



Empoderar Comunidades





Empoderar Comunidades


Autores: Nicola Ferretti, Gracián Svačina, Veronika Vesela,
Claudia Villante, Ilario Volpi, Minna Wallenius

Editado por: Minna Wallenius

Ilustração: Tino Uimonen

Dobradura: Mikko Hänninen

Impressão: Printek Oy, Keuruu 2024



Empoderar Comunidades foi publicado como parte do projeto mPOW-Erasmus+ financiado pela União Europeia. O projeto foi implementado por quatro ONG europeias: Fundação SOSPED da Finlândia, Check-In de Portugal, Ila Grande Carro de Itália e Asociace Trigon da República Checa.

Nem a União Europeia nem a Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA) são responsáveis pelo conteúdo da publicação.



Funded by
the European Union

SOSPED

PROJETO
CHECK-IN
COORDINADO E FINANCIADO PELO ERASMUS+


il grande
carro



ASOCIACE TRIGON

ÍNDICE

1	Johdanto	7
2	Situação dos jovens NEET na Europa	8
3	Definição de Conceitos-chave	13
4	Quatro Formas de Empoderar — e Quatro Histórias de Empoderamento	18
5	Conhecimento Investigado: O que pensam os jovens sobre pertencer a uma comunidade?	35
6	Estabelecimento de uma Comunidade	40
7	Manutenção e desenvolvimento do sentimento de comunidade	49
8	Formação para atores comunitários	54
9	Perguntas de autorreflexão para responsáveis pelas comunidades.....	77
10	Literatura	83



1 INTRODUÇÃO

“Um homem torna-se um homem apenas ao fazer parte da comunidade humana.”

– Paul Natorp 1899

A sociedade europeia está melhor do que nunca em muitos aspetos, mas é cada vez mais difícil para as pessoas sentirem um verdadeiro sentido de pertença. A desigualdade aumentou na Europa: aqueles que estão bem estão cada vez melhor. Por outro lado, aqueles que não vão bem na escola ou no trabalho enfrentam desafios crescentes. Os jovens NEET podem enfrentar problemas financeiros, sociais e emocionais. Se os jovens não conseguem lidar com os seus estudos ou encontrar trabalho, podem facilmente sentir que não pertencem a lugar nenhum. Da mesma forma, necessidades psicológicas básicas, como um sentimento de competência, auto-suficiência e coesão, podem não estar a ser satisfeitas por eles.

Os desafios da saúde mental para os jovens aumentaram e as listas de espera para tratamento alongaram-se. Na Finlândia, por exemplo, 2.600 jovens aposentam-se a cada ano devido à depressão. Os jovens estão sob uma pressão crescente para serem autodirigidos e para lidar com as suas dificuldades, e a pressão está a aumentar para os mais novos. As redes sociais dão a impressão de que qualquer pessoa pode ser qualquer coisa, o que torna a escolha de uma profissão ainda mais difícil, pois quando as situações mudam rapidamente, nunca se pode ter a certeza de qual é uma boa escolha para o futuro.

Neste livro, queremos fornecer uma solução para os desafios enfrentados pelos jovens e mostrar como melhorar o seu bem-estar através de uma comunidade que os empodere. O objetivo do manual é fornecer aos profissionais mais ferramentas para utilizar métodos de empoderamento, bem como oferecer uma abordagem prática para trabalhar com jovens que, de outra forma, poderiam ter dificuldade em encontrar o seu lugar na sociedade. Por outro lado, os métodos para criar um sentido de comunidade são universais e podem ser usados em uma ampla gama de comunidades.

Uma revisão da literatura e uma pesquisa realizadas para o livro mostram que há uma necessidade real de atividades baseadas na comunidade que possam ser frequentadas com um baixo limiar de entrada. O livro começa por descrever a situação dos jovens NEET na Europa, especialmente na Finlândia, bem como as recomendações feitas pelos investigadores. Contamos sobre os métodos que utilizamos para empoderar os jovens e as histórias de quatro jovens que participaram nessas atividades.

Fornecemos uma abundância de informações e ferramentas práticas para aqueles que desejam começar a implementar uma comunidade que empodere: descrevemos como criar uma comunidade empoderadora e formas de manter e desenvolver um sentido de comunidade nas atividades existentes. Além disso, oferecemos dois quadros de formações e, finalmente, algumas perguntas de autorreflexão. O primeiro é direcionado à formação de jovens para se tornarem atores comunitários ativos e o segundo é para formar profissionais para empoderar os jovens. As perguntas de autorreflexão abordam temas de empoderamento, comunidade, interação e autoaperfeiçoamento.

Esperamos que este livro aumente a conscientização sobre o impacto empoderador das comunidades, particularmente entre os jovens NEET, e que, esperamos, até encoraje a criação de novas comunidades voltadas para os jovens.

2. Jovens NEET: Um grupo diversificado e heterogéneo

Os jovens Neet (não estudam, não trabalham ou não estão em formação) são um grupo diversificado com situações de vida variadas. As suas situações não indicam diretamente exclusão; antes, as circunstâncias de vida variam amplamente. Jovens Neet podem estar à espera de iniciar os estudos ou o serviço militar ou civil, passar um ano sabático, preparar-se para exames de entrada, ou estar de férias sem um emprego de verão. No entanto, o estado NEET a longo prazo está frequentemente associado a problemas psicológicos e sociais, e muitos destes jovens enfrentam desafios sociais, de saúde e funcionais que podem levar à exclusão. A situação individual de cada jovem requer uma abordagem personalizada e consideração das suas necessidades.

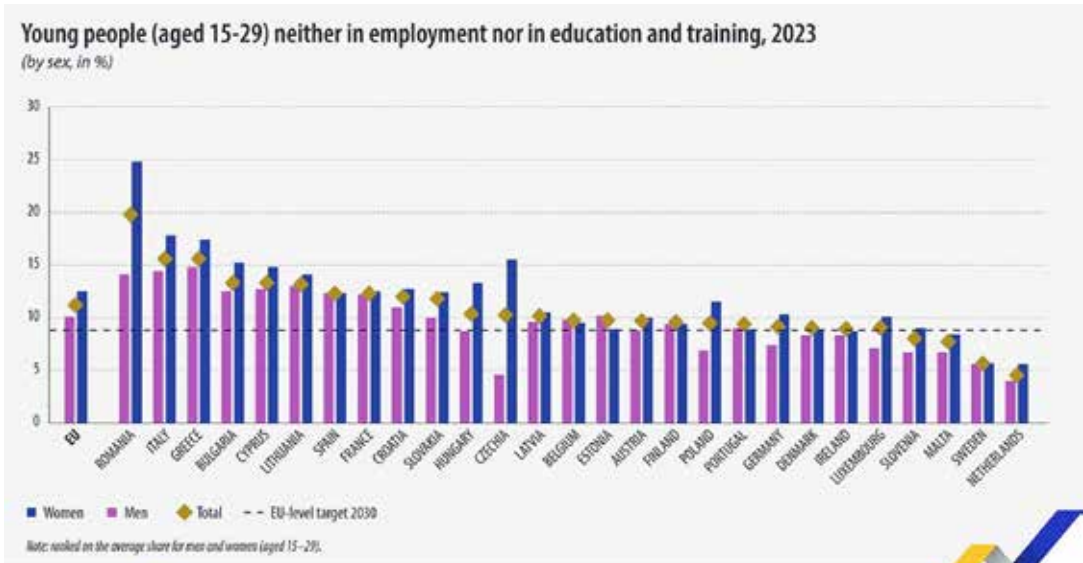
Realizámos uma revisão extensiva da situação dos jovens NEET na Finlândia, Itália, Portugal e República Checa, e o relatório completo pode ser lido online em www.empow.eu.

Visão Geral Europeia: Situação dos Jovens Neet

A União Europeia pretende que a proporção de jovens fora do trabalho e da educação seja inferior a 9% até 2030. Em 2023, havia uma média de 11,2% de jovens NEET na UE, mas existem grandes diferenças entre os Estados-Membros. Por exemplo, na Itália, a taxa de NEET é elevada, enquanto na República Checa está abaixo da média da UE para homens, mas acima para mulheres. Em Portugal e na Finlândia, os NEET estão abaixo da média da UE.

O nível de educação contribui significativamente para o risco de se tornar um jovem NEET. Em 2023, a taxa de NEET para jovens de 15-29 anos com baixo nível educacional na UE era de 12,9%, comparado a 11,6% para jovens com nível médio e 7,8% para jovens com alta educação. A participação em atividades educacionais reduz significativamente a probabilidade de risco de NEET.





Jovens (15-29 anos) NEET por nível educacional (2023).

Jovens NEET na Finlândia

Na Finlândia, o estado NEET está correlacionado com maiores desafios de saúde mental e física. Os jovens NEET estão em maior risco de marginalização, especialmente devido à falta de educação secundária, problemas de saúde, falta de relações sociais, desemprego prolongado, apoio financeiro e exclusão intergeracional. Os problemas de saúde mental em crianças e adolescentes aumentaram, e a pandemia de COVID-19 agravou ainda mais a situação. A pandemia afetou particularmente os jovens mais vulneráveis, aumentando a solidão e dificultando o acesso à ajuda.

Estudos sobre os desafios dos jovens NEET destacam as dificuldades educacionais, o status económico e o bem-estar que dificultam a permanência no mercado de trabalho. Uma proporção significativa de jovens NEET não estão ativamente à procura de emprego e, à medida que a situação se arrasta, o risco de problemas sociais e psicológicos aumenta. No Inquérito Escolar de 2021, entre 16% e 18% dos alunos do ensino secundário relataram sentir solidão frequentemente ou constantemente. Este número aumentou significativamente em comparação com o estudo de 2019. De acordo com o Barómetro Jovem de 2022, 46% dos jovens relataram ter sido vítimas de bullying na escola, 35% procura-

ram ajuda para problemas de saúde mental ou abuso de substâncias, 29% experienciaram bullying fora da escola e 25% receberam apoio financeiro.

Saúde Mental e Riscos de Exclusão

Problemas de saúde mental e abuso de substâncias aumentam significativamente o risco de exclusão dos jovens e podem contribuir para desvantagens intergeracionais. Problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, problemas comportamentais e riscos de suicídio são comuns entre os jovens NEET. A utilização de serviços psiquiátricos também é comum entre os adolescentes NEET, e o uso de medicamentos psiquiátricos é frequente.

Em 2021, 147 jovens cometeram suicídio, e cerca de dois terços deles eram homens. Barreiras à procura ou acesso a serviços de saúde mental e abuso de substâncias para jovens incluem falta de informação ou orientação, listas de espera ou encaminhamentos perdidos, falta de assistência atempada, horários inflexíveis para consultas, instalações indesejadas, desconhecimento do funcionário, tratamento pouco amigável por parte do pessoal, falhas na resposta a chamadas, distância geográfica dos serviços e custos associados à utilização do serviço.

Métodos propostos por especialistas e cientistas

A importância crescente dos amigos e conhecidos tem sido considerada uma característica distintiva da juventude, o que também se reflete nas entrevistas com os jovens. No Barómetro da Juventude 2022, Antti Kivijärvi e Riikka Korkiamäki destacam como as amizades estão fortemente relacionadas com a resiliência dos jovens. De acordo com os dados do Inquérito de Saúde Escolar, as experiências de solidão continuam a aumentar à medida que os alunos passam do ensino primário para o ensino secundário e ensino profissional. A importância dos encontros presenciais na prevenção da solidão parece ser forte. Por outro lado, as conversas telefónicas regulares e a comunicação online não estão estatisticamente associadas a experiências de solidão. Portanto, pode-se pensar que os encontros presenciais frequentes são um indicador da proximidade das relações e do poder produtivo do seu bem-estar.

Os jovens que estão comprometidos com a utilização de serviços procuram resolver os seus problemas e sentir-se melhor através dos serviços. Muitas vezes, isto resulta em sucesso. Quando os jovens são questionados sobre o que os ajudou, não mencionam grupos profissionais ou setores de serviços, mas sim encontros humanos com um adulto seguro e de apoio.

Beneficiar dos serviços exige muitas vezes uma compreensão abrangente da situação do jovem. Os problemas de saúde mental, abuso de substâncias e problemas neuropsiquiátricos dos adolescentes estão fortemente entrelaçados e, além disso, várias questões concretas relacionadas com as situações de vida são frequentemente abordadas. Um apoio abrangente aos jovens requer a cooperação entre diferentes profissionais e prestadores de serviços. No entanto, o trabalho em rede com vista à inclusão e cooperação requer uma coordenação mais clara.

As diferentes situações dos jovens exigem frequentemente a combinação de diferentes formas de trabalho. Idealmente, a situação do jovem seria tratada através da combinação, por exemplo, do trabalho social municipal com a reabilitação social de uma organização não-governamental. Os jovens precisam frequentemente de diferentes formas de apoio simultâneo: além dos encontros regulares com assistentes sociais ou profissionais de saúde, valorizam o apoio de pessoas de confiança, o trabalho de campo, locais de encontro de baixo limiar e opções de comunicação digital. Abordar de forma holística os desafios dos jovens parece proporcionar-lhes uma situação segura em que podem concentrar-se em construir uma vida mais equilibrada.



O maior obstáculo ao acesso a serviços pode ser o facto de teres de nos contactar por telefone e de te deparares com um atendimento pouco amigável.

Do ponto de vista dos jovens, os problemas com a mudança de serviços eram por vezes catastróficos: a falta de serviços podia fazer com que um jovem que já estava a ser ajudado voltasse ao fundo do poço, abandonasse os estudos, desenvolvesse comportamentos suicidas e perdesse anos da sua juventude. Transferir um jovem de um serviço para outro e fornecer apoio antes do início de um novo relacionamento de cliente são responsabilidades que devem ser claramente partilhadas entre os prestadores de serviços. (Auhta et al.).

Recomendações dos Investigadores

As seguintes recomendações foram recolhidas pela Allianssi ry, a organização umbrela para o setor da juventude na Finlândia, e pela Rede de Investigação Juvenil.

A importância do lazer para o bem-estar dos jovens deve ser reconhecida

Os jovens vêm de origens diversas e alguns deles têm oportunidades mais limitadas de participar em atividades de lazer significativas. Estes jovens devem receber atenção especial e ser apoiados para permitir atividades de lazer que promovam o bem-estar. O bom tempo de lazer significa coisas diferentes para diferentes jovens — devem ser dadas oportunidades para que eles próprios o definam. Os jovens devem ser consultados sobre várias questões relacionadas com o lazer e providencia-

dos com diversas instalações e formas para apoiar um bom tempo de lazer. (Ver também Kauppinen & Laine 2022, p.68.) Diferentes formas de lazer não devem ser valorizadas de forma desigual, mas sim tratadas como dimensões alternativas e complementares de atividades que apoiam o bem-estar dos jovens.

Deve-se garantir aos jovens instalações de lazer diversificadas e um número suficiente de adultos de confiança.

Isto deve ser feito tendo em conta as necessidades de privacidade e espaço dos jovens. O planeamento urbano deve considerar o direito dos jovens ao espaço público e semipúblico e organizá-los de forma a serem inclusivos e convidativos para os jovens também. A longo prazo, o número de centros e instalações juvenis diminuiu (ver. Kivijärvi et al. 2022, 21). No entanto, o número de centros e instalações juvenis não deve ser reduzido — pelo contrário. Devem ser localizados perto dos seus utilizadores. Os centros e instalações juvenis oferecem aos jovens um local seguro e de baixo limiar para conviver, jogar e interagir com adultos de confiança em situações em que o lar não é um bom lugar para estar. Outros espaços públicos e semi-públicos também devem ter um número suficiente de adultos de confiança para os adolescentes. Por exemplo, o trabalho juvenil móvel é importante porque se desloca para espaços que os jovens preferem para as suas próprias atividades de lazer (ver. Tormulainen & Kauppinen 2022, 10—12). A necessidade de trabalho de sensibilização online também aumentou numa altura em que as relações sociais e o lazer dos jovens estão cada vez mais interligados com os espaços digitais. Os jovens adultos precisam de instalações de lazer próprias porque as suas necessidades de lazer diferem das dos grupos etários mais jovens. As oportunidades de lazer oferecidas por organizações são importantes para serem consideradas ao promover atividades de lazer que apoiem o bem-estar dos jovens. Complementam as opções oferecidas pelo setor público e pelos operadores comerciais.

Quaisquer restrições futuras devem ser razoáveis do ponto de vista do bem-estar dos jovens no que diz respeito ao lazer.

A adolescência é uma fase especial e única da vida, em que as relações entre pares e a coesão desempenham um papel significativo. Os encontros juvenis devem ser mantidos, mesmo em situações excepcionais. Há transições importantes associadas à adolescência, e essas transições incluem eventos comunitários, celebrações que não devem ser impedidas por restrições. Os jovens devem ser ouvidos e consultados na criação de possíveis restrições. Durante uma pandemia ou pandemias,

o direito ao exercício deve também ser garantido para os jovens mais velhos. A participação de baixo limiar não deve ser comprometida no futuro, pois o abandono desta priva alguns jovens da única forma de participar em atividades que lhes interessam. Os centros juvenis não devem ser completamente encerrados. Em caso de possíveis situações excepcionais futuras, devem ser encontradas formas para que pequenos grupos possam reunir-se nos centros juvenis — para aqueles para quem as atividades do centro juvenil e os supervisores adultos são essenciais para o seu bem-estar. O encerramento de instalações de lazer e o isolamento dos jovens entre si causam várias fraturas no bem-estar dos jovens que a nossa sociedade não pode permitir.

A crise da saúde mental dos jovens agravou-se e os jovens ainda não receberam a ajuda de que necessitam

Recomendações dos investigadores de juventude:

Os serviços locais e primários para crianças, jovens e famílias devem ser apoiados.

Os serviços de apoio precoce são cruciais para prevenir a sobrecarga dos serviços especializados. Portanto, o limiar para o apoio precoce deve ser baixo, os serviços devem ser tão acessíveis quanto possível, e devem ser feitos esforços no trabalho relacionado com a escola, por exemplo. Da mesma forma, apoiar os jovens e o trabalho juvenil baseado na escola ajuda a trazer a ajuda o mais próximo possível de quem dela necessita. A Garantia Nacional de Terapia deve ser totalmente implementada.

Direcionar o apoio para os jovens que já enfrentam desafios.

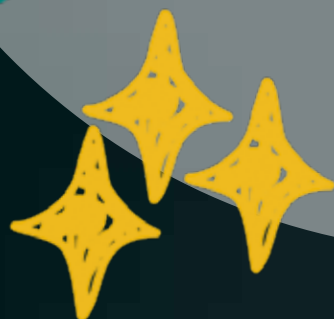
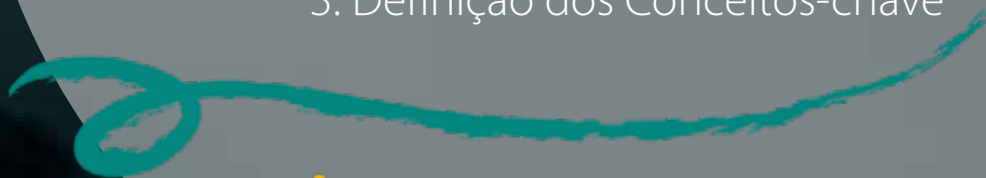
Para evitar um aumento das disparidades de bem-estar, os serviços devem ser desenvolvidos de forma a que as pessoas que já se encontram em dificuldades não necessitem de atividades específicas para aceder aos serviços. O apoio direcionado ajuda a prevenir o agravamento da desigualdade e as suas consequências negativas. O acesso aos serviços de saúde mental deve também ser garantido aos jovens que estão fora do mundo do trabalho e da educação.

Definição dos Conceitos-chave

Os conceitos utilizados neste livro podem ser definidos de várias maneiras diferentes, por isso, definimos os conceitos-chave de empoderamento, comunidades e comunidade. Por fim, descrevemos brevemente o que entendemos por uma comunidade empoderadora.



3. Definição dos Conceitos-chave



Os conceitos utilizados neste livro podem ser definidos de várias maneiras diferentes, por isso, definimos os conceitos-chave de empoderamento, comunidades e comunidade. Por fim, descrevemos brevemente o que entendemos por uma comunidade empoderadora.

Empowerment

O empoderamento é uma abordagem que enfatiza o apoio e o desenvolvimento das capacidades dos indivíduos para obterem um maior controlo sobre as suas vidas. Julian Rappaport define o método de empoderamento como o processo pelo qual indivíduos, comunidades e organizações ganham mais controlo sobre as suas vidas e o seu ambiente, de modo a alcançar melhores resultados e uma melhor qualidade de vida. Segundo Rappaport, o empoderamento é mais do que um estado ou propriedade única; é um processo dinâmico que envolve diferentes níveis e contextos.

Os aspetos chave da definição incluem:

- 1. Controlo e influência:** O empoderamento refere-se ao ganho de controlo sobre a própria vida e à capacidade de influenciar as decisões que afetam o indivíduo e a sua comunidade.
- 2. Participação:** O foco está na participação ativa dos indivíduos e das comunidades nos processos de tomada de decisão. Rappaport enfatiza que as pessoas precisam de estar envolvidas nos processos que afetam as suas vidas para se sentirem empoderadas.
- 3. Partilha de poder:** O empoderamento envolve a partilha de poder e autoridade entre indivíduos e organizações, permitindo que as pessoas tenham maior influência sobre o seu ambiente.

4. Desenvolvimento de competências e capacidades:

O processo de empoderamento apoia o desenvolvimento de competências e capacidades dos indivíduos e das comunidades para que possam utilizar de forma eficaz novas oportunidades e recursos.

5. Justiça Social: Rappaport também destaca o aspecto da justiça social, onde o empoderamento significa criar estruturas e sistemas mais justos e equitativos, que permitam a todas as pessoas o acesso ao poder e aos recursos.

O empoderamento é também um método reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, que o define da seguinte forma: “O empoderamento é o grau em que os participantes podem tomar decisões, influenciar e controlar os eventos nas suas vidas” (OMS, 2010).

Comunidade

O conceito de comunidade tem inúmeros significados. O professor checo Matoušek (2003) define uma comunidade da seguinte forma: “Uma comunidade é um lugar onde uma pessoa pode receber apoio emocional, apreço e ajuda prática na vida quotidiana”. Uma comunidade pode ser local, como um bairro ou aldeia, ou virtual, como uma comunidade online. A família ou parentesco é considerado um sentido tradicional de comunidade.

Kangaspunta define que a base de uma comunidade é, por exemplo, fatores económicos, políticos ou regionais. Além disso, um sentido de comunidade pode basear-se em parentesco, interesses, crenças, atividades partilhadas, interações, socialização, passatempos, visões de mundo, preferências ou até mesmo sentimentos. As comunidades podem também ser classificadas de acordo com os seus objetivos, como comunidades de cuidados, e a natureza das interações, como comunidades ideológicas (Kangaspunta, 2011).

A comunidade pode também ser referida como uma relação social através da qual os objetivos e valores partilhados das pessoas orientam a ação social (Kurki, 2002). Isto significa que os membros individuais da comunidade, assim como a comunidade como um todo, têm os mesmos interesses e necessidades. As pessoas juntam-se por um propósito específico. Charles Vogl define o conceito de comunidade de forma ainda mais rigorosa: “Uma comunidade é um grupo de indivíduos



Exemplos de diferentes comunidades

Os exemplos a seguir mostram comunidades em diferentes países europeus, a sua importância e as diferentes formas como as comunidades se formam e operam em diferentes países.

Portugal

Comunidades Intermunicipais:

- As Comunidades Intermunicipais representam comunidades onde existem vários municípios trabalham em conjunto para resolver problemas comuns e fornecer serviços a uma área maior. Este é um exemplo da formação de uma comunidade maior entre várias unidades administrativas mais pequenas.
- A cooperação entre diferentes atores municipais e supranacionais representa um sentido de comunidade em que os recursos são partilhados e as forças são combinadas para alcançar objetivos comuns.

Comunidades Rurais:

- As comunidades rurais são compostas por pessoas que vivem longe dos centros urbanos e que, muitas vezes, dependem da agricultura ou da pecuária. Estas comunidades tendem a ser muito unidas, e o seu estilo de vida baseia-se num forte sentido de comunidade e assistência mútua.
- A falta de infraestruturas e serviços nas comunidades rurais destaca a interdependência e cooperação dos membros da comunidade no dia-a-dia.

República Checa

Comunidades Tradicionais de Aldeia:

- As comunidades históricas de aldeia formam-se, muitas vezes, em torno da agricultura, dos costumes locais e das tradições culturais. Celebrações conjuntas, mercados de artesanato e associações locais mantêm a vida e a unidade da comunidade.

Organizações e Associações:

- Muitas comunidades são formadas em torno de

várias associações e organizações que oferecem atividades culturais, desportivas ou sociais. Sokol, brigadas de incêndio e clubes de caça são exemplos de comunidades que reúnem pessoas em torno de hobbies e objetivos comuns.

Comunidades Religiosas e Espirituais:

- Congregações e comunidades religiosas proporcionam espaços de encontro, apoio e atividades comunitárias. Estas comunidades, muitas vezes, moldam significativamente a vida social e cultural.

Finlândia

Comunidades de Lazer:

- Na Finlândia, uma comunidade típica é, muitas vezes, uma associação, como um clube desportivo, uma organização de hobbies, uma associação cultural ou uma organização não-governamental. Baseadas no voluntariado e num interesse comum, estas associações enriquecem a vida social das pessoas e promovem um sentido de comunidade.
- Os clubes desportivos, as organizações de hobbies, as associações culturais e as ONGs oferecem muitas oportunidades para a participação ativa e construção de comunidade em diferentes áreas da vida.

Itália

A importância da rede de serviços regionais (comunidade de bem-estar juvenil):

- As redes de serviços regionais para jovens, como o Informagiovani, a Garanzia Giovani e o Serviço Civil Universal, são exemplos de comunidades que oferecem uma vasta gama de serviços e apoiam o bem-estar dos jovens.
- Através do voluntariado, o programa SCU promove o crescimento pessoal e profissional dos jovens e o melhoramento da comunidade. Este programa enfatiza a comunidade, a solidariedade e a cooperação.

que partilham uma preocupação comum pelo bem-estar uns dos outros” (Vogl, 2016).

Ao discutir o efeito empoderador das comunidades, é essencial também introduzir o conceito de comunidade terapêutica. Trata-se de uma abordagem para o tratamento e reabilitação de pacientes psiquiátricos e utilizadores de substâncias. Na comunidade terapêutica, as atividades baseiam-se na cooperação entre as pessoas: reuniões regulares da direção, do pessoal e dos clientes em diferentes plataformas colaborativas. Existem reuniões comunitárias, reuniões de pessoal e várias atividades em grupo. Estas plataformas estabelecem regras comuns, monitorizam o cumprimento das mesmas, tratam as infrações, resolvem conflitos e desenvolvem a comunidade. O poder terapêutico e reabilitador mais significativo reside nestas diversas relações interpessoais e atividades comunitárias. (Burst, 2003)

Sentido de Comunidade

Em sociologia, o vínculo social comunitário tradicional é definido como um sentido de pertença (Kangspunta, 2011). Isto significa que a experiência emocional de pertença a uma comunidade é crucial quando se fala de sentido de comunidade. Um sentido de comunidade pode ser experienciado, por exemplo, quando os membros da comunidade partilham valores e princípios, têm experiências semelhantes e expressam solidariedade com os fracassos ou sucessos uns dos outros. Numa comunidade baseada na amizade, os indivíduos não estão isolados, mas também não perderam a sua individualidade. Há um equilíbrio entre as necessidades individuais e a ação do grupo. A colaboração é voluntária, e as pessoas podem modificar os seus objetivos pessoais enquanto trabalham para alcançar os objetivos do grupo (Kurki, 2002).

Segundo Aro, um vínculo social comunitário forma-se entre os atores apenas quando o seu sentido de pertença também leva a atos nos quais eles se orientam mutuamente como atores (Aro, 2011). Ou seja, não basta que as pessoas se considerem amigas; elas devem também agir como amigas umas para as outras para criar um sentido de comunidade.

Charles Vogl (2016) define uma comunidade no seu livro “The Art of Community” como um grupo de indivíduos que partilham uma preocupação comum pelo bem-estar uns dos outros. Uma comunidade deste



tipo é diferente de um grupo cujos membros partilham ideias, interesses, intimidade ou outra coisa, mas não se preocupam com o bem-estar uns dos outros. Estes grupos não-comunitários, segundo Vogl (2016), podem ser grandes, como várias ONGs, sindicatos ou apoiantes de uma equipa desportiva. Estes grupos podem partilhar muitos interesses e objetivos comuns, mas os seus membros podem não ter fortes ligações sociais entre si. Vogl (2016) acredita que, quando sentimos que os membros da comunidade se preocupam com o nosso bem-estar, começamos a sentir-nos conectados a eles e, assim, estamos prontos para investir mais na construção da comunidade.

Comunidade Empoderadora

Neste livro, a comunidade refere-se mais de perto à visão de comunidade de Kurje, o que significa que todos os membros da comunidade têm um interesse e uma necessidade comuns que os une. Em outras palavras, as pessoas juntaram-se por um propósito específico, e têm algum fator unificador. O objetivo de uma comunidade destinada a jovens NEET poderia ser, por exemplo, aumentar a participação, o empoderamento social e a criação de planos para o futuro.

O empoderamento ocorre na Comunidade através de bons encontros, participação e inclusão, uma atmosfera segura e o empoderamento consciente daqueles que não o têm inicialmente. Em suma, as atividades e a atmosfera da Comunidade Empoderadora são tais que permitem o crescimento do sentido de força interior do participante

Sentido de Comunidade vs. Solidão

As comunidades e o sentimento de pertença que elas proporcionam continuam a ser importantes para as pessoas hoje em dia, fazendo parte da sua identidade e sendo uma característica desejada. Na sociedade moderna, a adesão a uma comunidade é mais livremente escolhida do que no passado. Ao mesmo tempo, o sentido de comunidade tornou-se mais leve e menos vincutivo para o indivíduo. A pertença a estas comunidades baseia-se num interesse comum ou hobby, e os membros podem não interagir entre si de outra forma. O lado positivo destas comunidades é que o status social de uma pessoa não afeta necessariamente a sua participação. A razão para pertencer a essas comunidades pode ser simples-

mente o desejo de conhecer outras pessoas interessadas nas mesmas coisas. Muitas vezes, no entanto, formam-se nessas comunidades relações baseadas em confiança e reciprocidade genuína (Aro, 2011).

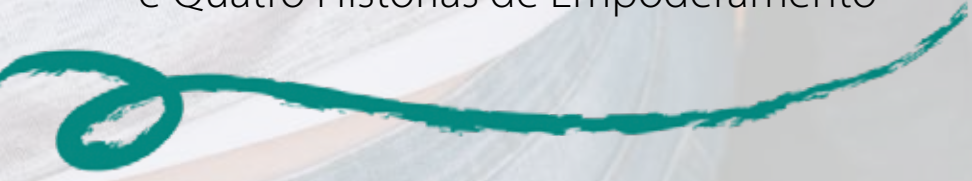
Comunidade Saudável ou Culto — Algumas Palavras de Cautela Sobre Comunidades Tóxicas

Por vezes, uma comunidade que conseguiu criar um sentimento de comunidade e até mesmo de amizade entre os seus membros pode parecer um círculo fechado para os de fora. Isso pode ser verdade mesmo que a comunidade seja genuinamente aberta a qualquer pessoa que partilhe os seus valores. Por outro lado, uma associação aparentemente calorosa e amigável pode revelar-se mais um culto do que uma comunidade genuinamente preocupada com o bem-estar dos seus membros. Existem alguns sinais de alerta que indicam que algo pode estar errado na comunidade. Os primeiros sinais a serem observados estão relacionados com a liderança. É preocupante se as decisões morais de um líder não podem ser questionadas, se a comunidade exige um compromisso forte com o líder ou a ideologia da comunidade, ou se a expressão de discordância é punida. Em casos extremos, os membros podem ser expulsos da comunidade por discordarem. Os membros de um culto podem também ser incentivados a cortar laços com pessoas de fora da comunidade, como familiares e amigos. (Vogl, 2016)

Outro ponto de preocupação é que deixar a comunidade tornou-se algo desafiador. Um grupo pode dificultar ou até impossibilitar a saída de um membro da comunidade. Isso pode ser feito através de ameaças físicas, emocionais ou psicológicas, chantagem ou manipulação financeira. Numa comunidade saudável, os membros podem sair sempre que descobrem que a comunidade já não lhes oferece o que desejavam. No culto, a visão de mundo é polarizada. O grupo adota uma mentalidade de “nós contra eles” em relação ao resto do mundo. Isso é o oposto de uma comunidade saudável que se vê como parte do mundo e procura torná-lo um lugar melhor. Num culto, acredita-se que o seu status excepcional e os seus objetivos importantes justificam o uso de qualquer meio para alcançá-los, mesmo que esses meios sejam antiéticos, desaprovados ou até ilegais. (Vogl 2016)



4. Quatro Maneiras de Empoderar
- e Quatro Histórias de Empoderamento





O que se segue descreve como quatro diferentes organizações empoderaram os seus próprios participantes, ou seja, quatro métodos distintos de empoderar jovens em situações de vida desafiantes. Após cada método, há a história de um dos jovens envolvidos na atividade, relatando o que ele ganhou com a atividade e o que pensa sobre a importância da comunidade para o empoderamento.

4.1 Associação Trigon: Empoderando o Cliente num Centro de Saúde Mental na República Checa

A Trigon está parcialmente baseada num centro local de saúde mental e a sua missão é empoderar os clientes. Muitas vezes, os clientes chegam ao centro desanimados e passivos. O cuidado integral visa gradualmente uma situação em que o cliente seja capaz de resolver as coisas de forma independente. A recuperação exige que as pessoas com problemas de saúde mental desempenhem um papel significativo nas suas vidas que não esteja relacionado com a sua doença. Ser uma vítima não é um papel digno de uma pessoa recuperada. É importante que as pessoas se juntem à comunidade mais ampla e conheçam outras pessoas que não sejam pacientes de saúde mental. Papéis significativos ajudam a acabar com o isolamento e contribuem para a recuperação.

Tenho 23 anos. Toda a gente à minha volta diz que sou um paciente psiquiátrico. Mas eu não penso assim. Posso ser estranho, diferente, mas isso não significa que sou apenas um paciente psiquiátrico. Quando era pequena, vivi com os meus pais. Eles divorciaram-se e eu não via muito o meu pai, e não me lembro dele. Vivi com a minha mãe, e foi difícil, porque discutíamos muito um com o outro. Ela não me entendia, e eu também não a entendia. Na minha infância, faltou-me muito apoio. Mais tarde, comecei a estudar para ser cabeleireira e formei-me na área. Queria terminar o meu bacharelato também, mas foi quando comecei a ouvir vozes na minha cabeça. Às vezes falava com elas em voz alta e toda a gente achava estranho e dizia que eu era esquisita. Os meus amigos e conhecidos deixaram de falar comigo. A minha mãe tinha vergonha de mim e, secretamente, levou-me a um psiquiatra. Receitaram-me medicação. A minha mãe mudou-se para casa de uma amiga, e eu fiquei a viver sozinha. O meu estado começou a piorar. Um dia, acabei num hospital psiquiátrico. Não me lembro de nada, mas quando acordei, havia paredes brancas por todo o lado e um médico de bata branca disse-me que estava a ter um episódio psicótico e que tinha destruído todo o apartamento. Estive no hospital durante três meses. Não quero falar da experiência no hospital, pois não gostei de estar lá. Quando voltei para casa, não reconheci nada. Estava tudo destruído. Não sabia o que fazer. Não tinha dinheiro nem vontade de fazer nada. Fui à loja comer: comi lá e saí sem pagar. Felizmente, os meus amigos ajudaram-me e levaram-me a uma organização chamada Trigon.

A situação atual

Tenho vindo a frequentar um workshop terapêutico desde os 19 anos. É uma boa comunidade onde há outras pessoas com problemas semelhantes aos

História de Caso: A história de uma jovem checa de 23 anos

meus. Compreendemo-nos uns aos outros. Comecei a visitar a Trigon regularmente, primeiro uma vez por mês e, mais tarde, todas as semanas. Costurava mantas, e fazíamos vários produtos para vender. O mais importante lá era que os assistentes sociais confiavam em mim. Eu podia sugerir coisas, e tentávamos ações conforme eu sugeria. Às vezes a minha ideia não funcionava, mas os outros não me criticavam, e eu conseguia aprender com o fracasso também. Mais tarde, consegui um emprego na Trigon e recebi um salário mensal. Foi o meu primeiro emprego. Fiquei tão contente comigo mesma que tentei ainda mais não desapontar os outros. Houve momentos em que não queria ir trabalhar porque voltava a ouvir vozes, mas dizia a mim mesma que tinha de superar isso. Tal oportunidade não deve ser desperdiçada. Desde o início tive um grande problema com dinheiro, pois não sabia utilizá-lo: depois do salário, vivia os primeiros três dias como uma rainha, comprava tudo o que gostava, e nos restantes dias vivia na pobreza, e nessa altura até podia roubar. Sabia que estava a fazer a coisa errada, mas tinha fome. Não tinha ninguém em quem pudesse confiar. Estava zangada comigo mesma e chorava muito. Pedi ao meu supervisor se ele podia ajudar-me, e concordámos que ele dividiria o meu salário e eu receberia uma parte dele todas as semanas. Isso ajudou-me muito. Hoje consigo gerir um salário mensal. Atualmente, trabalho na Trigon como empregada de limpeza e ainda frequento os workshops de terapia. É aqui que me sinto segura. Não tenho medo do futuro, mas ainda lamento muito a forma como me comportei no passado, embora não haja nada que possa fazer para mudar isso agora. Culpo-me por roubar, usar drogas e trair os meus entes queridos. Sei que desiludi muitas pessoas.

A Importância da Comunidade

Para mim, é importante sentir que pertença a algo e que o ambiente me aceite como sou. Sinto-me

útil. Na Trigon, tenho amigos, colegas e superiores. Felizmente, tenho amigos com quem posso sair, mas quando estou sozinha em casa, muitas vezes sinto falta de estar em contacto, por isso escrevo para as pessoas online. Gosto de escrever sobre música ou qualquer área artística como a pintura. Também tenho uma comunidade online assim. Filosófico com pessoas que nunca conheci. Escrevo com pessoas que podem estar doentes ou saudáveis, e não noto qualquer diferença na comunicação. Num chat online, consigo obter feedback sobre as conversas, e nos workshops de terapia recebo elogios pelo trabalho realizado. Tudo isto é importante para mim e faz-me sentir bem. Faz-me sentir que tenho algo para oferecer.

Características de uma boa comunidade

Para que uma comunidade seja forte, é preciso que se possa ser honesto nela. Mesmo que nem todas as conversas sejam agradáveis para todos ou que não concordemos, é absolutamente importante que a pessoa possa, no entanto, expor os seus pensamentos. Outra questão importante é a coesão. Uma comunidade pode ter coisas em que trabalha, e todos os seus membros têm algo que os une, por exemplo, trabalhar num projeto comum, um bom sentimento em relação aos encontros, ou amizade. A terceira coisa é a comunicação. Cada membro deve ser capaz de dizer o que o incomoda, o que o faz feliz, e os outros devem ser capazes de ouvir. Comunicar é difícil para mim porque às vezes tenho receio de dizer algo estúpido e inadequado. Às vezes tenho medo que as outras pessoas se riam de mim. Por isso acho que a segurança da comunidade também é importante. Parece-me que é importante que o indivíduo tenha a oportunidade de fazer a diferença na comunidade. Por exemplo, se alguém sabe desenhar bem, então ele tem a oportunidade de apresentar o seu trabalho. Cada voz deve ser ouvida e cada um deve sentir que é um membro pleno da comunidade.

No Caminho para o Empoderamento

Responsabilidade por nós mesmos:

Começamos a acreditar que podemos mudar muitas coisas nas nossas vidas. Fazemos as coisas por nós próprios e aceitamos ajuda. As pessoas em recuperação compreendem que precisam assumir a responsabilidade pelas suas vidas, experimentar coisas novas e aprender com os erros. Esta fase é desafiante, mas é necessário romper com velhas relações de dependência e apoiar os clientes para que assumam a responsabilidade pelas suas vidas.

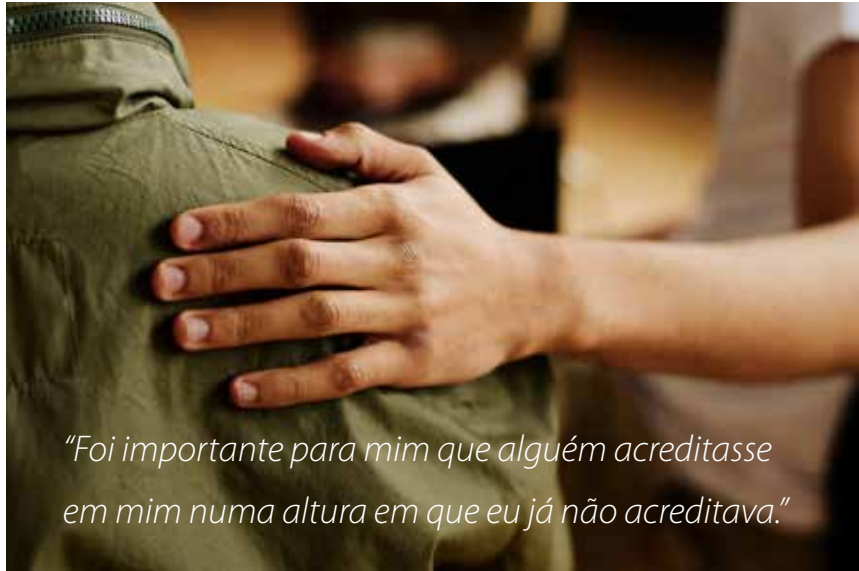
Empoderamento: O empoderamento exige que as pessoas acreditem nas suas próprias capacidades e se tornem conscientes do seu próprio poder. A esperança e a confiança nas suas próprias competências são fundamentais. É necessário apoio no início para que as pessoas possam concentrar-se nos seus pontos fortes em vez das suas perdas. O sucesso muitas vezes reforça a autoconfiança.

Esperança: A esperança é um importante motivador. Tem de ser uma visão concreta e realista de um futuro melhor. A esperança ajuda a aceitar mudanças e a dar passos em frente. A recuperação é um processo de adaptação que pode envolver a passagem por fases de luto.

Áreas-chave para a recuperação:

Fé e Esperança: É importante que alguém acredite numa pessoa em recuperação antes de ela própria acreditar em si mesma. É preciso estar aberto às possibilidades do futuro, mesmo que a vida tenha sido afetada por problemas de saúde mental.

Desenvolvimento de pontos fortes: Dá-se atenção ao desenvolvimento do potencial e talento de uma pessoa.



“Foi importante para mim que alguém acreditasse em mim numa altura em que eu já não acreditava.”

Abordagem holística: O apoio foca-se em todas as áreas da vida: habitação, finanças, trabalho, lazer, relações sociais, vida familiar e crescimento pessoal e profissional.

4.2 Associação Check-IN: Portugal acredita no aumento da inclusão social e digital

A Check-IN trabalha em estreita cooperação com entidades públicas e privadas, participando ativamente nos esforços para melhorar a qualidade de vida. A organização tem como objetivo promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, incentivar e promover a integração social, a educação para o desenvolvimento sustentável e o empreendedorismo social. A Check-IN está ativamente envolvida com várias partes interessadas em diversos projetos e atividades que visam promover a inclusão.

A Check-IN colabora com a Raízes no desenvolvimento de diversas atividades. Dá-se ênfase à promoção de métodos inclusivos para crianças, adolescentes e jovens adultos, especialmente entre os 9 e os 25 anos, tendo o desenvolvimento pessoal, educativo, profissional e comunitário como principais alvos de desenvolvimento, tendo em conta as características específicas do contexto socioeconómico destes grupos-alvo e das suas famílias.

O objetivo é desenvolver projetos e atividades que procurem minimizar e reduzir a exclusão e as desigualdades

sociais, com uma abordagem holística ao trabalhar com crianças, jovens e famílias, valorizando as relações entre diferentes gerações. Este acompanhamento é realizado através do desenvolvimento de competências nas áreas do desporto, cultura, arte, recreação, valores de sustentabilidade ambiental e cidadania ativa. Os resultados alcançados por vários jovens que continuam os seus estudos na universidade, entram no mercado de trabalho após concluir a formação profissional e muitos que regressaram ao percurso escolar após o terem abandonado são indicadores inegáveis do sucesso da associação, apoiados por membros reconhecidos do público e da base de utilizadores.

Descrição do Processo

Uma das principais prioridades é a inclusão social e digital. Esta lacuna digital aponta não apenas para a falta de recursos digitais, mas também para o analfabetismo digital. Por essa razão, estão previstas várias atividades que procuram reforçar e promover o seguinte: aquisição de competências educativas; formação profissional; promoção da identidade e melhor inclusão dos participantes; formação como agentes de mudança na resposta aos problemas; autonomia digital e uso competente da informação.

Em relação aos diferentes métodos e atividades, podemos listar, por exemplo, os seguintes:

- Apoio a atividades de rádio escolar que considerem criar um espaço de cidadania, com o objetivo de aumentar a participação e ação da comunidade escolar na reflexão e resolução de problemas educativos e/ou globais;
- Promoção do sucesso académico e mobilização do conhecimento de cultura, ciência e tecnologia para compreender a realidade e lidar com situações e problemas do quotidiano.

Em cada situação, os problemas são analisados e depois encontram-se soluções e práticas que possam ser úteis para superá-los. Como exemplo:

1. Problema: Fracas capacidades pessoais, sociais e cívicas que dificultam as relações interpessoais.

2. Boa Prática/Solução: Ações informais que promovem o desenvolvimento de capacidades pessoais, sociais e cívicas; ações locais e administrativas para melhorar a

situação de segurança na cidade; iniciativas que promovam a convivência intercultural; ações de prevenção do vandalismo e da violência; e promoção da igualdade.

3. Problema: Exclusão digital e analfabetismo digital.

4. Boa Prática: Organização de atividades de literacia digital para desenvolver competências digitais; promoção do uso responsável e ético da perspetiva da cidadania digital; facilitação do acesso digital; empréstimo temporário de computadores ou tablets para o uso de recursos digitais, formação e reforço da aprendizagem.

Ao mesmo tempo, é possível recorrer ao setor privado para doações de computadores e equipamentos de tecnologia da informação e construir um banco de recursos disponível para diferentes clientes, para que possam superar dificuldades na aquisição desse recurso e garantir que, em caso de isolamento ou outra adversidade, possam manter-se conectados e envolvidos com a comunidade.

Valores

A) Honestidade

Este valor é o alicerce sobre o qual tudo é construído. Se uma pessoa se junta a uma comunidade onde a honestidade é um valor fundamental, ela sente-se encorajada a ser honesta também. A honestidade é atraente porque permite abrir o coração a outra pessoa e partilhar ideias, tornando-se mais próximo de outros membros da comunidade.



História de Caso: A história de um português de 25 anos

Situação antes de ingressar na Raízes

Antes de encontrar o meu caminho na comunidade de Raízes, eu era um rapaz que ia à escola e jogava futebol. Cresci num quarteirão conhecido pelas drogas, um lugar bastante inseguro. Este ambiente afetou-me porque eu não confiava em pessoas de outras culturas. Sentia muito stress quando passava tempo com pessoas diferentes de mim: tinha

uma autoestima muito baixa e queria isolar-me no meu próprio mundo para fugir à situação. Por isso, tentava passar o mínimo de tempo possível nessas partes da cidade e refugiava-me no futebol, onde conseguia descarregar a minha energia.

Quando entrei na comunidade Raízes, mudei completamente. Um mundo abriu-se para mim, onde encontrei o voluntariado, workshops e dife-



rentes atividades com pessoas de várias culturas. Era algo que nunca imaginei que faria, e muito menos com pessoas que nunca pensei que viria a conhecer. Estas atividades abriram-me os olhos, aprendi a compreender-me melhor e também tentei ver as coisas de diferentes perspetivas. Conheci muitas pessoas na comunidade que levarei sempre no coração.

Qual é a situação agora

Posso dizer que entrei num mundo completamente novo. Quando era mais jovem, era mais inseguro e cresci num ambiente onde não me sentia confortável, e onde tinha sempre medo de encontrar pessoas. Portanto, posso dizer que me encontrei, encontrei os meus próprios interesses, a minha força interior, compreendi muitas coisas. Comprei a casa onde moro há algum tempo. Há apenas alguns anos, isso teria sido impossível. Em vez disso, porque fiz parte da comunidade, continuei a estudar e a obter um diploma. Trabalho numa tripulação de avião e sinto-me muito bem rodeado de pessoas. Continuo muito ligado à comunidade Raízes e tento manter contacto com eles: sempre que volto lá, sinto-me em casa, e é um prazer encontrar pessoas com quem partilhei momentos importantes da minha vida.

Importância da Comunidade

Ingressar numa comunidade como esta, onde me encontrei, é algo que espero para todas as pessoas. Fez-me crescer como pessoa. Na comunidade, encontrei pessoas em quem confio completamente, e que mesmo após anos, são significativas para mim. São como irmãos para mim: sempre sorridentes e prontos para ajudar. Na verdade, não é apenas uma comunidade, tornou-se uma verdadeira família.



B) Confiança

Trabalhar em um ambiente internacional é uma oportunidade única. A ideia é criar um ambiente como uma grande família onde todos os que entram sabem que podem confiar em todos. As pessoas que trabalham aqui estão sempre prontas para oferecer apoio e clube de conversação.

C) Diálogo

A comunicação é fundamental em todas as áreas. Muitas vezes, quando as pessoas pertencem a diferentes culturas e falam outra língua (por exemplo, inglês), tudo pode tornar-se mais complicado: então é fácil cair em mal-entendidos. Por isso, é importante enfatizar que o diálogo desempenha um papel central, pois a comunicação ajuda diferentes pessoas a conhecerem-se e a compreenderem-se.

D) Bondade

É importante compreender que a bondade é essencial para a nossa sobrevivência como sociedade. A bondade mantém as comunidades unidas, fortalecendo as relações entre as pessoas e ajudando todos a viverem harmoniosamente, apesar das diferenças (em experiências, origens, etc.).

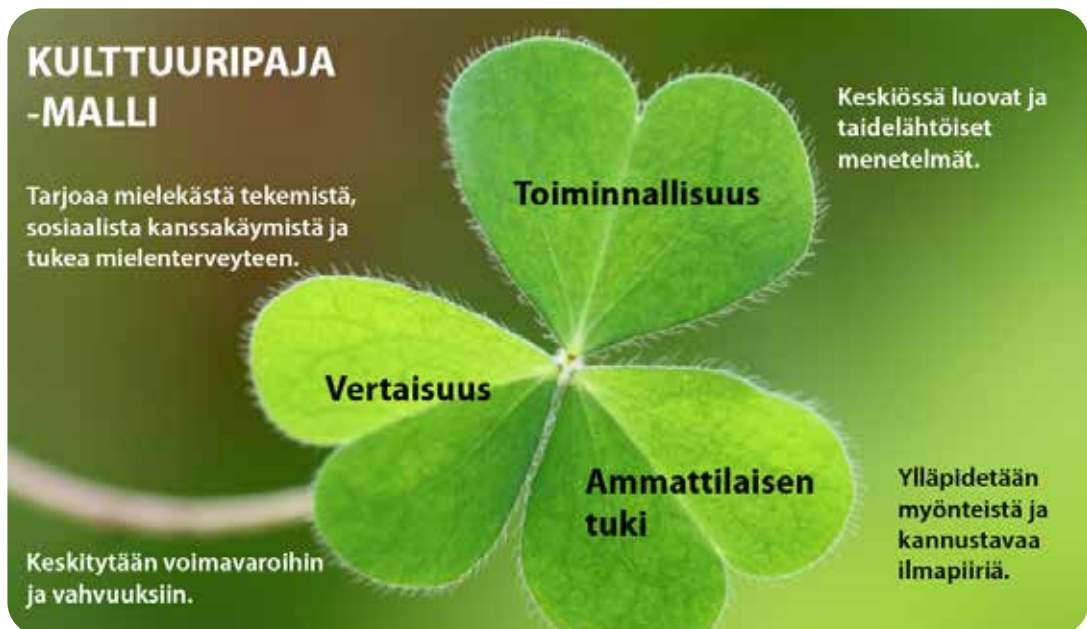
4.3 Fundação SOSPED: Capacitando jovens adultos na Finlândia com a ajuda de um workshop cultural

As atividades do Workshop Cultural Virra são destinadas a jovens adultos de 18 a 35 anos que enfrentam desafios de saúde mental ou outras situações de vida difíceis. A atividade é baseada no modelo de workshop cultural, ou seja, um suporte funcional entre pares supervisionado. Na prática, isso significa que o workshop cultural possui uma variedade de grupos funcionais, orientados por conselheiros de pares voluntários treinados. Os instrutores de pares recebem apoio da equipe do workshop cultural conforme necessário. O modelo é baseado no pensamento e na ação, focando nos recursos, pontos fortes e interesses do participante, ao invés da doença. E embora o workshop cultural ofereça suporte entre pares, a atividade foca no trabalho criativo e não, por exemplo, em falar sobre problemas ou doenças.

O objetivo é utilizar atividades de grupo criativas no desenvolvimento de habilidades para a vida e no fortalecimento de habilidades sociais. O conteúdo dos grupos é projetado juntamente com os mentores e participantes de acordo com seus interesses. Temas populares incluem música, artes visuais, artesanato, jogos, excursões, eventos e exercícios. O que é importante é uma atmosfera criativa, aberta e segura. A equipe apoia todas

as atividades do workshop, mas a maioria das atividades em grupo é realizada por conselheiros de pares. As atividades são voluntárias e gratuitas para os participantes. O modelo de workshop cultural é inclusivo em sua abordagem: cada visitante é questionado sobre o que gostaria de fazer no workshop, após o que é direcionado para um grupo existente adequado ou, se não houver um, tenta-se organizar um. Da mesma forma, os conselheiros de pares decidem por si mesmos que tipo de grupos eles direcionam e planejam atividades de forma independente.

O senso de comunidade é uma parte importante do Workshop Cultural. Um workshop cultural é um ambiente acolhedor e seguro onde os jovens têm a coragem de participar, independentemente do seu passado difícil e da situação de vida. É uma atividade de baixo limiar: entra sem diagnóstico ou acordo, e o status socioeconômico não determina a admissão. O jovem tem a liberdade de definir como e em quais atividades participa e por quanto tempo permanece envolvido na atividade. À medida que o jovem se fortalece, a equipe do workshop cultural tenta apoiar a transição do jovem para os estudos, por exemplo.





Atividades do Workshop Cultural

O núcleo do Workshop Cultural é fundamentado em três elementos essenciais: suporte entre pares, funcionalidade e apoio profissional. Nenhum desses elementos pode ser deixado de lado. Os participantes interessados em atuar como voluntários no Workshop Cultural são treinados como instrutores de pares, desempenhando um papel vital na criação do conteúdo das atividades do workshop. A formação dos instrutores de pares dura aproximadamente 30 horas, abordando interesses pessoais, recursos, pontos fortes, além das noções básicas de como guiar um grupo. Após a formação, os conselheiros de pares organizam grupos ou outras atividades baseadas em seus próprios interesses.

Os grupos do Workshop Cultural são funcionais, embora sejam guiados por conselheiros, focados em atividades criativas e não em discutir desafios de saúde mental. Entre as atividades mais comuns estão artes visuais, artesanato, música, escrita criativa, jogos e exercícios físicos. O terceiro elemento é o apoio profissional, que ocorre de maneira discreta, garantindo que os conselheiros de pares possam realizar seu trabalho voluntário de forma eficaz. Pode-se dizer que o Workshop Cultural é uma espécie de plataforma de atividades, onde os participantes criam o conteúdo. Os funcionários do Workshop Cultural têm a função de administrar essa plataforma de atividades, oferecendo suporte prático e emocional.

O Processo das Atividades do Workshop Cultural

1. Encontro

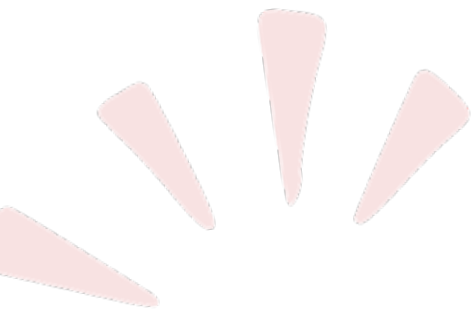
No modelo do Workshop Cultural, a forma como os participantes são recebidos é fundamental. Estabelecer uma relação de confiança e fazer com que os jovens se sintam vistos e ouvidos são prioridades desde o primeiro encontro. Os desejos e interesses do participante são considerados desde a visita inicial, não sendo necessário diagnóstico ou encaminhamento para participar.

2. Empoderamento em Ação

Oferecemos atividades criativas em grupo e um senso de comunidade, além da oportunidade de liderar seu próprio grupo. Todas as atividades são voluntárias e buscam desviar o foco dos desafios da vida, concentrando-se nos recursos e oportunidades dos participantes. O objetivo é fortalecer habilidades sociais e proporcionar um espaço de diálogo aberto.

3. Orientação para o Futuro

Também oferecemos orientação personalizada para mudanças na vida. Quando o jovem está pronto para avançar, ajudamos a acessar as atividades ou serviços desejados, seja para estudos, trabalho ou outras formas de reabilitação vocacional.



Valores do Workshop Cultural

1 Voluntariado

Todas as atividades do Workshop Cultural são baseadas no voluntariado. A participação é iniciada com uma visita de familiarização, seguida de uma breve entrevista inicial para estabelecer uma relação de confiança. Os jovens decidem por si mesmos quando e como participar das atividades.

2 Inclusão

Os jovens participam das atividades de acordo com seus próprios recursos, e a maioria se envolve ativamente nas atividades em grupo. O Workshop Cultural é a própria comunidade dos jovens, um lugar onde eles sentem que pertencem e têm a oportunidade de influenciar as atividades.

3 Orientação para Recursos

O foco não está em “consertar” o que está “quebrado”, mas em fortalecer as habilidades, interesses e recursos que já estão presentes nos jovens. O Workshop Cultural oferece oportunidades para que os jovens descubram novos aspectos de si mesmos e desenvolvam novas habilidades.

4 Parceria

As atividades são conduzidas por conselheiros de pares que compartilham experiências semelhantes, seja por desafios de saúde mental ou por interesses comuns. Esse modelo de parceria cria um ambiente de entendimento mútuo e apoio genuíno.

5 Esperança

O Workshop Cultural busca manter um ambiente de esperança, com foco na recuperação e no avanço em direção aos sonhos dos participantes. Pequenos passos em direção a uma vida mais significativa são encorajados, proporcionando direção e propósito.



“O workshop cultural é uma espécie de plataforma de atividades onde os participantes criam conteúdo. Os funcionários são os administradores da plataforma.”

HISTÓRIA DE CASO: A história de um finlandês de 29 anos

Tempo antes de entrar no atelier cultural

Antes de vir para o workshop cultural, estava inscrito numa universidade de ciências aplicadas, mas os meus estudos eram complicados e não conseguia fazer nada. Não tinha tempo para ir à escola e passava a maior parte do tempo sozinha em casa. De vez em quando, vejo rapazes, mas eles também têm vida própria. Também tinha medo de sobrecarregar os meus amigos com os meus problemas. A minha vida era solitária, triste, monótona. Por outro lado, tinha tempo para passatempos e, pelo menos, consegui criar o meu próprio canal no YouTube. Mas a vida era marcada pela falta de companhia social.

Para além da solidão, sofria de depressão e ansiedade, bem como de uma amargura geral em relação ao mundo. A pandemia veio sobrecarregar ainda mais a minha saúde mental, já de si muito debilitada. Por outro lado, a constatação de que eu vivia uma vida tão isolada que a pandemia pouco a afetou também me deprimiu. Por fim, dirigi-me aos serviços de saúde dos estudantes e disse-lhes que precisava de coisas para fazer e de companhia. Sugeriram-me, entre outras atividades, um atelier cultural; a atividade pareceu-me ser a que eu precisava, por isso entrei em contacto e vim fazer uma visita de familiarização. Estou envolvida na ação há pouco mais de um ano.

A situação atual

A participação nas atividades da oficina cultural proporcionou-me um companheirismo social e uma certa afirmação de mim e do meu trabalho, que sempre desejei. Um dia, aqui, as pessoas vieram elogiar-me e eu fiquei toda vermelha. Recebi um feedback positivo e a sensação de ser vista através dele. Pela minha parte, tento manter um ambiente agradável na oficina, por isso é ótimo ver e dizer isso em voz alta.

Aqui tenho a oportunidade de fazer música, arte visual, escrever e partilhar o meu entusiasmo pelo cinema. Com esta atividade, recuperei a busca de objetivos e sonhos; o sentimento de que tenho algo que posso levar para a frente. Já é uma grande mudança o facto de eu falar sobre este tipo de coisas em voz alta.

Hoje em dia, estou sempre a experimentar coisas novas: Saí aqui numa oficina cultural inesperadamente para me envolver em coisas que nunca teria pensado fazer, mesmo que me parecesse que seria fixe. Por exemplo, acabei por fazer um rap numa canção e gravá-la para o estúdio.

No entanto, neste momento, a minha situação de vida é bastante stressante, uma vez que faço 30 anos este ano, altura em que muitos serviços destinados aos jovens, como o acompanhamento musical, terminam para mim. Continuo a precisar de apoio para enfrentar a burocracia e fazer várias candidaturas. O tipo de “eu levanto o rabo do banco”, ou seja, eu faço as coisas melhor, já tem um gajo para fazer. Também é necessário falar de vez em quando.

Por outro lado, aprendi a ver valor no trabalho voluntário que faço na oficina cultural e no que faço em termos do meu próprio canal no YouTube. Ficaria feliz com a minha situação se pudesse receber dinheiro por isso. Sinto que o mundo não valoriza o que eu faço.

Tenho alguns bons amigos e tenho uma relação um pouco mais aberta com a minha família agora do que no passado. Na maior parte das vezes, dou-me bem com as pessoas, mas ainda tenho medo de sobrecarregar os outros. Por vezes, a minha concentração pode ser afetada por um grande número de pessoas e, por vezes, sinto-me sobrecarregado. As comunidades a que pertence são importantes para mim: algumas comunidades online e uma oficina cultural. Há pouco tempo, disseram-me que eu era a “alma do atelier”; senti-me muito bem.

A importância da comunidade

Para mim, pertencer a uma comunidade significa não ser deixado sozinho e ver os meus valores. Quando consigo ter um impacto tangível na comunidade, isso dá-me coisas para fazer e conteúdo para a vida. Quando se faz uma comparação, o mais importante é que não haja um organismo superior a observar, mas sim pessoas com experiências semelhantes. O que é bom num workshop cultural é que não é permitido

falar em companhia ou que se compreende que pode haver problemas com a gestão do tempo. Alguns são capazes de mostrar as suas emoções, até mesmo chorar, à frente dos outros. É importante. Se existe uma autoridade clara na comunidade, então ela deve ser consistente e equitativa na forma como atua.

O fato de um membro da comunidade poder confiar nos funcionários é muito importante: uma comunidade boa e funcional não pode ser criada de outra forma. Ao mesmo tempo, é importante que os visitantes também sejam confiáveis: por exemplo, conseguimos manter a oficina aberta sozinhos quando os funcionários estão de férias de Natal.

Para mim, envolvimento significa que todos são convidados a participar na ação. O Workshop Cultural está aberto a toda a gente para todas as reuniões; é certo que há algumas coisas próprias para os instrutores de pares, mas, por outro lado, toda a gente pode candidatar-se à formação se quiser tornar-se instrutor de pares. Toda a gente pode participar na decoração ou na organização de passeios e eventos - são muito poucas as portas que têm de ser abertas para se poder fazer e decidir.

Caraterísticas de uma boa comunidade

A formação de um sentido de comunidade é influenciada pelo facto de sermos ouvidos e de podermos ver concretamente o nosso próprio impacto na comunidade. Pode até ser quando as propostas que faz são discutidas em conjunto. E o facto de se poder levantar questões e de se ser convidado a participar em actividades. É importante ter portas abertas e transparência no que está a acontecer na comunidade. O fluxo de informação é aberto e não há constrangimentos atrás de paredes.

As características de uma boa comunidade incluem um fluxo regular de informação, abertura, transparência, fiabilidade, respeito pela privacidade, uma atmosfera acolhedora, aceitação, segurança, regras claras e crédito pelo cumprimento.

A interação na comunidade será tão harmoniosa quanto possível, através de diretrizes de ação comuns e

da realização de reuniões para discussão conjunta. A comunicação é clara. Gosto do facto de a comunidade ter canais nas redes sociais onde todos podem participar na comunicação. O que também é importante é o facto de cada um ter o direito de estabelecer os seus próprios limites e de estes serem respeitados; cada um é responsável pelo seu discurso e comportamento.

Um profissional que trabalhe com a comunidade juvenil deverá ter compaixão, cuidado, paciência, compreensão, capacidade de comunicação e vontade de ouvir, bondade, sentido de humor e confiança. É importante que o empregado respeite a privacidade das pessoas. É claro que também é útil ter esse conhecimento da área, para saber onde orientar o jovem, se necessário. Além disso, esse tipo de curiosidade geral sobre os interesses das outras pessoas. Gostar das pessoas e interessar-se pelas suas histórias.

É possível reduzir o estigma da saúde mental encarando as coisas com humor e atrevendo-se a rir de coisas engraçadas. Crie uma atmosfera que seja como gostaria de estar noutro lugar, e veja as pessoas como um todo, não como diagnósticos. No entanto, a quebra do estigma acontece fora da comunidade, não dentro da comunidade, mas esperemos que as pessoas ganhem coragem fora da comunidade para quebrar o estigma também fora dela.

As deficiências da comunidade digital em relação à comunidade presencial é que, quando falta o contacto presencial, falta também o calor. A humanidade humana cara a cara é mais fácil de reconhecer e pode travar as discussões, por exemplo. E quando se está cara a cara, vê-se concretamente que não se está sozinho.

Numa comunidade digital, pode ser mais fácil exprimir-se quando se pode exprimir por escrito e de forma anónima, e não se é olhado quando se fala. O ambiente digital também perde uma certa urgência; quando o encontro não está limitado ao tempo ou ao lugar.

4.4 O método de reforço da cooperativa Il Grande Carro em Itália

Centros de saúde mental e investigação sobre competências transversais

Em Itália, o funcionamento dos centros de saúde mental é regulado pelo “Plano de Ação para a Saúde Mental”, que se baseia na Lei Basaglia, após o encerramento dos hospitais psiquiátricos. De acordo com este plano, os pacientes são apoiados através de projetos de terapia de reabilitação, onde aprendem a gerir a vida quotidiana, as relações interpessoais e as atividades de grupo. Além disso, participam em atividades de formação relacionadas com a formação profissional.

A importância dos centros de dia

Os centros de dia desempenham um papel fundamental no apoio a pessoas com problemas de saúde mental e deficiência. Estes centros oferecem tratamento, reabilitação e prevenção de internamento, funcionando como uma etapa intermédia entre diferentes serviços e intervenções e permitindo a integração dos indivíduos nos contextos sociais.

A experiência de Roma

A cooperativa Il Grande Carro, em Roma, apoia a inclusão económica e social com a ajuda das autoridades locais. Promove atividades comunitárias e a integração social no mundo do trabalho através de cooperativas. As atividades desenvolvidas pelos centros de dia têm produzido resultados positivos, como a redução dos internamentos hospitalares e dos tratamentos medicamentosos, e o aumento da autonomia dos pacientes.

A importância das competências transversais

Il Grande Carro tem estado envolvido numa investigação aprofundada e numa ação de sensibilização focada no desenvolvimento de competências transversais nos centros de saúde mental. A investigação resultou na publicação do livro “The Soft Skills of the Mental Health Teams” em 2013. Competências transversais como o trabalho em equipa, a aprendizagem contínua, a comunicação, a autoconsciência, a empatia, a adaptabilidade, a criatividade, o crescimento e a orientação para os resultados são essenciais para o trabalho dos profissionais.

Competências transversais

- **Trabalho de equipa:** Colaborar como um grupo, partilhar objetivos e promover um projeto comum.
- **Aprender a aprender:** Abertura ao diálogo e a novas ideias.
- **Comunicação:** Utilização de diversas ferramentas e técnicas para construir relações positivas.
- **Autoconsciência:** Gestão pessoal e interação eficaz sob pressão.
- **Empatia:** Ouvir e compreender os sentimentos e pensamentos dos outros.
- **Adaptabilidade:** Flexibilidade e capacidade de trabalhar em diferentes situações e com diferentes pessoas.
- **Criatividade:** Encontrar soluções originais e eficazes para problemas.
- **Permitir que as pessoas cresçam:** Apoiar e orientar indivíduos para atingir o seu potencial.
- **Orientação para os resultados:** Motivação e paciência para alcançar os objetivos.

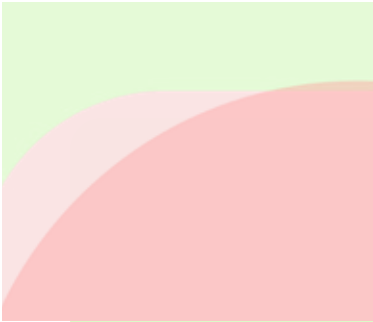
Método de capacitação

O método de capacitação da Cooperativa Il Grande Carro baseia-se no desenvolvimento e aplicação prática destas competências transversais na vida quotidiana. Este método permite que indivíduos e grupos cresçam, se integrem e tenham sucesso tanto a nível pessoal como profissional. O desenvolvimento das competências ocorre através da aprendizagem colaborativa, que enfatiza a importância do trabalho em equipa e contraria os modelos hiper-especializados.

Resumo

O método de capacitação da Cooperativa Il Grande Carro, em Itália, foca-se no desenvolvimento e aplicação prática de competências transversais, o que melhora a inclusão e o sucesso de indivíduos e grupos. Este método valoriza a aprendizagem colaborativa e o trabalho em equipa, ajudando a superar os modelos hiper-especializados e neo-corporativistas.





HISTÓRIA DE CASO: A história de um italiano de 26 anos

Estou a trabalhar na creche há seis meses. Cresci nos subúrbios de Catânia antes de nos mudarmos para Roma. O meu pai, que me adotou quando eu tinha 4 anos, era siciliano. Tinha vindo trabalhar para Roma, mas depois de conhecer a minha mãe, mudámo-nos todos para a Sicília. No entanto, o meu avô trabalhava para a Máfia e fez tanta confusão que tivemos de regressar a Roma. Quando regressámos, eu tinha 10 anos.

Tenho experiência de trabalho em Roma e trabalhei em hotéis, por exemplo. Antes disso, estudei em Secondigliano, no Instituto Voltaire, e obtive uma espécie de certificado, mas não um diploma completo. Nunca fui um grande aluno, porque não gostava da escola, embora me desse bem com os outros alunos. No entanto, a minha mãe disse-me para continuar os meus estudos, apesar de ser cansativo, pois a viagem de comboio para a escola demorava uma hora e meia num sentido. Acabei por concluir um curso de sommelier e uma escola de hotelaria, e obtive o meu diploma.

No entanto, o meu pai adoeceu e, como eu já estava envolvido nas coisas há muito tempo, acabei por continuar o seu trabalho. Mandámos quilos de cocaína da Sicília... Cometi erros e paguei por eles: eu próprio fiquei doente e comecei a consumir drogas e, ao fim de três anos, fui preso. Estive dois anos na prisão e quase cinco anos em serviço comunitário. Espero que, a dada altura, se compreenda que foi um erro de juventude.

Passei por dois desafios fundamentais na minha

vida: a morte do meu pai e as drogas. Consumia marijuana, haxixe, álcool e cocaína. Hoje em dia, frequento uma clínica psiquiátrica destinada a toxicodependentes e, além disso, visito o centro de dia Il Grande Carro.

Participar nas actividades do centro de dia deu-me motivação. E pessoas que me ajudam com os meus problemas. Preciso especialmente de ajuda com o emprego. Tenho de melhorar as minhas competências, aquelas coisas da escola de hotelaria que costumava fazer. Gostava especialmente de fazer cafés: expresso, latte e cappuccinos - costumava fazer óptimos cappuccinos!

Sinto que pertenço a um grupo, mesmo que seja diferente de um grupo de amigos. É um grupo de reabilitação. Neste, cada um tem os seus próprios problemas, mas juntos esforçamo-nos por evoluir. Para mim, é importante fazer parte deste grupo, porque mostra que estou quase a completar certas coisas. O sentimento de pertença a um grupo advém do facto de contarmos uns aos outros as nossas experiências e as diferentes mudanças de vida. No entanto, o facto de estarmos juntos e não fazermos nada não é suficiente. Fazer coisas levar-nos-á ao objetivo que pretendemos atingir. É importante para mim recuperar as competências técnicas.

Espero que os profissionais que trabalham com jovens saibam como motivar e ajudar os jovens a não cometer erros.



5. Resultados do inquérito:
Ser membro da comunidade significa
aceitação e inclusão para os jovens



Durante o projeto MPOW, de janeiro de 2024 a abril de 2024, foram realizados dois inquéritos em todos os países envolvidos no projeto: Itália, República Checa, Finlândia e Portugal.

Um inquérito foi dirigido aos jovens e outro aos profissionais que trabalham com jovens. O estudo analisou como a pertença a uma comunidade afeta a vida dos jovens em situações de vida difíceis e o que os jovens pensam sobre as comunidades em geral. O inquérito recebeu respostas de 382 jovens e 278 profissionais. Apresentamos aqui alguns dos resultados mais interessantes dos inquéritos. Os resultados globais do inquérito foram publicados num relatório separado intitulado “Resultados do Inquérito para Jovens e Profissionais”, que pode ser consultado em www.empow.eu.

As principais características da comunidade foram partilhadas pelos jovens de todos os países: em todos os países, as duas características mais importantes foram o facto de os jovens poderem ser eles próprios na comunidade e sentirem-se seguros. As características seguintes mais importantes são a comunicação aberta e um ambiente descontraído e acolhedor.

Foi também pedido aos jovens que partilhassem livremente os seus pontos de vista sobre a importância de pertencer a uma comunidade. Os resultados são coerentes com outras fases do projeto “mPoW” (por exemplo, histórias de casos, entrevistas em vídeo, etc.). As respostas mais frequentes repetem as experiências de serem aceites e incluídos, de serem ouvidos, de terem os seus pensamentos valorizados, bem como a solidão e a individualidade. Muitos sublinharam a importância de pertencer a uma comunidade, de socializar, de partilhar e de estar juntos, mas também a capacidade de escolher quando e como estar com os outros.

Muitas respostas reconhecem que a comunidade ou o serviço em que o jovem está envolvido desempenha um papel crucial para o ajudar a encontrar um sentido para a sua vida quotidiana, assim como para o apoiar em momentos difíceis. Além disso, a pertença a uma comunidade está associada à ideia de mudança, uma vez que as respostas incluem trabalhar em conjunto para melhorar as coisas, a capacidade de influenciar escolhas e decisões, e a participação ativa. Com um pouco menos de frequência, mas ainda assim em abundância, são mencionados fatores relacionados com o humor e as emoções, como a felicidade, a amizade e a intimidade.

Não parece haver uma diferença significativa nas respostas dos quatro países, embora se registre uma ligeira variação nas ponderações. De longe, o termo mais comum nas respostas finlandesas foi aceitação, com cerca de 30% dos inquiridos a mencionarem a pertença a uma comunidade. Na República Checa, o termo mais utilizado foi inclusão (20%), seguido de participação e solidariedade. Em Portugal e em Itália, o significado de comunidade remete para os termos inclusão e aceitação, mas a cooperação e o trabalho em conjunto são mais destacados do que nos outros dois países.

Alguns exemplos de respostas dos jovens: “A comunidade pode ser outra família que nos ajuda e apoia”, “Como seres humanos, como seres sociais, precisamos de viver em comunidade para nos sentirmos plenos”, bem como “Sem comunidade e sem apoio emocional,

somos muito mais propensos a problemas de saúde mental associados à solidão”.

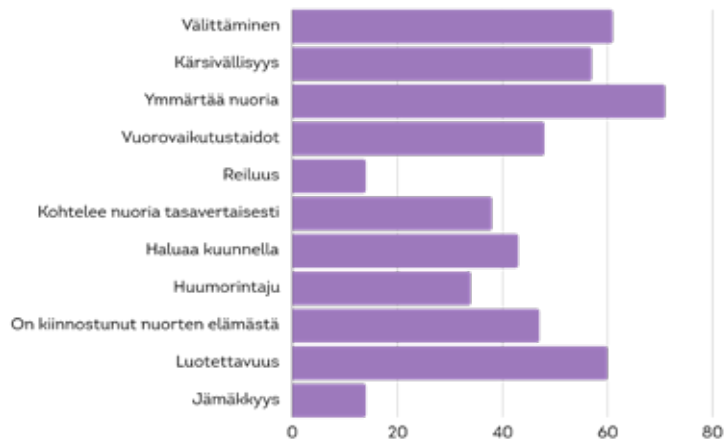
As respostas sobre o que os jovens consideram ter conseguido ao sentirem-se parte de uma comunidade são bastante coerentes entre os países (Finlândia, Itália, República Checa e Portugal). As palavras-chave que parecem ser recorrentes são, sobretudo, aceitação e inclusão, expressas de formas diferentes. No entanto, a análise do conteúdo das respostas destaca mais claramente a importância da comunidade na prestação de apoio e proteção: as respostas mencionam frequentemente a amizade, o apoio mútuo, a possibilidade de aumentar a autoestima, a cooperação e o trabalho em equipa.

Na juventude, uma escola ou um estabelecimento de ensino representa muitas vezes uma comunidade importante e, a esta luz, foi interessante perceber o que os jovens apontam como razões para a interrupção da escolaridade. São numerosas as respostas em que os jovens sublinham as deficiências do estabelecimento de ensino, tais como “porque a escola não era atrativa”, “não aprendi nada”, “não me foi útil” ou uma relação distante com os professores e os outros alunos. Alguns citam a discriminação e o isolamento como motivo para abandonar os estudos (por exemplo, “deixei a escola porque não me sentia bem-vindo”), o que indica que os jovens não se sentiam integrados na comunidade educativa.

Contudo, é de salientar que, quando um jovem responde que não dispõe de recursos mentais como motivo para abandonar os estudos, parece prevalecer a opinião dos inquiridos finlandeses, segundo a qual os jovens se sentem inadequados para a escola e não o contrário. Enquanto noutros países (Itália, Portugal e República

Elämäntilanne	CZ	FI	IT	PT	Yht.
Työskentelen kokoaikaisesti	31	2	9	35	77
Työskentelen osa-aikaisesti	13	8	19	15	55
Opiskelen	20	12	30	40	102
Olen työtön	8	34	19	5	66
Olen vanhempainvapaalla	9				9
Olen sairaslomalla	2	9			11
Olen kuntoutuksessa	6	26	3		35
Olen eläkkeellä	1	9	1		11
Muu	6	10	4		20
Yhteensä	96	110	85	95	387

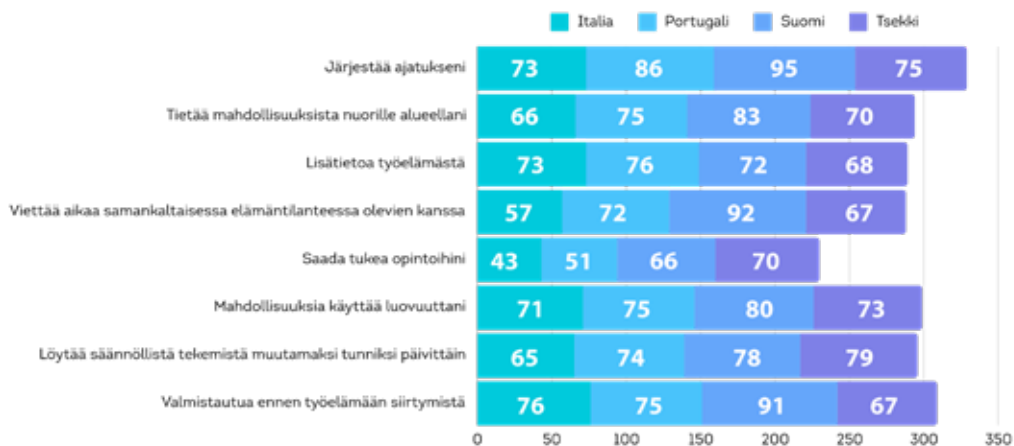
Quadro: Situação de vida dos jovens que responderam ao inquérito por país de estudo.



Respostas à pergunta: “Pensa nos profissionais que trabalham com jovens, por exemplo, em atividades extracurriculares, na escola, no trabalho social ou nos cuidados de saúde. Quais as qualidades que achas que são as mais importantes?”

Checa) os jovens sentem a falta de uma instituição de ensino, considerando que esta não oferece apoio adequado nem sentido (“a escola não era atrativa”). No entanto, o número de respostas é demasiado reduzido para se tirarem conclusões definitivas sobre as diferenças entre os países, mas pode revelar certos pontos de vista.

Os jovens foram também questionados sobre as suas perspetivas de futuro e sobre os profissionais que os acompanham. A resposta mais comum dos adolescentes sobre o que devem fazer a seguir, ao pensar no



Entre as qualidades mais importantes dos profissionais que trabalham com jovens, os jovens consideraram especialmente a compreensão, a fiabilidade, a atenção e a paciência.

seu futuro, foi “pôr os pensamentos em ordem”, o que pode estar relacionado com a tomada de decisões, a definição de objetivos, a preparação ou simplesmente a compreensão de questões complexas. A opinião dos profissionais sobre o que poderia melhorar a situação dos adolescentes NEET foi unânime: as competências emocionais e sociais dos jovens devem ser reforçadas.

Resultados para a Finlândia: A pertença à comunidade protege significativamente a vida dos jovens NEET

Na Finlândia, um total de 110 jovens adultos responderam a um inquérito, dos quais 72% pertenciam à categoria NEET (Nem Emprego, Educação ou Formação). Cerca de metade destes jovens (57%) afirmou pertencer a uma comunidade, o que proporcionou uma boa oportunidade para comparar a situação dos jovens NEET que pertencem a uma comunidade com a daqueles (43%) que não se sentem integrados em nenhuma comunidade.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os jovens NEET que pertencem a uma comunidade e os que não pertencem, particularmente em termos de oportunidades de autorrealização e de envolvimento em atividades significativas. As oportunidades de autorrealização eram de 72% entre os que pertenciam a comunidades, em comparação com apenas 43% entre os que não pertenciam a nenhuma. Mais de 77% dos jovens que pertenciam a comunidades afirmaram

ter coisas suficientes e significativas para fazer, enquanto quase 60% dos que não pertenciam a uma comunidade disseram que não tinham atividades significativas suficientes.

Os jovens que pertencem a comunidades também se mostraram mais satisfeitos com as suas relações interpessoais: mais de 70% consideravam ter boas relações interpessoais suficientes, em comparação com menos de 30% dos jovens fora das comunidades. Além disso, mais de 91% dos jovens nas comunidades sentiam que recebiam apoio quando precisavam, em comparação com 65% dos jovens que não pertenciam a nenhuma comunidade.

Embora os jovens NEET sejam frequentemente vistos como estando em risco significativo de marginalização, o inquérito não encontrou uma diferença estatística entre o estatuto de NEET e a perceção de se sentirem ou não capazes de fazer a diferença na sociedade. Pelo contrário, 56% dos jovens NEET afirmaram que podiam fazer a diferença na sociedade, em comparação com apenas 46% dos jovens adultos que trabalham ou estudam.

Os jovens preferem falar dos seus problemas com um profissional (25%), com os seus pais (23%) ou com o seu parceiro (21%). Nem todos querem falar dos seus problemas com alguém (4%) ou não têm ninguém com quem falar (3%). Notavelmente, 75% de todos os inquiridos afirmaram que raramente ou nunca consumiam álcool, enquanto 25% consumiam canábis.



As respostas dos jovens sublinharam que eles valorizam a compreensão, a fiabilidade, o cuidado e a paciência dos profissionais.



6 CRIAÇÃO DA COMUNIDADE

O início de uma comunidade não é fácil: requer tempo e empenho. No entanto, há uma grande necessidade de comunidades, por isso elaborámos um processo para a criação de uma comunidade. Esta comunidade é especificamente concebida como uma comunidade baseada no voluntariado, assumindo-se que a comunidade tem alguns atores-chave que organizam e iniciam diferentes tarefas.

O lançamento e a manutenção de uma comunidade de empoderamento podem ser divididos em nove fases: 1) planeamento, 2) preparação inicial, 3) definição dos papéis dos atores, 4) recrutamento de participantes, 5) envolvimento de novos participantes, 6) início das atividades, 7) manutenção do sentido de comunidade, 8) avaliação e desenvolvimento, e 9) recompensa dos voluntários (e outros atores).

6.1 Planeamento comunitário

A criação de uma comunidade começa com um planeamento cuidadoso. Embora possa já haver uma ideia do objetivo e do público-alvo, é importante refletir mais profundamente sobre os objetivos, a missão, os valores e os princípios da comunidade nesta fase inicial. Identificar o fator unificador que atrai e mantém os membros interessados é essencial para o sucesso da comunidade. Por exemplo, a Kulttuuripaja Virta define o seu objetivo da seguinte forma: “As atividades de Kulttuuripaja Virta destinam-se a jovens entre os 18 e os 35 anos com problemas de saúde mental ou outras situações de vida difíceis. As atividades proporcionam aos participantes atividades significativas, interação social e ritmo para a vida quotidiana. O principal objetivo do workshop cultural é melhorar o bem-estar e o funcionamento so-

cial dos participantes.” E ainda: “A base da atividade da Oficina Cultural assenta no modelo da Oficina Cultural e na pedagogia social. Trata-se de uma atividade de baixo limiar no terceiro setor, baseada numa abordagem voluntária e orientada para os recursos e no apoio orientado e funcional dos pares.”

Além disso, é fundamental considerar a questão financeira desde o início. A comunidade precisará de recursos para funcionar, por isso é aconselhável planejar como financiar as atividades. As opções podem incluir as quotas dos membros, subsídios, patrocínios ou a venda de serviços. Definir um plano financeiro sólido ajudará a garantir a sustentabilidade e o bom funcionamento da comunidade ao longo do tempo.

6.2 Preparativos iniciais

Uma comunidade necessita de um espaço ou área específica para o seu funcionamento. Mesmo que as atividades da comunidade ocorram em diferentes locais, é recomendável ter um espaço próprio que possa ser transformado em uma base de operações e de valorização. Ao procurar um espaço comunitário para jovens NEET, é fundamental considerar a acessibilidade de forma abrangente. Isso inclui a acessibilidade física, como a possibilidade de entrada com uma cadeira de rodas, e a acessibilidade psicológica, como a percepção de inclusão e a presença de sinalização clara sobre o compromisso com a não-discriminação. Pergunte-se se o grupo-alvo pode chegar ao local com facilidade, por exemplo, através de transportes públicos.

Do ponto de vista do fortalecimento do sentido de comunidade, é essencial que o espaço permita a reunião de grupos de diferentes tamanhos. Móveis como mesas ou sofás que permitem a interação em grupo são importantes para criar um ambiente acolhedor. Existe uma sala grande o suficiente para que toda a comunidade possa se reunir em conjunto? O maior número possível de pessoas deve sentir que o espaço é seu, o que pode ser facilitado se todos os interessados na decoração forem convidados a participar na conceção e renovação do espaço.

Os preparativos iniciais também devem incluir um plano de marketing eficaz, que envolve a consideração de como o público-alvo encontrará a comunidade. Decida se deseja alcançar o público diretamente ou se prefere envolver profissionais que trabalham com este público-alvo. Escolha os canais de mídia social apropriados e

YHTEISÖN PERUSTAMINEN



considere a utilização de materiais de marketing tradicionais impressos, como folhetos, cartazes e adesivos, para complementar a divulgação digital.

Nesta fase, é igualmente importante refletir sobre a sua própria abordagem à criação da comunidade. A autoavaliação pode ser facilitada por perguntas de autorreflexão, que servem como uma boa base para discussões entre os iniciadores da ação. Essas perguntas e discussões ajudarão a definir a abordagem e fornecerão um guia para a autoavaliação contínua ao longo do desenvolvimento da comunidade.

6.3 Definição de papéis

Na construção de uma comunidade, é crucial definir claramente os diferentes papéis e responsabilidades, especialmente quando parte do trabalho é remunerado e a outra parte é realizada de forma voluntária. Normalmente, mesmo pessoas sem responsabilidades específicas acabam envolvendo-se nas atividades da comunidade. Portanto, é uma boa ideia começar por listar as tarefas, as responsabilidades associadas a cada uma delas e, posteriormente, desenvolver títulos de cargos mais detalhados.

Numa comunidade que visa capacitar os seus membros, é essencial ter pessoas responsáveis pela coordenação das atividades e pelo acompanhamento dos voluntários. Estes responsáveis podem ser funcionários ou, por exemplo, membros da direção de uma associação. É importante refletir sobre como o poder e a responsabili-

dade são distribuídos dentro da comunidade. Em uma comunidade orientada para o empoderamento juvenil, os jovens devem ter um papel significativo nas decisões que afetam a comunidade.

Por exemplo, no contexto de um ateliê cultural, os papéis podem ser definidos da seguinte forma: visitante, participante, conselheiro e funcionário. À medida que se avança, as responsabilidades pessoais tornam-se mais claras. Além disso, pode haver responsabilidades específicas, como a de oficial de segurança social. O importante para um bom ambiente é que, apesar das diferentes tarefas, cada indivíduo sinta que é tratado de forma igualitária.

Também é relevante considerar como definir o tempo que os voluntários dedicam às atividades da comunidade. Diferentes tarefas podem exigir diferentes quantidades de tempo. No entanto, se houver um número suficiente de voluntários, cada um pode decidir quanto trabalho voluntário deseja realizar. A capacidade de definir o próprio papel e o próprio tempo é um aspecto poderoso e motivador para os envolvidos.

6.4 Marketing

Para iniciar uma operação comunitária, é fundamental contar com a participação de membros da comunidade, e é aqui que o marketing desempenha um papel crucial. Ao fazer marketing, é importante identificar quem são os públicos-alvo e onde é possível alcançá-los. No caso de querer alcançar os jovens, por exemplo, deve-se con-

centrar os esforços em plataformas de redes sociais onde eles estão ativos. Se o responsável pelo marketing não estiver familiarizado com essas plataformas, uma boa estratégia pode ser envolver um jovem interessado na atividade para gerir o marketing. Às vezes, é mais eficaz alcançar o público-alvo através de intermediários que trabalham diretamente com eles, como profissionais que atuam com jovens.

Ao criar uma comunidade, é essencial pensar e identificar qual rede de cooperação seria ideal para a comunidade. Ou seja, quem poderia estar interessado nas atividades da comunidade, seja diretamente ou em nome de terceiros. A rede comunitária de jovens NEET, por exemplo, pode incluir jovens trabalhadores, profissionais de saúde, funcionários de serviços de emprego, orientadores, psicólogos escolares e outras associações e agentes que trabalham com jovens. Conversar com esses atores e discutir as suas atividades pode facilitar uma comunicação eletrônica e outras formas de cooperação mais eficientes no futuro.

Uma boa forma de atrair novos membros é organizar formações para voluntários e promover essas formações através de diversos canais. Através da educação e formação, novos indivíduos podem integrar-se mais facilmente à comunidade. Especialmente no início, a comunidade precisa de pessoas dispostas a desenvolver atividades. É igualmente crucial que, desde o início, a comunidade ofereça aos recém-chegados uma variedade de atividades e oportunidades para se envolver e encontrar o seu lugar na comunidade. Isso pode incluir a conceção e renovação de espaços comunitários, a organização de eventos de portas abertas, a realização de campanhas de marketing ou a realização de workshops temporários. Todos esses eventos podem ser promovidos para o público-alvo, alcançando assim aqueles que estão interessados nas atividades da comunidade.

6.5 Envolver novas pessoas

Uma vez iniciado o marketing da comunidade, o próximo passo é receber os participantes interessados. Esta fase geralmente continua enquanto a comunidade estiver ativa, o que significa que novos participantes são incluídos continuamente ou em determinados intervalos ao longo da existência da comunidade. Envolver novas pessoas é um passo crítico na criação de uma comunidade, pois o primeiro contacto estabelece a base para todas as atividades futuras — se falhar, pode levar à exclusão do novo participante. Cada novo membro deseja sentir-se aceito pela comunidade na qual está interessado.

Quanto mais vulnerável for o histórico do participante, mais ele ou ela geralmente precisa de garantias de que será aceito no grupo tal como é.

Uma rotatividade adequada de participantes mantém a comunidade saudável, por isso, não só ao estabelecer a comunidade, mas também mais tarde, é importante ter um caminho claro para a inclusão, ou seja, uma forma de se envolver. Envolver alguém novo pode ser qualquer atividade que seja entendida como reconhecimento social e uma recepção à comunidade. Pode ser uma conversa introdutória, uma sessão de integração ou algo tão informal quanto sentar-se para tomar um café. Embora não seja necessário nada especial para ingressar na comunidade, a inclusão de uma nova pessoa é sempre um momento de avaliação mútua para determinar se o novo membro é adequado para a comunidade e se a comunidade é adequada para o recém-chegado.

Envolver alguém novo também ajuda os outros membros da comunidade a ter uma compreensão clara de quem pertence ao grupo. Isso significa que esse novo membro continuará a fazer parte de “nós”, o que também implica que o recém-chegado aceitou os valores e práticas da comunidade. Uma maneira eficaz é ter algum tipo de conversa introdutória com o novo membro, na qual se discutem as políticas, valores e regras da comunidade. Uma conversa introdutória é uma excelente oportunidade para começar a construir uma relação de confiança, conhecer um pouco sobre a situação de vida do novo membro e os seus desejos para a comunidade.

Sem uma inclusão clara, pode ser desafiador para um novato saber como ou quando ele ou ela se tornará parte da comunidade. Se está na lista de e-mails, pode participar de todas as atividades? Ou se participa de algum evento comunitário, já faz parte da comunidade? É essencial considerar isso, especialmente onde os princípios da comunidade envolvem atividades de baixa barreira. Nesse caso, a comunidade pode anunciar que “todos são bem-vindos a participar”. Na prática, isso raramente é verdade — em vez disso, são bem-vindos aqueles que aceitam os valores e práticas da comunidade. Por outro lado, um procedimento de iniciação excessivamente burocrático ou hierárquico pode ser desafiador, especialmente em comunidades juvenis.

Especialmente em grupos de jovens, é comum que um novo participante sinta que não pertence, mesmo que, do ponto de vista da comunidade, ele ou ela tenha sido ‘normalmente’ incluído nas atividades. Nesses casos, o

Envolver o novo “em resumo”

1. Cumprimente-o calorosamente. Apresente-se e surpreenda o novo participante de forma positiva! Um sorriso nunca faz mal!
2. Diga que é bom tê-lo conosco. Se possível, use o primeiro nome do participante, se o souber.
3. Ajuste a conversa para um tom de familiaridade. Pergunte algo que vocês possam ter em comum. Por exemplo: “Gosta de desenhar?” ou “Que tipo de música gosta de ouvir?”
4. Participe da atividade em curso. Por exemplo: “Quer experimentar tocar baixo?” ou “Hoje estamos a fazer caçadores de sonhos. Quer começar a fazer um?”
5. Quando se despedir, agradeça pela participação e ofereça algum feedback positivo ou encorajamento. Pode ainda perguntar: “Vai estar cá na próxima semana?”

Vinkki: Toimii draamaharjoituksena!

Exemplo:

Marketing Kulttuurpaja Virra

O Kulttuurpaja Virra possui um site tradicional e dois canais de redes sociais: Instagram e Facebook. O Instagram é utilizado para alcançar diretamente os jovens, enquanto o Facebook é mais voltado para profissionais da rede colaborativa e outros interessados na atividade. Além disso, o Workshop Cultural usa a plataforma Discord para comunicação interna, que serve como um espaço para informação e discussão dentro da comunidade. O Virra também dispõe de brochuras impressas no formato de cartões-postais que descrevem brevemente o que é um Workshop Cultural e como se envolver nas atividades. Estes cartões foram distribuídos para profissionais que trabalham com jovens, para que fossem repassados. No entanto, apesar do tempo decorrido, o canal de comunicação que ainda alcança melhor o público é a lista de e-mails: uma para profissionais que trabalham com jovens e outra para participantes do Stream. As listas de e-mails são usadas regularmente para comunicar atividades.

grupo pode transformar-se, na pior das hipóteses, num conjunto de indivíduos, cada um dos quais se sente solitário e convencido de que não pertence, e o senso de comunidade não se forma. A maneira mais fácil de garantir um sentido de pertencimento para os novos é dar uma atenção especial no início e convidá-los a participar de várias atividades. Isso funciona especialmente bem se o recém-chegado for recebido por aqueles que ele percebe como pares. Assim, em comunidades voltadas para jovens que envolvem trabalhadores adultos, a aceitação dos jovens pelos seus pares é primordial.

Se for bem-sucedido, envolver um novo participante pode ser um excelente ponto de partida para construir uma relação de confiança e para um melhor conhecimento mútuo. Pode proporcionar um sentimento de segurança e interesse suficiente para que o participante se sinta à vontade e deseje envolver-se, além de esclarecer o propósito da comunidade. A inclusão de um novo membro também pode ajudar a reduzir potenciais conflitos futuros, pois permite revisar as principais políticas da comunidade desde o início. Se necessário, os dados de contacto dos futuros participantes podem ser recolhidos nesse contexto para fornecer informações sobre as atividades da comunidade.

6.6 Lançamento das operações

A ação será realizada com os recursos disponíveis. No início, pode ser algo pequeno: workshops individuais, reuniões, eventos. É importante envolver no planeamento e na implementação aqueles para quem a atividade é destinada — e, especialmente, inspirar os voluntários a criar atividades que eles mesmos gostem e se sintam entusiasmados. Por exemplo, se um voluntário gosta de animais, ele pode ser incentivado a planear atividades que envolvam animais. A ideia poderia ser, por exemplo, um grupo de animais de estimação onde um animal diferente visita cada vez. O proprietário pode primeiro falar um pouco sobre os cuidados com o animal, e depois aqueles que desejarem poderão conhecer o animal mais de perto. Ou ainda, passear com um cão em um grupo de caminhadas para cães — pode-se ir com ou sem um cão. Ou, para os interessados em música, um grupo “Trilha Sonora da Sua Vida”, onde cada membro escolhe uma música que gosta para um tema específico (o

que ouve quando quer energia/outono/tristeza, a melhor música para dançar, etc.) para ser ouvida durante o grupo juntos. As músicas não são criticadas de forma alguma, mas podem ser discutidas após a audição.

Desde o início, o objetivo é envolver todas as partes interessadas no planejamento e na implementação das atividades, bem como na tomada de decisões sobre questões comuns. A comunidade precisa de um nome, e uma boa ideia é permitir que todos os interessados enviem sugestões de nomes, que depois serão votadas em conjunto para escolher o vencedor. Da mesma forma, é valioso envolver todos os participantes nas etapas iniciais da elaboração das regras da Comunidade — isso poderia, por exemplo, fazer parte do treino inicial de voluntários. Posteriormente, essas diretrizes ou regras podem ser revistas em conjunto para determinar se há necessidade de fazer alterações. Uma boa base pode ser considerada as várias diretrizes para um estado mais seguro.

Também é interessante pedir a todos os participantes em potencial que participem do design e da decoração dos espaços comunitários. No entanto, ao projetar, deve-se levar em conta as necessidades futuras da comunidade: talvez uma grande mesa para reuniões, sofás ou outras cadeiras confortáveis que permitam uma permanência livre e, além disso, nas paredes do espaço, onde os participantes possam ser convidados a fazer a sua própria arte. O importante é que sintam desde o início que têm a capacidade de fazer a diferença nos assuntos da comunidade e de tomar posse do espaço.

Os voluntários — e, claro, os funcionários — precisam de momentos de planejamento de ações, onde pensam juntos sobre que tipo de atividade desejam organizar. Está bem estabelecido que todas as atividades, incluindo grupos, têm um período de tempo específico para o qual são planejadas e durante o qual os líderes voluntários do grupo se comprometem a orientar o seu grupo. Em workshops culturais, esse ciclo pode ser tão curto quanto cinco semanas, após as quais sempre há um novo dia de planejamento. Um semestre completo (aproximadamente 5 meses) é muito longo para muitos; os planos são difíceis de fazer e o compromisso com uma tarefa pode parecer esmagador. Momentos de planejamento regularmente repetidos também são importantes para manter as atividades atuais e frescas e fornecer estrutura às atividades da comunidade. Momentos de planejamento também são excelentes para rever sucessos e possíveis áreas de desenvolvimento, oferecer apoio entre pares, ajudar com ideias e agradecer aos participantes.

Há também muitas outras atividades de apoio associadas ao início e à operação da atividade: aquisição de materiais e a organização e decoração do espaço de acordo com as atividades e os envolvidos. Além disso, é vantajoso e necessário iniciar o trabalho estatístico desde o início, para posteriormente monitorar o desenvolvimento do número de participantes e informar potenciais doadores sobre isso. Da mesma forma, várias pesquisas com participantes são importantes, especialmente à volta do lançamento da atividade. Mesmo que encontros presenciais ofereçam espaço e tempo para partilhar opiniões e pontos de vis-



ta, nem todos estão aptos ou dispostos a fazê-lo pessoalmente. Até mesmo pesquisas rápidas baseadas na web podem ser úteis.

6.7 Construir um senso de comunidade

Um senso de comunidade não surge ou persiste por si só, mas deve ser constantemente cultivado. Esta é uma das principais responsabilidades das figuras centrais da comunidade. Pode-se comparar uma comunidade a uma fogueira: primeiro, faz-se o trabalho preparatório, empilha-se a lenha e acende-se o fogo; o trabalho preparatório da comunidade está descrito acima. Da mesma forma, iniciar a ação comunitária pode ser comparado a acender a fogueira. Assim como o fogo é mantido com a adição de lenha e o reforço da fogueira entre os intervalos, o senso de comunidade também é sustentado por pequenos atos contínuos.

Um senso de comunidade é mantido e aprimorado por meio de uma variedade de práticas que seguem os valores da comunidade e fortalecem os laços sociais. As práticas baseadas em valores incluem tratamento igualitário, consideração e aceitação de todos como são, e a abordagem de cada pessoa com respeito. Um exemplo concreto na comunidade pode ser a prática acordada de cumprimentar todos os membros ao chegarem e ao partirem. Focar em esperança, oportunidades e recursos também é uma escolha consciente. As figuras centrais da comunidade podem ser apoiadas por perguntas ade-

quadas ou por conduzir discussões de forma positiva. A comunicação aberta sobre questões relacionadas à comunidade promove igualdade, inclusão e demonstra apreço por todos os membros. Uma reunião comunitária é uma oportunidade para que todos os membros interessados se juntem para discutir e decidir sobre questões comuns.

Os laços sociais podem ser fortalecidos de várias maneiras, permitindo que as pessoas se conheçam, encontrem interesses comuns, aprendam mais umas sobre as outras e façam e vivenciem atividades juntas. Em uma situação ideal, os membros da comunidade lembram-se dos nomes uns dos outros. Uma maneira concreta e simples de manter o senso de comunidade é realizar uma rodada inicial em todos os encontros conjuntos, onde cada participante tem a oportunidade de partilhar seu próprio nome e, por exemplo, seus pensamentos sobre o tema do dia.

A manutenção e o desenvolvimento do senso de comunidade são discutidos com mais detalhe no Capítulo 7.

6.8 Avaliação e desenvolvimento

É útil avaliar periodicamente as atividades da comunidade. Em particular, o modelo de pensamento que orienta a criação de uma comunidade é baseado numa cultura de experimentação: testar diferentes atividades com baixa barreira, aprender se essas abordagens funcionam ou não, e fazer as alterações necessárias. Por outro lado, uma



Um senso de comunidade deve ser mantido como uma fogueira. Na parte inferior da imagem estão representadas as coisas relativamente persistentes que afetam o senso de comunidade, enquanto as coisas na parte superior da imagem devem ser levadas em conta diariamente.



comunidade nunca pode estar ‘pronta’, ou seja, nunca há nada que não possa ser desenvolvido ou melhorado.

A avaliação pode ser realizada observando as atividades diárias, conversando com os membros da comunidade e através de diversas pesquisas, avaliações e entrevistas. Deve-se avaliar, no mínimo, onde o sucesso foi alcançado, o que os participantes ganharam com a atividade e, claro, como melhorar no futuro. Se a avaliação for feita por meio de entrevistas, é aconselhável, se possível, envolver alguém externo à comunidade, neutro, para conduzir as entrevistas. Assim, o entrevistado pode expressar suas opiniões sem a pressão de influenciar o entrevistador.

6.9 Recompensar voluntários

Os voluntários frequentemente desempenham um papel crucial nas atividades comunitárias, e o reconhecimento e a recompensa pelo seu trabalho devem ser considerados. O reconhecimento dos voluntários pode ser contínuo e diário ou ocasional e mais formal. O reconhecimento diário envolve agradecer, encorajar e notar ações e comportamentos positivos, expressando isso em voz alta. É importante que os membros da comunidade reconheçam e falem sobre as boas ações uns dos outros. O reconhecimento mais formal pode ocorrer na forma de uma recompensa, um certificado ou uma celebração. Este tipo de agradecimento frequentemente requer investimento de tempo, esforço e dinheiro. No entanto, o reconhecimento formal geralmente acontece com pouca frequência, uma ou duas vezes por ano, portanto, o reconhecimento diário é fundamental. Numa boa comunidade, ambos os métodos são utilizados para

reconhecer o trabalho realizado, especialmente pelos voluntários, mas também, claro, pelos funcionários contratados.

6.10 Entrada e saída

Numa comunidade saudável, deve haver uma rotatividade adequada entre os membros: se as mesmas pessoas permanecem por muito tempo, podem formar-se grupos indesejáveis que afetam a atmosfera e podem prejudicar a inclusão de novos participantes. A entrada, ou seja, como se envolver, deve ser claramente pensada e comunicada nos materiais de comunicação da comunidade. Quando uma nova pessoa demonstra interesse numa atividade, é necessário fornecer informações sobre quem contactar ou se pode simplesmente integrar-se. O que acontece quando uma nova pessoa chega? Como ela se torna membro da comunidade?

É igualmente importante fornecer uma forma de saída, para que o participante possa realmente se envolver nas atividades da comunidade apenas quando isso contribuir para o seu próprio bem-estar e objetivos. Muitas vezes, isso é negligenciado em comunidades que se concentram apenas em aumentar o número de participantes ou membros, mesmo que a atividade tenha como objetivo apoiar uma fase específica da vida. A saída deve ser pensada de acordo com o propósito da comunidade e para quem ela é destinada. Para os jovens NEET, uma saída adequada poderia ser uma “troca de acompanhamento”, ou seja, uma orientação clara para outra atividade, como estudos, atividades que promovam o emprego ou trabalho. Na comunidade, pode-se refletir juntos sobre o momento certo para seguir em frente a partir daí.





7 Manter e desenvolver um
senso de comunidade

7.1 O fator unificador

Um senso de comunidade é um sentimento de pertencimento que está profundamente ligado a sentimentos de confiança, segurança e relevância. É a sensação de pertencer a um grupo onde o indivíduo se sente cuidado. O senso de comunidade está relacionado ao sentimento de pertencimento dos indivíduos, valores compartilhados e responsabilidade mútua. Este senso de comunidade enfatiza a interação, a participação e o sentimento de conexão entre os membros. O senso de comunidade pode ser conscientemente desenvolvido por meio dos seguintes sete princípios.

Uma comunidade é um grupo de pessoas unidas por algo que é importante para elas. Por exemplo, pode ser um hobby, como um clube de natação. Pessoas interessadas em nadar juntam-se a esta comunidade: nadadores e, possivelmente, seus entes queridos. Assim, o interesse pela natação é o critério que define a comunidade de natação em relação a outras pessoas. Da mesma forma, uma comunidade pode formar-se em torno de um gênero musical - pessoas que gostam de músicas semelhantes encontram-se em concertos de bandas pelo país (ou pelo mundo) e podem também conhecer-se e fazer amizades. Este grupo é unido pelo amor a um determinado tipo de música.

Por outro lado, o fator unificador pode vir do passado, como frequentemente ocorre com diferentes grupos de amigos: amigos de infância ou colegas de faculdade com os quais o vínculo se formou há anos ou até décadas. Pode ser difícil para novas pessoas integrar-se a esses grupos.

Organizações ideológicas acolhem pessoas dispostas a comprometer-se com os valores da organização. Estes podem ser, por exemplo, partidos políticos, organizações ambientais ou comunidades espirituais. Algumas associações afirmam que 'todos são bem-vindos' às suas atividades, mas, geralmente, mesmo assim, a associação espera que se adotem certos modelos operacionais.

Um fator unificador também pode ser aquele que não depende da opinião individual. Esse fator pode ser a família, os parentes ou a cultura em que a pessoa nasceu, ou a localidade ou bairro em que vive. Diferentes grupos minoritários podem formar comunidades, e, nesse caso, o fator unificador é ou a pertença a uma minoria

YHTEISÖLLISYYDEN YLLÄPITÄMINEN

Yhteenkuuluvuuden periaatteet, jotka on hyvä huomioida jokaisessa yhteisössä.



ou, pelo menos, o desejo de defender os interesses dessa minoria.

Uma fronteira clara ajuda a formar um senso de comunidade, pois assim todos na comunidade sabem o que une aquele grupo específico de pessoas. Quanto mais importante for uma causa comum para os membros da comunidade, mais dispostos estarão a trabalhar para a comunidade. Algumas entidades comerciais podem tentar promover os seus produtos ou serviços como se fossem para ‘a sua própria tribo’, mas raramente os clientes dessas empresas sentem um verdadeiro senso de comunidade ou coesão.

7.2 Iniciando

Ingressar numa comunidade é uma etapa crucial para o sentimento de pertença de um novo membro. Uma iniciação é uma atividade ou uma série de atividades após as quais um novo membro sente que realmente faz parte da comunidade — ou através das quais a comunidade dá as boas-vindas ao novo membro. Um início bem-sucedido atrai o novo membro para a comunidade: cumprimentos calorosos e outras considerações, tratamento igualitário e um interesse genuíno no novo membro são fundamentais.

Atividades de baixo limiar buscam conscientemente tornar a participação o mais fácil possível. Isso é particularmente importante, por exemplo, quando a comunidade se destina a pessoas em situações de vida desafiadoras, como os jovens NEET. Quanto menos esforço for necessário para ingressar na comunidade, mais relevantes se tornam as boas-vindas faladas e os gestos receptivos da comunidade, para que o novo participante se sinta genuinamente acolhido.

Em contraste, ingressar noutras comunidades pode ser significativamente mais difícil. Por exemplo, nas atividades com cães de busca, primeiro há um teste de aptidão que avalia a cooperação e a adequação do cão e do treinador. Após passar no teste de aptidão, inicia-se um curso básico, durante o qual os novatos são mais bem avaliados. Após o curso básico, os candidatos têm a oportunidade de se tornar membros em teste. O caminho para se tornar um membro pleno da comunidade pode levar até um ano. Este tipo de iniciação é justificado quando se procura um compromisso forte e de longo prazo com a ação, que é determinado pelas ações das autoridades e métodos precisos de atuação.

7.3 Rituais

Rituais referem-se a atividades comunitárias que têm um significado especial e são realizadas de forma repetitiva, ano após ano. Muitas vezes, esses rituais estão associados a celebrações, mas também podem ser atividades mais cotidianas. Um exemplo de ritual é a rodada de apresentações no início de um grupo para ver quem está presente. Outros rituais podem incluir cumprimentar ao entrar e sair das instalações. Por exemplo, os esportes têm diversos rituais, como saudar com a mão esquerda, formar um círculo de irmãos no final de uma reunião ou acampamento, iniciar o dia de acampamento com a elevação da bandeira ou reunir-se em volta de uma fogueira à noite. Quando os rituais são praticados regularmente, eles começam a adquirir um significado especial dentro da comunidade e contribuem para o sentimento de pertencimento.

Um dos rituais mais bonitos e adequados para celebrações é o “círculo de velas”, no qual se forma um círculo e cada participante segura uma vela. O primeiro acende a sua própria vela e depois passa a chama para o próximo. No final, todas as velas no círculo estão acesas. A comunidade de jovens NEET, por exemplo, seria um ótimo contexto para celebrar vários sucessos, como conseguir um lugar para estudar, com bolos e cafés. Em eventos comunitários, como reuniões ou treinamentos, sentar em círculo também é um tipo de ritual que demonstra que estamos juntos naquele momento e que todos são iguais. Segurar as mãos ou abraçar em situações apropriadas são rituais poderosos que fortalecem o sentimento de união.

7.4 Espaços e atmosfera

Uma comunidade geralmente se reúne em um espaço específico que é adequado para as suas necessidades ou para o uso comum. Mesmo que as instalações mudem, como um salão de concertos, a atividade geralmente permanece semelhante a outros locais similares. É essencial que as instalações atendam às necessidades funcionais da comunidade. Se as instalações mudarem ou não houver espaços físicos fixos, um senso de comunidade também pode ser criado através de elementos relacionados às atividades comunitárias que proporcionam um sentimento de segurança e bem-estar, semelhantes aos que os espaços físicos proporcionam. Por exemplo, uma bandeira com o logotipo da comunidade ou outros materiais visuais podem ser introduzidos no espaço. Para que os membros da comunidade se sintam confort-

táveis nos espaços, é importante que possam influenciar como esses espaços são moldados. A melhor situação é quando os membros da comunidade estão envolvidos não apenas no design das instalações, mas também na sua renovação ou decoração.

O conforto das instalações influencia diretamente como os participantes se sentem no espaço. Quanto mais acolhedor for o ambiente, mais ele empodera os participantes. Instalações bem cuidadas também demonstram respeito pelos seus utilizadores. O aconchego dos espaços é moldado pela sua funcionalidade, limpeza e estética. Elementos como cores, materiais, móveis e iluminação desempenham um papel importante nesse processo. Ao projetar espaços para jovens NEET, é aconselhável considerar sensibilidades sensoriais sempre que possível, como iluminação indireta, acústica e esquemas de cores. A acessibilidade, como a ausência de degraus e a presença de banheiros adaptados, demonstra que utilizadores de cadeiras de rodas também são bem-vindos. A acessibilidade psicológica pode ser promovida ao tornar os espaços acolhedores, oferecendo oportunidades para se afastar e estar consigo mesmo, e introduzindo banheiros unissex. A interação social deve ser facilitada ao projetar espaços comunitários, o que pode ser promovido com assentos e mesas adequados. Elementos naturais têm demonstrado relaxar e acelerar a recuperação, por isso, a inclusão de plantas, imagens da natureza, materiais naturais e, claro, janelas, aumenta o efeito de empoderamento dos espaços.



7.5 interação

Quanto melhor os membros da comunidade se conhecem, mais fácil é para eles se sentirem pertencentes. A interação ocorre tanto em situações formais quanto informais. Um exemplo de situação formal é uma reunião comunitária que acontece em um horário específico e discute tópicos previamente acordados. A interação informal ocorre enquanto se socializa, por exemplo, durante um café. Uma forma intermediária de interação pode ocorrer em atividades em grupo, que são normalmente livres, mas geralmente estão relacionadas à atividade principal do grupo. A interação nas comunidades pode acontecer tanto em atividades presenciais quanto no mundo digital.

Uma boa interação ajuda os participantes a se sentirem vistos e ouvidos e também a compreender os valores compartilhados da comunidade. É importante apoiar a interação e promover o conhecimento entre os participantes de diversas maneiras. Além de falar e ouvir, é benéfico considerar outros meios de interação, como atividades artísticas (artes visuais, música, teatro), que aprofundam o nível de interação.

Como parte da manutenção de uma atmosfera comunitária, a resolução de conflitos e disputas também é fundamental. Quanto mais aberta e segura for a atmosfera na comunidade, mais fácil será abordar as contradições que surgem. É aconselhável ter políticas claras para resolver conflitos. Um código de conduta para os membros da comunidade poderia seguir a seguinte fórmula: 1) resolver primeiro a situação de conflito por conta própria, 2) se isso não ajudar, informar os responsáveis pela comunidade sobre o conflito, 3) realizar uma discussão entre as partes envolvidas e tentar encontrar um acordo, 4) se as partes não conseguirem chegar a um acordo nas discussões, a decisão final sobre o assunto pode ser tomada, por exemplo, pelo órgão central da comunidade ou pela reunião comunitária. Para manter o senso de comunidade, em situações de conflito, o interesse da comunidade deve ser colocado à frente do interesse individual, se necessário.

Um exemplo de solução para uma situação de conflito um pouco desconfortável é o de uma comunidade de jovens adultos, onde a política tem sido respeitar os limites de cada um. Na prática, isso significou que ninguém pode tocar sem permissão e todos têm o direito de solicitar a mudança de assunto se sentirem que não têm recursos para lidar com a questão em discussão. A



Até que ponto o respeito pelos próprios limites pode ser levado em uma comunidade?

situação tornou-se problemática quando um membro da comunidade queria definir os seus próprios limites de forma que outro membro da comunidade não pudesse participar dos grupos ou outras atividades organizadas, devido à angústia provocada pela presença desta pessoa. No entanto, esta outra pessoa não tinha feito ou dito nada que pudesse ser considerado assédio. Foi decidido que o respeito pelos limites continua a ser secundário ao princípio da Comunidade de aceitar todos como são e de tratar todos igualmente.

Os principais responsáveis pela comunidade devem empenhar-se em incentivar, agradecer e reconhecer os participantes - isso ajuda a manter uma atmosfera positiva na interação comunitária.

7.6 Símbolos

Símbolos são ferramentas poderosas na construção de comunidades, pois são lembretes rápidos dos valores, da identidade e do pertencimento a uma comunidade. O uso de símbolos é uma maneira eficaz de fortalecer as comunidades. Símbolos podem representar um conjunto amplo de ideias e valores; isto é, frequentemente representam muitas coisas simultaneamente. Uma imagem vale mais que mil palavras.

Símbolos incluem sinais, objetos, roupas, gestos e outras formas de comunicação não verbal. Um símbolo

conhecido globalmente é, por exemplo, o lenço de escoteiro – quase todos associam um lenço ao redor do pescoço a atividades de escotismo. Quase todas as associações e comunidades têm algum tipo de logotipo que reforça o sentimento de pertencimento.

Pergunte-se: quais símbolos a sua comunidade utiliza? Se uma comunidade não tiver o seu próprio símbolo, que elementos o símbolo da sua comunidade poderia conter?

7.7 Papéis

Uma boa comunidade trata todos os participantes igualmente. No entanto, as comunidades têm papéis diferentes consoante as responsabilidades dos seus membros. Diferentes papéis também oferecem oportunidades de crescimento na comunidade, se assumir responsabilidades levar a um papel mais importante. Por exemplo, no Workshop Cultural, os papéis mais importantes são os de participantes e líderes pares - estes últimos frequentemente começam como participantes, depois passam por um treinamento de liderança por pares e, em seguida, assumem novas responsabilidades ao começar a orientar o seu próprio grupo. Os papéis no Workshop Cultural podem ser divididos em visitantes, recém-chegados, participantes, líderes, pares, estagiários e funcionários.



8 FORMAÇÕES PARA ATORES COMUNITÁRIOS





O objetivo da formação é aumentar a compreensão sobre o que constitui uma comunidade empoderadora e como manter um forte sentimento de pertencimento. Esta formação visa fornecer aos participantes o conhecimento, as habilidades e a confiança necessários para se tornarem atores comunitários, como conselheiros ou voluntários. O conteúdo da formação está dividido em duas partes: como manter um senso de comunidade e o crescimento pessoal enquanto voluntário. Durante a formação, os participantes tornam-se mais conscientes dos seus próprios interesses e pontos fortes, além de entender o quanto podem contribuir para os outros.

8.1 Educação dos jovens:

“Eu como um membro valorizado da comunidade”

Secções da Formação

Parte 1: Conhecendo Uns aos Outros, Introdução ao Tema e Interesses Pessoais

- **Exercício:** Etiquetas com nomes, demonstrações, cartões ilustrativos
- **Teoria:** Exploração de conceitos-chave
- **Exercício:** Identificação de interesses pessoais: uma lista de alegrias
- **Exercício:** Pintura em conjunto

Parte 2: Comunidade e Interação Social

- **Aquecimento:** “Eu sou uma árvore...”
- **Discussões em grupo:** Fatores que promove o sentimento de pertença à comunidade
- **Reforço de energia:** “Fila”

Parte 3: O que eu posso oferecer à comunidade e identificar pontos fortes pessoais

- **Exercício:** Apresentação em PowerPoint do vídeo: “Fight back” de Pekka Hyysalo
- **Exercício:** 100 pontos fortes
- **Exercício:** Como posso utilizar meus pontos fortes na minha comunidade

Parte 4: Minhas esperanças para o futuro

- **Exercício:** Comunidade dos Sonhos (Cartões de Autorreflexão)
- **Exercício:** Onde estou, onde gostaria de estar, quais são os primeiros passos
- **Feedback aos outros participantes:** “Mãos nos Ombros”
- **Feedback** sobre o Programa de Formação

Conteúdo do treinamento em detalhes:

Parte 1 de 4: Introdução a cada um e ao tema

Objetivo geral

Iniciar a formação de grupos e criação de um espaço seguro. Além disso, familiarizar os participantes com os temas da educação.

Objetivos específicos

Conhecimento dos outros participantes da formação, introdução dos conceitos-chave na formação e identificação dos próprios interesses.

Número de participantes

Adequado para grupos de diferentes tamanhos, número ideal de participantes: 10-20 pessoas.

Duração

Esta parte da formação dura entre 2 a 2,5 horas e está dividida nas seguintes atividades:

- Produção de crachás de identificação: 10 minutos
 - Autocontrole com cartões de imagem: dependendo do número de participantes, 5 min para selecionar um cartão e cerca de 1 minuto por participante. Para um grupo de 10 pessoas, cerca de 15 minutos; para um grupo de 20 pessoas, 25 minutos.
 - Definição dos conceitos-chave: 10-15 minutos
 - Intervalo: 10 minutos
 - Lista de alegrias: 45 minutos
 - Atividades em pequenos grupos: Vamos projetar a nossa própria comunidade! 30 minutos
-

Análise e conclusões

Vamos terminar esta seção com uma discussão conjunta sobre o tipo de comunidades que os vários pequenos grupos decidiram criar. O formador explica que a seção seguinte continuará nos mesmos pequenos grupos e que se centrará mais no tema de como se forma um sentido de comunidade.

Conceitos Principais:

- Uma comunidade é um grupo de pessoas unidas por algo importante para elas.
 - Um senso de comunidade é um vínculo emocional dentro de tal grupo.
 - Empoderamento significa um sentimento crescente de força interior.
 - Um conselheiro de pares tem experiências e interesses semelhantes aos da pessoa que orienta.
 - Comunidade Empoderadora: As atividades e a atmosfera de uma comunidade empoderadora são tais que permitem o crescimento (ou seja, empoderamento) do sentido de força interior do participante.
-

Materiais / Logística

Materiais necessários esta manhã: papelão, canetas, marcadores, cartões/fotos, papel (A4 ou caderno), projetor de dados

Atividades e Exercícios

Descrição

Esta secção consiste em várias pequenas atividades, exercícios e discussões.

1. Confeção de Crachás:

Cartões de papelão e canetas estão disponíveis, onde cada um escreve o seu nome. Os crachás são colocados em local visível no peito do participante.

2. Autocontrolo com Cartões de Imagem:

Um grande número de cartões com imagens são espalhados sobre a mesa, e os participantes devem escolher uma imagem que lhes transmita autoridade. Todos se sentam (cadeiras dispostas em círculo) e, um a um, dizem o seu nome, mostram o cartão escolhido e explicam por que e como a imagem lhes dá força.

Antes que os participantes possam se apresentar e mostrar o cartão escolhido, é recomendável passar pelos princípios importantes da formação. Estes incluem: respeitar todos como são, dar espaço para que todos possam dizer o que querem, pedir pausas se necessário e garantir que toda participação seja voluntária. Se algo não parecer certo, não é obrigatório participar.

O principal é que todos tenham aproximadamente o mesmo tempo e atenção do restante do grupo.

3. Definição dos Conceitos-Chave:

O formador apresenta os conceitos-chave: empoderamento, comunidade e sentimento de comunidade, e comunidade empoderadora. Estes também podem ser discutidos. É importante que todos compreendam os termos de forma uniforme.

4. Pausa:

É importante garantir que haja uma pausa adequada durante a formação para evitar sobrecarregar os participantes. Se possível, deve-se oferecer uma bebida e um lanche.

5. Lista de Alegrias:

Cada participante lista num papel as coisas que lhe trazem alegria (ou são importantes para si), sejam grandes ou pequenas, como o amor ou o seu gelado favorito. O objetivo é listar o maior número possível de coisas que trazem alegria. O formador pode facilitar o pensamento sobre as coisas e, após algum tempo, sugerir tópicos que possam ajudar a pensar em fontes de alegria. Estes podem incluir cultura e arte, natureza e meio ambiente, tecnologia e ciência, turismo e internacionalismo, comida e bebida, relações sociais, hobbies, mídia, desporto e bem-estar, etc.

Depois que as listas estiverem feitas, o formador pode pedir a um voluntário que leia a sua lista (ou parte dela) para os outros. Mais uma vez, é importante que o orador tenha um espaço respeitoso e liberdade para partilhar o que é importante para si.

6. Vamos Projetar a Nossa Própria Comunidade!:

Os participantes são divididos em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas para a realização deste exercício.

Tarefa: Partilhem os vossos interesses (lista de alegrias) no grupo. Encontrem um tema que interesse a todos no grupo. Decidam com base nisso que tipo de comunidade poderiam iniciar! Qual é o propósito da vossa comunidade?

Atividades e Exercícios

Descrição

Perguntas adicionais: A vossa comunidade concentra-se numa atividade ou hobby específico? A vossa comunidade tenta influenciar um tema específico? A vossa comunidade defende uma ideia ou ideologia? Querem ajudar, por exemplo, um grupo específico de pessoas/animais/natureza?

Objetivo geral

Compreender a importância das comunidades e por que razão estas comunidades são particularmente importantes para o bem-estar dos jovens NEET.

Objetivos específicos

Aprender sobre os sete princípios de pertença e entender como podem ser aplicados para construir um sentido de comunidade. Simultaneamente, desenvolver competências de interação através de diversos exercícios.

Número de participantes

Adequado para grupos de diferentes tamanhos, com um número ideal de 10 a 20 pessoas. Os participantes são divididos em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas.

Duração

Esta parte da formação tem a duração de 2,5 a 3 horas e está dividida nas seguintes atividades:

- Impulsador de energia: “Eu sou uma árvore...”, 10 minutos
 - Sessão teórica e discussões: Fatores que contribuem para um senso de comunidade, 90 a 120 minutos
 - Exercício de interação: Várias opções, um exercício de 5 a 10 minutos
 - Prática artística: Pintura em grupo, 30 a 40 minutos
-

Análise e conclusões

É natural concluir o primeiro dia de formação observando a pintura coletiva e discutindo-a (como seria uma comunidade dos sonhos). O formador pode também informar os participantes que, no dia seguinte, se concentrará mais nos pontos fortes pessoais de cada um como agentes comunitários. Isso ajudará os participantes a orientar-se para o segundo dia de formação.

Lista de fontes/ materiais recomendados para participantes

Livro: Art of community, Charles Vogl, 2006

Materiais / Logística

Acessórios necessários para esta sessão: projetor de dados, canetas, papel (A4 ou caderno), grande papel comum, tintas guache ou acrílicas, pincéis, copos de água, água, coluna bluetooth.

Atividades e Exercícios

Descrição

1. Impulsionador de Energia: “Eu sou uma árvore...”

Este é um exercício de improvisação onde todos os participantes criam uma imagem em conjunto. Um deles fica no centro do círculo e inicia a tarefa, assumindo uma posição e descrevendo o que está a fazer; por exemplo, coloca os braços em círculo à volta da cabeça e diz: “Eu sou uma árvore”. O exercício continua, com cada participante, por sua vez, a complementar a imagem, dirigindo-se ao centro do círculo, assumindo uma pose e dizendo o que representa. Por exemplo, depois da árvore, a próxima pessoa pode dizer: “Eu sou um pássaro pousado no ramo de uma árvore”. Isto prossegue até que todos tenham tido a oportunidade de participar nesta imagem coletiva.

2. O que constitui o Sentido de Comunidade?

O formador apresenta brevemente os sete princípios que contribuem para o fortalecimento do sentido de comunidade. Após cada princípio, os pequenos grupos recebem uma tarefa de discussão, que é depois partilhada com os outros grupos. Todos os sete princípios são abordados desta forma. A meio, é aconselhável fazer uma pausa.

Princípios Básicos de Pertença:

1. **Fator Unificador:** O que une todos os membros da comunidade e, ao mesmo tempo, os separa dos outros. Este fator pode ser tangível, como a idade ou o local de residência, ou abstrato, como valores e interesses.
 - Discussão em grupo: Quais são os objetivos ou valores da vossa comunidade? Que tipo de fronteira separa os membros da vossa comunidade dos outros?
2. **Primeiros Passos:** Ações para acolher os recém-chegados na comunidade. Os recém-chegados sabem que fazem parte da comunidade.
 - Discussão em grupo: Partilhem as vossas experiências de como foram recebidos em alguma comunidade. Depois, pensem juntos em como poderiam acolher calorosamente novos membros na vossa comunidade.
3. **Rituais:** Atividades que têm um significado especial para os participantes e que se repetem da mesma forma ano após ano.
 - Discussão em grupo: Que tipo de rituais seriam adequados para a vossa comunidade? Que práticas poderiam fortalecer o sentido de comunidade?
4. **Espaços:** Local onde a comunidade se reúne. O conforto e a acolhedora do espaço contribuem para o empoderamento.
 - Discussão em grupo: Imaginem um espaço que potencie o empoderamento. Como seria esse espaço?

5. **Interação:** Quanto melhor as pessoas se conhecem, mais fácil é para elas sentirem coesão. Diferentes formas de interação aprofundam as relações.

- Discussão em grupo: Que desafios podem existir na interação social? Como poderiam ser resolvidos? Pensem numa forma de aumentar a interação!

6. **Símbolos:** Ferramentas poderosas para construir comunidade, pois representam valores e ideias.

- Discussão em grupo: Que tipo de símbolos de diferentes comunidades ou outros grupos conhecem? Que símbolo representaria melhor a vossa comunidade?

7. **Funções:** Diferentes funções permitem crescer como membro da comunidade. Por exemplo, num Workshop Cultural, os pares tutores têm mais responsabilidades do que os outros participantes.

- Discussão em grupo: Que tipos de funções diferentes conhecem em várias comunidades? Que papéis poderiam desempenhar na vossa comunidade?

3. Exercícios de Interação Adequados:

- **Formar Fila:** São formadas duas (ou mais) equipas do mesmo tamanho, cuja tarefa é formar uma fila o mais rapidamente possível, de acordo com as instruções (uma coisa de cada vez). Contudo, os participantes não podem comunicar verbalmente. Quando a fila estiver completa, a equipa grita “pronto”. A equipa mais rápida vence.

A fila é formada de acordo com os seguintes critérios: altura, cor do cabelo, tamanho do calçado, número de irmãos, comida preferida (pela letra inicial).

- **Contar até Três:** Exercício em pares. Os pares enfrentam-se e começam a contar alternadamente até três. O primeiro começa dizendo “um”, o segundo continua com “dois” e o primeiro novamente com “três”. A contagem continua assim por um tempo. O formador pausa a contagem e dá uma nova instrução: a contagem continua, mas agora o “um” é substituído por uma palma. Assim, a contagem segue: palma - dois - três. Tenta-se contar assim. O formador pausa novamente e agora, em vez do número “dois”, os dedos são estalados. Assim, a contagem segue: palma - estalar de dedos - três. Finalmente, a palavra “três” é substituída por uma batida de palmas com o par no meio, sem falar durante a contagem.

4. Co-Pintura:

Pintamos em conjunto, num grande pedaço de papel, uma obra colaborativa chamada “Comunidade dos Sonhos”. Não há conversa durante o processo; a obra é pintada em silêncio ou ao som de música de fundo. A orientação é observar o que os outros estão a fazer e interagir com eles através da própria pintura. Finalmente, todos olham para a pintura e discutem os pensamentos que ela evoca.

Parte 3/4: O que posso oferecer à comunidade? Identificando pontos fortes pessoais

Objetivo geral

Tavoitteena on, että jokainen osallistuja ymmärtää, että hänellä (ja kaikilla) on jotain annettavaa yhteisölle sekä lisätä osallistujien itsetuntemusta.

Objetivos específicos

Tornar-se mais consciente dos pontos fortes do caráter e de como usá-los.

Número de participantes

Adequado para grupos de diferentes tamanhos, sendo o número ideal de 10 a 20 pessoas. Os participantes são divididos em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas.

Duração

Esta parte da formação dura entre 2 a 2,5 horas e está dividida nas seguintes atividades:

- **Detectando a Força do Vídeo:** 25 minutos
 - **Exercício: 100 Forças:** 20 minutos
 - **Pausa:** 10 minutos
 - **Impulsionador de Energia: “Eu gosto...”** 10-15 minutos
 - **Exercício: Como Posso Aproveitar os Meus Pontos Fortes na Comunidade:** 35 minutos
 - **Treino Artístico: Eu como Membro da Comunidade:** 30 minutos
-

Análise e conclusões

Na discussão final, pode-se refletir sobre até que ponto cada um conhecia os seus próprios pontos fortes antes do início da formação e o que aprendeu sobre si mesmo ou sobre os pontos fortes em geral. Além disso, pode-se debater os benefícios de ter personalidades diferentes na comunidade.

Lista de fontes/ materiais recomendados para participantes

Materiais necessários para esta sessão: projetor de dados, lista de 100 forças, papel, tesouras, lápis, tintas guache ou acrílicas, pincéis, copos de água, água.

Materiais /Logística

100 Forças: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/100-Character-Traits-Free-Printable-PDF-List-5679288>

Atividades e Exercícios

Vamos começar esta formação assistindo a um vídeo, cuja tarefa é identificar os pontos fortes do personagem principal.

Um vídeo muito apropriado é um mini documentário de 15 minutos sobre Pekka Hyysalo, um finlandês que era esquiador profissional de estilo livre, mas que sofreu uma lesão tão grave que os médicos estavam certos de que ele nunca voltaria a andar. No vídeo, Pekka fala sobre a sua recuperação e a sua experiência de superação. O vídeo está em inglês e pode ser encontrado no Vimeo:

<https://vimeo.com/78405837>

Descrição

Após assistir ao vídeo, vamos discutir em grupo os pontos fortes do personagem principal.

2. Exercício: 100 Forças

Depois do vídeo, cada participante recebe uma folha de papel com uma lista de 100 qualidades de caráter diferentes. A tarefa é percorrer a lista duas vezes: na primeira vez, deve marcar todas as forças que encontra em si mesmo num bom dia. Na segunda vez, deve escolher as cinco forças de caráter que estão presentes mesmo num dia mau e que melhor o descrevem. Estas são as principais forças de cada um.

Depois de todos terem identificado as suas cinco principais forças, os voluntários podem partilhá-las com o grupo. Num grupo mais pequeno, é possível revezarem-se a analisar os pontos fortes de cada pessoa. É importante dar espaço para que cada pessoa partilhe as suas forças.

3. Impulsionador de Energia: “Eu Gosto...”

Este exercício aumenta a energia do grupo. Os participantes formam um círculo e um vai para o centro do círculo. A pessoa do meio diz algo de que gosta - por exemplo, “Gosto de gatos” - e todos os que concordam com a pessoa trocam de lugar. O participante do meio tenta ocupar um lugar no círculo, deixando alguém sem lugar, que se posiciona no centro. Este novo participante diz o que gosta, e o jogo continua. O facilitador termina o jogo no momento apropriado, mas deve garantir que todos tenham a oportunidade de participar pelo menos uma vez.

4. Exercício: Como Posso Aproveitar os Meus Pontos Fortes na Comunidade

Divida o grupo em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas e organize-os à volta de uma mesa. Cada participante recebe cinco papéis nos quais escreve um dos seus principais pontos fortes (um ponto forte por papel). Estes papéis são colocados sobre a mesa para que todos os membros do grupo possam ver as forças uns dos outros.

Os participantes revezam-se a justificar os benefícios dos diferentes pontos fortes. A questão é: “De que adianta ter uma pessoa com a força X na comunidade?” (por exemplo, de que adianta ter na comunidade uma pessoa que seja persistente?). Ninguém justifica as suas próprias forças, mas escolhe, por sua vez, a força de outra pessoa. Continua-se até que todos os pontos fortes sejam justificados.

Por fim, os participantes podem discutir em conjunto se todos os pontos fortes eram facilmente justificáveis e como se sentiram quando outros partilharam os benefícios das suas próprias forças na comunidade.

5. Prática Artística: Eu como Membro da Comunidade

Depois de todos terem considerado os seus próprios pontos fortes, realiza-se um autorretrato. O estilo é livre: a tarefa é criar um autorretrato que destaque os pontos fortes do autor. Quando o trabalho estiver concluído, a imagem é recortada do papel. A imagem é depois anexada a uma pintura temática comunitária previamente feita, no local onde a pessoa gostaria de estar na comunidade. Por fim, vamos observar juntos que tipo de comunidade se formou quando os autorretratos de todos foram acrescentados à obra.



Osa 4/4: Toiveeni tulevaisuudesta

Objetivo geral

A ideia é direcionar os pensamentos para o que cada um deseja para a sua vida. Este momento também serve para agradecer às outras pessoas que participaram na formação.

Objetivos específicos

O exercício visa refletir sobre a situação de vida atual, o futuro desejado e os primeiros passos em direção aos objetivos. Também se pretende proporcionar feedback aos outros participantes.

Número de participantes

Adequado para grupos de diferentes tamanhos, sendo o número ideal entre 10 a 20 pessoas. Os participantes são divididos em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas.

Duração

Esta parte da formação dura entre 1h30 e 2h e está dividida entre as diferentes atividades da seguinte forma:

- **Energy Booster: Se Eu Fosse uma Cidade:** 15-20 minutos
- **Exercício: Árvore de Personagens - Onde Estou, Onde Gostaria de Estar, Quais os Primeiros Passos:** 30 minutos
- **Pausa:** 10 minutos
- **Energizer: O Meu Parceiro é o Meu Espelho:** 5 minutos
- **Exercício de Interação: Feedback para os Outros - “Mãos nos Ombros”:** 15 minutos
- **Feedback: Feedback sobre o Programa de Formação**

Análise e conclusões

Lista de fontes/materiais recomendados para participantes

Materiais/Logística

Atividades e Exercícios

Descrição

Koska tämä on koulutuksen viimeinen osa, kokoonnutaan lopuksi kaikki yhteen. Kouluttaja voi kiittää ryhmää ja sanoa osallistujille jotain kannustavaa. Sitten hän antaa puheenvuoron osallistujille, ja pyytää heitä kertomaan vaikka yhdellä sanalla, miltä heistä tuntuu juuri sillä hetkellä tai jotain mukavaa muulle ryhmälle (muistetaan tässäkin kuitenkin vapaaehtoisuus!).

Árvore de personagens:

<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/024146c9-3hahmopuu.pdf>

https://www.facebook.com/elamansiivet/photos/a.1453797708213499/2941347182791870/?locale=de_DE&paipv=0&eav=AfbxrfqDVOCWnASDaPcN5F-BLWF-D32aBOx0mkRl27tNYHq_ysjcNG-G-hw6feWnFdFE&_rdr

Accessórios necessários para esta secção: projetor de dados, árvore de personagens, papel, canetas, coluna bluetooth

1. Energy Booster: Se Eu Fosse uma Cidade... (15-20 minutos)

Neste exercício, os participantes começam por caminhar pelo espaço de formação. Quando o formador diz o nome de um animal, os participantes formam um grupo de acordo com o número de patas desse animal (por exemplo, uma formiga tem seis patas, logo, forma-se um grupo de seis). Uma vez formado o grupo, o instrutor faz uma pergunta e todos se revezam para responder. As perguntas podem incluir, por exemplo: “Se eu fosse uma cidade/cor/comida/música/animal, que cidade seria e porquê?”

2. Exercício: Árvore de Personagens (30 minutos)

O formador distribui um formulário com a imagem de uma árvore de personagens (a árvore também pode ser projetada na parede com um projetor de dados):

Árvore de Personagens.

A primeira tarefa é cada um encontrar na árvore uma figura que represente a sua situação de vida atual. Depois de todos encontrarem um personagem adequado, os voluntários poderão falar sobre o personagem que escolheram e partilhar um pouco sobre o que está a acontecer na imagem escolhida. É importante que a fala de cada um seja respeitada com silêncio e escuta atenta.

Em seguida, todos procuram uma figura na árvore que represente o futuro dos seus sonhos. Mais uma vez, os voluntários podem dizer o que escolheram e o que acham que está a acontecer na fotografia.

Na secção final, todos refletem sobre quais seriam os primeiros pequenos passos do presente para o futuro. Os voluntários podem mais uma vez partilhar as suas ideias. O formador deve ter cuidado: encorajar cada um a falar e, especialmente nesta última secção, desafiar os participantes a desmontar o primeiro passo em direção ao futuro de forma a torná-lo tão pequeno e concreto quanto possível. O primeiro passo deve ser tão concreto que possa ser implementado imediatamente. No final, o formador agradece a todos pela coragem de partilhar os seus assuntos e sonhos pessoais.

Atividades e Exercícios

Descrição

3. Energy Booster: O Meu Parceiro é o Meu Espelho (5 minutos)

Exercício em pares. Os casais voltam-se um para o outro e agem como “espelhos” um do outro. O instrutor coloca música a tocar, fazendo com que uma pessoa do par comece a mover-se e a outra acompanhe o movimento da mesma forma (como se estivesse a olhar para o espelho). Depois de algum tempo, os papéis invertem-se, sendo que um dos dois assume o papel de “diretor”, decidindo como se mover. A movimentação e a mudança de diretor ocorrem sem falar. No final, pode-se discutir como foi movimentar-se desta maneira.

4. Exercício de Interação: Feedback para os Outros - “Mãos nos Ombros” (15 minutos)

Os participantes levantam-se e começam a andar pela sala enquanto a música toca. Quando a música para, o instrutor pede ao grupo que caminhe até uma pessoa que se encaixe na descrição dada e coloque a mão no seu ombro. Todos correm até à pessoa escolhida e agarram-na pelo ombro. Em seguida, a música recomeça e os participantes continuam a caminhar até que a música pare novamente e o instrutor dê uma nova descrição. Isto continua até que todas as descrições tenham sido abordadas. O instrutor deve tentar garantir que, pelo menos em algum momento, cada pessoa receba uma mão no ombro.

Descrições possíveis: “Vá até alguém que...”

- Tem um lindo sorriso
- Seja gentil
- Seja engraçado
- Com quem gostarias de tomar um café
- Com quem tenhas algo em comum
- Com quem tiveste uma boa conversa
- Cujo nome te lembres
- Com quem aprendeste algo novo
- A quem podias contar um segredo
- Que gostarias de ver novamente

5. Feedback: Feedback sobre o Programa de Formação

Finalmente, todos têm tempo para fornecer feedback anonimamente sobre a formação. O feedback pode ser feito em papel ou online. Algumas sugestões de perguntas apropriadas para feedback:

1. Qual foi a coisa mais importante que aprendeste na formação?
2. Qual foi a melhor parte da formação?
3. O que terias feito de forma diferente e como?
4. Palavra livre.

8.2 Formação de profissionais:

“Empoderamento como jornada compartilhada”

Secções de educação

DIA 1: Manhã: Conhecendo-nos e como entendemos o empoderamento

- Apresentação dos participantes
- Brainstorming online entre os participantes e uma discussão sobre o que o empoderamento significa para nós
- Teoria do Empoderamento, Abordagens Terapêuticas (Sistêmicas e Orientadas a Soluções) + Vídeo Curto
- Discussão em pequenos grupos sobre como aplicamos os princípios do empoderamento no nosso trabalho com os clientes
- Modelo: Interação cliente, funcionário e sistema (relacionamento cliente-funcionário, fatores ambientais)
- Possíveis obstáculos no caminho do empoderamento, por ex. estigma do cliente

Tarde: Empoderamento como Transferência de Poder

- Treino Pessoal: O Jogo Flare
- Técnica: Entrevista Motivacional na Teoria
- Técnica: Entrevista Motivacional na Prática
- Concluindo o dia e o tema

DIA 2: Manhã: Empoderamento na Construção de Confiança

- Brainstorming e discussão: Qual é o papel da comunidade no caminho do cliente para o empoderamento?
- Definir o papel da comunidade: validação, incentivo, feedback, conselhos, recomendações, oportunidades, recursos, influência.
- Envolver o cliente na comunidade, identificando pontos fortes, desenvolvendo habilidades de comunicação e construção de relacionamento.
- Função: Forçar a localização de tabelas
- Atividade: Escudo de Forças da Equipa

Tarde: Capacitação na Comunicação e Tomada de Decisão Conjunta

- Técnica: Praticando Habilidades Sociais na Teoria
- Técnica: Praticando Habilidades Sociais
- Links úteis, resumo
- Feedback sobre o programa de formação

Atividades de formação em detalhes:

Brainstorming online – depois que os membros do grupo forem apresentados.

Objetivo geral

Introdução ao tema

Objetivo específico

Conceptualização e definição do termo “empoderamento” numa discussão em grupo.

Número de participantes

Todos os participantes.

Duração

5 a 10 minutos, incluindo conexão ao site, etc.

Introdução e Exercício de Quebra-Gelo

Esta atividade pode ser considerada uma introdução ao tema e também um exercício de “quebra-gelo”. Além disso, pode servir como uma forma de medir o estado de espírito/energia do grupo pela manhã ou durante o programa.

Descrição das atividades

Os participantes fazem login numa plataforma online (por exemplo, Mentimeter ou outra) através de um código QR ou link que lhes permite inserir ideias sobre um tópico. Juntos, formam uma “nuvem de palavras” ou pensamentos relacionados com o tema em questão. O formador projeta estas ideias no quadro para que todos os participantes possam ver as suas próprias contribuições, assim como as dos outros. Em conjunto, podem definir melhor um determinado tópico ou conceito e continuar a discussão em grupo sobre o seu significado.

Inicialmente, pode ser feita uma pergunta simples fora do tema, como “Como te sentes hoje?”. Desta forma, os participantes podem familiarizar-se com o ambiente da plataforma online e aprender a inserir ideias. A partir daí, pode-se avançar para perguntas relacionadas com o tema, como “O que significa empoderamento para ti?” ou “Como aplicas os princípios do empoderamento no teu trabalho?”.

Lista de fontes/materiais recomendados para participantes

Para criar mapas mentais ou realizar brainstorming, pode utilizar-se, por exemplo, a plataforma web Mentimeter.

Materiais/Logística

Telemóveis ou outros dispositivos com acesso à Internet para os participantes.
Computador do formador.
Projetor e ecrã/quadro interativo.

Objetivo geral

Objetivos específicos

Número de participantes

Duração

Preparação da atividade

Exercício de Flare-Up

- Após definir os potenciais obstáculos que o cliente pode enfrentar no caminho do empoderamento, o flare-up é identificado como um possível obstáculo.

Criar consciência sobre como os rótulos (ou seja, títulos) afetam as pessoas, compreender as profecias autorrealizáveis e entender como a autoestima é construída e como pode ser destruída.

Nesta atividade prática, os participantes experienciam como as pessoas podem sentir-se ao serem rotuladas e como, por vezes, podem obter reações negativas ou positivas dos seus entes queridos sem perceberem o porquê.

Até 15 participantes – voluntários (restantes podem ser observadores)

30-45 minutos, incluindo instruções

1. Dê a cada participante uma tira de cartão e um pedaço de fita adesiva. Peça aos participantes para enrolarem as tiras de cartão à volta da cabeça e colarem-nas para ajustarem ao tamanho adequado, de modo a que as tiras fiquem fixas. Agora todos deverão parecer que estão a usar bandanas engraçadas.
2. Peça aos participantes para organizarem as cadeiras num círculo fechado. Devem estar suficientemente próximos para lerem os rótulos nas bandanas dos outros participantes.
3. Leia a história (descrita na secção “Atividades e Descrição”). Coloque as etiquetas nas bandanas dos participantes e dê ao grupo 10 minutos para discutir a situação que lhes foi apresentada. Observe inicialmente. Se o grupo tiver dificuldade em começar, participe para dar início à conversa. Pode começar dirigindo-se a uma pessoa rotulada como “Líder Natural” e dizer algo como: “Esperamos que você veja o que acha que deveríamos fazer”.
4. Após alguns minutos de discussão, interrompa a conversa e peça a cada pessoa do grupo para apresentar uma ideia sobre como o dinheiro poderia ser gasto. Certifique-se de que você e o resto do grupo respondem a cada pessoa com base no seu “rótulo”. Depois de cada participante falar, peça-lhes que tentem adivinhar qual é o seu rótulo.

As funções atribuídas podem ser, por exemplo, as seguintes:

- Líder natural
- Muito inteligente
- Muito criativo
- Próspero
- De uma zona residencial pobre
- Mandão
- Hiperativo
- Extremamente hostil ou irritado
- Rainha da beleza
- Invisível
- Vendedor de carros usados
- Tudo o que digo é engraçado
- Capacho (facilmente influenciável)
- Muito tímido
- Causa dos problemas
- Não muito inteligente

Atividades Descrição

História e Instruções para os Participantes:

“Agora, todos vocês irão fingir ser pessoas que vivem na nossa pequena cidade, da qual sou o presidente da câmara. Convidei-vos aqui porque recebemos uma doação de 100.000 dólares para desenvolver a nossa comunidade. Como presidente da câmara, preciso das opiniões de vários cidadãos sobre como o dinheiro deve ser gasto. Quero que discutam como acham que o dinheiro deve ser utilizado e tentaremos tomar uma decisão em conjunto.

Quando começarmos, irei colocar um ‘rótulo’ em cada bandana. É importante que todos compreendam que estes rótulos não representam a minha opinião sobre vocês. Os rótulos foram feitos aleatoriamente e traduzidos de forma que ninguém consiga ver o seu próprio rótulo. Coloquei-os de forma aleatória, e não sei qual o rótulo que cada um recebeu. Vocês também não conseguem ver o vosso próprio rótulo. Os rótulos representam as etiquetas que as pessoas frequentemente recebem na vida, e alguns podem parecer familiares.

Durante a discussão sobre o que fazer com o dinheiro, vocês devem tentar passar mensagens para os outros sobre os seus rótulos/etiquetas. No entanto, não digam diretamente qual é o rótulo de cada pessoa, apenas deem pistas. Por exemplo, considerem como alguém pode ser tratado se os outros o considerarem muito inteligente. Ao mesmo tempo, devem prestar atenção às mensagens enviadas pelos outros, porque também estão a tentar descobrir qual é o vosso próprio rótulo.”

Discussão Após o Exercício:

1. Qual acham que foi o objetivo deste exercício e como ele se relaciona com o tema?
2. Como foi a sensação de ser rotulado? Se receberam um rótulo positivo, como foi o exercício?
3. A forma como os outros vos trataram alterou o vosso comportamento? (Por exemplo, algumas pessoas deixam de falar, outras falam mais, etc.)
4. Quão difícil foi descobrir o rótulo de cada pessoa?

Análise e conclusões

Muitos participantes relatam que esta atividade os afeta profundamente. Este exercício pode ser um ótimo exemplo de profecia autorrealizável e de como ela pode prejudicar a relação profissional-cliente. Este exercício também leva a discussões sobre a importância da autoestima e como os rótulos podem ser prejudiciais.

Materiais/ Logística

- Uma tira de cartão por participante, suficientemente grande para envolver a cabeça.
- Fita adesiva.
- Rótulos pré-fabricados (que caibam nas tiras de cartão).
- Marcador escuro (preparar antes da atividade).

Entrevista Motivacional

Após a prática em primeira mão, os participantes podem experimentar técnicas de entrevista motivacional no papel de conselheiro/assistente social, com o objetivo de reforçar a motivação do cliente para a mudança.

Objetivo geral

Aprender como ajudar as pessoas a encontrar motivação para mudanças comportamentais positivas.

Objetivos e específicos

Os participantes devem expressar empatia, desenvolver uma situação de conflito, lidar com a resistência e apoiar a autoajuda ao entrevistar clientes específicos em situações simuladas.

Número de participantes

Grupos de três participantes – cliente, funcionário e observador.

Duração

20-60 minutos (dependendo das opções escolhidas)

Introdução

A entrevista motivacional é uma abordagem desenvolvida para ajudar as pessoas a encontrar motivação para realizar mudanças comportamentais positivas. Esta abordagem é especialmente eficaz para pessoas que têm sentimentos conflituosos sobre a mudança de comportamento.

É comum experienciar desejos contraditórios, como querer mudar um comportamento, mas ao mesmo tempo sentir que não se está pronto para essa mudança. De acordo com a abordagem da entrevista motivacional, a resolução desse conflito pode aumentar a motivação da pessoa para a mudança.

Descrição da atividade

Os participantes formam grupos de três: um será o cliente, outro o conselheiro e o terceiro o observador. O cliente escolhe um dos seus temas que, de alguma forma, lhe causa desconforto ou é problemático. Pode ser algo como reduzir o consumo de café de dez por dia, começar a fazer exercício ou parar de trabalhar excessivamente. Para este exercício, é mais fácil se aqueles que desempenham o papel de cliente escolherem tópicos relativamente simples de resolver. A entrevista deve durar cerca de 15 a 20 minutos, seguida de 5 minutos para discussão e feedback. Depois disso, os membros do grupo podem trocar de papéis. A atividade pode durar entre 15 e 60 minutos.

Análise e Conclusões

Após esta atividade, é importante reservar alguns minutos para esclarecer dúvidas e promover discussões. É fundamental compreender o papel do conselheiro mais como facilitador, e não como alguém que procura ativamente soluções para o cliente. A técnica da entrevista motivacional deve ajudar o cliente a tomar decisões e ele próprio deve propor uma solução para o seu problema. O conselheiro não deve oferecer uma solução pronta. A entrevista motivacional, por si só, nem sempre leva a uma solução clara e imediata. Em vez disso, pode ajudar o cliente a perceber os prós e contras de uma possível mudança em comparação com a permanência no estado atual.

Lista de fontes/ materiais reco- mendados para participantes

Materiais/ Logística

Miller, W. R., and Rollnick, S. (2023). *Motivational interviewing: helping people change*. The Guilford Press.

Hohman, M. (2021). *Motivational interview in social work practice*. Guilford Publications.

Folhas de cálculo úteis disponíveis em www.therapistaid.com
Fichas para auxiliar na análise:

- Estágios de mudança
- Plano de Prevenção de Recaídas
- Uma tabela personalizada com quatro colunas – duas colunas para os prós e contras do estado atual, e duas colunas para os prós e contras de realizar uma mudança.

Objetivo geral

Procura de Pontos Fortes e Escudo de Pontos Fortes

Este exercício prático baseia-se numa discussão anterior sobre o papel da comunidade na capacitação do cliente.

Determinar os próprios pontos fortes e o seu impacto. Identificar os pontos fortes pessoais como parte de uma jornada de empoderamento – incentivando a autodescoberta e destacando as competências e habilidades de cada pessoa. Isto promove um sentido de autoestima e a crença de que o indivíduo pode superar desafios.

Objetivos e específicos

Dar aos participantes espaço para refletirem sobre os seus próprios pontos fortes e definir o que facilita as suas atividades nas diferentes áreas da vida (trabalho, lazer, família, etc.).

Número de participantes

Qualquer número de participantes.

Duração

30 minutos (-> 20 minutos para refletir e definir os próprios pontos fortes + 10 minutos para escrever um escudo de força).

Introdução

Os pontos fortes pessoais são competências e ações nas quais uma pessoa se sente confiante. Ao trabalhar com um cliente, focamos em identificar os seus pontos fortes, o que pode facilitar a sua socialização e a sua atuação em grupo.

Descrição da atividade

Distribua folhas com uma lista de pontos fortes aos participantes e permita-lhes tempo para refletir. Peça-lhes que escolham um dos seus pontos fortes e o escrevam num escudo pré-desenhado, que simbolize a força da comunidade com os pontos fortes de todos os participantes. Discuta quais pontos fortes podem ser úteis na vida em comunidade.

Análise e Conclusões

Quando uma pessoa reconhece e utiliza os seus pontos fortes, tende a ser mais feliz e a ter maior autoestima. Para aqueles que têm dificuldade em identificar os seus pontos fortes, a deteção de pontos fortes pode ser uma técnica eficaz de coaching. Ajudar os clientes a aprender a identificar e utilizar os seus pontos fortes pode melhorar significativamente o bem-estar

Materiais/ Logística

- Fichas úteis disponíveis em www.therapistaid.com
 - Lista de pontos fortes
 - Plano de utilização de pontos fortes
 - Um escudo pré-desenhado à imagem da comunidade, no qual os participantes podem escrever gradualmente um dos seus pontos fortes
 - Material de escrita
 - Um flipchart ou quadro negro onde seja desenhada uma imagem suficientemente grande do escudo
 - Marcadores para flipchart
-

Formação em Habilidades Sociais

No final da formação para profissionais, abordamos a formação em comunicação e habilidades sociais como uma ferramenta essencial para que os profissionais desenvolvam as competências sociais necessárias nos clientes. Com essas habilidades, os clientes conseguem ter um melhor desempenho tanto dentro da comunidade quanto fora dela, ao lidarem com situações do dia-a-dia.

Objetivo geral

Apresentar exercícios de competências sociais como uma forma de trabalhar com o cliente no desenvolvimento das suas habilidades e no apoio à independência nas atividades diárias.

Objetivos e específicos

Aproximar os participantes da possibilidade de treino direto de competências sociais através da dramatização (role-playing). Alguns clientes podem não possuir as competências sociais adequadas para lidar com situações comuns do dia a dia.

Aika

60 min

Introdução

O treino de competências sociais é um método comportamental utilizado para melhorar as competências sociais em pessoas que experienciam problemas de saúde mental (frequentemente ansiedade social). Praticar estas competências pode ajudar as pessoas a sentirem-se mais confortáveis e a utilizarem as suas capacidades de comunicação e interpessoais de forma mais eficaz, o que pode ser benéfico para a sua integração na comunidade.

Descrição da atividade

Os participantes resolvem diversas situações sociais do quotidiano (problemáticas) na forma de dramatização perante todo o grupo.

Exemplos de situações sociais:

- Pedir para se juntar a um grupo de amigos para assistir a um filme no cinema.
- Recusar trabalho extra quando o chefe pede, porque já tem outros planos.
- Devolver uma refeição num restaurante porque encontrou um cabelo nela.
- Um amigo emprestou-lhe um livro raro, mas você esqueceu-se dele no autocarro e ele desapareceu.

Depois de encenada a situação (não deve demorar mais de 5-8 minutos), o grupo pode discutir quais as competências sociais que os “atores” necessitavam e aplicaram, se a situação foi resolvida corretamente ou se poderia ter sido abordada de forma diferente.

Lista de fontes/ materiais reco- mendados para participantes

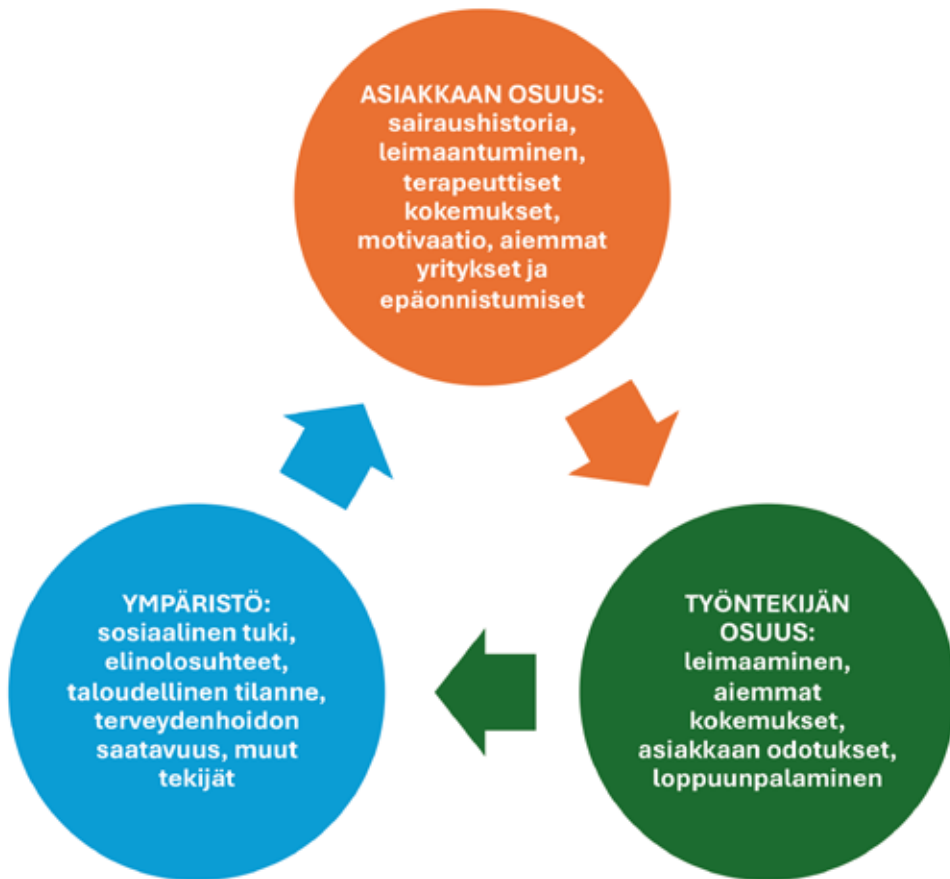
Glick, B., and Gibbs, J. C. (2010). *Aggression Compensation Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Adolescents*. Research Press.

Kelly, A. (2018). *Social skills: Developing effective interpersonal communication*. It's Routledge.

Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P. and Kazdin, A. E. (2013). *Social Skills Assessment and Training with Children: An Empirical Handbook*. Springer Science & Business Media.



Malli: Asiakas, työntekijä ja järjestelmä vuorovaikutuksessa





9 Perguntas de autorreflexão
para responsáveis pelas comunidades



Foram recolhidas perguntas nesta seção para ajudar um profissional que trabalha com jovens a fazer uma autoavaliação sobre o quão bem se sente em relação ao empoderamento e até que ponto o seu próprio trabalho se alinha com o empoderamento.

As questões de autorreflexão concentram-se nos quatro tópicos a seguir:

- A) Interação
- B) Comunidade
- C) Empoderamento
- D) Autodesenvolvimento

Coletamos 20 palavras-chave e 20 perguntas para cada tópico.

A) Interação

Palavras-chave

Colaboração, Comunicação, Contacto, Discussão, Cooperação, Diálogo, Envolvimento, Troca, Impacto, Interação, Relacionamento Interpessoal, Mediação, Networking, Participação, Relacionamento, Reciprocidade, Resposta, Socialidade, Sinergia

Questões

1. Como podemos promover a interação positiva entre os jovens da nossa comunidade?
2. Qual é o papel da interação social no enfrentamento de uma situação de vida desafiadora?
3. Como podemos melhorar a comunicação e a interação entre profissionais e jovens?
4. Quais são as barreiras à interação entre os diferentes grupos sociais da nossa comunidade?
5. De que forma os eventos comunitários podem aumentar a interação entre os jovens em situações de vida desafiadoras?
6. Como podem os programas de mentoria melhorar a interação e o apoio aos jovens?
7. Como é que a interação entre pares afecta o desenvolvimento social dos jovens na nossa comunidade?
8. Como a interação nas redes sociais afeta o bem-estar dos jovens em situações de vida desafiadoras?
9. Como podemos encorajar a interação face a face num mundo dominado digitalmente?
10. Que tipo de recursos temos para promover a interação entre os jovens?
11. Como a interação com empresas e organizações locais beneficiará os jovens da nossa comunidade?
12. Que atividades poderiam ser usadas para promover a interação positiva nas escolas?
13. Como podemos medir a eficácia das atividades que promovem a interação comunitária?
14. Qual é o papel da interação familiar no bem-estar dos jovens?
15. Como podemos abordar as interações negativas, como o bullying ou a discriminação, dentro da nossa comunidade?
16. Que tipos de atividades de lazer podem melhorar a interação social dos jovens?
17. Como podem as políticas locais apoiar uma melhor interação e integração dos jovens?
18. Como a diversidade cultural afeta as interações dentro da nossa comunidade?
19. Como as oportunidades de voluntariado poderiam melhorar a interação e o envolvimento entre os jovens?
20. Quais são os benefícios a longo prazo do desenvolvimento da interação entre os jovens em situações de vida desafiadoras?

B) Comunidade e Sociedade

Palavras-chave

Pertencimento, Cooperação, Coesão, Conectividade, Cultura, Desenvolvimento, Diversidade, Grupo, Empoderamento, Envolvimento, Identidade, Inclusão, Vizinhaça, Rede, Participação, Sociedade, Solidariedade, Apoio, Sustentabilidade, Unidade

Questões

1. Como podemos fortalecer o sentido de comunidade entre os jovens em situações de vida desafiadoras?
2. De quais serviços ou atividades os jovens da nossa região mais precisam?
3. Como podem as empresas locais contribuir para o bem-estar dos jovens?
4. Qual é o papel que as comunidades desempenham no apoio aos jovens com problemas sociais?
5. Como podemos promover a participação dos jovens na comunidade?
6. Quais são as maneiras mais eficazes de lidar com o isolamento social na nossa comunidade?
7. Como podemos garantir que todos os jovens se sintam envolvidos nas atividades comunitárias?
8. Que iniciativas sociais melhoraram com sucesso as condições económicas dos jovens?
9. Como podemos encorajar os jovens a assumirem papéis de liderança na comunidade?
10. Como as atividades extracurriculares afetam os jovens da comunidade?
11. Como pode o governo local apoiar as necessidades dos jovens da nossa comunidade?
12. Quais são as maiores barreiras sociais que os jovens enfrentam na nossa comunidade?
13. Como podemos criar mais oportunidades de emprego para os jovens da nossa comunidade?
14. Qual é o papel das atividades desportivas e recreativas na construção da comunidade?
15. Como podemos reduzir o limiar dos serviços para os jovens?
16. Quais são os benefícios de uma comunidade diversificada para os jovens?
17. Como podemos medir o impacto dos programas para ajudar os jovens?
18. O que pode ser feito para tornar a nossa comunidade mais segura para os jovens?
19. Como os eventos culturais e festivais contribuem para uma comunidade mais forte?
20. Que estratégias podemos implementar para reduzir as disparidades económicas na nossa comunidade?

C) Empoderamento

Palavras-chave

Independência, Capacidade, Capacitação, Confiança, Crescimento, Impacto, Iniciativa, Liderança, Libertação, Motivação, Oportunidade, Recursos, Eficiência, Autoestima, Autodeterminação, Força, Desenvolvimento de Habilidades, Suporte

Questões

1. Como podemos capacitar os jovens da nossa comunidade para lidar com diferentes desafios?
2. Que programas podem ser implementados para capacitar os jovens da nossa comunidade?
3. Como é que a educação contribui para o empoderamento dos jovens afetados pelas barreiras sociais?
4. Qual é o papel de um mentor na capacitação dos jovens da nossa comunidade?
5. Como podemos medir o empoderamento dos jovens na nossa comunidade local?
6. Quais são as principais barreiras à capacitação dos jovens em situações de vida desafiantes?
7. Como podemos capacitar os jovens para que assumam um papel ativo na tomada de decisões comunitárias?
8. Que tipos de iniciativas locais poderiam ajudar a aumentar a auto-estima e a confiança dos jovens?
9. Como poderiam as empresas locais contribuir para a capacitação dos jovens em situações de vida desafiadoras?
10. Qual é o papel das organizações lideradas por jovens na capacitação dos jovens?
11. Como podemos garantir que os programas de capacitação cheguem ao maior número possível de jovens?
12. Quais são as formas mais eficazes de capacitar os jovens para se candidatarem ao estudo ou ao trabalho?
13. Como a tecnologia pode ser usada para capacitar os jovens?
14. Como é que a inclusão na comunidade afecta o empoderamento dos jovens?
15. Como podemos apoiar o empoderamento dos jovens através de atividades recreativas?
16. O que poderia capacitar os jovens para defenderem os seus direitos?
17. Como o apoio familiar pode contribuir para o empoderamento de jovens com barreiras sociais?
18. Qual é o papel do coaching financeiro na capacitação de jovens economicamente desfavorecidos?
19. Como podem as artes criativas e as atividades culturais capacitar os jovens?
20. Que políticas poderiam as autoridades locais implementar para capacitar os jovens em situações de vida desafiadoras?

D) Autodesenvolvimento

Palavras-chave

Adaptabilidade, Coaching, Disciplina, Treinamento, Concentração, Metas, Crescimento, Hábitos, Desenvolvimento, Aprendizagem, Conhecimento, Mentoria, Mindset, Motivação, Flexibilidade, Treinamento, Pessoal, Potencial, Conscientização, Autocuidado

Questões

1. Como podem as atividades de autodesenvolvimento ajudar os jovens a superar barreiras económicas e sociais?
2. Que recursos são necessários para o autodesenvolvimento dos jovens numa situação de vida desafiadora?
3. Como podemos integrar programas de autoaperfeiçoamento nas escolas e comunidades locais?
4. Qual é o papel do mentor no autodesenvolvimento dos jovens da nossa comunidade?
5. Como podemos promover uma mentalidade de autoaperfeiçoamento para jovens economicamente desfavorecidos?
6. Quais são as políticas de autodesenvolvimento mais eficazes para jovens com desafios sociais?
7. Como poderiam as empresas locais apoiar os esforços de autodesenvolvimento dos jovens da nossa comunidade?
8. Como é que a literacia financeira afecta o autodesenvolvimento dos jovens?
9. Como podem a tecnologia e a Internet facilitar o autodesenvolvimento dos jovens?
10. Que tipos de atividades poderíamos implementar para promover o autodesenvolvimento dos jovens em atividades extracurriculares?
11. Como podemos medir o progresso do autodesenvolvimento dos jovens em situações de vida desafiadoras?
12. Qual é o papel do autocuidado no autodesenvolvimento de jovens com desafios sociais?
13. Como podem os grupos de apoio de pares promover o autodesenvolvimento dos jovens?
14. Quais são as barreiras ao autodesenvolvimento dos jovens de famílias de baixa renda?
15. Como podem os programas de artes e cultura criativas promover o autodesenvolvimento de jovens com desafios sociais?
16. Como podem os programas de autodesenvolvimento ter em conta as necessidades específicas dos jovens com deficiência?

17. Qual é o papel do apoio à saúde mental no autodesenvolvimento dos jovens em situações de vida desafiadoras?
18. Como podemos incorporar os princípios do autodesenvolvimento nos treinamentos de liderança juvenil?
19. Que tipo de cooperação é necessária para promover o autodesenvolvimento dos jovens?
20. Como podemos criar um modelo sustentável para iniciativas de autoaperfeiçoamento?

9.1.1 Uso de Perguntas

As perguntas podem ser usadas de diversas maneiras. A principal função é fornecer um tema para reflexão, para que o participante possa analisar um contexto específico, focando em um aspecto definido. Também podem ser usadas para reflexão pessoal ou trabalho em grupo.

Mais detalhadamente:

Introspecção: O facilitador pode colocar diferentes perguntas no chão e depois pedir a todos que escolham uma. Cada participante tem 10 minutos para refletir sobre uma palavra-chave ou pergunta da sua escolha, anotando os seus pensamentos.

Brainstorming: O facilitador escolhe uma única palavra-chave ou pergunta para iniciar uma sessão de brainstorming na qual diferentes participantes participam da discussão. O facilitador primeiro pede a todos que façam um brainstorming de ideias de forma silenciosa e independente sobre a palavra-chave/pergunta apresentada. Os participantes escrevem as suas ideias em post-its (uma ideia/adeseivo). Quando terminar:

- No caso de um grupo grande (20+), os participantes podem reunir-se em pequenos grupos (3 ou 5 participantes) e partilhar os seus pensamentos neles (10 minutos) antes de se juntarem a todo o grupo e partilharem alguns dos seus pensamentos;
- No caso de um grupo pequeno (até 10), os participantes podem colar as suas notas num flipchart/quadro para facilitar a visualização de todos.

Conversa em pares: O supervisor do grupo pode colocar diferentes perguntas na sala e depois pedir a todos que escolham uma. Em seguida, o instrutor faz os pares e cada par tem 10 minutos para passear e conversar. Cada par caminha e discute a questão da sua escolha e partilha a resposta com o seu parceiro.





10. LITERATURA



10. LITERATURA

- Alatalo, J., Mähönen, E., Räsänen, H.** (2017). Working life of young people and young adults and beyond. *TEM Analyses* 76/2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-211-8>
- Aro, J.** (2011). A sense of community and a social bond. Tampub — The Institutional Repository of the University of Tampere. <https://www.mendeley.com/reference-manager/reader-v2/46a647ff-85d9-38b3-bc89-182a0860751e/331b04b5-948d-4d77-5bf2-2f435fe948a2>
- So, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.
- Gamrasni, M.** (ed.). (2021). TRAVEL GUIDE TO COMMUNITY ORIENTATION (Gamrasni Mirjam, Ed.). Haaga-Helia University of Applied Sciences. <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2021-04/matkaopas2.pdf>
- Gissler M., Larja L., Merikukka M., Paananen R., Ristikari T., & Törrökangas L.** (2016, April 27). The NEET indicator describes the marginalization of young people. *Information&Trends*.
- Helakorpi Satu, & Kivimäki Hanne.** (2021). School Health Survey 2021: A large proportion of children and young people are satisfied with their lives — feelings of loneliness have increased. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Helfer, A., & Aapola-Kari, S.** (2023). The involvement of young people must also be remembered in times of crisis.
- Huhta H., Tourunen J., Kaskela T., Takala J., Helfer A., Jurvanen S., Laine R., Larivaara M., Suurpää L. & Pitkänen T.** (2023). Low threshold broadly understood in youth services.
- Isola, A.-M., & Nousiainen, M.** (2020). Inclusion work as a tool for increasing the power of the vulnerable. Publications of the Guardian Foundation. <https://www.researchgate.net/publication/347238379>
- Kallio, J.** (2023). Lived, Learned, Struggled Citizenship Construction of Youth Becoming Independent in an Institutional System. University of Tampere Dissertations 883. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3106-1>
- Kangaspunta, S.** (2011). Individual sense of community, Keys to understanding change in sense of community. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103157/Kangaspunta_Yksilöllinen_yhteisöllisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karjalainen, P., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlehner, K., Jahnukainen, J., Manninen, M., Eväsuya, M., & Kautto, T.** (2022). Mental health and substance abuse treatment of adolescents and young adults outside of education and work, Recommendations for primary care providers. Department of Health and Welfare, ThL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-965-8>
- Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P., & Isola, A.-M.** (2022). Exceptional Youth in the Time of Corona, Youth Living Conditions Yearbook 2022. Department of Health and Welfare, ThL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- Kiuru, N., & Pakarinen, E.** (2023, March 28). A large proportion of young people suffered from the corona period: well-being deteriorated, learning became more difficult and loneliness increased. Must-Read.

- Kivijärvi, A.** (2022). Through crises. Youth Barometer 2022. Youth Research Society, Youth Research Network.
- Kurki, L.** (2002). Personality and community. Personalistic social pedagogy. Sophi68, University of Jyväskylä.
- Laine, S., Kauppinen, E., Malm, K., Hoikkala, T., & Field, N.** (2023). Youth in the city of corona time.
- Lignell, I., & Naakka, H.** (2023, June 15). NEET youth on the education bandwagon. Hamk/Unlimited Professional. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/neet-nuoret-koulutuksen-kelkassa/>
- Martela, F.** (2022). The measurement of well-being requires the theory of well-being, Erik Allardt's dimensions of well-being updated to modern times. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Burt, K.** (2003). Therapeutic community. Kari consulting Ltd.
- Mä, M., & Mä, A.** (2015). Better solutions to support young people in education and out of work (M. Mänttä & A. Hill, Eds.). Investigation and investigation activities of the Government. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-197-8>
- Nyyssölä, A., & Manner, J.** (2023). Leisure time that supports the well-being of young people and the cracks that came with it during the corona period. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/nakokolma90.pdf>
- Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junttila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K., & Pakarinen, E.** (2023). Silent Voices, Adolescents' experiences of the impact of the corona pandemic on well-being, social relationships and learning. Board of Education.
- Parkkila M., & Poutiainen E.** (2023). How are young adults out of work and education doing? The experiences of NEET members on well-being, use of services and ability to function. Rehabilitation Vol 46 No. 1 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.37451/kuntoutus.127800>
- Rappaport, J.** (1984). Studies in empowerment: Steps toward understanding and action. Haworth Press.
- Simonen, J.** (2019.). "I try to cope with everything myself" Study of young people outside work and education. e2.
- THL.** (2023). The Involvement Promoter's Guide. Department of Health and Welfare (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>
- Tormulainen, A., Kauppinen, E., University of Applied Sciences, H., School of Applied Sciences, H., & Sciences, H. U. O.A.** (2022). moving in the present, in a moment for you. Research report on mobile youth work. Youth Research Network.
- State Youth Council.** (2023). Overview of Youth Wellbeing 2023. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf
- Vogl, C.** (2016). Art of community (1st ed.). Berrett-Koehler Publishers.
- WHO.** Community empowerment. 7th Global Conference on Health Promotion: Track themes. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment>

