



Performing Bridges

Este toolkit é uma resposta a essa
necessidade.



Foto: Jana Mirina

Aviso legal: A Comissão Europeia apoia a publicação deste material. O conteúdo reflete as opiniões dos autores. A Comissão não se responsabiliza por qualquer utilização que possa ser feita das informações nele contidas.



Esta obra está licenciada ao abrigo da licença **Creative Commons Atribuição – Não Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)**. É livre de copiar, distribuir e adaptar este material para fins não comerciais, desde que seja dado o devido crédito aos autores e que quaisquer alterações sejam indicadas.



Índice

Introdução	5
<i>Porquê a improvisação?</i>	6
<i>O que este kit de ferramentas oferece</i>	7
PARTE UM — PORQUÊ A IMPROVISAÇÃO?	8
<i>O problema que este kit de ferramentas aborda</i>	8
Onde a educação tradicional falha	9
As barreiras para os alunos vulneráveis	9
O que os educadores precisam	10
<i>O que a improvisação oferece</i>	10
A aprendizagem através do corpo	11
Por que funciona onde outros métodos falham	11
Liberdade estruturada	13
O que a investigação revela	13
<i>Os Quatro Princípios da Improvisação</i>	14
<i>Como os adultos aprendem: um breve quadro de referência para educadores</i>	15
1. Aprendizagem experiencial: aprende-se fazendo	15
2. Segurança psicológica: o risco requer confiança	16
3. Aprendizagem incorporada: o corpo sabe melhor	16
4. Aprendizagem transformadora: a participação pode mudar-te	17
PARTE II — OS EXERCÍCIOS	19
<i>1. Abrir o espaço: segurança e primeiro contacto</i>	22
Exercício 1.1: Apresentação com gestos	23
Exercício 1.2: Círculo de nomes e movimentos	24
Exercício 1.3: Sim, vamos lá	25
Exercício 1.4: Caminhada Espelhada	26
Exercício 1.5: Acordo sobre o Espaço Seguro	27
Guia de reflexão da secção	28
Notas de adaptação	28
<i>2. Formação do grupo: confiança e ligação</i>	29
Exercício 2.1: Entrevista e apresentação	30
Exercício 2.2: Contagem coletiva	31
Exercício 2.3: Ritmo do grupo	32
Exercício 2.4: Máquina Humana	33
Exercício 2.5: Transmissão de energia	34
Guia de reflexão da secção	35
Notas de adaptação	35
<i>3. Escuta e Diálogo</i>	36
Exercício 3.1: Sim, e	37
Exercício 3.2: Narração de histórias em pares	38
Exercício 3.3: Conversa sem sentido	39
Exercício 3.4: Tradução emocional	40
Exercício 3.5: Passeio de escuta	41
Guia de reflexão da secção	42
Notas de adaptação	42
<i>4. Consciência emocional e resiliência</i>	43
Exercício 4.1: Celebração dos erros	44



Exercício 4.2: Orquestra Emocional	45
Exercício 4.3: Caminhada do Carácter	46
Exercício 4.4: 1–2–3 com gestos	47
Guia de reflexão da secção	48
Notas de adaptação rápida	48
<i>2.5. Criatividade, inclusão e diálogo intercultural</i>	<i>49</i>
Exercício 5.1: Colaboração Silenciosa	50
Exercício 5.2: História de um objeto cultural	51
Exercício 5.3: Sessão de improvisação aberta	52
Guia de reflexão da secção	54
Notas de adaptação rápida	54
<i>2.6. Voz Cívica e Autoexpressão</i>	<i>55</i>
Exercício 6.1: História de uma mudança	56
Exercício 6.2: Cena do fórum	57
Exercício 6.3: O que quero dizer	59
Guia de análise da secção	60
Notas rápidas de adaptação	60
<i>2.7. Encerramento e reflexão</i>	<i>61</i>
Exercício 2.7.1: Rodada de uma palavra	62
Exercício 2.7.2: Carta a mim mesmo	63
Exercício 2.7.3: Círculo de Apreciação	64
Guia de balanço da secção	65
Notas de adaptação rápida	65
PARTE III — GUIA DE FACILITAÇÃO	66
<i>Como facilitar a improvisação</i>	<i>67</i>
<i>Planear uma sessão: modelos e dicas</i>	<i>70</i>
Exemplo de sessão de 60 minutos	70
Exemplo de sessão de 90 minutos	71
<i>Avaliar a sua sessão</i>	<i>72</i>
Relacionar a observação com os quatro princípios	73
PARTE IV — TRABALHAR COM GRUPOS ESPECÍFICOS	75
<i>Migrantes e refugiados</i>	<i>76</i>
<i>Adultos com menos oportunidades / baixa autoestima</i>	<i>77</i>
<i>Grupos multilingues e multiculturais</i>	<i>78</i>
<i>Educadores e animadores juvenis enquanto aprendizes</i>	<i>80</i>
<i>Artistas que entram em contextos educativos</i>	<i>81</i>
ANEXO A1 Lista de verificação do facilitador	84
ANEXO A2 — Modelo de planeamento da sessão	85
<i>MODELO A — SESSÃO DE 60 MINUTOS</i>	<i>85</i>
<i>MODELO B — SESSÃO DE 90 MINUTOS</i>	<i>87</i>
ANEXO A3 — Acordo de Grupo	89
ANEXO A4 — Ficha de reflexão do participante	91
Lista de referências	93



Foto: Jana Mirina

Introdução

Em toda a Europa, milhões de adultos enfrentam barreiras que o sistema educativo tradicional simplesmente não foi concebido para superar. Migrantes a lidar com uma língua desconhecida, refugiados a carregar o fardo do deslocamento, adultos com baixa autoestima que foram abandonados pelo ensino formal. Estas são as pessoas que mais precisam de aprender e que têm mais probabilidades de ficar excluídas desse processo. Os obstáculos que enfrentam não são apenas práticos. São emocionais, culturais e relacionais: medo do julgamento, distância cultural, a sensação de que a sala de aula não é um lugar para pessoas como elas (Merriam & Bierema, 2014).

Ao mesmo tempo, os educadores que trabalham com estes grupos sentem-se frequentemente mal preparados. **Muitos métodos de ensino eficazes dependem de uma língua comum, de uma confiança prévia no contexto educativo ou de uma vontade de participar que os adultos em situação de vulnerabilidade podem ainda não possuir.** O que é necessário são abordagens flexíveis e de fácil acesso. Este conjunto de ferramentas é uma resposta a essa necessidade.

«*Performing Bridges: Improvisation for Inclusive Education and Social Change*» é uma parceria transnacional do programa Erasmus+ que reúne organizações de Portugal, da Letónia e dos Países Baixos. O seu objetivo é tornar as artes da improvisação uma ferramenta prática e acessível para educadores, animadores juvenis e profissionais da cultura que trabalham na educação de adultos, em particular com grupos socialmente vulneráveis.

O projeto tem três objetivos principais:

1. **Formar educadores:** dotar pelo menos 100 profissionais de competências práticas para utilizar a improvisação na aprendizagem social e emocional, no pensamento crítico e na resolução colaborativa de problemas.
2. **Criar recursos partilhados:** desenvolver este toolkit e uma plataforma online para garantir o acesso a longo prazo a métodos, exercícios e a uma comunidade de prática.
3. **Promover a inclusão:** criar ambientes de aprendizagem onde migrantes, refugiados e adultos com menos oportunidades possam participar plenamente, expressar-se livremente e desenvolver a confiança e as competências cívicas necessárias para se envolverem nas suas comunidades.

Porquê a improvisação?

A improvisação pode parecer uma escolha invulgar para um trabalho educativo sério. Na verdade, é uma das ferramentas mais apoiadas pela investigação para os contextos em que os métodos tradicionais enfrentam dificuldades. Na sua essência, a improvisação é **corporal, participativa e relacional**. Não requer fluência numa língua comum. Não valoriza o conhecimento prévio nem as competências académicas. Exige apenas que os participantes estejam presentes, prestem atenção uns aos outros e ajam. E transforma um simples convite numa poderosa experiência de aprendizagem (Spolin, 1963; Johnstone, 1979).

A investigação demonstra consistentemente que a prática baseada na improvisação produz resultados significativos para os formandos adultos:

- **Criatividade e pensamento divergente:** a improvisação tem demonstrado promover o pensamento divergente, a tolerância à incerteza e o bem-estar afetivo (Felsman et al., 2020).
- **Bem-estar psicológico:** os participantes em programas de improvisação relatam uma redução da ansiedade, maior flexibilidade emocional e maior confiança social (Ritter & Mostert, 2022).
- **Comunicação e flexibilidade social:** a improvisação treina a escuta ativa, a capacidade de resposta e a cocriação — competências que permitem às pessoas participar em comunidades diversas (Kühner et al., 2024).
- **Conexão intercultural:** os métodos baseados nas artes têm demonstrado um valor particular no apoio à inclusão social de refugiados e migrantes, criando espaços para encontros genuínos e para que se façam ouvir (Van Houte & Rast, 2024; Alves Moreira & Jakobi, 2021).

Fundamentalmente, a improvisação funciona porque assenta na **segurança psicológica** — a condição em que as pessoas estão dispostas a correr riscos, a cometer erros e a aprender (Edmondson, 2019). Quando um grupo estabelece que nenhuma contribuição está errada, que tudo é útil, cria as condições para o tipo de aprendizagem de que os adultos vulneráveis necessitam: uma aprendizagem que reforça a confiança.

Isto está refletido no lema que orienta o projeto:

Não há erros — tudo é útil.



O que este kit de ferramentas oferece

Este kit de ferramentas é um companheiro prático para educadores que pretendem integrar a improvisação no seu trabalho — quer tenham anos de experiência com métodos criativos, quer estejam a familiarizar-se com estas ideias pela primeira vez.

Está organizado em quatro partes:

- **A Primeira Parte** apresenta os fundamentos teóricos e práticos da improvisação na educação de adultos, incluindo os quatro princípios fundamentais que orientam todos os exercícios deste kit de ferramentas.
- **A Parte Dois** fornece uma biblioteca completa de exercícios, organizada por objetivos de aprendizagem, desde a criação de um ambiente seguro e de confiança, passando pelo desenvolvimento da escuta e do diálogo, até ao apoio à voz cívica e à autoexpressão.
- **A Parte Três** é um guia de facilitação: orientações práticas sobre como conduzir sessões, gerir a resistência e refletir sobre a sua própria prática.
- **A Parte Quatro** oferece notas de adaptação específicas para grupos específicos, incluindo migrantes e refugiados, adultos com baixa autoconfiança, grupos multilingues e os próprios formadores.

Este kit de ferramentas não é um guião. É um conjunto de ferramentas — e, tal como qualquer bom conjunto de ferramentas, é mais útil quando se compreende para que serve cada uma delas e se sente à vontade para a adaptar à situação que se apresenta.



Foto: Jana Mirina

PARTE UM — PORQUÊ A IMPROVISAÇÃO?

O problema que este kit de ferramentas aborda

Pense na última vez que entrou numa sala onde não conhecia as regras. Onde a língua falada não era a sua, onde os códigos sociais lhe eram desconhecidos, onde cometer um erro parecia genuinamente arriscado. Agora imagine que esta não é uma experiência ocasional, mas sim a realidade quotidiana da sua vida educativa.

Para milhões de aprendentes adultos em toda a Europa, isto não é um exercício de imaginação. Migrantes e refugiados a adaptarem-se a novos países, adultos que regressam à aprendizagem após anos de exclusão, pessoas cujas primeiras experiências com a educação lhes deixaram a profunda sensação de que não eram o tipo de pessoa para quem a educação se destinava: estes aprendentes chegam às nossas salas de aula carregando um fardo real. E, com demasiada frequência, os métodos que utilizamos não são concebidos a pensar neles.

Onde a educação tradicional falha

A educação de adultos, tanto formal como não formal, tem feito enormes progressos nas últimas décadas. No entanto, continua a basear-se num conjunto de pressupostos que, silenciosamente, excluem os alunos mais vulneráveis.

Presume-se uma língua comum. Presume-se um nível básico de confiança académica.

Presume-se que os formandos se sentem à vontade para ficar sentados quietos, responder a perguntas e demonstrar competências perante os outros. Presume-se, em suma, que a principal função do educador é transmitir conteúdos e que a principal função do formando é recebê-los.

Este modelo de educação, ao qual Freire (1970) chamou de «conceito bancário», trata os alunos como recipientes vazios a serem preenchidos com conhecimento. A educação convencional trata os alunos da mesma forma que um banco trata uma conta: o professor «deposita» conhecimento no aluno, que o recebe passivamente, armazena-o e devolve-o quando solicitado (em testes, recitações, etc.).

Neste modelo, o aluno não é um sujeito pensante, mas sim um recipiente. Não questiona, não interpreta nem cria — limita-se a acumular e a reproduzir o que o professor lhe transmitiu. Este modelo posiciona o educador como a autoridade e o aluno como passivo. Para adultos que já se sentem marginalizados, esta dinâmica não só não ajuda como pode reforçar ativamente a sensação de que não pertencem àquele contexto.

Merriam e Bierema (2014) salientam que a aprendizagem de adultos é fundamentalmente diferente da educação infantil: os adultos trazem uma rica experiência de vida para o espaço de aprendizagem e aprendem melhor quando essa experiência é reconhecida, valorizada e aproveitada. Quando os métodos educativos ignoram isto, perdem o recurso mais poderoso que existe na sala.

As barreiras para os formandos vulneráveis

Para os migrantes, refugiados e adultos com menos oportunidades, as barreiras à participação não são abstratas. São concretas e multifacetadas, e muitas vezes reforçam-se mutuamente.

As **lacunas linguísticas** são a barreira mais visível, mas raramente se resumem apenas ao vocabulário. A língua veicula cultura, estatuto e identidade. Um adulto que fala fluentemente a sua língua materna — que pode ser um profissional, um pai ou uma mãe, um líder comunitário — pode sentir-se subitamente reduzido a uma criança no momento em que lhe é pedido que se expresse numa língua que ainda está a aprender. O medo de dizer algo errado, de ser mal interpretado ou julgado, pode ser suficiente para induzir o silêncio.

A **baixa autoconfiança** está intimamente relacionada com isto, mas vai mais além da língua. Muitos adultos em situações vulneráveis tiveram experiências educativas que lhes ensinaram, direta ou indiretamente, que não eram alunos capazes. Podem ter abandonado a escola prematuramente, ter sido encaminhados para percursos com baixas expectativas ou simplesmente nunca ter encontrado um ambiente de aprendizagem que lhes parecesse suficientemente seguro para assumirem riscos. Quando chegam a um contexto de educação de adultos, o hábito de autoproteção pode ser mais forte do que o desejo de se envolverem.

A **distância cultural** acrescenta outra dimensão. As normas educativas não são universais. O que é considerado uma participação respeitosa, como se deve relacionar com um facilitador, se é apropriado expressar discordância ou demonstrar emoção — tudo isto varia enormemente consoante os contextos culturais. Um aluno que se comporte de acordo com as normas do seu próprio contexto cultural pode ser mal interpretado como desmotivado, resistente ou difícil. E um aluno que sinta que o seu quadro cultural não é bem-vindo acabará muitas vezes por se desligar, em vez de arriscar a exposição de cometer um erro.

O **medo do julgamento** une todos estes aspetos. É talvez a barreira mais poderosa à aprendizagem em qualquer contexto, e é especialmente grave para adultos que já se encontram numa posição social precária. Quando os riscos de cometer um erro parecem elevados, as pessoas deixam de correr riscos. E a aprendizagem, por definição, requer a disposição para admitir que ainda não se sabe.

O que os educadores precisam

Os educadores que trabalham com estes grupos são, muitas vezes, profundamente empenhados e altamente qualificados. Mas enfrentam um desafio metodológico: como criar uma aprendizagem significativa quando as ferramentas habituais não funcionam?

Um facilitador não pode simplesmente explicar o seu caminho para ultrapassar uma barreira linguística. Uma ficha de trabalho não consegue construir o tipo de confiança que permite a uma pessoa traumatizada assumir um risco criativo. Uma palestra não consegue devolver a alguém a confiança que anos de exclusão lhe tiraram.

O que é necessário são métodos de **baixo limiar**: acessíveis a todas as pessoas, independentemente do seu nível de língua, formação académica ou familiaridade cultural com o contexto de aprendizagem. Métodos **baseados no corpo**: que envolvam as pessoas através do movimento, do gesto e da presença, e não apenas através das palavras. Métodos **relacionais**: que criem ligações entre os participantes, em vez de posicionarem cada aluno como um indivíduo isolado a tentar acompanhar o ritmo. Métodos que tratem a diversidade como um recurso e não como um problema.

É isto que a improvisação oferece. E é por isso que este kit de ferramentas existe.

O que a improvisação oferece

A improvisação é frequentemente mal compreendida. Na linguagem quotidiana, improvisar significa agir sem uma preparação adequada. Na prática educativa, significa algo bastante diferente: uma abordagem estruturada à ação espontânea e colaborativa, na qual os participantes criam em conjunto em tempo real, sem um guião e sem um resultado predeterminado.

Esta distinção é importante. A improvisação não é caos. É uma prática disciplinada com os seus próprios princípios, a sua própria história e um conjunto crescente de investigação que a sustenta. E revela-se notavelmente adequada aos desafios descritos na secção anterior.

Aprender através do corpo

A maioria dos métodos educativos depende da linguagem. Mesmo abordagens altamente participativas, como a discussão em grupo, o debate ou a escrita colaborativa, exigem que os alunos se expressem verbalmente, na língua dominante da sala. Para os alunos que ainda não dominam essa língua, ou que aprenderam a desconfiar da sua própria voz em contextos formais, isto constitui um obstáculo antes mesmo de a aprendizagem ter começado.

A improvisação funciona de forma diferente. É, na sua essência, uma prática incorporada. Os participantes comunicam-se através do movimento, dos gestos, do contacto visual, do timing e da presença física, e não apenas através das palavras. Um aluno que ainda não consiga expressar o que pretende na língua comum do grupo pode, mesmo assim, fazer uma escolha, responder a um parceiro, contribuir para uma cena e ser visto a fazê-lo. O corpo torna-se um meio legítimo de expressão, e isso muda tudo.

Isto está em consonância com o que Kolb (2015) descreve como aprendizagem experiencial: a ideia de que a aprendizagem não é, em primeiro lugar, um evento cognitivo, mas sim um ciclo de experiência concreta, reflexão e experimentação ativa. A improvisação é a aprendizagem experiencial na sua forma mais imediata. Não se estuda e depois se aplica. Aprende-se fazendo, observando o que aconteceu e tentando novamente.



Foto: Jana Mirina

Por que funciona onde outros métodos falham

Três características da improvisação tornam-na particularmente eficaz em contextos onde os métodos convencionais ficam aquém.

É não verbal ou não requer fluência verbal para participar de forma significativa. Os exercícios podem ser concebidos para funcionar inteiramente através do som e do movimento, ou para utilizar a linguagem de formas lúdicas e sem grande pressão, em vez de avaliativas. Um aluno que ficaria paralisado se lhe pedissem para se apresentar perante um grupo pode achar totalmente natural imitar os movimentos de um parceiro ou passar um objeto imaginário à volta de um círculo. O conteúdo do exercício é simples; a aprendizagem subjacente a ele não o é.

É co-criativo. Na improvisação, nada é produzido sozinho. Cada cena, cada jogo, cada exercício é construído em conjunto, no momento, pelas pessoas presentes na sala. Isto altera a dinâmica social do espaço de aprendizagem de forma fundamental. Não há um único especialista a produzir conhecimento para os outros consumirem. Há apenas um grupo de pessoas a criar algo em conjunto, e a contribuição de cada um é necessária para que isso funcione. Johnstone (1979) descreveu isto como a essência de uma boa improvisação: a vontade de fazer com que o parceiro se destaque, de aceitar o que ele oferece e de desenvolver a partir daí. Num contexto educativo, este princípio desmantela ativamente a hierarquia que faz com que tantos alunos vulneráveis se sintam deslocados.

É um ambiente de baixo risco. Na improvisação, não há respostas erradas. Uma cena que toma um rumo inesperado não é um fracasso; é interessante. Uma escolha que surpreende toda a gente, incluindo a própria pessoa que a fez, é celebrada em vez de corrigida. Spolin (1963), que desenvolveu alguns dos quadros fundamentais para a formação em teatro de improvisação, construiu toda a sua abordagem em torno da ideia de que as pessoas aprendem melhor através da brincadeira: quando a pressão para atuar corretamente é removida, a

experimentação genuína torna-se possível. Para adultos que passaram anos a proteger-se do julgamento dos ambientes educativos, isto não é pouca coisa.



Foto: Jana Mirina

Liberdade Estruturada

Existe um paradoxo no cerne da improvisação. A improvisação transmite uma sensação de liberdade. Os participantes não seguem um guião, não produzem um resultado predeterminado, nem são avaliados em relação a um padrão fixo. No entanto, a melhor prática de improvisação é altamente estruturada. Existem regras claras, papéis bem definidos e limites bem estabelecidos dentro dos quais a espontaneidade ocorre. Johnstone (1979) foi explícito a este respeito: a liberdade na improvisação não advém da ausência de estrutura, mas da presença do tipo certo de estrutura, uma que seja suficientemente simples para ser interiorizada e suficientemente flexível para permitir uma surpresa genuína. Esta perspetiva aplica-se diretamente à facilitação educativa. Um exercício de improvisação bem concebido proporciona aos participantes restrições suficientes para se sentirem seguros e abertura suficiente para se sentirem vivos. A função do facilitador não é controlar o que acontece, mas sim criar as condições que permitam que algo real aconteça. Trata-se de um tipo de autoridade diferente daquele em que a maioria dos educadores é formada, e que tende a funcionar muito melhor com alunos que têm motivos para desconfiar da autoridade.

O que a investigação revela

A base de evidências sobre a improvisação em contextos educativos e terapêuticos tem crescido substancialmente nos últimos anos, e os resultados são consistentes em diferentes populações e contextos.

Felsman et al. (2020) constataram que a participação em programas de improvisação aumentou significativamente o pensamento divergente e a tolerância à incerteza, a par de melhorias mensuráveis no bem-estar afetivo. O pensamento divergente é a capacidade cognitiva de gerar múltiplas respostas possíveis a uma situação, que é precisamente o que é

necessário para a resolução criativa de problemas, a comunicação adaptativa e a navegação em ambientes sociais desconhecidos. Para os alunos cujas vidas exigem uma adaptação constante, isto é diretamente útil.

Ritter e Mostert (2022) documentaram os efeitos percebidos da improvisação no bem-estar psicológico, constatando que os participantes relataram uma redução da ansiedade, maior flexibilidade emocional e maior confiança em situações sociais. Estes efeitos foram relatados em grupos sem qualquer experiência prévia em teatro ou nas artes.

Kühner et al. (2024) constataram que a formação em improvisação melhorou a capacidade dos participantes para lidar com situações sociais inesperadas e para responder de forma flexível quando as suas expectativas eram contrariadas. Isto é particularmente relevante para a aprendizagem intercultural, onde a discrepância entre o que alguém espera e o que realmente acontece pode ser uma fonte de stress e mal-entendidos significativos.

Em conjunto, estas conclusões apontam numa direção consistente. A improvisação desenvolve as capacidades mais importantes para os formandos adultos em situações vulneráveis: a capacidade de tolerar a incerteza, de comunicar apesar das diferenças, de assumir riscos na presença de outras pessoas e de recuperar rapidamente quando as coisas não correm como planeado. Estas não são competências sociais genéricas. São os alicerces da participação social.

Os Quatro Princípios da Improvisação

Uma boa improvisação não acontece por acaso. Por trás da aparente espontaneidade existe um conjunto de princípios que moldam a forma como os participantes se relacionam uns com os outros, com o espaço e com o ato de criar algo em conjunto. Estes princípios não são regras. São formas de prestar atenção e de agir que criam as condições para uma aprendizagem genuína.

Os quatro princípios aqui apresentados têm origem no trabalho fundamental de Viola Spolin e Keith Johnstone, dois profissionais que, trabalhando de forma independente em lados opostos do Atlântico, chegaram a conclusões notavelmente semelhantes sobre o que faz com que a improvisação funcione. Spolin (1963) desenvolveu o seu quadro conceptual ao longo de décadas de prática de teatro comunitário, insistindo que a espontaneidade e o jogo não são o oposto do rigor, mas sim a sua forma mais produtiva. Johnstone (1979) abordou a mesma questão a partir da formação teatral, argumentando que os hábitos que bloqueiam a criatividade — a timidez, o medo de errar, a necessidade de controlar os resultados — são aprendidos e, por isso, podem ser desaprendidos.

Em conjunto, o seu trabalho aponta para quatro princípios fundamentais que estão presentes em todos os exercícios deste conjunto de ferramentas. Cada princípio tem um significado educativo específico e uma tarefa correspondente para o facilitador. Compreendê-los antes de começar não é apenas uma preparação útil. É a diferença entre realizar atividades e facilitar a aprendizagem.



PRINCÍPIO	SIGNIFICADO EDUCATIVO	TAREFA DO EDUCADOR
 Sensibilidade	Consciência de si próprio, do grupo e do contexto — perceber o que está a acontecer na sala e reagir a isso	<i>Observar e adaptar-se; perceber a energia do grupo antes e durante o exercício</i>
 Parceiros	Cooperação e escuta ativa — a aprendizagem ocorre em relação aos outros, não de forma isolada	<i>Aproveitar as contribuições dos formandos; fazer com que todos os participantes se sintam ouvidos e valorizados</i>
 Espaço	Aprendizagem incorporada e contextualizada — o corpo, a sala e o movimento fazem todos parte da aprendizagem	<i>Utilize a sala, o movimento e os materiais de forma intencional; incentive o envolvimento físico</i>
 Faça-o	Experimentação e confiança — agir antes de pensar, confiar no impulso em vez da perfeição	<i>Reduzir o medo de cometer erros; dar o exemplo de estar disposto a tentar e a falhar perante o grupo</i>
♦ Lema do projeto: Não há erros — tudo é útil.		

Adaptado de Spolin (1963) e Johnstone (1979)

Como os adultos aprendem: um breve quadro de referência para educadores

Cada exercício deste conjunto de ferramentas assenta em pressupostos específicos sobre como os seres humanos aprendem, o que dificulta a aprendizagem e quais as condições que permitem que esta prospere. Esta secção torna esses pressupostos explícitos. Compreender as quatro ideias abaixo irá ajudá-lo a tomar melhores decisões na sala: quando avançar, quando abrandar, por que razão um determinado exercício está colocado onde está e o que está, na verdade, a tentar alcançar quando pede a um grupo de adultos para passar um objeto imaginário à volta de um círculo.



Foto: Jana Mirina

1. Aprendizagem experiencial: aprende-se fazendo

A ideia mais antiga e sólida na educação de adultos é também a mais frequentemente ignorada na prática: as pessoas não aprendem por lhes serem ditas coisas. Aprendem fazendo algo, reparando no que aconteceu, interpretando o que aconteceu e tentando novamente. Este ciclo foi descrito por Dewey (1938), que defendeu que a educação genuína está enraizada na experiência e não na transmissão. Kolb (2015) formalizou-o posteriormente num modelo de quatro fases: experiência concreta, observação reflexiva, conceptualização abstrata e experimentação ativa. Boud et al. (1985) aprofundaram ainda mais esta abordagem, colocando a reflexão no centro do processo, argumentando que a experiência por si só não é suficiente. Transformar a experiência em significado gera aprendizagem.

É por isso que os exercícios deste kit de ferramentas não são aquecimentos nem atividades para quebrar o gelo. Eles são a própria aprendizagem. A conversa de reflexão que se segue a um exercício não é um extra opcional; é onde ocorre a maior parte do processamento cognitivo e emocional. Um facilitador que ignora a fase de reflexão está a reduzir o ciclo de aprendizagem pela metade.

Isto também significa que o seu papel não é explicar a improvisação aos participantes. É criar as condições para que eles a possam experimentar e, em seguida, ajudá-los a dar sentido ao que viveram.

2. Segurança psicológica: o risco requer confiança

A aprendizagem requer risco. Experimentar algo novo, cometer um erro perante os outros, dizer algo incerto ou incompleto — tudo isto são atos de exposição. E as pessoas só se expõem desta forma se se sentirem genuinamente a salvo de julgamentos, ridicularização ou penalização social.

Edmondson (2019) define segurança psicológica como a crença partilhada dentro de um grupo de que é seguro assumir riscos interpessoais. A sua investigação, realizada

principalmente em equipas no local de trabalho, demonstra consistentemente que a segurança psicológica é o indicador mais forte para prever se as pessoas se vão manifestar, experimentar e aprender com o fracasso. Sem ela, as pessoas recorrem por defeito à autoproteção: ficam caladas, fazem o que é esperado, evitam destacar-se.

Para os formandos adultos em situações vulneráveis, o que está em jogo é particularmente importante. Muitos já aprenderam, através de experiências dolorosas, que os ambientes educativos não são seguros. Foram corrigidos, menosprezados ou levados a sentir-se inadequados. Reconstruir a expectativa de segurança requer tempo e consistência.

Charteris et al. (2024) alargam esta ideia especificamente aos contextos de aprendizagem criativa, concluindo que a segurança psicológica não é apenas uma condição prévia para a aprendizagem, mas algo que é ativamente criado e mantido através do comportamento do facilitador. A forma como reage à primeira pessoa que cometer um erro na sua sessão irá definir o tom para tudo o que se seguir. Se o celebrar, os outros começarão a acreditar que os erros são genuinamente bem-vindos. Se ignorar o erro demasiado depressa, ou pior ainda, se o corrigir, o grupo irá notar.

É por isso que o lema do projeto — *sem erros, tudo é útil* — não é apenas um slogan simpático. É um compromisso pedagógico que precisa de ser demonstrado, não apenas afirmado.

3. Aprendizagem Corporal: O Corpo Sabe Melhor

As tradições educativas ocidentais há muito que tratam o corpo como um problema a ser gerido: algo que se agita, distrai e precisa de ser mantido imóvel para que o verdadeiro trabalho de pensar possa acontecer. Esta suposição não é apenas filosoficamente questionável; é cada vez mais contrariada pelas evidências.

Hegna e Ørbæk (2024), ao analisarem estudos empíricos sobre o ensino e a aprendizagem incorporados no ensino superior, encontraram evidências consistentes de que o envolvimento físico aprofunda o processamento cognitivo, a ligação emocional e a retenção da memória. Quando os alunos utilizam os seus corpos — movendo-se pelo espaço, gesticulando, estabelecendo contacto físico com materiais ou outras pessoas — não estão a fazer uma pausa na aprendizagem. Estão a aprender através de um canal diferente e, muitas vezes, mais duradouro.

Castro-Alonso et al. (2024) destacam o papel dos gestos e do movimento no apoio ao processamento de conceitos abstratos, particularmente para alunos que estão a trabalhar numa segunda língua. Quando as palavras ainda não estão disponíveis, o corpo muitas vezes está. Um aluno que não consiga articular o que compreendeu de um exercício pode ser capaz de o demonstrar, e essa demonstração é, por si só, uma forma de conhecimento.

Um educador que se baseia exclusivamente na instrução verbal e na resposta verbal excluirá sistematicamente os alunos cujo acesso verbal à língua de aprendizagem é limitado. Um educador que integra o envolvimento físico, o movimento e a expressão não verbal abre a aprendizagem a todos os presentes na sala.

Os exercícios deste kit de ferramentas foram concebidos tendo isto em mente. Muitos deles partem do corpo e avançam para a linguagem, em vez do contrário.



Foto: Jana Mirina

4. Aprendizagem transformadora: a participação pode mudar-te

Mezirow (2000) propôs que a forma mais profunda de aprendizagem de adultos não é a aquisição de nova informação, mas sim uma mudança na forma como uma pessoa se compreende a si própria e ao mundo. Chamou a isto aprendizagem transformativa: um processo em que uma experiência desorientadora suscita uma reflexão crítica, que, por sua vez, conduz a uma nova forma de ver as coisas.

Eschenbacher e Fleming (2020) associam a aprendizagem transformativa à perturbação e ao deslocamento que muitos aprendentes adultos em situações vulneráveis têm vivido, argumentando que as abordagens educativas criativas estão particularmente bem posicionadas para apoiar este processo. Quando uma pessoa que foi excluída de um espaço de aprendizagem descobre, através da experiência, que é capaz de criar algo, de contribuir com algo, de liderar algo, essa descoberta pode ser genuinamente transformadora.

Isto não significa que todas as sessões de improvisação irão mudar vidas. Significa que a experiência acumulada de ser visto, ouvido e valorizado num espaço de aprendizagem — de ver a sua contribuição aceite e desenvolvida, de criar algo em conjunto com pessoas diferentes de si — pode, ao longo do tempo, alterar a forma como uma pessoa compreende aquilo de que é capaz.

Esta é uma afirmação séria e merece ser levada a sério. É também por isso que as escolhas de facilitação que faz têm importância muito para além do exercício individual. Não está apenas a conduzir uma sessão. Está a contribuir para as condições em que a transformação se torna possível.



Foto: Jana Mirina

PARTE DOIS — OS EXERCÍCIOS

Esta parte do kit de ferramentas constitui o núcleo prático. Contém sete secções, cada uma delas direcionada para um conjunto distinto de competências que a investigação e a prática identificaram como essenciais para formandos adultos vulneráveis (Edmondson, 2019; Illeris, 2018; Ritter & Mostert, 2022; Van Houte & Rast, 2024). As secções foram concebidas para serem utilizadas em sequência ao longo de várias sessões, mas também é possível selecionar e combinar exercícios individuais de acordo com as necessidades de um grupo específico.

Cada exercício segue o mesmo formato: uma breve descrição do seu objetivo e formato, instruções passo a passo, notas para o facilitador e perguntas para reflexão. Os exercícios estão assinalados como «**apenas offline**» ou «**offline e online**» e classificados por nível de dificuldade — **básico**, **intermédio** ou **avanzado** — para que os formadores sem formação em teatro ou improvisação possam fazer escolhas informadas sobre o que utilizar e quando.

Cada secção foi reduzida a dois ou três exercícios acessíveis a facilitadores não especialistas e adaptáveis tanto a contextos presenciais como online. O conjunto completo de exercícios a partir do qual estes foram selecionados está disponível no banco de exercícios suplementar.

As sete secções seguem um percurso deliberado. Começam pela condição mais fundamental para qualquer aprendizagem — sentir-se seguro — e avançam progressivamente para um trabalho mais complexo, expressivo e socialmente empenhado. Um grupo que tenha percorrido todas as sete secções terá praticado não só a improvisação, mas também um conjunto completo de capacidades humanas que se estendem muito para além do espaço de aprendizagem.

1. Abrir o Espaço: Segurança e Primeiro Contacto. Antes de mais nada poder acontecer, as pessoas precisam de sentir que é seguro estar na sala. Para muitos formandos adultos vulneráveis — migrantes a adaptar-se a um novo país, adultos que regressam à educação após uma longa ausência, pessoas cujas experiências anteriores de aprendizagem foram marcadas pelo fracasso ou pela exclusão — os primeiros momentos de uma sessão têm um peso enorme. A segurança não é uma condição prévia secundária. É a base sobre a qual tudo o resto se constrói. Sem ela, o risco criativo é impossível, a ligação é superficial e a aprendizagem fica na superfície. Os exercícios desta secção foram concebidos para responder à pergunta que os participantes se fazem silenciosamente desde o momento em que chegam: *«Posso ser eu próprio aqui?»*

2. Construir o grupo: confiança e ligação. Assim que os indivíduos se sentirem seguros, o passo seguinte é ajudá-los a sentir que pertencem a algo em conjunto. Um grupo não é simplesmente um conjunto de pessoas na mesma sala. É um organismo social que precisa de ser construído — através da experiência partilhada, da atenção mútua e da descoberta gradual de que os outros estão dispostos a apoiar as suas ideias e a sua presença. A confiança e a ligação não são valores abstratos; são capacidades práticas que tornam possível a aprendizagem colaborativa. Para adultos que muitas vezes se viram isolados devido à língua, ao estatuto ou às circunstâncias, a experiência de um verdadeiro sentimento de pertença a um grupo pode, por si só, ser transformadora.

3. Escuta e Diálogo. As barreiras linguísticas são um dos desafios mais visíveis em grupos diversificados de aprendizagem de adultos, mas o desafio mais profundo não é linguístico. É relacional. A escuta — a escuta verdadeira, aquela que capta o tom, a intenção e a emoção tanto quanto as palavras — é uma competência que a maioria das pessoas nunca aprendeu explicitamente. Para os formandos que comunicam ultrapassando diferenças linguísticas e culturais, a capacidade de ouvir para além das palavras não é um mero extra. É a diferença entre a conexão e o isolamento. Os exercícios desta secção treinam a escuta ativa, a alternância de turnos e a capacidade de construir significado em conjunto, mesmo quando o vocabulário partilhado é limitado.

4. Consciência emocional e resiliência. Os adultos em situações vulneráveis carregam um fardo emocional que não desaparece quando entram num espaço de aprendizagem. A ansiedade de cometer erros, o medo do julgamento, a experiência acumulada de não pertencer — estas não são falhas pessoais. São respostas racionais a condições reais. A resiliência emocional, neste contexto, não significa suprimir sentimentos difíceis. Significa desenvolver a capacidade de permanecer presente perante a incerteza, de recuperar de erros sem vergonha e de utilizar a experiência emocional como informação, em vez de como obstáculo. Estas são competências que se podem aprender, e a improvisação é uma das formas mais eficazes de as praticar.

5. Criatividade, Inclusão e Diálogo Intercultural. A criatividade é frequentemente tratada como um talento que algumas pessoas têm e outras não. Neste conjunto de ferramentas, é tratada como uma prática — algo que surge quando as condições certas estão reunidas. Para grupos diversificados, a colaboração criativa tem um valor particular: cria uma tarefa partilhada que não pertence a nenhuma tradição cultural específica, onde a forma de agir de ninguém é automaticamente correta e onde a diferença se torna um recurso, em vez de uma barreira. Os exercícios desta secção foram concebidos para ajudar os grupos a criar coisas em conjunto, ultrapassando as diferenças linguísticas e culturais, descobrindo, nesse processo, que a diversidade na sala não é um problema a ser gerido, mas sim um trunfo criativo.

6. Voz Cívica e Autoexpressão. Encontrar a própria voz — a capacidade de falar a partir da própria experiência, de identificar o que é importante, de participar na vida pública — é um ato tanto pessoal como político. Para adultos que foram marginalizados pela migração, pela pobreza ou pela exclusão, a distância entre a experiência privada e a expressão pública pode parecer muito grande. Esta secção baseia-se na tradição do Teatro do Oprimido (Boal, 1979) para propor exercícios que ajudem os participantes a relacionar as suas próprias histórias com temas sociais mais amplos, a praticar a expressão sobre temas cívicos e a experimentar a sensação de serem ouvidos. Não se trata de educação política num sentido restrito. Trata-se da prática da participação democrática.

7. Encerramento e reflexão. A forma como uma sessão termina é tão importante quanto a forma como começa. A reflexão não é uma formalidade a ser apressada nos últimos cinco minutos. É o momento em que a experiência se transforma em aprendizagem — quando o que aconteceu na sala é identificado, integrado e levado adiante. Para adultos que não estão habituados a que lhes perguntem o que pensam ou como se sentem, um encerramento bem conduzido pode ser tão significativo como qualquer exercício. Os exercícios desta secção oferecem diferentes formas de encerrar uma sessão: alguns verbais, outros físicos, outros escritos, todos concebidos para ajudar os participantes a saírem com algo concreto — uma palavra, uma imagem, um compromisso, a sensação de terem estado presentes em algo que importava.



Foto: Jana Mirina

1. Abrir o Espaço: Segurança e Primeiro Contacto

Objetivo: Ajudar os participantes a sentirem-se suficientemente seguros para se integrarem e darem os seus primeiros passos criativos.

Os primeiros momentos de qualquer sessão são os mais importantes. Antes de qualquer aprendizagem poder ocorrer, os participantes precisam de responder a uma pergunta que talvez nem sequer estejam a fazer conscientemente: *será seguro estar aqui?* Para adultos que passaram por experiências de exclusão, julgamento ou fracasso em contextos educativos, esta pergunta não é retórica. É um teste genuíno, e eles estão a fazê-lo desde o momento em que entram.

Os exercícios desta secção foram concebidos para responder a essa pergunta de forma clara e rápida. São de baixo nível de exigência, fisicamente suaves e estruturados de modo a que todos os participantes possam ter sucesso desde a primeira ação. Aqui não há movimentos errados. A tarefa do facilitador ainda não é ensinar nada, mas sim criar a expectativa partilhada de que este espaço funciona de forma diferente daqueles que os participantes possam ter conhecido anteriormente (Edmondson, 2019; Charteris et al., 2024).

Boal (1979) descreveu o primeiro contacto entre os participantes como um ato político: a forma como um grupo se inicia em conjunto molda as dinâmicas de poder que irão reger tudo o que se seguir. Estes exercícios foram concebidos para começar em pé de igualdade.



Exercício 1.1: Introdução com gestos



10–15 minutos



8–25 pessoas



Online/offline



Nível básico



Objetivo: aquecimento/confiança: Ajuda os participantes a apresentarem-se sem recorrer à linguagem. Todos conseguem fazê-lo imediatamente. Estabelece o tom de que este espaço acolhe todas as formas de expressão.



Instruções

Offline	Online
1. Peça aos participantes que se posicionem em círculo. 2. Explique que cada pessoa se vai apresentar usando apenas o seu nome e um gesto — qualquer movimento que lhe pareça natural ou significativo. Não precisa de fazer sentido para mais ninguém. 3. Dê o exemplo primeiro: diga o seu nome claramente e faça um gesto (aceno, alongamento, palmas, qualquer coisa). 4. Depois de cada pessoa se apresentar, todo o grupo repete o nome e o gesto em conjunto. 5. Continuem a dar a volta ao círculo até que todos tenham participado.	1. Peça aos participantes para ligarem as câmaras, para que todos fiquem visíveis. 2. Explique o princípio: cada pessoa vai dizer o seu nome e fazer um gesto para a câmara. Não precisa de fazer sentido para mais ninguém. 3. Dê o exemplo primeiro: diga o seu nome e faça um gesto claramente visível para a câmara. 4. Depois de cada pessoa ter feito a sua vez, todo o grupo repete o nome e o gesto em conjunto — com o áudio desligado, para que a imagem fique nítida. 5. Vá avançando pela ordem da galeria até que todos tenham participado.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Participantes que hesitem ou digam «Não sei o que fazer» — tranquilize-os, dizendo que qualquer movimento conta, incluindo ficar parado ou encolher os ombros. • Esteja atento às risadas quando o grupo repetir um gesto: isso é um bom sinal. Indica descontração, não zombaria. • Repare em quem evita o contacto visual e em quem o procura. Isto dá-lhe informações sobre o nível de conforto do grupo.	• Os participantes que mantêm a câmara desligada podem estar constrangidos. Não os force, mas convide-os gentilmente: «Basta até um pequeno gesto num canto do ecrã.» • A imitação em grupo online é ligeiramente menos imediata do que offline — abrande o ritmo para permitir que a ideia assente. • Esteja atento aos participantes que fazem gestos muito mínimos; isso é normal e válido.



Perguntas de reflexão

- Como te sentiste ao ver o teu gesto repetido por todo o grupo?
- Alguma coisa o surpreendeu — em si mesmo ou nos outros?
- O que reparaste na sala no final?

Exercício 1.2: Círculo de Nomes e Movimentos



10 minutos



8–20 pessoas



Apenas offline



Nível básico



Objetivo: aquecimento / conexão: Aprofunda as primeiras apresentações, acrescentando movimento e energia. Os participantes aprendem os nomes uns dos outros através da ação, em vez de memorização. Treina o hábito de estabelecer contacto genuíno — contacto visual, atenção, presença — antes de prosseguir.



Instruções

1. Formem um círculo. Explique que o grupo irá passar energia ao longo do círculo, utilizando o nome e o movimento.
2. Uma pessoa começa: vira-se para a pessoa ao seu lado, estabelece contacto visual, diz o nome dessa pessoa e transmite um movimento simples (uma palmada, um aceno de cabeça, um bater de pés).
3. Quem recebe aceita-o — imitando brevemente o movimento — e, em seguida, vira-se para a pessoa seguinte e transmite um novo movimento, acompanhado do seu nome.
4. Continuem até que a energia tenha dado a volta completa ao círculo.
5. Acelere gradualmente nas rondas seguintes, incentivando a espontaneidade em vez da precisão.



O que ter em atenção

- Participantes que ainda não sabem os nomes uns dos outros: isso é normal e esperado. Incentive-os a adivinhar ou a perguntar em voz baixa.
- O ritmo do círculo diz-lhe muito sobre a energia do grupo. Se for muito lento, abrande a sua própria moderação para se adaptar, antes de acelerar gradualmente.
- Fique atento aos participantes que riem dos seus próprios erros — esta é exatamente a cultura que está a construir.



Perguntas para a reflexão

- O exercício tornou-se mais fácil ou mais difícil à medida que avançava? Por que razão acham que isso aconteceu?
- O que vos ajudou a sentir-se ligados à pessoa a quem estavam a passar?



Exercício 1.3: Sim, vamos lá



10-15 minutos



8–30 pessoas



Online/offline



Nível intermédio



Objetivo: ação coletiva / confiança criativa: Praticar o princípio fundamental da improvisação de aceitar e desenvolver as ideias dos outros.



Instruções

Presencial	Online
- Os participantes movimentam-se livremente pelo espaço. - Qualquer pessoa pode sugerir uma ação simples a qualquer momento: «<i>Vamos andar como se estivéssemos na neve profunda!</i>» «<i>Vamos ficar muito felizes por nos vermos!</i>» «<i>Vamos mover-nos em câmara lenta!</i>» - Todo o grupo responde imediatamente com «<i>Sim, vamos lá!</i>» e realiza a ação. - Passados alguns instantes, qualquer outra pessoa pode sugerir uma nova ideia. - Incentive os participantes a darem sugestões. O facilitador começa, mas deve afastar-se rapidamente.	- Peça aos participantes para ligarem as câmaras e encontrarem um pequeno espaço onde se possam movimentar — longe da secretária, se possível. - Explique o mesmo princípio. As sugestões são feitas verbalmente; o grupo responde a partir de onde estiver no seu próprio espaço. - Todo o grupo desativa o silêncio por uns instantes para dizer em uníssono «<i>Sim, vamos a isso!</i>», depois volta a ativar o silêncio e realiza a ação diante da câmara. - Passados alguns instantes, qualquer pessoa pode sugerir uma nova ideia. O facilitador começa, mas retira-se rapidamente. - Se o grupo estiver hesitante, use o chat: convide os participantes a escreverem uma sugestão e, em seguida, a dizê-la em voz alta.



O que ter em atenção

Offline	Online
- Participantes que não dão sugestões: não os pressionem. O exercício funciona mesmo que apenas algumas pessoas sugiram, mas reparem em quem não o faz. - Sugestões muito simples («vamos... andar normalmente?») são aceitáveis. Elogie-as. - Se o grupo ficar bloqueado, dê você mesmo uma sugestão para reativar o fluxo	- O ligeiro atraso de áudio pode fazer com que o «<i>Sim, vamos!</i>» coletivo pareça descoordenado. Não há problema — aceite isso como parte do exercício. - Fique atento aos participantes que estão claramente a divertir-se diante da câmara, mas que não estão a dar sugestões; uma mensagem privada no chat pode convidá-los gentilmente a participar.



Perguntas para a reflexão final

- Como te sentiste ao dizer «*Sim, vamos*» antes de saberes o que se seguia?
- Fizeste alguma sugestão? O que te levou a decidir fazê-lo, ou a não o fazer?
- Qual é a sensação quando todo o grupo diz «sim» à tua ideia?



Exercício 1.4: Caminhada do Espelho

15 minutos
intermédio

8–24 pessoas (pares)

Online/offline

★★★ Nível

Objetivo: escuta / sintonia: Praticar a escuta não verbal e o foco partilhado. Construir confiança entre os parceiros, explorando a liderança, o acompanhamento e a liderança partilhada sem palavras.

Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que encontrem um parceiro, alguém que não conheçam bem. Os parceiros ficam de frente um para o outro. - Uma pessoa lidera, a outra segue. O líder move-se lentamente, enquanto o seguidor imita o movimento com a maior precisão possível, como se fosse um reflexo num espelho. - Instrução fundamental: mova-se devagar o suficiente para que o seu parceiro consiga acompanhar. O objetivo é manter a ligação. - Após 3–4 minutos, diga «troca». Quem seguia passa a liderar. - Após mais 3 a 4 minutos, convide ambos os parceiros a liderarem simultaneamente — sem um líder designado. - Reúna o grupo e peça às duplas que partilhem breves observações.	- Divida os participantes em salas de grupo. - Uma pessoa lidera, a outra segue. Quem lidera move-se lentamente, enquanto quem segue imita o que vê no ecrã. - Instrução fundamental: mova-se devagar o suficiente para que o atraso do ecrã não interrompa a ligação. Movimentos lentos e deliberados funcionam melhor online. - Após 3 a 4 minutos, envie uma mensagem no chat da sala de trabalho em grupo: «troquem». Quem segue passa a ser o líder. - Após mais 3 a 4 minutos, convide ambos a liderarem simultaneamente. O atraso do ecrã torna a tarefa mais desafiante online. - Reúna todos na sala principal e peça que os pares partilhem breves observações.

O que observar

Offline	Online
- A transição para a condução simultânea é o momento-chave. Esteja atento aos pares que encontram um ritmo comum. - Alguns participantes podem sentir-se constrangidos por estarem a ser observados; lembre ao grupo que todos estão concentrados no seu parceiro. - Os participantes que se movem muito depressa podem sentir-se desconfortáveis. Incentive-os a abrandar o ritmo.	- Avisem com antecedência sobre o atraso do ecrã: «Não vai ser exato — não faz mal. Concentrem-se na intenção.» - Esteja atento aos participantes que desistam da fase simultânea; incentive-os a encarar o atraso como parte do exercício, em vez de um fracasso.

Perguntas para a reflexão

- Qual foi a diferença entre liderar, seguir e partilhar a liderança?
- Alguma vez perderam a noção de quem estava a liderar? Como é que isso vos fez sentir?
- O que aprenderam sobre o vosso parceiro sem usar palavras?



Exercício 1.5: Acordo sobre o Espaço Seguro



15 a 20 minutos



Qualquer tamanho



Online/offline



Nível básico



Objetivo: segurança psicológica / normas partilhadas: Cria um acordo coletivo sobre o funcionamento do espaço. Torna a segurança e o consentimento explícitos desde o início.



Instruções

Offline	Online
1. Reúna o grupo após os primeiros exercícios de movimento. Explique: o grupo irá criar um acordo comum — compromissos assumidos em conjunto. 2. Pergunte: «<i>Do que precisam para se sentirem suficientemente seguros para experimentar coisas aqui?</i>» Convide a todos a responderem livremente. Anote todas as contribuições no flipchart sem as editar nem julgar. 3. As contribuições mais comuns incluem: não rir uns dos outros, o que acontece aqui fica aqui, não há problema em dizer «não», os erros são bem-vindos. Aceite todas elas. 4. Quando a lista parecer completa, leia-a novamente ao grupo e pergunte se falta alguma coisa. 5. Convide todos a sinalizarem que concordam — um aceno de cabeça, uma mão levantada, um «sim» coletivo. Afixe o acordo na parede. 6. Recorra a ele se a energia do grupo mudar ou se surgir um momento difícil mais tarde.	1. Reúna o grupo na sala principal com as câmaras ligadas. Tenha um documento partilhado ou um quadro branco aberto e visível no ecrã. 2. Explique a mesma premissa. Deixe os participantes verem o documento a ser construído em tempo real, à medida que as contribuições são adicionadas. 3. Faça a mesma pergunta. Convide as pessoas a responderem verbalmente ou através do chat. Adicione todas as contribuições ao documento partilhado sem editar nem julgar. 4. Leia em voz alta as contribuições do chat à medida que as for adicionando, para que os participantes com menos facilidade de leitura possam acompanhar. 5. Quando a lista parecer completa, leia-a novamente em voz alta e pergunte se falta alguma coisa. 6. Convide todos a sinalizarem o seu acordo perante a câmara — um aceno de cabeça, um polegar para cima ou um aceno com a mão. Partilhe o link do documento no chat. 7. Recorra a ele em sessões subsequentes.



O que ter em atenção — offline

Offline	Online
• Os participantes que não dizem nada continuam a ouvir e a observar — o seu silêncio não significa desinteresse. • Ansiedades específicas («<i>Não quero ser filmado</i>», «<i>Não quero ser tocado</i>») têm de ser abordadas explicitamente. • Ser questionado sobre o que precisa e ver isso escrito é importante para quem está habituado a que lhe digam como as coisas vão funcionar.	• A opção de chat facilita a participação dos participantes mais reservados sem que tenham de falar — esteja atento às contribuições que chegam depois de a discussão oral ter avançado e leia-as em voz alta. • Se o grupo estiver muito calado, ofereça você mesmo duas ou três contribuições iniciais e convide o grupo a acrescentá-las ou alterá-las.



Perguntas de reflexão

- Há alguma coisa nesta lista que o tenha surpreendido?
- Como é chegar a um acordo em conjunto, em vez de que este vos seja imposto?

Guia de reflexão da secção

Depois de concluir os exercícios desta secção, reserve 10 minutos para uma breve reflexão com todo o grupo antes de avançar. O objetivo não é analisar o que aconteceu, mas sim assinalar a transição: o grupo fez algo em conjunto, e isso é importante.

Perguntas sugeridas:

- Qual é a palavra que melhor descreve como te sentes neste momento, em comparação com quando entraste?
- Alguma coisa nestes exercícios surpreendeu-vos?
- O que repararam no grupo como um todo?

Mantenha o tom leve. A reflexão mais profunda virá mais tarde. Por agora, o mais importante é que os participantes saiam desta secção com a sensação de que este espaço é deles, de que já tiveram sucesso em algo e de que a pessoa ao seu lado é um colaborador, não um estranho.

Notas de adaptação

Para grupos com barreiras linguísticas significativas: Dê prioridade aos exercícios 1, 2 e 4 (baseados em gestos e movimentos). Realize o Acordo do Espaço Seguro com apoio visual — desenhos, símbolos ou palavras-chave traduzidas — em vez de depender apenas de contribuições verbais.

Para grupos com histórias de trauma ou ansiedade elevada: abrande o ritmo de tudo. Dê mais tempo entre as instruções. Torne a participação explicitamente opcional em todas as fases («pode observar e participar quando estiver pronto»). Na «Caminhada do Espelho», permita que os participantes trabalhem a uma distância física maior, se necessário.

Para grupos céticos ou resistentes («isto é infantil»): Identifique o paradoxo diretamente: *«Estes exercícios parecem simples. Isso é intencional. Falaremos sobre o motivo pelo qual funcionam depois de os termos experimentado.»* Relacionar a reflexão final com a relevância profissional ajuda — pergunte como é que estas competências (escuta, cocriação, confiança) se manifestam no próprio trabalho deles.

Para grupos muito grandes (mais de 25 pessoas): Realize os exercícios 1 e 2 em círculo completo e, em seguida, divida-os em grupos mais pequenos de 8 a 10 pessoas para os exercícios 3 e 4. Reúna novamente todo o grupo para o Acordo de Espaço Seguro.



Foto: Jana Mirina

2. Construir o grupo: confiança e ligação

Objetivo: Transformar um conjunto de indivíduos numa comunidade de aprendizagem.

Assim que as pessoas se sentirem suficientemente seguras para estar na sala, o próximo passo é ajudá-las a sentir que estão ali juntas. A confiança e a ligação não são qualidades abstratas; são construídas através de pequenas experiências repetidas de ouvir, ser ouvido, agir em conjunto e descobrir que os outros estão dispostos a apoiar as suas ideias.

Os exercícios desta secção foram concebidos para fazer com que o grupo passe de «muitos indivíduos» para «um conjunto». Alternam entre modos verbais e não verbais, entre trabalho em pares e com todo o grupo, e esbatem intencionalmente a fronteira entre líder e seguidor. A teoria da aprendizagem cooperativa salienta que as pessoas aprendem melhor quando trabalham em grupos interdependentes, em vez de como indivíduos isolados (Illeris, 2018).

O trabalho de improvisação de Johnstone demonstra o mesmo a partir de uma perspetiva teatral: a criatividade surge quando os participantes se valorizam mutuamente de forma ativa, e não quando competem pela atenção (Johnstone, 1979).



Exercício 2.1: Entrevista e Introdução



20–25 minutos



24 pessoas (pares)



Online/offline



Nível básico



Objetivo: compreensão oral / primeiros contactos: Ajudar os participantes a conhecerem-se uns aos outros para além dos detalhes superficiais. Praticar a escuta atenta e a experiência de ser ouvido dentro do grupo.



Instruções

Presencial	Online
1. Peça aos participantes que encontrem um parceiro que não conheçam bem. 2. Explique que irão entrevistar-se mutuamente durante alguns minutos e, em seguida, apresentar o seu parceiro ao grupo. O objetivo é ouvir. 3. Sugira perguntas orientadoras simples, tais como: <i>O que o trouxe aqui hoje? Algo de que gosta de fazer fora do trabalho. Uma coisa que gostaria de aprender ou praticar neste curso.</i> 4. Peça aos parceiros que decidam quem entrevista primeiro. Dê 4 a 5 minutos para a primeira entrevista e, em seguida, 4 a 5 minutos para a segunda. Lembre-lhes que é permitido tomar notas. 5. Reúna todos novamente num círculo ou num grupo sentado. 6. Peça a cada pessoa que apresente o seu parceiro ao grupo em 1 a 2 minutos, utilizando pelo menos um detalhe que os tenha surpreendido. 7. Continue até que todos os pares se tenham apresentado mutuamente.	1. Peça aos participantes que formem pares. Envie cada par para uma sala de grupo. 2. Explique a mesma tarefa: irão entrevistar-se mutuamente e, em seguida, apresentar o seu parceiro a todo o grupo. Enfatize a importância de ouvir. 3. Partilhe as perguntas orientadoras no chat antes de abrir as salas de grupo: O que o trouxe aqui hoje? Algo de que gosta de fazer fora do trabalho. Uma coisa que gostaria de aprender ou praticar neste curso. 4. Abra as salas de discussão durante 10 minutos. Os parceiros podem decidir quem entrevista primeiro. Troquem de papéis após cerca de 5 minutos. 5. Feche as salas de discussão e traga todos de volta à sala principal. 6. Convide cada pessoa, por sua vez, a apresentar o seu parceiro em 1 a 2 minutos. Peça-lhes que incluam pelo menos um detalhe que os tenha surpreendido. 7. Continue até que todos os parceiros tenham sido apresentados.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem ser formais. Lembre-os de serem mais humanos. • Esteja atento a apresentações que reduzam uma pessoa ao seu papel (por exemplo, falar apenas do seu trabalho). Dê o exemplo de uma apresentação mais abrangente, incluindo algo pessoal. • O ambiente torna-se frequentemente mais acolhedor e mais atento a cada apresentação.	• Nas salas de trabalho em grupo, alguns pares podem ficar sem saber o que dizer. Pode fazer a seguinte pergunta a todas as salas: «<i>O que o surpreendeu no seu parceiro?</i>» • Ao apresentar os parceiros na sala principal, algumas pessoas podem ler mecanicamente a partir de notas. Convide-as a olhar para a câmara e a falar com as suas próprias palavras. • Por vezes, os participantes acrescentam breves respostas de apoio que demonstram que se está a criar uma ligação.



Perguntas de reflexão

- Como se sentiram ao serem apresentados por outra pessoa?



- Ouviste alguma coisa nas apresentações que te fez pensar: «Não estava à espera disso»?
- O que reparou na forma como as pessoas ouviam enquanto os outros falavam?

Exercício 2.2: Contagem coletiva



10–15 minutos



6–20 pessoas



Online/offline



Nível básico



Objetivo: escuta em grupo / atenção partilhada Praticar a coordenação não verbal e a sincronização partilhada. Ajuda o grupo a perceber como a atenção e a contenção tornam possível a ação coletiva — sem que ninguém esteja no comando.



Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que se posicionem em círculo. - Explique a tarefa: o grupo irá contar coletivamente a partir de 1 (até 20, ou outro número que se adapte ao tempo disponível). Apenas uma pessoa pode dizer um número de cada vez. Se duas ou mais pessoas falarem ao mesmo tempo, o grupo volta ao 1. - Não há uma ordem definida. Qualquer pessoa pode dizer o número seguinte sempre que se sentir pronta. - Comece: alguém diz «1» em voz alta. Depois, sempre que alguém se sentir pronto, diz «2», e assim sucessivamente. - Sempre que o grupo se sobrepor (duas vozes ao mesmo tempo), faça uma breve pausa, sorria e volte ao «1». - Repita até que o grupo consiga atingir o número-alvo pelo menos uma vez.	- Peça aos participantes para mudarem para a visualização em galeria, para que possam ver toda a gente. - Explique a mesma tarefa: o grupo conta a partir de 1; apenas uma pessoa de cada vez pode falar. Se duas ou mais pessoas falarem ao mesmo tempo, volte ao 1. Não há uma ordem fixa. - Peça a todos que ativem o som durante o exercício. - Comece: alguém diz «1». Depois, sempre que alguém se sentir pronto, diz «2», e assim sucessivamente. - Sempre que houver sobreposição, faça uma pausa, sorria e recomece do «1». Reconheça que o atraso online torna isto mais difícil — isso faz parte do exercício. - Continue até o grupo atingir o número-alvo. Reduza o número-alvo se a ligação estiver instável.



O que ter em atenção

Offline	Online
- No início, o grupo pode apressar-se ou hesitar. Ambas as reações são normais. - Observe como os participantes começam a usar o contacto visual, as pausas e a linguagem corporal para se coordenarem sem instruções explícitas — isto é o grupo a aprender a ouvir como um todo. - Não encare as sobreposições como um fracasso. O seu tom — leve e descontraído — é crucial.	- O atraso online torna as sobreposições mais prováveis. Normalize esta situação desde o início, para que os participantes não sintam que estragaram tudo. - Fique atento às pessoas que nunca falam. Pode convidá-las gentilmente: «Se ainda não falou, veja se gostaria de escolher um número na próxima ronda.»



Perguntas de reflexão

- O que ajudou o grupo a atingir os números mais altos?
- Mudaste o teu comportamento à medida que o jogo avançava — esperando mais tempo, estabelecendo mais contacto visual?
- O que é que este exercício revela sobre a forma como tomamos decisões em conjunto sem falar sobre elas?



Exercício 2.3: Ritmo do grupo



10–15 minutos



8–30 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: coordenação corporal Criar um ritmo partilhado utilizando percussão simples. Ajuda os participantes a sentirem-se parte de um padrão coletivo, em vez de indivíduos isolados.



Instruções

Presencial	Online
1. Peça aos participantes que se coloquem de pé ou se sentem num local onde possam ver-se e ouvir-se claramente. 2. Explique que o grupo irá criar um ritmo partilhado utilizando palmas, batidas, pisadelas e estalos. 3. Comece com algo simples: bata palmas num ritmo constante e convide o grupo a bater palmas consigo. 4. Assim que o ritmo básico estiver estabelecido, convide os participantes a acrescentarem pequenas variações, por exemplo: uma pessoa bate com o pé a cada segundo compasso; outra estala os dedos a cada quarto compasso; outros batem suavemente no peito ou nas coxas. 5. Vá construindo gradualmente, sobrepondo ritmos até que o grupo crie uma «orquestra» simples de sons. 6. Após um ou dois minutos, convide o grupo a diminuir lentamente o ritmo em conjunto, regressando ao silêncio. 7. Opcionalmente, convide alguém do grupo a iniciar um novo ritmo.	1. Peça aos participantes que se sentem ou fiquem de pé num local onde possam ser vistos da altura dos ombros para cima, com os microfones ligados. 2. Explique a mesma ideia: o grupo irá criar um ritmo partilhado usando palmas, batidas ou estalos de dedos. Reconheça antecipadamente que o atraso de som online significa que o resultado não será perfeito: isso não faz mal. 3. Comece com uma batida simples de palmas e convide o grupo a acompanhar. Peça-lhes que prestem mais atenção a si do que uns aos outros, para reduzir o eco. 4. Assim que houver um ritmo básico, convide 2 a 3 voluntários a acrescentar uma variação simples (um estalar a cada segundo compasso ou uma batida na mesa a cada quarto compasso). Mantenha o número total de partes adicionais reduzido para evitar o caos sonoro. 5. Passado algum tempo, convide todos a diminuírem o volume em conjunto, terminando com uma última palmada unificada. 6. Opcionalmente, convida um participante a liderar uma segunda ronda — este mantém o ritmo básico enquanto os outros acrescentam pequenas variações.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem sentir-se inseguros em relação ao ritmo e tentar esconder-se. Incentive contribuições simples e pequenas; até mesmo uma batida suave conta. • Esteja atento à dominância. Se uma pessoa estiver constantemente a alterar o ritmo ou a emitir sons muito altos, lembre gentilmente a todos que o objetivo é ouvir e integrar-se, não destacar-se.	• Mantenha a estrutura simples e o número de sons simultâneos limitado. • Convide os participantes a utilizarem sons mais suaves sempre que possível, para reduzir a sobrecarga sonora. • Esteja atento aos participantes que estão claramente envolvidos, mas que desligaram o som devido ao eco — reconheça a sua participação visual como igualmente válida.



- Repare no momento em que o som do grupo «se sincroniza» e parece coerente; isto é frequentemente acompanhado por sorrisos ou relaxamento.



Perguntas para reflexão

- Sentiu-se mais ligado ao grupo quando o ritmo se estabilizou?
- O que o ajudou a encontrar o seu lugar no som do grupo?
- Em que é que isto difere de cada um seguir o seu próprio ritmo separadamente?



Exercício 2.4: Máquina Humana



15–20 minutos



8–30 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: cocriação / consciência do todo Construir uma «máquina humana» em que cada pessoa contribua com um movimento e um som repetitivos. Destaca como as ações individuais se combinam num padrão coletivo — e como é sentir-se parte de um todo maior.



Instruções

Offline	Online
1. Peça aos participantes que se posicionem num espaço aberto onde possam mover-se livremente. 2. Explique que o grupo vai construir uma <i>máquina humana</i>: cada pessoa irá acrescentar um movimento e um som repetitivos, e estes irão formar um mecanismo vivo. 3. Convide um voluntário para iniciar um movimento simples acompanhado de um som (por exemplo, um movimento circular com o braço acompanhado de um «whoosh», ou uma flexão dos joelhos acompanhada de um «clunk»). 4. Convide outra pessoa a juntar-se com um movimento e som diferentes. 5. Convide as pessoas a juntarem-se uma a uma até que todos façam parte da máquina. Mantenha os movimentos seguros e simples. 6. Deixe a máquina funcionar durante 30 a 60 segundos e, em seguida, convide o grupo a abrandar coletivamente e a parar. 7. Opcionalmente, faça uma segunda ronda em que a máquina comece com um estado de espírito diferente (por exemplo, uma máquina <i>sonolenta</i> ou <i>alegre</i>).	1. Peça aos participantes para ligarem as câmaras e certifiquem-se de que podem ser vistos, pelo menos, da cintura para cima. 2. Explique a mesma ideia: o grupo irá construir uma <i>máquina humana</i> no ecrã, com cada pessoa a adicionar um movimento e um som repetitivos. 3. Convide um voluntário para começar: este deve ativar o áudio, iniciar um movimento e som simples e repetitivos, visíveis na câmara, e continuar. 4. Convide os outros a ativar o som e a adicionar o seu próprio movimento e som. Mantenha os movimentos suficientemente pequenos para permanecerem no enquadramento e os sons suficientemente simples para evitar sobrecarga de áudio. 5. Continue até que a maioria ou todos os participantes estejam a contribuir. 6. Deixe a máquina funcionar durante 30 a 45 segundos e, em seguida, convide todos a abrandarem e a pararem. 7. Opcionalmente, faça uma segunda ronda com um ambiente diferente (por exemplo, uma máquina muito silenciosa, <i>com sussurros</i>).



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem, inicialmente, optar por movimentos exigentes. Incentive-os a encontrar algo sustentável. • Observe como as pessoas se posicionam em relação às outras; muitas vezes, formam instintivamente filas, círculos ou grupos. • Repare nos momentos em que os participantes ajustam o seu ritmo ou volume em resposta aos outros. Isto demonstra consciência do todo.	• O som pode tornar-se caótico rapidamente; limite o número de sons altos ou percussivos e incentive alternativas mais suaves. • Alguns participantes podem contribuir com movimentos sem som — isto é válido e merece ser valorizado. • Esteja atento aos participantes que desligam o microfone mas continuam a mover-se; visualmente, continuam a fazer parte da máquina.



Perguntas para a reflexão final



- Como foi a sensação de fazer parte de um todo maior?
- Prestou mais atenção a si próprio ou ao grupo enquanto a máquina estava a funcionar?
- Se pensar num «grupo de aprendizagem» como uma espécie de máquina, o que é que este exercício sugere sobre o seu funcionamento?
-

Exercício 2.5: Transmissão de energia



15–20 minutos



8–25 pessoas



Online / Offline



Nível básico



Objetivo: ligação não verbal / inclusão Reforçar o sentimento de ligação no grupo através da transmissão de uma «bola de energia» utilizando movimento e som. Treina o contacto visual, a coordenação temporal e a inclusão ativa de todos os participantes.



Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que se posicionem em círculo. - Explique que o grupo irá passar uma «bola de energia» pelo círculo, utilizando movimentos e sons para lhe dar forma. - Comece você: crie um movimento e um som simples (por exemplo, um pequeno gesto de «whoosh» com as mãos) e dirija-os para outra pessoa no círculo, mantendo contacto visual claro. - Quem recebe capta a energia repetindo o movimento e o som, depois transforma-a ligeiramente (alterando o tamanho, a velocidade ou o tom) e passa-a para outra pessoa, novamente com contacto visual. - Cada pessoa capta e transforma a energia antes de a enviar adiante. - Introduza variações: a) Duas bolas de energia a moverem-se ao mesmo tempo. b) Tornar a energia muito lenta e pesada, e depois muito leve e rápida.	- Peça aos participantes para ligarem as câmaras e, se possível, utilizarem a visualização em galeria. - Explique que o grupo irá passar uma «bola de energia» no ecrã, utilizando movimentos e sons. - Comece assim: faça um movimento e um som simples em direção à câmara e diga o nome da pessoa a quem a está a enviar. - A pessoa mencionada apanha-a repetindo o movimento e o som, depois transforma-a ligeiramente (alterando o tamanho, a velocidade ou o tom) e envia-a a outra pessoa, mencionando o seu nome. - Continue até que várias pessoas tenham participado. Incentive os participantes a escolherem alguém que ainda não tenha recebido a energia. - Variações opcionais: a) Duas bolas de energia a moverem-se ao mesmo tempo (nomeie claramente o destinatário de cada vez). b) Uma versão silenciosa — apenas movimento, sem som.



O que observar

Offline	Online
- Observe como as pessoas utilizam o contacto visual e a orientação corporal; estes são sinais fundamentais de uma ligação genuína. - Algumas pessoas podem apressar a sua vez, sentindo pressão para parecerem «interessantes». Lembre-lhes que transformações simples são suficientes. - Se alguém for constantemente ignorado, intervenha com delicadeza e dirija uma «bola de energia» na sua direção, dando o exemplo de inclusão.	- Os participantes podem esquecer-se de dizer o nome da pessoa a quem se dirigem. Lembre-lhes que, online, dizer o nome é mais importante do que apontar com um gesto. - Fique atento aos participantes que pareçam ansiosos por emitir sons. Mantenha os seus próprios sons simples e normalize a imperfeição. - A disposição do ecrã difere de pessoa para pessoa; nomear claramente o destinatário é a forma mais fiável de manter o fluxo.



Perguntas de reflexão

- O que te ajudou a sentir que a energia estava realmente a chegar até ti — e a partir de ti?



- Alguma vez se sentiu mais ligado ao grupo durante este exercício do que durante uma conversa normal?
- De que forma a «transmissão de energia» se pode relacionar com a forma como partilhamos a atenção ou a responsabilidade neste grupo?



Guia de reflexão da secção

Depois de concluir estes exercícios, reserve 10 a 15 minutos para uma reflexão em grupo. O objetivo aqui é tornar visível algo que os participantes talvez já estejam a sentir: que o grupo começou a funcionar como uma comunidade, e não apenas como uma sala cheia de estranhos.

Perguntas sugeridas:

- Em comparação com o início da sessão, quão conectado te sentes com o grupo agora?
- Houve algum momento em algum exercício em que notaram que a confiança estava a aumentar?
- Qual foi o exercício que o fez sentir-se mais consciente da presença das outras pessoas? Porquê?

Também pode convidar os participantes a refletir em silêncio durante um minuto antes de falar, ou a partilhar os seus pensamentos em pares e, depois, com todo o grupo. Isto respeita os diferentes níveis de conforto ao falar perante os outros e apoia a construção gradual da confiança.

Notas de adaptação

Para grupos com barreiras linguísticas significativas: dê ênfase aos exercícios «Contagem Coletiva», «Ritmo do Grupo», «Máquina Humana» e «Passagem de Energia», que dependem principalmente do movimento, do som e da sincronização partilhada, em vez de linguagem complexa. Para os exercícios «Entrevista» e «Apresentação», simplifique as perguntas orientadoras e permita que os participantes respondam na sua língua materna, se possível, com tradução ou resumo quando necessário.

Para grupos com pouca autoconfiança ou sem experiência em trabalho de grupo: mantenha a «Entrevista» e a «Apresentação» muito simples e curtas; pode limitar as perguntas a «O que o trouxe até aqui?» e «Uma coisa de que gosta». Celebre cada apresentação, especialmente quando fala alguém que costuma ser calado. Na «Contagem Coletiva», estabeleça um objetivo modesto (por exemplo, contar até 10) para que o sucesso seja alcançável.

Para grupos muito enérgicos ou caóticos: utilize a «Contagem Coletiva» e o «Ritmo de Grupo» para canalizar a energia. A necessidade de ouvir e esperar irá abrandar o ritmo sem suprimir o envolvimento. Dê instruções muito claras e breves e evite explicações longas.

Para grupos com estatutos mistos (por exemplo, formandos e pessoal juntos): as atividades «Máquina Humana» e «Passagem de Energia» são particularmente úteis porque nivelam temporariamente a hierarquia: todos são apenas uma parte da máquina ou um elo da cadeia. Na «Entrevista» e na «Apresentação», procure conscientemente misturar os papéis (pessoal a entrevistar formandos e vice-versa), em vez de manter os papéis institucionais emparelhados.



Foto: Jana Mirina

3. Escuta e Diálogo

Objetivo: Desenvolver a escuta ativa, a empatia e a alternância de intervenções, independentemente das diferenças linguísticas.

A improvisação é frequentemente associada a falar rapidamente e a ser espirituoso. No contexto deste kit de ferramentas, é quase o oposto: uma prática de ouvir atentamente, responder com sinceridade e manter a relação mesmo quando a linguagem é limitada ou frágil.

Freire (1970) defendeu que a educação genuína é dialógica: acontece quando as pessoas falam umas com as outras, e não umas para as outras. Spolin (1963) concebeu muitos dos seus jogos teatrais para treinar precisamente esta qualidade de atenção — não como um ideal moral, mas como uma necessidade prática para que a improvisação funcione. Hunt (2024) destaca que o contacto intercultural se torna significativo quando as pessoas são capazes de ouvir para além das palavras, prestando atenção ao tom, aos gestos e à intenção emocional tanto quanto ao significado literal.

Os exercícios desta secção foram concebidos para cultivar esse tipo de escuta. Funcionam a diferentes níveis: verbal e não verbal, sério e lúdico, individual e coletivo. Todos partem do princípio de que a comunicação entre diferenças é possível e vale a pena praticar.



Exercício 3.1: Sim, E



10–15 minutos



6–20 pessoas



Online / Offline



Nível básico



Objetivo: aceitação e desenvolvimento / flexibilidade na conversa Desenvolve hábitos de escuta, atitude não defensiva e criatividade partilhada.



Instruções

Presencial	Online
1. Explique a regra básica: uma pessoa faz uma proposta (uma afirmação simples) e a outra responde começando por «Sim, e...», acrescentando algo que aceite e desenvolva a primeira ideia. 2. Demonstre com um voluntário: Pessoa A: «<i>Acho que devíamos abrir um pequeno café.</i>» Pessoa B: «<i>Sim, e vamos torná-lo num local onde as pessoas possam ler e relaxar.</i>» Pessoa A: «<i>Sim, e todas as sextas-feiras teremos música.</i>» Saliente que «Sim, e» não significa concordância literal; significa aceitar a ideia para efeitos do exercício e desenvolvê-la. 3. Peça aos participantes que formem pares. 4. Dê um tema inicial simples, por exemplo: «<i>estamos a planear uma viagem juntos</i>» ou «<i>estamos a conceber uma horta comunitária</i>». 5. Em pares, a Pessoa A começa com uma frase. A Pessoa B responde com «Sim, e...» e acrescenta algo. Continuem durante 6 a 8 trocas de frases e, em seguida, troquem de papéis para que a outra pessoa inicie um novo cenário. 6. Após alguns minutos, convide um ou dois pares a demonstrar uma breve troca de frases para o grupo, se se sentirem à vontade.	1. Explique a mesma regra básica e faça uma breve demonstração com um voluntário diante da câmara, utilizando um cenário simples. 2. Peça aos participantes que formem pares nas salas de grupo (ou trios, se o número for ímpar). 3. Partilhe 2 a 3 sugestões iniciais no chat antes de abrir as salas de grupo, por exemplo: planear uma viagem, organizar um evento comunitário, abrir um pequeno café. 4. Abra as salas de grupo durante 6 a 8 minutos. Peça a cada par que realize pelo menos duas conversas curtas do tipo «Sim, e...», alternando quem começa de cada vez. 5. Transmita um lembrete a meio do exercício: «<i>Lembrem-se de começar sempre a vossa resposta com “Sim, e...” e de acrescentar algo novo.</i>» 6. Reúna todos na sala principal e convide um ou dois pares para demonstrar uma breve troca de ideias.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Muitos participantes dirão instintivamente «Sim, mas...» ou contradirão o que foi dito. Recondaça-os ao «Sim, e...», explicando que o exercício treina a aceitação, não a concordância. • Esteja atento aos pares em que uma pessoa domina e a outra se torna passiva. Lembre-lhes que cada «Sim, e» deve acrescentar algo, por mais pequeno que seja. • Para participantes com conhecimentos linguísticos limitados, incentive o uso de frases muito simples.	• Nas salas de trabalho em grupo, alguns pares podem desviar-se para uma conversa comum. Lembre-lhes, através de uma transmissão, para manterem a estrutura «Sim, e». • Preste atenção aos pares que pareçam tensos ou bloqueados quando regressarem; uma rápida demonstração em grupo pode restabelecer o tom. • Esteja atento aos participantes cujas interações dificultem a alternância de turnos; sugira um ritmo ligeiramente mais lento.



Perguntas para a reflexão final

- Como se sentiram ao ver as vossas ideias aceites e desenvolvidas?



- Foi mais difícil lançar a ideia ou responder com «Sim, e...»?



Exercício 3.2: Narração de histórias em pares



20–25 minutos



8–24 pessoas (pares)



Online / Offline



Nível

intermédio



Objetivo: escuta atenta / adoção de perspetivas Experiência de ser ouvido com atenção e de recontar a história de outra pessoa. Destaca as diferenças entre falar, ouvir e recordar.



Instruções

Presencial	Online
1. Peça aos participantes que encontrem um parceiro (pode manter os mesmos pares do exercício «Sim, E» ou convidá-los a mudar). 2. Explique a estrutura: 1.ª ronda: a Pessoa A conta uma pequena história da sua vida (3–4 minutos). A Pessoa B ouve sem interromper e, em seguida, reconta a história à Pessoa A com as suas próprias palavras (2–3 minutos). 2.ª ronda: troquem de papéis. 3. Dê sugestões simples para a história, tais como: «<i>Uma ocasião em que se sentiu bem-vindo num lugar novo.</i>» «<i>Uma ocasião em que aprendeu algo inesperadamente.</i>» 4. Saliente que a tarefa de quem ouve é prestar atenção, não julgar nem aconselhar. 5. Comece a 1.ª ronda. Dê 3–4 minutos para a Pessoa A falar. Peça à Pessoa B para se concentrar em ouvir, no contacto visual e no apoio não verbal. 6. Sinalize a troca: a Pessoa B reconta a história à Pessoa A, começando com «<i>O que ouvi foi...</i>» 7. Após a 1.ª ronda, troquem de papéis e repitam o processo. 8. Reúna novamente o grupo e convide-o a partilhar algumas reflexões breves, sem pedir às pessoas que partilhem o conteúdo das suas histórias, a menos que o queiram fazer.	1. Explique a mesma estrutura e partilhe as orientações no chat para que os participantes possam consultá-las. 2. Divida os participantes em pares nas salas de grupo (ou em trios, se necessário, em que uma pessoa observa). 3. Instrua os pares a seguirem a mesma sequência: A conta durante 3–4 minutos enquanto B ouve; depois, B reconta durante 2–3 minutos, começando com «<i>O que ouvi foi...</i>»; em seguida, troquem de papéis. 4. Deixe as salas de discussão abertas durante 12 a 15 minutos. Troque os papéis após 6 a 7 minutos. 5. Reúna todos na sala principal. Convide alguns participantes a comentar a experiência de contar e recontar, sem partilhar detalhes privados.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns ouvintes começarão a dar conselhos, a fazer perguntas ou a acrescentar as suas próprias histórias. Lembre-lhes que o seu único papel aqui é ouvir e recontar. • Esteja atento a histórias emocionantes; se alguém ficar visivelmente comovido, mantenha-o sob vigilância e esteja preparado para dar seguimento individualmente após a sessão. • Repara nas diferenças nos detalhes quando as histórias forem recontadas — este é material útil para a análise posterior.	• Nas salas de grupo, não é possível ver tudo; utilize mensagens de difusão para manter os pares no caminho certo e dentro do horário. • Alguns participantes podem sentir-se desconfortáveis ao falar sobre experiências pessoais online. Saliente que podem optar por contar histórias mais leves, se preferirem. • Quando as pessoas regressarem, repare em quem permanece em silêncio durante a reflexão. Convide-as gentilmente com perguntas que não exerçam pressão: «<i>O que reparou ao ouvir?</i>», em vez de «<i>Qual foi a sua história?</i>»



Perguntas para a reflexão

- Como narrador, como te sentiste ao ouvir a tua história nas palavras de outra pessoa?
- Como ouvinte, o que o ajudou a lembrar-se e a recontar a história com precisão?



Exercício 3.3: Conversa sem sentido



10–15 minutos



4 a 6 pares ou pequenos grupos



Online / Offline



Nível

básico



Objetivo: compreensão auditiva não verbal Mostrar que o tom, o ritmo, os gestos e as expressões faciais transmitem significado mesmo sem uma língua comum. Particularmente eficaz para grupos multilingues.



Instruções

Presencial	Online
1. Explique que «gibberish» significa sílabas sem sentido que não constituem palavras em nenhuma língua. 2. Peça aos participantes que formem pares. 3. Explique a tarefa: uma pessoa fala em gibberish; a outra responde em gibberish. Elas mantêm uma conversa como se se compreendessem perfeitamente, utilizando o tom de voz, o ritmo, os gestos e as expressões faciais para transmitir significado. 4. Faça uma breve demonstração com um voluntário, exagerando as emoções e os gestos para que o grupo possa ver como o significado pode ser transmitido sem palavras propriamente ditas. 5. Dê aos pares um contexto simples, como: a) Encontrar um amigo depois de muito tempo. b) Discutir uma decisão importante. c) Consolar alguém que está chateado. 6. Após 2 a 3 minutos, peça-lhes que troquem de papéis, caso uma das pessoas tenha falado mais. 7. Opcionalmente, convide um ou dois pares a encenarem uma breve conversa em «gibberish» para o grupo.	1. Explique que «<i>linguagem sem sentido</i>» significa sílabas sem sentido que não são palavras em nenhuma língua. 2. Peça aos participantes que formem pares. 3. Explique a tarefa: uma pessoa fala em «gibberish»; a outra responde em «gibberish». Devem ter uma conversa como se se compreendessem perfeitamente, utilizando o tom, o ritmo, os gestos e as expressões faciais para transmitir significado. 4. Faça uma breve demonstração com um voluntário, exagerando a emoção e os gestos para que o grupo possa ver como o significado pode ser transmitido sem palavras reais. 5. Dê aos pares um contexto simples, como: a) Encontrar um amigo depois de muito tempo. b) Discutir uma decisão importante. c) Consolar alguém que está chateado. 6. Após 2 a 3 minutos, peça-lhes que troquem de papéis, caso uma das pessoas tenha falado mais. 7. Opcionalmente, convide um ou dois pares a apresentar ao grupo uma breve conversa sem sentido.



O que observar

Offline	Online
• No início, os participantes podem sentir-se um pouco ridículos. Normalize esta situação; o riso faz parte do exercício. • Esteja atento aos pares que caem em padrões repetitivos (por exemplo, repetir uma sílaba). Sugira que variem o tom, a velocidade ou a intensidade. • Para grupos multilingues, saliente que o «<i>linguagem sem sentido</i>» nivela o campo — ninguém depende de nenhuma língua em particular.	• Alguns participantes podem desligar as suas câmaras. Incentive-os gentilmente, mas não os obrigue; a participação apenas por voz é válida. • O atraso na transmissão pode causar sobreposições; lembre aos participantes que, neste contexto, não há problema em interromper. • Repara na frequência com que as pessoas usam expressões faciais diante da câmara — esta pode ser uma observação útil na análise posterior.



Perguntas para a reflexão

- Conseguiu «compreender» o que o seu parceiro estava a dizer, mesmo sem palavras propriamente ditas?
- O que transmitiu o significado para si — tom de voz, gestos, expressão facial, ritmo?
- De que forma este exercício poderá alterar a maneira como ouve as pessoas?



Exercício 3.4: Tradução Emocional



15–20 minutos



8–24 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: sintonia emocional / consciência interlinguística Praticar a tradução de emoções entre a voz e o corpo. Ajuda os participantes a perceberem a camada emocional da comunicação que existe por baixo e para além das palavras literais.



Materiais: Um texto curto e neutro — uma descrição simples de uma sala, uma lista de atividades diárias ou algumas frases neutras improvisadas.



Instruções

Offline	Online
1. Explique que o grupo irá praticar a tradução de emoções entre a voz e o corpo. 2. Distribua ou leia em voz alta um texto curto e neutro. Se não tiver nenhum, improvise algumas frases calmas e objetivas. 3. Em pares, atribua papéis: Pessoa A: «leitor do texto» — lê o texto num tom neutro e calmo. Pessoa B: «tradutor emocional»: expressa a emoção que ouve (ou imagina) recorrendo à linguagem corporal, à expressão facial e, eventualmente, a sons, sem alterar o texto. 4. Faça uma breve demonstração: enquanto a Pessoa A lê de forma neutra, a Pessoa B pode demonstrar alegria, ansiedade, tédio ou curiosidade utilizando apenas o corpo. 5. Dê aos pares 2 a 3 minutos para experimentarem uma emoção (por exemplo, felicidade) e, em seguida, convide-os a mudarem para uma emoção diferente (por exemplo, preocupação) com o mesmo texto. 6. Após algumas rondas, peça aos parceiros que troquem de papéis para que ambos experimentem a leitura e a tradução. 7. Opcionalmente, em grupos multilingues, convide a Pessoa A a ler o texto na sua própria língua enquanto a Pessoa B traduz a emoção fisicamente.	1. Partilhe o texto neutro no ecrã ou cole-o no chat. Leia-o em voz alta uma vez, num tom neutro. 2. Explique os mesmos papéis: A = leitor (tom neutro), B = tradutor emocional (corpo e rosto à câmara). 3. Divida os participantes em pares nas salas de trabalho. Peça-lhes que decidam primeiro quem será A e quem será B. 4. Leia o texto com uma emoção, depois mude para uma emoção diferente e, por fim, troque os papéis. 5. Deixe as salas de grupo abertas durante 10 a 12 minutos. Transmita instruções a intervalos regulares: «Mudem de emoção agora» e «Tirem os papéis agora». 6. Reúna todos na sala principal e convide-os a partilhar breves reflexões sobre a experiência.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem exagerar as emoções ao ponto de parecerem caricaturas. Incentive-os a experimentar também versões mais subtis, que muitas vezes parecem mais reais. • Esteja atento a pares em que a linguagem corporal do tradutor pareça desligada do tom do leitor; isto constitui material útil para a reflexão sobre falhas de comunicação. • Mantenha a paleta emocional simples (alegria, curiosidade, calma, surpresa, ligeira preocupação).	• Incentive os participantes a sentarem-se de forma a que o rosto e a parte superior do corpo fiquem claramente visíveis na câmara. • Alguns leitores podem começar a adicionar emoção à sua voz; lembre-lhes gentilmente que uma leitura neutra mantém o foco no tradutor. • Tenha em conta que as expressões emocionais podem ser específicas de cada cultura.



Perguntas para a análise



- Alguma vez sentiram que o corpo e a voz estavam a comunicar emoções diferentes?
- De que forma é que este exercício nos pode ajudar a perceber mensagens emocionais nas conversas do dia a dia?



Exercício 3.5: Passeio de escuta

15–20 minutos Qualquer número de participantes Online / Offline
(adaptado) Nível básico

Objetivo: consciência sensorial / atenção silenciosa Mude o foco de falar para ouvir. Ajude os participantes a repararem em sons e pequenos detalhes que normalmente ignoram.

Instruções

Offline	Online
1. Explique que o grupo irá fazer um «passeio de escuta»: um passeio curto, na sua maioria silencioso, em que o foco está em perceber sons e pequenos detalhes no ambiente. 2. Escolha um percurso seguro fora da sala (corredor, pátio, rua próxima) ou dentro do edifício (corredores, escadarias, salas diferentes). Verifique antecipadamente a acessibilidade para todos os participantes. 3. Convide os participantes a caminhar em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas e peça-lhes que falem o mínimo possível. Podem comunicar através de gestos, contacto visual ou frases curtas, se necessário. 4. Dê uma orientação simples, por exemplo: «Reparem em três sons que normalmente ignorariam.» «Reparem numa coisa que mostre que as pessoas estão a tentar comunicar.» 5. Caminhem durante 5 a 10 minutos. Regressem à sala e sentem-se em círculo. 6. Peça a cada pequeno grupo que partilhe brevemente o que reparou (sons, sinais, interações, pequenos detalhes).	1. Convide os participantes a silenciar os seus microfones e a manter as câmaras ligadas, se possível. 2. Dê uma sugestão simples para o foco, como: «Fechem os olhos, se se sentirem à vontade, e reparem em três sons diferentes no vosso ambiente neste momento.» «Reparem num som que sugira que há pessoas a comunicar algures nas proximidades.» 3. Conduza 3 a 5 minutos de escuta silenciosa. Pode dar sugestões ocasionais: «Vejam se conseguem perceber um som distante... agora um som muito próximo...» 4. Após a escuta, convide os participantes a abrirem os olhos e a reservarem um momento para recordar o que observaram. 5. Em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, ou na sala principal, peça a cada pessoa que partilhe um ou dois sons ou detalhes que tenha percebido. 6. Se estiver a utilizar salas de trabalho em grupo, reúna todos novamente e convide 3 a 4 pessoas a partilhar algo que lhes tenha chamado a atenção.

O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem continuar a conversar como de costume; lembre-os gentilmente de que o foco está na escuta, sem chamar a atenção para eles. • Esteja atento às pessoas que se tornam muito introvertidas; na sessão de reflexão, convide-as a partilhar pelo menos um pequeno detalhe. • Esteja atento às necessidades de acessibilidade (mobilidade, sensibilidades sensoriais) e adapte o percurso, o ritmo e a duração em conformidade.	• Alguns participantes podem estar em ambientes ruidosos e sentir-se constrangidos. Normalize esta situação: «Tudo o que está à vossa volta hoje faz parte da vossa paisagem sonora.» • Outros podem estar em espaços muito silenciosos e ter dificuldade em encontrar sons; os sons internos (respiração, pequenos movimentos) são válidos. • Nos grupos de discussão, esteja atento às pessoas que digam «Não reparei em nada.» Deixe os outros partilharem primeiro e, depois, volte gentilmente a falar com elas.

Perguntas para a reflexão

- Repararam em alguma coisa que normalmente não teriam percebido?



- O que é que este exercício sugere sobre o quanto costumamos ouvir e o quanto filtramos?

Guia de reflexão da secção

Após estes exercícios, reserve 10 a 15 minutos para relacionar explicitamente a experiência com a escuta e o diálogo, em vez de a deixar apenas ao nível de «jogos».

Perguntas sugeridas:

- Qual foi o exercício que o fez tomar mais consciência da sua própria forma de ouvir?
- Descobriu alguma coisa nova sobre a forma como comunica sem palavras?
- Quando pensa nas conversas do seu dia-a-dia, o que — se é que há algo — gostaria de tentar fazer de forma diferente a partir de hoje?

Também pode convidar os participantes a partilharem breves «compromissos de escuta» (por exemplo, «Vou tentar esperar mais um segundo antes de responder» ou «Vou prestar mais atenção ao tom do que às palavras exatas») e anotá-los num flipchart. Isto ajuda a fazer a transição dos exercícios para a prática quotidiana.

Notas de adaptação

Para grupos com diferenças linguísticas significativas: dê prioridade à «Conversa sem sentido», à «Tradução emocional» e ao «Passeio de escuta», que dependem fortemente da comunicação não verbal. Nas atividades «Sim, e» e «Contar histórias em pares», permita que os participantes utilizem qualquer língua que partilhem e mantenha as instruções simples. Também pode formar pares entre pessoas que partilhem a mesma língua para contar histórias e, depois, misturar os pares de forma diferente para a reflexão final.

Para grupos com pouca confiança na expressão oral: Comece com a «Conversa sem sentido» e a «Tradução Emocional», onde há menos pressão para «dizer a coisa certa». Na «Narração em Pares», reduza o tempo de narração e saliente que a história pode ser muito simples. Evite pedir às pessoas que partilhem histórias pessoais com todo o grupo, a menos que se ofereçam voluntariamente.

Para grupos que trabalham a competência intercultural: Destaque explicitamente como o significado foi transmitido na «Conversa em Gibberish» e na «Tradução Emocional». Pergunte o que isto sugere sobre o contacto intercultural — por exemplo, o quanto se pode comunicar através do tom de voz e dos gestos quando o vocabulário é limitado. Utilize a «Caminhada de Escuta» para se concentrar em sinais de comunicação do mundo real (cartazes, símbolos, sinalética multilingue).

Para grupos que tendem a debater ou discutir: utilize o «Sim, e» como um contraste consciente ao «Sim, mas». Na reflexão final, convide os participantes a imaginarem-se a utilizar o «Sim, e» em contextos profissionais ou comunitários onde normalmente reagem de forma negativa de imediato. Deixe claro que o «Sim, e» é uma ferramenta de exploração, não uma regra de vida.



Foto: Jana Mirina

4. Consciência emocional e resiliência

Objetivo: Apoiar os formandos a lidar com a incerteza, os erros e a expressão emocional.

A maioria dos contextos educativos pede às pessoas que controlem as suas emoções, em vez de trabalharem com elas. Sentimentos de confusão, constrangimento ou frustração são tratados como obstáculos à aprendizagem.

Esta secção adota a perspetiva oposta. A consciência emocional é importante para a aprendizagem. Os adultos que não conseguem tolerar a incerteza evitarão riscos criativos. Os adultos que aprenderam a associar erros à vergonha proteger-se-ão antes de experimentarem. Os adultos que não têm prática em nomear ou expressar o que sentem terão dificuldade em estabelecer ligações com os outros, apesar das diferenças. Ritter e Mostert (2022) descobriram que a prática da improvisação apoia especificamente a flexibilidade emocional e a resiliência, desenvolvendo a capacidade de permanecer presente com essas emoções e de as ultrapassar.

As abordagens somáticas são particularmente eficazes no apoio ao processamento emocional, especialmente para pessoas que passaram por situações de stress ou trauma (Kuhfuß et al., 2021). Quando o corpo está envolvido, o material emocional que não se consegue facilmente traduzir em palavras pode, ainda assim, ser reconhecido, expresso e integrado. Mezirow (2000) acrescenta uma dimensão adicional: muitas vezes, é precisamente a experiência desorientadora de não saber, de se sentir incerto ou exposto, que cria as condições para uma transformação genuína.

Os exercícios desta secção foram concebidos para tornar a experiência da incerteza e de cometer erros não apenas tolerável, mas genuinamente agradável.



Exercício 4.1: Celebração dos erros



10–15 minutos



8–30 pessoas



Online / Offline



Nível básico



Objetivo: cultura positiva em relação aos erros / segurança psicológica Reenquadrar a relação com o erro. Ajuda os participantes a experimentarem a sensação de serem celebrados por errarem, criando as condições para um risco criativo genuíno.



Instruções

Presencial	Online
1. Peça aos participantes que se posicionem em círculo. 2. Explique a premissa: neste exercício, todos os erros são celebrados, não corrigidos. A tarefa do grupo é aplaudir os erros. 3. Dê o exemplo: cometa um erro deliberado — diga a palavra errada, tropeçe ligeiramente, bata palmas no momento errado — e, em seguida, levante os braços e grite «Sim!» ou «Brilhante!». Convide o grupo a juntar-se aos aplausos. 4. Inicie uma atividade de grupo simples em que seja fácil cometer erros, como, por exemplo: a) Bater palmas em ritmo conjunto e alterá-lo repentinamente. b) Dar a volta ao círculo recitando uma sequência (dias da semana, números, cores) e cometendo erros deliberadamente. 5. Sempre que alguém cometer um erro — ou perceber que cometeu um —, todo o grupo aplaude, bate palmas ou celebra em conjunto. 6. Realize a atividade durante 5 a 8 minutos, mantendo o ritmo acelerado. 7. Opcionalmente, convide os participantes a cometerem um erro deliberado perante o grupo e a comemorarem-no antes de o grupo se juntar à comemoração.	1. Peça aos participantes para ligarem as câmaras e se sentarem num local onde possam ser vistos claramente. 2. Explique a mesma premissa: todos os erros são celebrados. Faça uma demonstração perante a câmara — diga a palavra errada, faça um gesto errado — e, em seguida, levante os braços e aplauda. Convide o grupo a aplaudir consigo. 3. Inicie uma atividade de sequência simples, como: a) Dar a volta na sala, na ordem de exposição, a dizer os dias da semana, cometendo erros deliberadamente. b) Contar numa sequência e mudar de direção inesperadamente. 4. Sempre que alguém comete um erro, todo o grupo desativa o silêncio por uns instantes para aplaudir, dar palmas ou reagir visivelmente perante a câmara. 5. Faça isto durante 5 a 8 minutos. Mantenha um ritmo acelerado e a sua própria energia elevada. 6. Opcionalmente, convide um voluntário a cometer um erro deliberado, comemore-o primeiro e, em seguida, deixe o grupo juntar-se à celebração.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes vão rir ou procurar a aprovação dos outros para comemorar. Mantenha a sua própria energia genuinamente festiva; o grupo seguirá o seu exemplo. • Esteja atento a quem parecer angustiado, em vez de divertido, com os seus erros — isto pode indicar uma relação mais profunda com o fracasso que merece um acompanhamento discreto após a sessão.	• O breve momento em que se desativa o silêncio para aplaudir pode parecer caótico online; isso é normal e faz parte da energia. Deixe que haja barulho. • Observe os rostos dos participantes na câmara: o riso genuíno e o relaxamento são sinais de que o exercício está a funcionar. • Alguns participantes podem manter as câmaras desligadas por vergonha;



- A celebração deve ser sempre calorosa, nunca zombeteira. Se a energia tender para o ridículo, redirecione-a imediatamente.

convide-os gentilmente a participar, mas não os force.

? Perguntas para a reflexão

- Como se sentiram ao serem aplaudidos por um erro?
- O exercício mudou alguma coisa na forma como te sentiste quando cometeste um erro?



Exercício 4.2: Orquestra Emocional



15–20 minutos



8–25 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: expressão emocional / consciência do conjunto Praticar a expressão e a transição de emoções através do som e do movimento. Desenvolve a consciência de como a emoção se propaga num grupo e de como pode ser moldada coletivamente.



Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que se sentem ou fiquem de pé em semicírculo, como se fossem uma orquestra. Fique à frente, na função de «maestro». - Explique a estrutura: irá apontar para indivíduos ou secções do grupo, e estes irão expressar a emoção que indicar — utilizando apenas som e movimento, sem palavras. - Comece com emoções claras e simples: alegria, tristeza, surpresa, calma, entusiasmo. - Aponte para uma pessoa ou um pequeno grupo e nomeie uma emoção. Eles expressam-na através do som e do movimento simultaneamente. Após alguns segundos, passe para outra pessoa. - Introduza gradualmente combinações mais complexas: a) Aponte para dois grupos ao mesmo tempo, cada um a expressar uma emoção diferente. b) Peça a todo o grupo para passar de uma emoção para outra ao seu sinal. c) Convide um participante para assumir o papel de maestro. - Termine levando todo o grupo a um estado partilhado de «calma» ou «paz».	- Peça aos participantes para ligarem as câmaras e se sentarem de forma a que o rosto e a parte superior do corpo fiquem visíveis. - Explique a mesma estrutura: você é o maestro; irá nomear uma emoção e apontar para indivíduos ou grupos no ecrã; eles expressam-na através do som e do movimento, sem palavras. - Comece com emoções simples e seguras: alegria, surpresa, calma, entusiasmo. - Aponte para um participante pelo nome ou gesticulando na direção do seu quadrado no ecrã e nomeie uma emoção. Eles expressam-na durante alguns segundos, depois passa para outra pessoa. - Introduza gradualmente combinações: a) Indique dois participantes e atribua a cada um uma emoção diferente simultaneamente. b) Peça a todo o grupo para mudar de emoção em conjunto ao seu sinal. c) Convide um participante para assumir o papel de maestro. - Termine orientando todo o grupo para um momento partilhado de «calma» e, em seguida, um momento de silêncio.



O que ter em atenção

Offline	Online
- Alguns participantes podem sentir-se constrangidos ao expressar emoções perante os outros. Comece com emoções que transmitam maior segurança (alegria, surpresa) antes de passar para a tristeza ou o medo. - Esteja atento aos participantes que tornam o exercício teatral — convide-os a fazer uma expressão mais discreta e pessoal. - Observe quais as emoções que o grupo considera mais fáceis e quais as que parecem mais difíceis; utilize essa informação na reflexão final.	- O enquadramento da câmara é importante: incentive os participantes a sentarem-se suficientemente perto para que a expressão facial seja visível. - Alguns participantes podem expressar emoções de forma muito discreta perante a câmara. Isso é válido; não os pressione a fazer representações mais exageradas. - Esteja atento aos participantes que parecem estar a observar em vez de a expressar-se; um convite direto e caloroso, dirigindo-se a eles pelo nome, pode ajudá-los a participar.



Perguntas para a reflexão



- Algumas emoções foram mais fáceis de expressar do que outras? Por que razão acham que isso acontece?
- Sentiram alguma coisa no corpo quando expressaram uma emoção específica?
- O que é que este exercício sugere sobre a relação entre expressar uma emoção e senti-la?

Exercício 4.3: Caminhada do Personagem

 15–20 minutos  8–30 pessoas  Apenas offline¹  Nível intermédio

 **Objetivo: consciência corporal / identidade e postura.** Explorar a forma como o corpo molda as emoções e a identidade, compreender a relação entre o movimento e o estado interior.

Instruções

1. Peça aos participantes que andem livremente pelo espaço, da forma habitual, durante alguns instantes.
2. Explique que irá dar instruções em voz alta e que eles devem ajustar a sua forma de andar em conformidade, explorando como o corpo molda as emoções e a identidade.
3. Comece com características físicas:
 - a. «Andem como se o chão estivesse muito quente.»
 - b. «Andem como se estivessem a carregar algo muito pesado.»
 - c. «Andem como se estivessem com pressa, mas não quisessem que ninguém reparasse.»
4. Passe gradualmente para as características emocionais e sociais:
 - a. «Anda como se fosses o dono desta sala.»
 - b. «Anda como se tivesses medo de ocupar demasiado espaço.»
 - c. «Ande como se tivesse acabado de receber uma notícia muito boa.»
5. Após cada instrução, dê aos participantes 30 a 60 segundos para explorarem antes de passar à seguinte.
6. Convide os participantes a repararem em como o corpo muda a cada instrução.
7. Termine convidando todos a voltarem à sua forma natural de andar, depois façam uma pausa e reparem na sensação em comparação com o início.

O que ter em atenção

- Algumas instruções podem ter um impacto mais pessoal do que o esperado. «Ande como se tivesse medo de ocupar demasiado espaço» pode ser uma experiência forte e emocional para participantes que se sentem marginalizados na vida quotidiana. Dê espaço a esta reação sem chamar a atenção para indivíduos específicos.
- Esteja atento aos participantes que se mantêm na sua mente em vez de no seu corpo — demonstre você mesmo a qualidade física para a tornar mais concreta.

Perguntas para a reflexão

- Alguma instrução pareceu-lhe familiar — como uma caminhada que reconhece da sua própria vida?
- Como se sentiu o seu corpo no final, em comparação com o início?
- O que é que este exercício sugere sobre a relação entre a forma como nos portamos e como nos sentimos?

¹ Este exercício depende da liberdade de movimentos no espaço físico. Para grupos online, utilize o Exercício 4.2 (Orquestra Emocional) como alternativa.



Co-funded by
the European Union



Exercício 4.4: 1–2–3 com gestos



15–20 minutos
iniciante–intermédio



4 a 12 pares



Online / Offline



Nível



Objetivo: comunicação não verbal / construir sem palavras Passar progressivamente da comunicação verbal para a não verbal. Mostrar aos participantes o quanto se pode expressar sem linguagem e desenvolver, passo a passo, a confiança na expressão não verbal.



Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que formem pares e fiquem de pé ou sentados, frente a frente. 1.^a ronda: Em pares, revezem-se a contar «1, 2, 3» alternadamente. A pessoa A diz «1», a pessoa B diz «2», a pessoa A diz «3», a pessoa B diz «1» e assim sucessivamente. Continuem durante cerca de um minuto até o ritmo ficar confortável. 2.^a ronda — Substituir um número por um gesto: Explique que o «1» será agora substituído por um gesto (uma palmada, um aceno de cabeça, uma batida no joelho). O número já não é dito; apenas se usa o gesto. A sequência continua: gesto, «2», «3», gesto, «2», «3». Faça o exercício durante cerca de um minuto. 3.^a ronda — Substituir um segundo número: Agora, o «2» também é substituído por um gesto diferente. A sequência passa a ser: gesto, gesto, «3». Faça o exercício durante cerca de um minuto. 4.^a ronda — Totalmente não verbal: Substitua o «3» por um terceiro gesto. Toda a sequência é agora não verbal: três gestos diferentes em ritmo.	- Peça aos participantes para ligarem as câmaras e se sentarem de forma a que as mãos e o rosto fiquem visíveis. - Explique a mesma estrutura de quatro rondas. Os pares irão trabalhar em salas de grupo. - Divida os participantes em pares nas salas de grupo e partilhe as instruções das rondas no chat antes de abrir as salas. Ronda 1: contem «1, 2, 3» alternadamente, verbalmente. Ronda 2: substituam o «1» por um gesto. Ronda 3: substituam o «2» por um segundo gesto. Ronda 4: substituam o «3» por um terceiro gesto — totalmente não verbal. - Abra as salas de grupo durante 10 a 12 minutos. Transmita avisos de tempo para avançar pelas rondas (por exemplo, «Passem agora para a Ronda 2»). - Reúna todos novamente na sala principal. Convide um ou dois pares para demonstrarem a sua sequência não verbal final.



O que observar

Offline	Online
- A transição do verbal para o não verbal é frequentemente o momento em que os participantes mais riem e se sentem mais vivos. Isto significa que o exercício está a funcionar como pretendido. - Esteja atento aos pares que perdem o ritmo e ficam frustrados; lembre-lhes que perder o ritmo faz parte do exercício, não é um fracasso. - Na ronda criativa final, algumas duplas podem tornar-se muito inventivas — celebre isso e partilhe exemplos com o grupo.	- O atraso na transmissão pode tornar mais difícil manter o ritmo online. Incentive os pares a abrandarem o ritmo, especialmente nas primeiras rondas. - Fique atento aos pares que apressam as rondas sem se concentrarem devidamente em cada uma delas. Os lembretes transmitidos ajudam a manter todos no mesmo ritmo. - Na ronda final, algumas duplas podem achar a sequência não verbal surpreendentemente fácil diante da câmara — o foco visual das videochamadas pode, na verdade, ajudar.



? Perguntas para a reflexão

- Em que momento é que o exercício pareceu mais desafiante? E mais agradável?
- O que mudou na vossa ligação com o vosso parceiro à medida que as palavras foram desaparecendo?
- O que é que isto sugere sobre a proporção da comunicação que é, de facto, verbal?



Guia de reflexão da secção

Esta secção aborda temas que podem ser verdadeiramente comoventes para alguns participantes. Reserve mais tempo para a reflexão do que aquele que possa esperar ser necessário — 15 minutos é o mínimo.

Perguntas sugeridas:

- O que descobriste sobre ti próprio nestes exercícios que não sabias antes?
- Houve algum momento em que sentiste que algo mudou — no teu corpo, no teu estado de espírito ou na tua relação com o grupo?
- O que significaria incorporar mais consciência emocional no teu trabalho ou aprendizagem diária?

Se o grupo ficar em silêncio após exercícios emocionalmente intensos, não se apresse a preencher o silêncio. Um minuto de silêncio partilhado é, por si só, uma forma de reflexão. Também pode convidar os participantes a escrever ou desenhar brevemente antes de falar, o que facilita a partilha.

Notas de adaptação rápida

Para grupos com histórias de trauma: tenha cuidado com o «Character Walk» e a «Sequência Não Verbal Completa», que podem trazer à tona material emocional intenso. Torne a participação opcional em todas as fases. Evite instruções que evoquem medo, ameaça ou impotência, a menos que conheça bem o grupo e tenha apoio adequado disponível. O «Mistake Celebration» e a «Emotional Orchestra» são, geralmente, pontos de partida mais seguros.

Para grupos com um vocabulário emocional limitado: utilize a «Orquestra Emocional» para alargar gradualmente o leque de emoções que os participantes conseguem identificar e expressar. Mantenha a paleta simples no início (feliz, triste, surpreendido, calmo) e introduza emoções mais matizadas (nervoso, orgulhoso, confuso, esperançoso) apenas quando o grupo se sentir à vontade.

Para grupos de educadores ou profissionais: Relacione os exercícios explicitamente com o seu contexto de trabalho. Na reflexão sobre a «Celebração dos Erros», pergunte como reagem aos erros nas suas próprias salas de aula ou locais de trabalho. A «Caminhada das Personagens» pode ser utilizada para explorar diferentes papéis profissionais e o peso emocional que estes acarretam.

Para grupos com limitações físicas: Adapte a «Caminhada das Personagens» e a «Sequência Não Verbal Completa» para que possam ser realizadas na posição sentada. A maior parte do conteúdo emocional e relacional transfere-se na íntegra para os movimentos realizados na posição sentada. Ofereça sempre alternativas sentadas sem chamar a atenção para as pessoas que delas necessitam.



Foto: Jana Mirina

2.5. Criatividade, Inclusão e Diálogo Intercultural « »

Objetivo: Permitir que grupos diversos criem em conjunto, ultrapassando as barreiras linguísticas e culturais.

A criatividade é frequentemente tratada como um talento que algumas pessoas têm e outras não. Neste kit de ferramentas, é tratada como uma prática — algo que surge quando as condições certas estão reunidas. Para grupos diversos, a colaboração criativa tem um valor particular: cria uma tarefa partilhada que não pertence a nenhuma tradição cultural específica, onde a forma de agir de ninguém é automaticamente correta e onde a diferença se torna um recurso em vez de uma barreira.

A participação criativa é uma forma de ação social: quando pessoas que são habitualmente silenciadas ou marginalizadas assumem o protagonismo, estão a ensaiar uma relação diferente com o poder e o sentimento de pertença (Boal, 1979). A cocriação baseada nas artes em grupos diversificados produz não só resultados criativos, mas também novas formas de nos compreendermos uns aos outros (Van Houte e Rast, 2024). Moralli (2024) e Alves Moreira e Jakobi (2021) demonstram que os métodos artísticos participativos são particularmente eficazes em contextos interculturais, precisamente porque contornam as hierarquias de competência linguística que, tantas vezes, determinam quem pode falar e quem permanece em silêncio.

Os três exercícios desta secção foram concebidos para tornar essa ultrapassagem estrutural. Nenhum deles requer fluência verbal para uma participação plena. Todos produzem algo em conjunto — uma imagem, uma história, uma improvisação partilhada — que pertence ao grupo e não a qualquer indivíduo. E todos criam as condições para que os participantes

descubram, através da experiência e não da instrução, que a sua origem cultural não é um obstáculo à colaboração, mas sim um dos seus ingredientes mais interessantes.

Exercício 5.1: Colaboração Silenciosa



20–25 minutos



8–24 pessoas



Online / Offline



Nível básico



Objetivo: confiança criativa / cocriação não verbal Criar algo em conjunto sem falar. Elimina completamente a hierarquia linguística do processo criativo e mostra o quanto se pode construir apenas através da atenção, da capacidade de resposta e da intenção partilhada.



Materiais: Folhas grandes de papel (A2 ou maiores), marcadores ou canetas coloridas. Online: quadro branco digital partilhado (Miro, Mural, Jamboard ou equivalente).



Instruções

Offline	Online
- Coloque folhas grandes de papel sobre as mesas ou no chão, com marcadores ou canetas coloridas à disposição. - Explique que, durante os próximos 15 minutos, o grupo irá criar, em conjunto e em silêncio, um desenho coletivo ou um mapa visual. Sem palavras, sem planeamento prévio. - Dê uma sugestão vaga para começar, como: «Desenhem o lugar onde se sentem mais em casa» ou «Desenhem algo que represente a vossa jornada até aqui». A sugestão deve ser suficientemente aberta para que não haja uma única resposta correta. - Os participantes começam a desenhar simultaneamente, na mesma folha ou em folhas adjacentes que possam unir. Podem acrescentar algo aos desenhos uns dos outros, reagir ao que vêem ou criar a sua própria contribuição ao lado dos outros. - Após 15 minutos, convide todos a afastarem-se um pouco e a observarem o que foi criado em conjunto.	- Prepare antecipadamente um quadro digital partilhado em branco e partilhe o link com os participantes no início do exercício. - Explique a mesma premissa: o grupo irá criar algo em conjunto, em silêncio, utilizando as ferramentas de desenho e notas adesivas no quadro partilhado. Não é permitida qualquer comunicação verbal durante o exercício; apenas o chat, se necessário. - Dê o mesmo tipo de sugestão aberta que na versão offline. - Os participantes desenharam, adicionam imagens, escrevem palavras isoladas ou colocam formas no quadro partilhado simultaneamente durante 15 minutos. - Após 15 minutos, reative o som e convide cada pessoa a apontar para um elemento no quadro e a dizer uma frase sobre ele.



O que ter em atenção

Offline	Online
- Alguns participantes vão hesitar, à espera de autorização ou de uma instrução mais clara. Resista à tentação de dar mais orientações. - Esteja atento aos momentos em que os participantes começam a reagir aos desenhos uns dos outros, em vez de trabalharem em paralelo; isso significa que o exercício está a funcionar como pretendido. - Esteja atento aos participantes que desenharam muito pequeno ou num canto da página; vale a pena registar isto para a discussão final.	- Alguns participantes podem não estar familiarizados com as ferramentas do quadro branco digital. Dedique 2 a 3 minutos no início a mostrar as funções básicas (desenhar, texto, nota adesiva). Mantenha as coisas simples — o exercício não requer competências técnicas. - Esteja atento aos participantes que se limitam a observar sem contribuir; envie-lhes uma breve mensagem privada a convidá-los a acrescentar algo, mesmo que seja apenas um traço ou uma palavra.



Perguntas para a discussão final

- O que repararam na forma como a imagem se desenvolveu — surpreendeu-vos?



- O que é que este exercício sugere sobre o que podemos criar juntos sem planeamento?



Exercício 5.2: História de um objeto cultural



25–30 minutos



6–20 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: diálogo intercultural / narrativa pessoal Partilhar uma breve história relacionada com um objeto proveniente do contexto cultural ou da história pessoal de cada participante. Promove a compreensão intercultural através do particular e do pessoal, em vez de através de generalizações.



Materiais: Peça aos participantes com antecedência — idealmente no final da sessão anterior — que tragam um pequeno objeto que tenha um significado especial para eles.



Instruções

Presencial	Online
1. Lembre aos participantes para terem o seu objeto à mão. Se alguém não tiver trazido nenhum, convide-o a desenhar ou a descrever um de memória, ou a escolher qualquer objeto que consiga encontrar na sala. 2. Sentem-se em círculo. Explique que cada pessoa terá 2 a 3 minutos para mostrar o seu objeto e contar uma pequena história sobre ele. A história pode ser sobre o que é o objeto, de onde vem, quem lho deu ou o que significa. Não há uma forma certa ou errada de a contar. 3. Dê o exemplo primeiro com o seu próprio objeto. 4. Vá dando a volta ao círculo. Após cada história, peça uma ou duas respostas breves ao grupo: «<i>O que é que vos ficou na memória dessa história?</i>» ou «<i>Alguma coisa se relacionou com a vossa própria experiência?</i>» 5. Depois de todos terem partilhado, convide o grupo a identificar quaisquer ligações inesperadas entre os objetos e as histórias.	1. Peça aos participantes, com antecedência, que encontrem em casa um pequeno objeto que tenha significado para eles e que o tenham à mão para mostrar à câmara. Se não conseguirem encontrar nenhum, podem mostrar uma fotografia no telemóvel ou descrever um objeto de memória. 2. Durante a sessão, peça aos participantes para manterem as câmaras ligadas ao longo de todo o exercício. 3. Cada pessoa segura ou mostra o seu objeto à câmara e conta a sua história em 2 a 3 minutos. 4. Após cada história, convide uma ou duas respostas breves, verbalmente ou no chat. 5. Se o grupo for grande, utilize salas de discussão com 4 a 5 pessoas para a partilha e, em seguida, reúna novamente todo o grupo para partilhar um ponto alto de cada sala.



O que ter em atenção

Offline	Online
• Alguns participantes podem sentir que o seu objeto não é suficientemente interessante ou que a sua história é demasiado comum. Tranquilize-os, explicando que os objetos mais quotidianos são, muitas vezes, os que têm mais significado. • Esteja atento aos participantes que falam muito pouco por timidez; uma pergunta simples («<i>Onde é que o compraste?</i>») pode, de forma gentil, convidá-los a dar mais detalhes. • Esteja atento às histórias que envolvem luto ou perda; reserve tempo para estas sem as ignorar.	• A qualidade da câmara e a iluminação variam; alguns objetos podem ser difíceis de ver. Convide os participantes a descreverem o objeto verbalmente, além de o mostrarem. • Nas salas de trabalho em grupo, designe alguém para tomar notas e registar uma frase sobre cada objeto, para que os pontos mais importantes possam ser partilhados com todo o grupo.



Perguntas para a reflexão final



- Alguma história surpreendeu-o — aprendeu algo sobre uma pessoa ou uma cultura que não esperava?
- Como é partilhar algo pessoal num grupo de pessoas de origens diferentes?

Exercício 5.3: Sessão aberta de improvisação



30–40 minutos



8–20 pessoas



Apenas offline²



Nível avançado



Objetivo: cocriação criativa / expressão intercultural Uma sessão de improvisação com uma estrutura flexível, na qual os participantes utilizam movimento, som, imagem e linguagem de forma livre e simultânea, desenvolvendo as contribuições uns dos outros sem um resultado pré-determinado. O exercício mais aberto do conjunto de ferramentas. Requer um grupo que já tenha construído confiança e se sinta à vontade com a improvisação. Recomenda-se a sua utilização no final de um programa, e não no início.



Instruções

1. Retire as cadeiras e as mesas da sala. Os participantes devem poder mover-se livremente em todas as direções.
2. Explique a premissa: durante os próximos 20 a 25 minutos, o grupo irá improvisar em conjunto. Não há guião, nem papéis atribuídos, nem um resultado correto. Os participantes podem recorrer a movimentos, sons, palavras, objetos ou qualquer combinação destes elementos. Podem trabalhar sozinhos, em pares ou em grupo. A única regra é manterem-se presentes e reagirem ao que está a acontecer à sua volta.
3. Sugira uma imagem ou tema inicial vago para abrir o espaço, como, por exemplo: «Estamos todos a chegar a um lugar novo» ou «Algo está prestes a mudar». O tema deve ser evocativo, mas não prescritivo.
4. Comece com um minuto de silêncio — todos em pé, imóveis, a respirar, a observar a sala. Depois, convide quem se sentir pronto a dar o primeiro movimento ou a emitir o primeiro som.
5. Deixe a improvisação desenvolver-se sem intervenção durante 15 a 20 minutos. O seu papel como facilitador é observar, não dirigir. Intervenha apenas se a energia se esvaziar completamente ou se algo exigir uma resposta de segurança.
6. Encerre a sessão com um sinal claro (um sino, uma mão levantada, um «e... pausa» dito em voz alta). Convide o grupo a encontrar a quietude em conjunto e, em seguida, sentem-se.



Adaptação online

Uma sessão completa de Improvisação Aberta não pode ser replicada online, mas é possível uma versão parcial:

1. Cada participante encontra um espaço em casa onde se possa mover livremente, longe da secretária.
2. Utilize uma lista de reprodução de música partilhada (reproduzida através da partilha de ecrã de um dos participantes) como pano de fundo comum.

² Este exercício assenta na partilha do espaço físico, na interação física espontânea e na dinâmica de grupo em tempo real. A seguir, é descrita uma adaptação parcial para o formato online.



3. Os participantes revezam-se — 90 segundos cada — a improvisar diante da câmara: movimento, som, uma breve imagem falada ou uma combinação destes elementos. O resto do grupo observa em silêncio e responde no chat com uma palavra após cada vez.
4. Na ronda final, convida todos a improvisarem simultaneamente durante 60 segundos, com as câmaras ligadas e o som silenciado.

Esta versão é significativamente menos imersiva do que o formato presencial, mas preserva a experiência essencial da expressão criativa espontânea perante os outros.



O que ter em atenção

Presencial	Adaptação online
• O início é quase sempre constrangedor. Isto é normal e importante; não intervenha para ajudar o grupo demasiado cedo. • Esteja atento ao momento em que a cocriação genuína começa: os participantes a interagirem uns com os outros, em vez de atuarem de forma independente. • Alguns participantes podem tornar-se muito ativos, enquanto outros observam; considere ambas as atitudes normais. • Fique atento a quem parecer angustiado e converse com essa pessoa após o exercício.	• Alguns participantes sentir-se-ão constrangidos ao improvisar sozinhos diante de uma câmara. Mantenha as intervenções individuais curtas e enquadre-as como esboços, em vez de atuações. • A ronda final simultânea é frequentemente o momento mais libertador — incentive os participantes a irem tão longe quanto se sentirem à vontade.



Perguntas para a reflexão

- Houve algum momento durante a sessão em que te sentiste genuinamente ligado ao que outra pessoa estava a fazer?
- A sua origem cultural ou história pessoal refletiu-se no que criou? De que forma?
- O que o surpreendeu — em si mesmo ou no grupo?



Guia de reflexão da secção

Depois de concluir os exercícios desta secção, reserve 10 a 15 minutos para uma reflexão em grupo que relacione a experiência criativa com o tema do diálogo intercultural.

Perguntas sugeridas:

- Olhando para trás, para o que criámos juntos hoje — o que reparam sobre a forma como as diferentes origens e experiências influenciaram o resultado?
- Houve algum momento em que a diferença pareceu ser um problema? Houve algum momento em que pareceu ser uma dádiva?
- O que significaria levar esta forma de criar em conjunto para outras áreas da vossa vida ou trabalho?

Se o grupo tiver produzido um objeto visual (da atividade «Colaboração Silenciosa»), mantenha-o à vista durante a discussão final. A evidência física da criação partilhada é um ponto de referência poderoso para a reflexão.

Notas rápidas de adaptação

Para grupos com níveis muito variados de literacia digital (sessões online): Dê prioridade à «História de um Objeto Cultural», que requer apenas uma câmara e um objeto. A «Colaboração Silenciosa» num quadro branco digital requer uma breve introdução técnica, mas torna-se acessível assim que os participantes compreendem as ferramentas básicas. A adaptação online da «Sessão de Improvisação Aberta» deve ser reservada para grupos que já se tenham reunido várias vezes online e se sintam à vontade diante da câmara.

Para grupos em que alguns participantes se mostram relutantes em partilhar material pessoal: Na «História de um Objeto Cultural», deixe claro que o objeto não precisa de ser profundamente pessoal — uma chávena favorita ou uma ferramenta familiar é perfeitamente suficiente. O exercício funciona em qualquer nível de intimidade que os participantes escolherem.

Para grupos com traumas recentes ou em curso relacionados com o deslocamento: a sugestão «*Desenha o lugar onde te sentes mais em casa*» na «Colaboração Silenciosa» pode ser dolorosa para participantes que não têm um lar estável. Oferece uma alternativa: «*Desenha algo que te faça sentir calmo*» ou «*Desenha algo pelo qual estejas ansioso*». Da mesma forma, em «História de um Objeto Cultural», evite enquadrar o objeto como algo «da terra natal» — em vez disso, utilize «algo que tenha significado para si».

Para grupos de educadores que utilizam este kit de ferramentas a nível profissional: a «Sessão de Improvisação Aberta» é particularmente valiosa como experiência de desenvolvimento profissional. Após a reflexão final, convide os educadores a refletir sobre o que este exercício exigiria deles enquanto facilitadores — especificamente, a capacidade de criar um espaço sem dar instruções — e como isso se relaciona com a sua prática atual.



Foto: Jana Mirina

2.6. Voz Cívica e Autoexpressão

Objetivo: Ajudar os alunos a encontrar e a usar a sua voz em temas sociais e cívicos.

Encontrar a própria voz — a capacidade de falar a partir da própria experiência, de identificar o que é importante, de participar na vida pública — é um ato tanto pessoal como político.

Para adultos que foram marginalizados pela migração, pela pobreza ou pela exclusão, a distância entre a experiência privada e a expressão pública pode parecer muito grande.

Muitos aprenderam, através de experiências repetidas, que as suas opiniões não são esperadas, não são bem-vindas ou não valem o risco de serem expressas.

Esta secção responde diretamente ao objetivo de envolvimento cívico do projeto e à prioridade do Erasmus+ em matéria de valores comuns e participação. Baseia-se no argumento fundamental de Freire (1970) de que a educação nunca é neutra: ou domestica as pessoas — treinando-as para aceitar o mundo tal como ele é — ou liberta-as, ajudando-as a nomear a sua experiência e a imaginar alternativas. Boal (1979) traduziu esta perspetiva para a prática teatral, desenvolvendo o Teatro Fórum como um método em que os participantes não se limitam a assistir a uma cena sobre um problema social, mas intervêm na mesma, experimentando diferentes respostas e descobrindo, através do corpo, o que pode ser possível. McIvor (2019) alarga esta tradição à educação cívica contemporânea, demonstrando que as abordagens baseadas nas artes são particularmente eficazes para envolver adultos que foram excluídos das formas convencionais de participação política.

Os exercícios desta secção não exigem que os participantes tenham opiniões políticas específicas. Exigem apenas que os participantes tenham experiências e que estejam dispostos a relacionar essas experiências com questões sobre o mundo que partilham.



Exercício 6.1: História de uma mudança



25–30 minutos



6–20 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: narrativa cívica / voz pessoal Relacionar a experiência pessoal com temas sociais, contando uma pequena história sobre um momento em que algo mudou. Desenvolve o hábito de falar a partir da própria perspectiva, em vez de recorrer a generalidades.



Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que se sentem confortavelmente, seja em círculo ou em pares, frente a frente. - Apresente o tema: «<i>Pensem num momento em que algo mudou — na vossa vida, no vosso bairro, no vosso país ou no mundo. Pode ser uma grande mudança ou uma pequena. Pode ser algo que vocês provocaram, algo que vos aconteceu ou algo de que simplesmente foram testemunhas.</i>» - Dê aos participantes 3 a 4 minutos para refletirem em silêncio. - Em pares, cada pessoa conta a sua história ao seu parceiro em 3 minutos. A única tarefa de quem ouve é ouvir — sem conselhos, sem perguntas, sem interrupções. - Depois de ambos os parceiros terem partilhado as suas histórias, convide cada par a identificar um ponto em comum entre as duas histórias. - Reúna novamente o grupo. Convide cada par a partilhar o seu ponto em comum numa única frase. - Inicie uma breve reflexão com todo o grupo sobre os temas que surgiram nas histórias.	- Utilize o mesmo tema e o mesmo tempo de reflexão que na versão presencial. Partilhe o tema no ecrã ou no chat para que os participantes possam consultá-lo. - Envie os participantes para salas de discussão em pares para a partilha em pares (3 minutos por cada sentido). - Reúna novamente todo o grupo e peça a cada par que partilhe o seu ponto em comum no chat ou verbalmente. - Facilite uma breve reflexão com todo o grupo sobre os temas que surgiram.



O que ter em atenção

Presencial	Online
- Alguns participantes podem optar por mudanças muito pequenas ou pessoais, em vez de mudanças sociais ou cívicas. Isto é perfeitamente válido — o exercício funciona em qualquer escala em que os participantes se sintam seguros. Não oriente os participantes para temas «mais importantes». - Esteja atento aos participantes que tenham dificuldade em pensar numa história. Ofereça sugestões adicionais, se necessário: «Uma ocasião em que uma regra mudou», «Uma ocasião em que alguém defendeu algo», «Uma ocasião em que viu algo que lhe pareceu injusto».	- Nas salas de discussão, alguns participantes podem sentir-se desconfortáveis com o silêncio de uma conversa online a sós. Tranquilize-os antecipadamente, explicando que as pausas são normais e que quem está a ouvir não precisa de responder durante a história. - Se um participante ficar sozinho numa sala de grupo devido a um número ímpar, junte-se a ele ou crie um grupo de três pessoas.



Perguntas para reflexão

- Como te sentiste ao contar a tua história em voz alta a outra pessoa?
- Reparou em alguma ligação entre a sua história e as dos outros participantes na sala?



- O que significa o facto de todos nós termos histórias de mudança — mesmo que raramente as partilhemos?



Exercício 6.2: Cena do fórum



35–45 minutos



8–20 pessoas



Apenas offline³



Nível avançado



Objetivo: agência cívica / resolução coletiva de problemas Uma versão simplificada do Teatro Fórum de Boal. É encenada uma curta cena que retrata uma dificuldade social reconhecível, sendo depois repetida com os participantes convidados a intervir e a experimentar respostas alternativas. Permite praticar a experiência de agência em situações que normalmente parecem imutáveis. Requer um grupo com confiança e conforto suficientes para a encenação de papéis.



Instruções

1. Explique a estrutura com antecedência: será encenada uma cena curta que mostra um momento de dificuldade ou injustiça — algo reconhecível da vida quotidiana. Os participantes irão assistir à cena uma vez e, em seguida, serão convidados a intervir e a alterar o que acontece.
2. Prepare uma cena curta (3–5 minutos) com antecedência, com um ou dois cofacilitadores ou participantes dispostos a colaborar. A cena deve retratar uma situação relevante para o grupo — por exemplo: uma pessoa a ser ignorada numa reunião devido ao seu sotaque; alguém a ser informado de que não preenche os requisitos para um serviço de que necessita; um grupo a tomar uma decisão que exclui um dos seus membros. A cena deve terminar no momento da dificuldade, e não depois de esta ter sido resolvida.
3. Representem a cena uma vez, sem interrupções. Peçam aos participantes que observem e reflitam: «O que está a acontecer aqui? Quem tem poder? Quem não tem?»
4. Representem a cena uma segunda vez. Desta vez, qualquer participante pode gritar «Pára!» a qualquer momento, entrar na cena, substituir o protagonista e tentar uma resposta diferente. Os outros atores continuam a partir desse ponto, reagindo de forma realista ao que quer que o participante que interveja faça.
5. Após cada intervenção, discuta brevemente com o grupo: «O que mudou? Ajudou? Que outras possibilidades poderiam existir?»
6. Realize tantas intervenções quantas o tempo e a energia permitirem — normalmente entre 3 e 5.
7. Conclua com uma reflexão de todo o grupo, não sobre a cena, mas sobre a experiência de intervir.



Adaptação online

Não é possível realizar uma «Cena de Fórum» completa online, mas a seguinte estrutura preserva a sua intenção central:

1. Partilhe um breve cenário escrito (um parágrafo) que descreva um momento de dificuldade — o mesmo tipo de situação que na versão presencial.
2. Peça aos participantes que leiam o texto e respondam no chat: «O que fariam se fossem o protagonista?»
3. Recolha 3 a 4 respostas e discuta cada uma delas brevemente: «O que aconteceria a seguir? O que poderia mudar? O que poderia não mudar?»

³ Este exercício depende da presença física, da intervenção espontânea e da energia de uma sala partilhada. A seguir, é descrita uma adaptação parcial para o formato online.



4. Convide os participantes a escreverem o seu próprio final alternativo breve para o cenário, em 2 a 3 frases, e depois a partilhá-lo em pares nas salas de discussão.
5. Reúna novamente o grupo e reflita sobre a variedade de respostas.

Esta versão passa de uma intervenção incorporada para uma intervenção narrativa, que é menos imediata, mas continua a praticar a competência essencial de imaginar a capacidade de agir em situações difíceis.



O que ter em atenção

Offline	Adaptação online
• A cena deve ser reconhecível, mas não tão próxima da experiência específica de nenhum participante que pareça expô-lo. Evite cenas que possam ser interpretadas como retratando uma pessoa real na sala. • Esteja atento a participantes que intervenham de forma agressiva ou que tentem «ganhar» a cena. Lembre ao grupo que o objetivo não é encontrar a solução perfeita, mas sim descobrir o que é possível. • Esteja preparado para reações emocionais fortes; o exercício pode trazer à tona experiências reais de injustiça.	• Mantenha o cenário escrito curto e claro. Evite cenários que sejam tão específicos que pareçam um teste com uma resposta certa. • O objetivo é gerar múltiplas respostas possíveis, não um consenso.



Perguntas para a reflexão

- Como se sentiram ao entrar na cena e tentar algo diferente? (*offline*) / Como se sentiram ao imaginar-se nessa situação? (*online*)
- Alguma das intervenções surpreendeu-o — algo que fez funcionou de uma forma que não esperava?
- O que é que este exercício sugere sobre a diferença entre assistir a uma situação difícil e agir nessa situação?

Exercício 6.3: O que quero dizer



25–25 minutos



6–25 pessoas



Online / Offline



Nível intermédio



Objetivo: autoexpressão / voz cívica Cada participante prepara e apresenta uma breve declaração — algo que queira genuinamente dizer, a alguém ou a ninguém em particular. Um exercício discreto, mas poderoso, para encontrar e usar a própria voz.



Materiais: Pequenos pedaços de papel e canetas (presencial). Função de chat ou documento (online).



Instruções

Offline	Online
- Entregue a cada participante um pequeno pedaço de papel e uma caneta. - Explique a tarefa: «<i>Escreva uma coisa que queira dizer. Pode ser dirigida a uma pessoa, a um grupo, a um sistema ou ao mundo. Pode ser um desejo, uma queixa, uma pergunta, uma declaração ou algo que nunca tenha dito em voz alta antes. Deve ser verdade e deve ser seu.</i>» - Dê 5 minutos para escreverem em silêncio. - Convide os participantes a levantarem-se, um de cada vez, e a lerem a sua mensagem em voz alta para o grupo. Não precisam de a explicar nem de a discutir. Basta que a digam, com clareza, e se sentem. - Após cada declaração, o grupo recebe-a em silêncio — sem aplausos, sem comentários, apenas um momento de reconhecimento. - Depois de todos os que o desejarem terem falado, faça um breve silêncio antes de passar à discussão. - A participação é opcional.	- Utilize o mesmo tema e o mesmo tempo de escrita que na versão presencial. Partilhe o tema no ecrã ou no chat. - Convide os participantes a lerem a sua declaração em voz alta para a câmara, um de cada vez. Peça a todos os outros que mantenham o microfone silenciado e a câmara ligada enquanto ouvem. - Após cada declaração, faça um silêncio de 5 segundos antes de a próxima pessoa falar. - Em alternativa, convide os participantes a escreverem a sua declaração no chat e a publicá-la simultaneamente no Signal. Leia você mesmo uma seleção em voz alta, lentamente, com pausas entre cada uma. - Encerre com um momento de silêncio partilhado — peça a todos que permaneçam com a câmara ligada e o microfone ativado durante 30 segundos, sem falar.



O que ter em atenção

Offline	Online
- Alguns participantes escreverão algo muito breve ou muito prudente. Outros poderão escrever algo inesperadamente cru ou comovente. Dê espaço a ambos. - O silêncio após cada intervenção é importante — resista à tentação de o preencher. - Esteja atento aos participantes que se emocionarem; acompanhe-os sem chamar a atenção do grupo.	- A versão com chat simultâneo pode ser muito poderosa — ver muitas declarações a aparecerem ao mesmo tempo cria uma sensação de voz coletiva. Isso requer que os participantes se sintam à vontade com o facto de as suas palavras ficarem visíveis para todo o grupo. Os participantes podem escrever algo breve. - Alguns participantes podem escrever a sua declaração e depois apagá-la antes de a publicar. Normalize a hesitação: «O que quer que escrevam é suficiente.»



Perguntas de reflexão

- Como foi dizer a tua mensagem em voz alta — ou escrevê-la sabendo que os outros a iriam ler?



- O facto de ter ouvido as declarações dos outros mudou alguma coisa para si?
- O que significa ter uma voz — e o que impede que a usemos?



Guia de reflexão da secção

Esta secção aborda temas de carácter mais explicitamente social e político do que as secções anteriores. Reserve tempo suficiente para que a discussão possa decorrer com tranquilidade — pelo menos 15 minutos — e esteja preparado para que a conversa tome rumos que não tenha previsto.

Perguntas sugeridas:

- O que descobriste hoje sobre a tua própria voz — como soa, o que quer dizer?
- Houve algum momento em que sentiste a ligação entre a tua experiência pessoal e algo mais vasto — uma questão social, um problema partilhado, uma esperança comum?
- O que seria necessário para usar a tua voz desta forma fora desta sala?

Encerre a secção reconhecendo explicitamente o que o grupo fez: praticaram algo que muitas pessoas nunca têm a oportunidade de praticar. Vale a pena referir isso.

Notas de adaptação rápida

Para grupos com vocabulário cívico limitado ou pouca confiança em temas políticos:

Comece com «História de uma Mudança» e mantenha o enquadramento pessoal, em vez de político. A dimensão cívica surgirá naturalmente das histórias, sem necessidade de ser mencionada antecipadamente. «O que Quero Dizer» funciona bem como exercício de encerramento, mesmo que a «Cena do Fórum» não seja utilizada.

Para grupos com fortes divisões políticas ou tensões intercomunitárias: utilize a «Cena do Fórum» com cuidado. Escolha cenários que sejam claramente ficcionais e que não correspondam a divisões reais dentro do grupo. Se as tensões forem elevadas, substitua a «Cena do Fórum» por uma segunda ronda de «História de uma Mudança», focando-se especificamente em histórias de solidariedade ou de ajuda inesperada.

Para grupos de migrantes ou refugiados que estão a passar por processos de asilo ou integração: «O que quero dizer» pode ser um exercício particularmente poderoso para pessoas a quem raramente se pergunta o que pensam ou do que precisam. Esteja preparado para declarações dirigidas a governos, instituições ou sistemas. Aceite-as sem desviar o assunto nem tentar tranquilizar — o exercício não se destina a encontrar soluções, mas sim a ser ouvido.

Para grupos online com pouca confiança perante a câmara: no exercício «O que quero dizer», ofereça a opção de chat simultâneo como formato principal, em vez da versão falada. É mais acessível e pode, ainda assim, produzir um forte efeito coletivo.



Foto: Jana Mirina

2.7. Encerramento e reflexão

Objetivo: Ajudar os participantes a integrar a experiência e a sair com algo concreto. A forma como uma sessão termina é tão importante quanto a forma como começa. O encerramento é o momento em que a experiência se transforma em aprendizagem, é nomeada, integrada e levada para o resto da vida.

A experiência, por si só, não produz aprendizagem: é o ato deliberado de regressar à experiência, perceber o que ela significou e relacioná-la com o que já se sabe que transforma a atividade em compreensão (Boud et al., 1985).

Para os formandos adultos vulneráveis, o encerramento tem um peso adicional. Muitos abandonaram contextos educativos sem que lhes tivesse sido perguntado o que pensavam, o que sentiam ou o que estavam a retirar da experiência. Ser questionado sobre essas questões — e ter tempo e estrutura para lhes responder — é, por si só, uma forma de reconhecimento. Transmite a mensagem de que a sua experiência interior da sessão é tão importante quanto qualquer resultado observável. Isso não é pouca coisa.

Os três exercícios desta secção foram concebidos para momentos e grupos diferentes. A «Ronda de Uma Palavra» é rápida, inclusiva e funciona em qualquer momento de um programa. A «Carta a Mim Próprio» é mais reflexiva e pessoal, sendo mais adequada para o final de um programa mais longo ou de uma sessão particularmente significativa. O «Círculo de Apreciação» é relacional, encerrando o tempo que o grupo passou em conjunto ao tornar visível o que os participantes deram uns aos outros. Todos os três podem ser utilizados de forma independente ou combinados.

Exercício 2.7.1: Ronda de Uma Palavra



5–10 minutos



Qualquer tamanho



Online / Offline



Nível básico



Objetivo: reflexão / encerramento Cada participante sugere uma palavra que resuma algo sobre a sua experiência na sessão. Rápido, inclusivo e de fácil acesso. Funciona como um ritual de encerramento para qualquer sessão, independentemente do que a precedeu. Particularmente valioso para grupos com barreiras linguísticas, uma vez que requer apenas uma única palavra — em qualquer língua.



Instruções

1. Peça aos participantes para se sentarem ou ficarem de pé em círculo.
2. Explique a tarefa: «*Vamos encerrar com uma palavra por pessoa. A palavra pode descrever como se sentem neste momento, algo que vão levar convosco, algo que vos surpreendeu ou qualquer outra coisa deste dia. Não há resposta certa. Uma palavra, em qualquer língua.*»
3. Dê aos participantes 30 segundos para refletirem em silêncio.
4. Vá dando a volta ao círculo. Cada pessoa diz a sua palavra. Não é necessária qualquer explicação, a menos que queiram dar uma.
5. Depois de todos terem falado, faça um breve momento de silêncio antes de encerrar formalmente a sessão.
6. Opcional: anote todas as palavras num flipchart à medida que forem sendo ditas, para que o grupo possa ver, no final, o vocabulário coletivo da sessão.



O que ter em atenção

Alguns participantes vão sugerir mais do que uma palavra ou uma frase curta. Deixe que isso aconteça — a instrução é um guia, não uma regra. Esteja atento a palavras que sejam inesperadamente fortes ou que pareçam ter um significado mais profundo do que o que dizem; pode convidar gentilmente a pessoa a dizer um pouco mais, se ela quiser, mas não a pressione. Se o grupo for grande, pode fazer a ronda em grupos mais pequenos, em vez de em círculo completo.

Exercício 2.7.2: Carta a mim mesmo

 20-25 minutos
intermédio

 Qualquer tamanho

 Online / Offline  Nível

 **Objetivo: integração / compromisso pessoal** Cada participante escreve uma breve carta a si próprio — para ser lida posteriormente — refletindo sobre o que viveu, o que descobriu e o que deseja recordar ou experimentar. Estabelece uma ponte entre o espaço de aprendizagem e a vida quotidiana. Cria um objeto concreto e pessoal que os participantes levam consigo.

Instruções

Offline	Online
1. Dê a cada participante papel e uma caneta. Os envelopes são opcionais, mas conferem um toque especial ao momento. 2. Explique a tarefa: «<i>Vão escrever uma breve carta a vocês próprios — para ser lida daqui a algumas semanas ou meses. Escrevam a vocês próprios tal como estão neste momento, no final desta sessão. Podem escrever sobre o que viveram hoje, algo que descobriram sobre vocês próprios, algo que queiram experimentar ou algo de que queiram lembrar-se quando as coisas parecerem difíceis.</i>» 3. Dê 10 a 12 minutos para escreverem em silêncio. Coloque música de fundo suave, se isso ajudar. 4. Os participantes selam as suas cartas, caso haja envelopes disponíveis. Ofereça duas opções: levar a carta para casa e abri-la na data que escolherem, ou deixá-la consigo para que lha devolva no final do programa. 5. Não peça aos participantes que partilhem o que escreveram, a menos que o façam voluntariamente. A carta é privada. 6. Conclua com um breve reconhecimento verbal: «<i>Seja o que for que tenham escrito, escreveram-no para vocês próprios. Isso é importante.</i>»	1. Peça aos participantes que procurem papel e uma caneta, ou que abram um documento privado no seu dispositivo. 2. Utilize o mesmo tema e o mesmo tempo de escrita que na versão presencial. 3. Peça aos participantes para manterem as câmaras desligadas durante o tempo de escrita, para criar uma sensação de privacidade. 4. Após o tempo de escrita, convide-os a ligar novamente as câmaras. Pergunte simplesmente aos participantes: «<i>Têm a vossa carta?</i>» — um pequeno ritual de reconhecimento sem exigir que ninguém partilhe o conteúdo. 5. Se estiver a utilizar um sistema de gestão de aprendizagem ou uma plataforma partilhada, pode oferecer a opção de um diário digital privado como alternativa a uma carta física.

O que ter em atenção

Offline	Online
Alguns participantes podem ter dificuldade em escrever — seja devido a barreiras linguísticas, seja porque o modo de reflexão lhes é desconhecido. Ofereça sugestões alternativas, se necessário: « <i>Escreva três coisas que reparou hoje</i> », « <i>Escreva uma pergunta com que fica</i> », « <i>Escreva uma frase que comece por: Hoje descobri...</i> ». Para os participantes que têm dificuldade em escrever,	A ausência de um envelope físico reduz ligeiramente a sensação de ritual. Pode compensar isso ao dar especial atenção ao momento do encerramento: peça aos participantes que dobrem o papel ou fechem o documento antes de as câmaras



desenhar é igualmente válido. Esteja atento aos participantes que fiquem muito absortos ou emocionados durante a escrita; dê-lhes espaço e não apresse o tempo.

voltarem a ligar-se, marcando a transição da escrita privada para o espaço partilhado.

Exercício 2.7.3: Círculo de Apreciação

🕒 15–20 minutos | 👥 6–20 | 🟡 Nível intermédio

🕒 15–20 minutos 👥 6–20 pessoas 💻 Online / Offline 🟡 Nível intermédio

 **Objetivo: conexão / encerramento / reconhecimento** Os participantes trocam entre si elogios breves e específicos — mencionando algo que repararam, valorizaram ou que os comoveu noutra pessoa durante o programa. Encerra o tempo que o grupo passou em conjunto, tornando visível o impacto que os participantes tiveram uns nos outros. Cria um sentimento de realização coletiva e de reconhecimento mútuo que vai além do simples reconhecimento por parte do facilitador.

Instruções

Presencial	Online
- Peça aos participantes que se sentem em círculo. - Explique a estrutura: «<i>Vamos encerrar expressando o nosso apreço uns pelos outros. Um apreço é algo específico e verdadeiro — algo que repararam numa pessoa, algo que ela fez ou disse que vos marcou, algo pelo qual estão gratos. Não é um elogio à aparência de alguém nem um simples “estiveste fantástico”. É algo real.</i>» - Dê o exemplo primeiro, oferecendo um reconhecimento específico a um participante: «<i>Quero agradecer ao [nome] pelo momento em que tentou fazer algo que o deixava nervoso. Isso mudou a energia na sala.</i>» - Convide os participantes a expressarem o seu apreço sempre que se sentirem prontos. Cada apreço é dirigido diretamente à pessoa: «<i>Quero expressar o meu apreço por...</i>» - Reserve 10 a 12 minutos. Nem toda a gente precisa de falar, e nem toda a gente precisa de receber um agradecimento em voz alta — mas certifique-se de que ninguém é esquecido. - Encerre com um breve reconhecimento a todo o grupo: «<i>Tudo o que aconteceu nesta sala aconteceu graças a todos vocês.</i>»	- Utilize a mesma estrutura e as mesmas instruções que na versão presencial. - Peça aos participantes para manterem as câmaras ligadas durante toda a sessão. - As mensagens de agradecimento podem ser enviadas verbalmente ou no chat. Se utilizar o chat, peça aos participantes que dirijam o agradecimento diretamente: «<i>[Nome], quero agradecer-te por...</i>» - Leia em voz alta os agradecimentos do chat à medida que forem aparecendo, para que sejam ouvidos por todo o grupo e não apenas vistos. - Encerre com as câmaras ligadas e um momento de silêncio partilhado antes de terminar formalmente a sessão.

O que ter em atenção

Offline	Online
Alguns participantes podem fazer elogios muito genéricos (« <i>foste tão simpático</i> »). Dê o exemplo da especificidade: « <i>Podes dizer o que reparaste especificamente?</i> » Esteja atento aos participantes que minimizam os elogios que lhes são dirigidos — vale a pena referir: « <i>Podes simplesmente aceitar isso por um momento?</i> » O Círculo	Em ambientes online, o chat pode avançar rapidamente e os elogios podem perder-se. Abrande o ritmo deliberadamente — após cada elogio verbal, faça uma pausa antes de convidar o próximo. Se estiver a



de Apreciação gera frequentemente um calor genuíno e, por vezes, lágrimas. Mantenha o espaço para ambos.

utilizar apenas o chat, recue no final e leia tudo o que tenha escapado.



Guia de reflexão da secção

A secção de encerramento não requer uma reflexão separada no sentido convencional — os exercícios são, por si só, reflexivos. No entanto, se tiver tempo e o grupo tiver energia para isso, uma última pergunta pode servir de ponte entre o programa e o que se segue:

«Se tivessem de descrever esta experiência a alguém que não esteve aqui — alguém que vos perguntasse o que fizeram e por que razão foi importante — o que diriam?»

Esta pergunta pede aos participantes que expressem o valor do que fizeram com as suas próprias palavras, o que constitui tanto um ato de reflexão como um ensaio para levar a experiência para a vida real.

Notas de adaptação rápida

Para grupos com capacidade de escrita limitada ou barreiras linguísticas: Substitua a «Carta a Mim Mesmo» por um desenho — os participantes desenharam uma imagem que represente algo da sessão, colocam-na num envelope selado e levam-na para casa. A intenção é idêntica; o meio é mais acessível. A «Rodada de Uma Palavra» pode ser feita em qualquer língua; incentive os participantes a sugerirem a sua palavra na sua língua materna, se assim o desejarem, e peça uma breve tradução ou um gesto caso os outros fiquem curiosos.

Para grupos que se reuniram apenas uma vez: o «Círculo de Apreciação» funciona melhor após várias sessões, quando os participantes se observaram genuinamente uns aos outros ao longo do tempo. Para uma única sessão, substitua-o pela «Rodada de Uma Palavra» ou por uma breve partilha em pares: *«Diga ao seu parceiro uma coisa que reparou nele hoje.»*

Para grupos com elevada intensidade emocional: Se a sessão tiver sido particularmente exigente — emocional ou fisicamente —, dê prioridade à «Ronda de Uma Palavra» em detrimento dos outros dois exercícios. É o encerramento mais leve e, por vezes, o mais poderoso. Dê às pessoas permissão para sugerirem uma palavra que seja simplesmente honesta: *«cansado»*, *«grato»*, *«confuso»*, *«satisfeito»* são todas válidas.

Para grupos online no final de um programa longo: a «Carta a Mim Mesmo» adapta-se particularmente bem a contextos online, porque os participantes já estão em casa, já no seu espaço privado. A transição do ecrã partilhado para uma carta privada pode parecer natural e significativa. Considere enviar o tema da carta por e-mail após a sessão, dando aos participantes tempo para a escreverem no seu próprio espaço e tempo.



Foto: Jana Mirina

PARTE III — GUIA DE FACILITAÇÃO

Esta parte destina-se a educadores que ainda não estão familiarizados com métodos baseados na improvisação. Não pressupõe experiência prévia com teatro, arte dramática ou facilitação de grupos para além daquela que a maioria dos educadores já possui. O seu objetivo é prático: ajudá-lo a conduzir sessões com confiança, a adaptar-se quando as coisas não correm como planeado e a refletir sobre a sua própria prática de forma a melhorar ao longo do tempo.



Como facilitar a improvisação

Facilitar a improvisação é diferente de ensinar no sentido convencional. Não está a transmitir conteúdo. Está a criar condições — de segurança, de brincadeira, de risco, de conexão — e, em seguida, a afastar-se o suficiente para deixar o grupo fazer o trabalho. Isto requer um tipo específico de atenção: menos focada no que está a dizer e mais focada no que está a acontecer na sala.

As orientações abaixo estão organizadas em torno dos momentos e desafios que surgem com mais frequência para os formadores que se iniciam nesta abordagem.

Dê instruções de forma clara e sucinta. O erro mais comum que os novos facilitadores cometem é explicar em demasia. Quando as pessoas estão prestes a realizar uma atividade física e social, instruções verbais longas geram ansiedade em vez de clareza. Quando terminar de explicar, os participantes já se terão esquecido do início e estarão demasiado constrangidos para perguntar.

A regra é: diga menos do que acha que é necessário e, depois, comece. Pode acrescentar detalhes assim que o exercício já estiver em andamento. Uma estrutura útil é:

1. **O quê** — uma frase sobre o que os participantes vão fazer.
2. **Como** — uma ou duas frases sobre os mecanismos básicos.
3. **Começar** — um convite claro para dar início.

Tudo o resto pode esperar pelo balanço final, ou pode ser acrescentado como uma breve instrução a meio do exercício, se for realmente necessário. Resista à tentação de explicar por que razão o exercício funciona antes de os participantes o terem experimentado. A experiência fará esse trabalho de forma mais eficaz do que qualquer explicação (Sawyer, 2021).

Dê o exemplo em vez de explicar. Se puder mostrar, mostre. Uma demonstração de trinta segundos vale mais do que três minutos de instruções verbais. Isto é especialmente verdade para exercícios que envolvam movimento, som ou comunicação não verbal, em que as palavras são um substituto insuficiente para a própria ação.

Dê o exemplo do exercício antes de pedir aos participantes que o experimentem. Esteja disposto a parecer um pouco desajeitado ou inseguro ao demonstrar — isto não é uma fraqueza. Transmite a ideia de que uma participação imperfeita é bem-vinda e reduz a barreira para todos os que o seguem (Dudeck & McClure, 2018).

Ao demonstrar, mantenha a simplicidade. A sua demonstração não é uma atuação. É uma autorização.

Faça uma reflexão final eficaz. É na reflexão final que a experiência se transforma em aprendizagem. Sem ela, um exercício de improvisação é apenas um jogo. Com ela, o mesmo exercício pode dar início a uma conversa sobre confiança, comunicação, poder, identidade ou resiliência que os participantes levarão consigo muito depois do fim da sessão.

Uma estrutura de reflexão fiável percorre quatro perguntas em sequência:

O que aconteceu? — Descritivo. Peça aos participantes que digam o que observaram, sem interpretação. «*O que repararam durante esse exercício?*» Isto fundamenta a conversa numa experiência partilhada, em vez de numa opinião individual.

O que repararam? — Reflexiva. Peça aos participantes que identifiquem o que sentiram, pensaram ou de que tomaram consciência. «*Houve algum momento que se destacou para vocês? O que é que isso suscitou?*» É aqui que o significado pessoal começa a emergir.

O que é que isto significa? — Interpretativo. Peça aos participantes que relacionem a sua experiência com algo mais abrangente — um padrão, um princípio, uma questão sobre o mundo. «*O que é que isto sugere sobre a forma como comunicamos? Sobre o que a confiança exige? Sobre o que impede a participação?*» É aqui que o exercício se liga aos objetivos de aprendizagem da secção.



O que vão fazer? — Transferência. Peça aos participantes que identifiquem algo concreto que queiram experimentar, recordar ou mudar. *«Há alguma coisa do que aconteceu hoje que queiram levar para o vosso trabalho, as vossas relações, a vossa vida quotidiana?»* Isto é opcional e nunca deve ser forçado — mas quando surge naturalmente, é a forma mais duradoura de aprendizagem (Boud et al., 1985).

Nem todas as sessões de reflexão precisam de incluir as quatro perguntas. Uma sessão curta pode abordar apenas as duas primeiras. Uma sessão mais longa ou mais intensiva pode percorrer todas as quatro. Interprete a energia do grupo e pare quando a conversa tiver encontrado o seu ponto de repouso natural. O silêncio após uma pergunta de reflexão não é um fracasso — é frequentemente o sinal de que algo real foi abordado.

Lidar com a resistência. A resistência — *«Não quero fazer isto», «Isto é infantil», «Não sou ator»* — é um dos desafios mais comuns para os facilitadores que estão a dar os primeiros passos na improvisação. É também um dos mais reveladores. A resistência quase nunca se prende realmente com o exercício em si. Tem a ver com algo que o exercício exige da pessoa: ser vista, não saber a resposta, parecer ridícula, confiar em estranhos.

Existem várias respostas úteis, dependendo do tipo e da intensidade da resistência:

Identifique-a sem a transformar num problema. *«É completamente normal sentir-se desajeitado no início. A maioria das pessoas sente-se assim. Vamos experimentar e ver o que acontece.»* Isto normaliza o sentimento sem o menosprezar.

Torne a participação genuinamente opcional. *«Pode observar e participar quando se sentir pronto.»* Um participante que observa atentamente continua a aprender e, muitas vezes, acabará por participar assim que perceber que o exercício é seguro. Nunca force a participação — isso destrói a segurança psicológica da qual toda a sessão depende (Edmondson, 2019).

Relacione o exercício com algo que já seja importante para o grupo. Para profissionais céticos, identificar a competência transferível — ouvir, cocriação, gerir a incerteza — antes do exercício pode reduzir a resistência. *«Este exercício parece simples. O que treina é a mesma competência de que precisa quando uma conversa toma um rumo inesperado.»*

Deixe que o exercício fale por si. Se um ou dois participantes se envolverem genuinamente, os outros seguirão frequentemente o exemplo. A sua ferramenta mais importante contra a resistência não é o argumento — é o prazer visível das pessoas que já estão a participar (Brookfield, 2013).

Adapte o exercício a grupos calados, retraídos ou ansiosos. Alguns grupos não se soltam rapidamente. Podem ficar sentados em silêncio, evitar o contacto visual, dar respostas mínimas ou parecer estar à espera que algo corra mal. Isto não é um sinal de que a abordagem está a falhar. É um sinal de que o grupo precisa de mais tempo, mais segurança e um limiar mais baixo para a participação.

Ajustes práticos:

- **Abrande o ritmo.** Dê mais tempo entre as instruções. Faça pausas mais longas depois de fazer uma pergunta. O silêncio não é um vazio — é tempo para pensar.
- **Comece por exercícios mais simples.** Utilize primeiro os exercícios mais básicos: «Ronda de uma palavra», «Apresentação com gestos», «Contagem coletiva». Não avance para exercícios que exijam contacto físico, contacto visual prolongado ou revelação de informações pessoais até que o grupo tenha alcançado vários pequenos sucessos.
- **Trabalhe em pares antes de passar para o grupo completo.** O trabalho em pares é significativamente menos expusivo do que a participação de todo o grupo. Use-o como um trampolim.
- **Reduz explicitamente a pressão.** *«Não há nada que se tenha de fazer bem aqui. O que quer que façam, isso é o exercício.»*

- **Sinta-se à vontade com o facto de algo ficar incompleto.** Nem todos os exercícios precisam de ser concluídos. Se a energia não estiver presente, pare, faça uma breve reflexão e siga em frente. Uma reflexão curta e honesta sobre o motivo pelo qual algo pareceu difícil é, muitas vezes, mais valiosa do que insistir em chegar até ao fim.

Evite o caos sem esgotar a energia. Os grupos com muita energia apresentam o desafio oposto: demasiado ruído, demasiado movimento, demasiadas conversas simultâneas, pouca capacidade de escuta. A função do facilitador não é suprimir esta energia, mas sim canalizá-la.

Ajustes práticos:

- Utilize exercícios de concentração para recarregar. A «Contagem Coletiva», o «Ritmo de Grupo» e a «Rodada de Uma Palavra» exigem toda a atenção e silêncio. Utilize-os quando o grupo precisar de se recentrar.
- Dê instruções muito claras e breves e comece imediatamente. Explicações longas criam uma lacuna na qual o caos cresce. Passe rapidamente da instrução à ação.
- Use o seu corpo, não a sua voz. Elevar a voz para competir com um grupo barulhento raramente funciona. Ficar imóvel, estabelecer contacto visual e esperar em silêncio é frequentemente mais eficaz.
- Descreva o que observa sem julgar. «*Reparo que temos muita energia neste momento. Vamos aproveitá-la.*» Isto reconhece o estado do grupo e redireciona-o, em vez de se opor a ele.
- Incorpore momentos de libertação física antes de exercícios que exijam quietude. Se o grupo estiver muito enérgico, faça um breve exercício de movimento antes de pedir atenção concentrada.

Equilibre a diversão e a segurança. A diversão e a segurança não são opostas — mas podem parecer-se assim quando um grupo ainda não está pronto para brincar. A tarefa do facilitador é manter ambas simultaneamente: manter a energia leve e a pressão baixa, garantindo ao mesmo tempo que ninguém seja humilhado, exposto ou deixado para trás.

Na prática, isto significa:

- **Ria com o grupo, não das pessoas.** Se acontecer algo engraçado, aproveite — mas esteja atento para ver se a pessoa que está no centro do riso também se está a rir.
- **Proteja ativamente os participantes mais calados.** Se um exercício estiver a gerar muita energia em torno de alguns participantes dominantes, encontre formas de envolver os outros — através de convites diretos, de trabalho em pares ou de exercícios que, pela sua estrutura, exijam a contribuição de todos.
- **Leve a sério os momentos emocionais.** Se um participante ficar perturbado, abrande o ritmo. Não é necessário interromper a sessão, mas é preciso reconhecer o que está a acontecer. Uma breve conversa após a sessão é frequentemente mais adequada do que uma intervenção pública.
- **Saiba quando parar.** Se um exercício estiver claramente a não funcionar — se o grupo estiver desmotivado, angustiado ou simplesmente não estiver pronto — interrompa-o de forma clara e siga em frente. Isto não é um fracasso. É facilitação responsiva (Sawyer, 2021).

Erros comuns dos facilitadores — e como recuperar

- **Explicar em excesso antes do exercício.** Solução: interrompa a explicação a meio, diga «*Vamos simplesmente experimentar*» e comece. O grupo vai perdô-lo imediatamente.
- **Preencher todos os silêncios.** Solução: conta até dez em silêncio antes de falar. A maioria dos silêncios resolve-se por si só se esperares.
- **Escolher um exercício demasiado avançado para o nível de confiança atual do grupo.** Solução: interrompa o exercício, identifique o que observa («*Acho que talvez*

precisemos primeiro de um pouco mais de aquecimento») e volte a algo mais simples. A transparência sobre as suas próprias escolhas de facilitação cria confiança, em vez de a minar.

- **Perder a noção do tempo e ficar sem espaço para a reflexão final.** Solução: mesmo dois minutos de reflexão final são melhores do que nada. Faça apenas uma pergunta: «*Uma palavra para descrever o que levam daqui.*»
- **Reagir de forma defensiva à resistência ou à crítica.** Solução: agradeça à pessoa por ter expressado isso. «*É útil ouvir isso. Vamos falar sobre o assunto.*» Brookfield (2013) defende que a atitude mais poderosa que um facilitador pode ter perante um feedback crítico é recebê-lo de forma aberta — isso exemplifica exatamente o tipo de aprendizagem que os exercícios se destinam a praticar.

Planear uma sessão: modelos e dicas

Sessão de amostra de 60 minutos

Duração	Fase	Atividade
0–5 min	Chegada e acomodação	Boas-vindas, breve apresentação do tema central da sessão.
5–15 min	Exercício de abertura	Um exercício de nível básico da Secção 2.1 ou 2.2.
15–35 min	Exercício principal	Um exercício de nível intermédio da secção em questão.
35–50 min	Segundo exercício principal ou extensão	Um segundo exercício ou uma série mais aprofundada do primeiro.
50–60 min	Exercício de encerramento	Rodada de «Uma Palavra» ou breve reflexão em pares. Breve reconhecimento por parte do facilitador.

Uma sessão de 60 minutos não deve conter mais do que dois ou três exercícios. A profundidade é mais valiosa do que a variedade.

Exemplo de sessão de 90 minutos

Tempo	Fase	Atividade
0–5 min	Chegada e acomodação	Boas-vindas, breve contextualização.
5–20 min	Sequência de abertura	Dois exercícios introdutórios da Secção 2.1 ou 2.2.
20–45 min	Exercício principal	Um exercício de nível intermédio ou avançado com análise completa.
45–65 min	Segundo exercício principal	Um segundo exercício da mesma secção ou de uma secção adjacente.

65–80 min	Exercício de reflexão	Carta a mim mesmo, Círculo de Apreciação ou História de uma Mudança.
80–90 min	Encerramento	Rodada de uma palavra. Encerramento Breve agradecimento do facilitador

Uma sessão de 90 minutos pode incluir um exercício avançado, se o grupo estiver preparado, mas deve, ainda assim, dar prioridade ao tempo de reflexão em detrimento da quantidade de exercícios.

Como sequenciar os exercícios num programa de várias sessões. Um programa de várias sessões deve seguir o arco da Parte Dois: segurança em primeiro lugar, depois confiança, depois escuta, depois profundidade emocional, depois criatividade, depois voz cívica e, por fim, reflexão. Não avance para exercícios avançados antes de o grupo ter construído as bases necessárias.

Princípios práticos:

- Comece sempre uma nova sessão com um exercício básico, mesmo que o grupo já se tenha reunido anteriormente. As pessoas chegam carregando o peso do seu dia. Um breve aquecimento reativa a linguagem comum do grupo antes de avançar para um trabalho mais exigente.
- Volte aos exercícios que deram resultado. Repetir um exercício familiar numa sessão posterior produz frequentemente uma experiência mais rica do que da primeira vez, porque o grupo aborda-o com mais confiança e mais competência.
- Reserve pelo menos 15 minutos para o encerramento e a reflexão em cada sessão, independentemente do quanto pretendia abordar. A reflexão não é opcional.
- Registe o que utiliza. Mantenha um registo simples dos exercícios que realizou, do que funcionou, do que não funcionou e do que o grupo parecia estar pronto para fazer a seguir. Esta é a base de uma conceção de programa adaptável.

Princípios para combinar secções

- Não misture exercícios introdutórios e avançados na mesma sessão, a menos que o grupo esteja bem estabelecido e tenha renovado explicitamente o acordo de segurança.
- As secções 2.3 (Escuta) e 2.5 (Criatividade) combinam bem — ambas funcionam independentemente das diferenças linguísticas e podem ser combinadas numa única sessão para grupos multilingues.
- A secção 2.6 (Voz Cívica) nunca deve ser a primeira secção utilizada com um novo grupo. Requer uma base de segurança, confiança e consciência emocional construída nas secções anteriores.
- Os exercícios da secção 2.7 (Encerramento) podem ser utilizados no final de qualquer sessão, e não apenas no final do programa. A «Ronda de Uma Palavra», em particular, é um ritual de encerramento fiável que pode tornar-se um ponto de referência de sessão para sessão.

Avaliar a sua sessão

A avaliação, neste contexto, não consiste em medir resultados em relação a metas pré-determinadas. Trata-se de desenvolver o tipo de prática reflexiva que o torna um melhor facilitador ao longo do tempo — aquilo a que Schön (1983) chama a capacidade de aprender com a sua própria experiência, em vez de simplesmente acumulá-la.

O que observar durante a sessão

A facilitação e a observação ocorrem simultaneamente, o que é exigente. É útil ter um pequeno número de aspetos específicos a que prestar atenção, em vez de tentar reparar em tudo.

Padrões de participação: Quem fala, quem se movimenta, quem toma a iniciativa, quem se mantém na retaguarda. São sempre as mesmas pessoas que se mostram ativas? São sempre as mesmas pessoas que se mantêm em silêncio? Isto muda ao longo dos exercícios?

Mudanças de energia: Quando é que a energia do grupo aumenta? Quando é que diminui? O que causou a mudança? Foi uma instrução, um momento de conexão, um exercício específico ou algo na sala?

Momentos de contacto genuíno: Quando é que os participantes parecem estar realmente em sintonia uns com os outros — sem estarem a fingir, sem estarem à espera da sua vez, mas sim verdadeiramente presentes? Estes momentos são a prova de que a abordagem está a funcionar.

As suas próprias reações: repare quando se sente ansioso, quando se apressa, quando explica em excesso, quando sente a necessidade de preencher um silêncio ou resolver uma dificuldade. As suas próprias reações são dados sobre o que está a acontecer na sala.

Perguntas simples de autorreflexão para o facilitador

Após cada sessão, reserve cinco a dez minutos para escrever respostas breves às seguintes perguntas. Não precisa de responder a todas as vezes — escolha as duas ou três que lhe pareçam mais relevantes.

- Qual foi o momento desta sessão em que o grupo se sentiu mais vivo? O que tornou isso possível?
- Qual foi o momento em que me senti menos confiante? A que é que eu estava a reagir?
- Houve algum participante de quem perdi o rasto? Do que é que essa pessoa poderia ter precisado?
- As instruções que dei foram demasiado longas, demasiado curtas ou na medida certa?
- Deixei tempo suficiente para a análise? O que faria de forma diferente?
- O que manteria exatamente como estava?
- O que vou alterar da próxima vez?

Estas perguntas são adaptadas do questionário de incidentes críticos de Brookfield (2013), aplicado à prática de facilitação em vez de ao ensino.

Como recolher feedback dos participantes de forma informal

Os instrumentos de avaliação formais — questionários, rubricas, quadros de competências — raramente são a ferramenta adequada para sessões baseadas na improvisação. Impoem um vocabulário que não se adequa à experiência e transmitem aos participantes a ideia de que a sessão se centrou, na verdade, na avaliação e não na aprendizagem.

Abordagens mais úteis:

Fichas de saída: No final de uma sessão, peça aos participantes que escrevam (ou desenhem) duas coisas num pequeno pedaço de papel: uma coisa que vão levar consigo e uma pergunta que lhes fica na cabeça. Recolha-as de forma anónima. Leia-as antes da próxima sessão.

A ronda de «uma palavra» como dado: As palavras que os participantes escolhem numa ronda de encerramento constituem feedback genuíno. Tome nota delas. Os padrões observados ao longo das sessões — palavras recorrentes como «seguro», «surpreendido», «cansado», «conectado», «confuso» — revelam-lhe algo real sobre a experiência do grupo.

Breves perguntas de verificação no início das sessões seguintes: «Da última vez, fizemos X. Como é que se sentem agora, uma semana depois?» Este tipo de reflexão tardia revela frequentemente aprendizagens que não eram visíveis imediatamente após a sessão.

Conversa direta: O feedback mais fiável é uma conversa breve e informal com um ou dois participantes após a sessão — não uma entrevista estruturada, apenas uma pergunta genuína: «*Como foi para si hoje?*» Ouça sem defender as suas escolhas.

Relacionar a observação com os quatro princípios

A Primeira Parte deste kit de ferramentas descreveu quatro princípios que sustentam a abordagem: segurança psicológica, aprendizagem incorporada, participação dialógica e assunção criativa de riscos. A avaliação da sua sessão deve voltar periodicamente a estes princípios como ponto de referência.

Pergunte a si mesmo:

- **Segurança:** Os participantes sentiram-se suficientemente seguros para experimentar coisas novas? Houve momentos em que a segurança foi ameaçada — e como é que reagiu?
- **Aprendizagem incorporada:** Os participantes envolveram-se tanto com o corpo como com a mente? Houve momentos em que o envolvimento físico produziu algo que as palavras não conseguiram?
- **Participação dialógica:** Os participantes conversaram entre si ou, na sua maioria, comigo? Houve trocas genuínas — momentos de escuta e resposta verdadeiras?
- **Risco criativo:** Alguém tentou algo que normalmente não tentaria? A sessão criou condições para uma surpresa genuína?

Se a resposta à maioria destas perguntas for sim, a sessão funcionou — independentemente de ter corrido conforme o planeado. Se a resposta à maioria for não, a próxima sessão precisa de uma abertura diferente, de um limiar mais baixo ou de mais tempo nas secções iniciais da Parte Dois.

Orientações práticas para educadores que se iniciam na improvisação:

- Como dar instruções de forma clara e sucinta
- Como dar o exemplo em vez de explicar
- Como fazer uma reflexão eficaz: *o que aconteceu* → *o que repararam* → *o que isso significa* → *o que vão fazer*
- Como lidar com a resistência («Não quero participar»)
- Como adaptar a atividade a grupos calados, retraídos ou ansiosos
- Como evitar o caos sem minar a energia
- Como equilibrar a diversão e a segurança
- Erros comuns dos facilitadores — e como recuperar

Baseado em: Brookfield (2013); Sawyer (2021); Dudeck & McClure (2018)



Foto: Jana Mirina

PARTE IV — TRABALHAR COM GRUPOS ESPECÍFICOS

Os exercícios deste kit de ferramentas foram concebidos para funcionar numa ampla variedade de contextos e populações. No entanto, nenhum exercício funciona da mesma forma com todos os grupos. Um exercício de aquecimento que liberta energia e risos numa sala pode provocar silêncio e retraimento noutra — não porque o exercício esteja errado, mas porque o grupo traz consigo histórias diferentes, relações diferentes com a aprendizagem e limiares diferentes em relação ao risco.

Esta parte oferece uma página de orientações práticas para cada um dos cinco principais grupos-alvo com os quais o projeto «Performing Bridges» trabalha. Cada página segue o mesmo formato: quem é este grupo e o que caracteriza a sua relação com a aprendizagem; considerações específicas para a facilitação; exercícios recomendados deste kit de ferramentas; o que evitar; e uma dica prática retirada da experiência direta do projeto.

Estas páginas não são perfis nem categorias. São pontos de partida. Cada grupo inclui indivíduos cuja experiência não se enquadrará na descrição. Utilize estas orientações como uma lente, não como um rótulo.

Migrantes e Refugiados

Características principais

Os migrantes e refugiados trazem enormes recursos criativos e culturais para um espaço de aprendizagem — várias línguas, experiência em lidar com sistemas desconhecidos, resiliência construída através de dificuldades reais e uma relação com a identidade e o sentimento de pertença que é frequentemente mais reflexiva do que a das pessoas que nunca tiveram de partir. Chegam também com experiências que os contextos educativos raramente reconhecem: deslocamento, perda, educação interrompida, o esgotamento causado por processos administrativos e a vulnerabilidade específica de se encontrar num local onde a sua língua, as suas credenciais e as suas redes sociais ainda não funcionam.

Muitos terão tido experiências negativas ou interrompidas de educação formal. Alguns estarão a lidar com um trauma contínuo. Todos estarão a lidar com a carga cognitiva e emocional de viver numa língua que não é a sua.

Considerações específicas

As barreiras linguísticas são um recurso, não um obstáculo. Num grupo multilingue, ninguém tem uma vantagem natural quando o exercício recorre a gestos, movimentos, imagens ou sons em vez de palavras. Esta é uma das coisas mais poderosas que os métodos baseados na improvisação oferecem: um espaço criativo onde a competência linguística não determina quem pode participar plenamente.

O ritmo e a escolha são mais importantes do que o conteúdo. A facilitação sensível ao trauma não significa evitar temas difíceis. Significa garantir que os participantes tenham sempre uma escolha genuína sobre o grau de envolvimento, que o ritmo permita que as pessoas se sintam seguras antes de lhes ser pedido que avancem mais e que ninguém seja, em momento algum, colocado numa posição de exposição pública para a qual não tenha dado o seu consentimento.

Os exercícios baseados no corpo são pontos de entrada, não trabalho avançado. Para os participantes que ainda estão a desenvolver a confiança na linguagem, os exercícios que se realizam através do corpo — gestos, movimentos, comunicação não verbal — são frequentemente o ponto de partida mais acessível, não o mais difícil. Permitem a participação plena antes de se estabelecer a fluência verbal.

Exercícios recomendados

- Introdução com gestos (2.1.1) — participação imediata, não verbal e igualitária desde o primeiro momento
- Conversa sem sentido (2.3.3) — nivela completamente o campo de ação linguístico
- Colaboração silenciosa (2.5.1) — participação criativa sem requisitos linguísticos
- História de um objeto cultural (2.5.2) — valoriza a origem de cada pessoa como uma contribuição
- Ronda de uma palavra (2.7.1) — encerramento que funciona em qualquer língua

O que evitar

- Exercícios que exijam respostas verbais rápidas ou jogos de palavras na língua comum do grupo
- Perguntas que pressupõem um lar estável, uma história de vida contínua ou uma noção clara de «de onde se vem»
- Partilha forçada da história pessoal, especialmente nas primeiras sessões
- Exercícios que envolvam contacto físico sem consentimento explícito e sem que haja confiança estabelecida
- Análises que passam demasiado rapidamente da experiência para a interpretação abstrata — mantenha-se fiel ao que realmente aconteceu

Dica de um profissional da Performing Bridges

Nas nossas sessões com migrantes recém-chegados a Portugal, reparámos que, no momento em que o grupo passava a falar sem sentido, a dinâmica na sala mudava completamente. Participantes que tinham estado calados e cautelosos tornavam-se, de repente, expressivos e brincalhões. Um participante disse depois: «Pela primeira vez, senti-me igual.» Esse momento tornou-se o nosso ponto de referência para todo o programa — voltávamos sempre aos exercícios não verbais quando o grupo precisava de se recompor.

Adultos com menos oportunidades / baixa autoconfiança

Características principais

Os adultos com menos oportunidades constituem uma categoria ampla que inclui pessoas que abandonaram a escola prematuramente, adultos que passaram por períodos prolongados de desemprego, pessoas que vivem em situação de pobreza ou isolamento social, adultos com baixos níveis de literacia e outros que foram sistematicamente excluídos da vida educativa e cívica. O que muitos têm em comum é uma relação com a aprendizagem que foi moldada por fracassos anteriores, julgamentos ou invisibilidade.

Para estes participantes, a primeira pergunta raramente é «o que vou aprender?», mas sim «vou passar vergonha?». A principal tarefa do facilitador nas primeiras sessões não é

transmitir conteúdos, mas sim demonstrar, através da própria conceção dos exercícios, que este espaço funciona de forma diferente dos contextos educativos de que se lembram.

Considerações específicas

Reduzir as barreiras de forma estrutural, não apenas verbalmente. Dizer aos participantes «não há respostas erradas» não é suficiente se a conceção do exercício continuar a criar vencedores e vencidos visíveis. Escolher exercícios em que todas as contribuições sejam válidas por definição — em que ficar parado conta, em que uma única palavra é suficiente, em que a resposta do grupo a qualquer ação é de apoio e não de avaliação.

Incorpore um sucesso imediato e visível. O primeiro exercício deve ser algo que todos consigam fazer e que produza uma resposta positiva do grupo. A «Introdução com Gestos», em que todo o grupo imita os movimentos de cada pessoa, é ideal: cada participante recebe um momento de reconhecimento coletivo nos primeiros dez minutos.

Uma cultura que valorize os erros deve ser exemplificada, não apenas declarada. Cometa erros você próprio, de forma visível e alegre. Realize a «Celebração dos Erros» logo no início do programa. Volte a ela sempre que a energia do grupo ficar tensa devido ao medo de errar.

Tarefas curtas, instruções claras, uma coisa de cada vez. A sobrecarga cognitiva é uma barreira real para os participantes que já lidam com um stress significativo na vida. Limite as instruções a dois ou três passos. Verifique se foi compreendido através de uma demonstração, em vez de perguntar «todos compreenderam?» — uma pergunta à qual quase ninguém responderá honestamente num contexto de grupo.

Exercícios recomendados

- Introdução com gestos (2.1.1) — sucesso imediato, reconhecimento coletivo
- Celebração do erro (2.4.1) — reestrutura a relação com o erro desde o início
- Sim, e (2.3.1) — pratica a aceitação e o desenvolvimento, sem contribuições erradas
- Rodada de uma palavra (2.7.1) — encerramento acessível que todos conseguem realizar
- O que quero dizer (2.6.3) — poderoso para participantes a quem raramente se pede a opinião; mantenha a participação opcional

O que evitar

- Exercícios que exijam um desempenho público prolongado antes de se estabelecer a confiança
- Enquadramentos competitivos ou avaliativos («quem consegue fazer isto melhor?»)
- Longas reflexões verbais nas primeiras sessões — em vez disso, recorra à partilha em pares ou ao desenho
- Exercícios da Secção 2.6 (Voz Cívica) antes de as Secções 2.1 e 2.2 estarem bem consolidadas
- Qualquer linguagem que sugira que os participantes estão a ser avaliados ou observados quanto à sua competência

Dica prática do livro «Performing Bridges»



Aprendemos a estar atentos ao momento em que um participante se ria do seu próprio erro, em vez de procurar em nós uma confirmação. Essa mudança — de «fiz mal?» para «bem, isso foi engraçado» — era o sinal de que a cultura se tinha consolidado. Normalmente, isso acontecia por volta da terceira sessão. A partir daí, tudo avançava mais depressa.

Grupos multilingues e multiculturais

Características-chave

Os grupos multilingues e multiculturais não são simplesmente grupos com um problema de língua. São grupos com um recurso extraordinário: múltiplas formas de ver, nomear e expressar o mundo, presentes na mesma sala ao mesmo tempo. O desafio para o facilitador não é gerir esta diversidade, mas sim conceber exercícios que a tornem visível e valiosa.

Na prática, estes grupos organizam-se frequentemente em torno de uma língua dominante — normalmente a língua do país anfitrião ou a segunda língua comum ao grupo —, o que significa que os participantes com maior competência nessa língua tendem a ocupar mais espaço, enquanto os participantes com menor competência tendem a retrair-se. Os métodos baseados na improvisação podem perturbar esta dinâmica de forma estrutural, criando exercícios em que a competência linguística não é o fator principal.

Considerações específicas

Utilize linguagem sem sentido, gestos e imagens como línguas partilhadas. Estas não são substitutos simplificados da comunicação «real». São modos de expressão genuinamente partilhados, nos quais ninguém tem uma vantagem por ser nativo. Num grupo multilingue, estão entre as ferramentas mais equalizadoras disponíveis.

Abrace a diversidade linguística como material criativo. Convide os participantes a utilizarem as suas próprias línguas nos exercícios em que tal for possível — «One Word Round» em qualquer língua, «Cultural Object Story» contada na língua materna do orador com uma breve tradução, «Yes, And» conduzido em línguas mistas dentro de um par. A presença de múltiplas línguas na sala não é um problema a resolver; é uma condição criativa a ser aproveitada.

Esteja atento à dinâmica da tradução. Em grupos onde alguns participantes traduzem informalmente para outros, esta função implica tanto capital social como carga cognitiva. Reconheça-a, distribua-a sempre que possível e assegure que os participantes que traduzem não sejam constantemente excluídos da participação plena no próprio exercício.

Exercícios recomendados

- Conversa sem sentido (2.3.3) — o exercício mais equalizador de todo o conjunto de ferramentas
- Tradução emocional (2.3.4) — o significado viaja sem palavras

- Colaboração Silenciosa (2.5.1) — criação sem linguagem
- História de um objeto cultural (2.5.2) — a diversidade linguística como conteúdo
- Introdução com gestos (2.1.1) — nomes em qualquer língua, gestos universais

O que evitar

- Exercícios que dependam de jogos de palavras, rimas ou humor linguístico na língua comum
- Análises realizadas apenas na língua dominante, sem espaço para outras línguas
- Presumir que os participantes que se mantêm em silêncio na língua comum não têm nada a contribuir
- Agrupar os participantes por origem linguística para os exercícios — misture-os deliberadamente para evitar a formação de grupos homogêneos

Dica prática da Performing Bridges

Numa sessão com um grupo de doze participantes que falavam sete línguas diferentes, realizámos o exercício «One Word Round» e convidámos todos a sugerirem uma palavra na sua língua materna. O facilitador escreveu cada palavra no quadro à medida que era dita. No final, o quadro exibia doze palavras em sete línguas, todas com um significado próximo de «surpreendido». Ninguém tinha planeado isso. O grupo ficou sentado a olhar para o quadro em silêncio durante um momento. Tornou-se uma das imagens a que voltámos ao longo de todo o programa.

Educadores e animadores juvenis como aprendizes

Características-chave

Os educadores e animadores juvenis trazem uma experiência profissional significativa para um espaço de aprendizagem — e uma identidade profissional significativa. Estão habituados a ser a pessoa que concebe o exercício, gere o grupo e detém o conhecimento. Ser-lhes pedido que participem como aprendizes, especialmente em atividades que envolvam brincadeiras, movimento físico ou expressão emocional, pode parecer uma ameaça a essa identidade.

A resistência deste grupo tende a ser mais articulada e mais intelectualizada do que a resistência de outros grupos. Assume frequentemente a forma de uma distância crítica: «Percebo o que isto pretende, mas não tenho a certeza de que seja adequado ao meu contexto», ou «Isto é interessante, mas os meus formandos não iriam reagir a isto.» Este tipo de resistência nem sempre é errado — é frequentemente o início de uma reflexão profissional genuinamente útil. A tarefa do facilitador é abordá-la, em vez de a ignorar.

Considerações específicas

Enquadrar os exercícios como desenvolvimento profissional, e não como terapia pessoal.

Os educadores estão mais propensos a envolver-se na improvisação se a entenderem como um método que estão a aprender a utilizar, e não como um processo a que estão a ser submetidos. Identificar a competência transferível antes de cada exercício. Relacionar explicitamente a reflexão final com o contexto profissional dos participantes.

Reconheça o duplo papel. Os educadores nestas sessões são simultaneamente participantes e observadores. Esta é uma posição legítima e produtiva. Convide-os a prestar atenção tanto à sua própria experiência como ao que o exercício poderá produzir num grupo com o qual trabalham.

A resistência é informação. Quando um educador disser «os meus alunos não fariam isto», pergunte-lhe o que isso lhe diz sobre a relação dos seus alunos com o risco e a participação — e o que poderá ser necessário para a alterar. Isto reenquadra a resistência como uma questão profissional, em vez de uma objeção pessoal.

Estabeleça ligações com o que eles já sabem. A maioria dos formadores experientes tem intuições sobre dinâmicas de grupo, confiança e as condições para a aprendizagem que se alinham estreitamente com os princípios deste conjunto de ferramentas. Estabeleça essas ligações de forma explícita. Brookfield (2013) observa que os profissionais adultos aprendem de forma mais eficaz quando as novas abordagens são ligadas aos seus conhecimentos existentes, em vez de serem apresentadas como um substituto dos mesmos.

Exercícios recomendados

- «Sim, e» (2.3.1) — diretamente aplicável à prática de facilitação; faça uma reflexão sobre «o que significaria utilizar isto numa conversa difícil com um aluno?»
- Celebração do Erro (2.4.1) — revela atitudes profissionais face ao erro; material rico para a reflexão
- Cena de Fórum (2.6.2) — relaciona-se diretamente com cenários profissionais; os educadores têm frequentemente reações fortes a cenas que envolvem poder e exclusão
- Passeio das Personagens (2.4.3) — útil para explorar diferentes papéis profissionais e o peso emocional que estes acarretam
- Carta a Mim Próprio (2.7.2) — reflexão profissional e compromisso

O que evitar

- Posicionar a improvisação como superior ao que os educadores já fazem
- Ignorar o enquadramento profissional e passar diretamente à brincadeira — este grupo precisa do «porquê» antes do «o quê»
- Análises que se limitam ao nível pessoal, sem estabelecer ligação com a aplicação profissional
- Exercícios que parecem infantilizantes, sem uma justificação profissional clara

Dica prática da Performing Bridges

O ponto de viragem com grupos de educadores é quase sempre a reflexão após a «Celebração do Erro». Quando perguntamos



«como reagem aos erros na vossa própria sala de aula ou local de trabalho?», o ambiente muda. Educadores que estavam céticos dez minutos antes envolvem-se subitamente numa das conversas profissionais mais sinceras da sessão. O exercício cria as condições para a reflexão — mas é na reflexão que ocorre a verdadeira aprendizagem.

Artistas a entrar em contextos educativos

Características-chave

Os artistas — profissionais de teatro, intérpretes, músicos, artistas visuais — trazem um conjunto diferente de pontos fortes e desafios para a facilitação. Normalmente, sentem-se à vontade com a improvisação, a expressão física e o risco criativo. Muitas vezes, sentem-se menos à vontade com o ritmo mais lento, o limiar mais baixo e a natureza não performativa que uma facilitação educativa eficaz exige.

A dificuldade mais comum para os artistas que entram em contextos educativos é a transição de «fazer» para «facilitar». Na performance, o papel do artista é ser excelente. Na facilitação, o papel do artista é criar espaço para os outros — incluindo aqueles que nunca serão excelentes nos termos do artista e cuja participação é valiosa precisamente por ser crua, hesitante e real.

Considerações específicas

A diferença entre fazer improvisação e ensinar com improvisação é fundamental. Um artista que conduza um exercício da mesma forma que o faria numa sala de ensaio — com muita energia, expectativas elevadas e um padrão estético claro — perderá a maioria dos participantes num grupo vulnerável de adultos em formação nos primeiros dez minutos. As competências necessárias são diferentes: paciência, atenção ao grupo em vez de ao exercício, disposição para abrandar o ritmo e celebrar as pequenas conquistas.

A facilitação é uma forma de arte por si só. Esta reformulação é frequentemente útil para artistas que sentem que lhes está a ser pedido que façam algo inferior à sua prática. Manter o controlo da sala, interpretar o grupo, saber quando intervir e quando esperar — estas são competências sofisticadas que levam anos a desenvolver. Não são uma versão simplificada da atuação. São uma disciplina diferente (Sawyer, 2021).

Esteja atento ao impulso de fazer demonstrações. Os artistas demonstram frequentemente exercícios com um nível de habilidade e expressividade que, inadvertidamente, eleva a fasquia para os participantes. Mantenha as demonstrações mínimas e deliberadamente imperfeitas. A sua função é mostrar o que é possível, não o que é impressionante.

Relacione a facilitação aos valores já existentes do artista. A maioria dos artistas que entra em contextos educativos fá-lo porque acredita no valor social da prática criativa. Relacione os princípios de facilitação deste kit de ferramentas — segurança psicológica, participação dialógica, risco criativo — aos valores que os levaram a este trabalho em primeiro lugar (Johnstone, 1979).

Exercícios recomendados

Comece com exercícios que o artista considere fáceis de facilitar — normalmente os mais físicos e lúdicos — e avance para exercícios mais relacionais e reflexivos à medida que a confiança na facilitação for aumentando.

- Introdução com gestos (2.1.1) — estrutura simples, resposta imediata do grupo
- Sim, Vamos (2.1.3) — estrutura de improvisação familiar, fácil de facilitar
- Orquestra Emocional (2.4.2) — utiliza o vocabulário expressivo do artista num papel de facilitação
- Sessão de Improvisação Aberta (2.5.3) — o mais próximo da própria prática do artista, mas requer uma forte disciplina de facilitação para ser mantida sem dirigir
- Círculo de Apreciação (2.7.3) — pratica a atenção relacional que distingue a facilitação da performance

O que evitar

- Usar a sessão como uma oportunidade para demonstrar a própria habilidade do artista
- Avançar demasiado depressa nos exercícios que o artista considera fáceis, mas que os participantes consideram desafiantes
- Tratar a reflexão final como uma interrupção do trabalho criativo, em vez de o seu ponto culminante
- Conceber sessões em torno do que é esteticamente interessante, em vez de o que o grupo necessita

Dica de um profissional da Performing Bridges

Trabalhámos com um encenador que era brilhante durante as sessões, mas que acabava sempre por perder a atenção dos participantes na fase de reflexão — estes respondiam com uma única palavra e ele seguia em frente. Pedimos-lhe que experimentasse o seguinte: após cada pergunta da sessão de reflexão, que esperasse por três respostas antes de voltar a falar. Na sessão seguinte, as sessões de reflexão duraram o dobro do tempo e produziram material que nenhum de nós tinha previsto. Ele disse depois: «Percebi que tinha estado a conduzir a sessão de reflexão da mesma forma que dirijo uma cena — rumo ao resultado que já tinha em mente.»



ANEXO A1 Lista de verificação do facilitador

Data da sessão: _____

Grupo: _____

Facilitador: _____

1. ANTES DA SESSÃO

- ☐ Sei quais os exercícios que pretendo utilizar e em que ordem. Tenho um exercício alternativo preparado, caso algum não resulte.
- ☐ Li as notas sobre «O que ter em atenção» para cada exercício.
- ☐ Conheço o grupo: quem é novo, quem pode precisar de apoio adicional, qualquer contexto relevante. Verifique com um colega ou coordenador se não tiver a certeza.
- ☐ A sala está preparada: o mobiliário foi reposicionado, se necessário, e há espaço para se movimentar livremente.
- ☐ Todos os materiais necessários estão prontos (papel, canetas, envelopes, música).
- ☐ Reservei pelo menos 15 minutos no final para o encerramento e a reflexão.
- ☐ Fiz uma autoavaliação: como é que me sinto hoje? O que preciso de deixar de lado? A tua energia define o tom. Reserva dois minutos antes da chegada dos participantes.

2. DURANTE A SESSÃO

- ☐ Dei as boas-vindas aos participantes e mencionei brevemente o tema central da sessão de hoje.
- ☐ Dei instruções sucintas — o quê, como, início — sem explicar em excesso.
- ☐ Demonstrei o exercício antes de pedir aos participantes que o experimentassem.
- ☐ A participação foi genuinamente opcional — ninguém foi pressionado a participar.
- ☐ Reparei em quem estava ativo e em quem se mantinha mais reservado, e reagi em conformidade.
- ☐ Permiti que houvesse silêncios, em vez de os preencher imediatamente.
- ☐ Interrompi ou ajustei qualquer exercício que não estivesse a funcionar, sem pedir desculpa.
- ☐ Realizei uma reflexão após cada exercício principal: O que aconteceu → O que repararam → O que significa isso → O que vão fazer

3. APÓS A SESSÃO

- ☐ Encerrei a sessão com um final claro e reconhecido — não apenas uma interrupção.
- ☐ Falei brevemente com qualquer participante que parecesse angustiado ou retraído.
- ☐ Registei quais os exercícios que funcionaram bem e quais os que iria alterar.
- ☐ Anotei quaisquer participantes com quem pretendo fazer um acompanhamento ou a quem pretendo prestar atenção na próxima sessão.
- ☐ Respondi a, pelo menos, duas perguntas de autorreflexão da Secção 3.3.
- ☐ Tenho uma ideia clara de por onde começar na próxima sessão.

Notas desta sessão





ANEXO A2 — Modelo de planeamento da sessão

DETALHES DA SESSÃO

Data: _____ | Local / Plataforma: _____

Facilitador: _____ | Co-facilitador / Observador: _____

Grupo: _____ | Número de participantes: _____

ANTES DA SESSÃO

O que sei sobre o grupo?

O que pretendo que os participantes levem consigo hoje — numa frase:

Alguma necessidade ou consideração específica para esta sessão?

MODELO A — SESSÃO DE 60 MINUTOS

Total de exercícios: 2–3, no máximo. Priorizar a profundidade em detrimento da variedade.

0–5 min | CHEGADA E ACOMODAR-SE

O que vou dizer para dar início:

5–15 min | EXERCÍCIO DE ABERTURA

Nome do exercício: _____

Secção: _____ Dificuldade: Iniciante / Intermédio / Avançado Formato: _____

Presencial / Online

Instrução-chave que quero reter:

O que ter em atenção:

15–35 min | EXERCÍCIO DE CORE

Nome do exercício: _____

Secção: _____ Dificuldade: Iniciante / Intermédio / Avançado Formato: Offline / Online

Instrução principal que quero reter:

O que devo ter em atenção:

Pergunta de reflexão que vou utilizar:

35–50 min | SEGUNDO EXERCÍCIO OU EXTENSÃO

Nome do exercício (ou: segunda ronda do exercício principal): _____

O que ter em atenção:

50–58 min | EXERCÍCIO DE ENCERRAMENTO

Nome do exercício: _____ (sugestão: Rodada de Uma Palavra)

58–60 min | ENCERRAMENTO

Uma frase que direi para encerrar:



MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA ESTA SESSÃO:



MODELO B — SESSÃO DE 90 MINUTOS

Total de exercícios: 3–4. Incluir uma sessão completa de discussão e um exercício de reflexão.

0–5 min | CHEGADA E ACOMODAR-SE

O que direi para dar início:

5–20 min | SEQUÊNCIA DE ABERTURA

Exercício 1: _____

Secção: _____ Dificuldade: Iniciação / Intermédio / Avançado Formato: Offline / Online

Exercício 2: _____

Secção: _____ Dificuldade: Iniciante / Intermédio / Avançado Formato: Offline / Online

20–45 min | EXERCÍCIO PRINCIPAL COM ANÁLISE COMPLETA

Nome do exercício: _____

Secção: _____ Dificuldade: Iniciante / Intermédio / Avançado Formato: Presencial / Online

Instrução-chave que quero reter:

O que devo ter em atenção:

Perguntas para reflexão (escolha 2–3):

1. _____
2. _____
3. _____

45–65 min | SEGUNDO EXERCÍCIO PRINCIPAL

Nome do exercício: _____

Secção: _____ | Dificuldade: Inicial / Intermédio / Avançado | Formato: Offline / Online

Instrução-chave que quero reter:

O que devo ter em atenção:

Pergunta de reflexão que vou utilizar:

65–80 min | EXERCÍCIO DE REFLEXÃO

Nome do exercício: _____ (sugestão: Carta a Mim Próprio / Círculo de Apreciação / História de uma Mudança)

80–88 min | ENCERRAMENTO

Nome do exercício: _____ (sugestão: Rodada de Uma Palavra)

88–90 min | ENCERRAMENTO

Uma frase que direi para encerrar:

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA ESTA SESSÃO:

APÓS A SESSÃO — NOTAS RÁPIDAS

O que correu bem:

O que eu mudaria:



ANEXO A3 — Acordo de Grupo

O nosso acordo para este espaço

Este acordo pertence ao grupo. Não se trata de um conjunto de regras impostas de fora — é uma decisão partilhada sobre como queremos conviver. Leiam cada ponto em voz alta em conjunto, discutam-no brevemente e acrescentem ou alterem tudo o que for relevante para o vosso grupo. Assinem na parte inferior quando estiverem prontos.

CONCORDAMOS QUE ESTE É UM ESPAÇO ONDE:

- 1. Todos têm o seu lugar.** Não é preciso falar a língua na perfeição, conhecer os exercícios ou já ter feito algo semelhante antes. O teu lugar aqui é tal como és.
- 2. A participação é sempre uma escolha.** Podes observar, podes passar à frente, podes juntar-te quando te sentires pronto. Ninguém será pressionado a fazer nada que não queira fazer.
- 3. Os erros são bem-vindos.** Errar faz parte do processo. Aqui, celebramos os erros — são um sinal de que alguém está a tentar algo novo.
- 4. O que é partilhado aqui fica aqui.** As histórias pessoais, os sentimentos e as experiências partilhadas neste espaço não são repetidos fora dele sem a permissão da pessoa.
- 5. Ouvimos quando alguém fala.** Uma pessoa de cada vez. Não interrompemos, não aconselhamos nem julgamos. Aceitamos o que nos é oferecido.
- 6. Cuidamos uns dos outros.** Se alguém parecer desconfortável ou perturbado, reparamos nisso. Não chamamos a atenção para isso publicamente, mas também não o ignoramos.
- 7. Usamos uma linguagem que inclui toda a gente.** Evitamos palavras ou expressões que excluam, estereotipem ou menosprezem — mesmo que seja involuntariamente. Se algo soar mal, dizemos isso e seguimos em frente sem culpar ninguém.
- 8. Os nossos corpos pertencem-nos a nós.** Não há contacto físico sem consentimento. Se um exercício envolver contacto físico, todos têm o direito de optar por não participar, sem necessidade de explicação.

O NOSSO GRUPO ACRESCEMENTA:

Há mais alguma coisa que seja importante para o vosso grupo? Escrevam aqui.

1. _____

2. _____



ASSINATURAS

Ao assinar, cada pessoa confirma que tomou conhecimento do acordo e que está disposta a cumpri-lo — por si própria e pelo grupo.

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

Nome (em letra de imprensa): _____ Assinatura: _____

Data: _____

NOTA PARA O FACILITADOR

Este acordo funciona melhor quando é elaborado em conjunto com o grupo, em vez de lhes ser simplesmente apresentado. Leia cada ponto em voz alta e peça respostas breves: «*Isto parece-vos correto? Há alguma coisa que gostariam de alterar ou acrescentar?*» Deixe que o grupo se aproprie da formulação. Se um participante sugerir uma formulação diferente, utilize-a.

Volte a este acordo no início das sessões seguintes — faça um breve lembrete, não uma releitura completa. Se acontecer algo na sessão que viole o acordo, identifique a situação com calma e remeta para o que o grupo decidiu em conjunto.

O acordo é um documento vivo. Pode ser revisto a qualquer momento, caso o grupo decida alterá-lo.



ANEXO A4 — Ficha de Reflexão do Participante

Esta ficha é para si. Não há respostas certas ou erradas. Não precisa de a partilhar com ninguém, a menos que queira. Leve o tempo que precisar.

O teu nome (opcional): _____ | **Data:** _____

PARTE 1 — RETROSPECTIVA DO DIA DE HOJE

1. Como te sentiste hoje?

Quando cheguei, senti-me: _____

Ao ir-me embora, sinto-me: _____

2. Houve algum momento hoje que te marcou?

3. Houve algum momento que tenha sido difícil ou desconfortável?

4. Experimentaste hoje algo que normalmente não experimentarias?

☐ Sim — o que foi? _____

☐ Não — o que o impediu? _____

☐ Não tenho a certeza

PARTE 2 — O QUE ESTÁS A RETIRAR DISSO

5. Complete uma ou mais destas frases:

Hoje descobri _____

Hoje fiquei surpreendido com _____

Hoje achei difícil _____

Hoje senti-me mais eu mesmo quando _____

6. Há alguma coisa de hoje de que queiras lembrar-te daqui a uma semana?

7. Há alguma coisa que queiras experimentar na tua vida, no teu trabalho ou nas tuas relações?



PARTE 3 — PARA O FACILITADOR (OPCIONAL)

Podes partilhar isto com o facilitador, se quiseres. Ajuda-o a planear sessões futuras.

8. Houve alguma coisa na sessão de hoje que não funcionou para si?

9. Há alguma coisa que gostaria de ver mais nas sessões futuras?

10. Há alguma coisa que gostaria que o facilitador soubesse — sobre si, sobre o grupo ou sobre o dia de hoje?

Obrigado por ter vindo hoje.

Facilitador: _____ | *Grupo:* _____ | *Data:* _____



Lista de referências

- Alves Moreira, A. I., & Jakobi, A. L. P. (2021). Dar voz aos que não são ouvidos: meta-estudo sobre intervenções baseadas nas artes para a inclusão social de refugiados e requerentes de asilo. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 93–112. <https://doi.org/10.15503/jecs2021.2.93.112>
- Boal, A. (1979). *Teatro do oprimido*. Pluto Press.
https://archive.org/details/theaterofoppress0000boal_a2v8
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (Eds.). (1985). *Reflexão: Transformar a experiência em aprendizagem*. Kogan Page. <https://doi.org/10.4324/9781315059051>
- Brookfield, S. D. (2013). *Técnicas eficazes para o ensino de adultos*. Jossey-Bass. ISBN: 9781118017005
- Castro-Alonso, J. C., Ayres, P., & Paas, F. (2024). Vias de investigação que apoiam a cognição incorporada na aprendizagem e no ensino. *Educational Psychology Review*, 36. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09847-4>
- Charteris, J., Anderson, J., & Page, A. (2024). Segurança psicológica em ambientes de aprendizagem inovadores: planeamento de espaços inclusivos. *International Journal of Inclusive Education*, 28(5), 688–704.
<https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1974108>
- Dudeck, T. R., & McClure, C. (Eds.). (2018). *Improvisação aplicada: Liderar, colaborar e criar para além do teatro*. Methuen Drama. ISBN: 9781350014350
- Edmondson, A. C. (2019). *A organização destemida: Criar segurança psicológica no local de trabalho para a aprendizagem, a inovação e o crescimento*. Wiley.
- Eschenbacher, S., & Fleming, T. (2020). Dimensões transformadoras da aprendizagem ao longo da vida: Mezirow, Rorty e a COVID-19. *International Review of Education*, 66, 657–672. <https://doi.org/10.1007/s11159-020-09859-6>
- Felsman, P., Gunawardena, S., & Seifert, C. M. (2020). A experiência de improvisação promove o pensamento divergente, a tolerância à incerteza e o bem-estar afetivo. *Thinking Skills and Creativity*, 35, 100632. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100632>
- Freire, P. (1970). *Pedagogia do oprimido* (trad. M. B. Ramos). Continuum.
<https://archive.org/details/pedagogyofoppres0000unse>
- Hegna, H. M., & Ørbæk, T. (2024). Vestígios do ensino e da aprendizagem incorporados: Uma revisão de estudos empíricos no ensino superior. *Teaching in Higher Education*, 29(2), 420–441. <https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1989582>
- Hunt, L. (2024). Espaços criativos de (en)contro: Promover contactos valiosos para jovens refugiados através de oficinas artísticas solidárias em Salónica, Grécia. *Migration Studies*, 12(2). <https://doi.org/10.1093/migration/mnad016>
- Illeris, K. (2018). *Teorias contemporâneas da aprendizagem: Teóricos da aprendizagem... nas suas próprias palavras* (2.ª ed.). Routledge.
- Johnstone, K. (1979). *Impro: Improvisação e teatro*. Methuen.
<https://doi.org/10.4324/9780203446294>
- Kolb, D. A. (2015). *Aprendizagem experiencial: a experiência como fonte de aprendizagem e desenvolvimento* (2.ª ed.). Pearson Education. ISBN: 9780133892406
- Kühner, C., Kuchinke, L., & Holt, D. V. (2024). Melhorar através da improvisação: O impacto do teatro de improvisação na gestão da violação de expectativas durante a criatividade social. *Journal of Creativity*, 34.
<https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100082>



- McIvor, C. (2019). Quando a política social se cruza com a prática performativa: Interculturalismo, a União Europeia e a «crise migratória e dos refugiados». *Theatre Research International*, 44(3), 230–247. <https://doi.org/10.1017/S0307883319000282>
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). *Aprendizagem de adultos: ligando a teoria à prática*. Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (2000). *A aprendizagem como transformação: perspectivas críticas sobre uma teoria em desenvolvimento*. Jossey-Bass.
- Moralli, M. (2024). Métodos baseados nas artes na investigação sobre migração: Uma análise metodológica dos métodos visuais participativos e dos seus potenciais transformadores e limites no estudo da mobilidade humana. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241254008>
- Ritter, S. M., & Mostert, N. (2022). Efeitos percebidos da improvisação no bem-estar psicológico: um estudo qualitativo. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(2). <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1856016>
- Sawyer, R. K. (2021). *A sala de aula criativa: ensino inovador para os alunos do século XXI* (2.^a ed.). Teachers College Press.
- Schön, D. A. (1983). *O profissional reflexivo: como os profissionais pensam em ação*. Basic Books.
- Spolin, V. (1963). *Improvisação para o teatro: Um manual de técnicas de ensino e direção*. Northwestern University Press. https://archive.org/details/improvisationfor0000spol_v7u4
- Van Houte, M., & Rast, M. C. (2024). O teatro aplicado como metodologia co-criativa para uma produção de conhecimento mais convivial em comunidades de acolhimento de refugiados. *Social Inclusion*, 12. <https://doi.org/10.17645/si.8464>