



Co-funded by
the European Union



TOOLKIT

EVERY STORY(TELLER) MATTERS
HUMAN LIBRARIES AND MUTUAL RECOGNITION

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem 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.





Co-funded by
the European Union

ÍNDICE

Introdução

Objetivo do Toolkit

Como utilizar

Enquadramento teórico

Conceitos-chave

A importância da Interculturalidade

Benefícios e estratégias para o trabalho com jovens

Competências Interculturais

Visão geral das competências essenciais

Exemplos práticos

Métodos e Atividades

Atividades para desenvolver competências

Guias passo-a-passo

Método das Bibliotecas Humanas

O que é e como implementar

Boas Práticas

Experiências reais dos parceiros

Lições aprendidas

Anexos

Templates, checklists, materiais adicionais



Co-funded by
the European Union



INTRODUÇÃO AO TOOLKIT





O que é o Toolkit?

O Toolkit “Every Story Teller Matters” é um recurso prático concebido para ajudar os youth workers, educadores e organizações a promover a inclusão social e o trabalho intercultural com os jovens.

Desenvolvido no contexto do projeto, este Toolkit reúne metodologias comprovadas, como as Bibliotecas Humanas, o storytelling e o desenvolvimento de competências interculturais, oferecendo orientações estruturadas para aplicação em contextos educativos formais e não formais.

O seu conteúdo baseia-se em experiências reais adquiridas ao longo do projeto e em actividades locais levadas a cabo pelos parceiros do projeto.

Qual a sua utilidade?

Este Toolkit oferece todos os recursos necessários para promover a inclusão intercultural no trabalho com jovens. Oferece materiais claros e prontos a usar que facilitam aos youth workers a integração da aprendizagem intercultural nos seus programas.

Ao combinar explicações fáceis e simples de conceitos com formatos cativantes, como vídeos, infografias e templates, aumenta a capacidade dos educadores para criar ambientes de aprendizagem inclusivos, participativos e diversificados.



Finalidade e objetivos

Os principais objetivos deste Toolkit são:

- Fornecer ferramentas e métodos práticos que contribuam para o desenvolvimento de competências interculturais.
- Reforçar práticas inclusivas e participativas no trabalho com jovens.
- Facilitar a aplicação de metodologias inovadoras, como as Bibliotecas Humanas, utilizando materiais adaptáveis e acessíveis.
- Equipar os educadores e os youth workers com recursos que respondam às realidades sociais actuais, incluindo os desafios pós-pandémicos em termos de envolvimento e inclusão dos jovens.

Este Toolkit foi concebido para uma vasta gama de utilizadores, incluindo:

- Youth workers e educadores que trabalham em contextos multiculturais ou interculturais.
- ONGs, organizações de base comunitária e instituições envolvidas no desenvolvimento dos jovens.
- Formadores, facilitadores e criadores de programas que pretendam integrar a interculturalidade na sua abordagem educativa.
- Qualquer pessoa interessada em promover o diálogo, a empatia e a compreensão mútua entre os jovens.



Como utilizar o Toolkit

O Toolkit está organizado em secções temáticas que podem ser exploradas de forma independente ou em conjunto. Nesta secção, podemos encontrar:

- Fundamentos conceptuais do trabalho com jovens e da interculturalidade
- Desenvolvimento de competências-chave, incluindo empatia, comunicação e consciência cultural
- Métodos e actividades para desenvolver estas competências
- Aplicação da metodologia das Bibliotecas Humanas
- Boas práticas e recomendações com base em experiências reais
- Anexos com templates e materiais adicionais

Formatos e acessibilidade

Para apoiar diferentes estilos de aprendizagem e níveis de experiência, o conteúdo está disponível em vários formatos:

- Conteúdos baseados em texto para explicações detalhadas e compreensão teórica
- Infografias que resumem ideias e processos fundamentais de uma forma visual
- Vídeos curtos (30-60 segundos) que apresentam conceitos e passos de uma forma dinâmica e fácil de seguir
- Códigos QR incorporados em infografias que fornecem acesso direto a vídeos e conteúdos alargados



Co-funded by
the European Union

Quer seja utilizado como um programa completo ou para necessidades específicas, este Toolkit é uma ferramenta flexível e acessível para todos os que trabalham na promoção da inclusão intercultural e da participação social.

Convidamo-lo a utilizar este Toolkit como um instrumento prático para promover ambientes mais inclusivos, participativos e culturalmente diversificados.





Co-funded by
the European Union

ENQUADRAMENTO TEÓRICO



YOUTH WORK E INTERCULTURALIDADE



Nas sociedades actuais, cada vez mais diversificadas, o trabalho com jovens desempenha um papel fundamental na formação de comunidades inclusivas, empáticas e culturalmente ligadas. Esta secção fornece as bases conceptuais para compreender como o trabalho com jovens e a interculturalidade se cruzam - e porque é que isso é importante.

O trabalho com jovens capacita-os através da educação não formal, da criatividade, da participação e do crescimento pessoal. Apoia a sua capacidade de se relacionar com os outros, de lidar com as diferenças sociais e de contribuir para a sociedade. Mas num mundo multicultural, trabalhar com e através das diferenças não é suficiente - a verdadeira transformação vem da interculturalidade: a prática ativa do diálogo, da aprendizagem mútua e da ligação entre culturas.

Este quadro explora seis conceitos fundamentais:

- O Youth Work como ferramenta de capacitação e envolvimento;
- A Inclusão e a Diversidade, para garantir que todos se sentem valorizados e respeitados;
- A diferença entre Interculturalidade e Multiculturalidade, e porque é que o diálogo é importante;
- O poder do Storytelling para criar empatia e desafiar estereótipos;
- O papel da Empatia na criação de espaços seguros e de apoio;
- E métodos inovadores como as Bibliotecas Humanas, onde histórias reais ajudam a quebrar preconceitos.

Cada uma destas ideias é apresentada através de pequenos vídeos e infografias concebidos para inspirar, informar e apoiar os youth workers na criação de experiências interculturais significativas. Juntos, formam a espinha dorsal do nosso Toolkit - equipando o leitor para promover espaços onde os jovens podem estabelecer contactos, crescer e pertencer verdadeiramente.



Co-funded by
the European Union

Conceitos-chave

Youth work



Inclusão e diversidade



Interculturalidade
VS
Multiculturalidade



Storytelling



Empatia



Bibliotecas
Humanas





Co-funded by
the European Union



TRABALHO JUVENIL e Interculturalidade



TRABALHO COM JOVENS, INCLUSÃO E DIVERSIDADE

O **trabalho com jovens** aproxima-os e apoia seu crescimento.

Ajuda a desenvolver competências, confiança e comunidade através da aprendizagem informal e da participação.

Explore atividades que ajudam os jovens a liderar, criar e a se conectarem — consulte o *toolkit* para ideias!

Todos merecem pertencer a algum lado.

Inclusão significa acolher todas as diferenças e garantir que todos têm igual acesso e voz.

Crie espaço para todas as identidades — use o *toolkit* para aprender a criar espaços verdadeiramente inclusivos.

INTERCULTURALIDADE VS.

MULTICULTURALIDADE

Compreender as diferenças culturais é fundamental para trabalhar com jovens.

Multiculturalidade é a coexistência de diferentes culturas.

Interculturalidade é diálogo, troca e aprendizagem mútua.

Opte pelo diálogo em vez da distância. Encontre ferramentas no *toolkit* para promover o intercâmbio intercultural.

STORYTELLING

As histórias conectam-nos.

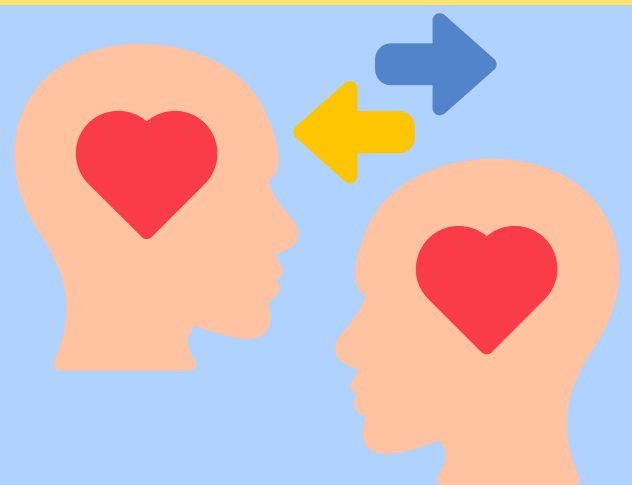
O **storytelling** permite que os jovens partilhem as suas vidas, desafiem estereótipos e criem empatia. Incentive os jovens a contar a sua história. Use o *toolkit* para explorar métodos digitais de *storytelling*.

EMPATIA

A **empatia** ajuda-nos a ver através do outro.

Trata-se de sentirmos com o outro - ouvir, importarmo-nos e construir respeito pelas diferenças.

Pratique empatia todos os dias. Experimente as nossas atividades para trazer mais compreensão ao seu grupo.



BIBLIOTECA HUMANA

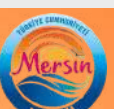
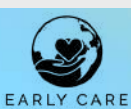
E se as pessoas pudessem ser livros?

Numa **Biblioteca Humana**, as pessoas partilham histórias da vida real para quebrar preconceitos e abrir mentalidades. Faça a sua Biblioteca Humana! Use o nosso guia para iniciar conversas significativas.



<https://everystoryteller matters.eu/>

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union

A IMPORTÂNCIA DA INTERCULTURALIDADE



NO YOUTH WORK



Nas sociedades actuais, cada vez mais interligadas e multiculturais, a interculturalidade desempenha um papel vital na construção de comunidades inclusivas, respeitadoras e colaborativas. No domínio do youth work, a promoção da compreensão intercultural não é apenas uma ferramenta para a inclusão social - é um valor fundamental que reforça o respeito mútuo e o diálogo entre jovens de diversas origens.

Este vídeo oferece uma viagem breve mas significativa sobre a importância da interculturalidade no trabalho com jovens, como transforma os programas para jovens e que estratégias podem ser utilizadas para a integrar na prática quotidiana. Desde a promoção de actividades de intercâmbio cultural até ao desenvolvimento de competências interculturais, exploramos a forma como estas acções contribuem para comunidades mais coesas e empáticas.

🎥 **Leia o código QR para ver o vídeo e descobrir como pode promover a interculturalidade nos seus programas para jovens.**

Vamos construir pontes, não muros.





Co-funded by
the European Union

EVERY STORY(TELLER) MATTERS
HUMAN LIBRARIES AND MUTUAL RECOGNITION

Integrar a Interculturalidade em Programas para Jovens

Por que é que a interculturalidade é importante em contextos juvenis:

- Incentiva o respeito à **diversidade** e fomenta ambientes inclusivos.
- Aumenta a compreensão mútua e **reduz preconceitos**.
- Prepara os jovens para se tornarem **cidadãos globais e comunicadores eficazes**.
- Promove a **coesão social** e a **solidariedade comunitária**.



Principais estratégias para integrar a interculturalidade:

1. Atividades de Intercâmbio Cultural

- Organizar workshops, eventos e celebrações interculturais.
- Promover interações diretas entre diversos grupos de jovens.



2. Desenvolvimento de um Currículo Inclusivo

- Integrar diversas perspectivas culturais ao conteúdo educacional.
- Fornecer recursos que representem múltiplas origens culturais.

3. Formação e Capacitação

- Dotar a equipa com formação em competências interculturais.
- Desenvolver líderes jovens com habilidades em comunicação intercultural.

4. Colaboração com as Comunidades

- Estabelecer parcerias com organizações comunitárias culturalmente diversas.
- Facilitar iniciativas interculturais impulsionadas pela comunidade.

5. Espaços inclusivos e seguros

- Garantir que os espaços sejam acolhedores e reconheçam todas as culturas.
- Abordar e gerir conflitos de forma respeitosa e construtiva.



<https://everystoryteller matters.eu/>

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union

DESENVOLVIMENTO DE



COMPETÊNCIAS INTERCULTURAIS



Numa Europa diversificada e interligada, os youth workers são actores fundamentais na promoção de comunidades inclusivas, respeitadoras e colaborativas. Mas para o fazerem eficazmente, precisam de mais do que boas intenções - precisam de competências interculturais sólidas.

Este vídeo explora as competências essenciais que permitem aos youth workers envolverem-se de forma significativa nas diferenças culturais. Desde a empatia e a escuta ativa até à resolução de conflitos e ao trabalho em equipa, estas competências são ferramentas essenciais para promover o diálogo, quebrar estereótipos e criar espaços seguros onde todos os jovens se sintam valorizados.

Descubra como o pensamento crítico, a consciência cultural e a comunicação eficaz podem ajudá-lo a promover a compreensão mútua e a reforçar a participação nos seus programas para jovens. Estas competências não só apoiam o crescimento individual, como também reforçam a coesão social e a equidade a nível comunitário.

**Vamos criar ambientes
em que a diversidade seja
uma força e a inclusão
uma responsabilidade
partilhada.**



Co-funded by
the European Union

Conceitos-chave

Consciência
cultural

SCAN ME



Empatia e
Escuta Ativa

SCAN ME



Comunicação
eficaz

SCAN ME



Gestão de
conflitos

SCAN ME



Trabalho
de equipa

SCAN ME



Pensamento
crítico

SCAN ME





COMPETÊNCIAS INTERCULTURAIS PARA O TRABALHO COM JOVENS



PENSAMENTO CRÍTICO

Capacidade de analisar objetivamente, questionar estereótipos e reconhecer formas de discriminação. Permite uma tomada de decisão reflexiva e justa.

EMPATIA E ESCUTA ATIVA

Compreender as emoções dos outros e ouvir atentamente promove relacionamentos baseados em respeito, reconhecimento e confiança.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Resolver desentendimentos de forma respeitosa e construtiva transforma tensões em oportunidades de aprendizagem e coesão intercultural.

COMUNICAÇÃO EFICAZ

Expressar ideias com clareza e ouvir ativamente, tendo em conta o contexto cultural, reduz mal-entendidos e promove o entendimento mútuo.

TRABALHO EM EQUIPA

Colaborar valorizando a diversidade de perspectivas promove a responsabilidade partilhada e fortalece o sentimento de comunidade.

CONSCIÊNCIA CULTURAL

Reconhecer como a cultura influencia as crenças e os comportamentos próprios e dos outros promove o respeito e a abertura à diversidade.

- Incentiva o diálogo aberto e respeitoso, onde diferentes perspectivas são valorizadas.
- Quebra estereótipos, desafiando preconceitos e promovendo uma compreensão mais profunda das pessoas.
- Cria espaços seguros onde todos se sentem ouvidos, vistos e valorizados.
- Melhora a colaboração e a dinâmica de grupo por meio da empatia, da comunicação e do trabalho em equipa.
- Promove a autorreflexão e o reconhecimento dos próprios preconceitos e seus impactos.
- Facilita a tomada de decisões inclusivas e criativas, adaptadas a contextos diversos.
- Fortalece as relações interculturais, fomentando a compreensão e o respeito mútuos.
- Promove a inclusão social e a participação ativa de todos os jovens.





Co-funded by
the European Union

MÉTODOS E ATIVIDADES PARA



DESENVOLVER COMPETÊNCIAS



Inspirar o crescimento dos jovens requer mais do que teoria - requer métodos práticos e envolventes que dêem vida às competências. Os youth workers de toda a Europa precisam de ferramentas adaptáveis para ajudar os jovens a desenvolver competências essenciais como a empatia, a colaboração e a tomada de decisões responsável.

Esta secção apresenta uma coleção de actividades testadas, concebidas para desenvolver essas competências-chave através da experiência, da reflexão e do diálogo. Quer esteja a trabalhar em escolas, centros de juventude ou espaços comunitários, estes métodos ajudá-lo-ão a criar ambientes de aprendizagem dinâmicos que sejam inclusivos, capacitadores e impactantes.

Cada atividade é claramente descrita com o seu objetivo, os materiais necessários e um guia passo-a-passo simples. Vídeos curtos e infografias visuais apoiarão a sua implementação, oferecendo uma orientação clara e prática.

Vamos equipar os jovens com as ferramentas de que necessitam para prosperar - uma atividade de cada vez. Capacite-os para pensar criticamente, agir com empatia e contribuir significativamente para as suas comunidades.





Cultura através da janela

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é desenvolver a consciência cultural como uma competência intercultural essencial, ajudando os participantes a explorar a forma como a cultura molda a identidade, a percepção e a dinâmica interpessoal. Convida os jovens a refletir sobre os aspectos do seu contexto cultural que são visíveis para os outros e aqueles que são frequentemente escondidos, mal compreendidos ou ignorados.

Ao tornar estas reflexões visíveis e ao abrir espaço para o diálogo, a atividade aumenta a capacidade dos participantes para

- Reconhecer e respeitar as diferenças culturais
- Desafiar pressupostos e estereótipos
- Refletir sobre a sua própria identidade cultural e preconceitos
- Desenvolver empatia e abertura em relação aos outros

Esta atividade apoia o desenvolvimento de atitudes inclusivas e de competências de comunicação, que são essenciais para navegar em ambientes sociais diversos e promover a compreensão mútua no trabalho com jovens e em ambientes interculturais.



DESCRIÇÃO GERAL

Esta atividade utiliza a metáfora de uma janela para ajudar os participantes a refletir sobre a forma como a sua cultura é vista pelos outros e como eles próprios a vivenciam. Os participantes desenhavam uma janela e escrevem ou desenhavam dentro dela o que é visível para os outros (por exemplo, língua, comida, vestuário) e fora dela o que os outros não costumam ver (por exemplo, valores, emoções, crenças, lutas de identidade).

Através da discussão em pequenos grupos e no seu conjunto, os participantes tornam-se mais conscientes dos preconceitos, reflectem sobre a riqueza e complexidade da identidade e desenvolvem uma maior empatia.

É ideal para eventos de Bibliotecas Humanas, workshops interculturais, salas de aula ou sessões online para jovens.

Para apoiar a reflexão, os facilitadores podem utilizar pistas de orientação como:

- O que é que as pessoas supõem sobre ti com base na tua aparência, linguagem ou comportamento?
- Que valores ou tradições moldam a forma como vês o mundo?
- O que é que é importante sobre a tua identidade de que as pessoas podem não se aperceber?

A partilha de alguns exemplos de “janelas” no início pode ajudar os participantes a sentirem-se mais confortáveis e inspirados para partilhar.



MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel A4 ou modelos de janelas impressos/digitais
- Canetas, lápis ou marcadores
- Opcional: ferramentas de colaboração em linha como Jamboard, Miro ou Google Slides

DURAÇÃO APROXIMADA

- 45-60 minutos
- Preparação: 5-10 min
- Desenho e partilha: 20-25 min
- Discussão e reflexão em grupo: 15-25 min

PÚBLICO-ALVO

- Jovens com mais de 14 anos
- Grupos de 6-20 participantes
- Adequado para diversos contextos culturais
- Funciona bem em workshops para jovens, actividades de Bibliotecas Humanas, escolas e espaços de aprendizagem intercultural
- Adaptável a contextos online ou híbridos



IMPLEMENTAÇÃO PASSO-A-PASSO

Preparação

- Organize um espaço tranquilo ou crie um modelo online (se for à distância).
- Introduza o objetivo: explorar a identidade através do que é visto e não visto.
- Dê um exemplo (real ou fictício) para orientar os participantes.

Desenvolvimento da atividade

- Dê a cada participante papel ou um modelo. Peça-lhes para desenharem uma janela.
- No interior da janela: Escreve ou desenha o que as pessoas vêem sobre a sua cultura.
- Fora da janela: Escreve ou desenha o que as pessoas não vêem - valores, emoções, lutas, expectativas familiares, etc.
- Dê ênfase à criatividade e à honestidade emocional.

Debate, reflexão final e/ou avaliação

- Os participantes juntam-se em pares ou formam pequenos grupos para partilhar as suas janelas.
- Facilite a reflexão com perguntas como:
 - “O que vos surpreendeu?”
 - “O que é que tendemos a assumir com base no que vemos?”
 - “Como podemos criar espaços onde o ‘exterior’ seja melhor compreendido?”
- Termine com um debate de grupo sobre a forma como esta experiência se relaciona com a inclusão, o preconceito e o trabalho com jovens.



AVALIAÇÃO E FEEDBACK

- Utilize pistas de reflexão em formato de grupo ou anónimo.
- Pergunte aos participantes:
- “O que é que aprendeste sobre ti próprio?”
- “Como é que a tua visão dos outros mudou?”
- “Como é que isto te ajuda num ambiente de grupo diversificado?”
- Opcionalmente, utilize ferramentas digitais (Mentimeter, Google Forms) para uma resposta rápida.

RESULTADOS ESPERADOS

- Os participantes reflectem profundamente sobre a sua identidade cultural
- Maior compreensão da complexidade e da profundidade subjacentes à expressão cultural
- Melhor reconhecimento dos pressupostos e preconceitos
- Maior empatia e ligação do grupo
- Maior disponibilidade para o diálogo intercultural e o comportamento inclusivo





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

- Normalize os diferentes níveis de profundidade - nem todos quererão partilhar profundamente, e não há problema
- Encoraje a segurança emocional e o respeito mútuo
- Utilize exemplos e esteja preparado para guiar os participantes gentilmente para a reflexão
- Evite forçar alguém a partilhar mais do que aquilo com que se sente confortável
- Se trabalhar online, dê instruções claras para a utilização de modelos digitais e permita um tempo de reflexão tranquilo

POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

- Para grupos mais jovens: Utilizar símbolos ou desenhos simples e um tempo de partilha mais curto
- Utilização online: Utilizar documentos ou quadros partilhados para reflexão remota
- Baixa literacia ou barreiras linguísticas: Oferecer a atividade com desenhos, instruções traduzidas ou facilitação em pares
- Pré Bibliotecas Humanas: Utilizar a janela como forma de os “livros humanos” prepararem as suas histórias ou de os “leitores” se abrirem a novas perspectivas





EXEMPLOS/CASOS

Aqui estão alguns exemplos para inspiração.

1. Normas culturais e mal-entendidos

Dentro da Janela (o que as pessoas vêem):

- Não estabelece contacto visual direto
- Evita o confronto em discussões de grupo
- É sempre muito educado e diz “sim”
- Traz frequentemente comida caseira com um cheiro diferente

Fora da janela (o que as pessoas não vêem):

- Vem de uma cultura em que o respeito é demonstrado evitando o contacto visual
- Dizer “sim” significa muitas vezes “ouvi-o”, não necessariamente ‘concordo’
- Cresceu num agregado familiar em que falar com os mais velhos é desencorajado
- Sente-se magoado quando a comida é vista como “estranha” ou ridicularizada





2. Festivais e prioridades familiares

Dentro da Janela:

- Tirou um dia de folga para uma celebração religiosa
- Fala muito sobre primos e família alargada
- Perdeu um evento de fim de semana devido a um compromisso familiar



Fora da janela:

- Vem de uma cultura em que a família alargada é fundamental para a vida quotidiana
- Os feriados religiosos são profundamente pessoais, mas não são reconhecidos publicamente neste país
- Enfrenta suposições de que não está “empenhado” quando dá prioridade à família
- Tem dificuldade em explicar estas diferenças culturais sem parecer defensivo

3. Estilos de Comunicação

Dentro da Janela:

- Muito calado nas discussões de grupo
- Não desafia os outros abertamente
- Raramente dá feedback direto

Fora da Janela:

- Vem de uma cultura de alto contexto em que o silêncio faz parte de uma comunicação respeitosa
- Foi ensinado que discordar abertamente é desrespeitoso
- Receia que falar possa ser mal interpretado como falta de educação
- Acha difícil navegar pelos estilos de discussão direta nas atividades dos jovens



4. Tempo e Estrutura

Dentro da Janela:

- Chega frequentemente atrasado às reuniões
- Não segue uma agenda fixa
- Improvisa frequentemente ou “vai com a corrente”

Fora da Janela:

- Vem de uma cultura em que o tempo é mais flexível e em que as relações são mais importantes do que os horários
- Considera a estrutura rígida e o planeamento rigoroso stressantes e pouco familiares
- É muitas vezes mal interpretado como desorganizado, quando na realidade é altamente adaptável e responsivo
- Sente que a sua abordagem ao tempo não é respeitada como válida ou valiosa





Co-funded by
the European Union

SCAN ME





CULTURA PELA JANELA



Esta atividade incentiva os participantes a explorar como a cultura molda a identidade, distinguindo o que os outros veem do que permanece oculto. Promove a autoconsciência, desafia suposições e desenvolve a consciência cultural e a empatia entre os jovens.

MATERIAIS

- Folha A4 ou modelo impresso/digital para janela
- Canetas, marcadores ou ferramentas de desenho
- Opcional: Ferramentas de colaboração online



GRUPO-ALVO

- Jovens a partir dos 14 anos
- Tamanho do grupo: 6 a 20 participantes
- Ideal para grupos de jovens, eventos da Biblioteca Humana, salas de aula ou treinamento intercultural
- Adaptável tanto para formatos presenciais quanto online

PASSOS

- 1.Introdução: Apresente a atividade e seu objetivo: refletir sobre o que é visível e invisível em nossa cultura e identidade.
- 2.Desenhe a Janela: Cada participante desenha ou recebe um molde de janela.
- 3.Dentro da Janela: Os participantes escrevem ou desenharam o que as pessoas normalmente veem sobre sua cultura (por exemplo, comida, vestimenta, feriados, idioma).
- 4.Forra da Janela: Eles refletem e registam o que os outros normalmente não veem (por exemplo, valores, crenças, emoções, pressões, contradições).
- 5.Partilha em pequenos grupos: Os participantes partilham as suas janelas em duplas ou pequenos grupos, promovendo compreensão e empatia.
- 6.Reflexão em Grupo: Reflitam juntos: O que presumimos? O que nos surpreendeu? Como é que isso pode melhorar a forma como trabalhamos em grupos diversos?

RECOMENDAÇÕES

- Participantes mais jovens: Permita mais desenhos, simplifique as instruções.
- Grupos online: Use modelos do Jamboard ou do Google Slides para compartilhamento colaborativo.
- Grupos multilíngues ou interculturais: Ofereça orientações em vários idiomas e explique referências desconhecidas.
- Participantes introvertidos: Ofereça uma opção de registo num diário ou um método de partilha anónimo.





Círculos de Empatia

OBJETIVO

Um Círculo de Empatia proporciona um espaço seguro e focado para que os indivíduos partilhem os seus pensamentos e sentimentos sobre um tópico específico ou uma questão, enquanto os outros ouvem ativamente e refletem o que ouvem, enfatizando a experiência emocional do orador. O princípio fundamental é compreender verdadeiramente a perspetiva de outra pessoa sem julgamento ou interrupção. O principal objetivo dos Círculos de Empatia é desenvolver a empatia e a capacidade de escuta ativa através da partilha estruturada e da reflexão sobre diversas perspetivas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

1. Caneta e papel para cada participante.
2. Um objeto falante (por exemplo, uma pedra, uma caneta).
3. Uma lista de sugestões ou cenários curtos e relacionáveis.
4. Perguntas para a sessão de reflexão conduzida pelo facilitador.



DESCRIÇÃO GERAL

O Círculo de Empatia é uma atividade de grupo, idealmente envolvendo 4-8 participantes sentados num círculo para promover a ligação e a igualdade. Orientada por um facilitador, a atividade centra-se numa questão específica, com um objeto falante que indica o orador atual. Essa pessoa partilha os seus pensamentos e sentimentos sem interrupções. Após a sua vez, os outros participantes fazem um breve “eco” do que ouviram, concentrando-se nas emoções e na perspetiva do orador.

Este ciclo de partilha e eco continua à volta do círculo, assegurando que todos têm a oportunidade de falar e ser profundamente ouvidos.

A sessão termina normalmente com uma breve reflexão sobre a experiência, dando ênfase à escuta atenta e à validação dos sentimentos individuais.

Os Círculos de Empatia são utilizados em vários contextos para fomentar uma compreensão mais profunda, melhorar a comunicação, criar confiança e promover a empatia.

PERGUNTAS PARA A SESSÃO DE REFLEXÃO CONDUZIDA PELO FACILITADOR

"Como é que te sentiste ao ser verdadeiramente escutado?"

"Como é que foi tentar compreender a perspetiva de outra pessoa?"

"Notaram alguns temas comuns ou pontos de vista diferentes?"

"O que é que aprenderam com esta atividade?"



PONTOS DE PARTIDA

Sugestões centradas nas diferenças culturais/compreensão:

“Descreve uma ocasião em que tenhas experienciado uma diferença cultural que te tenha surpreendido.”

“Partilha um momento em que aprendeste algo novo sobre uma cultura diferente.”

“Fala de uma altura em que tiveste de explicar algo sobre a tua cultura a alguém que não compreendia.”

“Descreve uma situação em que viste alguém ser tratado de forma diferente devido à sua origem cultural.”

Sugestões centradas na empatia/ligação:

“Partilha uma ocasião em que defendeste alguém que estava a ser tratado injustamente.”

“Fala de um momento em que sentiste uma forte ligação com alguém de uma origem diferente.”

“Descreve uma ocasião em que tentaste compreender a perspetiva de outra pessoa, mesmo que discordasses dela.”

“Partilha uma ocasião em que sentiste que fizeste uma verdadeira diferença na vida de alguém.”

Sugestões centradas nos estereótipos/preconceitos:

“Fala de uma altura em que ouviste um estereótipo sobre um grupo de pessoas.”

“Descreve uma ocasião em que testemunhaste alguém a ser preconceituoso.”

“Partilha a forma como os estereótipos te fazem sentir.”

“Conta uma vez em que tiveste de desafiar um estereótipo.”



PONTOS DE PARTIDA

Sugestões centradas no sentimento de incompreensão/exclusão:

“Fala de uma altura em que sentiste que alguém fez uma suposição injusta sobre ti por seres de onde és ou pela tua aparência.”

“Descreve um momento em que sentiste que a tua voz não foi ouvida por seres diferente.”

“Partilha uma ocasião em que te sentiste como um estranho num grupo ou situação.”

“Fala de uma ocasião em que te sentiste julgado antes de alguém te conhecer realmente.”

Dicas para utilizar estas sugestões:

Mantenha a pergunta aberta: Permitir uma variedade de respostas.

Relacionar com as experiências dos jovens: Assegure-se de que as perguntas são relevantes para as suas vidas.

Crie um espaço seguro: Enfatize que não há respostas certas ou erradas.

Incentivar a expressão emocional: Lembre aos participantes que devem concentrar-se nos seus sentimentos.

Prompt



DURAÇÃO APROXIMADA

- Aproximadamente 45-60 minutos.
- Preparação: 5-10 minutos (organização do espaço, recolha de materiais, revisão do processo).
- Definição das diretrizes: 5 minutos (o facilitador explica o objetivo e as regras).
- Processo de partilha e eco: 25-40 minutos (dependendo do número de participantes e da profundidade da partilha). O objetivo é dispor de cerca de 2-3 minutos por pessoa para partilhar, e 1-2 minutos para os “ecos” do grupo.
- Breve reflexão: 5-10 minutos (o facilitador orienta uma breve discussão sobre a experiência).





PÚBLICO-ALVO



Grupo etário:

- Adolescentes mais jovens (12-15 anos): Adaptável com tempos de partilha mais curtos, sugestões mais simples centradas em experiências relacionáveis (amizades, escola) e facilitação mais estruturada. Os grupos mais pequenos (4-6) são frequentemente mais eficazes.
- Adolescentes mais velhos e jovens adultos (16-30 anos): Adequados para a implementação padrão com sugestões mais complexas que exploram a identidade, questões sociais e compreensão cultural. Os grupos de 6-8 pessoas funcionam bem, mas podem ser ligeiramente maiores (até 10) com uma gestão eficaz do tempo.

Número de participantes:

- Grupos pequenos (4-6): Ideal para uma partilha mais profunda e mais atenção individual. Permite turnos mais frequentes e mais tempo de “eco”.
- Grupos médios (7-10): Geríveis com um controlo claro do tempo. Requer uma facilitação mais concentrada para garantir que todos têm a oportunidade de participar de forma significativa.
- Grupos maiores (11+): Podem ser divididos em Círculos de Empatia mais pequenos, que decorrem em simultâneo com diferentes facilitadores. Isto garante que todos têm a oportunidade de falar e ser ouvidos num período de tempo razoável.



Tipo de ambiente:

- **Contextos educativos (escolas, universidades):** Pode ser integrado em actividades de sala de aula, workshops sobre comunicação, aprendizagem socio-emocional ou estudos interculturais. Proporciona uma forma estruturada para os alunos se ligarem e compreenderem as diversas perspectivas da comunidade escolar.
- **Organizações e clubes juvenis:** Adequado para reuniões regulares ou eventos especiais centrados na construção de uma comunidade, na promoção da empatia e no desenvolvimento de competências interpessoais entre os membros.
- **Centros comunitários e workshops:** Eficazes para reunir diversos grupos de jovens de diferentes origens para promover a coesão social e a compreensão no seio da comunidade em geral.
- **Ambientes online/virtuais:** Adaptáveis utilizando plataformas de videoconferência com diretrizes claras para a tomada de vez e o “eco” através de funções de voz ou de conversação. Podem ser utilizadas salas separadas para grupos maiores. Requer uma forte facilitação para gerir o espaço virtual e garantir o envolvimento.
- **Ambientes informais:** Pode ser utilizado em ambientes menos estruturados (por exemplo, reuniões de jovens, retiros) com uma explicação clara e uma facilitação suave para incentivar uma comunicação aberta e empática.



PASSO-A-PASSO

1. Preparação (5-10 minutos):

- Reunir os participantes: O objetivo é ter um grupo de 4-8 participantes para um envolvimento ideal. Os grupos maiores podem ser divididos em círculos mais pequenos.
- Organizar o espaço: Os participantes devem sentar-se em círculo, de forma a que todos se possam ver claramente. Esta disposição física promove um sentimento de igualdade e de ligação.
- Materiais: É necessário um objeto falante simples (por exemplo, uma pedra pequena, uma caneta), papel e canetas para reflexão pessoal posterior e uma lista de sugestões ou cenários curtos e relacionáveis.
- Introduzir a atividade (Facilitador): Explicar o objetivo do Círculo de Empatia - praticar a escuta profunda e compreender as perspectivas uns dos outros. Sublinhar que o objetivo não é dar conselhos, partilhar histórias pessoais (a menos que seja a sua vez de falar) ou debater, mas sim ouvir e refletir verdadeiramente a experiência do orador.

o



2. Definição das Diretrizes (5 minutos - orientado pelo facilitador):

- Um orador de cada vez: Apenas a pessoa que tem o objeto falante fala.
- Escuta ativa: Todos os outros se concentram inteiramente no orador, prestando atenção não só às palavras, mas também ao tom, à linguagem corporal e às emoções subjacentes.
- Sem interrupções ou conversas cruzadas: Os participantes devem abster-se de interromper o orador ou de participar em conversas paralelas.
- Concentração no orador: O foco permanece na pessoa que segura o objeto que fala até que esta termine de falar.
- Confidencialidade (opcional, mas recomendada): Se o tópico for pessoal, encoraje os participantes a respeitar a privacidade do que é partilhado no círculo.
- Direito de passagem: Os participantes têm o direito de passar quando for a sua vez de falar.
- Limites de tempo (opcional): Dependendo do grupo e da sugestão, pode estabelecer um breve limite de tempo para cada vez de falar (por exemplo, 2-3 minutos).





3. O Processo de Partilha e Eco (15-30 minutos):

- Apresentar a questão (Facilitador): Apresente uma questão clara e concisa ou uma pergunta relacionada com o tema que pretende explorar (por exemplo, “Partilha um momento em que te sentiste incompreendido”, “O que significa para ti pertencer a um grupo?”). Adapte a questão de forma a ser relevante e cativante para o grupo de jovens.
- Primeiro orador: O facilitador pode começar ou designar uma pessoa para começar. Esta pessoa pega no objeto que fala e partilha os seus pensamentos e sentimentos relacionados com a questão.
- Eco (depois de o orador ter terminado): Quando o orador tiver terminado (indica que terminou passando o objeto falante de volta para o centro ou para a pessoa seguinte), os outros participantes revezam-se para “ecoar” brevemente o que ouviram. O eco deve centrar-se nos sentimentos e na perspetiva do orador e não nas suas próprias opiniões ou interpretações.
- Confirmação do orador (opcional): O orador original pode confirmar brevemente se os ecos tiveram eco para ele. Isto ajuda os ouvintes a saberem se estão a compreender corretamente.
- Próximo orador: O objeto falante passa para a pessoa seguinte no círculo, e esta partilha a sua resposta ao mesmo estímulo. O processo de eco repete-se depois de terminarem.
- Continuar: O processo continua à volta do círculo até que todos os que querem falar tenham tido a oportunidade de falar e de serem repetidos. Os participantes podem optar por passar a sua vez se não estiverem prontos para partilhar.



4. Breve reflexão (5-10 minutos - orientada pelo facilitador):

- Depois de todos terem tido a sua vez (ou de o tempo se ter esgotado), o facilitador pode orientar uma breve reflexão. As perguntas podem incluir:
- “Qual foi a sensação de ser verdadeiramente escutado?”
- “Como é que foi tentar compreender a perspetiva de outra pessoa?”
- “Notaram alguns temas comuns ou pontos de vista diferentes?”
- “O que aprendeste com esta atividade?”
- Mantenha a reflexão breve e centrada no processo e não nas histórias individuais.





AVALIAÇÃO E FEEDBACK

A eficácia pode ser avaliada através de métodos informais e mais estruturados. Informalmente, observar o envolvimento dos participantes durante a atividade, registrar a profundidade da sua partilha e a ponderação dos seus “ecos”, e facilitar uma discussão pós-atividade sobre a sua experiência e aprendizagens pode fornecer informações valiosas.

Uma avaliação mais estruturada pode envolver inquéritos curtos e anónimos antes e depois da atividade, perguntando aos participantes sobre os seus níveis de conforto em ouvir e expressar empatia, a sua compreensão de perspectivas diversas e o seu sentido de ligação com os outros. Estes inquéritos podem utilizar escalas de classificação ou perguntas abertas para recolher dados quantitativos e qualitativos sobre o impacto da atividade na sua consciência e competências.





RESULTADOS ESPERADOS

Resultados esperados: Os participantes demonstrarão melhores capacidades de escuta ativa, mostrando maior atenção e reflexão precisa dos sentimentos dos outros. Também demonstrarão maior empatia, mostrando uma maior compreensão e validação de diversas perspectivas e experiências emocionais. É provável que os participantes relatem um sentimento mais forte de ligação e confiança dentro do grupo.

Impactos esperados: A atividade deverá promover um ambiente mais inclusivo e respeitoso em que os jovens se sintam ouvidos e valorizados. Prevê-se que contribua para reduzir os estereótipos e os preconceitos, promovendo uma compreensão mais profunda das diferentes origens. Em última análise, os Círculos de Empatia têm como objetivo capacitar os jovens com melhores competências de comunicação e socio-emocionais, conduzindo a comunidades mais colaborativas e compreensivas a longo prazo.





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Gestão da atividade:

- Instruções claras: Comece por explicar de forma clara e concisa o objetivo, os passos e as orientações do Círculo de Empatia. Utilize uma linguagem simples e certifique-se de que foi compreendida.
- Gestão do tempo: Tenha em atenção o tempo atribuído. Oriente gentilmente os participantes para serem concisos nas suas partilhas e ecoar, especialmente em grupos maiores. Utilize um temporizador visual, se for útil.
- Gestão do objeto de discussão: Assegurar que o objeto falante é passado sem problemas e que todos compreendem o seu significado.
- Orientação delicada: Como facilitador, o seu papel é orientar o processo, não conduzir o conteúdo. Evite intervir com as suas próprias opiniões ou histórias durante as fases de partilha e de eco.
- Modelo de escuta ativa: Demonstre uma escuta ativa através da sua própria postura, do contacto visual e de breves agradecimentos durante a "ecoação".
- Incentivar a participação: Encoraje gentilmente os participantes mais silenciosos a partilhar quando o objeto de conversa chega até eles, mas respeite sempre o seu direito de passar.
- Monitorizar a energia: Preste atenção aos níveis de energia do grupo. Se a energia baixar, considere uma breve pausa para se alongar ou um estímulo ligeiramente diferente para a ronda seguinte (se estiver a fazer várias rondas).
- Transições suaves: Sinalize claramente as transições entre a partilha, o eco e a reflexão final.



Resolução de possíveis conflitos ou problemas:

- **Oradores dominantes:** Se um ou dois indivíduos tenderem a dominar o tempo de partilha, lembre gentilmente o grupo das restrições de tempo ou da importância de ouvir todos. Pode dizer algo como: "Vamos garantir que todos os que querem partilhar têm a oportunidade de o fazer dentro do nosso tempo."
- **Partilha fora do tópico:** Se um participante se desviar significativamente do tema, traga-o gentilmente de volta ao foco. Por exemplo, "Obrigado por partilhares isso. Para nos ajudar a manter o foco no tema [tópico], poderias relacionar os teus pensamentos com esse tema?"
- **"Ecos" de julgamento ou de conselhos:** Se os participantes começarem a dar conselhos ou a julgar a experiência do orador durante o "eco", redireccione-os gentilmente para se concentrarem nos sentimentos do orador. "Lembrem-se, o 'eco' é para refletir o que ouviram o orador sentir, não a vossa opinião ou soluções."
- **Desinteresse ou silêncio:** Se alguém parecer retraído, contacte-o durante um intervalo ou em privado, se for caso disso. Uma simples pergunta "Está tudo bem?" pode ser útil. Respeite o espaço da pessoa se ela não quiser partilhar.
- **Sofrimento emocional:** Se um participante ficar visivelmente perturbado, reconheça os seus sentimentos com empatia. Ofereça uma pausa ou a opção de sair, se necessário. Disponibilize recursos de apoio se o tópico for potencialmente sensível.
- **Comportamento perturbador:** Aborde qualquer comportamento perturbador de forma calma e direta, reiterando as diretrizes acordadas para uma participação respeitosa.



Garantir o envolvimento de todos os participantes:

- **Sugestões relevantes:** Escolher sugestões que sejam relevantes e envolventes para o grupo etário e contexto específicos.
- **Variedade de sugestões:** Se estiver a fazer várias rondas, utilize uma variedade de sugestões para atender a diferentes interesses e experiências.
- **Dinâmica de pequenos grupos:** Os grupos mais pequenos tendem naturalmente a ter um maior envolvimento. Se trabalhar com um grupo grande, a divisão em círculos mais pequenos é fundamental.
- **Enfatizar o valor da escuta:** Salientar que a escuta ativa é tão importante como a partilha e que os seus “ecos” são contributos valiosos.
- **Criar uma atmosfera segura e de confiança:** Enfatizar a confidencialidade e o não julgamento desde o início. O seu papel como facilitador na modelação da empatia e do respeito é crucial.
- **Reforço positivo:** Reconheça e aprecie os esforços dos participantes em ouvir e partilhar. Um simples “Obrigado por partilhares” ou “Essa é uma reflexão bem pensada” pode ser muito útil.
- **Elementos interativos (opcional):** Para os grupos mais jovens, pode incorporar atividades breves e relacionadas antes ou depois do Círculo de Empatia para criar ligações e prepará-los para uma escuta mais profunda.
- **Perguntas de reflexão:** Formule as perguntas de reflexão de forma a encorajar toda a gente a pensar na sua experiência e no que aprenderam.



POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

Adaptação a diferentes contextos:

- **Online/Virtual:**
 - **Materiais:** Utilizar as funcionalidades de videoconferência. Estabeleça protocolos claros de tomada de vez (por exemplo, levantar as mãos, objeto digital falante). Utilize o chat para breves “ecos” escritos, se preferir.
 - **Estrutura:** Salas de reunião mais pequenas para os círculos podem ser mais fáceis de gerir. Enfatizar a presença áudio e visual clara. O facilitador precisa de estar apto para a moderação online.
- **Contextos educativos (sala de aula):**
 - **Materiais:** As sugestões podem ser associadas a tópicos curriculares (por exemplo, perspectivas de figuras históricas, motivações de personagens na literatura). Os alunos podem registar as suas reflexões posteriormente.
 - **Estrutura:** Pode ser integrado num plano de aula. Centrar a reflexão nos resultados da aprendizagem. Considerar a avaliação pelos pares das capacidades de escuta (com critérios claros).

Adaptação a grupos culturais diversos:

- Ter em atenção as normas culturais relativas à partilha e à expressão emocional.
- Fornecer diretrizes claras sobre confidencialidade e respeito.
- Adaptar as instruções para refletir os valores e experiências culturais.
- Considerar a utilização de facilitação multilingue, se necessário.



Co-funded by
the European Union

SCAN ME





Co-funded by
the European Union

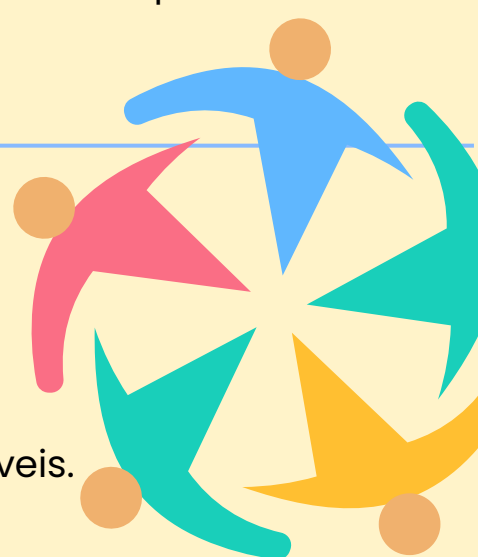
CIRCULOS DE EMPATIA



O objetivo dos Círculos de Empatia é cultivar a empatia e aprimorar a escuta ativa. Ao partilhar e refletir, os participantes compreendem perspectivas diversas, fomentando o respeito e quebrando estereótipos.

MATERIAIS

- Caneta e papel para cada participante.
- Um objeto de fala (por exemplo, uma pedra, uma caneta).
- Uma lista de sugestões ou cenários curtos e relacionáveis.
- Perguntas para a sessão de reflexão conduzida pelo facilitador.



GRUPO-ALVO

- Jovens (16-30) de diversas origens, incluindo imigrantes, que buscam desenvolver empatia e compreensão entre culturas.

PASSOS

1. Dividir o Grupo: Divida os participantes em grupos menores (de 4 a 8 pessoas cada).
2. Formar pequenos círculos: Cada grupo organiza-se e senta-se em círculos.
3. Explique o Objetivo e o Objeto: Em cada grupo, explique o foco em empatia/escuta e apresente o objeto de fala (por exemplo, uma pedra, uma caneta), explicando que apenas a pessoa que o segura pode falar.
4. Estabeleça Regras: Descreva as diretrizes (apenas a pessoa com o objeto fala, ouça atentamente, sem interrupções).
5. Apresentação: Introduza o tópico a todos os grupos.
6. Primeiro a falar: Em cada grupo, a pessoa com o objeto de fala e partilha.
7. Sentimentos em eco: Outros no grupo refletem brevemente sobre as emoções da pessoa que falou.
8. Próximo orador: O objeto de fala é passado à próxima pessoa que queira partilhar.
9. Repita: Continue o círculo de partilha com o objeto de fala e a reflexão dentro de cada grupo.
10. Reflexão Breve: Cada grupo tem uma breve discussão sobre sua experiência.

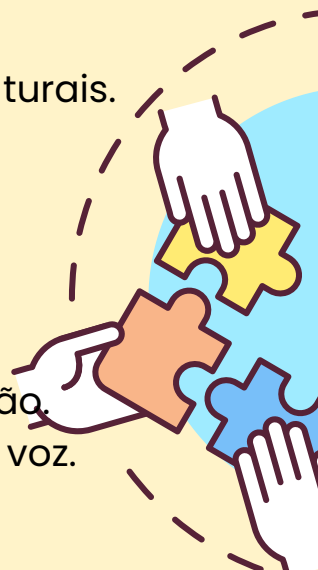
RECOMENDAÇÕES

Grupos Culturais Diversos:

- Esteja atento às normas culturais relativas à partilha e à expressão emocional.
- Forneça diretrizes claras sobre confidencialidade e respeito.
- Adapte os comandos para refletir os valores e experiências culturais.
- Considere o uso de facilitação multilíngue, se necessário.

Ambientes Online/Virtuais:

- Use plataformas de videoconferência com salas simultâneas.
- Estabeleça diretrizes claras de etiqueta online.
- Considere o uso de ferramentas digitais para partilhas e reflexão.
- Mantenha uma moderação clara do chat e das conversas por voz.



<https://everystorytellermatters.eu/>

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Ouve e Desenha

OBJETIVO

Melhorar a comunicação eficaz, a escuta ativa e a atenção aos detalhes, especialmente em contextos interculturais, interpretando instruções verbais com precisão e traduzindo-as em representações visuais.

A atividade visa desenvolver competências-chave de comunicação intercultural, realçando a importância da clareza, da interpretação e dos pressupostos não verbais na comunicação verbal. Os participantes praticam a descodificação da linguagem em diferentes estilos de comunicação e perspectivas culturais, melhorando a compreensão mútua e a colaboração em equipas diversificadas.

MATERIAIS

1. Uma imagem original simples (apenas na posse do formador)
2. Papel para cada participante
3. Lápis ou canetas
4. Um temporizador (opcional)
5. Um quadro branco ou um ecrã (opcional, mas útil para mostrar a imagem original após a atividade)



DESCRIÇÃO

“Ouve e Desenha” é um exercício de comunicação em equipa concebido para promover a escuta ativa e melhorar as capacidades de interpretação verbal. Os participantes recebem papel e um lápis e ouvem um formador descrever uma imagem utilizando apenas palavras. Sem ver a imagem, os participantes têm de a recriar com base apenas nas instruções do formador. Esta atividade desafia os indivíduos a prestarem muita atenção, a interpretarem a informação sem pistas visuais e a confiarem na clareza verbal. A atividade pode ser realizada pessoalmente com grupos pequenos ou grandes, e incentiva o trabalho em equipa, o feedback e a discussão sobre o processo de comunicação. No final da atividade, os desenhos são comparados com a imagem original e uma reflexão de grupo ajuda a reforçar os resultados da aprendizagem.

DURAÇÃO APROXIMADA

1. 45-60 minutos no total
2. Preparação: 5-10 minutos
3. Implementação da atividade: 15-25 minutos
4. Discussão e reflexão: 20-25 minutos



PÚBLICO-ALVO

- Adultos em ambientes empresariais ou de formação
- Adequado para equipas diversificadas, especialmente equipas multiculturais ou internacionais
- Dimensão recomendada do grupo: 5-25 participantes
- Aplicável tanto em contextos de formação formal como em workshops informais

PASSO-A-PASSO

Preparação:

1. Escolher ou criar uma imagem simples desenhada com linhas (por exemplo, uma casa, uma paisagem ou formas geométricas).
2. Imprima ou apresente a imagem apenas para o facilitador.
3. Prepare papel e lápis/canetas suficientes para cada participante.
4. Preparar um espaço calmo e confortável onde os participantes possam ouvir e desenhar sem distrações.

Desenvolvimento da atividade:

1. Reúna os participantes e explique o objetivo: desenhar uma imagem com base apenas em instruções verbais.
2. Sublinhe a importância da escuta ativa e da clareza.



1. Permitir que os participantes façam perguntas de sim ou não, se necessário (opcional, consoante a dificuldade pretendida).
2. Continue a descrever até a imagem estar completa.
3. Estabelecer um limite de tempo para manter o ritmo e a concentração.

Discussão, reflexão final e/ou avaliação:

1. Mostre a imagem original ao grupo.
2. Permita que os participantes comparem os seus desenhos com o original e com os dos outros.
3. Conduza um debate de grupo utilizando perguntas de reflexão:
 - O que causou as diferenças nos vossos desenhos?
 - Houve algum momento em que compreenderam claramente as instruções?
 - O que fariam de diferente se repetissem o exercício?
 - Como é que isto se relaciona com os desafios de comunicação do mundo real em equipas diversificadas?



AVALIAÇÃO E FEEDBACK

1. Utilize o debate informal e o feedback dos participantes durante a reflexão.
2. Opcionalmente, distribuir um pequeno inquérito ou questionário com perguntas como:
 1. “Senti-me confiante na compreensão das instruções.”
 2. “Esta atividade ajudou-me a reconhecer a importância da clareza na comunicação.”
 3. “Estou mais consciente de como os pressupostos culturais podem afetar a forma como interpreto a linguagem.”

RESULTADOS ESPERADOS

- Melhoria das competências de escuta ativa e de interpretação
- Maior consciência dos desafios de comunicação em contextos multiculturais
- Maior valorização da clareza, do feedback e da paciência na comunicação em equipa
- Reforço do trabalho em equipa e da atenção a sinais não verbais em descrições verbais



RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

- Praticar previamente a descrição da imagem para garantir instruções claras e lógicas.
- Utilizar imagens com diferentes níveis de complexidade, consoante a experiência dos participantes.
- Monitorizar a dinâmica do grupo e incentivar a participação de todos.
- Esclarecer se os participantes podem fazer perguntas durante a fase de descrição.
- Criar uma atmosfera de apoio em que os erros sejam tratados como oportunidades de aprendizagem.

POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

- Para equipas online: Utilizar salas de descanso e ferramentas de desenho digital (por exemplo, aplicações de quadro branco ou software de desenho).
- Para públicos mais jovens ou ambientes informais: Utilizar imagens divertidas e disparatadas para manter o tom leve e humorístico.
- Para equipas multilingues: As instruções devem ser traduzidas ou repetidas em várias línguas.
- Para grupos avançados: Adicionar distrações ou dar instruções intencionalmente vagas para imitar a ambiguidade do mundo real.



Co-funded by
the European Union

SCAN ME





Co-funded by
the European Union

OUVE E DESENHA



Esta atividade visa aprimorar a comunicação eficaz, com foco na escuta ativa, na interpretação de instruções verbais e na atenção aos detalhes. Incentiva a colaboração e a clareza em ambientes de equipa, sendo especialmente útil para grupos interculturais e diversos, onde os estilos de comunicação podem ser diferentes.

MATERIAIS

- Uma imagem original (utilizada apenas pelo facilitador)
- Papel (uma folha por participante)
- Lápis ou canetas
- Cronómetro (opcional)
- Uma forma de exibir a imagem original no final (por exemplo, ecrã, impressão)



GRUPO-ALVO

- Adultos em ambientes profissionais, educacionais ou de formação
- Tamanho do grupo: 5 a 25 participantes
- Ideal para equipas multiculturais ou interdisciplinares
- Funciona bem tanto em workshops formais como em sessões informais de formação de equipas

PASSOS

Preparação:

Selecione ou crie uma imagem simples (cenário, objeto, formas geométricas).
Prepare papel e lápis suficientes para todos os participantes.

Introdução:

Explique o objetivo: desenhar uma imagem com base apenas em instruções verbais.

Enfatize a importância de ouvir e seguir as instruções atentamente.

Execução da atividade:

O facilitador descreve a imagem passo a passo, sem mostrá-la.
Os participantes desenharam com base apenas no que ouvem.
Opcionalmente, permita perguntas de esclarecimento com resposta sim/não.
Defina um limite de tempo, se necessário.

Revelação e comparação:

Mostre a imagem original ao grupo.
Os participantes comparam seus desenhos com o original e com os dos outros.

Reflexão e discussão:

Conduza um breve debriefing com perguntas como:
O que tornou as instruções fáceis ou difíceis de seguir?
Quais as estratégias que ajudaram a manter o foco?
Como é que isso se relaciona com a comunicação no trabalho/equipa?



RECOMMENDAÇÕES

- **Equipa Remotas:** Use quadros brancos virtuais ou aplicações de desenho (por exemplo, Miro, Jamboard) se quiser jogar.
- **Grupos mais jovens ou casuais:** Escolha imagens divertidas e lúdicas (como animais ou cenas de fantasia) para manter o ambiente leve.
- **Equipas Multilíngues:** Repita as instruções em vários idiomas ou forneça um resumo traduzido.
- **Equipas Avançadas:** Aumente a complexidade da imagem ou limite as perguntas de esclarecimento para tornar o jogo mais desafiador.





Discussão Silenciosa

OBJETIVO

Desenvolver as competências interculturais dos participantes, nomeadamente o pensamento reflexivo, a empatia e a comunicação escrita, em situações de resolução de conflitos. Esta atividade destaca a forma como o diálogo escrito pode promover a compreensão mútua e a colaboração construtiva em ambientes de trabalho diversificados.

DESCRIÇÃO GERAL

Esta atividade envolve os participantes numa conversa silenciosa e escrita para explorar soluções para resolver conflitos no local de trabalho. Os participantes trabalham em pequenos grupos e respondem a um cenário de conflito utilizando apenas comentários escritos e um marcador de cor diferente. Interagem com as ideias uns dos outros por escrito antes de iniciarem uma discussão verbal para reflectirem sobre a conversa.

Este método simula a forma como utilizamos frequentemente a comunicação escrita (e-mails, mensagens) em espaços de trabalho multiculturais e híbridos, exigindo uma reflexão cuidadosa. Dá ênfase ao respeito pelos diversos pontos de vista e à prática de respostas inclusivas e construtivas - aspectos fundamentais da competência intercultural.



MATERIAIS

- Folhas de flipchart (1 por grupo)
- Marcadores de cor
- Cópias impressas ou digitais de cenários de conflito (1 por grupo)
- Canetas/notepads para anotações dos participantes durante a reflexão
- Temporizador

DURAÇÃO APROXIMADA

Total: 30-40 minutos

- Preparação: 3-5 minutos
- Discussão silenciosa: 15 minutos
- Discussão em grupo: 5-10 minutos
- Reflexão para toda a turma: 10 minutos
- Avaliação opcional: 5 minutos

PÚBLICO-ALVO

- Grupo etário: 16+
- Tamanho do grupo: Pequenos grupos de 4-6 participantes; adaptável a grupos maiores com várias equipas mais pequenas

Ambiente: Adequado para salas de aula, workshops, sessões de formação de equipas ou formação intercultural (presencial ou híbrida)



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Preparação

1. Prepare folhas de flipchart e marcadores de cor (1 por participante num grupo).
2. Imprima ou atribua um cenário de conflito a cada grupo.
3. Prepare um espaço suficiente para que cada grupo possa trabalhar sem distrações.

Desenvolvimento da Atividade

1. Formação dos Grupos (2 minutos)

Dividir os participantes em pequenos grupos (4-6 pessoas). Cada grupo recebe:

- Uma folha de papel grande
- Marcadores de cor (1 por pessoa)
- Um cenário de conflito

2. Discussão Escrita Silenciosa (15 minutos)

- Os participantes lêem o cenário.
- Sem falar, escrevem os seus pensamentos, ideias e soluções propostas no papel, utilizando o marcador da cor que lhes foi atribuída.
- São encorajados a responder por escrito aos comentários dos outros, a contestar respeitosamente ou a desenvolver ideias.
- Salientar a importância de uma comunicação escrita clara, respeitosa e inclusiva.



3. Discussão Verbal em Grupo (5-10 minutos)

- Uma vez terminado o tempo, permita que os grupos discutam o diálogo escrito em voz alta.
- Incentive a reflexão:
 - Quais foram as ideias mais importantes?
 - O que é que foi útil ou surpreendente?
 - O formato escrito alterou a forma como comunicaram ou pensaram?

4. Reflexão para toda a turma (10 minutos)

Cada grupo partilha brevemente:

Um resumo do seu cenário

Ideias-chave ou soluções discutidas

Como é que o formato silencioso influenciou o seu pensamento e comunicação

AVALIAÇÃO E FEEDBACK

Os facilitadores podem avaliar a eficácia através de:

- Uma breve reflexão verbal ou uma ronda de feedback
- Inquéritos escritos opcionais que perguntam:
 - O que é que aprenderam sobre o vosso estilo de comunicação?
 - Como é que esta atividade te ajudou a compreender as perspectivas dos outros?
 - O que farias de diferente numa situação real de conflito escrito?



RESULTADOS ESPERADOS

A participação na atividade de Discussão Silenciosa promove uma maior consciência de como a linguagem escrita pode ser uma ferramenta poderosa para gerir conflitos de forma ponderada e eficaz. Incentiva uma maior compreensão das diversas perspectivas e promove a empatia no seio dos grupos. Através do processo de reflexão e resposta silenciosa, os participantes também desenvolvem o seu pensamento reflexivo e as suas competências de comunicação intercultural. Além disso, a atividade cultiva um maior apreço pelos métodos silenciosos e inclusivos de diálogo, que são particularmente valiosos em ambientes diversos ou interculturais.

RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Os facilitadores devem incentivar uma atmosfera de abertura e respeito, lembrando aos participantes que o espaço de discussão escrita é livre de julgamentos. É importante observar discretamente a dinâmica do grupo para garantir que todos estão a participar na atividade. Os participantes devem ser tranquilizados quanto ao facto de que diferentes estilos de escrita ou proficiência linguística são completamente aceitáveis, uma vez que o foco é a partilha de ideias e não a gramática perfeita. Finalmente, utilize a reflexão pós-discussão para estabelecer ligações significativas entre a atividade e situações do mundo real, como o local de trabalho ou a comunicação intercultural.



POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

- Para grupos mais jovens: Utilize cenários de conflito mais simples ou combine a atividade com pistas visuais ou desenhos animados.
- Para formatos online/híbridos: Utilize documentos digitais partilhados (por exemplo, Google Docs) com texto codificado por cores em vez de papel.
- Para ambientes com tempo limitado: Reduzir a discussão silenciosa para 10 minutos e encurtar a reflexão em grupo.
- Para grupos maiores: Faça com que vários grupos pequenos trabalhem em paralelo e alterne os cenários entre as rondas.

SCAN ME





Co-funded by
the European Union

DICSSCUSSÃO SILENCIOSA



Desenvolver as competências interculturais dos participantes, especialmente o pensamento reflexivo, a empatia e a comunicação escrita, em situações de resolução de conflitos.

MATERIAIS

- Folhas de flipchart (1 por grupo)
- Marcadores coloridos
- Cópias impressas ou digitais de cenários de conflito (1 por grupo)
- Canetas/blocos de notas para anotações dos participantes durante a reflexão
- Cronómetro



GRUPO-ALVO

- Pequenos grupos de 4 a 6 participantes; adaptável para grupos maiores com várias equipas menores. Adequado para salas de aula, workshops, sessões de formação de equipas ou formação intercultural (presencial ou híbrido).

PASSOS

Formação do Grupo

Divida os participantes em pequenos grupos (4–6 pessoas).

Discussão Escrita Silenciosa

Os participantes leem o cenário.

Sem falar, escrevem os seus pensamentos, ideias e soluções propostas no papel usando o marcador da cor designada.

Discussão Verbal em Grupo

Após o tempo, permita que os grupos discutam o diálogo escrito em voz alta.

Incentive a reflexão

Quais foram as ideias mais importantes?

O que foi útil ou surpreendente?

O formato escrito mudou a forma como eles se comunicavam ou pensavam?

Reflexão com toda a turma

Cada grupo partilha:

Um resumo do seu cenário

Ideias-chave ou principais soluções discutidas

Como é que o formato silencioso influenciou o seu pensamento e comunicação

Avaliação e feedback

Os facilitadores podem avaliar a eficácia por meio de:

- Uma breve reflexão verbal ou rodada de feedback
- Inquéritos opcionais



RECOMMENDAÇÕES

- Para grupos mais jovens: Use cenários de conflito mais simples ou combine a atividade com dicas visuais ou desenhos animados.
- Para formatos online/híbridos: Use documentos digitais partilhados (por exemplo, Google Docs) com texto codificado por cores em vez de papel.
- Para ambientes com tempo limitado: Reduza a discussão silenciosa para 10 minutos e diminua a reflexão em grupo.
- Para grupos maiores: Faça com que vários grupos pequenos trabalhem em paralelo e alternem os cenários entre as rodadas.





Nó Humano

OBJETIVO

Desenvolver competências interculturais como o trabalho em equipa, a comunicação, a empatia, a resolução de problemas e a criação de confiança através da colaboração física e da compreensão mútua num grupo diversificado.

DESCRIÇÃO GERAL

O Nó Humano é uma atividade dinâmica e física em que os participantes formam um círculo emaranhado, ligando as mãos de todo o grupo, e têm de trabalhar em conjunto - sem deixar que os outros se desembaraçam. A atividade incentiva os participantes a navegar por diversos estilos de comunicação, pistas não verbais e resolução colaborativa de problemas num ambiente divertido e de baixa pressão. Este método simula a forma como utilizamos frequentemente a comunicação escrita (e-mails, mensagens) em espaços de trabalho multiculturais e híbridos, exigindo uma reflexão cuidadosa. Este método simula a forma como utilizamos frequentemente a comunicação escrita (e-mails, mensagens) em espaços de trabalho multiculturais e híbridos, exigindo uma reflexão cuidadosa.



MATERIAIS

Não são necessários materiais, apenas um espaço aberto onde os participantes se possam movimentar livremente.

DURAÇÃO APROXIMADA

- Preparação: 5 minutos
- Atividade: 15-20 minutos
- Discussão/Reflexão: 15-20 minutos
- Total: 35-45 minutos

PÚBLICO-ALVO

- Idade: a partir dos 12 anos
- Tamanho do grupo: 6-12 participantes por grupo (grupos maiores podem ser divididos)
- Ambiente: Espaços interiores ou exteriores
- Ideal para: Escolas, grupos de jovens, campos de férias interculturais, workshops sobre diversidade



IMPLEMENTAÇÃO PASSO-A-PASSO

Preparação

1. Identifique uma área segura e espaçosa para a atividade.
2. Apresente brevemente o objetivo da atividade - colaborar e resolver um puzzle físico em conjunto, refletindo simultaneamente sobre a forma como comunicamos e trabalhamos com as diferenças.

Desenvolvimento da Atividade

1. Pedir aos participantes que formem um círculo, de pé, ombro a ombro.
2. Todos estendem a mão direita para dentro do círculo e agarram a mão de outra pessoa (não a que está diretamente ao seu lado).
3. Repita o mesmo com a mão esquerda, certificando-se de que se liga a uma pessoa diferente e, mais uma vez, não à pessoa que está ao seu lado.
4. Quando todos estiverem ligados, o grupo tem de se desembaraçar para formar um círculo sem largar as mãos.
5. Incentive os participantes a falar, a ouvir, a ser pacientes e a sugerir estratégias.
6. Se o nó se tornar fisicamente impossível, permita que as mãos sejam libertadas uma única vez com uma breve reflexão sobre a necessidade de flexibilidade na resolução de problemas do mundo real.



Discussão, reflexão final e/ou avaliação

Depois de o grupo ter sido bem sucedido (ou de ter feito um bom esforço para o tentar), realize um debate em grupo:

- O que é que foi desafiante nesta atividade?
- Como é que comunicaram uns com os outros?
- Todos se sentiram incluídos no processo?
- É possível relacionar esta atividade com a forma como trabalhamos em equipas ou comunidades diversificadas?

AVALIAÇÃO E FEEDBACK

- Discussão informal com perguntas de balanço
- Opcional: Pequenos formulários de feedback ou cartões de comentários anónimos
- O facilitador pode observar a participação, os padrões de comunicação e os níveis de envolvimento durante a tarefa e o debate

RESULTADOS ESPERADOS

- Os participantes irão: Experimentar a importância da colaboração e da comunicação clara
- Desenvolver empatia confiando e ajudando os outros
- Refletir sobre o seu papel num grupo e como interagem em ambientes diversos
- Reforçar a coesão do grupo através da resolução partilhada de desafios



Co-funded by
the European Union

SCAN ME





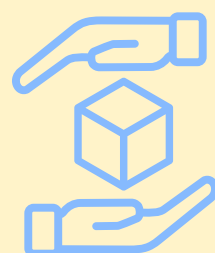
NÓ HUMANO



Esta atividade visa promover competências interculturais, como comunicação, colaboração, empatia e construção de confiança, envolvendo os participantes num desafio fisicamente cooperativo. Incentiva a reflexão sobre como a diversidade de perspectivas e estilos de comunicação influencia o trabalho em equipa.

MATERIAIS

- Não são necessários materiais especiais
- Apenas um espaço aberto e seguro para circulação



GRUPO-ALVO



- Faixa etária: 12+
- Tamanho do grupo: 6 a 12 pessoas por grupo
- Contexto: Adequado para workshops para jovens, formação intercultural, salas de aula ou ambientes informais de aprendizagem
- Acessibilidade: Adaptável para participantes com mobilidade reduzida

PASSOS

1. Preparação:

- Explique a atividade e o seu objetivo: trabalho em equipa e comunicação entre pessoas diferentes.
- Garanta uma área segura e aberta para circulação

2. Forme o nó:

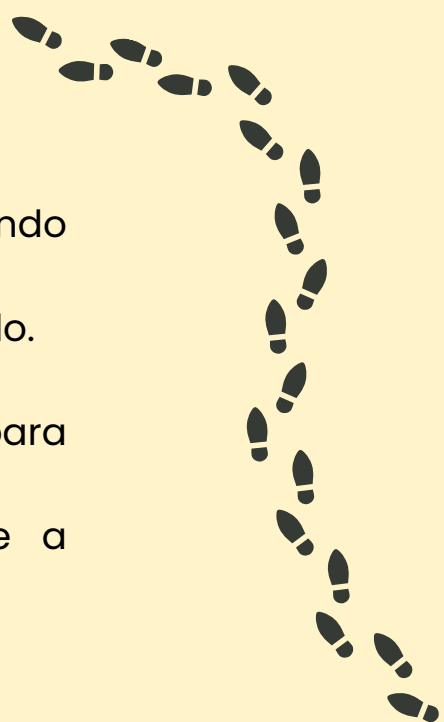
- Os participantes ficam de pé, em círculo.
- Cada pessoa segura a mão direita da outra, evitando vizinhos próximos.
- Repita com a mão esquerda, criando um emaranhado.

3. Desembaraçar:

- Sem soltar, os participantes trabalham juntos para desfazer o nó e formar um círculo.
- Incentive a comunicação aberta, a estratégia e a cooperação.

4. Reflexão:

- Discuta como a comunicação ajudou ou atrapalhou.
- Explore as conexões com o trabalho em equipa intercultural na vida real.
- Opcional: Repita a atividade em silêncio ou com papéis culturais específicos para aprofundar a experiência..



RECOMENDAÇÕES

- Para mobilidade reduzida: Use barbantes ou cordas para simular a conexão das mãos enquanto estiver sentado.
- Para grupos grandes: Dividam-se em círculos menores e comparem as estratégias.
- Para aprofundar a aprendizagem cultural: Atribua características de comunicação cultural (por exemplo, alto contexto vs. baixo contexto) aos participantes.





Quebrar estereótipos

OBJETIVO

O principal objetivo desta atividade é promover as competências interculturais, incentivando os participantes a identificar, discutir e desafiar os estereótipos. Através de debates orientados e exercícios interactivos, os participantes adquirem uma compreensão mais profunda das diferentes culturas, promovem a empatia e desenvolvem competências para reconhecer e combater os estereótipos. Esta atividade visa criar um ambiente mais inclusivo e respeitoso, salientando a importância da diversidade cultural e do respeito mútuo.

DESCRIÇÃO GERAL

A atividade começa com uma introdução sobre o objetivo e a importância do pensamento crítico no reconhecimento de estereótipos. Em seguida, os participantes são divididos em pequenos grupos para fazer uma lista de estereótipos comuns em cartões de índice, que são partilhados com o grupo maior para discussão. O facilitador escreve estes estereótipos num quadro branco e conduz um debate sobre as suas origens, impactos e validade, encorajando os participantes a partilhar histórias pessoais e a utilizar o pensamento crítico para questionar cada estereótipo. O conceito de reformulação é introduzido, pedindo aos participantes que reformulem os estereótipos, considerando perspectivas alternativas e positivas.



A atividade termina com um resumo dos pontos-chave e uma reflexão colectiva sobre a forma como o pensamento crítico e a reformulação ajudaram a compreender e a desafiar os estereótipos, encorajando os participantes a aplicar estas competências nas suas interações diárias. A atividade requer cartões de índice, um quadro branco, marcadores e, opcionalmente, recursos multimédia, e tem uma duração aproximada de 45 minutos.

MATERIAIS

Lista de todos os materiais necessários para a atividade. Inclui recursos, ferramentas ou qualquer equipamento necessário para a implementação.

- Cartões de índice
- Marcadores
- Um quadro branco ou papel grande
- Opcional: recursos multimédia (vídeos, imagens) para ilustrar os pontos





TÓPICOS E QUESTÕES PARA A ATIVIDADE

Tópicos centrados no pensamento crítico:

1. Introdução:

- “Porque é que é importante desafiar os estereótipos?”
- “Como é que o pensamento crítico nos pode ajudar a reconhecer e a quebrar estereótipos?”

2. Discussão de grupo:

- “Que estereótipos encontraste ou ouviste sobre diferentes grupos culturais ou sociais?”
- “Porque é que estes estereótipos existem?”

3. Partilha e reflexão:

- “Como é que estes estereótipos podem ser prejudiciais?”
- “Que provas apoiam ou refutam este estereótipo?”
- “Como é que este estereótipo pode afetar os indivíduos do grupo visado?”

4. Incorporar a reformulação:

- “Como podemos reformular o estereótipo ‘os imigrantes não têm qualificações’ para realçar os seus contributos?”
- “Que perspectivas positivas podemos considerar para cada estereótipo listado?”

5. Histórias pessoais e reformulação:

- “Partilha uma história pessoal em que tenhas vivido ou testemunhado um estereótipo.”
- “Como é que podes reformular esta experiência para te concentrar nos aspectos positivos ou nas lições aprendidas?”



Sugestões para utilizar estes tópicos:

- Mantenha a pergunta aberta: Permitir uma variedade de respostas.
- Relacionar com as experiências dos participantes: Assegurar que os tópicos são relevantes para as suas vidas.
- Criar um espaço seguro: Enfatize que não há respostas certas ou erradas.
- Incentivar a expressão emocional: Lembre os participantes de se concentrarem nos seus sentimentos

Perguntas para a sessão de reflexão conduzida pelo facilitador:

- "Como é que o pensamento crítico ajudou a compreender e a desafiar os estereótipos?"
- "Como é que foi tentar compreender a perspetiva de outra pessoa?"
- "Notaste alguns temas comuns ou pontos de vista diferentes?"
- "O que é que aprenderam com esta atividade?"

DURAÇÃO APROXIMADA

Aproximadamente 45-60 minutos.

Estima-se que a atividade demore cerca de 45 minutos a 1 hora no total. Isto inclui aproximadamente 10 minutos para a preparação, 45 minutos para a implementação (incluindo introdução, discussão em grupo, partilha e reflexão, incorporação de reenquadramento e histórias pessoais) e 20 minutos para reflexão e conclusão. Este período de tempo permite uma discussão aprofundada e um envolvimento significativo com os objectivos da atividade.

- Preparação: 5-10 minutos (organização do espaço, recolha de materiais, revisão do processo).
- Introdução: 10 minutos
- Implementação: 45 minutos
- Reflexão e conclusão: 20 minutos



PÚBLICO-ALVO

1. Faixa etária:

- Jovens (12-18 anos): Ideal para estudantes do ensino básico e secundário para promover a consciencialização precoce e o pensamento crítico sobre os estereótipos.
- Adultos (18+ anos): Adequado para estudantes universitários, equipas no local de trabalho e grupos comunitários para promover competências interculturais e a inclusão.

2. Número de Participantes:

- Grupos pequenos (5-10 participantes): Permite discussões mais íntimas e partilha pessoal.
- Grupos médios (10-20 participantes): Facilita a diversidade de perspetivas, mantendo uma dinâmica de grupo controlável.
- Grupos grandes (20+ participantes): Podem ser divididos em subgrupos mais pequenos para debates, garantindo que todos têm oportunidade de participar.

3. Tipo de ambiente:

- Contextos educativos: Salas de aula, workshops e seminários onde a aprendizagem e o debate são incentivados.
- Local de trabalho: Sessões de formação de equipas, formação em diversidade e programas de desenvolvimento profissional para melhorar a inclusão no local de trabalho.
- Organizações comunitárias: Clubes locais, grupos culturais e organizações sem fins lucrativos com o objetivo de promover a coesão e a compreensão social.



IMPLEMENTAÇÃO PASSO-A-PASSO

Preparação

1. Materiais:

- Cartões de índice
- Quadro branco ou papel grande
- Marcadores
- Opcional: recursos multimédia (vídeos, imagens) para ilustrar os pontos

2. Configuração:

- Organizar a sala de modo a facilitar as discussões em grupo (por exemplo, pequenos grupos de cadeiras ou mesas).
- Assegurar que todos os materiais estão prontamente disponíveis e acessíveis.

3. Preparação da introdução:

- Prepare uma breve explicação sobre o objetivo da atividade e a importância do pensamento crítico para reconhecer e quebrar estereótipos.



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo da atividade: identificar e desafiar estereótipos comuns.
- Discutir a importância do pensamento crítico para reconhecer e quebrar esses estereótipos.

2. Discussão de Grupo (10 minutos):

- Divida os participantes em pequenos grupos.
- Forneça a cada grupo cartões de índice.
- Peça a cada grupo para enumerar nos cartões os estereótipos comuns que encontraram ou ouviram sobre diferentes grupos culturais ou sociais.

3. Partilha e reflexão (20 minutos):

- Peça a cada grupo que partilhe a sua lista com o grupo maior.
- Escreva os estereótipos no quadro branco ou numa folha de papel grande.
- Facilite um debate sobre o motivo pelo qual estes estereótipos existem e como podem ser prejudiciais.
- Convide os participantes a partilharem histórias ou experiências pessoais relacionadas com os estereótipos discutidos.
- Incentive os participantes a usar o pensamento crítico para questionar a validade de cada estereótipo.
- Faça perguntas orientadoras como: "Que provas apoiam ou refutam este estereótipo?" e "Como é que este estereótipo pode afetar os indivíduos do grupo visado?"



4. Incorporar a reformulação::

- Explicar o conceito de reenquadramento: mudar a forma como olhamos para uma situação ou crença para a vermos de uma perspetiva diferente.
- Sublinhe como a reformulação pode ajudar a desafiar os estereótipos e a promover uma mentalidade mais inclusiva.
- Depois de enumerar os estereótipos, peça aos participantes para reformularem cada estereótipo, considerando perspetivas alternativas e positivas.
- Por exemplo, se um estereótipo for “os imigrantes não são qualificados”, os participantes podem reformulá-lo para “os imigrantes trazem diversas competências e experiências”.

5. Histórias pessoais e reformulação:

- Incentive os participantes a partilharem histórias pessoais em que tenham vivido ou testemunhado estereótipos.
- Peça-lhes que reformulem essas experiências, centrando-se nos aspectos positivos ou nas lições aprendidas.





DISCUSSÃO, REFLEXÃO FINAL E AVALIAÇÃO

1. Conclusão e Reflexão (10 minutos):

- Resumir os principais pontos debatidos e as perspectivas reformuladas.
- Refletir coletivamente sobre a forma como o pensamento crítico e a reformulação ajudaram a compreender e a desafiar os estereótipos.
- Incentivar os participantes a aplicar estas competências nas suas interações diárias.

2. Avaliação:

- Recolha o feedback dos participantes sobre a eficácia da atividade e as suas experiências de aprendizagem.
- Utilize este feedback para efetuar os ajustes necessários para futuras implementações.





AVALIAÇÃO E FEEDBACK

A avaliação da eficácia da atividade "Quebrar os Estereótipos" pode ser feita através de métodos informais e estruturados:

MÉTODOS INFORMAIS

1. Discussões de grupo:

- Após a atividade, facilite um debate aberto em que os participantes possam partilhar os seus pensamentos e sentimentos sobre a experiência.
- Faça perguntas como "O que é que aprenderam com esta atividade?" e "Como é que a vossa perspetiva sobre os estereótipos mudou?"

2. Reflexões individuais:

- Incentive os participantes a escreverem breves reflexões sobre o que aprenderam e como tencionam aplicar estas ideias na sua vida quotidiana.
- Recolha estas reflexões para avaliar o impacto da atividade.



FERRAMENTAS ESTRUTURADAS

1. Questionários:

- Crie um inquérito com perguntas que avaliem a compreensão dos participantes sobre os estereótipos, a sua capacidade de os analisar criticamente e a sua vontade de os desafiar.
- Inclua itens quantitativos (por exemplo, escala de Likert) e qualitativos (por exemplo, perguntas abertas).

2. Formas de Feedback:

- Forneça formulários de feedback onde os participantes possam classificar diferentes aspectos da atividade, tais como a clareza das instruções, a eficácia dos debates e o impacto global.
- Peça sugestões sobre como melhorar a atividade.

3. Avaliações pré e pós-atividade:

- Realizar avaliações antes e depois da atividade para medir as mudanças nos conhecimentos e atitudes dos participantes em relação aos estereótipos.
- Compare os resultados para avaliar a eficácia da atividade.



RESULTADOS ESPERADOS

1. Melhoria do pensamento crítico:

1. Os participantes desenvolverão a capacidade de analisar criticamente e questionar estereótipos, compreendendo as suas origens e impactos.
2. Melhoria das competências na avaliação de provas e na consideração de perspectivas alternativas.

2. Maior consciência cultural:

1. Maior consciencialização e apreço pela diversidade cultural.
2. Os participantes adquirem conhecimentos sobre diferentes grupos culturais e sociais, fomentando a empatia e o respeito.

3. Melhoria das competências interpessoais:

1. Melhoria das capacidades de comunicação através da partilha de histórias pessoais e da participação em debates de grupo.
2. Capacidade de ouvir ativamente e de responder com ponderação a diversos pontos de vista.

4. Atitude positiva em relação à diversidade:

1. Os participantes aprenderão a transformar estereótipos negativos em perspectivas positivas, promovendo uma mentalidade mais inclusiva.
2. Aumento da vontade de desafiar estereótipos e defender a inclusão nas suas interações diárias.

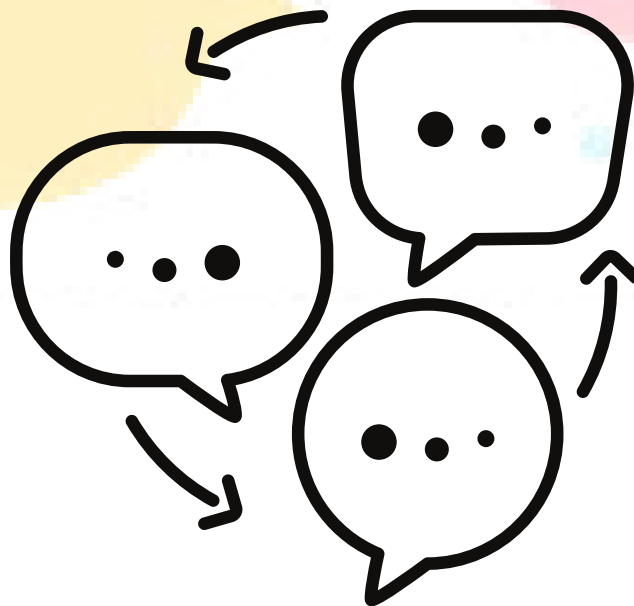


5. Reforço da coesão social:

1. Criar ligações mais fortes no seio do grupo, compreendendo e respeitando as origens e experiências de cada um.
2. Criar um ambiente de apoio onde a diversidade é valorizada e celebrada.

6. Crescimento pessoal:

1. Os participantes reflectirão sobre os seus próprios preconceitos e estereótipos, conduzindo ao crescimento pessoal e à autoconsciência.
2. Desenvolvimento de estratégias para contrariar os estereótipos e promover a inclusão em vários contextos.





IMPACTOS ESPERADOS

1. Aumento da sensibilidade cultural:

- Os participantes desenvolverão uma compreensão e uma apreciação mais profundas da diversidade cultural.
- Melhoria da capacidade de reconhecer e respeitar diferentes normas e valores culturais.

2. Redução dos preconceitos:

- Ao desafiarem e reformularem os estereótipos, os participantes reduzirão os seus próprios preconceitos e parcialidades.
- Promovendo uma mentalidade mais inclusiva e equitativa.

3. Melhoria das interações sociais:

- Os participantes estarão mais bem equipados para se envolverem em interações respeitosas e significativas com indivíduos de origens diversas.
- Reforço das relações e da coesão social no seio do grupo.

4. Capacitação para desafiar os estereótipos:

- Os participantes sentir-se-ão capacitados para questionar e desafiar os estereótipos na sua vida quotidiana.
- Maior confiança na defesa da diversidade e da inclusão.



5. Melhoria das capacidades de pensamento crítico::

- Desenvolvimento de competências de pensamento crítico para analisar e desconstruir estereótipos.
- Capacidade de aplicar estas competências em vários contextos, conduzindo a uma tomada de decisões mais informada e reflectida.

6. Promoção da inclusão:

- Criar um ambiente mais inclusivo onde a diversidade seja celebrada e valorizada.
- Incentivar os participantes a contribuírem ativamente para a promoção da inclusão nas suas comunidades.

7. Crescimento pessoal e auto-consciência:

- Os participantes terão uma visão dos seus próprios preconceitos e estereótipos, o que conduzirá ao crescimento pessoal e à auto-consciência.
- Desenvolvimento de estratégias para contrariar os estereótipos e promover mudanças positivas.





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Gestão da atividade

1. Definir expectativas claras:

- Explicar claramente a finalidade e os objetivos da atividade no início.
- Estabelecer regras básicas para uma comunicação aberta e respeitosa.

2. Criar um ambiente seguro:

- Promover uma atmosfera de apoio em que os participantes se sintam à vontade para partilhar os seus pensamentos e experiências.
- Salientar a confidencialidade e o respeito por todas as opiniões.

3. Estar preparado:

- Familiarize-se previamente com os materiais e as etapas da atividade.
- Ter todos os materiais necessários (cartões de índice, marcadores, quadro branco) prontos e acessíveis.





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Resolução de conflitos ou problemas

1. Resolver o desconforto:

- Reconhecer que a discussão de estereótipos pode ser sensível e pode evocar emoções fortes.
- Encoraje os participantes a exprimirem os seus sentimentos e dê-lhes apoio, se necessário.

2. Lidar com discórdias:

- Se surgirem conflitos, mediar o debate, recordando aos participantes as regras básicas.
- Incentivar a escuta ativa e a empatia para compreender as diferentes perspectivas.

3. Lidar com resistência:

- Alguns participantes podem ser resistentes a desafiar os seus próprios estereótipos. Abordar esta questão com paciência e compreensão.
- Utilize perguntas de orientação para estimular suavemente o pensamento crítico e a autorreflexão.





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Garantir o envolvimento

1. Participação Ativa:

- Incentive todos a contribuir, fazendo perguntas abertas e convidando os participantes mais calados a partilharem as suas ideias.
- Utilize debates em pequenos grupos para garantir que todos têm oportunidade de falar.

2. Elementos interativos:

- Incorporar exercícios interactivos, tais como dramatização ou narração de histórias, para manter os participantes envolvidos.
- Utilize recursos multimédia (vídeos, imagens) para ilustrar pontos e manter o interesse.

3. Reforço positivo:

- Reconhecer e validar os contributos dos participantes para reforçar a confiança e incentivar a participação.
- Sublinhar os comentários e exemplos mais pertinentes para reforçar os pontos-chave.





RECOMENDAÇÕES PARA O FACILITADOR

Sugestões adicionais

- **Flexibilidade:**
 - Seja adaptável e esteja preparado para ajustar a atividade em função da dinâmica e das necessidades do grupo.
 - Dê mais tempo para os debates se os participantes estiverem muito empenhados.
- **Seguimento:**
 - Proporcionar oportunidades aos participantes para continuarem a conversa após a atividade.
 - Incentive-os a aplicar as competências e conhecimentos adquiridos nas suas interações diárias.





POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

Adaptação a diferentes faixas etárias

1. Jovens (12-18 anos):

- Utilizar uma linguagem mais simples e exemplos mais próximos.
- Incorporar elementos interactivos como jogos ou recursos multimédia para manter o envolvimento.
- Reduzir a duração dos debates para se adaptar à capacidade de atenção.

2. Adultos (18+ anos):

- Incluir discussões mais complexas e com mais nuances.
- Utilizar estudos de casos ou exemplos do mundo real para ilustrar pontos.
- Permitir debates e reflexões mais longos e aprofundados.

Adaptação a diferentes tamanhos de grupo

1. Grupos pequenos (5-10 participantes):

- Promover debates íntimos em que todos possam partilhar histórias pessoais.
- Utilizar um formato de mesa redonda para garantir uma participação equitativa.

2. Grupos médios (10-20 participantes):

- Dividir em subgrupos mais pequenos para os debates e depois voltar a reunir-se para partilhar e refletir.
- Utilizar sessões de discussão para gerir a dinâmica do grupo.

3. Grupos grandes (20+ participantes):

- Dividir em vários grupos mais pequenos para a atividade.
- Utilizar a tecnologia (por exemplo, plataformas online) para facilitar os debates e a partilha.



POSSÍVEIS ADAPTAÇÕES

Adaptação a diferentes contextos

- Ambientes educativos:
 - Integrar a atividade num currículo mais vasto sobre diversidade e inclusão.
 - Utilizar recursos da sala de aula, como projetores e quadros brancos, como auxiliares visuais.
- Local de trabalho:
 - Adaptar a atividade para abordar questões específicas de diversidade no local de trabalho.
 - Incorporar exercícios de formação de equipas para reforçar as relações no local de trabalho.
- Organizações comunitárias:
 - Adaptar a atividade para se centrar nos grupos culturais locais e nas questões da comunidade.
 - Utilizar os espaços e recursos da comunidade para facilitar a atividade.





Adaptação a diferentes necessidades

- Barreiras linguísticas:
 - Disponibilizar materiais em várias línguas.
 - Utilizar ajudas visuais e recursos multimédia para facilitar a compreensão.
- Acessibilidade:
 - Assegurar que o espaço físico é acessível a todos os participantes.
 - Utilizar tecnologias de apoio para os participantes com deficiência.
- Restrições de tempo:
 - Encurtar a atividade, concentrando-se nos elementos-chave
 - Oferecer uma versão condensada que possa ser concluída num período de tempo mais curto.

SCAN ME



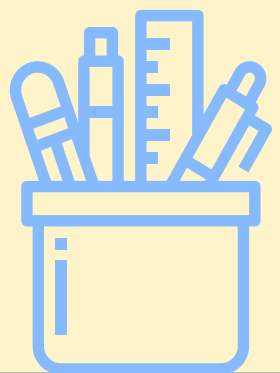


QUEBRANDO ESTEREÓTIPOS

O principal objetivo desta atividade é ajudar os participantes a identificar, questionar e desafiar estereótipos comuns. Ao fazê-lo, a atividade visa promover a compreensão mútua e o respeito entre grupos diversos. Os participantes irão desenvolver competências de pensamento crítico, praticar a empatia e a escuta ativa, além de aprimorarem a sua consciência cultural. Esta atividade contribui para a criação de um ambiente mais inclusivo e colaborativo, onde todos os indivíduos se sintam valorizados e ouvidos.

MATERIAIS

- Fichas para cada grupo
- Canetas/marcadores
- Um quadro branco ou folhas grandes de papel
- Opcional: recursos multimedia (vídeos, imagens) para ilustrar pontos

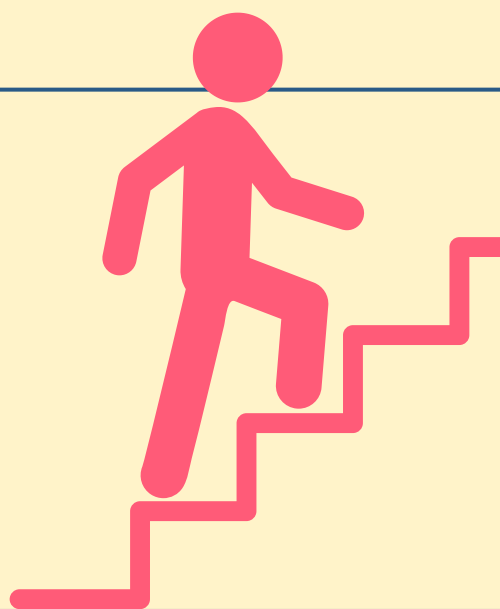


GRUPO-ALVO

- Trabalhadores da área da Juventude
- Jovens
- Educadores
- Grupos Comunitários

PASSOS

- Dividir em grupos.
- Explicar objetivos e regras.
- Partilhar estereótipos.
- Questionar e repensar
- Partilhar experiências
- Refletir e concluir



RECOMENDAÇÕES

- Grupos Culturais Diversos:
 - Confidencialidade e Respeito: Forneça diretrizes claras sobre confidencialidade e respeito para garantir um espaço seguro para todos os participantes.
 - Tópicos Culturalmente Relevantes: Adapte os tópicos para refletir os valores e experiências culturais dos participantes. Isso torna a atividade mais envolvente e significativa.
 - Facilitação Multilíngue: Considere o uso de facilitação multilíngue, se necessário, para garantir que as barreiras linguísticas não atrapalhem a participação e a compreensão.

CONFIGURAÇÕES ONLINE/VIRTUAIS

- **Plataformas de videoconferência:** Utilize plataformas de videoconferência com salas de simultâneas para facilitar as discussões em pequenos grupos.
- **Etiqueta online:** Estabeleça diretrizes claras de etiqueta online, como silenciar os microfones quando não estiver falando e usar a função de bate-papo com respeito.
- **Ferramentas digitais:** Considere o uso de ferramentas digitais para partilhas e reflexão, como quadros brancos online ou documentos colaborativos.
- **Moderação:** Mantenha uma moderação clara do chat de grupo e das conversas de voz para garantir que a discussão permaneça respeitosa e pertinente ao tema.





Co-funded by
the European Union

IMPLEMENTAÇÃO DA



METODOLOGIA DAS BIBLIOTECAS HUMANAS



Implementar uma Biblioteca Humana não se trata apenas de organizar um evento - trata-se de criar um espaço transformador onde conversas reais podem desafiar estereótipos, despertar empatia e estimular a compreensão mútua. Esta metodologia transforma as pessoas em “Livros” e os ouvintes em “Leitores”, abrindo uma plataforma para que as experiências vividas sejam partilhadas e ouvidas num ambiente honesto e respeitoso.

Para que isto seja possível, é essencial um planeamento cuidadoso e uma preparação atenta. Desde a definição do objetivo e a formação da equipa certa, até à seleção de “Livros” diversificados e disponíveis, cada passo apoia a criação de um espaço seguro e inclusivo onde um diálogo significativo pode ser desenvolvido. O processo envolve a formação e o apoio aos participantes, a conceção de um ambiente acolhedor e a garantia de que tanto os Livros como os Leitores estão preparados para uma experiência que pode ser emocional, reveladora e profundamente humana. O que se segue é um guia prático para dar vida à Biblioteca Humana - desde a preparação e promoção até à facilitação e avaliação - tudo centrado no objetivo comum de estabelecer ligações através da conversa.





Co-funded by
the European Union



IMPLEMENTAR UMA BIBLIOTECA HUMANA



**UMA BIBLIOTECA ONDE OS
LIVROS SÃO... PESSOAS!**
**- HISTÓRIAS REAIS. CONVERSAS
REAIS.**



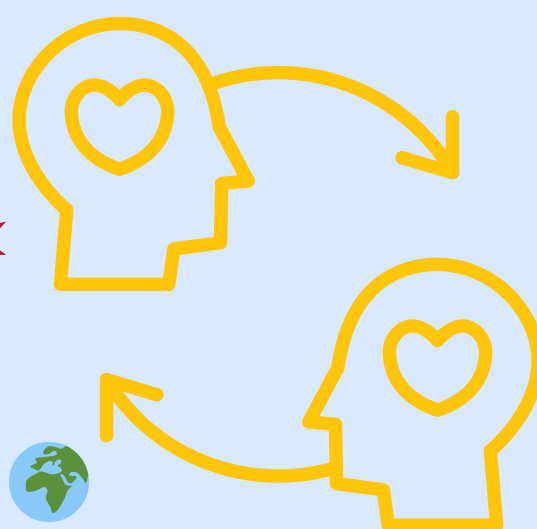
OS “LIVROS”
**- PESSOAS PARTILHANDO
EXPERIÊNCIAS DE VIDA
PESSOAIS.**



OS “LEITORES”
**- OUVINTES QUE PERGUNTAM,
SE CONECTAM, REFLETEM.**
 **É TUDO SOBRE DIÁLOGO.**
- NÃO LER — FALAR E OUVIR.

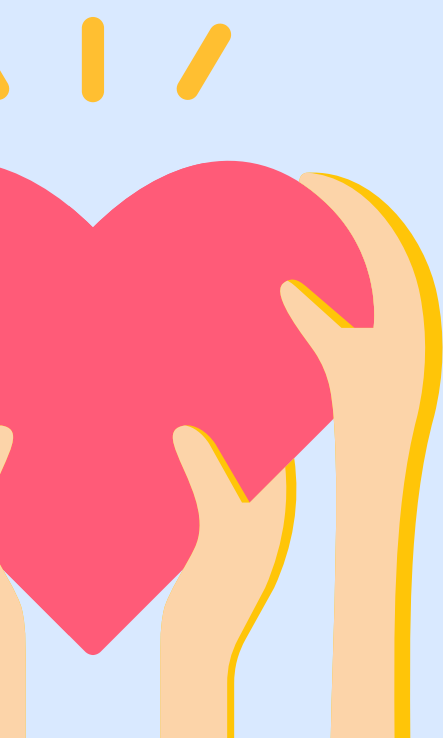
OBJETIVOS?

- Quebrar preconceitos ✨
- Construir empatia ❤️
- Promover compreensão 🌍



AS BIBLIOTECAS HUMANAS CRIAM...

- Espaços seguros e
conversas honestas 🔒
- Mentes e corações
abertos 💡



<https://everystoryteller matters.eu/>



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union



PLANEAMENTO E PREPARAÇÃO

RECRUTAMENTO DOS "LIVROS"

Encontre vozes diversas 🌐

Origens, crenças, identidades e experiências

Diversidade = riqueza 💎

- (- Etnia
- Género
- Religião
- Habilidade
- Experiências de vida)

Ajude os "Livros" a prepararem-se 🤝

- Entenda o evento
- Reflita sobre a história deles
- Molde a narrativa (com apoio)
- Crie um título e uma sinopse
- Crie uma capa
- Defina as necessidades de um espaço seguro
- Concorde com a privacidade e a colaboração

Lembrete:

Cada conversa será diferente! 🔄

PREPARAÇÃO E APOIO AOS "LIVROS"

Formação e construção de confiança 🧠

- Sessões individuais ou em grupo
- Espaço seguro e acolhedor

Principais pontos de foco 🎯

- Autenticidade
- Confidencialidade
- Escuta ativa

Ajude a moldar a história 📝

- Identifique os momentos-chave
- Estrutura com fluidez
- Reflita sobre o que compartilhar
- Estabeleça limites pessoais

Prepare-se para perguntas difíceis ?

- Como responder
- Quando dizer "Prefiro não responder"

Adapte-se a diferentes públicos 👤

- Adolescentes ≠ Adultos
- Ajuste o tom, a linguagem e os detalhes

A história deles importa ❤️

- Lembre-os do seu impacto

Capas criativas 🎨

- Título + design visual
- Sem nomes/fotos reais (a menos que haja um acordo)
- Desperte a curiosidade
- Use metáforas ou símbolos pessoais

Incentive a imaginação! 🌈

PLANEAMENTO E PREPARAÇÃO

Comece com uma pergunta ?

- Qual é o objetivo?

Defina o propósito 🎯

- Conscientização?
- Inclusão?
- Diálogo intercultural?

Forme a sua equipa 👤

- Logística
- Comunicação
- Recrutamento de Livros e Leitores

Escolha o espaço certo 🏠

- Acessível
- Confortável para conversas privadas

Defina os detalhes 📅

- Escolha uma data
- Planeie a duração da sessão (20 a 40 minutos)

PROMOÇÃO E DIVULGAÇÃO

Divulgue

- 📱 Redes sociais, escolas, grupos locais
- 🌐 Histórias reais e diversas
- 👋 Convide pessoas de todas as esferas da vida

Para os leitores

- 🔊 Informações claras
- 📖 Acesso a capas e sinopses
- ✅ Aceite os Termos e Condições
- 🕒 Compareça!
- 🤔 Seja curioso, faça perguntas
- 🚫 Respeite os limites e o espaço
- 🕒 Fique até o final
- ✍️ Dê feedback

Algumas regras básicas para todos

(1. Respeito mútuo e escuta ativa)



(2. Respeite os livros e sua privacidade)



(3. Respeite a programação)



(4. Cuide do espaço e dos recursos)



(5. Esteja totalmente presente e responsável durante toda a experiência)



<https://everystorytellermatters.eu/>



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union



ESTRUTURA, ESPAÇO E FLUXO: COMO FUNCIONA UMA BIBLIOTECA HUMANA

Os Livros e os Leitores!

OS LIVROS

- 2 a 6 livros por evento
- Diversidade + segurança = 🔑
- Uma chance de ser ouvido 💬
- Compartilhar histórias reais = empoderamento ✨

OS LEITORES

- 2 a 10 por livro
- Grupo menor = diálogo mais profundo
- Envolver-se e pergunte (com respeito)
- Escuta ativa é fundamental 💡
- ❤️
- O livro é a estrela 🌟

FACILITANDO O FLUXO

- Guardiões do Livro!
- Dê boas-vindas aos participantes 🙌
- Controle o tempo e equilibre os grupos 🕒
- Compartilhe regras básicas 📋
- Apoie as transições de energia e sinais
- Combine um sinal de segurança para cada Livro 🚨🤝



Facilitando o Fluxo

TEMPO & RONDAS

- Duração total: 1h30 – 2h30
- Cada ronda: 20–40 min
- Menos de 20 = muito curto
- Mais de 40 = muito cansativo
- Máximo de 2 rondas por livro, com intervalos

O ESPAÇO IMPORTA

- Espaço tranquilo ou áreas separadas para contar histórias
- Área de descanso privativa para livros 🧑
- Materiais de apoio
- Acessibilidade para todos
- Bónus: cantinho do café = conexão ☕



<https://everystoryteller matters.eu/>



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union



MÉTODOS DE AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DO EVENTO

RECOLHA DE FEEDBACK

De:

- Livros
- Leitores
- Equipa/organização

Porquê?

- Perceber o impacto
- Ver o que funcionou
- Melhorar da próxima vez



Agora é tempo de refletir!

COMO RECOLHER

- Questionários rápidos
- Pergunte sobre sentimentos, experiências e percepções
- Use formulários de antes e depois para monitorizar mudanças

BÓNUS

- Permita que os leitores escrevam mensagens para os livros
- Anónimo ou assinado
- Um pequeno gesto — grande impacto emocional



<https://everystoryteller matters.eu/>



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union



RECOMENDAÇÕES



APOIAR O PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DO LIVRO

Ofereça sessões de acompanhamento:

- Brainstorming
- Estrutura da história
- Testes

Lembre-os: partilhem apenas o que parecer certo!

(A história pode ser:)

simbólica, temática ou sobre momentos-chave.

Perguntas de reflexão ajudam.

 Escrever um rascunho ajuda com a estrutura e o tempo

 Pratique em voz alta para aumentar a confiança

Alguns Livros requerem apoio extra!



Algumas dicas finais para garantir que sua Biblioteca Humana funcione sem problemas — e de forma significativa.

O BARULHO IMPORTA

- Fique atento a histórias sobrepostas
- Muito barulho = menos intimidade
- Crie zonas de silêncio



A AVALIAÇÃO PODE SER COMPLICADA

- Formulários de feedback curtos e simples 
- Linguagem clara e amigável
- Durante o evento  para adolescentes ou crianças: Experimente formatos de feedback lúdicos ou criativos 



<https://everystorytellermatters.eu/>



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.





Co-funded by
the European Union

BOAS PRÁTICAS



DO PROJETO



Esta secção reúne uma coleção de seis boas práticas partilhadas por cada parceiro do projeto, apresentando experiências e actividades reais implementadas ao longo do projeto. Cada exemplo inclui uma breve descrição do contexto, da abordagem adotada e dos resultados alcançados. O objetivo é proporcionar inspiração e orientação através de conhecimentos práticos, incluindo reflexões sobre os desafios enfrentados, as soluções encontradas e as lições aprendidas. Os testemunhos e as principais conclusões realçam o aspeto humano de cada iniciativa, enquanto um conjunto final de recomendações oferece conselhos valiosos para quem planeia acções semelhantes no futuro. Materiais adicionais, tais como fotografias, ferramentas ou descrições pormenorizadas, podem ser acedidos através das ligações fornecidas.





UM EVENTO DE BIBLIOTECAS HUMANAS

Realizou-se um evento de Bibliotecas Humanas em que uma mulher migrante síria foi o “Livro” que partilhou a sua história pessoal com estudantes do ensino secundário que serviram de “Leitores”. O evento começou com uma introdução ao conceito de Biblioteca Humana, seguida de um Livro que partilhou as suas experiências de vida, desafios e percepções. Os alunos participaram ativamente fazendo perguntas no final da sessão, criando interações significativas documentadas através de fotografias e vídeos.

Surgiram alguns desafios durante o evento, como as barreiras linguísticas que impediram uma comunicação clara, levando a breves pausas e exigindo assistência de tradução. Outro desafio foi a hesitação inicial dos alunos em fazer perguntas. Além disso, a intensidade emocional das histórias pessoais partilhadas exigiu sensibilidade e apoio psicológico. Estes desafios foram resolvidos de forma eficaz através da disponibilização de interpretação simultânea ou consecutiva, da realização prévia de uma breve orientação sobre técnicas de interrogação e da disponibilidade de mecanismos de apoio psicológico, como conselheiros.



Os testemunhos dos participantes evidenciaram impactos profundos, com os alunos a registarem uma maior empatia, compreensão e sensibilização para as questões das pessoas refugiadas após o evento. A história da mulher síria teve grande impacto junto dos alunos, alterando significativamente as suas perspectivas e corrigindo ideias erradas sobre as pessoas refugiadas. O evento sublinhou a eficácia da narração direta e pessoal de histórias na redução de preconceitos e na promoção de uma verdadeira compreensão intercultural.

Para projectos futuros, recomenda-se que se garanta a conveniência do horário e da seleção do local para maximizar o conforto e a participação. É crucial melhorar o apoio linguístico através de tradutores adicionais ou facilitadores linguísticos. A integração regular dos eventos de Bibliotecas Humanas nos currículos escolares pode ajudar a manter a consciencialização. A formação pré-evento sobre sensibilidade cultural e capacidade de escuta ativa seria benéfica para os participantes.





A CRIAÇÃO DE UMA RESERVA DE LIVROS HUMANOS

Durante a implementação dos eventos de Bibliotecas Humanas, a preparação e o apoio aos “Livros” foi uma prioridade fundamental. Três dos quatro jovens imigrantes residentes em Portugal que tinham participado na mobilidade internacional mantiveram-se envolvidos no projeto, participando como Livros nos eventos - dois deles em mais do que uma sessão. Além disso, através dos contactos da associação e dos youth workers envolvidos no processo, mais pessoas de diversas nacionalidades e origens se juntaram ao grupo de Livros. Uma das maiores preocupações da equipa era o bem-estar das pessoas que se voluntariaram para serem Livros. A partilha de histórias pessoais coloca muitas vezes as pessoas numa posição vulnerável, pelo que foi essencial um processo de apoio próximo e personalizado. Na maior parte das vezes, um membro da equipa era designado para acompanhar mais de perto cada Livro, tornando-se o seu principal ponto de contacto. Foram realizadas várias reuniões com cada Livro, onde receberam toda a informação logística sobre o evento, apoio na estruturação da sua história (quando solicitado) e feedback durante todo o processo de preparação.

Durante os eventos, houve o cuidado de se criar um ambiente caloroso e acolhedor - por exemplo, recolhendo mensagens escritas pessoais dos Leitores para cada Livro. Esta foi uma forma significativa de os Livros receberem feedback direto e compreenderem o impacto da sua história.

Após os eventos, a equipa continuou a acompanhar cada Livro para refletir sobre a sua experiência.



Esta relação próxima e pessoal permitiu a criação de um grupo de Livros mais estável e sustentável, muitos dos quais estavam disponíveis para participar em mais do que um evento. Isto enriqueceu o projeto ao permitir que os Livros interagissem com diversos grupos de Leitores e também tornou a gestão do projeto mais eficiente, uma vez que a equipa podia contar com pessoas já familiarizadas com o processo. Um dos principais desafios foi assegurar uma participação consistente e diversificada dos Leitores. Nos eventos que se basearam em convites abertos, surgiram dois problemas fundamentais: em primeiro lugar, o grupo de participantes com ligações pessoais aos Livros esgotou-se, o que levou a uma diminuição da participação nas edições seguintes; em segundo lugar, as audiências eram frequentemente pouco diversificadas, sendo maioritariamente compostas por pessoas dos mesmos círculos sociais - normalmente já conscientes e envolvidas nos tópicos.





Para alargar o alcance e diversificar o público, a organização de sessões de Bibliotecas Humanas nas escolas provou ser uma solução eficaz. Estes ambientes permitiram-nos envolver grupos mais jovens e mais variados, muitas vezes numa fase crucial para o desenvolvimento do pensamento crítico, da empatia e da escuta ativa.

Outro desafio foi a necessidade de a equipa definir um modelo claro e unificado de como implementar a metodologia das Bibliotecas Humanas e de como apoiar os Livros. Para resolver este problema, foi criado um guia informativo que descreve a metodologia, a estrutura dos eventos e o processo de construção e apoio dos Livros. Este guia ajudou a equipa a manter-se alinhada e permitiu que os Livros, os Leitores e outras partes interessadas compreendessem melhor o processo.

Os testemunhos dos Livros realçam a importância do apoio contínuo:

"Ter orientação ao longo do processo acrescenta profundidade e auto-consciência. É uma oportunidade para reviveres e repensares a tua história."

"O apoio fez toda a diferença, desde as perguntas orientadoras na primeira reflexão até à criação sensível e colaborativa da capa do livro."





A participação em mais do que um evento foi considerada benéfica: “A possibilidade de participação contínua em diferentes espaços trouxe novas perspectivas.”

“Contar a minha história a diferentes audiências ajudou-me a explorar novos significados, enriquecidos pelas reacções e reflexões de cada vez mais leitores.”

Um Livro partilhou:

“Participar neste projeto ajudou-me a apropriar-me da minha história e reforçou a minha identidade e resiliência enquanto imigrante.”

A principal conclusão: estabelecer relações de carinho e empatia e criar um espaço seguro é essencial para uma participação significativa.

Para garantir um apoio personalizado: evite incluir demasiados Livros no mesmo evento para garantir que a equipa pode oferecer um acompanhamento próximo e individualizado. Para garantir que os Livros não sentem que o seu trabalho é em vão ou menos valorizado, e para expandir o impacto do projeto, é importante garantir que os Leitores se juntem, não só em número mas também em diversidade.

Fomentar relações a longo prazo: Trabalhar com os Livros em vários eventos enriquece a sua experiência e reforça os alicerces do



RESULTADO INESPERADO

Durante a fase de implementação dos nossos eventos de Bibliotecas Humanas no âmbito do projeto, tivemos a oportunidade única de acolher uma mobilidade na Roménia com 29 participantes de diferentes países. Os participantes tinham-se reunido para uma formação centrada na igualdade de género - um contexto ideal para explorar narrativas pessoais e promover um diálogo profundo.

O que tornou esta experiência ainda mais especial foi o cenário: um sereno campo de férias, rodeado pela natureza, longe do barulho e das distrações da cidade. O ambiente calmo e inspirador criou a atmosfera perfeita para uma reflexão significativa, a criação de confiança e conversas abertas.

Reconhecendo o objetivo partilhado pelo grupo e a sua disponibilidade para se relacionar, decidimos realizar o nosso primeiro evento piloto de Bibliotecas Humanas. Começámos por introduzir o conceito e orientar os participantes através de um processo de reflexão, encorajando-os a pensar em experiências pessoais que moldaram a sua compreensão dos papéis, estereótipos ou identidade de género. Inicialmente, não tínhamos a certeza se alguém se sentiria preparado para assumir o papel vulnerável de um “Livro”.

Para nossa surpresa e profunda apreciação, dois participantes avançaram corajosamente para partilhar as suas histórias pessoais. A sua honestidade e profundidade emocional desencadearam conversas poderosas e íntimas e inspiraram outros a abrirem-se também, criando um efeito de onda que aproximou o grupo.



Dado o interesse do restante grupo em ouvir ambas as histórias em profundidade, adaptámos o nosso horário e organizámos duas sessões de Bibliotecas Humanas por dia - uma de manhã e outra à tarde, com uma pausa para almoço pelo meio.

Esta estrutura ofereceu um benefício valioso: deu aos participantes a oportunidade de se envolverem totalmente com ambas as histórias de uma forma descontraída e concentrada. Em vez de passarem apressadamente por várias narrativas, os leitores tiveram tempo e espaço emocional para ouvir profundamente, refletir e estabelecer ligações com cada contador de histórias individualmente. Esta configuração amplificou o impacto de cada sessão e criou uma experiência mais significativa e respeitosa tanto para os livros como para os leitores.

A nossa principal preocupação no início era saber se algum participante estaria disposto a tornar-se Livro, especialmente tendo em conta a dimensão do grupo e a vulnerabilidade exigida. Também nos questionámos se o cenário - apesar de bonito - poderia dificultar a concentração em temas sérios.

Para resolver este problema, investimos tempo na introdução cuidadosa do conceito de Biblioteca Humana e realizámos actividades de reflexão guiadas para ajudar os participantes a explorar as suas histórias pessoais de uma forma segura e gradual. O ambiente natural, em vez de distrair, acabou por ser uma força de base - criando um espaço pacífico e sem julgamentos onde as pessoas se sentiram à vontade. Os dois voluntários que se apresentaram ajudaram a quebrar o gelo e a sua coragem deu o mote para todo o dia.



Uma das principais conclusões foi que a qualidade é mais importante do que a quantidade. Mesmo com apenas dois Livros, o impacto emocional foi imenso. Também aprendemos que a confiança, o tempo e o ambiente são ingredientes essenciais para uma Biblioteca Humana de sucesso. E talvez a lição mais surpreendente? O efeito das histórias durou muito para além do evento em si.

Depois de terminadas as sessões formais, reparámos que os participantes continuaram a partilhar experiências pessoais, a estabelecer ligações mais profundas e a abrir-se uns aos outros em conversas informais. A Biblioteca Humana criou um espaço seguro que se estendeu para além do evento - ajudando a unir os participantes como uma comunidade e lançando as bases para um diálogo honesto e duradouro durante o resto da mobilidade.

Para outras pessoas que pretendam implementar um evento de Bibliotecas Humanas, especialmente durante mobilidades de jovens ou sessões de formação, recomendamos que comecem com pouco. Duas histórias autênticas podem ter o mesmo impacto - se não mais - do que uma lista completa de Livros. Concentre-se na preparação: crie um processo de reflexão que crie confiança e permita que os participantes se liguem às suas próprias narrativas. Se possível, escolha um ambiente tranquilo, rodeado de natureza - isso melhora verdadeiramente a atmosfera. Por fim, estruture o dia com intervalos e tempo para processar - como dividir as sessões com uma pausa para almoço - para ajudar os participantes a manterem-se emocionalmente presentes e empenhados.

E lembre-se: por vezes, o maior impacto de um evento acontece após o seu término - deixe espaço para que essa magia se desenvolva.



CONSTRUIR UMA BASE PARA AS BIBLIOTECAS HUMANAS

Criar um espaço seguro é essencial para a implementação bem-sucedida dos eventos das Bibliotecas Humanas. Para criar um espaço seguro, aplicámos uma abordagem multifacetada, centrada principalmente numa comunicação clara e na criação de confiança. Para garantir que os Livros e os voluntários compreendiam os objetivos do projeto e a metodologia das Bibliotecas Humanas, realizámos workshops para explicar minuciosamente o processo. Para facilitar encontros iniciais confortáveis, fornecemos almoço e lanches, promovendo um ambiente descontraído. Estes workshops também serviram de plataforma para que os Livros e os voluntários estabelecessem uma ligação a nível pessoal, promovendo um sentimento de segurança e respeito mútuo.

No processo de escrita dos livros, a tónica foi colocada na criação de confiança, particularmente entre os voluntários e os Livros, bem como entre os próprios Livros. Organizámos dois workshops especificamente para facilitar este processo, dando oportunidade aos participantes de se conhecerem uns aos outros e partilharem as suas motivações para o envolvimento. O primeiro workshop incluiu apresentações e discussões que revelaram um desejo comum entre os Livros - todos com origens minoritárias - de partilhar as suas experiências e desafiar estereótipos. Este objetivo partilhado ajudou a criar uma forte ligação entre eles, enquanto os voluntários manifestaram um grande interesse em contribuir para um projeto centrado na mudança de perspetivas.



Depois do almoço no primeiro workshop, juntámos os Livros e os voluntários dois a dois para começar a desenvolver o livro e a sinopse. O segundo workshop centrou-se na redação dos livros e os voluntários e Livros reuniram-se em pares separadamente para finalizar a sinopse e a capa do livro.

Estes workshops iniciais foram cruciais para lançar as bases para os eventos de Bibliotecas Humanas. Ao estabelecer a confiança, assegurar uma comunicação aberta, criar um ambiente acolhedor e iniciar o processo de desenvolvimento do livro, os Livros ficaram habilitados a partilhar as suas histórias de forma autêntica, sabendo que as suas vozes eram valorizadas e apoiadas.

A preparação dos participantes para partilharem histórias pessoais, especialmente sobre temas sensíveis como a identidade ou o trauma, apresenta desafios no que respeita à prontidão emocional e aos limites pessoais. Muitas vezes, os participantes sentem-se inseguros sobre o que ou quanto devem partilhar. Os facilitadores podem promover a segurança emocional através de um processo flexível, conduzido pelos participantes, utilizando questões de reflexão, registo em diário opcional e controlos informais, permitindo que os indivíduos estabeleçam os seus próprios limites. É importante normalizar que as histórias podem evoluir e que a partilha é sempre voluntária.

Outro obstáculo envolve diferentes níveis de confiança e estilos de comunicação. Alguns participantes podem não se sentir confiantes para falar em público ou podem ter dificuldade em expressar experiências pessoais numa narrativa linear, enquanto outros têm dificuldade em tornar a sua história acessível para além das fronteiras culturais ou linguísticas.



A solução é oferecer diversos formatos de preparação, como reuniões individuais, recursos visuais (por exemplo, storyboards) ou círculos de narração de histórias entre pares. Sublinhe que a narração de histórias dá prioridade à autenticidade em relação ao desempenho, validando todas as formas de expressão.

Os dois workshops iniciais foram cruciais para estabelecer confiança e uma comunicação aberta. Estes workshops promoveram um espaço seguro onde tanto os livros como os voluntários se sentiram confortáveis e valorizados. Uma aprendizagem fundamental foi a importância de um ambiente acolhedor, incluindo refeições partilhadas, para facilitar as ligações pessoais e quebrar barreiras. Um participante observou,

*"Participar nestes seminários e ser recebido com grande acolhimento facilitou a minha abertura e o contar da minha história",
"A ligação com os outros 'Livros' e voluntários foi notável, especialmente ao ver como estávamos alinhados nas nossas ambições e objetivos. Isto criou um ambiente confortável e agradável."*

Os workshops também capacitaram os Livros, dedicando-lhes tempo para desenvolverem as suas narrativas e afirmarem a importância das suas histórias.

Esta ênfase na criação de confiança influenciou diretamente o envolvimento dos participantes nos eventos de Bibliotecas Humanas. Ao cultivar a confiança e o respeito mútuo, os workshops reduziram a intimidação e encorajaram a partilha aberta. Outro Livro afirmava,

"Conhecer os outros Livros e ouvir as suas histórias foi revelador e criou uma forte ligação entre nós. Isto reduziu significativamente a intimidação que senti ao partilhar a minha história, uma vez que me senti segura e apoiada pelos outros livros e pelos voluntários."



Estes testemunhos realçam a forma como a estrutura dos workshops, em particular o emparelhamento de livros e voluntários para o desenvolvimento de histórias, apoiou os eventos de Bibliotecas Humanas. Os participantes recomendaram a atribuição de mais tempo e a incorporação da prática de contar histórias, onde cada Livro poderia praticar a partilha da sua história e receber feedback.

Apoiar os participantes na preparação das suas histórias pessoais para os workshops de Bibliotecas Humanas é um processo delicado mas gratificante. É crucial começar a preparação cedo e construir gradualmente, atribuindo tempo suficiente para identificar e apoiar os participantes que desejam atuar como Livros Humanos. Este envolvimento precoce promove uma reflexão mais profunda, cria confiança e permite a adaptação necessária. Ao abordar a preparação como um processo relacional e flexível, em vez de uma estrutura fixa, os facilitadores podem criar espaços onde os participantes se sintam genuinamente vistos e apoiados. Estas pequenas acções intencionais podem, em última análise, transformar uma poderosa experiência de narração de histórias numa experiência verdadeiramente transformadora.





FACILITAR EVENTOS INCLUSIVOS DE BIBLIOTECAS HUMANAS PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

Um dos principais objetivos do nosso projeto era garantir que os jovens, incluindo os portadores de deficiência, tivessem a oportunidade de participar ativamente no diálogo intercultural e nos esforços de sensibilização através dos nossos eventos de Biblioteca Humanas. Nestes eventos, os indivíduos (“Livros”) partilham as suas narrativas pessoais de migração com os “Leitores”, com o objetivo de promover a compreensão e a empatia entre diversas culturas e experiências de vida.

Reconhecemos a necessidade de criar espaços que sejam acessíveis e inclusivos, particularmente quando se trata de crianças com diversas deficiências, permitindo-lhes também participar nestas experiências transformadoras. O nosso evento de Bibliotecas Humanas teve como objetivo específico ligar contadores de histórias migrantes a jovens participantes com deficiência, proporcionando-lhes uma visão precoce dos temas da migração, da diversidade e da justiça social.

Um dos principais desafios com que nos deparamos foi permitir a comunicação direta entre os “Livros” humanos (migrantes que falavam inglês) e as crianças com deficiência, em especial as que têm problemas auditivos ou outras dificuldades de comunicação. A essência das Bibliotecas Humanas baseia-se na partilha direta de histórias e emoções entre o contador de histórias e o Leitor, e compreendemos que o envolvimento de intermediários poderia enfraquecer essa ligação.



Para resolver este problema, decidimos trabalhar em estreita colaboração com os professores das crianças, que estavam bem cientes das necessidades de comunicação específicas de cada aluno. No caso dos alunos com deficiências auditivas, os professores ajudaram-nos a traduzir para linguagem gestual, assegurando que as crianças pudessem participar plenamente nas histórias. Nos casos em que existia uma barreira linguística (como quando os livros humanos falavam apenas inglês), providenciámos traduções em tempo real para grego, para facilitar a compreensão tanto dos educadores como das crianças.

Embora este método significasse que as interações eram mediadas em vez de totalmente diretas, permitia que as crianças participassem ativamente, colocassem questões e se envolvessem com os contadores de histórias migrantes de uma forma que respeitava as suas necessidades e capacidades. Mais importante ainda, proporcionou a estas crianças, que frequentemente são excluídas dos contactos interculturais, a oportunidade de expandirem os seus horizontes e de se relacionarem de forma significativa com indivíduos de diferentes origens.

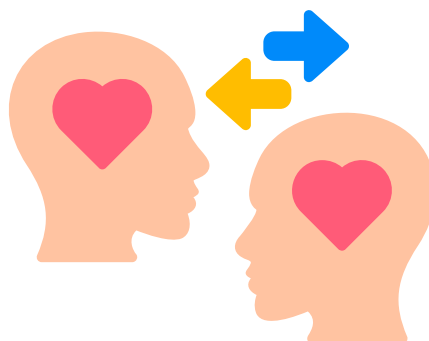
Embora não tenhamos citações diretas dos participantes, o feedback dos educadores e dos alunos foi extremamente positivo. Os instrutores expressaram o seu apreço pela oportunidade de apresentar aos seus alunos tópicos globais num formato fácil de compreender, e muitos observaram como as crianças ficaram empenhadas e curiosas durante as sessões. Os Livros humanos também valorizaram a oportunidade de partilhar as suas histórias com um público mais jovem e mais diversificado do que aquele que normalmente encontram.



A partir desta experiência, descobrimos que a promoção da inclusão exige muitas vezes criatividade e adaptabilidade no desenvolvimento do programa e que a participação de professores e intérpretes pode ser extremamente útil. Fundamentalmente, descobrimos que, mesmo quando a comunicação envolve mediação, a essência da Biblioteca Humana, nomeadamente a empatia, a escuta e o diálogo, permanece preservada.

Para os próximos projectos que pretendam incluir crianças com deficiência, sugerimos que colaborem estreitamente com educadores, intérpretes de língua gestual e especialistas desde as fases iniciais do planeamento, para garantir que todas as necessidades de comunicação são atendidas. O estabelecimento de parcerias com escolas e organizações com experiência no trabalho com crianças com deficiência também pode ajudar a adaptar as actividades às várias capacidades e a criar confiança entre os participantes.

Além disso, recomendamos a criação de materiais e conteúdos em vários formatos (tais como ajudas visuais, apoio à linguagem gestual e traduções simplificadas) para melhorar a acessibilidade em eventos interculturais. Por último, ser adaptável e estar aberto a mudanças imediatas é essencial, pois garante que os jovens, independentemente das suas capacidades, possam participar em experiências interculturais significativas e desenvolver-se como cidadãos globais compassivos e informados.





CRIAR UMA REDE INTERCULTURAL PARA PROMOVER A PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL

Um dos principais objetivos do projeto era conseguir uma participação diversificada e inclusiva, incorporando participantes de diferentes países e contextos culturais.

Este objetivo foi alcançado com base na participação em actividades de outros projectos centrados na interculturalidade, o que permitiu o acesso a redes existentes com perfis internacionais. Graças ao intercâmbio de experiências entre os participantes e à partilha das suas experiências nos seus ambientes e redes, gerou-se interesse e curiosidade pelo projeto, o que levou à incorporação de novos participantes.

Um dos principais desafios foi encontrar participantes de diferentes nacionalidades para actividades como as mobilidades e os eventos de Bibliotecas Humanas. Embora houvesse um interesse genuíno, nem sempre era fácil encontrar pessoas que cumprissem todos os requisitos específicos e envolvê-las ativamente no projeto. A solução foi aproveitar espaços e ligações estabelecidos através de experiências e projectos anteriores, particularmente os que envolviam imigrantes ou pessoas com laços estreitos com comunidades imigrantes, que se enquadravam nos critérios do projeto. Graças ao envolvimento anterior da Neotalentway em iniciativas centradas na interculturalidade, foi possível chegar a esses participantes e envolver novas pessoas e organizações interessadas nos objectivos do projeto.



Graças a estas ligações, a visibilidade do projeto aumentou, atraindo um leque mais diversificado de participantes e partes interessadas. Esta expansão não só enriqueceu as actividades, como também assegurou que cada evento satisfazia requisitos de participação específicos.

Embora não tenhamos citações diretas dos participantes, em geral, o feedback recebido foi muito positivo. Muitos participantes expressaram o seu entusiasmo por descobrir iniciativas como esta, aprender mais sobre o programa Erasmus+ e as oportunidades que oferece, e estabelecer contactos com pessoas de diferentes origens. Seja através de actividades locais ou de mobilidades internacionais, os participantes valorizaram a oportunidade de trocar experiências, sentir-se ouvidos e fazer parte de uma rede intercultural mais alargada.

Ao longo da experiência, aprendemos que estabelecer e manter relações de confiança abre portas para alcançar outros públicos e atingir os objetivos propostos. As recomendações boca-a-boca e os contactos informais foram muitas vezes mais eficazes do que os convites oficiais à participação nas redes sociais, uma vez que, graças à experiência anterior e à confiança estabelecida pela colaboração noutras actividades, promoveram o interesse e o entusiasmo dos participantes em fazer parte desta iniciativa.



Também percebemos que explicar oportunidades como as oferecidas pelo Erasmus+ de uma forma clara e simples, especialmente a pessoas que não estavam familiarizadas com este tipo de programas, é uma ótima ferramenta para atrair a atenção de diferentes públicos-alvo e incentivar a participação.

Para projetos futuros, recomendamos que se aproveitem as ligações anteriores de outros projetos ou atividades, uma vez que isso pode facilitar muito a procura de participantes e alargar o âmbito do projeto. Além disso, é aconselhável conceber estratégias de comunicação simples e acessíveis, para garantir que a mensagem é clara e adaptada às necessidades e interesses do público-alvo, a fim de despertar o seu interesse e incentivar a sua participação. Seria igualmente vantajoso identificar e recrutar embaixadores ou representantes informais nos diferentes grupos ou países, pessoas que possam naturalmente ajudar a difundir a mensagem e a criar confiança entre os novos participantes. Finalmente, manter uma comunicação aberta e próxima e fornecer informações claras sobre o projeto e as suas oportunidades, como as oferecidas pelo Erasmus+, pode ajudar a gerar motivação e empenho desde uma fase muito precoce.



Co-funded by
the European Union



ANEXOS





Co-funded by
the European Union

FICHA TÉCNICA DO EVENTO PARA IMPLEMENTAÇÃO

Nome do evento	
Língua	
Data e horas	
Localização do evento	
Duração estimada	
Principal objetivo	
Nº de Livros esperado	
Nº de Leitores esperado	
Equipa da organização (nome e cargos)	



Co-funded by
the European Union

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO PARA OS LIVROS

Título do Livro:

Sinopse (máx. 100 palavras):

Proposta visual para a capa (descrição ou imagem anexa):

Elementos ou símbolos significativos para o Livro:

Requisitos logísticos (materiais, espaço, acessibilidade):

Sente-se confortável com fotografias durante o evento? Sim / Não

Autoriza a partilha da sua história para além do evento? Sim / Não

Comentários ou necessidades específicas:

Assinatura ou acordo (digital ou manual):



Co-funded by
the European Union

LISTA DE VERIFICAÇÃO DE EVENTOS DE BIBLIOTECAS HUMANAS

- Definição dos objetivos do evento
- Seleção e preparação do espaço
- Convite à apresentação de Livros
- Criação de materiais visuais (capas, sinopses, sinalética)
- Registo e comunicação com os leitores
- Conceção do programa do evento e atribuição de turnos
- Designação de guarda-Livros ou facilitadores
- Preparação de materiais e catering (se aplicável)
- Preenchimento de formulários de consentimento
- Avaliação pós-evento



Co-funded by
the European Union

AVALIAÇÃO DE EVENTOS DE BIBLIOTECAS HUMANAS

Obrigada por participar neste evento de Bibliotecas Humanas. Gostaríamos de agradecer a sua participação ativa e o seu empenho. O vosso contributo foi fundamental para o sucesso deste evento.

Pedimos o vosso feedback para avaliar a qualidade do evento e para compreender melhor as impressões e os conhecimentos adquiridos durante o dia. Estes comentários ajudar-nos-ão a melhorar e a otimizar futuros eventos semelhantes.

O questionário que se segue é utilizado apenas para fins internos. Por conseguinte, as informações são recolhidas de forma anónima, são totalmente confidenciais e não serão partilhadas com terceiros. Os dados serão armazenados de forma segura e a sua privacidade será protegida.

Não há respostas corretas ou erradas. Para esta avaliação, agradecemos que as suas respostas sejam tão sinceras quanto possível.

Por favor, partilha connosco o teu género

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro não dizer

Por favor, partilha connosco a tua idade

- 15 - 19
- 20 - 25
- 26 - 35
- 36+

Por favor, partilha connosco o teu país de origem





O que é que aprendeste ou ganhaste com a tua participação neste evento de Bibliotecas Humanas?

- Uma melhor compreensão dos problemas sociais.
- Perspectivas novas e diferentes.
- Maior conhecimento sobre diversidade e inclusão.
- Inspiração para a ação social.
- Competências como a empatia e o respeito.
- Aprendi sobre resiliência pessoal e como superar desafios.
- Senti-me mais confiante para partilhar as minhas próprias experiências e perspectivas.

Resultados da aprendizagem

Indica em que medida concordas ou discordas das seguintes afirmações (DT= Discordo totalmente; D= Discordo; NN= Não concordo nem discordo; C= Concordo; CT= Concordo totalmente).

- Compreendo melhor a forma como as normas sociais, as tradições e os estereótipos influenciam a minha perceção das outras pessoas.
- Sinto-me mais motivado para promover a inclusão dos migrantes na minha comunidade.
- Compreendo agora melhor a importância da diversidade cultural na nossa comunidade local.
- Sinto-me mais motivado para colaborar com outros membros da minha comunidade para promover a inclusão dos migrantes.
- Compreendi o impacto da narração de histórias pessoais e do intercâmbio cultural na promoção da empatia e da compreensão.
- Este evento melhorou a minha capacidade de participar em conversas significativas com pessoas de diversas origens culturais.
- Este evento reforçou o meu empenhamento pessoal numa sociedade mais inclusiva e equitativa.
- Sinto-me mais empenhado em ser um defensor ativo da inclusão e da diversidade na minha comunidade local.



Indica em que medida concordas ou discordas das seguintes afirmações (DT= Discordo totalmente; D= Discordo; NN= Não concordo nem discordo; C= Concordo; CT= Concordo totalmente).

- A promoção do evento foi eficaz e adequada
- A duração do evento foi adequada.
- A metodologia da Biblioteca Humana foi bem explicada e compreendo o seu funcionamento.
- O espaço do evento era adequado e confortável, facilitando a interação e a aprendizagem.
- O evento foi facilmente acessível a todos os participantes.
- A organização e o funcionamento do evento foram eficientes e bem coordenados.
- Senti-me confortável durante o evento.

O que é que mais gostaste no evento?

O que é que achaste mais valioso na tua experiência no evento?

Achas que este evento teria sido mais eficaz se tivesse sido realizado presencialmente?

- Sim
- Não
- Não sei



Co-funded by
the European Union

Explica a tua resposta à pergunta anterior

Como achas que o evento poderia ser melhorado para futuros participantes?

Estarias interessado/a em participar em futuros eventos de Bibliotecas Humanas ou em iniciativas semelhantes?

- Sim, gostaria de participar como Livro
- Sim, gostaria de participar como Leitor
- Sim, gostaria de participar como Livro ou Leitor
- Não
- Talvez

Obrigada!





Co-funded by
the European Union

REGRAS DO EVENTO DE BIBLIOTECAS HUMANAS PARA TODOS OS PARTICIPANTES

Antes do evento:

- Informar-se sobre o objetivo do evento.
- Ler a sinopse dos livros disponíveis (se previamente partilhados).
- Confirmar a sua presença

Durante o evento:

- Praticar a escuta ativa
- Respeitar o tempo e a privacidade dos Livros
- Colocar questões com respeito e abertura
- Participar com empenho

Após o evento:

- Preencher a avaliação
- Partilhar a sua experiência se se sentir confortável
- Obrigado por contribuir para um espaço mais inclusivo!



CONSENTIMENTO DO LEITOR

- Nome do leitor (opcional):
- Idade:
- Como é que soube do evento?
 - Redes sociais
 - Email
 - Newsletter
 - Site da organização
 - Eventos anteriores
 - Pesquisa online
 - Outro
- Li e aceito os termos e condições do evento
- Aceito participar ativamente e respeitar os Livros
- Compreendo a importância de manter a confidencialidade e de criar um espaço seguro

Assinatura ou aceitação digital/manual



MODELO DE ATIVIDADE PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS INTERCULTURAIS

Nome da atividade	
Objetivo da atividade	Descreve de forma breve e clara o principal objetivo da atividade. Este deve estar relacionado com o desenvolvimento de competências interculturais
Descrição da atividade	Explicação pormenorizada do que consiste a atividade, como é realizada e em que contexto pode ser aplicada. Certifique-se de que é suficientemente clara para alguém que nunca a realizou.
Resultados da aprendizagem	Descreve os resultados esperados: mudanças de atitudes, aquisição de competências interculturais, reforço das relações, etc.
Materiais necessários	Lista completa dos materiais, ferramentas ou recursos necessários para a preparação e execução da atividade.
Duração aproximada	Indica o tempo estimado da atividade, incluindo: 1. Preparação 2. Execução 3. Discussão e reflexão
	Descreve o tipo de grupo a que se destina a atividade, tendo em conta...
Implementação passo-a-passo	1. Preparação 2. Desenvolvimento da atividade 3. Discussão, reflexão final e/ou avaliação
Avaliação e feedback	Proposta sobre a forma de avaliar a eficácia da atividade. Pode incluir: • Rondas de feedback • Observações do facilitador • Ferramentas estruturadas (rubricas, indicadores, etc.)
Recomendações para o facilitador	Conselhos práticos para garantir uma implementação bem sucedida:
Possíveis adaptações	Sugestões para adaptar a atividade de acordo com...



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

