

CADERNO AGENTES EDUCATIVOS

“As nossas vidas gostam muito de dança”

PROMOTOR



PARCEROS



PROJETO COFINANCIADO POR:



AGRADECIMENTO ESPECIAL:



ÍNDICE

A QUEM NOS LÊ	2
O PROJETO	4
A METODOLOGIA E AS ATIVIDADES	7
UMA CONSTELAÇÃO DE ELEMENTOS	12
ALGUNS RESULTADOS	22
NÃO FIZEMOS NADA DISTO SOZINHAS!	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXO I	34
ANEXO II	36

CADERNO I

ENTRE DANÇAS – CONTAM-SE ESTÓRIAS

“As nossas vidas gostam muito de dança”

Avisamos, desde já, que o que tem em mãos não é um guia pronto a usar.

É um caderno. Um caderno que se baseia na história do **Entre Danças – contam-se estórias**. Um projeto que cruzou e uniu dança, storytelling e jovens num lugar de diversidade. Um percurso movido por adaptações, contratempos e conquistas. Um caminho que reforçou as nossas certezas sobre o valor da arte na intervenção e transformação social.

É um instrumento de trabalho. Esperamos que a sua leitura possa inspirar a reflexão e o debate de uma comunidade mais alargada de agentes educativos e técnicos/as. Na verdade, todos aqueles que se interessarem pela sua leitura. Partilhamos ideias que podem ser utilizadas como inspiração, mas, sobretudo, gostaríamos que servissem o propósito de encontrar as suas formas de fazer, reforçando metodologias de trabalho inclusivas. O **Entre Danças**, esta metodologia e estas atividades, os instrumentos que criámos, podem mover-se e reinventar-se, acompanhando o que muda ao seu redor. Gostaríamos também que este caderno lançasse questionamentos sobre temas que carecem de reflexão e debate.

É um diálogo. Entre as práticas e as experiências passadas e o que ficou delas no aqui e no agora. Queremos refletir sobre o projeto para melhor entender o que fizemos, o que voltaríamos a fazer e o que queremos fazer de outra forma. Dar sentido ao que continua ou pode acontecer para além do projeto: a próxima fase desta viagem.

É um diálogo em aberto. Este caderno, no momento em que o abre, é a nossa voz e a voz dos participantes, dos parceiros e da entidade de avaliação externa do **Entre Danças**. Mas queremos que seja também a sua voz e a voz da instituição com a qual colabora. Sublinhe o que não quer esquecer, risque o que não lhe faz sentido, questione-se sobre os porquês. Fale com os seus colegas, fale connosco.

“Uma história contada é uma história vivida que passa a viajar”, disse-nos uma educadora. Que viaje consigo esta estória.

“Uma história contada é uma história vivida que passa a viajar”

Storytelling

Para nós é contar histórias. Histórias que nos dão uma visão mais profunda da experiência vivida – passada e presente – de quem nos conta, mas também da experiência imaginada - futura. Baseia-se na premissa de que as experiências de vida (incluindo as negativas) proporcionam uma compreensão mais completa do outro e oportunidades de crescimento individual e coletivo.



O PROJETO

“A Mariana é uma humana, aventureira, mãe, cega, normal, como eles, como tu... SOU! Era-o sem ninguém dar conta, procurando contacto e contornos, procurando com as mãos, procurava com os olhos, limites. Procurava com a alma, com alma, com alma, procurava, procurava, procurava... Quando Mariana vai de encontro com medos, choca com vergonhas, ri-se! Distrai-os com arte. Enquanto Mariana se silencia na sombra, não se mostra... mas contraria. Mariana aceita, aceita, aceita, rasga a dor, ocupa o espaço, GRITA! Aceita! Aceita, aceita! E aceitou. Mariana caminha confiante. Toda a gente a vê. Arrisca e projeta-se no escuro. Mostra-se. Entrega-se com amor e entre danças, conta a sua estória.”



Foi esta a nossa inspiração primeira para o **Entre Danças**. A Mariana, uma bailarina com deficiência visual. A partir da sua estória percebemos que as oportunidades de participar na vida cultural para os e as jovens com deficiência eram raras. O mesmo acontecia com todos aqueles que integram percursos escolares e familiares com elevadas vulnerabilidades. Consultámos dados do Instituto Nacional de Estatística para perceber se a nossa perceção sobre estes contextos se mostrava em números. Confirmámos a desigualdade real: a grande maioria não tinha práticas de consumo ou fruição artísticas regulares, e pouco ou nenhum contacto com a criação artística. Mundos tão desviados.

“O momento da leitura das estórias foi muito emotivo, foi muito giro, eles ficaram contentes, orgulhosos deles próprios”

Foi, assim, que construímos um projeto que aproximava os e as jovens da arte e entre si. Queríamos reforçar as condições de inclusão social, de igualdade de acesso e de criação artística destes jovens. Queríamos construir espaços de socialização, de partilha e de colaboração entre jovens, independentemente das suas características físicas ou cognitivas.

Em última instância, proporcionaríamos as condições para alargar os seus universos de referência social, cultural e artística, mas também o respeito e a empatia entre pares – ferramentas e competências que achamos determinantes para quebrar ciclos de exclusão escolar e social.

Pusemos em prática estas intenções convidando jovens entre os 14 e os 25 anos, de Queluz - Belas e Algueirão - Mem-Martins. Em termos concretos, desenvolvemos um modelo pedagógico, não escolar, baseado na metodologia do storytelling e das estórias de vida, aliado à linguagem da dança. Desafiámos os participantes a criar e a envolver-se no desenvolvimento integral de um processo criativo. Contaram-nos a sua estória de vida através da dança, num processo que convidava à expressão, comunicação e criação artística, mas também à promoção de competências pessoais e sociais - autoconhecimento, auto-estima, gestão emocional, comunicação, empatia, resiliência. Itinerários de inclusão social.



“A arte é uma invenção humana poderosa. Porque nos permite interpretar a realidade, comunicar ideias e tem a capacidade de estimular emoções fortes, consegue instigar coração e razão, alterando os moldes em que vemos o mundo e, portanto, como agimos nele”.

(Matarasso, 5 :2021).

Escolhemos utilizar o storytelling porque sabíamos, a partir de outras experiências, que ao contar as suas histórias os e as jovens seriam protagonistas, conheciam-se melhor e, se tudo corresse bem, aceitar-se-iam. Por sua vez, quem ouvia a sua história conseguia melhor acolher a diversidade da vivência humana, do diferente e da diferença, encontrar o outro e entendê-lo melhor.



Escolhemos utilizar a dança como forma de expressão e de comunicação. Achamos que permitiria a manifestação da singularidade de cada um, das formas únicas de ver, de ser, de pensar, de mover-se, de criar. Constituindo-se, simultaneamente, meio e incentivo para o pensamento criativo e para a democratização da criação artística. O envolvimento e o trabalho em conjunto em prol de uma criação comum, a comunicação de ideias, fariam parte do processo de aprendizagem.

“As nossas vidas gostam de dança”

No final, à Mariana juntou-se a Vanessa, uma bailarina com experiência em projetos de dança inclusiva; a Carolina, uma gestora de projeto com experiência de criação e dinamização de projetos de storytelling com jovens em situações de vulnerabilidade; a Patrícia, uma socióloga com experiência de intervenção e avaliação em projetos de inclusão social; e a Inês, uma atriz com experiência em utilizar o teatro como ferramenta de construção humana.

No final, confirmámos que a arte realmente importa na vida das pessoas. “As nossas vidas gostam de dança”, dizia-nos uma das jovens.

A METODOLOGIA E AS ATIVIDADES

O **Entre Danças** ambicionou construir-se como uma metodologia inovadora desenhada para nutrir práticas artísticas e o desenvolvimento pessoal e social, através do planeamento e desenvolvimento de oficinas dedicadas à dança e ao storytelling e ao seu cruzamento.

A implementação destas oficinas representou a passagem da idealização à concretização de experiências de interligação entre pedagogia, pessoas e lugares. Estruturámos instrumentos e atividades, metodologias situadas que reconheciam diferentes corpos, estórias, narrativas e perspetivas, e que fomos adequando e adaptando ao longo das quatro edições.

O que nunca mudou foi o pensamento por detrás de tudo o que construímos baseado na **Carta de Princípios e Valores** identificados pelos próprios atores do projeto – jovens, técnicos/as e famílias – e que ainda se encontra em construção (sinta-se à vontade para contribuir!).

Partilhamos, agora, seis das atividades que desenvolvemos neste sentido. A sua descrição será sempre incompleta, pela impossibilidade de traduzir em palavras todos os pormenores da ação concreta e do respetivo contexto, mas vale a pena tentar.

As atividades de storytelling trabalhavam as estórias de vida de cada um dos participantes, havendo um trabalho pessoal e uma partilha coletiva que, vimos depois, fortaleceu a empatia e a solidariedade de grupo. Criaram-se espaços de partilha, quer orais quer escritos, baseados em estórias pessoais, mas também de outros testemunhos - de pessoas conhecidas a desconhecidas, ao vivo ou gravadas, do mundo da dança ou de outros universos.

A LINHA

Objetivo: Criar identificação entre pares e, com isso, laços afetivos.

Colámos uma fita no chão horizontalmente. Dividimos o grupo em dois e criámos duas filas paralelas à fita, frente a frente. Explicámos que íamos fazer questões e se a resposta fosse “sim” davam um passo em frente, aproximando-se da linha; se fosse “não” mantinham-se no mesmo local. Escolhemos tópicos que intersectavam questões simples e complexas, tais como: vives em Sintra? Gostas de dançar? Gostas do teu corpo? Já perdeste alguém importante na tua vida? Frequentas a escola? Já viveste longe da tua família? Já te sentiste tratado com diferença?



O ESPELHO

Objetivo: Promover a observação, a atenção e o movimento promovido pelo outro.

Em pares, frente a frente, um dos participantes fazia movimentos aleatórios e o outro participante repetia os movimentos, como se fosse um espelho. A ideia era variar o tipo de movimento a partir de indicações nossas: fazer movimentos pequenos e grandes, rápidos e lentos, de pé, sentados e deitados... Como foi a experiência para quem criava o movimento e para quem reproduzia o movimento?

QUE CAMINHO ESCOLHO PARA ESTA ESTÓRIA?

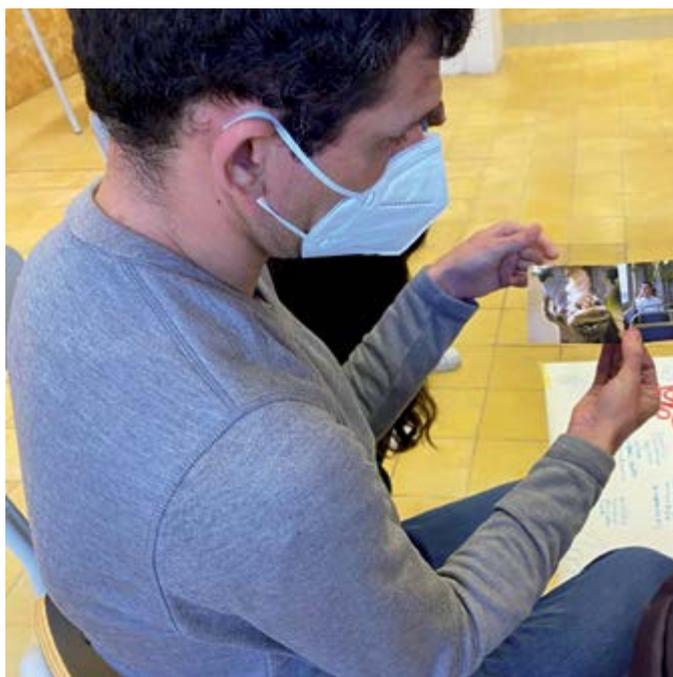
Objetivo: Explorar e estimular a criatividade, individual e coletiva, dos participantes.

Começávamos por contar uma parte de um livro. Escolhemos o “O coração e a garrafa”, de Oliver Jeffers, e o “Que bonito é Panamá!”, de Janosch. A certa altura parávamos a leitura e questionávamos: o que acham que aconteceu? O que está a personagem a sentir? Como fariam? No final, liamos a última parte do livro e falávamos sobre a sua história. De que forma estas histórias se cruzavam com a nossa vida?

O QUE VEJO NESTA CARTA?

Objetivo: Promover a ideia de que a estória, os saberes e as vivências do outro acrescentam algo à nossa própria estória, saberes e vivências.

Mostrámos diferentes cartas com fotografias ilustrativas de momentos e episódios de vidas. Propusemos que escolhessem uma carta que estivesse relacionada com momentos importantes da sua vida. Cada jovem partilhava o porquê de ter escolhido a carta e contava algo sobre si. Os restantes participantes podiam partilhar algo de si, que se recordavam, a partir da carta. No final, refletámos sobre como uma mesma imagem podia desencadear diferentes olhares e memórias.



A VENDA

Objetivo: Superar o distanciamento físico e promover o conhecimento do corpo do outro.

Organizámos o grupo em pares e vendados os olhos a um dos elementos da dupla. Numa primeira fase, os participantes que não tinham os olhos vendados guiavam o seu par pelo espaço. Numa segunda fase, com música, o participante de olhos vendados ficava imóvel e o que não tinha os olhos vendados movimentava o corpo do colega ao som da música, dançando. Como se sentiram? O que mais gostaram? O que menos gostaram? Fariam de novo?



Através da dança queríamos que os e as jovens pudessem aprender a navegar e apreciar o seu corpo. O que constitui o movimento corporal “normal” continua a impor restrições a outros corpos. Enquanto dançavam estavam intimamente sintonizados com os seus próprios corpos e as suas realidades físicas. Tempo, espaço, ritmo, ver o outro, saber como são os seus corpos. Marcha, membros, audição, visão, com diferentes intensidades, tornavam-se movimento e linguagem.



DANÇAR AS ESTÓRIAS

Objetivo: Interligar as suas estórias e momentos ao movimento do corpo.

Trouxemos os momentos das vidas das e dos jovens para a fisicalidade. Criámos diferentes dinâmicas de movimento a partir de vários desafios: movimentos pequenos, movimentos grandes, plano de chão, plano em pé, ritmos diferentes. Era um convite para se moverem de uma forma que trouxesse emoção. Um convite para dançar, seguir os fios que se teciam entre os ritmos internos e os ambientes sensoriais a partir das estórias de cada um.



Mais para o final, começámos a coser as estórias individuais e coletivas, as experiências corporais e os gostos estéticos para construir uma narrativa coletiva. A concretização da apresentação, em cada edição, era o culminar deste processo. Apresentações artísticas repletas de toque, de narrativas pessoais em movimento.

Tratava-se de dança, não de deficiência ou de exclusão. A criação não era de artistas profissionais, mas de jovens com experiências e referências únicas, com “direito de autodeterminação” na escolha das inúmeras possibilidades artísticas e estéticas (Golbard, 17 :2021).

UMA CONSTELAÇÃO DE ELEMENTOS

Não sendo prático ou interessante listar todas as características e combinações que deram à luz a nossa intervenção no **Entre Danças**, queremos partilhar aquelas que consideramos que tornam este projeto uma constelação singular (mas não única).

“Foi um bocadinho estranho. É gente nova, ambiente novo. Mas à medida que estivemos todos formou-se quase uma família. Ajudávamo-nos uns aos outros, mutuamente. Há sempre as discussões normais, que todas as famílias têm, mas há uma ligação”.

(Testemunho de jovem participante)

APROXIMAR

“As sessões começaram com alguma estranheza”, refere a A3S no seu relatório de avaliação da primeira edição. Nas primeiras sessões estavam presentes as e os técnicas/os de acompanhamento das instituições parceiras e os familiares dos participantes e a estranheza era mútua: nossa, deles. Aos poucos fomos conseguindo chegar, fomos conseguindo conquistar a confiança dos participantes. “As pessoas que cá estão vão tratar-vos muito bem”, referia um dos jovens em mensagem aos próximos participantes do projeto. E, quando demos por isso, as e os técnicas/os e familiares tinham, progressivamente, uma menor participação. Tínhamos conseguido criar um ambiente seguro e, simultaneamente, encorajador da experimentação e da tomada de palavra por parte de cada um dos jovens.



Um dos elementos determinantes na construção da relação entre nós e os participantes, mas também entre participantes, independentemente das suas características físicas e cognitivas, foi a possibilidade de encontros, repetidos, de contacto - também físico - e das partilhas. A falta de contacto e interação rotineira com as pessoas em geral, e em específico com deficiência, cria desconforto e estranheza (Vlachou, 2020). Nós sentimos isso! Como devemos fazer?

Nesse sentido, unir jovens que de outra forma, possivelmente, não se cruzariam, não conviveriam, e pô-los frente a frente, a conversar, a criar em conjunto foi desafiando suposições e transformando estereótipos em pessoas. A certa altura não era a deficiência ou os percursos de exclusão que definia cada um dos jovens, era as pessoas que conhecíamos, as suas diferenças e semelhanças em relação a nós próprias, a riqueza da sua diversidade. “Principalmente conhecer vocês todos, porque eu preciso de ter mais amigos na minha vida”, dizia uma das jovens em resposta ao que mais tinha gostado no **Entre Danças** (Relatório intercalar A3S, 2021).

Mas também errámos. Embora nunca tenhamos forçado as partilhas, algumas das questões que colocámos criaram situações desconfortáveis e nem sempre conseguimos

lidar com as emoções fortes que ressaltavam a propósito das suas vidas. Nem sempre conseguimos conter as nossas próprias lágrimas ou desconfortos. Fomos para fora de pé. Tentámos, nessas ocasiões, dar o espaço de que precisavam e precisávamos para encontrar a forma que melhor nos cabia, que acolhia com compreensão o que as e os jovens escolhiam partilhar. A ideia de empatia foi uma importante inspiração para não julgar. Reconhecer a emoção, reconhecer a perspetiva do outro, sentir com o outro. “Sei como é estar assim” e “obrigado por nos contares”. Mas, mesmo assim, percebemos que era preciso incluir pessoas, como os técnicos das instituições parceiras, que pudessem ajudar no rearranjo depois da partilha de algumas experiências. Formação específica também poderia ter sido útil no fornecimento das ferramentas necessárias para guiar tais situações.



“Gostámos de fazer a nossa história, mas foi difícil, às vezes foi difícil dar a resposta. As perguntas eram difíceis”.

(Relatório intercalar A3S, 2021)

COMUNICAR

Ao longo de todo o projeto desenhámos e adaptámos a metodologia, os espaços e também a comunicação às diferentes necessidades dos e das jovens participantes. Puxámos pela criatividade para encontrar respostas para as circunstâncias individuais, coletivas ou sociais.



Tentámos que a linguagem fosse focada nas pessoas e não na deficiência ou exclusão. Isto não significava esconder ou camuflar essa realidade ou contextos, mas ter atenção às palavras. Fazer o exercício de usar linguagem clara, usar palavras conhecidas, estruturar os conteúdos de formas que fossem mais perceptíveis. Passo a passo, a partir daquilo que Maria Vlachou (2020) definiu como “escuta ativa e sensível”.

Técnicas e mães consideram que nos preocupámos continuamente em “comunicarem melhor”, nomeadamente quando introduzimos outras formas de comunicação, o que “facilitou o processo, que aos poucos foi sendo desmontado e construído” (Testemunho de técnicas, A3S, 2021). As dinâmicas promovidas eram pensadas para aceitar, respeitar e tentar apoiar todos os estilos de comunicação, expressões, respostas.

Mas, mais uma vez, não foi sempre assim. Muitas vezes sentimos que não sabíamos que conceitos usar, que expressões eram mais respeitadoras. Fomos descobrindo que as palavras podem ser inadequadas, capturar divergências. No decorrer do processo encontrámos palavras que fizeram sentido. Uma delas foi neurodivergente, conceito concebido por Judy Singer (2017), que queremos partilhar consigo.

Neurodivergente

Ser neurodivergente significa ter um cérebro que funciona de forma diferente do que a maioria das pessoas espera ou dos “padrões atuais e convencionais da normalidade” (Vlachau, 88 :2020). Isso inclui pessoas disléxicas, com autismo, com síndrome de down e muitas outras pessoas. São mentes diversas que devem ser compreendidas e celebradas.

Este é o símbolo da neurodiversidade

Todos os cérebros e mentes foram bem-vindos no **Entre Danças!**

PARTICIPAR

Quem conhecia todos os planos, todas as atividades, toda a mecânica do projeto éramos nós. Sabíamos também que os espaços de partilha e experimentação conjunta podiam ser, por vezes, indutores de ansiedade, criando barreiras à participação. Moldámos as oficinas com estes dois fatores em consideração. O projeto, na sua versão à distância ou na sua versão presencial, foi baseado numa abordagem descontraída. As sessões eram curtas, sobretudo as virtuais, e intervaladas, entre momentos de dança e de histórias. Cada um estava da forma que conseguia estar, sem a imposição do que era expectável. A participação de todos e todas era igualmente válida. Todos eram bem-vindos, neurodivergentes ou não.

A relação construída de forma contínua e a adaptabilidade para estarmos mais próximos da igualdade desejada foram aspetos equacionados em qualquer atividade que criámos. Todos e todas foram ouvidos, incluídos e respeitados na criação final.

As e os jovens foram respondendo com naturalidade, fazendo o que precisavam, quando precisavam. Fomos caminhando, suavemente, com cuidado, com curiosidade, com alegria. Este contexto acabou por se traduzir nos níveis de participação desejados. Na verdade, multiplicou os níveis de participação se considerarmos o que imaginávamos ou prevíamos à partida. Os participantes foram conseguindo expressar o que pensavam e sentiam, muitas vezes sem filtros, e nós estimulávamos os seus potenciais e competências.

Os mecanismos para uma participação autêntica são múltiplos e podem ser outros. Mas queremos partilhar que, neste processo, sentimos que alcançamos o sentido de pertença. Os jovens e as jovens participantes sentiram-se parte do processo e do projeto. As suas identidades, histórias e forças eram abraçadas pelo todo e eles eram igualmente responsáveis pelo que conseguimos alcançar e até onde conseguíamos ir. Aos poucos, fomos alargando movimentos, alargando reflexões, alargando responsabilidades. Entre pares foram sendo definidas possibilidades entre realidades e intenções.

Acreditamos que o espaço de envolvimento, “o dar-lhes voz” (como dizem as técnicas no momento de avaliação externa intercalar, A3S, 2021), no qual descobriram, criaram, partilharam as experiências e as histórias que queriam levou ao florescimento da sua capacidade de participação social. No final, foram os jovens que orientaram o espetáculo que foi realizado no Olga Cadaval. No final, o espaço social era deles, queriam fazer espetáculos na rua. Esperamos que essa vontade permaneça e tenha repercussões entre pares, na família, no bairro, na comunidade, no mundo.

“A própria dança foi construída por eles, a história foi feita por eles, cada um deu o que tinha para dar; foi tudo muito adaptado a cada um deles, (...) foram sempre ao encontro das capacidades e necessidades de cada um”

(Testemunho técnicos, Relatório de avaliação externa intercalar, A3S, 2021).

“Das coisas mais positivas do processo todo é que tudo foi construído por eles, até mesmo a dança, tudo foi construído por eles, portanto eles foram autores”.

(Testemunho técnico, A3S, 2021)

“A participação em projetos de arte comunitária pode servir de preparação para outras formas de ação social e de participação democrática, por isso pode ser vista como uma forma de agitação social”.
(Golbard, 23 :2021)



APRESENTAR

Embora o processo tenha sido para nós o mais importante, a apresentação final pelos e pelas jovens não deixava de ser um dos objetivos. E a viagem acabou por importar tanto quanto o seu destino.

Em jeito de ensaio, de apresentação ou espetáculo, esta fase em que partilharam os caminhos criados e as alternativas que forjaram em conjunto foi muito valorizada por todos e todas: jovens, técnicos/as, famílias, parceiros. Foi descrito como um momento de “grande felicidade e sentimento de valorização para todos”, em que os participantes “ficaram muito orgulhosos” e as suas famílias “completamente radiantes com o produto final”. Para as mães foi um momento “encantador” em que “parecia que eles eram uma família”, que “estavam a gostar daquilo que estavam a fazer” e em que foi possível “cada um revelar a sua personalidade”.



A APRESENTAÇÃO QUE FOI DE TODAS AS CORES.

“Foi amor passado aos outros”.

“Estávamos todos ligados uns nos outros e concentrados no que estávamos a fazer”.

“Todos olharam para mim”.

“Ouvir as estórias em áudio, também ouvimos as minhas ideias”.

“Parecia poesia”.

(Testemunhos dos jovens, A3S, 2021)

“Eles [jovens] no dia [da apresentação] estavam em êxtase e nos dias a seguir não falavam de outra coisa”
(Testemunho técnico, relatório A3S).

“É de facto emocionante. É a palavra que posso encontrar para definir melhor ao ver estas pessoas que são capazes de se exprimir através do seu corpo e através da dança. Perceber que a linguagem da dança é universal e que nos disseram tantas coisas. (...). A força de cada um é de facto marcante”

(Testemunho técnica, depois do espetáculo).



REFLETIR

Os princípios que sustentaram este projeto foram cimentados ao fazer e ao errar, mas também ao observar, ao acompanhar e ao refletir.

A A3S, o nosso parceiro responsável pela avaliação externa, lançou-nos o repto inicial de reflexão e da desconstrução de conceitos forçando o tempo para pensar. Começaram por nos propor algumas sessões de capacitação na área da avaliação, no sentido de reforçar os instrumentos de gestão da equipa e o próprio programa metodológico que pretendíamos desenvolver. Voltámos ao início: definir objetivamente e em conjunto a filosofia do projeto, os objetivos, as prioridades (a curto, médio e longo prazo), as ações concretas para cada objetivo, o cronograma para cada ação. Não foi fácil voltar aqui, quando a ânsia é realizar, mas foi preciso.

Havia muito que já tínhamos discutido, sobre o qual concordávamos, mas havia outro tanto sobre o qual ainda não tínhamos pensado em voz alta, em conjunto. No final, reforçou o conhecimento, o entendimento e a estratégia entre nós. Deu-nos músculo para os desafios que se avizinhavam.

Para relembrar a necessidade de conversar, refletir e aprofundar, deixamos-lhe o repto de, individualmente ou em equipa, construir o que chamámos de Glossário de sobrevivência da relação humana:

O que é para si, para vocês, para os vossos parceiros: "Diversidade" "Inclusão social" "Ética" "Cocriação" "Pessoa" "Participação" "Deficiência" "Arte comunitária"...





Mas não fomos só nós a refletir. Também os participantes desenvolveram processos de reflexão individual e coletiva, ora proporcionados por nós, ora proporcionados pela A3S. Se a A3S queria reforçar a voz e o olhar dos e das jovens sobre o projeto no sentido de melhoria contínua, nós lançámos desafios criativos, que incluíram trabalho introspetivo em formatos como a escrita, desenho, além de reflexões sobre a experiência vivenciada. O caderno que oferecemos a cada jovem para registar as suas ideias e experiências foi um desses meios que, descobrimos depois, levou a partilhas em família.

Já no desenrolar do processo e a partir do testemunho de uma mãe, percebemos que o nosso enquadramento era o **modelo social da deficiência** e não o modelo médico. Um modelo que ainda persiste e que afeta a forma como pensamos estas questões centrando as dificuldades das pessoas na sua deficiência (Vlachou, 2020), vendo os seus corpos e/ou mentes como máquinas que precisam de conserto. Já no modelo social, que descobrimos e com o qual nos identificamos, o problema está na sociedade, que incapacita as pessoas por meio de barreiras, de atitudes negativas e de exclusão, desvalorizando a diversidade nos e dos seres humanos.

“Enviamos-te estas páginas para que te possam acompanhar neste caminho. Utiliza-as para registares ideias, emoções, pensamentos, através da palavra, de colagens, de desenhos. Obrigada por estares connosco. Equipa Entre Danças”.

ALGUNS RESULTADOS...

“Este projeto transforma-te e muda-te e põe-te positivo”.

As evidências que a A3S nos trouxe a partir da auscultação dos vários atores no projeto sugerem que contar e desenhar com os corpos as suas histórias foi um processo valioso. Foi um lugar de aprendizagem e crescimento.

Este processo deixou marcas positivas no desenvolvimento pessoal, relacionadas sobretudo com o reforço da autoconfiança e da autoestima dos e das jovens participantes. Ao contar uma história, os jovens expressaram os eventos significativos nas suas próprias palavras, permitindo que ganhassem novos significados e maiores valorizações (como já nos dizia Brenne Brown, 2012). E, mais cedo ou mais tarde, com mais ou menos intensidade, perceberam que as suas histórias e as suas capacidades tinham maior alcance do que supunham. Faz parte das memórias da segunda edição o solo que uma das jovens realizou. Já não era cadeira de rodas, já não era um corpo sentado, era vivacidade, emoção, curiosidade. Encarou o público, encarou-se a si própria.

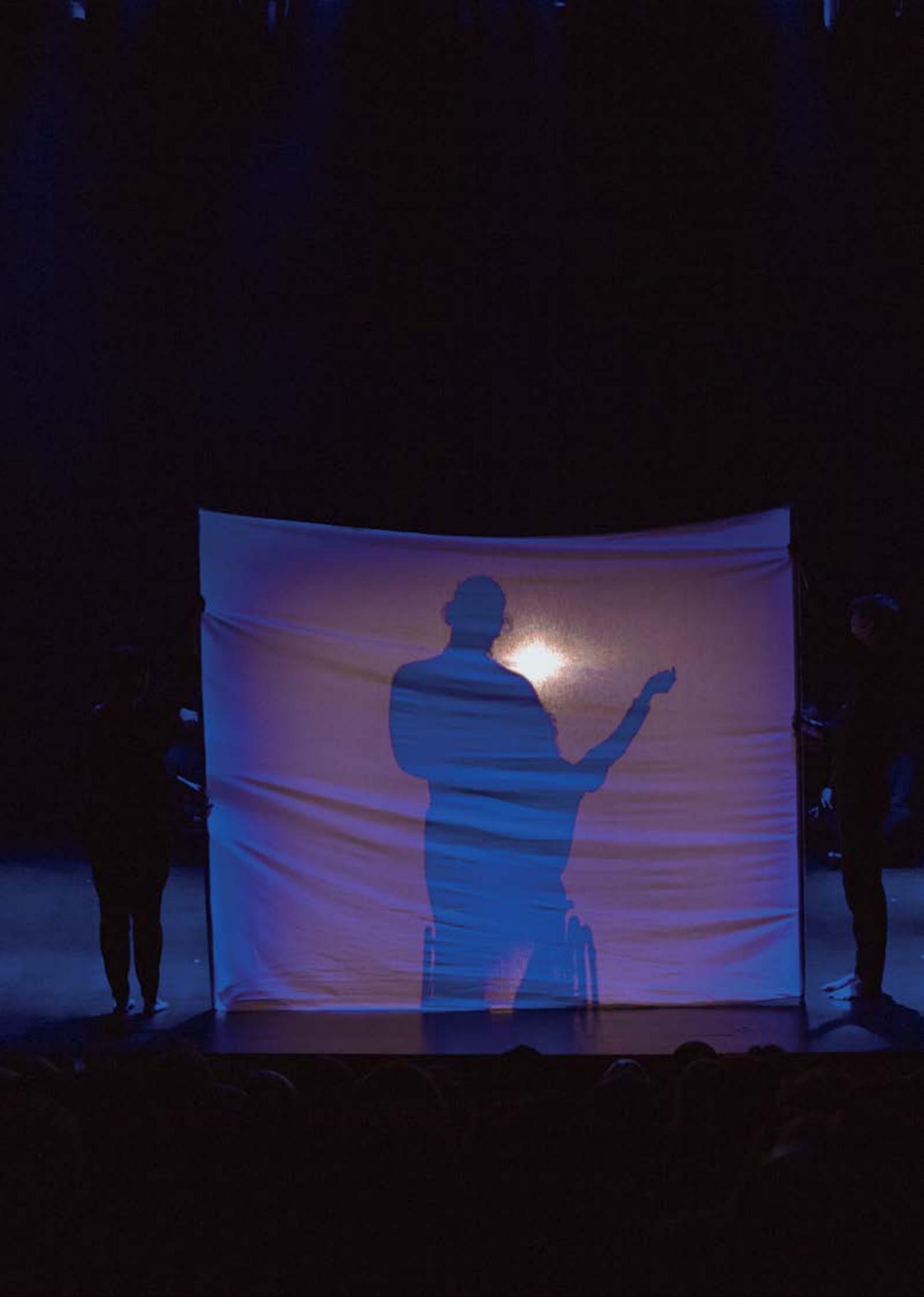
“A maior questão deles é eles próprios não saberem até onde vão e muitas vezes surpreendem-se, mais do que a nós, a eles próprios quando percebem que são capazes de algo mais. Isso foi altamente visível neste projecto”.

(Testemunho técnico, A3S)

“O projecto vem aqui permitir que ganhem uma consciência diferente de si, não só corporalmente, através do movimento mas também deste trabalho que foi feito mais mental, mais cognitivo”.

(Testemunho técnico, A3S)





Tinham de deixar o pijama e estar presentes no quadradinho das sessões online. O projeto era, nesta fase, “um compromisso que eles passaram a ter” (Testemunhos técnicos, A3S). A participação nas sessões presenciais foi uma oportunidade para trabalhar o treino de deslocação autónoma pelos transportes públicos, “uma grande vitória” para alguns dos jovens com deficiência. Em cada edição percebemos que o projeto permitia desenvolver nos jovens com deficiência autonomia face à família e às técnicas de acompanhamento.

Marcas de natureza social também foram visíveis. Os jovens e as jovens participantes melhoraram o seu nível do relacionamento com o outro, “desenvolveram uma ligação enorme uns com os outros”. O contar das suas estórias envolveu processos de escuta. A dança envolveu nutrir confiança, respeito, cuidado e empatia num espaço seguro. Possibilitou o pedido de um abraço antes de subir ao palco por parte de um jovem que, até então, pouco saía do seu mundo interno. Resultou na simbiose entre dois corpos, dois mundos, duas vivências, uma e outra criavam vida nos corpos projetados na sombra, num momento arrepiante de respeito e reconhecimento mútuos.

Também o “perceber o valor de trabalhar coletivamente e depender de outros para um mesmo objetivo”, deu origem um maior nível de tolerância com o outro, em paralelo com o sentido de responsabilidade. Este trabalho resultou na conexão entre jovens e fortaleceu a solidariedade de grupo. Lembramo-nos com um sorriso de um dos jovens que, já na segunda edição, a propósito do exercício “A venda” levantou-se, atravessou a sala, sorriu e estendeu a mão a uma jovem que, por detrás do ecrã do telemóvel, tentava passar despercebida. A determinação de alguém que, de início, revelava resistência em participar e partilhava a revolta movida pela incompreensão das pessoas, pelo facto de não se comunicar por palavras. Em última instância, foi uma oportunidade de refletirem sobre o mundo – o que nos traz de felicidade, de inquietação, de tristeza, de vergonha...

Embora o valor pessoal e social do projeto seja o primeiro a ser apresentado neste balanço, a sua componente artística também impulsionou aprendizagens. Os participantes demonstraram um aumento de competências a nível de consciência corporal, expressão corporal, motricidade e sensibilidade estética. Um exemplo foi o de um dos jovens que não era capaz de “andar para trás e com o projeto começou a fazê-lo, superou esse medo”. Familiares ficaram particularmente surpreendidos com os movimentos “angélicos, parecia que nem tocava no chão”, demonstrados na apresentação final (Testemunhos, A3S, 2021). A exploração das suas competências interpretativas e criativas foi o início de um processo de alargamento dos referenciais culturais, tornando as e os jovens mais disponíveis para serem consumidores de cultura e criadores de objetos artísticos... se a sociedade fizer a sua parte.

“Eu aprendi a ser feliz”, disse-nos uma das jovens.

EU APRENDI...

“a trabalhar todos juntos”.

“a ajudar uns aos outros mutuamente”.

“a dançar melhor”.

“a estar em frente aos outros, ao público, a estar com os colegas todos juntos”.

“a fazer experiências novas”.

“a não ter medo de andar de comboio, a dançar”.

“a crescer como pessoa, a expressar-me melhor, a estar a mexer o corpo”.

“a trabalhar com o zoom e o computador”.

Em: Testemunhos de jovens, A3S, 2021

No decorrer do processo criámos um instrumento de **diagnóstico** (anexo 1), em conjunto com a A3S, para avaliar a evolução de competências artísticas e sociais dos e das jovens no início e final do projeto. Desafiamos-lo/a a testá-lo, adaptá-lo às suas circunstâncias e melhor descobrir os efeitos dos processos que promovem.

... e dois desvios ou desafios ou ambos

Com convicção, dizemos-lhe: foi um caminhar na corda bamba. Ora pelo contexto pandémico que nos absorveu, ora pelas estórias difíceis que conhecemos, ora pelos desafios de trabalhar com o outro, seja outro-indivíduo ou outra-organização.

Esta secção reforça a tentativa de contrariar o nosso (e provavelmente o seu) medo de errar neste tipo de processo. Fomos elencando alguns desacertos e enganos pelo caminho, alguns desafios que surgiram, e continuaremos a fazê-lo aqui, para sublinhar a ideia de que faz parte dos processos que desencadeamos.



“Uma armadilha comum no trabalho colaborativo é não nos libertarmos do medo de falhar num domínio que se alimenta de tentativas e erros”
(Goldbard, 24 :2021).

O **Entre Danças** visava trabalhar e capacitar, em simultâneo, os jovens em contextos vulneráveis e jovens com deficiência. O trabalho conjunto entre pares, tendo em conta as suas especificidades, era uma mais-valia para todos os envolvidos. A partilha de experiências, a aceitação e a aprendizagem com o outro, e a adaptabilidade a novas realidades eram o mote para a dinamização do projeto. Mas, na primeira edição, por uma série de constrangimentos sobretudo relacionados com a dificuldade de mobilizar outros jovens para sessões virtuais, o grupo era apenas composto por jovens com deficiência. Neste sentido, não se concretizou um dos pilares centrais da inovação desejada: o de juntar jovens com diferentes características cognitivas e físicas.

As restantes edições e os resultados que já apresentámos ressaltaram como era fundamental esta socialização entre participantes distintos, sobretudo para os jovens com deficiência: “mais do que socializar é importante eles estarem incluídos e só estão incluídos se não forem só eles” (Testemunho técnico, A3S, 2021). Mas, depois de várias tentativas para contrariar este trajeto, assumimos que seria assim. A primeira edição foi, por nós, entendida como uma experimentação da metodologia do projeto, a edição zero, o que, mais tarde, se revelou muito importante para a nossa aprendizagem e preparação para as edições seguintes. Experimentámos e desenvolvemos abordagens, exercícios, linguagens, o que serviu de mote para o trabalho com os outros três grupos. Não foi assim tão ruim, mas os desvios não ficaram por aí.

A ideia era articular, interligar, combinar, enlaçar, prender as histórias de vida e a dança. Contudo, o contexto pandémico, derivado da COVID 19, trocou-nos as voltas. Na primeira edição fizemo-lo separadamente, com todas as menos-valias que originava. Alguns dos jovens tinham níveis de literacia digital baixos, o cansaço era maior em encontros virtuais e a motivação menor. Os participantes em instituições estavam connosco com máscara, bata, distanciamento físico. Depois, a situação acalmou, voltou a possibilidade de nos encontrarmos presencialmente, respirámos de alívio e voltámos a repensar.

O regressar ao presencial foi uma lufada de ar fresco para todos e todas. Contudo, o digital foi a nossa tábua de salvação num momento em que estes jovens estavam ainda mais isolados. Além disso, permitiu trabalhar a sua capacidade de concentração e adaptação a novas situações, entrar nas suas casas e ganhar a confiança das famílias. Permitiu também inventar oportunidades para alargar horizontes através do visionamento de documentários ou o encontro virtual com pessoas inspiradoras.

No confinamento: momento laranja e rosa

- *Ficamos todos de castigo. O Ministro pôs a gente de castigo. Lembras-te, estávamos em casa com o computador. E tu estavas sempre de pijama, de roupão.*
- *Sim, nós estávamos sempre na cozinha, vocês ouviam-nos? Eu estava com a minha mãe.*
- *Alguns tinham problemas com a internet.*

Depois do confinamento: momento amarelo, vermelho, rosa, verde...

- *Aqui foi diferente estávamos mais juntos e convivemos.*
- *O que fizemos aqui foi muito giro, experimentamos outras coisas, fizemos jogos.*

Em: Testemunhos jovens, A3S, 2021

Foi emocionante, às vezes difícil. Contudo, para nós, valeu a pena, sobretudo quando desafiou as nossas ideias ou expectativas. E desafiou tanto... O nosso pensamento, a nossa forma de ver a intervenção social e a arte mudaram muito mais do que antecipámos.



NÃO FIZEMOS NADA DISTO SOZINHAS!

O **Entre Danças** contou com o cruzamento de diferentes organizações do setor social. A Associação Pais em Rede - Sintra inclui, o CECD, a CERCITOP, a Jangada D>Emoções, a Fundação AgaKhan e a Câmara Municipal de Sintra estiveram connosco. Um conjunto de parceiros com larga experiência no território onde atuámos, mas com uma diversidade no que respeita à dimensão e à natureza da atividade. Ao longo do tempo, juntaram-se a Escola de Segunda Oportunidade de Sintra, a Escola Ferreira de Castro e o Núcleo Inovartístico.

O que pretendíamos era potencializar (e tirar partido) de tal diversidade. E assim nos deixaram. O apoio e os recursos das instituições parceiras e o trabalho organizado, estruturado e preparado com as comunidades, foram um apoio essencial à nossa intervenção. Tal facilitou a participação das e dos jovens, agentes educativos e cuidadores/famílias, tal como facilitou o acesso aos equipamentos necessários para realizar as diferentes ações previstas. Alguns parceiros apoiaram-nos, ainda, no planeamento das ações piloto, no sentido de garantir a sua adequação aos e às jovens, tal como no acompanhamento técnicos das sessões.

Claro, que o desafio de criar um diálogo significativo entre os parceiros não acontece sem intencionalidade e esforço. Tentámos alcançar o alinhamento entre as partes sobre o que constitui o projeto, como eram as experiências que queríamos promover e a melhor forma de criar tais experiências no contexto onde nos encontrávamos.

Arrancámos com um encontro de parceiros com o objetivo de nos conhecermos, conhecer melhor o **Entre Danças**, fazer um levantamento de expectativas, necessidades ou desejos explícitos. Realizámos sessões de partilha e diálogo sobre experiências práticas sobre o seu papel nestas oficinas; ou sobre o tema “A sociedade olha para a deficiência como um problema? Vamos falar sobre isto!”. Percebemos a importância de nos juntarmos em painéis de discussão, apresentações ao vivo, partilhas de trabalhos em andamento ou concluídos.

Queremos agora que este seja um primeiro passo para a promoção de uma rede de inclusão social de jovens com deficiência constituída por jovens, agentes educativos e cuidadores e famílias, no sentido de uma ação e intervenção coesas, integradas e sustentáveis num mesmo território. Pensamos que esta é uma lacuna neste e noutros territórios e que este projeto permitiu criar relações de confiança e de entendimento que devem ser alimentadas e ampliadas. Não somos as únicas a pensar assim.

“Na prática estamos todos aqui para o mesmo fim e não temos que estar de costas voltadas, há muitos projectos dinâmicos e quem ganha são os nossos utilizadores e que feito em parceria têm outra qualidade, outro impacto, tanto na comunidade como na vida das nossas famílias e dos nossos utentes. Portanto, haja mais parcerias e projectos destes que permitam a troca de experiências”
(Testemunhos técnicos, A3S).



O contexto pandémico pôs à prova as parcerias onde o projeto assentava. A simples assinatura do acordo entre parceiros tornou-se num processo complexo e moroso. Mesmo assim, da pandemia surgiram parcerias moldadas pela disponibilidade, compromisso e valores comuns.

Unindo-nos aprendemos e descobrimos [o interesse de um dos participantes pelo piano ou o receio de andar para trás de outro participante]. A parceria foi espaço para conectar e partilhar experiências, práticas, estratégias e solidariedade.

O que fizemos foi interessante, mas pouco. Continuemos por isso, em conjunto, a trabalhar por uma cultura e sociedade com mais igualdade. A interromper um caminho de ausências de vozes e de oportunidades em projetos que podem variar em natureza, linguagens artísticas, práticas e realidade social, problemáticas principais e secundárias, faixas etárias, região, parcerias.

Uma das razões do Entre Danças foi celebrar as jovens e os jovens, independentemente dos seus contextos particulares ou das suas características específicas. O que pensam, querem, sentem e criam. Esperamos que tenha sido isso que sentiu ao ler estas páginas.

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



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A3S (2021). Estória do Entre Danças Contam-se Estórias Primeiro grupo/ciclo de implementação – Março-Outubro de 2021.

A3S (2021). Relatório de avaliação externa intercalar dezembro 2021.

Brown, B. (2012). A arte da imperfeição. Editora Novo Conceito

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/>

Matarasso, F. (2021). Uma reflexão preliminar sobre Arte, Transformação Social e Ética. 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/>

McAdams, D. (2008). Personal narratives and the life story. Em O. John, R. Robins e L. Pervin (eds), Handbook of personality: theory and research (3rd edition). New York: Guilford Press.

Singer, J. (2017). NeuroDiversity: the birth of an idea. Lexington, Kentucky.

Vlachou, M. (2020). A participação cultural de pessoas com deficiência ou incapacidade: Como criar um plano de acessibilidade. Acesso Cultura & Câmara Municipal de Lisboa. Em: https://acessoculturapt.files.wordpress.com/10/2020/manual_plano-de-acessibilidade.pdf

 ENTRE
DANÇAS
CONTAM-SE ESTÓRIAS

ANEXO I

DIAGNÓSTICO PARTICIPANTES_ENTRE DANÇAS, CONTAM-SE ESTÓRIAS

NÍVEL SOCIAL	AValiação INICIAL	AValiação FINAL	OBSERVAÇÕES
<p>•Capacidade de exprimir o que pretendem comunicar:</p> <p>Escala: -1 Exprime poucas ou nenhuma ideias; -2 Exprime com muita dificuldade; -3 Exprime com facilidade mas depende dos temas; -4 Exprime com facilidade todos os temas; -5 Sem info.</p>			
<p>•Confiança/à vontade no grupo – pessoa no grupo.</p> <p>Escala: -1 Não responde a todas as atividade; -2 Responde a poucas atividades mas pouco; -3 Responde a várias atividades consoante colegas que estão presentes; -4 Responde a todas as atividades; -5 Sem info.</p>			
<p>•Aceitação da própria história – pessoa com a pessoa</p> <p>Escala: -1 Conseguir falar de poucos ou nenhuns momentos da sua vida; -2 Há momentos sobre os quais se recusa a falar; -3 Fala sobre os momentos da sua vida na presença de determinados colegas; -4 Fala sobre os vários momentos da sua vida sem dificuldade; -5 Sem info.</p>			
<p>•Interação das pessoas sem deficiência com pessoas com deficiência - e vice versa</p> <p>Escala: 1 - Nenhuma interação; 2 - Alguma interação (ex: troca de olhares, algumas palavras); 3 - Frequente interação (ex: Toques e gestos, conversas); 4 - Constante interação (toma iniciativa e sente-se à vontade para comunicar de forma verbal e não verbal); -5 Sem info.</p>			
<p>•Relação com o grupo</p> <p>Escala: 1 - Nenhuma interação; 2 - Alguma interação (ex: troca de olhares, algumas palavras); 3 - Frequente interação (ex: Toques e gestos, conversas); 4 - Constante interação (toma iniciativa e sente-se à vontade para comunicar de forma verbal e não verbal); -5 Sem info.</p>			
<p>•Capacidade de escuta ativa</p> <p>Escala: 1 – Não está atento enquanto o colega fala; -2 Conseguir estar concentrado a escutar o outro (mesmo que não olhe diretamente); -3 Conseguir escutar o outro com atenção; -4 Sem info.</p>			
<p>•Capacidade de criar empatia com o outro</p> <p>Escala: 1 – Não está atento enquanto o colega fala; -2 Conseguir estar concentrado a escutar o outro (mesmo que não olhe diretamente); -3 Conseguir escutar e reagir (ex. troca de olhares, algumas palavras, toques, emocionar-se).-4 Conseguir apoiar o outro em alguma momento (ex. ajuda-o, abraça-o, toques, comunicação de forma verbal e não verbal); -5 Sem info.</p>			

NÍVEL ARTÍSTICO	AValiação INICIAL	AValiação FINAL	OBSERVAÇÕES
1. Capacidade de coordenação motora			
1.1. Coordenação de membros (superior; inferior e lateralidade)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
1.2. Gestualidade (expressão através dos gestos)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
2. Capacidade de expressão corporal			
2.1 Ações do corpo (saltar; rodar; locomover; transferência de peso, inclinar; esticar; desequilibrar)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
2.2 Dinâmicas (Intensidade, espacial)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
2.3 Espaço (Formas: retas e curvas; níveis: baixo, médio e alto; direções: frente/trás, dir/esq; Tamanho: pequeno/grande; Orientação: corporal/espacial)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
2.4 Relações (aproximar/afastar; tocar)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
2.5 Estrutura coreográfica (solos, duetos, grupo, frase coreográfica)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
3. Interação entre pares (consciência corporal coletiva)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
4. Interação corpo/música (sentido musicalidade)			
Escala: 1 – Fraco; -2 Satisfaz; -3 Bom; -4 Muito bom; -5 Excelente.			
5. Voz e Respiração (Articulação fraseado e qualidade sonora)			
Escala: -1 Domina muito pouco; -2 Domina com dificuldade; -3 Domina com controle; -4 Domina com excelência.			
6. Postura (Personalidade artística, Presença / Atitude em palco Teatralidade, Concentração/Execução de memória)			
Escala: -1 Domina muito pouco; -2 Domina com dificuldade; -3 Domina com controle; -4 Domina com excelência.			
NÍVEL DE PARTICIPAÇÃO/ENVOLVIMENTO ATIVO	AValiação INICIAL	AValiação FINAL	OBSERVAÇÕES
Pergunta aberta para o grupo: 1ª) Como é o convívio do grupo/a coesão? (o respeito, o compromisso, as relações, a amizade)			

ANEXO II

Nota prévia

Este anexo tem como objetivo reunir e enquadrar as dinâmicas desenvolvidas nas sessões do **Entre Danças** com base numa estrutura desenvolvida por nós que deverá ser adaptada a cada contexto organizacional. O quadro das dinâmicas pode e deverá ser completado com vista aos objetivos de cada facilitador e organização.

Objetivos Gerais/Específicos | Projeto “Entre Danças, Contam-se Estórias”

1. Desenvolver competências sociais nos jovens em situação de vulnerabilidade social, incluindo jovens com deficiência, tendo por base a metodologia do storytelling vinculada às histórias de vida individuais e coletivas;
 - 1.1 Desenvolver a expressão verbal e maior disponibilidade de comunicação com o outro;
 - 1.2 Desenvolver a autoestima e autoconhecimento através da aceitação e partilha da sua história;
 - 1.3 Desenvolver a empatia pelo outro e pela história do outro.

2. Desenvolver competências de expressão, comunicação e criação artísticas na área da dança no sentido de um maior acesso e produção artística dos jovens com deficiência, em igualdade de condições com os seus pares, e, em última instância, de uma maior democratização da arte.
 - 2.1 Criar uma sensibilidade à estética dos movimentos;
 - 2.2 Desenvolver a expressão corporal e a combinação de diferentes ações do corpo;
 - 2.3 Promover o domínio de conceitos espaciais e a sincronia movimento/música;
 - 2.4 Promover a confiança nas capacidades motoras e expressivas, incluindo a aceitação e valorização do próprio corpo.

Notas sobre:

Os grupos

Cada grupo foi uma nova experiência. No final dos 4 grupos, percebemos que realmente tem todo o sentido envolver jovens com e sem deficiência. É neste encontro que a diversidade acontece. Procuramos definir um intervalo de idades em candidatura, mas com a experiência percebemos que tem mais relevância a maturidade e a motivação para participar no projeto do que a idade.

A proposta experimental das oficinas Entre Danças

Número de sessões: 16 a 20 sessões (com ensaio geral e apresentação final)

Duração: 1h30 a 2h00 cada sessão.

Participantes: 15 a 20 participantes.

As histórias de vida

As histórias de vida dos jovens participantes foram trabalhadas a partir das seguintes dimensões:

- 1) Os momentos bons da nossa vida – o que queremos manter
- 2) Os momentos menos bons da nossa vida – o que queremos que vá embora
- 3) Os sonhos – o que queremos trazer

Dividimos o grupo em pequenos grupos, a que chamamos os “Círculos de Histórias”. É neste pequeno grupo que a partilha acontece, onde o respeito, a escuta ativa, a empatia e a confiança devem prevalecer, que a partilha acontece. As partilhas de cada um, são transformadas num guião e numa história coletiva. Este guião é o ponto de partida para o arranque do processo criativo que levará à apresentação final.

Proposta de estrutura para as sessões (apenas um ponto de partida)

SESSÃO 1 E 2	SESSÃO 3 E 4 (se necessário 2 sessões)	SESSÃO 5 E 6 (se necessário 2 sessões)
Dinâmicas que promovam a criação de confiança e empatia entre os vários participantes do grupo:	Dinâmicas que promovam o copo meio cheio da nossa vida – o que temos na nossa vida que gostamos, as coisas boas:	Dinâmicas que promovam o copo meio vazio da nossa vida – o que não gostamos na nossa vida, coisas menos boas:
Quebra-gelo: I verdade/ I falsidade sobre nós mesmos, o restante grupo tenta descobrir.	Histórias de vida: Desenhar uma linha que represente a “Linha da vida”. Pedir que partilhem 3 momentos bons que aconteceram ou que acontecem. Para esta dinâmica podem utilizar-se cartas com imagens/fotografias/palavras/frases, elementos que ajudem a conversar.	Histórias de vida: Desenhar uma linha que represente a “Linha da vida”. Pedir que partilhem 3 momentos menos bons que aconteceram ou que acontecem. Para esta dinâmica podem utilizar-se cartas com imagens/fotografias/palavras/frases, elementos que ajudem a conversar.
Dinâmica das ligações: Desenho/escrevo/digo algo que gosto e me representa e depois vejo se me ligo com os outros.	Corpo e dança: Realizar várias dinâmicas de movimento que promovam a exploração do momento positivo. Através das memórias físicas e emocionais fazer uma dinâmica de movimento - uma viagem pelos momentos positivos das vidas dos jovens, trazendo essas memórias para a fisicalidade.	Corpo e dança: Interpretação de palavras e emoções de momentos menos positivos através do movimento de diversas partes do corpo.
Dinâmica da gestão de expectativas: O que gostava que acontecesse nas oficinas, o que gostava que não acontecesse		
Dinâmica da linha: Colocar uma linha no chão, separar em dois grupos frente a frente. Colocar questões para o grupo. Quando a resposta é positiva, dão um passo em frente. Para junto da linha.		
História coletiva: Criação de uma história em grupo a partir de uma imagem/objeto/palavras.		

SESSÃO 7 E 8 (se necessário 2 sessões)	ENTRE 10 A 15 SESSÕES	ENSAIO GERAL E APRESENTAÇÃO FINAL
Dinâmicas que promovam: o que queremos convidar para a nossa vida, sonhar alto, sonhar grande:	Processo criativo: A partir de um tema e um guião construído com as partilhas das histórias de vida.	Apresentação final do resultado das sessões para um público convidado
Histórias de vida Desenhar uma linha que represente a “Linha da vida”. Pedir que partilhem 3 sonhos. Para esta dinâmica podem utilizar- se cartas com imagens/ fotografias/palavras/frases, elementos que ajudem a conversar.	Corpo e dança: Desenvolvimento de frases coreográficas. Fases de experimentação. Exercícios de pares. Interpretação do guião com a voz e o corpo.	
Corpo e dança: Exercícios que promovam a empatia, colocar-se no lugar do outro. Por ex. Exercício do espelho: Aos pares, frente a frente, ao som de uma música, um dos elementos dança e o outro tem que imitar os seus movimentos. Depois trocam.	Corpo de dança: Dinâmica de movimento com um papel (guardanapo), trabalhar a manipulação desse objeto. Dançar com o guardanapo em várias partes do corpo.	
Corpo e dança: Trabalho aos pares. Um dos pares partilha um sonho seu e o outro interpreta-o através do corpo.		

Exemplo de um plano de sessão utilizado nas sessões

PLANO DE SESSÃO

TÍTULO	OFICINAS ENTRE DANÇAS, CONTAM-SE ESTÓRIAS
FACILITADORES	Inês, Mariana, Vanessa
PÚBLICO – ALVO	Grupo III: Jovens da escola da Escola Ferreira de Castro + Jovens Parceiros CECD; Cercitop e Sintra Includi
DATA	12.09.22
HORÁRIO	11h12 – 20h50
OBJECTIVOS ESTRATÉGICOS	- Dinâmicas que promovam a empatia - Dinâmicas de movimento
NECESSIDADES LOGÍSTICAS	Espaço físico com área suficiente para se movimentarem
MATERIAL NECESSÁRIO	
EQUIPAMENTO	11h12 – 20h50
RESULTADOS DA SESSÃO	
RECOMENDAÇÃO PARA FUTURAS AÇÕES	

PLANO DE SESSÃO

Dia 12.09.2022

Hora	Exercício Tempo/Responsável	
11h20	Carolina 30 mn E todas	Objetivo: Apresentação Desenvolvimento: a) Dar as boas-vindas. Pedir autorização para fotografias. b) Sentados em círculo, o facilitador explica que vamos atirar uma bola, quem a agarrar deve dizer: (A equipa também participa para se poder apresentar): 1) Nome 2) Idade 3) 1 verdade e 1 falsidade sobre si. Depois o grupo tem que dizer qual é verdade e qual é falsa. O participante confirma ou não. c) Depois de todos responderem, convidamos os jovens do primeiro grupo a darem um testemunho sobre como foi fazer parte do projeto. (importante falar com os jovens antes da sessão começar para perceber se querem fazê-lo) d) Lembrete: - Cronograma que receberam. Alguma dúvida? - Estrutura das sessões. Vamos começar com sessões de histórias de depois processo criativo. Material: Espaço físico, bola
11h50	Inês 20 mn	Objetivo: Dinâmica quebra-gelo Desenvolvimento: O Facilitador cola uma fita no chão horizontalmente. Divide o grupo em dois e cria duas filas paralelas à fita e que estejam frente a frente. Explica que vai fazer: algumas perguntas, se a resposta for sim dão um passo em frente aproximando-se da linha, se for não se mantêm no mesmo sítio. Depois da resposta regressam ao lugar ou permanecem até à próxima questão. Questões: 1a) Vives em Sintra? 2a) Gostas de dançar? 3a) Gostas do teu corpo? 4a) Já alguma vez partilhaste a tua história de vida? 5a) A escola é um momento bom da tua vida? 6a) Já viveste longe da tua família? 7a) Já perdeste alguém importante na tua vida? 8a) Já te sentiste tratado com diferença? Fazer reflexão final. Material: Espaço físico, fita de papel, coluna de som e música
12h10	Vanessa e Mariana 30 mn	Objetivo: Aquecimento corporal/dinâmicas de movimento espacial Desenvolvimento: Aquecimento corporal através do reconhecimento espacial. Frase coreográfica a partir de uma folha de papel (ponte para os cadernos). Material: Espaço físico, coluna de som e música, folhas de papel
12h40	Mariana 10 mn Encerramento	Objetivo: Conclusão Desenvolvimento: a) Numa palavra o que vivi nesta sessão. b) Dúvidas que tenham. c) Não esquecer as evidências: tirar fotografias Material: Espaço físico, coluna de som e música
Fim		

12h50



Conceção e Escrita: Patrícia Silva Santos
Designer gráfico: Miguel Garvão
Fotografia: Joana Cordeiro e equipa Atelier 3
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.