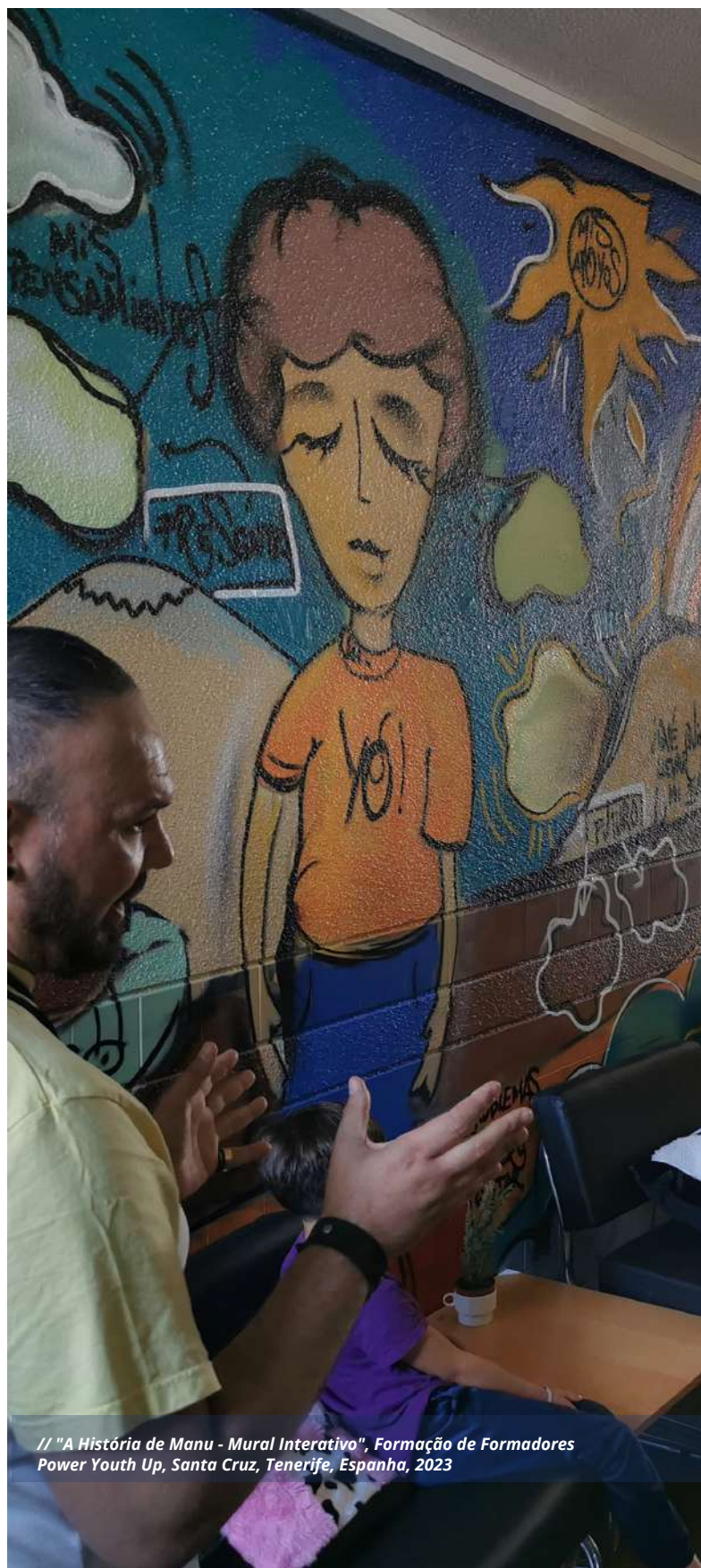
4) Desenvolver o pensamento crítico sobre questões sociais ou políticas.

Critérios:

Ser capaz de dar exemplos e comentar sobre algumas questões sociais ou políticas.

Indicadores:

- Número de participantes que se lembraram de algumas questões sociais ou políticas.
- % de participantes que assumem ter aumentado os seus conhecimentos em questões sociais ou políticas.
- % de participantes que assumem estar agora mais preparados para falar sobre questões sociais ou políticas.



// "A História de Manu - Mural Interativo", Formação de Formadores Power Youth Up, Santa Cruz, Tenerife, Espanha, 2023

P.O.D. (ESPANHA)

Necessidades a que as atividades dão resposta

No âmbito do questionário e do grupo focal com jovens da comunidade realizados no "IO1", foram identificadas as seguintes necessidades, nas quais esta entidade baseou a criação das suas duas atividades:

A análise do questionário mostra que os passatempos preferidos dos/das jovens são ver filmes, jogar videojogos, sair com amigos/as, ir à praia e ouvir música, e as suas fontes de informação são geralmente as redes sociais, a televisão e o jornal.

Os/as jovens querem desenvolver empatia, autoconhecimento, comunicação, habilidades sociais e amor próprio. É por isso que imaginam que um centro comunitário deve ser um lugar confortável, sempre disponível para eles/as, com pessoas simpáticas que possam ajudar, oficinas de artes plásticas, torneios de jogos de vídeo, oficinas de artesanato com materiais reciclados, oficinas de emoções e espaço para passar os seus tempos livres sem adultos.

Com base nessas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

AMOR-DANDOME

Amor-dando-me é o título de uma atividade criativa destinada a promover elementos da Inteligência emocional, incluindo a capacidade de auto-observação, autoconceito e autoestima, todos pilares fundamentais da inteligência intrapessoal e extremamente necessários para as relações interpessoais. Trata-se das relações como motor de ativação de um espaço com jovens. É uma atividade que permite a um grupo promover a identificação de pontos fortes individuais e coletivos e iniciar a geração de laços entre os seus membros de uma forma lúdica, inclusiva e que favoreça o envolvimento pessoal de cada pessoa, respeitando a diversidade. Cada pessoa criará o seu boneco com barro e, à medida que a dinâmica progride, os/as restantes participantes irão coparticipar na sua criação. Após a primeira fase de criação da figura que representa cada pessoa, serão adicionados cartões #hashtag pessoais com os pontos fortes internos autoidentificados dessa pessoa e aqueles percebidos pelo grupo.

Diferentes músicas de fundo relaxantes que estimulam a criatividade e a espontaneidade acompanharão a dinâmica e os momentos-chave de reflexão em grupo para favorecer o alcance dos objetivos definidos.

- É uma atividade que convida à experimentação e à participação, uma vez que se relaciona com etapas vividas durante a infância.
- Permite-nos mostrar horizontalidade em termos das competências dos/das jovens, uma vez que se trata de uma atividade nova, e normalmente todos/as terão o mesmo nível de capacidade.
- Ao incluir o/a facilitador/a na dinâmica, é possível criar um modelo em termos de respeito pela expressividade de todos/as os/as participantes.

Esta atividade é inovadora porque utiliza um material normalmente usado noutros contextos -o barro- para mobilizar elementos da inteligência emocional, como a capacidade de auto-observação, autoconhecimento e autoestima, numa perspetiva educativa e social.

Esta atividade permite que os/as jovens se envolvam em espaços e centros juvenis de forma tangível e experimental, permitindo-lhes posicionar-se individualmente, mas também trabalhar em conjunto dentro do grupo de jovens.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Identificar e partilhar os pontos fortes individuais e do grupo.
- Fomentar o respeito pela diversidade expressiva dos membros do grupo.
- Unir os/as jovens que participam no espaço comunitário/centro de juventude.
- Incentivar a participação numa perspetiva de diversidade.
- Facilitar a identificação e expressão de emoções em nós e nas outras pessoas, bem como aumentar a tolerância à frustração.

Os resultados esperados são:

Espera-se, em primeiro lugar, que os/as jovens gostem de se conhecer melhor a si próprios e aos/as pares, criando as bases de um espaço seguro para dinamizar ações futuras enquanto grupo dentro do espaço juvenil da sua comunidade.

Participantes:

O número máximo de participantes para que esta atividade seja bem-sucedida com apenas um/a facilitador/a é de 20 pessoas.

Metodologia:

Um elemento-chave da metodologia de trabalho desta atividade é a "horizontalidade" dos/as facilitadores/as, pois, além de incentivarem ações específicas, têm um papel fundamental no exemplo do que acontece dentro do grupo, pois tudo o que convidarem os/as jovens a fazer, eles/as também farão.

O ambiente para a atividade deve ser minuciosamente preparado com antecedência, uma vez que, para o desenvolvimento das capacidades afetivo-sociais, a "embalagem" é tão importante quanto o conteúdo a ser desenvolvido.

Passo a passo da atividade:

Início:

- Apresentação do/a facilitador/a ao grupo.
- O grupo deve ser recebido calorosa e carinhosamente.
- Apresentação do nome da atividade juntamente com a seguinte pergunta ao grupo: "O que é amor-dando-me para cada um de vós?" Uma vez dadas as contribuições de cada jovem, o/a facilitador/a partilha os objetivos gerais da atividade, bem como o seu desenvolvimento.

Nota: É essencial que, até esse momento, o material a utilizar não seja visível. Portanto, até que a parte principal da atividade comece, podemos usar um espaço diferente, além de música.

Duração desta etapa da atividade: 10 min

Desenvolvimento:

Uma vez no espaço onde o material está, é criado um grande círculo formado por todas as pessoas participantes, para que todas se possam ver e ouvir. As diferentes argilas são colocadas no centro do círculo, e convidam-se os/as participantes a tentar representar-se individualmente com as seguintes indicações:

- A altura da figura não deve ser superior a uma folha A5.
- A figura deve estar vestida com as roupas que representam a pessoa.

Uma vez terminado o tempo para esta etapa, cada

pessoa mostrará ao grupo a sua figura, explicando por que decidiu fazê-la daquela forma.

Nota: Os/as jovens precisam de ser colocados de forma diversificada no "círculo", por género e culturas diferentes para evitar subgrupos dentro do grande grupo.

Duração desta etapa da atividade: 25 min

Conclusão: Após 25 minutos, as pessoas que completaram os detalhes da sua figura serão convidadas a ajudar outras pessoas a terminar a sua.

Duração desta etapa da atividade: 10 min

Nota: A música muda.

Então, o/a facilitador/a explica que, depois de moldado o visível, eles podem incorporar outras qualidades intangíveis, as forças. O grupo é questionado sobre o que os pontos fortes significam para eles. Depois de terem dado as suas respostas, podem preencher os rótulos/galhardetes distribuídos e colá-los na lateral da sua figura. Seis serão entregues a cada pessoa. Uma vez concluídos, eles receberão mais dois para preencher para as pessoas sentadas de cada lado.

Nota: Esta atividade incorpora o conceito de Amor-dando-me que foi recolhido dos/das participantes no início da oficina. Eles recebem os papéis de volta e são informados de que, ao contrário de um boneco vodu, são os pontos fortes que vão ser incorporados. Música diferente é usada para esta etapa da sessão.

Duração desta etapa da atividade: 15 min

Recursos necessários:

- Argila de pelo menos 350 gr em 15 cores diferentes;
- 140 etiquetas com pauzinhos 2x4 cm;
- 15 canetas coloridas;
- Porta-voz;
- Lista de reprodução de música relaxante pré-selecionada (num laptop, telemóvel, pen drive)

Adaptações e armadilhas:

As variantes desta atividade são as seguintes:

A figura da pessoa pode ser completada em pares, ou seja, uma pessoa ajuda de fora a incorporar informações sobre a outra.

Durante a fase criativa, pode pedir a uma pessoa para verbalizar a figura humana e a outra para ser "as mãos"; desta forma, uma pessoa com deficiência física ou visual pode participar.

Erros comuns

Um/a participante trocar da criação de outra pessoa; Algumas pessoas podem sentir-se tímidas e envergonhadas, e não querem fazer a atividade; Que alguém tenha pressa e quer terminar mais cedo.

Aspectos que devemos cuidar na facilitação:

O primeiro e mais importante é o exemplo (atitudes em relação a si mesmo e aos outros) que o/a facilitador/a dá dentro do grupo; Validar o esforço de cada pessoa acima do resultado da sua figura; Reforçar atitudes de respeito mútuo dentro do grupo.

Preparação do ambiente: disposição e quantidade de materiais, disposição dos/as participantes e tipo de música tocada em segundo plano durante as fases da atividade.

Anexos:

[Artigo sobre Criatividade e Sociedade.](#)

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Identificar e partilhar os pontos fortes individuais e do grupo.

Critérios: Ser capaz de identificar pelo menos cinco pontos fortes individuais e um ponto forte do grupo; Ser capaz de partilhar oralmente os seus próprios pontos fortes e os pontos fortes do grupo.

Indicadores:

- Número de pontos fortes individuais identificados.
- Número de pontos fortes identificados como um grupo.
- Respeito pela diversidade expressiva dos membros do grupo. fomentado.

Critérios: Ser capaz de respeitar a expressividade dos membros do grupo.

Indicadores:

- Número de ações ou palavras desrespeitosas durante a sessão.
- Número de jovens que participam no espaço comunitário/centro de juventude conectados.

Critérios: Ser capaz de formar um grupo coeso de jovens.

Indicadores:

- % de participantes que se sentem integrados/as no grupo em relação ao total.
- % de participantes que sentem que as conquistas do grupo são partilhadas.
- % de participantes que participam ativamente no grupo em relação ao total.
- Participação numa perspetiva de diversidade incentivada.

Critérios: Ser capaz de realizar atividades manipulativas com caráter afetivo-criativo.

Indicadores:

- Os/as jovens participam ativamente em propostas de atividades com mais atenção ao processo do que ao resultado.
- Os/as jovens colaboram com outras pessoas para o desenvolvimento da proposta criativa.
- Os/as jovens facilitam a identificação e expressão de emoções em si ou em outros, e aumentam a tolerância à frustração.

Critérios:

- Ser capaz de identificar pelo menos cinco emoções pessoais.
- Ser capaz de identificar pelo menos cinco emoções diferentes nos outros.
- Ser capaz de tolerar a frustração de forma adequada.
- Ser capaz de expressar emoções verbalmente e/ou fisicamente.

Indicadores:

Número de emoções identificadas.



// "AMOR-DANDOME", Formação de Formadores Power Youth Up, Santa Cruz, Tenerife, Espanha, 2023

ECO-YERBERO (eco-ervanária)

O atual modelo de sociedade fez com que os elementos pertencentes ao património cultural imaterial das diferentes comunidades se diluíssem ao longo do tempo até desaparecerem. Um exemplo disso é o desuso de espécies vegetais como remédios medicinais.

A desruralização do nosso modelo económico relegou conhecimentos que estão ligados aos nossos antepassados há séculos, para além do facto de haver cada vez menos espaços de encontro e diálogo intergeracional para troca de saberes entre os mais velhos e os/as jovens.

"A eco-ervanária" é a oportunidade perfeita para juntar elementos-chave da cultura com saúde e sustentabilidade e recuperar conhecimentos para as nossas novas gerações; além de possibilitar o intercâmbio cultural, uma vez que este tipo de prática é ancestral nas Ilhas Canárias, região ligada à América, à África e ao resto da Europa pela migração.

Oferece a possibilidade de unir o conhecimento sobre a reutilização de resíduos plásticos com a sabedoria dos nossos antepassados para aproveitar as espécies vegetais e criar a nossa própria "Eco-ervanária" medicinal, incorporando também uma cultura de autocuidado pessoal e comunitário. Num momento social em que os medicamentos são frequentemente utilizados sem prescrição médica, a nossa proposta privilegia o cuidado com a ajuda da natureza.

Além disso, esta atividade favorece o intercâmbio intergeracional, a descoberta e recolha de espécies vegetais e das suas utilizações noutras culturas.

Esta atividade foi escolhida porque permite, de forma lúdico-criativa, unir conhecimentos relacionados com a saúde e o bem-estar pessoal com a cultura e os saberes de diferentes povos do mundo.

É de utilidade direta na vida dos/das jovens, uma vez que estes/as poderão utilizar o "produto final" tanto para a sua vida quotidiana como para o seu ambiente/contexto social e familiar. Esta é uma atividade criativa e inovadora porque oferece uma oportunidade real de integrar o autocuidado como um valor social sustentado na cultura imaterial.

Esta atividade contribui para envolver jovens em espaços comunitários/juvenis, uma vez que este tipo de ação se articula facilmente com as experiências vividas por pessoas idosas no espaço ou contexto social da comunidade ou centro comunitário. Há um

feedback positivo sobre o papel dos/as jovens na manutenção da cultura e na criação de ligações com outros grupos da comunidade.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Reduzir o fosso cultural entre as novas gerações no que diz respeito à utilização tradicional de espécies vegetais para fins medicinais.
- Promover o autocuidado pessoal através do conhecimento tradicional natural.
- Identificar a flora que pode ser usada para fins medicinais.
- Reutilizar resíduos plásticos para o fabrico de canteiros para jardins medicinais.
- Cocriar jardins medicinais em grupo.

Os resultados esperados são:

Espera-se, principalmente, que os/as jovens aproveitem a atividade, conheçam diferentes culturas e adquiram hábitos de autocuidado. Além disso, que se promova a troca de conhecimentos entre pessoas de diferentes gerações, valorizando os/as jovens pelo seu empenho na manutenção do património cultural imaterial dentro da sua comunidade.

Pessoas que participam:

O número de participantes pode ser de 15 a 20 para cada facilitador/a.

Metodologia:

Um elemento-chave da metodologia de trabalho desta atividade baseia-se na "horizontalidade" de quem a facilita, pois, além de incentivar ações específicas a acontecerem dentro dela, tem um papel crucial no exemplo do que ocorre dentro do grupo. Os/as participantes imitarão o que o/a facilitador/a faz.

O ambiente para a atividade deve ser minuciosamente preparado com antecedência, uma vez que a "embaçamento" é tão importante quanto o conteúdo para o desenvolvimento das capacidades afetivo-sociais.

A tudo isto, há que acrescentar que o tipo de estratégia de ensino a utilizar é emancipatório. Os/as participantes devem ter um papel ativo no processo de confeção da eco-ervanária, ao longo de todas as fases necessárias para a sua ideação, prototipagem, fabricação e manutenção.

Passo a passo da atividade:

As principais fases para o desenvolvimento da eco-ervanária são as seguintes:

Fase de ideação

As sessões desta fase apresentarão dilemas sobre que tipo de problemas de saúde os/as participantes costumam sofrer ao longo do ano. O que costumam tomar quando isso acontece? Que remédios naturais conhecem? Que espécies de plantas do seu país utilizaram como remédio natural?

- Diálogo e reflexão em grupo sobre autocuidado e uso de medicamentos.
- Pesquisa em grupo de informações sobre espécies vegetais utilizadas como remédios naturais. Elaboração de uma lista por uso e localização no planeta.
- Identificação de possíveis resíduos valiosos para a fabricação de vasos. Variante: incorporar espécies de outros lugares.

Fase de protótipo:

Nesta fase, os materiais utilizáveis avaliados na fase anterior serão experimentados como em laboratório, cocriando individualmente e em grupo as "Eco-ervanárias".

- Preparação em grupo com vários resíduos plásticos que trazem de casa, além do fornecido pela equipa facilitadora para a criação de protótipos de canteiros. Tente, como desafio, usar todos os elementos trazidos.
- Escolha do grupo de quais as espécies de plantas que gostariam de cultivar.

Variação: estabelecer vários canteiros para que a construção exija o trabalho de todos/as os/as jovens. Todos/as devem ter uma planta, para cuidar e cuidar-se.

Fase de fabrico: Após a validação dos protótipos, é escolhido por consenso aquele que cumpre os seguintes requisitos:· Uses more recycled material.

- Utiliza mais material reciclado.
- Oferece um melhor crescimento às espécies vegetais.
- Permite a irrigação de forma ágil e sem desperdício de água.
- De fácil decoração.

Proceder-se-á à fabricação de canteiros onde serão cultivadas as espécies vegetais.

Fase de manutenção:

- Regar os canteiros.

Utilização de espécies para bebidas.

Observação: Em todas as fases, propõe-se designar um grupo de pessoas para "registar para mostrar" o processo todos os dias, para que este possa ser conhecido e replicado noutros lugares.

Recursos necessários: Ferramentas, em plástico ou metal, para manuseamento de resíduos; Solo e substrato (5kg por pessoa); Ferramentas de jardim.

Adaptação e armadilhas:

Uma adaptação seria abrir espaço para que esta "ervanária" incorpore conhecimentos de diferentes culturas e de outras partes do planeta, enriquecendo os/as jovens e proporcionando-lhes uma maior gama de autocuidados.

Introduzir tecnologia no processo de desenvolvimento: Reels a explicar a forma de utilização de cada espécie vegetal; Entrevistas com pessoas idosas do seu contexto social; Exposição fotográfica das espécies que obtiveram.

Anexos:

[Leitura de Interesse Governo das Canárias - Património Imaterial](#)

[Leitura do Interesse Etnobotânico e da Biodiversidade das Canárias](#)

[Fonte Bibliográfica](#)

Critérios e Indicadores de avaliação por objetivo:

Reduzir o fosso cultural entre as novas gerações no que diz respeito à utilização tradicional de espécies vegetais para fins medicinais.

Critérios: Ser capaz de identificar e localizar de onde proveem e o modo de utilização de pelo menos 25 espécies de plantas.

Indicadores:

- Número de espécies vegetais identificadas;
- Número de espécies vegetais localizadas;
- Número de espécies cujo uso na antiguidade é identificado.

- **Autocuidado pessoal através do conhecimento tradicional natural promovido.**

Critérios: Ser capaz de iniciar hábitos pessoais de autocuidado ligados ao uso de remédios naturais.

Indicadores:

- Número de "maleitas" comuns que podem ser resolvidas com a lista de espécies vegetais identificadas.
- **Resíduos plásticos para o fabrico de jardins medicinais reutilizados.**

Critérios: Ser capaz de criar canteiros com resíduos plásticos domésticos.

Indicadores:

- Número de diferentes tipos de embalagens fornecidos.
- Número de recipientes diferentes usados para fazer um canteiro.
- Número de recipientes de plástico identificados para possível utilização na atividade.
- **Cocriar jardins medicinais em grupo guiado.**

Critérios: Ser capaz de cooperar para o desenvolvimento em grupo de um jardim medicinal.

Indicadores:

- Número de canteiros feitos pelo grupo.
- Número de espécies de plantas que planeiam colocar nos canteiros.
- % de vezes que pedem colaboração para realizar uma atividade. (observação direta)
- % de vezes que se recusam a colaborar a pedido de um colega. (observação direta)

Notas: Para o desenvolvimento do Instrumento de Avaliação: Tipos de escala descritiva "Não/Com apoio/ Sem Apoio/Autónomo " no Registo de Avaliação em vez de uma escala qualitativa como NADA/POUCO/SUFICIENTE/MUITO.

Variante na Avaliação: O/a facilitador/a executa-a num grupo com sons ligados à percussão corporal.



YOUTH COOP (PORTUGAL)

Necessidades a que as atividades dão resposta

No âmbito do questionário e do grupo focal com jovens da comunidade, realizados no "IO1", foram identificadas as seguintes necessidades, nas quais esta entidade baseou a criação das suas duas atividades:

Os interesses mais mencionados pelos/as jovens são estar com amigos/as, jogar no computador e na PlayStation, descansar e dormir, ver televisão, usar telemóveis e redes sociais, ler, estar com a família ou cuidar dela e praticar desporto. Estes/as jovens interessam-se por desporto, mecânica, psicologia, línguas e história.

Com base nessas respostas, foram criadas as seguintes atividades:

ARTESANATO COM PLÁSTICO

Esta atividade é uma oficina de artesanato em que os/as participantes irão reciclar e reutilizar tampas de plástico enquanto se expressam artística e criativamente através da criação de novos objetos, abordando os temas da reciclagem e da sustentabilidade.

Esta atividade foi escolhida para responder ao interesse dos/das jovens por artesanato, artes e espaços seguros que promovem o desenvolvimento criativo e a expressão artística e pessoal. Neste sentido, queremos dar asas à criatividade dos/das jovens, dando uma nova vida a tampas de plástico.

Além disso, através desta atividade, os/as jovens irão explorar os temas da reciclagem e da sustentabilidade e trabalhar o complexo processo de reciclagem do plástico, conhecendo mais sobre os vários tipos que existem. Ao mesmo tempo, falaremos sobre os desafios do plástico e sobre a necessidade de reciclar e reutilizar este tipo de itens, dando-lhes uma nova vida.

Graças a esta atividade, difundimos valores de reciclagem e sustentabilidade, envolvendo os/as jovens no centro comunitário (onde a atividade vai acontecer).

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Desenvolver a criatividade dos/das participantes.
- Incentivar e desenvolver a expressão pessoal e artística dos/das participantes.
- Promover a reutilização de materiais (tampas plásticas) e a criação de resultados com utilidade prática.
- Promover um tópico social (por exemplo, reciclagem, sustentabilidade).
- Criar um espaço de experimentação seguro e inclusivo.

Os resultados esperados são:

- Os/as participantes conhecem outros/as jovens através dos seus interesses artísticos e criativos.
- Os/as participantes aprendem sobre reciclagem e os desafios relacionados com a gestão de resíduos de plástico nas sociedades.
- Os/as participantes ficam mais sensibilizados para a sustentabilidade, a importância da reciclagem e a reutilização de materiais, com foco no ODS 13 – ação climática.
- Os/as participantes aprendem fazendo, reutilizando tampas de plástico e transformando-as em bases para copos, porta-chaves e bijuteria.

Participantes:

8-20 participantes com diferentes origens culturais. Deve ser dada prioridade a participantes com menos oportunidades.

Recomendação de 5-8 participantes para cada facilitador/a. Os/as participantes devem receber indicações para levarem roupas velhas para a atividade, pois estas podem ficar danificadas ou sujas.

Metodologia:

Esta atividade visa capacitar os/as jovens, desenvolvendo a sua criatividade e sensibilizando-os/as para as questões da reciclagem e do plástico. Os/as participantes estarão envolvidos/as em metodologias criativas e expressão artística, focadas nas artes manuais e artesanais e em exercícios criativos. Usamos métodos não formais e dinâmicas de grupo para incentivar os/as jovens a trabalharem juntos.

A atividade divide-se nas seguintes partes:

Atividades introdutórias e de sensibilização sobre a poluição por plásticos, identificação de tipos de plástico e desafios em torno da gestão de resíduos.

Atividades práticas em formato de oficina para mostrar como reciclar e transformar plásticos através da fusão e do fabrico de plástico. A atividade foi pensada para que os/as participantes transformassem tampas de cores diferentes e do mesmo tipo de plástico em folhas de plástico coloridas. Depois, irão usar estas folhas de plástico coloridas para criar artigos práticos, como porta-chaves, brincos, colares, pulseiras e alfinetes. Também podem produzir marcadores e bases para copos, canecas, tigelas e recipientes diversos.

Passo a passo da atividade:

A atividade está dividida em duas sessões introdutórias e uma sessão laboratorial, prevista para durar duas a três horas, como sessão de introdução ao artesanato com plástico.

Propomos duas versões do plano de sessão:

A versão A é apropriada para um grupo fechado de participantes num determinado tempo.

A versão B é apropriada para uma atividade para uma turma escolar num período menor.

Também pode adaptar a atividade para um cenário de grupo aberto, onde os/as participantes podem entrar e sair durante a atividade, que pode ocorrer, por exemplo, num encontro da comunidade.

Versão A - Sessão introdutória para um grupo fechado

Passo I - Dar as boas-vindas aos participantes

- Acolhimento dos/as participantes no espaço de atividades.

- Se o espaço for amplo, os/as participantes devem ser direcionados/as para o espaço de atividades.

- O espaço deve ter música ambiente, devendo existir um local seguro para os/as participantes deixarem os seus objetos não essenciais para a atividade.

- O espaço poderá ter cadeiras para os/as participantes aguardarem o início da atividade. As boas-vindas devem começar quinze minutos antes da atividade,

pois pode haver pessoas a chegar mais cedo.

- A equipa deve preparar os materiais da atividade antes da receção.

Passo II - Introdução ao tema

2.1. Apresentação da atividade

Neste momento, deverá apresentar aos/às participantes o motivo da atividade de forma expositiva. Diga-lhes que irão aprender mais sobre plástico e experimentar a fazer artesanato. Se os/as participantes não se conhecem, pode executar um jogo de nomes curto e quebra-gelo.

2.2. Energizador de tampas de plástico - Parte A Organizar tampas

a. Diga aos/às participantes que tem as ferramentas para trabalhar o plástico, mas que precisa de matérias-primas. Pode perguntar-lhes onde podem obter plástico e passar alguns minutos a recolher respostas.

b. Diga aos/às participantes que precisam de tampas de plástico, mas houve um problema com o transporte e terão de o resolver. Leve os/as participantes para a área de energização.

c. Diga que houve um acidente com o transporte da matéria-prima, que agora está espalhada pelo meio ambiente. Pegue num saco ou recipiente com tampas de plástico variadas e espalhe-as no chão. Peça aos/às participantes que recolham e separem as tampas rapidamente. Quando perguntarem como organizá-las, diga que lhes cabe a eles/as, como grupo, decidir como classificá-las sem conflitos. Estabeleça um prazo curto. (Os/as participantes devem classificar as tampas de plástico por tipo, cor e tamanho).

2.3. Conversa sobre a reciclagem de símbolos

a. Dê aos/às participantes quatro a oito símbolos comuns encontrados em recipientes de plástico. Pergunte-lhes sobre o seu significado e aguarde as respostas.

b. Faça algumas perguntas relacionadas com o sistema de processamento de resíduos:

- Que símbolo garante que o plástico será reciclado?
- Que símbolo garante que o plástico é reciclado?
- Que símbolo diz qual o tipo de plástico?
- Que tipos de plástico existem?

Etc.

c. Dê aos/às participantes a definição de cada símbolo. Peça-lhes que se voluntariem para ler cada definição. Depois disso, faça as mesmas perguntas que fez antes e adicione o seguinte:

- Necessitam de esclarecimentos sobre algumas destas definições?
- Algumas das definições podem induzir em erro?
- De que forma são importantes para as pessoas? (ligado ao consumo e à gestão de resíduos)
- Os/as consumidores/as conhecem estas definições?

Também pode reservar esta reflexão para um momento depois de reorganizar as tampas.

2.4. Energizador de tampas de plástico - Parte B Organização de tampas

Peça aos/às participantes que separem as tampas de plástico no chão novamente, aplicando os seus novos conhecimentos (sugerindo classificá-las por tipo de plástico).

Se incluir tampas de plástico não marcadas, faça aqui uma breve reflexão sobre a importância de pensar no ciclo do plástico desde a produção até à eliminação, com base nesse plástico não marcado.

Também pode apontar uma mudança sistémica nos sistemas de produção, transporte, consumo e descarte, com base no conhecimento sobre os problemas e o abordar de tomadores de decisão para os resolverem, com base em políticas que vão além da responsabilidade individual.

Passo III - Artesanato com plástico

3.1. Reflexão sobre a questão do plástico

Antes de iniciar a atividade, reúna os/as participantes para refletir brevemente sobre o que aprenderam até então. Mantenha esta reflexão o mais curta possível.

Tópicos que poderá querer abordar:

- O que é o plástico e quantos tipos de plástico conhecem?
- Quais são as vantagens e desvantagens do plástico?
- O plástico desaparece se deixado na natureza? O que são microplásticos? Para onde vão os microplásticos?
- Para onde vai o plástico depois que alguém o coloca no contentor do lixo ou num contentor de reciclagem?
- A reciclagem funciona? É eficiente? É uma solução?

- Que outras soluções existem para a "reciclagem industrial"?

3.2. Introdução à tarefa + exemplos

Explique aos/às participantes que terão a experiência de fazer parte de uma possível solução para a reciclagem, compreendendo na prática o desafio de trabalhar com o plástico através do artesanato.

Dê aos/às participantes exemplos de objetos criados durante oficinas anteriores.

Explique as regras e a segurança na utilização das ferramentas e limitações no número de objetos que podem criar para gerir as matérias-primas existentes de forma sustentável.

3.3. Ferramentas e estações

Deve preparar as estações de artesanato e materiais disponíveis antes de iniciar esta etapa.

Reúna os/as participantes e percorra todas as estações disponíveis, explicando o seu propósito. Mostre-lhes as ferramentas necessárias e forneça informações de segurança para a sua utilização.

3.4. Divisão do Grupo

Divida o grupo pelas estações de artesanato disponíveis. Pode usar uma dinâmica de grupo para dividir os/as participantes aleatoriamente ou com base nos seus interesses.

3.5. Hora de criar

Dê metas e atribua pequenos desafios para os/as jovens criarem objetos a partir das folhas de plástico. Mostre-lhes exemplos de objetos em que o grupo pode trabalhar, como chaveiros, brincos, colares e ganchos de cabelo.

Cada grupo deve chegar a acordo sobre um objeto específico em que deseja trabalhar. Peça aos/às participantes que esbocem o objeto numa folha de plástico usando uma caneta ou um cortador de biscoitos. Os/as facilitadores/as devem orientar os/as participantes no desenho do objeto e no corte, usando tesouras ou serras e grampos e um torno.

Depois de cortar o objeto, os/as facilitadores/as devem orientar os/as participantes a remover as arestas afiadas usando lixa, tesoura, uma ferramenta de rebarbação ou um cinzel. Alertar os/as participantes

para a importância de evitar a criação de microplásticos. Sempre que estes forem criados, devem ser recolhidos - pode reciclá-los mais tarde se puder mantê-los separados por tipo e isentos de pó ou outros contaminantes.

Os/as facilitadores/as orientarão os/as participantes para fazerem os acabamentos dos objetos usando lixa fina e pasta de polimento.

Passo IV - Resultados e reflexão

Durante a atividade anterior, lembre os/as participantes do tempo restante para que possam concluir as tarefas.

Quando o tempo terminar, diga ao grupo que as atividades de artesanato estão suspensas e convide os/as participantes a reunirem-se. Se alguns/algumas participantes estiverem concentrados/as nos seus objetos e tarefas, pode ser desafiante chamar a sua atenção. No entanto, devemos fazer um esforço para respeitar o tempo da atividade e realizar as últimas atividades antes que os/as participantes comecem a ir embora.

4.1. Apresentação dos resultados

Pare as atividades de artesanato e junte-se aos/às participantes num espaço diferente de onde ocorreu o artesanato para evitar distrações. Os/as participantes podem sentar-se em cadeira ou bancos ou até no chão.

Explique que este é o momento de mostrar os resultados, mas lembre-os/as para não darem feedback negativo sobre as criações.

Dê alguns minutos para que cada participante exiba as suas criações. Pode usar dinâmicas de grupo ou técnicas de animação para promover um momento de partilha - por exemplo, uma simulação de um desfile de moda, uma passarela ou uma conversa dirigida em grupos menores.

4.2. Reflexão Final

Em círculo, realize uma última reflexão sobre a atividade. A reflexão consolida a aprendizagem e é um momento de avaliação. Tem os seguintes objetivos: i) verificar se os/as participantes se sentiram seguros/as e se divertiram durante a atividade; ii) verificar se adquiriram novos conhecimentos e competências

ligados ao problema do plástico e à sustentabilidade ambiental; iii) transferir a aprendizagem para o seu quotidiano.

Propomos as seguintes questões para orientar esta reflexão final:

- Como te sentes depois desta atividade?
- O que aconteceu?
- Consegues identificar o processo de transformação do plástico?
- Ficaste surpreendido/a com os resultados?
- Conta-nos os pontos positivos e as oportunidades desta experiência.
- Quais são os pontos fracos desta abordagem? (exemplo: microplásticos)
- Como lidar com essas fraquezas?
- Achas que esta é uma solução realista para o problema de hoje?
- O que aprendeste? (sobre o artesanato e a questão do plástico)
- Além da reciclagem, que outras ações podem ajudar a combater o problema do plástico?

Adapte os momentos de reflexão ao seu grupo de participantes. Por exemplo, para jovens adolescentes, considere o curto tempo de atenção do/a participante "médio/a", onde terá de usar uma linguagem mais direta e evitar aprofundar demasiado os tópicos, adicionando alguns elementos divertidos no processo para manter o foco dos/as participantes. Para jovens adultos/as, poderá aprofundar algumas questões e conduzir a reflexão para que os/as participantes compartilhem outras experiências e pontos de vista e até mesmo os discutam.

Opção B - Sessões introdutórias alternativas para escolas

Passo I - Dar as boas-vindas aos/às participantes

- Acolhimento dos/as participantes no espaço de atividades.
- Se o espaço for amplo, os/as participantes devem ser direcionados/as para o espaço de atividades.
- O espaço deve ter música ambiente, devendo existir um local seguro para os/as participantes deixarem os seus objetos que não sejam essenciais para a atividade.

- O espaço poderá ter cadeiras para os/as participantes aguardarem o início da atividade. As boas-vindas devem começar quinze minutos antes da atividade, pois algumas pessoas podem chegar mais cedo.
- A equipa deve preparar os materiais da atividade antes da receção.

Passo II - Definir o tema

2.1. Apresentação da atividade

Deverá apresentar o motivo da atividade de forma expositiva, dizendo aos/às participantes que vão aprender mais sobre plástico e fazer artesanato. Se os/as participantes não se conhecem, podem realizar uma curta dinâmica de nomes e quebra-gelo.

2.2. Energizar para criar grupos

Execute um energizador de cinco minutos para criar grupos aleatórios.

2.3. Cadeia de reflexão

Num quadro branco ou negro, escreva "PLÁSTICO" em letras grandes.

Pergunte aos/às participantes o que sabem sobre a palavra "plástico" e permita-lhes dar algumas contribuições. Explique-lhes que queremos definir os problemas em torno do plástico para que forneçam tópicos e ideias sobre o lado dos desafios do plástico.

Instrua os grupos a criarem filas na direção do quadro (uma por grupo). Diga-lhes que têm um determinado tempo para escrever o maior número possível de tópicos e ideias para definir os desafios em torno do plástico. Explique que se revezarão na escrita dos tópicos no quadro antes de irem para o fim da fila. Os tópicos podem ser uma palavra, uma frase concisa ou uma citação. Devem fazê-lo o mais rapidamente possível.

Inicie a contagem e forneça feedback sobre o tempo restante. A atividade pode demorar entre cinco e dez minutos.

Notas: Em alternativa, dê a cada grupo um flipchart para escreverem as ideias. Tenha o cuidado de verificar se todos/as podem participar da atividade e escrever. Também pode adicionar alguns elementos de competição para incentivar cada grupo a fornecer ideias diferentes.

2.4. Resultados: definir o problema

Peça aos/às participantes que se reúnam em torno do quadro. Pode pedir a cada grupo para apresentar os resultados ou ler diretamente do quadro.

Depois de terminar a leitura, pergunte aos/às participantes se conseguem identificar pelo menos um desafio sobre plástico. Em seguida, faça uma breve reflexão sobre a criação de uma definição curta (uma frase) que explique a maioria das questões sobre o plástico. Em seguida, faça um brainstorming para possíveis soluções.

Propomos as seguintes questões para reflexão:

- O que é o plástico?
- Quais são as suas vantagens e problemas?
- Quantos tipos existem?
- Como é gerido o plástico depois de eliminado? Onde vai parar?
- Como se degrada o plástico na natureza?
- Onde vão parar os microplásticos?
- A reciclagem funciona? É eficiente? É uma solução?
- Que outras soluções existem? São realistas e podem ser aplicadas em todos os contextos?

Notas: Aqui, pode ilustrar os problemas em torno do plástico, por exemplo, com fotos, vídeos curtos ou plástico recolhido de lugares naturais.

Passo III - Artesanato com Plástico

3.1. Introdução

Explique aos/às participantes que terão a experiência de fazer parte de uma possível solução para a reciclagem, trabalhando o plástico através do artesanato.

3.2. Energizador de tampas de plástico - Parte A Organização de tampas

- Diga aos/às participantes que tem as ferramentas para trabalhar o plástico, mas precisa de matérias-primas. Pode perguntar-lhes onde podem obter plástico e passar alguns minutos a recolher respostas.
- Diga aos/às participantes que precisa de tampas de plástico, mas houve um problema com o transporte que terão de resolver. Leve os/as participantes para a área de energização.
- Diga aos/às participantes que houve um acidente com o transporte da matéria-prima, que agora está

espalhada pelo meio ambiente. Pegue num saco ou recipiente com tampas de plástico variadas e espalhe-as no chão. Peça aos/às participantes que recolham e separem as tampas rapidamente. Quando perguntarem como organizá-las, diga que lhes cabe, como grupo, decidir como classificá-las sem conflitos. Estabeleça um prazo curto. (Os/as participantes devem classificar as tampas de plástico por tipo, cor e tamanho.)

3.3. Conversa sobre os símbolos da reciclagem

a. Dê aos/às participantes quatro a oito símbolos comuns encontrados em recipientes de plástico. Pergunte-lhes sobre o seu significado e aguarde as respostas.

b. Faça algumas perguntas relacionadas com o funcionamento do sistema de processamento de resíduos:

- Que símbolo garante que o plástico será reciclado?
- Que símbolo garante que o plástico é reciclado?
- Que símbolo diz qual o tipo de plástico?
- Que tipos de plástico existem?

Etc.

c. Dê aos/às participantes a definição de cada símbolo. Peça-lhes que se voluntariem para ler cada definição. Depois disso, faça as mesmas perguntas que fez antes e adicione os seguintes:

- Necessitam de esclarecimentos sobre algumas destas definições?
- Algumas das definições podem induzir em erro?
- Como podem ser importantes para as pessoas? (ligado ao consumo e à gestão de resíduos)
- Os/as consumidores/as conhecem estas definições?

Também pode reservar esta reflexão para um momento depois de reorganizar as tampas.

3.4. Energizador de tampas de plástico - Parte B Reorganização de tampas

Peça aos/às participantes que separem as tampas de plástico no chão novamente, aplicando os seus novos conhecimentos (sugerindo classificá-las por tipo de plástico).

Se incluir tampas de plástico não marcadas, faça aqui uma breve reflexão sobre a importância de pensar no ciclo do plástico desde a produção até à eliminação, com base nesse plástico não marcado.

Também pode apontar uma mudança sistémica nos sistemas de produção, transporte, consumo e descarte, com base no novo conhecimento sobre os problemas e o abordar os tomadores de decisão para os resolverem, com base em políticas que vão além da responsabilidade individual.

3.5. Introdução à tarefa + exemplos

O/a facilitador/a deve ligar as tarefas e atividades anteriores e apresentar o artesanato com o plástico como solução para compreender este material e reutilizar/reciclar o plástico.

Explique as regras e a segurança na utilização das ferramentas e limitações no número de objetos que os/as participantes podem criar para gerir as matérias-primas existentes de forma sustentável. Dê aos/às participantes exemplos de objetos criados durante oficinas anteriores.

3.6. Ferramentas e estações

Deve preparar as estações de artesanato e materiais disponíveis antes de iniciar esta etapa.

Reúna os/as participantes e percorra todas as estações disponíveis, explicando o seu propósito. Mostre-lhes as ferramentas necessárias e forneça informações de segurança para a sua utilização.

3.7. Divisão do Grupo

Divida o grupo pelas estações de artesanato disponíveis. Pode usar uma dinâmica de grupo para dividir os/as participantes aleatoriamente ou com base nos seus interesses.

3.8. Tempo de criar

Dê metas e atribua pequenos desafios para os/as jovens criarem objetos a partir das folhas de plástico. Mostre-lhes exemplos de coisas em que o grupo pode trabalhar, como chaveiros, brincos, colares e ganchos de cabelo.

Cada grupo deve chegar a acordo sobre um objeto específico em que deseja trabalhar. Peça aos/às participantes que esbocem o objeto numa folha de plástico usando uma caneta ou um cortador de biscoitos. Os/as facilitadores/as devem orientar os/as participantes no desenho do objeto e no corte usando tesouras ou serras e grampos e um torno.

Depois de cortar o objeto, os/as facilitadores/as devem orientar os/as participantes a remover as arestas afiadas usando lixa, tesoura, uma ferramenta de rebarbação ou um cinzel.

Alerte os/as participantes para a importância de evitar a criação de microplásticos. Sempre que estes forem criados, devem ser recolhidos - pode reciclá-los mais tarde se puder mantê-los separados por tipo e isentos de pó ou outros contaminantes.

Os/as facilitadores/as orientarão os/as participantes para fazerem os acabamentos dos objetos usando lixa fina e pasta de polimento.

3.9. Reflexão e encerramento

Durante a atividade anterior, lembre os/as participantes do tempo restante para que possam concluir as tarefas.

Quando o tempo terminar, diga ao grupo que as atividades de artesanato estão suspensas e convide os/as participantes a reunirem-se. Se alguns/algumas participantes estiverem concentrados/as nos seus objetos e tarefas, pode ser desafiante chamar a sua atenção. No entanto, devemos fazer um esforço para respeitar o tempo da atividade e realizar as últimas atividades antes que os/as participantes comecem a ir embora. Peça aos/às participantes que se reúnam em torno do quadro. Pode pedir a cada grupo para apresentar os resultados ou ler diretamente do quadro.

Depois de terminar a leitura, pergunte aos/às participantes se conseguem identificar pelo menos um desafio sobre plástico. Em seguida, faça uma breve reflexão sobre a criação de uma definição curta (uma frase) que explique a maioria das questões sobre o plástico. Em seguida, faça um brainstorming para possíveis soluções.

Propomos as seguintes questões para reflexão:

- O que é o plástico?
- Quais são as suas vantagens e problemas?
- Quantos tipos existem?
- Como é gerido o plástico depois de eliminado? Onde vai parar?
- Como se degrada o plástico na natureza?
- Onde vão parar os microplásticos?
- A reciclagem funciona? É eficiente? É uma solução?
- Que outras soluções existem? São realistas e podem ser aplicadas em todos os contextos?

Notas: A gestão do tempo nas escolas é crucial, uma vez que a maioria dos/as alunos/as sai quando termina o horário das sessões. Verifique o tempo com o/a professor/a e adapte as atividades para que todos/as possam experimentar o artesanato e refletir sobre o tema. Se necessário, divida essas atividades em duas sessões com a mesma turma.

Instruções sobre fusão e transformação de plástico:

- Aqueça a prensa térmica ou a torradeira à temperatura desejada - o equipamento deve estar fechado. Enquanto esperam, dê instruções de segurança sobre como usar esse equipamento e manipular o plástico derretido. A temperatura desejada para combinar plástico PEAD é de 180°C. Considere iniciar o processo mais cedo porque o equipamento pode levar entre 10 e 20 minutos para atingir a temperatura de trabalho desejada.

- Reúnam-se em torno do equipamento de aquecimento e selecionem as tampas que desejam começar a derreter. Coloque um papel vegetal ou uma folha de churrasco (PTFE) em cima da placa inferior.

- Coloque todas as tampas que deseja derreter na assadeira e cubra-as com outra folha. As folhas evitarão que o plástico adira às partes metálicas e plásticas do equipamento.

a. Informações de segurança: certifique-se de que está a utilizar plástico PEAD. Outros tipos de plástico podem ter outras temperaturas de fusão, libertar fumos mais tóxicos e não se combinam corretamente com tipos diferentes. Verifique novamente os seus plásticos.

Não utilize plástico PVC porque liberta fumos muito tóxicos! Evite também PET e POLICARBONATO, pois só devem ser manuseados usando máscaras adequadas.

- Feche a máquina e espere o plástico derreter. Se estiver a utilizar uma torradeira ou qualquer equipamento cuja temperatura não possa controlar, deve monitorizar o plástico de perto para evitar queimá-lo. A temperatura de fusão pode variar de um equipamento para outro.

a. Informações de segurança para manuseamento de PEAD: Não faça este processo em espaços interiores sem uma máscara e luvas adequadas - o PEAD liberta pequenas quantidades de fumos que podem

ser perigosos em espaços interiores sem ventilação. Evite ao máximo queimar plástico porque este processo liberta fumos tóxicos - controle a temperatura de fusão (cerca de 180°C) - o plástico tem um aspeto castanho quando está quase a arder.

b. Nota: O plástico não derrete como o gelo ou o metal, transforma-se numa pasta (mais espessa que o mel) antes de queimar.

Dois pessoas (facilitadores/as ou participantes) devem usar dois pares de luvas de silicone. Abra a prensa térmica ou torradeira, pegue no plástico e misture. Repita o processo para misturar mais plástico de cores diferentes. Pode torcê-lo com a ajuda de uma segunda pessoa para criar padrões.

Usando uma prensa térmica, pode usar a pressão das placas para criar uma folha de plástico. Se estiver a usar uma torradeira, recomendamos transferir o plástico para um torno com duas placas grossas de madeira e usar materiais pesados ou grampos para moldar o plástico numa folha. Note que o processo de transferência do plástico para outro meio deve ser feito o mais rápido possível para evitar a perda de calor e consequente solidificação do plástico.

Nota: O PEAD tende a deformar-se e a empenar durante o arrefecimento, se não estiver comprimido entre duas placas de madeira.

Considerações sobre microplásticos:

Ao trabalhar com plástico para artesanato, é essencial considerar a criação e a potencial libertação de microplásticos, que são minúsculas partículas de plástico com menos de 5 mm de diâmetro. Estas partículas podem ser criadas quando os plásticos são cortados, lixados ou decompostos. São incrivelmente difíceis de remover depois de terem entrado no ambiente e representam uma grave ameaça para os nossos ecossistemas e, potencialmente, para a saúde humana. Embora seja essencial aumentar a consciencialização sobre a reciclagem e a reutilização do plástico, a criação de microplásticos durante o processo precisa de ser cuidadosamente gerida ou, idealmente, evitada. Se o projeto envolver o corte ou lixamento de tampas de plástico, isso pode gerar microplásticos. Em vez disso, considere usar métodos que minimizem esse risco, como unir tampas com cola não tóxica, torcer ou dobrar o plástico sem cortar ou usar o plástico na sua forma original sempre que possível.

Procedimentos de acabamento:

O processo de acabamento, que pode incluir lixar, aparar ou modificar o plástico, pode levar a microplásticos. Quando for necessário realizar essas ações, considere as seguintes precauções:

1. Lixamento: Evite, tanto quanto possível, lixar ou polir plástico, pois isso cria pequenas partículas e pó de plástico. Se for indispensável lixar o plástico, considere a lixagem húmida, que usa água para ajudara capturar e tornar mais pesadas as minúsculas partículas que, de outra forma, ficariam no ar. Dessa forma reduz o número de microplásticos libertados no meio ambiente. Lembre-se de recolher e descartar a água adequadamente depois de lixar e de a filtrar antes de descarregar no sistema de tratamento de água.

2. Corte: Ao aparar ou cortar plástico, faça-o lenta e cuidadosamente para minimizar a criação de pequenas partículas. Utilize um método que permita um corte limpo com o mínimo de atrito, reduzindo as hipóteses de criação de microplásticos.

3. Procedimentos de limpeza:

A. Espaço de trabalho: Cubra a área de trabalho com um material descartável ou de fácil limpeza para capturar quaisquer microplásticos antes de iniciar a atividade.

B. Limpeza regular: Durante a oficina, limpe regularmente a área de trabalho para minimizar a potencial propagação de microplásticos. Isto pode ser feito limpando as superfícies com um pano húmido, que pode ajudar a recolher qualquer pó de plástico.

C. Limpeza pós-trabalho: Após a oficina, todas as superfícies, ferramentas e materiais devem ser cuidadosamente limpos, incluindo varrer a área e aspirar com um aspirador de filtro HEPA, que pode capturar pequenas partículas.

D. Descarte adequado: Recolha qualquer pó ou detritos plásticos num recipiente selado e descartá-os adequadamente, enviando-os para uma instalação de gestão de resíduos que possa lidar com microplásticos. Se não existir uma instalação disponível, envie-os para uma instalação de incineração.

E. Medidas de proteção: Certifique-se de que todos/as os/as participantes da oficina usam roupas de proteção, como aventais e luvas, que devem ser limpas adequadamente após a utilização. Devem ser usados

óculos de segurança e máscaras para evitar a inalação ou o contacto dos olhos com microplásticos ao lixar ou cortar plástico.

A implementação destes procedimentos detalhados de limpeza e técnicas de acabamento minimizará o risco de criação e dispersão de microplásticos durante a oficina de artesanato. Estes procedimentos protegerão o ambiente e proporcionarão uma lição valiosa aos/às participantes sobre como trabalhar de forma responsável com materiais plásticos.

Recursos necessários:

Atividade dos plásticos: Tampas de garrafas de PEAD e outros plásticos; Luvas de silicone para temperaturas elevadas - 2 ou 3 pares; Formas de biscoitos metálicas; Prensa térmica e/ou torradeira elétrica; Equipamento opcional - Pistola de calor, extrusora de plástico precioso e trituradora; Lixa - pelo menos de 80 grãos e de 180 grãos; Pasta de polimento; Trapos para limpeza e polimento; Limas de madeira; Tesoura; Papel para panificação ou folhas de churrasco (PTFE); Braçadeiras; Serra; Cinzel; Máscara 3M 6500 e filtros ABEK1 3M (obrigatório ao derreter plástico em ambientes fechados); Aspirador (para recolha de microplásticos); Pistola de cola quente + bastões de cola quente; Cordão / correntes + argolas para os porta-chaves; Folhas de plástico extra.

Lavagem do plástico: Bacias de água pequenas; Sabão ou detergente biodegradável (hipoalergénico); Garrafas de água grandes (se não houver torneira disponível); Escova de lavagem

Materiais: Folhas A4 de papel branco ou colorido (reciclado, se possível); Pacote de canetas esferográficas, marcadores e lápis; Tesoura; Água e copos - para os/as participantes; Fita adesiva ou fita de pintura (opcional); Mesas; Cabo elétrico; Laptop + coluna; Caixas de armazenamento - para armazenar os resultados e os plásticos.

Outros recursos:

- Equipa – Um/a ou dois/duas técnicos/as de juventude;
- Plano de sessão para a equipa.

Adaptações e armadilhas:

Um plano de sessão alternativo para um grupo aberto:

Esta proposta é para a atividade em ambiente mais "aberto", onde não existe um grupo e as pessoas par-

ticipam ao longo da sessão. Esse ambiente pode ser um Centro de Juventude, uma feira, uma festa, etc.

1. Boas-vindas: Envolver os/as jovens (interação dinâmica, cativar para ficar) que estejam, por exemplo, a espreitar a atividade, colocar crachás com os nomes no peito dos/as participantes.

Introdução da equipa e dos/as participantes (criação de ligações) - Conhecerem-se uns aos outros (usando o "polvo", com os seus tentáculos para apresentar oito factos sobre o/a participante).

2. Introdução ao Tópico/Sessão:

2.1. O que faremos na sessão - artesanato com plástico // mostrar exemplos // interagir com os/as participantes.

2.2. O que é o plástico? (Breve reflexão sobre o "problema") - utilizar métodos de participação coletiva e exploração de materiais.

2.3. Apresentar as estações, materiais e ferramentas. Indique que ainda não temos matéria-prima e estamos à espera de uma entrega de plástico.

2.4. Energizante: Tampas no meio ambiente: Anuncie que houve um acidente no transporte de plástico para a atividade, e que este foi espalhado pelo meio ambiente. Despeje um balde de tampas no chão e peça aos/às participantes que organizem o plástico, não indicando como. Devem decidir em grupo como fazê-lo.

2.5. Reflexão sobre os símbolos do plástico: Quatro símbolos.

2.6. Pergunte aos/às participantes se o plástico ainda está corretamente organizado - peça-lhes que reorganizem o plástico.

2.7. O que vamos fazer em relação a este problema? (apresentação da oficina e a intenção de explorar este material).

2.8. Apresentação das ferramentas (prensa, materiais de corte, furadores, apliques).

2.9. Co-crie as regras da oficina antes de começar! (Escreva-as num flipchart à medida que os/as participantes partilham as suas propostas e pendure-o num local visível).

Regras a apresentar:

- Depois de utilizadas, as ferramentas devem ser arrumadas no local onde as encontraste.

- Retira os materiais para uma tarefa de cada vez.
- Respeita os gostos e projetos dos/as outros/as participantes, sem julgamentos.
- Evita criar microplásticos. Todos os plásticos devem ser recolhidos e colocados no recipiente adequado.
- Respeita as regras de segurança e as indicações dos/as facilitadores/as na utilização das ferramentas.
- Cada jovem deve ter um projeto concluído.

3. Fase Prática

- Divisão e distribuição das equipas por diferentes áreas de trabalho.
- Monitorização da utilização de materiais.
- Circulação de grupos/jovens após a conclusão de tarefas (desenho, corte, perfuração, fusão do plástico).
- Defina um limite de tempo para a criação dos materiais.

4. Apresentação de resultados

Apresentação dos resultados e registo das peças executadas (fotos).

Mobilização para a reflexão (por exemplo, passarela da criação: coloque música animada e crie um momento de "tapete vermelho", com um "júri" a votar as criações).

O grupo senta-se em círculo, no chão.

Outras Leituras:

Inspiração para a atividade:

https://www.youtube.com/watch?v=FpsXvO5LsTY&ab_channel=BrothersMake

https://www.youtube.com/watch?v=OwmgYUJX-CyM&ab_channel=BrothersMake

Noções básicas sobre plástico:

<https://www.youtube.com/watch?v=dP1s7viFZHY>

<https://www.youtube.com/watch?v=fsqLJNyrVss>

<https://www.youtube.com/watch?v=EZEKQTq0OqA>

Segurança e fumos:

<https://community.preciousplastic.com/academy/plastic/safety>

<https://www.youtube.com/watch?v=bsj6qHHLynk>

Mais inspiração:

https://www.youtube.com/watch?v=FlhL3CUH-wPI&t=244s&ab_channel=DIYwithDenise

https://www.youtube.com/watch?v=dV1DoSI2Rnk&ab_channel=KirileeCosplay

https://www.youtube.com/watch?v=3I7wunWZ-5tU&ab_channel=TheMaker

https://www.youtube.com/watch?v=jwdlLeIQWws&ab_channel=OneArmy

https://www.youtube.com/watch?v=_aMiQc4tu-wU&ab_channel=Randomona

O desafio do plástico:

https://www.youtube.com/watch?v=_XTYv-AP4Jk&ab_channel=InsiderBusiness

<https://www.youtube.com/watch?v=PJnj8m-K3Q3g&t=29s>

https://www.youtube.com/watch?v=HNWn885qW-tU&t=97s&ab_channel=UndecidedwithMattFerrell

https://www.youtube.com/watch?v=_riGg2BW8Jw&ab_channel=Cracked

https://www.youtube.com/watch?v=LELv-VUIz5pY&t=36s&ab_channel=JakeTran

https://www.youtube.com/watch?v=jdH0Dpq8LjE&ab_channel=BloombergOriginals

<https://www.youtube.com/watch?v=BtrfTSSGHEo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fYFkDnN8llo>

Anexos

https://drive.google.com/file/d/1gmjYWp0yd7sqKEn-KN9SuZOyZ-wChPm9q/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1JMFo5J33FrGxx-loaY_3hqWXjLcuDChlt/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1Co1KONMLUi7Ka0sg-D5z3-gY35w8HeYky/view?usp=drive_link

Crítérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Dimensões da avaliação

- Impacto no grupo-alvo.

- Satisfação dos/as participantes e Satisfação dos parceiros.
- Contribuições do projeto para o centro comunitário e parceiros envolvidos.

Perguntas de avaliação

Participantes:

1. Impacto no grupo-alvo.

- Já participaste em alguma atividade ou em outra oficina relacionada com a reciclagem de plástico?
- Numa escala de um (1) a cinco (5), até que ponto compreendes os conceitos de sustentabilidade, problema do plástico e criatividade?
- Sentes-te mais capacitado/a para reconhecer e abordar a reciclagem de plástico depois de participar na atividade?
- Como é que a confeção de joias de plástico te ajudou a expressar os teus pensamentos e sentimentos sobre o processo de reciclagem ou os problemas de sustentabilidade?
- Mostraste os resultados na tua comunidade? Em caso afirmativo, como reagiram as pessoas aos resultados?
- Numa escala de um (1) a cinco (5), quão eficaz consideras que foi a atividade "Artesanato com Plástico" na consecução dos seus objetivos?

2. Satisfação dos participantes.

- Estás satisfeito/a com os resultados da oficina?
- Como te sentes ao frequentar este tipo de atividades no centro de juventude?
- Recomendarias a outra pessoa participar nesta atividade no futuro?

3. Contribuições do projeto para o centro comunitário.

Parceiros:

1. Impacto no grupo-alvo.

- Como vê o alinhamento do projeto "Artesanato com Plástico" com a missão ou objetivos do centro?
- Que impacto acredita que o projeto teve na comunidade ou no público-alvo?

- Observou alguma mudança na consciência ou atitude dos/as jovens participantes em relação ao processo de reciclagem?

- A sua organização planeia continuar o seu envolvimento em iniciativas de sensibilização para a reciclagem ou futuras colaborações com o "Artesanato em plástico"?

2. Satisfação dos parceiros.

- Está satisfeito com os resultados da oficina?
- A sua organização planeia continuar a sua participação em iniciativas de sensibilização para a reciclagem de plástico ou futuras colaborações com o "Artesanato em plástico"?
- A atividade enriqueceu a oferta do centro?
- Trouxe mais jovens para o centro?

Ferramentas e Indicadores de Avaliação

Registos de presença: Anote o número de participantes na oficina como indicador.

Questionários pré e pós-oficina: Aplique questionários antes e depois da oficina para avaliar as mudanças no conhecimento e consciência dos/as participantes sobre reciclagem e sustentabilidade.

Autoavaliação dos/as participantes: Peça que autoavaliem o seu crescimento artístico e criatividade.

Feedback dos/as participantes: Pergunte sobre as suas perceções de comunidade e a colaboração dentro da oficina.

Avaliação de Colaboração: Avalie o quão bem os/as participantes trabalharam juntos em projetos em grupo ou compartilharam ideias durante as atividades da oficina.

Testemunhos de participantes: Recolha testemunhos de participantes sobre como a oficina influenciou as suas ações ou pensamentos a longo prazo.

Parceiros:

1. Questionário online
 - Número de respostas;
 - Feedback;
 - Nível de satisfação de um (1) a cinco (5);
 - % de técnicos/as de juventude que acreditam que as

atividades têm um impacto positivo nos seus centros

2. Número de técnicos/as de juventude/elementos da organização envolvidos/as na atividade:

- Documentação de participação (lista de presenças).

Prazos de avaliação:

Participantes:

1. Pré-atividade (formulário de inscrição);

2. No final da atividade.

Parceiros:

1. Após a atividade.

Outras fontes de avaliação:

1. Taxas de participação (listas de presença, registos de presença);

2. Sugestões e comentários dos/das participantes;

3. Número de participantes que participam noutras atividades de acompanhamento ou estão interessados/as em dar seguimento às atividades.



LEITURA À LUZ DE VELAS

Nesta atividade os/as participantes irão partilhar com o grupo uma pequena história sobre um livro de que gostam. Irão depois fazer velas inspirados/as nesse mesmo livro, e as velas serão expostas com a sinopse do livro.

Esta atividade pretende responder aos interesses dos/das jovens da comunidade, nomeadamente ao seu fascínio pelo artesanato e pela leitura. Pode ser adaptado a outros interesses como hobbies, filmes, séries, banda desenhada, etc.

A atividade foi concebida para proporcionar um ambiente seguro e envolvente onde os/as jovens possam expressar a sua criatividade, partilhar os seus interesses e aprender uma nova competência: fazer velas.

Esta atividade foi escolhida para fazer a ponte entre o tradicional e o contemporâneo, o tátil e o intelectual.

Utiliza artesanato DIY (Do It Yourself - Faça você mesmo) para ensinar novas competências aos/às jovens e incentiva a literacia e a criatividade, duas competências essenciais para o desenvolvimento pessoal e profissional. Além disso, permite que os/as jovens interajam com a literatura de uma forma nova e emocionante, promovendo um apreço mais profundo pelo livro e pela leitura.

A inovação desta atividade reside na sua combinação única de literatura e artesanato. Em vez de simplesmente discutir livros, os/as participantes são convidados/as a expressar as suas interpretações e sentimentos sobre o livro escolhido através de um meio sensorial tangível: uma vela. São encorajados/as a considerar os temas, personagens e emoções do livro escolhido e traduzi-los em cor, aroma e decoração para a sua vela. Este processo criativo aprofunda o seu envolvimento com o livro e permite-lhes explorar as suas capacidades artísticas e expressar a sua individualidade.

Esta atividade contribui significativamente para envolver os/as jovens em espaços comunitários e centros de juventude, proporcionando-lhes um ambiente para desenvolverem novas competências artesanais e partilharem os seus interesses e ideias, fomentando um sentimento de comunidade e pertença.

Além disso, a atividade pode gerar conversas entre participantes e outros membros da comunidade, promovendo uma cultura de leitura e criatividade.

Também oferece uma oportunidade para os/as jovens contribuírem para a estética do centro comunitário, tornando-o um espaço mais vibrante e acolhedor. Por último, a atividade pode atrair mais jovens para o centro, uma vez que o considerem um local onde os seus interesses são valorizados e a sua criatividade é incentivada.

Os objetivos específicos desta atividade são os seguintes:

- Fomentar o gosto pela leitura e pelo artesanato.
- Proporcionar um ambiente seguro e envolvente onde os/as participantes possam expressar a sua criatividade e partilhar os seus interesses.
- Incentivar os/as participantes a fazerem artesanato e aprenderem novas competências práticas, incluindo decoração de velas.
- Promover um sentido de comunidade e pertença entre os/as participantes.
- Os/as participantes aprenderão sobre o processo de fabricação de velas, incluindo precauções de segurança ao usar aromas e vários materiais para decoração.
- Os/as participantes criarão uma vela com a sua interpretação e sentimentos sobre o livro, hobby ou interesse escolhido.
- Os/as participantes compartilharão as suas experiências durante a atividade, discutirão o que aprenderam, como se sentiram durante o processo e como a vela representa o livro, hobby ou interesse escolhido.

Os resultados esperados são:

Aumento do interesse pela leitura e pelo artesanato: os/as participantes desenvolverão uma apreciação mais profunda pelos livros e pela leitura e adquirirão um novo interesse ou aumentarão o seu interesse pelo artesanato, particularmente pela fabricação de velas.

Maior criatividade e expressão: os/as participantes terão a oportunidade de expressar as suas interpretações e sentimentos sobre o livro escolhido, aprimorando a sua criatividade e autoexpressão.

Melhor comunicação e partilha: ao partilhar os seus livros, hobbies ou interesses favoritos e as razões por detrás do design das suas velas, os/as participantes irão melhorar as suas capacidades de comunicação e

de partilhar pensamentos e sentimentos pessoais.

Envolvimento da comunidade: a atividade promoverá a comunidade e o sentimento de pertença entre os/as participantes. Expor o seu trabalho no centro comunitário irá promover o envolvimento contínuo com o centro e desencadear conversas entre participantes e outros/as membros da comunidade.

Desenvolvimento de competências: os/as participantes aprenderão o processo de fabricação de velas, incluindo precauções de segurança e o uso de aromas e de vários materiais para decoração; o que poderá despertar o interesse em explorar mais este ofício, levando ao desenvolvimento de novas competências.

Participantes:

- 8-20 participantes com diferentes origens culturais. Deve ser dada prioridade a participantes com menos oportunidades.
- Recomendam-se 5 a 8 participantes para cada facilitador/a.
- O número de participantes pode ser adaptado de acordo com a sua idade e autonomia.
- Os/as participantes devem ser instruídos/as a levar roupas velhas para a atividade, pois elas podem ficar sujas ou danificadas.

Metodologia:

A metodologia utilizada para a atividade baseia-se em princípios de educação não formal, combinando aprendizagem experiencial, aprendizagem entre pares e expressão criativa.

Aprendizagem experiencial: Esta atividade foi concebida para ser prática e permitir que os/as participantes aprendam fazendo. Fazer velas proporciona uma experiência prática onde podem aplicar instruções, experimentar diferentes materiais e técnicas e aprender com os seus acertos e erros. Esta abordagem melhora a experiência de aprendizagem e torna-a mais agradável e memorável.

Aprendizagem entre pares: A atividade incentiva os/as participantes a aprenderem uns/umas com os/as outros/as. Durante as etapas de seleção de livros e fabricação de velas, compartilham os seus livros favoritos e as razões por detrás dos seus designs de velas. A partilha de pensamentos e sentimentos pessoais fomenta o sentimento de comunidade e de

pertença e expõe os/as participantes a diferentes perspetivas e ideias, melhorando a sua criatividade e a sua compreensão e apreciação da literatura.

Expressão Criativa: A atividade utiliza a fabricação de velas como meio de expressão criativa. Os/as participantes são incentivados/as a expressar as suas interpretações e sentimentos sobre o livro, hobby ou outro interesse escolhido através do design da sua vela, considerando fatores como cor, aroma e decoração. Este processo criativo aprofunda o seu envolvimento com o livro e permite-lhes explorar as suas capacidades artísticas e expressar a sua individualidade.

Prática Reflectiva: A atividade termina com uma sessão de reflexão em que os/as participantes são convidados/as a partilhar as suas experiências durante a atividade. Eles/elas falam sobre o que aprenderam, como se sentiram durante o processo e de que maneira a sua vela representa o livro escolhido. Esta prática reflexiva incentiva o pensamento crítico sobre a sua experiência de aprendizagem e as ligações entre a sua vela e o livro escolhido, aprofundando a compreensão e apreciação de ambos.

Esta metodologia proporciona uma experiência de aprendizagem holística de competências práticas, expressão criativa, pensamento crítico e envolvimento da comunidade. Foi concebida para ser flexível e adaptável, permitindo ajustamentos com base nas necessidades e interesses dos/das participantes.

Passo a passo da atividade::

Introdução (30 min)

Receção dos/das participantes: Dê as boas-vindas aos/às participantes à sua chegada. Apresente-se a si próprio/a e a outros/as facilitadores/as. Certifique-se de que todos/as se sintam confortáveis e incluídos.

Apresentação do programa e do motivo da atividade: Explique o objetivo da atividade, a sua relevância para os seus interesses e os resultados esperados. Discuta a conexão entre fazer velas e ler e como os/as participantes criarão uma vela inspirada num livro.

Atividade Quebra-gelo: Realize uma atividade quebra-gelo divertida e interativa para saber os nomes e interesses dos/as participantes; pode ser um jogo simples ou uma apresentação em que cada um/a tem um determinado tempo para falar do seu livro ou autor/a favorito/a.

Atividade de fabricação de velas (90-120 min)

Explique o conceito e o objetivo: Discuta a conexão entre a fabricação de velas e a leitura e como os/as participantes criarão uma vela inspirada num livro.

Introdução à fabricação de velas: Forneça um pequeno tutorial sobre como fazer velas, incluindo precauções de segurança. Mostre os materiais disponíveis para decoração e os aromas. Discuta os diferentes tipos de cera e mechas e como derreter a cera e despejá-la num molde com segurança.

Demonstração: Crie um castiçal como exemplo e explique cada passo à medida que avança, o que dará aos/às participantes uma ideia clara do que devem fazer e como deve ser o produto final.

Seleção de livros: Dê aos/às participantes uma lista de títulos de livros e convide-os/as a procurarem na sala tiras de papel com a descrição do livro. Quando encontrarem um livro que lhes interesse, irão usá-lo como inspiração para a sua vela.

Partilhe os livros favoritos: Os/as participantes partilham porque escolheram o seu livro e qual o seu significado. Esta sessão de partilha pode ser feita em pares, em pequenos grupos, ou com todo o grupo, dependendo do tamanho do grupo e do tempo disponível.

Criação de velas: Os/as participantes criam uma vela inspirada nas emoções e sentimentos evocados pelo livro escolhido. Incentive-os/as a considerar a cor, o aroma e a decoração que se alinham com o seu livro. Ajude conforme necessário, garantindo que todas as precauções de segurança sejam seguidas.

Considerações Finais (30 min)

Convide os/as participantes a partilhar as suas experiências durante a atividade. Pode debater o que aprenderam, como se sentiram durante o processo e como a sua vela representa o livro escolhido. Esta sessão de reflexão pode ser feita em pares, em pequenos grupos ou com todo o grupo, dependendo da dimensão do grupo e do tempo disponível.

Encerramento (15 min)

Conclua a sessão agradecendo aos/às participantes pelo seu tempo e criatividade. Exiba no espaço comunitário/centro de juventude as velas com descrições dos livros e citações/passagens/interpretações.

Informe-os/as de quando devem regressar ao espaço para recolher as velas. Antes de serem levadas, tire fotos, pois as velas podem ser usadas como material promocional para mostrar a criatividade e o envolvimento dos e das jovens no centro comunitário/centro de juventude.

Como fazer velas: Este guia fornece uma visão geral básica da fabricação de velas com cera de soja. Os/as participantes podem experimentar diferentes cores, aromas e recipientes para criar as suas velas exclusivas.

Prepare os materiais: reúna todos os materiais e configure o espaço de trabalho. Certifique-se de que é uma superfície resistente ao calor e que tem espaço suficiente para trabalhar confortavelmente. Proteja a mesa de trabalho com uma toalha de plástico resistente.

Prepare os frascos: Coloque o pavio no centro do seu frasco ou recipiente. Um suporte de pavio, lápis ou pino pode ser usado para o segurar no lugar. O pavio deve ser longo o suficiente para sair do topo do frasco. Em vez de frascos, também pode usar moldes de bolo em silicone para fazer as velas.

Meça a sua cera: Vai precisar de cera numa quantidade que seja o dobro do volume do recipiente. A cera geralmente vem em flocos e derrete até metade do seu tamanho.

Derreta a cera: Em banho-maria, derreta a cera em fogo médio. Não pode colocar o recipiente de cera em contacto direto com o fogo ou com a placa de aquecimento, ou irá queimar a cera! Mexa de vez em quando para que derreta uniformemente.

Nota: A temperatura da água para derreter a cera de soja deve estar entre 50 e 60° Celsius (apenas o suficiente para a água começar a formar pequenas bolhas, mas não o suficiente para iniciar o processo de ebulição).

Adicione cor e aroma (opcional): Quando a cera derreter, pode adicionar-se cor e aroma. Para colorir, adicione pequenos pedaços de um giz de cera não tóxico ou corante de vela e mexa até dissolver completamente. Para lhe dar aroma, adicione algumas gotas de óleo essencial e misture bem. A proporção correta de óleo essencial e cera é uma preferência pessoal, mas pode começar com a proporção recomendada pelo fornecedor. Alguns fornecedores utilizam a proporção de 1 ml por 100 g de cera de

soja; no entanto, pode haver alteração consoante a concentração.

Deite a cera: Depois de colorida e perfumada, deixe descansar durante um a dois (1-2) minutos para arrefecer um pouco. Em seguida, deite cuidadosamente a cera no recipiente preparado; o pavio deve permanecer centrado. Pode fazer velas de uma única cor ou criar velas em camadas, para o que terá que esperar que cada camada solidifique antes de adicionar a próxima.

Adicione folhas ou flores secas, cascas de frutas ou outros ingredientes: Alguns flutuarão na cera, outros afundarão. Tenha cuidado para não exagerar com os materiais, pois eles podem queimar junto com o pavio e criar fumos indesejados ou até mesmo aumentar a chama gerada.

Deixe repousar: Deixe a vela arrefecer e endurecer. Isso pode demorar entre algumas horas e uma noite, dependendo do tamanho da vela. Evite mover a vela durante este tempo para evitar rachaduras ou superfícies irregulares. Programe as suas atividades lembrando que a cera leva tempo para solidificar, especialmente em ambientes quentes e dias quentes de verão! Pode acelerar o processo deixando as velas perto de um ventilador ou sistema de ar condicionado.

Corte o pavio: Uma vez que a vela esteja totalmente dura, corte o pavio com cerca de meio centímetro, isso garantirá que ele queime uniformemente e com segurança.

Limpeza: Limpe panelas e ferramentas enquanto a cera ainda está quente, pois é muito mais difícil de limpar quando endurece. Use toalhas de papel para limpar a maior parte da cera e, em seguida, lave-a com sabão e água morna. Lembre-se que panelas e talheres usados para derreter cera não devem ser usados para alimentos.

Aproveite a vela: A vela caseira de cera de soja já está pronta para usar! Lembre-se sempre de acender velas com segurança, mantendo-as longe de materiais inflamáveis e nunca as deixando sem vigilância.

Recursos necessários:

Atividade de fabricação de velas: Flocos de cera de soja ou de parafina; Corantes para cera de vela, se possível, cores primárias como magenta, amarelo e azul ciano; Fragrâncias para ceras; Materiais naturais

variados para decoração e fragrância - folhas secas, lavanda, alecrim, cascas de frutas, canela e flores secas; Rolo de mecha de algodão; Pigmentos corantes para ceras; Fitas e laços decorativos (de preferência de papel, não de plástico); Tinta acrílica; Copos ou frascos de vidro para velas (pode criar copos reciclando garrafas de vidro); Panela velha para derreter cera; Fogão - se possível, um fogão portátil; Termómetro para alimentos; Espátulas metálicas ou de madeira; Tesoura; Alicates de corte; Alicate de ponta fina; Luvas de borracha ou silicone; Protetor de mesa para evitar danos da cera;

Tenha em mente que os copos, painelas, termómetros e espátulas usados para derreter cera não devem ser usados para cozinhar ou entrar em contacto com alimentos.

Outros materiais necessários:

- Mesas ou bancadas
- Caixa de canetas e lápis
- Papéis A4 (papel reciclado, se possível)
- Cadeiras
- Livro escolhido para a atividade (opcional)
- Laptop + coluna de som
- Folhas de instruções (opcional)

Adaptações e armadilhas:

A atividade pode ser adaptada para chegar a um grupo-alvo mais vasto. Assim, além dos livros, os/as jovens podem optar por associar a vela a uma série de TV, um filme, uma história em banda desenhada, uma música, etc.

Informações Complementares:

Materiais naturais que podem ser usados para adicionar aroma e textura às velas:

Óleos essenciais: São extratos vegetais concentrados que podem ser adicionados à cera derretida para dar à vela um aroma natural. Os óleos essenciais estão disponíveis em diversos aromas como lavanda, eucalipto, hortelã-pimenta, laranja, limão, patchouli, sândalo, entre outros.

Casca de citrinos: A casca de limão, laranja ou toranja adicionada à cera derretida dá à vela um aroma fresco e cítrico.

Ervas e especiarias: Ervas como lavanda, alecrim, tomilho e especiarias como canela e cravo adicionadas à cera derretida dão à vela um aroma quente e natural.

Cedro: O cedro tem um aroma lenhoso e adicionado à cera derretida dá um aroma quente e terroso à vela.

Flores secas: Flores secas, como lavanda e rosa, adicionadas à cera derretida dão à vela um aroma floral natural.

Informações sobre flores e ervas que podem ser usadas na fabricação de velas:

Lavanda: Tem um aroma calmante e relaxante

Camomila: Aroma doce e relaxante, perfeito para uma vela de relaxamento.

Crisântemo: Adiciona uma textura interessante e um toque de cor.

Hortelã: Tem um aroma fresco e mentolado.

Jasmim: Adiciona um aroma floral doce e intenso.

Calêndula: Adiciona um toque de cor vibrante e uma fragrância leve.

Margarida: Adiciona uma textura interessante e um toque de cor.

Eucalipto: Tem um aroma refrescante e revigorante

Alecrim: Tem um aroma herbáceo e estimulante.

Gypsophila (boca de leão): Tem uma aparência macia e delicada que adiciona uma textura interessante.

Cravo: Adiciona uma fragrância doce e picante.

Narciso: Tem um aroma doce e floral que adiciona um toque primaveril.

Margarida seca: Adiciona um toque de cor e um aspecto natural.

Violeta: Tem um aroma floral suave e adiciona um toque suave de cor.

Peónia: Tem uma aparência luxuosa e adiciona cor vibrante.

Amor-perfeito: Tem um aroma doce e floral que pode dar um toque romântico.

Papoula: Adiciona uma textura interessante e um toque de cor vibrante.

Zinnia: Tem uma aparência vibrante e adiciona um toque de cor.

Girassol seco: Adiciona um aspecto rústico e natural.

Gerbera: Tem uma aparência vibrante e adiciona um toque de cor brilhante.

Hortênsia seca: Adiciona um aspecto suave e elegante à vela.

Lírio: Tem um aroma doce e floral que pode dar um toque romântico.

Folhas secas de eucalipto: Tem um aroma refrescante e adiciona um toque de verde.

Orquídea: Tem um visual exótico e adiciona um toque de luxo.

Tulipa: Tem uma aparência elegante e adiciona um toque suave de cor.

Estrelícia (ave do paraíso): Tem um visual exótico e adiciona um toque tropical.

Flor de laranjeira seca: Tem um aroma doce e floral que traz um toque romântico e relaxante.

Nota: É importante experimentar cada tipo de flor antes de adicioná-la à vela, pois algumas podem afetar a combustão e outras podem perder o aroma ou a cor quando aquecidas. As flores secas devem ser distribuídas uniformemente pelas laterais da vela e as flores secas nunca devem ser colocadas perto do pavio.

Anexos:

[COMPLETO & guia fácil para iniciantes para fazer velas](#)

Informações sobre cera de soja:

[I'm candle - Wikipedia](#)

[O que é exatamente a cera de soja? - CandleScience](#)

Informação sobre óleos essenciais:

[Tudo sobre óleos essenciais](#)

[Publicação no Instagram sobre a oficina já realizada pela Youth Coop](#)

Critérios e indicadores de avaliação por objetivo:

Dimensões da avaliação:

- Impacto no grupo-alvo; Satisfação dos/das participantes/satisfação dos parceiros.

- Contribuições do projeto para o centro comunitário/parceiros envolvidos.

Perguntas de avaliação:

1. Numa escala de um a cinco (1 a 5), quanto gostaste desta atividade? (1 não é agradável, 5 é muito agradável)
2. Sentiste que a tua vela transmitia eficazmente a essência do tema que escolheste? Porquê ou por que não?
3. Qual foi o aspeto mais desafiante de criar uma vela que represente o tema que escolheste?

Parceiros:

Os/as jovens participantes do seu centro participaram ativamente na atividade, tanto na confeção de velas como na partilha dos temas escolhidos?

Houve alguns desafios em envolver jovens participantes na atividade e, em caso afirmativo, como foram resolvidos?

De que forma esta atividade contribuiu para a criação de um sentimento de comunidade e pertença entre os/as jovens participantes no seu centro?

Observou alguma interação ou colaboração positiva entre os/as participantes durante a atividade ou discussão?

Ferramentas e indicadores de avaliação:

Participantes; Pedidos de atividade; Número de respostas; Número de participantes com e sem experiência neste tipo de atividade; Respostas do flipchart; Número de respostas; Comentários; Distribuição de velas/livros; Número de velas fabricadas; Número de livros distribuídos

Questionário de avaliação

Número de respostas; Comentários; Nível de satisfação (1 a 5)

Parceiros:

· Questionário online; Número de respostas; Observações; Nível de satisfação (1 a 5); % de jovens que acreditam que as atividades têm um impacto positivo nas suas escolas; Número de técnicos/as de juventude/elementos da organização envolvidos/as na atividade; Documentação de participação (lista de presenças)

Calendários de avaliação:

Participantes

· Pré-atividade (formulário de inscrição) no final da atividade

Distribuição de velas/livros

- O número de velas produzidas.
- O número de livros distribuídos.
- Comentários.

Inquérito de avaliação

- O número de respostas.
- Comentários.
- O nível de satisfação (1 a 5).

Questionário / Inquérito online

- O número de respostas.
- Comentários.
- Nível de satisfação (1 a 5).
- A % de jovens que consideram que as atividades têm um impacto positivo nas suas escolas.
- O número de animadores de juventude/elementos organizacionais envolvidos na atividade.
- Documentação de participação (lista de presenças): Antes da atividade (ficha de inscrição); No final da atividade.

Parceiros:

Após a atividade.

Outras fontes de avaliação:

- Taxas de participação (listas de presença, registos de presença).
- Sugestões e comentários dos participantes.
- O número de participantes que participam noutras atividades de acompanhamento ou que estão interessados em dar seguimento às atividades.

CONTACTOS



MONOPATIA ALLILEGGIIS - SOLIDARITY TRACKS

Site: <https://tamonopatia.org/>

Facebook: [@SolidarityTracksLefkada](#)

Instagram: [@solidaritytracks](#)

E-mail: solidaritytracksg@gmail.com

pistes_solidaires@yahoo.gr

Pessoa de Contacto: Alexia Di-val / Mohamed Chaabouni

Telefone: +30 2645023123

Local: Lefkada, Greece



CENTRO FONTI SAN LORENZO APS

Nome: Centro Fonti San Lorenzo

Site: <http://centrofontisanlorenzo.it/>

Facebook: [@ccfsi](#)

Instagram: [@centrofontisanlorenzo](#)

E-mail: info@centrofontisanlorenzo.it

Pessoa de Contacto: Stefano Casulli

Telefone: +39 339 348 7656

Local: Recanati, Itália



ASSOCIAÇÃO NOVO MUNDO AZUL

Nome: Novo Mundo

Facebook: [@wearenovomundo](#)

Instagram: [@weare_novomundo](#)

E-mail: community@novomundo.eu

Pessoa de Contacto: Ana Rita Seirôco

Telefone: +351 936 120 361

Local: Almada, Portugal



YOUTHCOOP - Cooperativa para o Desenvolvimento e Cidadania CRL

Nome: Youth Coop
Site: <https://youthcoop.pt>
Facebook: [@cooperativayouthcoop](#)
Instagram: [@youthcoop](#)
E-mail: geral@youthcoop.pt
Pessoa de Contacto: Jorge Gomes
Telefone: +351 961 172 283
Local: Agualva-Cacém, Portugal



FITT - Fundația Județeană Pentru Tineret Timiș

Nome: FITT
Telefone: +40 0256-491170
Site: www.fitt.ro
Facebook and Instagram: [@fitt_timisoara](#)
Email: office@fitt.ro
Pessoa de Contacto: Nadia Tismănaru
Local: Timișoara, Romania



Asociación para la Participación, Oportunidad y Desarrollo - P.O.D.

Nome: A.P.O.D.
Site: <http://www.pod-org.com>
Facebook: [@P.O.D.Association](#)
Instagram: [@p.o.d.association](#)
Email: podvolunteers@gmail.com
Pessoa de Contacto: Acerina González Cabrera
Telefone: +34 633 64 06 89
Local: Santa Cruz, Tenerife, Espanha

Power Youth Up



PROJETO POR:



COFINANCIADO POR:



Cofinanciado pela União Europeia

