

# CADERNO JOVENS

“Limitados nos sonhos e no mundo”

PROMOTOR



PARCEIROS



PROJETO COFINANCIADO POR:



AGRADECIMENTO ESPECIAL:



## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
QUEREMOS QUE AS PESSOAS SAIBAM QUEM NÓS SOMOS!	6
QUEREMOS TER A POSSIBILIDADE DE REIMAGINAR E TRANSFORMAR!	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

# CADERNO JOVENS

## ENTRE DANÇAS – CONTAM-SE ESTÓRIAS

### Ilimitados nos sonhos e no mundo

Este caderno é um espaço liderado por jovens. São os jovens e as jovens que, melhor do que ninguém, sabem o que lhes faz falta, o que precisam de reivindicar. Queremos saber e partilhar o que os jovens querem e não querem, o fazem e como fazem, o que isso importa, com o que os jovens lidam hoje em dia, como os jovens são considerados na sociedade, nas suas famílias, na política, como a diversidade de jovens interessa, o papel na arte e da cultura nisso tudo. Queremos com o caderno documente o que é importante para os e as jovens em espaços promotores de arte e cultura. Partilhamos o que os move e o que os impulsiona.

Um dos objetivos do projeto **Entre Danças – contam-se estórias** foi atenuar assimetrias e promover a igualdade de oportunidades junto de jovens, incluindo jovens com deficiência ou provenientes de contextos mais desfavorecidos. Queremos, por isso, amplificar as suas vozes. Vozes que são diversas e frequentemente não ouvidas. Ausências que muitas vezes determinam menores oportunidades.

Decidimos oferecer a maior variedade possível de olhares, espelhando a natureza orgânica da conversa sobre juventude, diversidade de jovens e seus contextos e oportunidades, a importância da cultura. Ouvimos as vozes dos jovens e das jovens participantes do **Entre Danças**, de forma individual e coletiva. Através das malhas das suas histórias pessoais que se transformaram em textos coletivos pela Inês Oneto e que foram a base para a construção dos quatro espetáculos apresentados no decorrer do projeto. Através de cartas, que em conjunto, escreveram a outros jovens. Recebemos ainda cartas escritas a várias mãos por jovens do Projeto Eu Por ti promovido pela Associação Juvenil Ponte.

Com isso transportamo-nos ao lugar destes jovens, jovens como és ou jovens como foste. Conhecemos as suas ideias e desejos, respeitando-os e valorizando-os. Podemos ouvir estas vozes e juntar a nossa. Transformar as ideias individuais em ação coletiva que defenda a igualdade de oportunidades para todos os jovens e o seu envolvimento na tomada de decisões em casa, na escola e em instituições culturais, na sociedade. Que proporcione maior autonomia aos jovens com e sem deficiência.

**Como podemos trabalhar juntos para moldar um mundo que valorize, para além das palavras, um mais amplo espectro de corpos, mentes, vivências e desejos?**

À Filipa, Paulinho, Rosa, Carolina Vilela, Cláudio, Milton, Matilde, César, Ana Luísa, Jéssica, Sofia, Fatma, Patrícia, João Pedro, João Vaz, Naifa, Eduardo Guedes, Maria Luís, Amélia, Paulo, Regina, Jeelsia, Márcio, Joana, Rosemary, Beatriz, Susana, Nuno, Frederico, Yasmin, Natacha, Diana, Gabriela, Ana Clara, Raquel, Aires, Gonçalo, Célia, Carolina Tomaz, Cristina, Eduardo, Benedita, Beatriz, Rita, Ana, Telma, Inês, Mariana, Sara e Marta fica o nosso agradecimento por tudo o que aprendemos no caminho.

Olá, como estão?

Gostaria de partilhar umas coisas convosco. Sou uma pessoa especial, assim como tu, e entre muitas coisas gostaria que as cadeiras de rodas tivessem mais acessos, que existissem mais escolas de dança inclusiva, que o racismo acabasse. Enfim, que as mentes se abrissem para o céu.

Um grande beijinho.

Jovens do Entre Danças



## PÉS COM MEIAS É DANÇAR

Que momento feliz, quando nasci. Conheci a minha mãe e cheirava a flores. Desde esse dia, quando a minha mãe está feliz, eu estou feliz.

Quando era criança pintava e despia bonecas, brincava com carrinhos, ao trânsito.

Quando era criança passeava, ia à praia, levava a pá e o balde, fazia castelos de areia, molhava os pés na água.

Sinto-me bem a ver passar as pessoas. Sinto-me bem a passear. Adoro cantar fado, nadar. Gosto de andar descalça, só de meias pela casa.

Sempre que vejo a minha mãe sinto-me feliz. A vida torna-se azul.

Por vezes, tenho medo de me mostrar ao mundo. Tenho medo dos desconhecidos que estão na rua.

Sinto-me triste quando não consigo dizer o que sinto aos outros. Sinto-me triste quando não consigo fazer o que me propõem.

As lágrimas escorregam pelo meu rosto quando falo sobre as minhas perdas. Lembro-me da minha avó quando nadávamos na casa de amigos. Agora vive no meu coração.

Sonho de saudades. Todos juntos numa viagem longa.





A vida é assim, um rodopio de emoções em tons de laranja. Eu sei que a tristeza é apenas um momento.

Voltei a cheirar a flores no dia em que andei de barco. Com um sorriso no rosto, recordo-me da viagem à Madeira e a Marrocos, do amarelo do sol. A ilha era de cor verde. Marrocos era de cor vermelha.

Fui feliz na Serra da Estrela, com a minha família e amigos. Viajar. Explorar. Verbos que sintonizam a minha vida. Conhecer o mundo. Quem sabe um dia viajo até Paris, Nova Iorque, México. Quem sabe um dia viajo até ao Brasil, levo uma amiga e uma aparelhagem.

Antes do mundo parar, fiz anos. Tive com os meus amigos, em festa. A liberdade era assim. Depois, as saídas, as conversas, as festas e o ginásio ficaram aprisionados. Continuo a sonhar em viajar. Desta vez num cruzeiro, talvez? Quem sabe um dia danço numa discoteca.

Em tons de amarelo-torrado, minha vida é feliz. Na escola não o fui. Colegas e professores não me viram, não me ouviram, não agiram. Achavam que a escola não me pertencia. Há momentos na escola dos quais prefiro não falar. Para mim as pessoas não deviam sufocar-se.

Se eu pudesse, adivinhava as cartas viradas para baixo. Tenho saudade das pessoas que têm saudades minhas. E a vida continua.

Quero tirar fotografia a paisagens, ter uma atividade socialmente útil à comunidade e assim trilhar o meu caminho. O tom de azul petróleo faz-me sentir grata.

Gosto de confiar. O caminho é ajudar. Pés com meias é dançar. A vida é de cor vermelha. A cor do coração.

Um dia vou contar a minha história, quem sou, quais são as minhas qualidades, através da dança. Que seja próximo esse dia.

## QUEREMOS QUE AS PESSOAS SAIBAM QUEM NÓS SOMOS!

Foi com esta ideia presente na fala de um jovem que pedimos que escrevessem cartas. Cartas de jovens sobre o presente, sobre o que é ser jovem, sobre o futuro, sobre como querem viver, o que querem mudar.

As cartas podiam ser curtas ou longas. Pensámos nas cartas porque não precisam de provar, apenas de ser escritas e de ser lidas. De conversarem. Permitiam ouvir as vozes, várias, sobre ser jovem e a juventude.

O que os diverte. Que capacidades têm. O que é difícil. O que os faz sorrir. Do que têm medo. O que não funciona. Quando é que se sentem seguros. O que gostavam de mudar. Do que sentem falta. Onde sentem que têm sucesso. Como acham que os outros os veem. O que lhes faz seguir em frente. Quais os seus sonhos. O que querem que outros jovens saibam sobre si. O que querem que outros jovens saibam sobre o mundo. O que quem que outros jovens saibam sobre deficiência.





*Se somos o futuro deveríamos ser dignos de plateia. Deveríamos ser dignos de escuta e concretização da mesma. Não ficar pelo ouvir e “não se preocupem porque valorizamos a vossa opinião e a vossa vontade”.*

*Muitas vezes o sentimento de desamparo e de ignorância não permitem que os jovens sejam ativos, por muito que seja essa a sua vontade. O sentimento da pressão que nos incute que temos de ser tudo menos o que desejamos.*

*O não conhecer os jovens, as suas especificidades, os seus desejos, os seus receios, as suas necessidades não vão trazer avanços. E este facto não assenta apenas ao nível estatal. Refiro-me, também, às relações familiares, às relações com a comunidade, às relações com o meio que o envolve.*

*A ti jovem, sonho que te sintas bem. A ti jovem, sonho que não pares de acreditar. Acreditar em ti e acreditar que deixarás a tua marca.*

*A ti jovem, sonho que abrases a vida. Sonho que abrases as tuas particularidades e que te sintas tão única quanto elas.*

*A ti jovem- que és o futuro - sê amor, sê sonho, sê esperança.*

*A ti, Com todo o amor,*

*De uma jovem que também ela o quer ser”.*

*Rafaela Ferreira, 19 anos*





*“Caro jovem,*

*Sou jovem como tu. Tal como tu, também tenho sonhos, objetivos, desafios, problemas e dúvidas. Também olho para o futuro, também penso o passado, também vivo o presente.*

*Apesar disso - e ainda bem - somos todos diferentes. Não na essência, mas essencialmente no essencial. Nos gostos. Na religião. No género. Na etnia. Na cor favorita. Na resposta à eterna questão do ananás na pizza. Somos todos diferentes naquilo que nos define e nas banalidades mais banais que há na vida. E é essa diferença que nos une.*

*A diferença de podermos ser quem queremos ser. A diferença de podermos ter os nossos sonhos, os nossos objetivos, os nossos desafios, os nossos problemas e as nossas dúvidas. Porque temos tempo e vontade de responder a isso.*

*Cada caso é um caso, é certo. Mas é em nós que está não só o futuro, como o presente. A força da mudança - para o mundo ser cada vez mais um lugar melhor - parte de nós. Porque se não partir de nós, não partirá de mais ninguém.*

*Da política à ecologia, da cultura à inclusão, do desporto à globalização, a resposta está em nós. Porque somos todos diferentes. Mas temos todos cravado no sangue o ADN da vontade que procura a liberdade para ser feliz e sonhar. Porque sonhar não tem limites e a mais complexa questão tem resposta muito simples: “E se der certo?”*

*Diogo Ribeiro, 20 anos*





# QUEREMOS TER A POSSIBILIDADE DE REIMAGINAR E DE TRANSFORMAR.

Partilhamos três ideias importantes que os e as jovens querem que pessoas de todas as idades e localidades conheçam e reconheçam. É um discurso construído a partir daquilo que vimos, ouvimos, lemos e sentimos por parte dos jovens com quem nos cruzámos no Entre danças.

## Ideia I.

A diversidade dos e das jovens é amplamente não reconhecida e representada.

### **Ser jovem é plural!**

Cada vez mais sabemos que a população portuguesa é diversa. Segundo o Eurostat cerca de 33% da população em Portugal com 16 anos ou mais apresentava deficiências duradouras em 2017. Cada vez mais, a palavra diversidade aparece no que dizemos, é o que nós somos.

Contudo, muitas vezes são só palavras. A afirmação e reconhecimento da multidimensionalidade e complexidade dos jovens desaparece na prática. A sociedade compartimenta-nos, impõe-nos o que devemos e não devemos ser capazes, agrupando os e as jovens semelhantes e separando aqueles que são considerados diferentes de uma ideia feita sobre o que é a juventude, de cada um de nós.

Também os jovens com deficiência não são iguais. Há deficiências que não são visíveis, não requerem uma cadeira de rodas, um aparelho auditivo ou qualquer outro equipamento. Muitos jovens vivem com uma deficiência que pode ser considerada como “invisível”. Estas características podem variar, mas os jovens que vivem com elas têm uma coisa em comum: lidam com a falta de informação e resistência para entender a sua situação, com interações inadequadas e duras. Lidam com a falta de pertencimento na sociedade e na cultura..

### **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência retificada por Portugal em 2009.**

Elaborado em 2006 pela Organização das Nações Unidas (ONU), resulta da mobilização internacional das pessoas com deficiência e tem como objetivo proteger e garantir direitos e liberdades fundamentais para todas as pessoas com deficiência, incluindo as culturais.

O envolvimento ativo de pessoas com deficiência na sua elaboração provou que o princípio da plena participação pode ser colocado em prática e que as vozes das pessoas com deficiência podem muito contribuir para o desenvolvimento de sociedades verdadeiramente inclusivas.

Disponível em: <https://www.inr.pt/documents/11309/44742/Convenção+sobre+os+Direitos+da+Pessoas+com+Deficiência+%28leitura+fácil%29/ea348eec-798c-43e2-a009-3cc1beeb8679>

A forma como as experiências, os corpos, as mentes devem ser está enraizada nos nossos preconceitos. Precisamos de sair daí. Não prescrever: dar abertura para discursos e práticas sejam sensíveis e representativos da diversidade dos e das jovens.

Reconhecemos que os corpos e as mentes podem ser diferentes. Precisamos de criar uma contracorrente para aquela que é a nossa representação típica. Quando a sociedade estiver mais consciente da diversidade dos jovens e das jovens podemos criar um lugar onde todos e todas vivem com igual respeito. Um lugar de abertura em que são todos jovens. Onde podem ser o que querem. Que podem ter outras capacidades, formas de ouvir, de ver, de se movimentar, de se relacionar com o outro, de perceber o que os rodeia, mas tal não significa incapacidade. Significa diversidade, pluralidade.

## ECOS DO CORPO

I. Dar início. Começar. Olhares em volta, o coração bate e a boca seca. Somos muitos. Sou muitos. Tento alinhar o pensamento, tento saber o que partilhar. Os ecos que me habitam não deixam o silêncio dar espaço à fala. O coração bate. Gelo. Passo a vez. Conheço este lugar. É no que respiro sinto o calor da parte do outro, sinto o sorriso que me aquece o peito. Tento mais uma vez.

- Não consigo viver sozinha e gosto de comunicar cara a cara.

- Consegui confiar em alguém e libertar-me de muitos problemas nos últimos anos.

- Para mim? Nadar, a praia e a amizade.

- Saudade de quem se ama. O amor está junto com a saudade. Cozinhar bolinhos, queques e aprender coisas na cozinha.

Quase ninguém sabe dos meus momentos. Daquilo que me nutre. As memórias da avó, as idas à pesca. O conseguir pedir desculpas. Ouvir música. A importância da família. Quero alcançar a minha liberdade e lutar por mim. Com a minha irmã aprendi a partilhar as coisas. Preciso do cuidado que a minha família tem por mim.

- Tenho vergonha quando digo alguma coisa. Estou mais gordo, mas não tenho vergonha.

- No detalhe está a diferença

- A natureza e os animais deixam-me feliz



2. O calor é bom, mas e então? O que faço com tudo isto que tenho aqui? O que faço com as noites acordadas? Como respiro com o pulmão apertado? Como grito com um nó na garganta? Fico presa nas expectativas dos outros. Sinto-me sozinha em casa, incompreendida, presa. Olho de novo em volta, e eles estão ali. Continuam ali. Sorriem, e abraçam-me. Algu me diz que conheço este lugar. De mãos dadas com o meu avô. Saudade de quem se ama, o amor está junto com a saudade.

- Quero creditar que posso seguir em frente, mesmo quando só me apetece estar num outro lugar.

- Medo de não ver e de os meus pais não me aceitarem.

- Caminho sozinho. E isto causa-me dor. Por vezes tenho problemas tão grandes e mesmo assim, não consigo e não quero pedir ajuda. É o sentido de caminhar sozinho é para não me apegar a ninguém, para não me magoar ou ser magoado.

- Tanto julgamento. Desculpas?! eu peço muitas.

3. Sentado, olhares em volta, o coração bate vigoroso e esboço um sorriso. É daqui mesmo que vou. Eu quero gritar ao mundo os meus sonhos. Preciso tentar. Tentar, um desafio interminável. Ir à praia, nadar, ir ao ginásio, andar de bicicleta, dizer que parei de fumar. Ah! Como gosto de comer massa e pão.

- Um dia quero fazer uma missão num país que precise de ajuda.

- Pegar ao colo. Abraçar mais pessoas. Usar a minha voz. Eu gosto de pôr a mesa.

- O meu sonho é casar e viajar para os Açores. Gostava de trabalhar num café, a levar as coisas para a mesa. Construir uma família, ter um filho.

Que sonhos tenho eu? Todos. Coisas bonitas, coisas que imagino, coisas que sinto. Sem prazo de validade.

- Eu sonho em ter mais atenção da parte da minha família. Liderar um grupo. Gostava de abrir um negócio de bolachas, ser chefe.

- Gostava de um dia poder trabalhar com crianças, e poder dar às crianças o amor que não recebi.

- O meu sonho é ter uma companheira, poder partilhar amor.

O que importa é que sou um caminhante, que estou aqui e agora. Agora e aqui. Presente. Miro o foco e isso traz-me mais consciência, transforma-me espiritualmente. Quero viver mais estes momentos, cantar e viajar. Quem sabe estar no exército militar ou mesmo ter um programa, ser apresentador e falar sobre o problema dos outros. Gostava de confiar mais nos outros, eu digo a verdade.

- Sonho, é dormir.

## Ideia 2.

As experiências dos e das jovens são frequentemente questionadas e minimizadas.

### **Ser jovem é desafiante!**

As tentativas de partilharem as suas experiências e ideias - sobretudo com adultos - leva, muitas vezes, à resistência, a minimizar ou ignorar os sentimentos dos e das jovens e as suas formas de ver a vida e as situações. Há uma falta de compreensão geral das suas necessidades, que no caso dos jovens com deficiência é ainda maior. Tal leva a experiências dolorosas, a enfrentar a hostilidade de outras pessoas, a pensar que não conseguem criar o seu próprio caminho.

Os jovens experimentam as mudanças a todos os níveis que, muitas vezes, resultam num percurso difícil, principalmente para jovens com deficiência. Ao longo do tempo e da vida, essas ocorrências somam-se, fazendo com que os jovens com deficiência se sintam desrespeitados, privados de direito.

Para os jovens com quem nos cruzámos, o mais certo seria que as pessoas e as organizações, simplesmente, reconhecessem as suas experiências. Querem, em primeiro lugar, ser reconhecidos. A sua experiência faz parte da nossa identidade. Não valorizar a sua experiência é não os valorizar.

É hora de começar uma conversa e reconhecer que as lutas que os jovens enfrentam podem nem sempre ser visíveis, mas devem sempre ser levadas a sério. É crucial notar as desvantagens que os e as jovens, e sobretudo os jovens com deficiência, ainda enfrentam – muitas vezes silenciosamente. Queremos que a igualdade de oportunidades dos jovens no acesso à educação, ao emprego, à habitação, à possibilidade de ser espectador numa peça de teatro, de visitar uma exposição, de criar e contribuir para a cultura seja uma bandeira política, seja uma luta de todos e todas.



## DE PERNAS PARA O AR

Tenho em mim todos os caminhos, tenho em mim os opostos. Estou em cima, estou em baixo, de lado e do avesso. Sigo a estrada, na certeza, que do velho eu, me despeço.

Choro para dentro, rio para fora. Silêncio. Quem está aí? Ninguém. Na rua de mão dupla, tomo nota do frenesim, da negligência escondida de hábito, das desculpas que não são ditas. Desculpa? Não percebi.

Passaste por mim de bicicleta e o vento daquela esquina trouxe-me à memória o amor da minha avó, do meu avô, da minha mãe, do meu pai, dos meus irmãos. Do amor. Gosto deles. Juntos somos mais fortes.

Eu estou aqui, tu estás aí. Hey! Como é que é estar desse lado? Olá! Consegues ouvir-me? Sim estou aqui, da mesma forma que tu, mas ao contrário. Ao contrário. Ao contrário. O que significa? nada, é só ao contrário.

Deixaste pegadas, posso segui-las e dar-te um abraço? Metade de mim é saudade. Presente é medo e futuro é sonho. De que são feitos os sonhos?

São de baloiço, são de pão com chouriço, são de mar, são de nuvens, são de maçãs. "Sonho em conseguir amar o outro", foi o que eu ouvi da minha janela. Não vejo o rosto, mas a voz é-me familiar. Está aqui tão perto. Oíço os teus passos e aposto que andas de meias para ficares quentinha. A minha cadeira não deixa marcas de pés, mas marca compasso e dança comigo. Não posso correr, mas faço tudo com amor.

Às avessas, na contramão. Sigo a saltar na corda da vida, mesmo quando o vi bater na sua mãe, mesmo quando me empurraram. Tento não os ouvir a discutir. Lembro-me de um momento em que tive de decidir entre mim e uma pessoa de quem eu gostava muito. Escolhi-me.

Do chão olho para céu. Estás aí avó? Sinto a tua falta. Obrigada por me ensinares a andar e a nunca desistir. Um dia ainda vou viajar de avião até à Bélgica e voltar a Angola. Comer um gelado, jogar futebol e melhorar a situação da nossa família. Ah! e se vires a Mimi por aí, dá-lhe um biscoito! Quero seguir o meu caminho. Quero ter um amor verdadeiro.

Tenho em mim todos os caminhos, tenho em mim os opostos. Estou em cima, estou em baixo, de lado e do avesso. Sigo a estrada, na certeza, que do velho eu, me despeço.





## Ideia 3.

As decisões sobre a juventude na sociedade e na cultura, na maioria das vezes, acontecem sem a participação dos e das jovens. **Ser jovem é ter capacidade de pensar, agir e transformar!**

Os discursos e práticas sobre e para os jovens são, muitas vezes, liderados por paternalismo, em vez de os considerar, de considerar as suas vozes.

Durante muito tempo falar em deficiência era falar em caridade e pena. Um conjunto de estudos reforçam esta ideia, revelando que jovens adultos com deficiência cognitiva não vivenciam uma panóplia de experiências que lhes proporcionem a oportunidade de expressar preferências, fazer escolhas e tomar decisões (Wehmeyer & Metzler, 1995).

### “Nada sobre nós, sem nós!”

Um lema poderoso que é parte de um movimento global para que as pessoas com deficiência alcancem a plena participação e igualdade de oportunidades em todos os eixos da vida, incluindo a vida cultural. Para James Charlton, autor do livro “Nothing about us without us” (2000), este lema expressa a convicção que as pessoas com deficiência sabem o que é melhor para elas.

Os responsáveis de ações, projetos, instituições, políticas têm dificuldade em partilhar com os e as jovens o poder de escolha, de decisão, mesmo quando se trata das suas vidas. Tal sufoca as suas capacidades e as possibilidades inerentes à nossa criatividade.

Apesar da voz dos jovens estar, hoje, a ouvir-se mais alto, há muitas vozes, incluindo a dos jovens com deficiência, que enfrentam paredes sem janelas. Sabemos que os e as jovens que têm a possibilidade de autodeterminação e oportunidades de exercer autonomia possuem maiores possibilidades de obter sucesso na transição para a vida adulta (Agran & Wehmeyer, 2000). Queremos que assim seja.





### A autodeterminação é importante para nós!

É a capacidade de ter voz ativa sobre a própria vida. Envolve a capacidade de tomar decisões e fazer escolhas, de resolver problemas, de estabelecer objetivos e encontrar formas de os alcançar, de autogestão e autorregulação, bem como de autorrepresentação.

Nota, Ferrari, Soresi & Wehmeyer, 2007

Os e as jovens têm conhecimentos para ajudar a construir sociedades mais justas e equitativas. Têm a capacidade de dialogar e encontrar respostas para os problemas que enfrentamos na sociedade. Os jovens e as jovens, com e sem deficiência, conseguem decidir o que querem ou não querem ver e fazer, o que querem ou não experimentar, o que vai ou não ao encontro dos seus interesses na arte e na cultura. É importante que os jovens com deficiência estejam na frente, visíveis, para partilhar a sua voz e experiência, aliados a outros e outras jovens.

Em conjunto, querem ter a oportunidade de ver, de sentir e de perceber o que mudar e como mudar. Querem ser quem cria e quem produz cultura. De experimentar e ver o que funciona para todos e todas e para cada um.

### A Carta do Porto Santo como orientadora do que queremos para a cultura.

Em 2021, foi apresentada a Carta do Porto Santo, um documento estruturante da política cultural europeia que orientará as grandes decisões do Estados Europeus para as áreas da cultura e educação. Promove o modelo de democracia cultural: “uma definição mais ampla de cultura, reconhece a diversidade de formatos expressivos existentes, procura uma maior integração entre cultura e vida quotidiana e assume como condição da política cultural a descentralização das intervenções culturais” (BOLÁN, 2006: 87).

Disponível em: <https://www.culturacentro.gov.pt/media/12875/pt-carta-do-porto-santo-2022.pdf>

## FRAGMENTOS

O mundo dentro de mim é cheio de emoções, sentimentos e pensamentos. De fragmentos. Sem princípio meio e fim, na ordem caótica de ser, sei que são partes de mim.

E está tudo aqui.

Fecho os olhos e ainda sou capaz de os ouvir, a maneira como me insultavam, como me colocavam de parte e eu não falava com ninguém. Não conseguia.

Memória. Quantos fragmentos tens?

São instantes. Pequenos impactantes instantes: a discussão entre eles, o medo do escuro, o medo que me paralisou e me fez sentir inútil, o pai ausente.

Tenho em mim, tão presente em mim, o sabor da melhor serradura, o cheiro da sua cozinha, a sua mão na minha. Minha querida avó.

Pensei que as palavras fossem suficientes, mas a saudade, aquela que sinto do tempo em que brincava com o meu irmão, não esvazia só porque a digo.

Entrar por aqui adentro, olhar cada fragmento.

Respiro, abraço cada esquina e sigo viagem. Neste meu jeito de ser, com tudo isto que sou, dou a mão à minha fé, valor à intuição e confio que no fim dará certo. Gosto do meu cão, da minha gata, de borboletas, de pão com chouriço.

Quiçá um dia encontro o verdadeiro amor, ou vou morar numa casa em frente à praia, faço uma viagem ou uma festa de família.

Neste caminho percebi a importância de estarmos todos juntos, todos interligados, no mesmo lugar. Valorizei o meu olhar interno e passei a confiar mais em mim.

Quando danço sou livre, fico mais leve. Sopro o poema escondido na ponta do pé e entre danças conto a minha estória. Oiço-me no vento do movimento. Ecos do meu corpo que pulsam em continuar.

O mundo dentro de mim é de emoções, sentimentos e pensamentos. Cheio de fragmentos. Sem princípio meio e fim, na ordem caótica de ser, sei que são partes de mim.

Está tudo aqui e o mundo espera por mim.

**Para compreender o Entre Danças é necessário olhá-lo de diversos ângulos. É, por isso, que não ficámos por aqui. Há mais dois cadernos que resultam deste projeto. Descubra-os!**

Se deseja fornecer feedback ou entrar em diálogo connosco sobre qualquer uma das ideias discutidas aqui, é muito bem-vindo/a e pode usar o seguinte e-mail: [info@ateliertres.com](mailto:info@ateliertres.com)



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agran, M. & Wehmeyer, M. (2000). Promoting Transition Goals and Self-Determination Through Student Self-Directed Learning: The Self-Determined Learning Model of Instruction. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 35(4), 351-364.

Bolán, E. (2006). *La política cultural. Temas, problemas y oportunidades*. Cidade do México: Conselho Nacional para a Cultura e as Artes.

Eurostat (2017). Disponível em: <https://ec.europa.eu/eurostat/news/euro-indicators>

Goldbard, A. (2021). Valores e Ética na prática da Arte Participativa. Em A. Goldbard e F. Matarasso. *Ética e arte participativa*. Disponível em: <https://gulbenkian.pt/noticias/coesao-integracao-social/partis/cadernos-arte-e-comunidade-etica-e-arte-participativa/>

Nota, L., Ferrari, L., Soresi, S. & Wehmeyer, M. (2007). Self-determination, social abilities and the quality of life of people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(11), 850-865. doi: 10.1111/j.1365-2788.2006.00939.x.

Wehmeyer, M. & Metzler, C. (1995). How Self-Determined Are People With Mental Retardation? The National Consumer Survey. *Mental Retardation*, 33, 111-119.



Conceção e Escrita: Patrícia Silva Santos  
Designer gráfico: Miguel Garvão  
Fotografia: Manuel Guerra  
Gestão projeto: Carolina Tomaz

1ª edição: fevereiro de 2023

Copyright

@Atelier 3 - Eu, Nós e o Mundo - Associação para o desenvolvimento humano

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste caderno pode ser reproduzida sob qualquer forma (electrónica, mecânica, fotocópia, etc.) sem a prévia autorização dos seus autores e da associação Atelier 3 - Eu, Nós e o Mundo.