



ECOANDO... Com e para jovens que criam a diferença

Júlia Bentes • Lucinda Saldanha • Margarida Figueiredo

Graal

E COANDO...

**Com e para jovens
que criam a diferença**

Júlia Bentes • Lucinda Saldanha • Margarida Figueiredo

e por: _____
(o teu nome aqui)

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Graal

Rua Luciano Cordeiro, 24, 6º A

1150 - 215 Lisboa

T. + 351 213 546 831

www.graal.org.pt

DATA

Novembro 2015

DESIGN E PAGINAÇÃO

Piso 6 - design e comunicação

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Europress, Lda.

Rua João Saraiva, 10A

1700-249 Lisboa

www.europress.pt

ISBN

978-972-98472-2-6

JOVENS ANIMADORES E ANIMADORAS EM ARTE CIDADÃ QUE PARTICIPARAM NAS OFICINAS DE ARTE CIDADÃ	
	Ana Margarida Jesus
	Ana Raquel Silva
	Andreia Almeida
	Beatriz Santos
	Carolina Correia
	Carolina Melro
	Clara Rodrigues
	Cristiana Pimentel
	Inês Guia
	Inês Sousa
	Joana Priscila Godinho
	João Mariano
	João Redol
	Lara Lourenço
	Leonor Lino
	Liliana Patrício
	Lúcia Simões
	Manuel Nunes
	Margarida Lourenço
	Margarida Bexiga
	Maria Gradão
	Rita Martinho

SITE DO GRAAL: www.graal.org.pt | PÁGINA NO FACEBOOK: ECO - Encontro com o Outro

INICIATIVA:



FINANCIADOR:



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN

PARCEIROS:



Agrupamento de Escolas de Golegã, Azinhaga e Pombalinho
Sede: Escola B. 2,3/5 Mestre Martins Correia - Golegã



Nota

Este livro-desafio destina-se a jovens.

No âmbito do Projeto ECO, foi publicado também um outro livro-desafio, intitulado ECO – Encontro com o Outro. Trajetos de Educação de Jovens e Adultos, da autoria de Marijke de Koning e Teresa Vasconcelos, que se dirige principalmente a profissionais e voluntários/as da educação e formação de adultos e jovens.

O Projeto ECO – Encontro com o Outro: Afeto Inclusivo e Cidadania Ativa – foi uma iniciativa do Movimento do Graal, realizada na Golegã, durante os anos 2014 e 2015, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e em parceria com o Agrupamento de Escolas da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, Câmara Municipal da Golegã e Agrotejo (União Agrícola Norte e Vale do Tejo). Participaram neste projeto jovens e adultos da comunidade da Golegã e de concelhos limítrofes.

ECOMEÇAR

Olá Jovem!

Se tens nas tuas mãos este livro, é porque te preocupas e interessas pelo que te rodeia.

Com certeza que já te apercebeste de que vivemos num mundo multifacetado e diverso e que há diferentes formas de nos relacionarmos com ele.

Provavelmente ainda estás à procura da tua identidade e a definir a tua forma pessoal de participação na sociedade.

Já pensaste que a tua vida poderá contribuir para criar e fazer a diferença nos lugares onde te encontras?

Nós que te dirigimos estas palavras já vivemos sentimentos semelhantes àqueles que estás a experimentar. Hoje percebemos que eles foram o motor do nosso agir. Apesar dos desafios e das dificuldades, continuamos a acreditar e a empenhar-nos na construção do mundo que desejamos.

Acompanhamos e estamos atentas ao que os/as jovens são capazes de ser e fazer, e gostaríamos de aliar a nossa experiência e percurso de vida à tua força e entusiasmo.

Deixamos-te aqui o testemunho de jovens que conosco viveram uma experiência no seu próprio lugar de vida. Também tu podes escolher e decidir a forma como vais tocar a vida do Outro. A mudança começa dentro de ti e em ti!

Contamos contigo! Estamos juntos/as nesta aventura e nela nos encontraremos!

*Ana Bela Marques e Maria de São João Coelho
Professoras e Coordenadoras Locais do Projeto ECO*

(P. 9)
APRESENTAÇÃO

(P. 15)
**IR AO ENCONTRO DA
COMUNIDADE / DO
NOSSO LUGAR DE VIDA**

(P. 19)
**CRIAR NÓS
DE RELAÇÕES**

(P. 25)
**IR CRIANDO O
SENTIDO-ECO**

(P. 47)
**ENCONTROS E
JOVENS ECO**

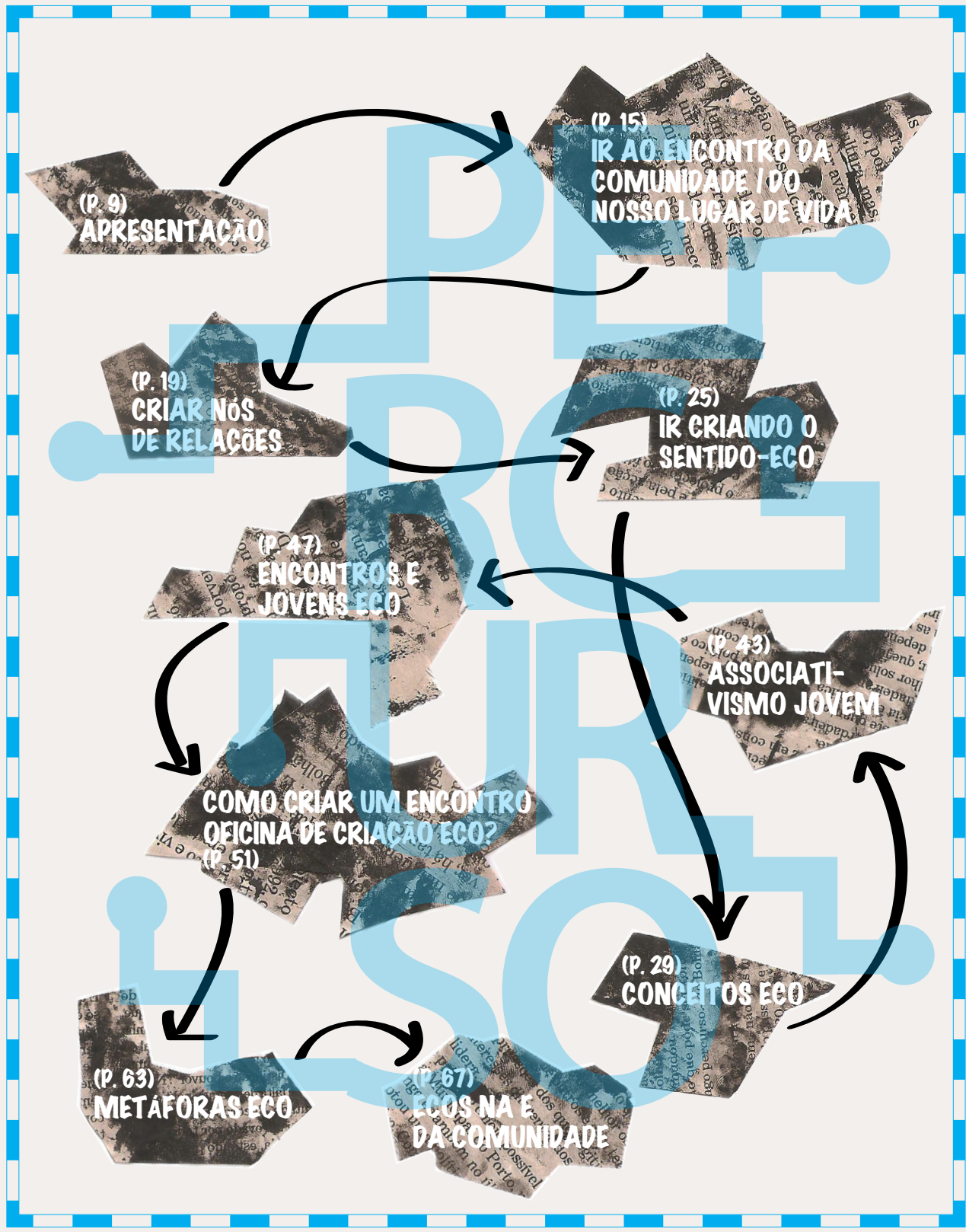
(P. 43)
**ASSOCIATI-
VISMO JOVEM**

**COMO CRIAR UM ENCONTRO
OFICINA DE CRIAÇÃO ECO?**
(P. 51)

(P. 29)
CONCEITOS ECO

(P. 63)
METÁFORAS ECO

(P. 67)
**ECOS NA E
DA COMUNIDADE**



Apresentação

APRESENTAÇÃO

Olá!

Sim! Tu aí! Ei? Estás a ouvir este ECO?!

Está a chegar até ti! Consegues ouvir-nos?! Aqui: estas vozes juntas!

Sim! És tu mesmo/a! Queremos ir ao teu encontro!

Tens o sonho de viver uma vida cheia (de significado, sentido, experiências)?

Tens vontade de sair de ti, de partilhar e ir ao Encontro?

Presentes que a tua vida pode fazer a diferença à tua volta?

Sentes dentro de ti o desejo de dar de ti mesmo/a e de deixar a tua marca na história da humanidade?

Queres conhecer outros/as jovens da tua idade com o mesmo desejo e com os mesmos sonhos?

Gostavas de conhecer mais de perto um Projeto que procurou juntar jovens e fazer a diferença?

Gostavas de conhecer melhor o mundo à tua volta e de o transformar e criar com a tua criatividade, capacidades e talentos?

Precisas de inspiração, ideias, força de vontade, energia e de motivação para dar um passo em frente?

Achas que estás sozinho/a e é difícil para ti acreditar que é possível?

Então, recebe e envolve-te neste ECO, que está a chegar até TI!

Este livro-desafio é dedicado a **ti** e a **vocês** - Exploradores/as e Criadores/as de um outro Mundo/lugar de vida possível! Neste livro, poderás encontrar as nossas histórias sobre o Projeto ECO, conhecer-nos melhor e recolher inspiração e muitos desafios para criares a tua própria história!

Este é um livro que chega pelo vento a quem o quiser receber!

Este é um livro por fazer e por ser: eu e tu precisamos de fazer equipa para o completar e para o criarmos juntos/as! Seremos juntos/as os/as autores/as deste livro!

Este é um livro que pode deixar-se aberto durante dias e que vais poder criar com as tuas ideias!

Este é um livro que se quer encontrar contigo, fazer companhia aos teus sonhos e dar força ao que tens no teu coração!

Vive este livro como uma experiência de vida. Usufri. Coloca algo teu.

Parabéns! Se tens este livro na mão, é porque o desafio chegou até ti.

É a tua vez!

Atreves-te?! Atravemo-nos?!



nossa volta e que a **relação** entre as pessoas pode ser muito **criativa**.

Este plano do Projeto apresentava o mote para Encontros: com a comunidade, com o nosso lugar de vida, com outros/as jovens, com as organizações da comunidade, com artistas, com pessoas responsáveis na educação e formação, como o Agrupamento de Escolas da Golegã, professores/as e educadores/as.

Nestes **encontros** e a partir desta Rede de Relações foi-se dando forma ao *Projeto ECO* de que te vamos falando ao longo deste livro. Aconteceu entre janeiro de 2014 e dezembro de 2015, mas confiamos que continuará a nascer e a **re-nascer**...em cada novo **encontro**! E, desta vez, o Encontro é Contigo!

Experiência ECO: Fomos percebendo que nem sempre as pessoas da nossa idade estão muito motivadas, que já não acreditam que é possível, que cada gesto conta e pode contribuir para criar um outro mundo. Percebemos que se acham sem experiência ou conhecimentos para essa missão. Também se habituaram a conseguir tudo muito rápido e a não fazer muitos esforços. Estes desafios para criar um mundo diferente demoram o seu tempo, implicam persistência e força de vontade e só se podem viver em equipa. Muitas pessoas habituaram-se só a ouvir histórias que as desanimam: nas notícias, nos filmes, na televisão. Os seus olhares estão voltados apenas para um lado da realidade mas, através destas histórias, podes conhecer outros lados e novas versões do mesmo mundo.

Desafio ECO: Tens a experiência de algo assim? Alguma vez, de um **encontro** com pessoas diferentes, surgiu **algo novo e único**?

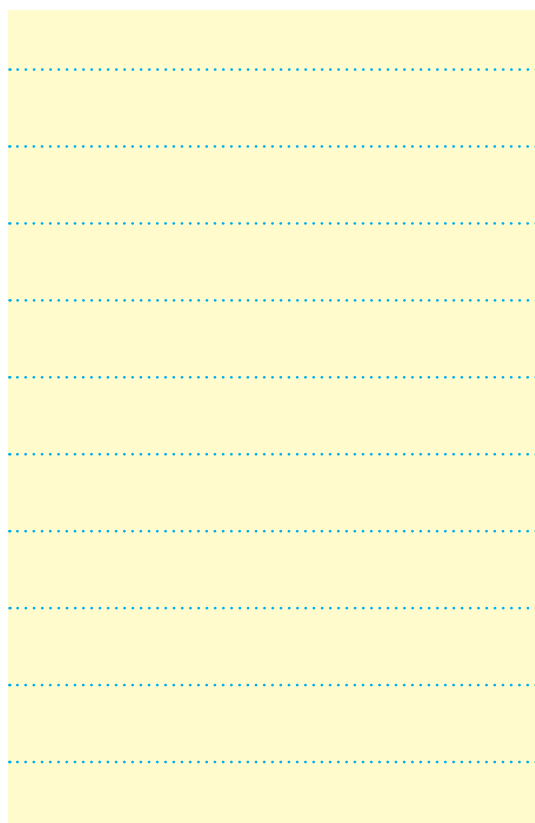
Queres contar-nos essa tua experiência? Conheces alguém com uma experiência assim?

Junta experiências de pessoas que criaram algo único e novo, pois neste Projeto aprende-

mos a acreditar que conhecer estas histórias e experiências nos dá muita força e vontade de fazer mais e melhor. Sabemos que não estamos sozinhos/as e que há muitas razões para acreditar que podemos fazer a diferença! Cada gesto pode mudar e criar o mundo!

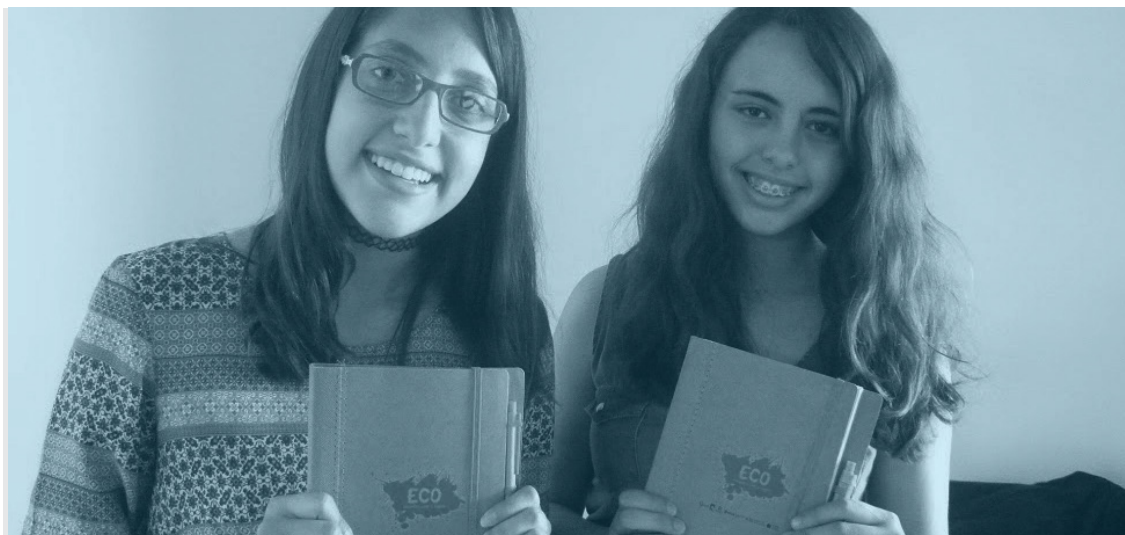
UM MUNDO/ UM LUGAR: MUITAS VERSÕES

: : Partilha aqui a tua experiência!



Pista ECO: Ir ao Encontro

Primeiro passo: Sentir desejo e vontade no **coração**! Sorrir e estar presente!



Apresentarmo-nos! Dizemos algumas palavras sobre quem somos!

Demos conta de que já não somos apenas **eu**, mas que agora já nos apresentamos como um **nós**! Esta é uma das surpresas do *Projeto ECO*. Éramos no início um conjunto de “EUS” e agora já somos um **nós**! Surpresa! Aqui estamos!

Segundo passo: Fazer perguntas e mostrar interesse pela outra pessoa!

QUEM SOMOS NÓS?!

Nós somos os/as JOVENS ECO - um grupo de jovens, de diferentes idades, composto por pessoas diferentes, com diferentes experiências, mas com uma vontade comum: fazer ECO, ou seja, criar lugares e momentos de ENCONTRO e de **relação** com a nossa comunidade da Golegã e seguir as PISTAS que esses encontros nos vão dando. Fomos, ao longo deste ano, os/as jovens **exploradores/as** destas pistas e **criadores/as** de diversas e variadas **experiências de encontro**: oficinas criativas e **encontros semanais**, ativida-

des, eventos (**dentro e fora da comunidade**), experiências com artistas e experiências de voluntariado nas organizações da comunidade. Não somos mais apenas espetadores/as passivos/as, mas sim **protagonistas, autores/as, cocriadores/as** do mundo em que vivemos! E desafiamos-te a vires connosco!



QUEM SOU EU?

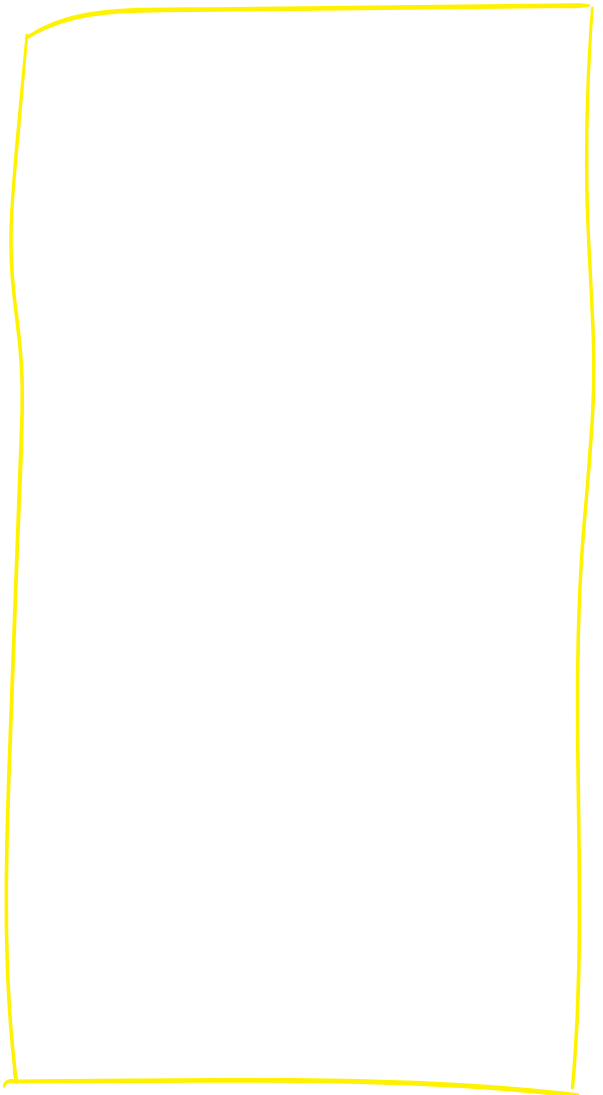
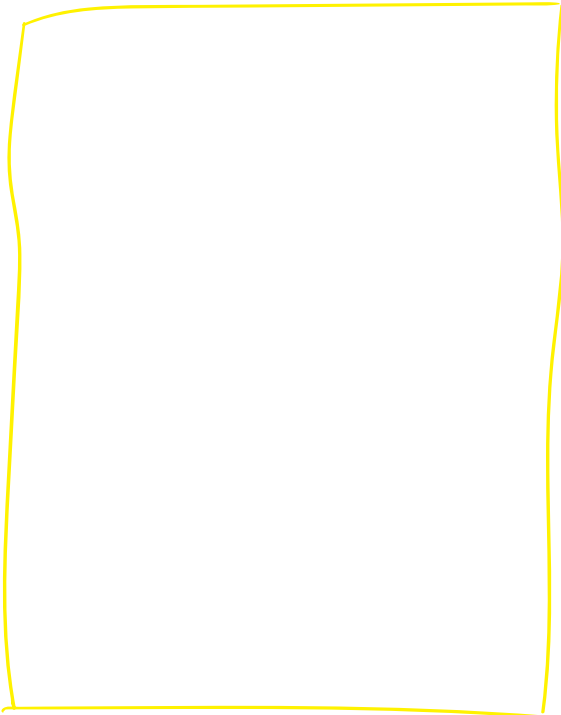
Pista ECO: Saber quem somos é uma das missões mais importantes da nossa existência. Ao longo da vida, vamos construindo novas versões e criando-nos a nós mesmos e aos lugares por onde passámos. *“Somos os artistas das nossas vidas. Podemos criar a nossa vida como se fosse uma obra de arte”*

Desafio ECO: E tu? Quem és? Apresenta-te! Torna-te o/a artista da tua existência e cria uma versão da obra de arte que é a tua vida aqui:

> neste momento, qual é a paisagem de fundo da minha vida? Qual/Quais é/são a/as cores de fundo?
> quais são as coisas, os elementos, os lugares, as pessoas, as causas mais importantes para mim, isto é, que têm mais significado?

Cria a tua vida! Só é possível criar em relação, no Encontro.

Esta obra está ainda por se criar, sempre em aberto. Nunca está acabada. Cria o mapa do teu mundo! Faz um desenho/colagem onde representes os elementos que compõem o teu mundo. Podes incluir, se quiseres, algumas memórias de afetos que te ligam ao teu lugar de vida.



Ir ao encontro
da comunidade
do nosso lugar
de Vida

EXPLORA O LUGAR ONDE VIVES

Ao longo desta viagem, fomos criando algumas ideias que queremos muito partilhar contigo! Tu também queres ir ao Encontro do lugar onde vives? Também gostavas de o conhecer melhor? Ou antes: Gostavas de ter a tua própria opinião/ideia/visão sobre o teu **lugar de vida**?! Esta viagem de exploração pode também aplicar-se à sociedade e ao mundo em que vivemos!

Conhecer um lugar tem muito de semelhante a conhecer uma pessoa. Vais-te aperceber que, com o tempo, saberás nomear as características físicas e psicológicas do lugar onde vives.

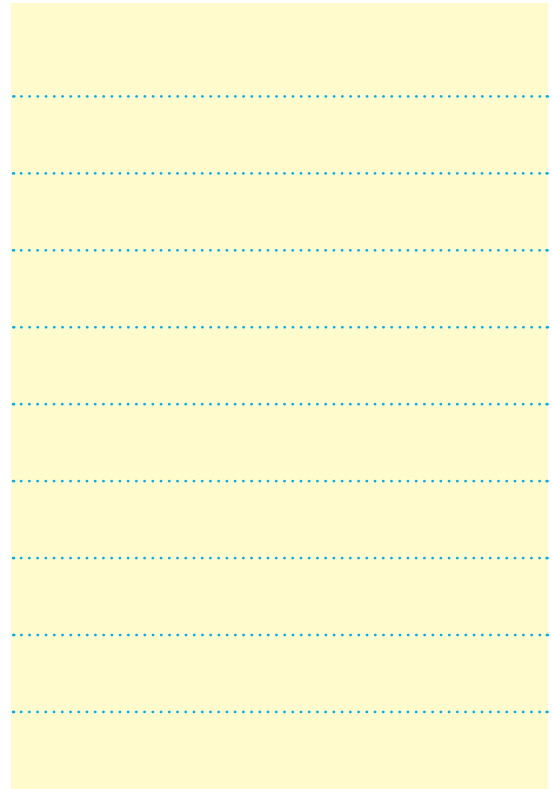
Pista ECO: Certifica-te de que tens os teus olhos! E podes colocar neles os óculos e lentes que quiseres! Mas, vê com os teus olhos, únicos, especiais. Descobre a tua forma única de ver!

> É muito importante conheceres o teu lugar de vida. O lugar onde te moves. O lugar que te fez também a ti como és. Percebemos que construir a nossa **visão** sobre as coisas não é fácil, mas que faz toda a diferença e que é o nosso maior desafio, enquanto **cidadãos/cidadãs** livres e ativos/as. Mais para a frente, vamos falar-te sobre o que descobrimos sobre isto! Podemos assegurar-te que é um desafio que ninguém pode viver por ti! Mas, não estás sozinho/a! A maravilha do Encontro é nós podermos partilhar contigo tudo o que fomos aprendendo juntos/as, ao longo do Projeto, e tudo o que descobrimos e resultou connosco.

> Junta-te a alguém. Percebemos, ao longo do Projeto, que é preciso **compromisso**. Tal como para conhecer uma pessoa, precisamos de tempo com ela, de estarmos disponíveis. Deixa um pouco a Internet ou o teu telemóvel nesta fase. Permite-te ser um/a **explorador/a**!

Desafio ECO: Então, parte à descoberta! Deixa-te surpreender! Sai de tua casa e... **Surpresa:** Procura olhar as pessoas e as ruas, casas, edifícios... como se fosse a primeira vez. O que vês? Como vês? Põe os teus óculos: amplia e foca o teu olhar!

: : Anota aqui as tuas primeiras impressões (podes desenhar, escrever, pintar...)



Outro passo: Para um pouco. Escuta o vento. Escuta o ECO!

Deixa-te estar. Não tenhas pressa. As melhores descobertas surgem, muitas vezes, nestes momentos! Há algo que nos escapa nas correrias. O que encontraste neste silêncio?

RETRATO DA MINHA COMUNIDADE/LUGAR DE VIDA. UM OLHAR CRÍTICO E ABERTO.

RETRATO FÍSICO:

- > Como é a minha comunidade/lugar de vida? Tenta descrevê-lo o melhor que poderes.
- > Onde fica no teu país? Como é a sua geografia? Como é que as suas características físicas influenciam a forma de ele ser e se apresentar? O que gosto mais no meu lugar de vida? Porquê?

RETRATO PSICOLÓGICO:

- > Se o meu lugar de vida fosse uma pessoa, como seria? Como se comportaria? Em que acreditaria? Quais seriam os seus interesses e valores principais?

Experiência ECO: Uma visão única e pessoal é a combinação de vários olhares (crítico, ingénuo, curioso, sonhador...). Coloca as várias lentes e certifica-te de que não usas só um tipo de lente. A experiência ECO diz-nos que usar vários tipos de lentes (é por isso que nos organizámos em equipa) torna a nossa **visão** mais rica, completa, inteira, diversa! **Cria a tua própria visão e enriquece-a na partilha com outras pessoas- este é o poder do encontro com o Outro!**

CONHECER PESSOAS NOVAS

Desafio ECO: Conhece pessoas novas!

Sorri! Diz olá!
Apresenta-te! Diz algo sobre ti!
Faz perguntas e mostra interesse! (se for mais fácil para ti, prepara algumas perguntas).

Procura saber o que liga as pessoas ao seu lugar de vida! Se ficares sem assunto, faz perguntas sobre as paixões, talentos e interesses das pessoas! Recolhe opiniões! Partilha a tua visão! Toma notas e partilha-as com a tua equipa! Agradece! Cria contactos! Mantém-te em contacto!

Experiência ECO: Na nossa comunidade, descobrimos que é possível encontrar as pessoas nos seus lugares de vida. Por exemplo, para encontrarmos jovens e crianças, fomos às escolas. Para encontrarmos pessoas de uma geração mais velha, fomos aos lares e centros de dia.

Desafio ECO: Quais são os lugares centrais no teu lugar de vida? Vai aos lugares onde se encontram as pessoas. Vale sempre a pena sair de nós mesmos/as e ir ao Encontro. Aprendemos sempre algo novo sobre nós mesmos/as e sobre os/as outros/as; vivemos uma nova experiência de vida; cada pessoa tem um mundo único e a sua forma única de ver: a sua visão; cada pessoa é uma potencial exploradora ou já tem dentro de si experiências que pode partilhar; cada pessoa pode dar-nos pistas e pôr-nos em contacto com outras pessoas. Estas experiências de encontro podem ser os primeiros passos para criar pequenas redes informais de pessoas que possuem a mesma visão e que, por isso, desejam colaborar juntas para a concretizar.

CONHECER AS ORGANIZAÇÕES DO TEU LUGAR DE VIDA


As organizações do teu lugar de vida são como uma pessoa, com uma identidade, uma visão, uma missão e objetivos.

Conhecer as organizações, associações, grupos de uma comunidade pode dar-nos muitas pistas para compreendermos a identidade do

nosso lugar de vida, do nosso país ou sociedade. Elas podem indicar-nos quais são as principais preocupações e necessidades, e o que é mais importante e valioso numa comunidade, ou seja, aquilo em que esta acredita e os seus valores.

Experiência ECO: Para nós, foi muito importante ir ao Encontro das organizações da nossa comunidade. Conhecê-las permitiu-nos aceder a muitas possibilidades novas e a dar corpo a novas ações no Projeto, como as experiências de voluntariado. Uma forma de experienciar melhor uma organização poderá ser mesmo conhecer por dentro as suas dinâmicas, vivendo-as, através de ações de voluntariado. Estas experiências tiveram para nós um alcance muito mais amplo, que mais à frente partilharemos contigo.

Desafio ECO: Faz uma lista das organizações/associações/lugares de encontro da tua comunidade. Vai ao encontro delas! O que precisam? Porque se reúnem? Qual é a sua meta e sentido?



Criar nós
de relação

Ir ao Encontro poderá ser uma das experiências mais surpreendentes e ricas que já tiveste na tua vida. Se estiveres disponível, poderás receber muito e sentir-te-ás muito **vivo/a**, com muito mais dentro de ti! Poderás surpreender-te e perguntar porque estarias tão adormecido/a ou porque não te tinhas apercebido antes de semelhante riqueza!

Conhecer uma pessoa leva-nos a muitas outras. Começámos a criar laços, passo a passo. E, com o tempo, começámos a criar ligações (às vezes, até nada óbvias e inusitadas) entre pessoas que não se conheciam antes na mesma comunidade, mas que possuem os mesmos interesses e até necessidades que podem satisfazer mutuamente.

Criar ligações é mais uma **pista ECO**: trata-se da capacidade de criar nós de relações, colocando pessoas em contacto e antevendo as possibilidades que tal relação poderá vir a ter para aquelas pessoas em concreto e para a comunidade.

Desafio ECO: Por isso, desafiamos-te a *colocar pessoas em ligação e contacto*, criando as tuas primeiras redes informais. Começa pela tua família e amigos/as! Há pessoas que têm uma necessidade ou interesse comum ou que seria muito interessante conhecerem-se?! Coloca-as em contacto e apercebe-te do que pode surgir deste **encontro!**



*

* Atividade ECO: Encontro com Organizações da comunidade da Golegã;

CONHECER PESSOAS-CHAVE

Pista ECO: Conhece as “*peessoas-chave*” da tua comunidade! Estas pessoas destacam-se de alguma forma por serem elas mesmas polos de relação e de ligação entre outras pessoas. Geralmente, são pessoas já com muita experiência e conhecimento da comunidade, o que quer apenas dizer que são pessoas que começaram esta atividade de **exploradores/as** há mais tempo e, por isso, se tornaram capazes de incentivar e apoiar outras pessoas a fazer o mesmo e, também, a encontrar a sua forma única e original de ser e estar na comunidade. Como o próprio nome indica, estas pessoas podem ser muito importantes para conheceres o teu lugar, encontrares pessoas com as quais te identifiques e com as quais possas concretizar as tuas ideias e sonhos.

Fica atento e vai ao encontro delas! No nosso Projeto, fomos, ao longo do tempo, criando uma lista destas pessoas-chave. Elas foram fundamentais para a concretização dos nossos objetivos. Sentir o seu suporte e apoiarmo-nos em pessoas de outras gerações, fez-nos ir mais longe e ver mais além.

Experiência ECO: Ninguém concretiza nenhum projeto sozinho. O ECO faz-se em relação. Desde o início, com as pessoas e para as pessoas. Se quiseres começar alguma ideia, precisas mesmo de criar equipas e redes de relação. Para além de ser uma necessidade logística e técnica (o que farias tu sozinho/a?), também se torna, como o vivemos no Projeto, um objetivo em si mesmo: criar redes, equipas, nós de relação entre pessoas e organizações. Às vezes, na tua comunidade, já há este hábito de criar redes de relação para con-

cretizar projetos. Nestes casos, associadas à Junta de Freguesia ou Município, poderás procurar as **redes sociais**, onde encontrarás representadas as diferentes organizações da tua comunidade.

FAZER PARCERIAS

Porque não fazemos nada sozinhos/as (nem é interessante, nem lógico), precisamos de trabalhar em rede e em parceria. No nosso Projeto, tivemos o privilégio de encontrar várias organizações, com as quais descobrimos afinidades e sonhos em comum, por isso, desde o início, criámos um plano formal de como atingir objetivos juntos. Aprendemos muito com esta forma de trabalhar em rede. Percebemos, na prática, a importância da interdependência. Ajudamo-nos e colaboramos mutuamente, porque acreditamos nos mesmos valores. Esta relação de colaboração tornou muito vivo o nosso Projeto. A comunidade é também um lugar complexo de relações, uma forma organizada e um sistema de poder, por isso, partilhar os poderes e as capacidades de cada um/a, tornou-nos a todos/as mais fortes e com mais capacidades, ampliando as possibilidades do nosso Projeto. Os nossos parceiros formais foram a Associação Agrotejo, o Agrupamento de Escolas da Golegã e o Município da Golegã. A **sabedoria dos "nós"** levou-nos ainda a criar parcerias menos formais, mas autênticas, com diferentes organizações da comunidade, o que nos permitiu sonhar e concretizar mais.

CRIAR REDES

Porque a união faz a força, intuímos que seria muito importante alargar a nossa rede para fora da comunidade, conhecendo outras pessoas e organizações que procuram o mesmo que nós!

Às vezes, há organizações que promovem a associação entre organizações com a mesma missão, dentro do mesmo país. Nós organizámos um encontro. Olha vê!



SENTIDO DE COMUNIDADE: O MUNDO À NOSSA VOLTA ALARGA-SE E TORNA-SE MAIOR!

Ao criarmos ligação entre as pessoas e espaços de **encontro**, estamos a reforçar o **sentido de comunidade**, ou seja, estamos a reforçar a nossa ligação a um lugar de vida, o nosso sentido de pertença a um **lugar**, com uma história comum. Estas ações criam também um maior sentido de vizinhança. Conhecer as pessoas do nosso lugar, partilhar com elas, vivenciar experiências de troca concretizam algumas dimensões importantes para o nosso bem-estar psicológico individual e coletivo, trazendo-nos mais saúde e qualidade de vida. São também dimensões importantes para uma **cidadania ativa**: se eu conheço o meu

lugar de vida, se me sinto pertencer a ele, se gosto dele e ele faz parte da minha identidade, se nele estão as minhas raízes, história e relações, com mais naturalidade procurarei cuidar, dar de mim e comprometer-me com este lugar, deixando nele uma marca.

Experiência ECO: Dificuldades e Desafios - como os ultrapassarmos juntos/as.

Cada vez vivemos mais desenraizados/as. Não nos conhecemos. Ficamos mais isolados/as, mais fechados/as em nós mesmos/as. Não conhecemos o lugar onde vivemos, as suas pessoas, a sua história. Então, é como se fosse mais óbvio a filosofia do “cada um/a por si”, competitiva e mais individualista. Fico, assim, com menos vontade de cuidar, porque não tenho sentido de pertencer àquele lugar. Compreendemos, ao longo do Projeto, que há que revitalizar e reforçar o sentido de comunidade ou recriá-lo, de uma forma original, porque acreditamos que o sentido de pertença a uma comunidade é uma base essencial para a nossa identidade e cidadania.

Nem sempre é fácil ir ao Encontro, mas a nossa Equipa ECO aprendeu a deixar o conforto e a apreciar as dificuldades e os desafios.

Às vezes, o outro não tem tempo, vontade, disponibilidade ou não percebe para que estamos a ir ao encontro. Pode rejeitar-nos. Afastar-nos. Não ser muito amável.

Pista ECO: Tentar colocar-nos no lugar dessa pessoa e tentar compreender as razões deste comportamento (pode estar com pressa, ocupada, não compreender bem o sentido do que estamos a fazer, ficar desconfiada...). É muito importante não desistir, não desanimar e continuar a confiar e partilhar a experiência com a equipa.

Continuar a ir ao encontro e fazer novas tentativas, noutros contextos, com outras pessoas.

Tentar enfrentar o medo e surpreender-se com o desconhecido! Ir com alguém. Às vezes,

nós próprios ficamos com medo. É normal termos receios do desconhecido.

Desafio ECO: Cuida do teu lugar de vida! Dedicaste a ele! Vai ao encontro.

Experiência ECO: Alegrias e resultados. Ir ao Encontro é sempre um desafio! Ao início, também alguns e algumas de nós nos sentíamos sem jeito, mas com o tempo... acreditem que o treino e a perseverança, dentro de uma equipa, fazem muita diferença. Estamos a tornar-nos, passo a passo “*profissionais do encontro e da relação*”, que descobrimos ser uma aventura para toda a vida!

Como vês, conhecer-te a ti mesmo/a e conhecer o teu lugar de vida são coisas que não se podem separar uma da outra. Na verdade, a comunidade cria-me a mim e eu crio a comunidade em que vivo.

Saberes o que gostas na tua comunidade poderá incentivar-te a tornar isso ainda mais visível. Saber o que não gostas tanto e o que precisa de ser mudado poderá dar-te força e ideias para o transformares. E encontrarás outras pessoas com quem partilhares as tuas visões e juntas criarão ideias de ação. No *Projeto ECO*, vivemos isto como experiência.

Pista ECO: Nós organizámos um peddy-paper e alguns jogos com dinâmicas, para percorrermos a pé os lugares da comunidade e assim os ficarmos a conhecer melhor. Sabias que criar caminhadas comunitárias e andar a pé pelo nosso lugar de vida é uma das melhores estratégias para desenvolvermos um sentido de comunidade? Desafiamos-te a explorar! Bom caminho!

(Podes descobrir o nosso guião de caminhada à descoberta, no lado B deste livro!)



relações, para que, tal como um ECO, possamos chegar mais longe e mais além!

Experiência ECO: Conhecer a comunidade e o teu lugar de vida é algo que **vai acontecendo**, ao longo do caminho, e não é algo que acontece de um dia para o outro. Mas, numa primeira fase de um projeto, é algo muito importante, porque te dará pistas para compreenderes a tua visão, para criares uma rede de contactos e de relações e formares a tua equipa, e para construíres o teu plano de ação ou o teu plano de atividades.



No nosso Projeto, criámos a estratégia dos **“Dias Abertos ECO”**, encontros que abrimos à comunidade e nos quais desafiamos outras pessoas a vir experimentar, participar e conhecer o ECO. Estas iniciativas contribuíram para alargar cada vez mais a nossa rede: conhecemos novas pessoas e outras ficaram ligadas ao nosso Projeto.



Chegando até aqui, já te foste certamente apercebendo sobre quais são os nossos principais valores, ou seja, por onde começámos e em que é que acreditamos. Esperamos que tenhas ficado bem consciente de que a base do nosso *Projeto ECO* foi o **Encontro Com O Outro**, a Relação humana, como centro e meta.

Desafio ECO: E tu?! Qual é a tua rede de relações? Queres criá-la connosco?

Esperamos que já possas colocar-nos na tua rede, agora que nos conheces um pouco. E esperamos também que possas **alargar a tua rede de**



↳ Isto não é uma página vazia!

Ir criando o
sentido ECO

Já te apercebeste, também, que um projeto precisa de um sentido maior para se tornar válido. Ao longo do nosso Projeto, compreendemos que é importante sabermos as razões que nos levam a fazer as coisas.

Desafio ECO: Reflete com o teu grupo ou amigos/as sobre o sentido maior que vos leva a fazer as coisas. Coloquem esse sentido bem próximo de vocês, para que não o percam de vista. Este sentido poderá guiar-vos e dar-vos orientação. Ao mesmo tempo, ficarão com mais força e vontade ao saberem sempre o que estão à procura ou quais as razões dos vossos esforços, sobretudo quando estiverem a desanimar e quando tiverem vontade de desistir. Nós colocámos na nossa parede, em local sempre visível, o nosso **sentido-ECO**, as categorias que construímos a partir das nossas motivações. Queres conhecê-lo?

Porque estamos neste projeto?

- > Queremos viver novas experiências (viver uma vida rica e diversa)!
- > Queremos conhecermo-nos melhor a nós mesmos/as e uns/umas aos/ às outros/as (quem sou eu, como sou, em que acredito, quais as minhas missões e projetos de vida)!
- > Queremos vivenciar/experienciar um bom clima emocional e relacional nas nossas vidas e no lugar onde vivemos (sentir-me livre para experimentar e ser como sou, sentir-me aceite e valorizada/o)!
- > Queremos aprender coisas novas (a partir da experiência vivida e da relação e não só através dos livros/escola)!
- > Queremos aprender a ser e crescermos como pessoas!
- > Queremos conviver, relacionarmo-nos, fazer novas amizades, gostarmos de estar juntos/as (rir, partilhar, interligar)!
- > Queremos fazer e criar a diferença, deixando uma marca com as nossas vidas! Contribuir para a mudança! Ser e agir!

Experiência ECO: Há objetivos maiores e outros mais imediatos, mas quando trabalhamos com pessoas, vamos compreendendo que as coisas não acontecem de um momento para o outro. Às vezes, há mesmo pequenos recuos e, outras vezes, avanços maiores. Por isso, há que desenvolver a capacidade da paciência, aliada à persistência, porque não veremos sempre resultados tão rapidamente quanto gostaríamos. Precisamos de conhecer bem a realidade que estamos a criar e isso demora sempre tempo. Há que saber isto de antemão, para não desistirmos à primeira dificuldade. Mudar mentalidades ou desenvolver a consciência das pessoas é algo para acontecer passo a passo. Por isso, todos os gestos e passos contam. Não desistas à primeira dificuldade e procura ter num local bem visível as razões fortes que te levam a acreditar e a ir em frente, ou seja, o sentido do que fazes e do que és!

COMPROMISSO COM A PARTICIPAÇÃO

Associado ao **sentido**, fomos descobrindo que precisamos de nos comprometer para que as coisas aconteçam!

Gostávamos de partilhar contigo as nossas dificuldades e as pistas que construímos juntos/as para as ultrapassarmos.

Experiência ECO: Tivemos dificuldade em gerir e conciliar o tempo de investimento no Projeto com a escola, estudo e outras atividades. Não é fácil. Muitas vezes, tivemos vontade de desistir, porque tínhamos muitos testes, ou porque precisávamos das nossas tardes livres para descansar e relaxar.

Pista ECO: Tornamo-nos mais conscientes de que na sociedade em que vivemos, parece que não há tempo para dedicarmos e investirmos na **cidadania**. Sabemos que ela está presente em tudo o que fazemos e a vivemos na escola, na família e com

os amigos/as. Mesmo assim, precisamos de tempo para pensar o mundo em que vivemos e para podermos agir sobre ele. Por isso, precisamos de organizar bem o nosso tempo, mas também resistir à tendência para não participar, desinvestir ou fugir à realidade, que acontece com tantas pessoas de todas as idades. A escola não pode ocupar todo o espaço da nossa vida. Precisamos de outros espaços de vida e de cidadania. Precisamos de experimentar e viver o espaço público.

Dificuldade: Preferir o mais fácil, apetecível e imediato. Às vezes, é bem mais fácil ficar no sofá, em frente da televisão e fingir que não é nada connosco. É mais fácil passar o tempo a queixarmo-nos que as pessoas envolvidas na política não fazem nada e que eles/as são culpados e responsáveis por tudo o que está mal.

Pista ECO: Nós somos **todos/as** responsáveis e precisamos **todos/as** de participar e não só aqueles/as que possuem cargos de poder ou maior responsabilidade. É verdade que quem se envolve nas coisas se esforça, trabalha e se implica mais, mas também se desenvolve mais como pessoa, e não parece haver compensação maior do que sentir no coração que estamos a colocar as nossas convicções em movimento e a concretizá-las.

Desafio ECO: E tu?! Também vives ou viveste estes dilemas e dificuldades na participação? Partilha connosco as tuas dificuldades e procura encontrar formas de as contornar e vencer. Estamos juntos/as!

Depois desta exploração, já deves estar mais preparado para continuar o teu retrato! Já descobriste mais sobre a **tua visão pessoal**, sobre a tua **comunidade e lugar de vida** e sobre as tuas **relações** com os/as outros/as e, também, a importância de ter um **sentido**.

Agora é a tua vez!

E tu? Em que é que acreditas?

Quais são os valores, as coisas mais importantes para ti e a que dás mais valor? Como colocá-las em prática em ações concretas, que possas ser ou fazer? Faz um plano de ação!

Exemplo: nós acreditamos que **ir ao encontro** pode fazer a diferença e que a relação é um valor. Por isso, criámos uma lista de pessoas e de organizações e fomos ao encontro.

:: Descobre o que te faz sentir vivo/a!

Experiência ECO: Se conheceres bem esta parte do teu retrato, talvez isso se te dê muita força para tentares, de forma criativa, criar um mundo à tua volta, com outras pessoas, onde esses valores possam ser possíveis e concretizados. Essa é a aventura da **cidadania ativa**, tal como a vivemos no **Projeto ECO**. Podemos incluir todas estas dimensões dentro do que é uma **cidadania com vida dentro**.

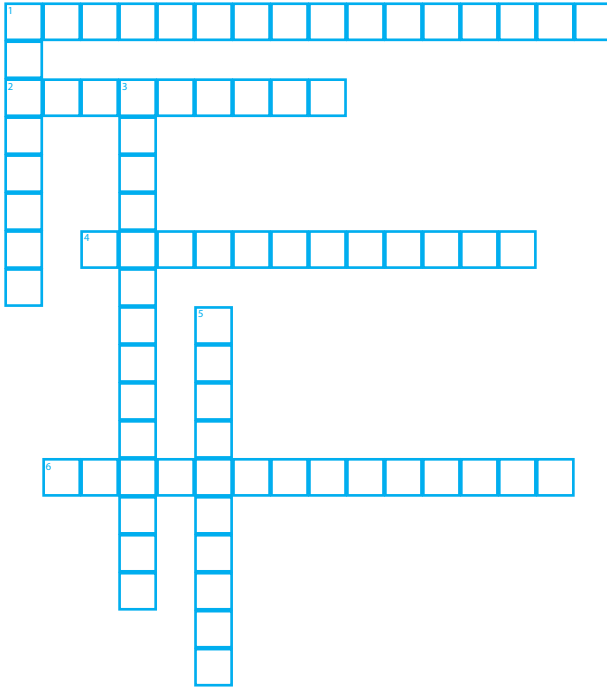
Gostaríamos agora de te desafiar a conheceres os conceitos-base, a estrutura na qual assentou o nosso **Projeto ECO**.

Conceitos ECO

CONCEITOS ECO

Todos os projetos precisam de assentar em alguma coisa: num sentido, num valor maior, numa causa, em conhecimentos que já foram antes desenvolvidos e na experiência adquirida e vivenciada em projetos anteriores.

Desafio ECO: Exercício de Palavras cruzadas! Descubra quais foram os conceitos-base do nosso Projeto!



HORIZONTAIS:

1. Capacidade de criar algo novo, em conjunto.
2. Qualidade de quem vive inteiramente o que significa ser cidadão/cidadã.
4. Entrega do que sou e do meu tempo para criar maior justiça social.
6. Capacidade de associação em torno dos mesmos valores e visões.

VERTICAIS:

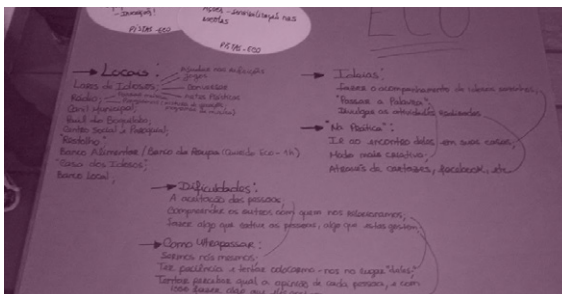
1. Descobrir, chegar até a uma pessoa.
3. Capacidade para incluir cada vez mais pessoas no meu círculo ou rede de afetos.
5. Possibilidades criativas de se expressar e comunicar uma mensagem sobre o que se acredita.

SOLUÇÕES
HORIZONTAIS: 1. Empreendedorismo; 2. Cidadania; 4. Voluntariado; 6. Associativismo
VERTICAIS: 1. Encontro; 3. Afetoinclusivo; 5. Arteciudadã

Na estrutura do *Projeto ECO*, definiram-se, inicialmente, os seguintes pilares: encontro com o outro, afeto inclusivo, arte cidadã, empreendedorismo e cidadania ativa. São palavras cruzadas, porque se foram cruzando, enriquecendo mutuamente e ganharam sentido juntas e em relação umas com as outras!

Gostávamos de partilhar contigo a forma como fomos recriando e reconstruindo estes conceitos, ou seja, apropriando-nos deles, fazendo-os vivos e com sentido para aquilo que estávamos a fazer e a ser.

Experiência ECO: Para cada um dos conceitos, fomos criando, ao longo do tempo, o que chamámos “Eco” de cada conceito, uma “chuva de ideias”, ou seja, escrever ou dizer em voz alta, todas as ideias que nos viessem à cabeça e que associássemos a cada um dos conceitos. Pode ser um bom ponto de partida! Num dos nossos encontros ECO, levamos mesmo estes conceitos ao “palco”, para que os pudéssemos expressar, através de diferentes linguagens.



Desafio ECO: Assenta o teu projeto em pilares sólidos ou conceitos que possam ter sido validados por outras pessoas. Investiga! Procura! Cria! Os conceitos nos quais assenta o teu projeto não servem só para o tornar mais consistente ou parecer bonito, são conceitos vivos, que podem ajudar a dar e a criar sentido para o que estás a viver. Por isso, podem e devem ser recriados, personalizados, tendo em conta a experiência vivida. Vive os conceitos-base e recria-os. Torna vivos os teus conceitos-base!

AFETO INCLUSIVO

Este é um conceito que, tal como os outros, procuramos compreender, vivendo-o nas atividades do Projeto. Assentamos este conceito na vivência real de experiências de acolhimento e buscamos formas, ideias criativas e estratégias para acolher as pessoas, o que se revelou fundamental para a nossa meta de ir ao encontro do Outro. Saber acolher, como nós descobrimos, pode ser uma meta em si mesma, para que um encontro, ação ou atividade possa colher bons resultados.

Assim, podemos propor que *afeto inclusivo* se apresente como uma forma concreta e autêntica de acolher as pessoas, de criar um clima emocional propício para que as pessoas se possam sentir respeitadas, cuidadas, aceites tal como são. Para tal, precisamos de desenvolver a nossa capacidade para compreender, antes de julgar, de nos aproximarmos, antes de criticar, e de desafiarmos as nossas ideias feitas sobre as outras pessoas. Acreditamos que é possível ampliar as nossas capacidades de acolhimento, sabendo-nos todos/as pertencentes à mesma humanidade. Este afeto pode alargar-se cada vez e chegar cada vez mais longe. Não significará “gostar” de todas as pessoas da mesma forma, mas sim respeitá-las na sua dignidade, sem as

excluir ou categorizar (nós dizemos mesmo: não colocar as pessoas em “caixas”, criadas por nós). Isto implica estar disponível para se surpreender, confiar e ver algo mais em cada pessoa, aproximando-nos dela. Ao mesmo tempo, desafia-nos a olhar além do que nos parece mais óbvio ou aparente, descobrindo mais aquilo que nos possa unir e aproximar, do que aquilo que nos pode separar ou dividir. Significa também que procuramos desenvolver uma capacidade de abertura às diferenças, envolvendo cada um/a, tal como é e se apresenta naquele momento. É, portanto, um afeto “largo”, que aproxima e que se amplifica. Neste laço cada vez maior, sentimos que, ao longo do Projeto, fomos incluindo cada vez mais pessoas, organizações. O nosso laço ficou mais largo, suficientemente aberto para que cada pessoa pudesse encontrar o seu lugar.

Este é o ECO, que criámos à volta do conceito afeto inclusivo, que se foi desenvolvendo ao longo do tempo, enriquecido com as nossas novas experiências:

- > Fazer os/as outros/as sentirem-se à vontade
- > Sermos Afetuosos/as
- > Aceitar os/as outros/as, não rejeitar ninguém
- > Envolvimento
- > Acolhimento, receber com calor humano
- > Aproximar-se / Não julgar / Não ter preconceitos
- > Ir além das ideias feitas sobre as pessoas
- > Não discriminar
- > Ambiente positivo
- > Ser sincero/a e autêntico/a
- > Compreender-se e aceitar-se, para compreender e aceitar os/as outros/as
- > Abertura às diferenças

Desafio ECO: Como gostas de ser tratado/a? Como te sentes acolhido/a? Estas perguntas

foram sempre desafios para nós, ao longo de cada encontro ECO. Tens algumas ideias criativas sobre como conseguir colocar este conceito em prática?

Vê só as ideias que tivemos! ←

Pista ECO: Numa atividade, procura ter sempre pessoas dedicadas exclusivamente ao acolhimento das pessoas que chegam. Às vezes, estamos muito ocupados/as com a logística (tecnologia e organização dos materiais), que esquecemos que o essencial são as pessoas. Do clima que é criado e da forma como as pessoas se sentem dependerá todo o decorrer da atividade. Coloca o acolhimento como uma prioridade!

> Procura cumprimentar as pessoas e comunicar com o corpo abertura e aceitação (olha nos olhos,

sorri, abre os braços, que os teus gestos sejam largos e abertos e não fechados, rígidos e tensos).

> Dá as boas-vindas! Agradece a presença! Mostra alegria pela presença de cada pessoa. Cada pessoa é única e especial e merece a nossa atenção.

> Pergunta o nome e procura saber como souberam da atividade. Tratar a pessoa pelo nome é muito importante. Personaliza a relação com cada pessoa. Podes escrever o nome da pessoa num crachá.

> Procura compreender se a pessoa está bem e se precisará de alguma coisa. Dá atenção às suas necessidades. Mostra disponibilidade para ajudar. Certifica-te de que se possa estar a sentir bem e cria um ambiente familiar e humano.

> Apresenta a pessoa a alguém já presente, para que se sinta mais à vontade e possa, se assim o entender, interagir com alguém.

> Ao longo do encontro, fica atento/a a todas as pessoas, para que todas possam participar, tal como são. Fica atento/a a possíveis grupos ou a pessoas que possam estar mais isoladas. Vai ao encontro delas e desafia-as a participar. Conversa um pouco com elas.

> Cuida do lugar onde se realizará a atividade, para que esteja bonito e cuidado e para que as pessoas sintam que pensaste nelas e te preocupaste, porque as consideras importantes e especiais. Podes colocar uma música, flores, uma decoração bonita e harmoniosa.

Experiência ECO: Afeto inclusivo além-fronteiras
Como o Graal é um Movimento Internacional, tivemos a oportunidade de alargar os nossos afetos além-fronteiras e além continentes! Uma das oportunidades foi um encontro para apresentação do nosso Projeto e partilha de experiências com representantes do Graal Internacional, de vários países. Um grupo internacional, presente na Golegã, aquando da sessão de apresentação

pública do nosso Projeto, participou vivamente nesta sessão, ficando em contacto connosco.

Outra oportunidade de encontro além-fronteiras, realizou-se no Congresso sobre a Educação e Formação de Jovens e Adultos em Portugal e Brasil, realizado na Universidade de Coimbra, em Abril de 2015, no qual tivemos a possibilidade de partilhar o nosso Projeto com responsáveis, professores/as e participantes de origem brasileira, criando redes de contacto.

O ponto alto destas experiências aconteceu quando organizámos um encontro via Skype, com membros de um grupo de jovens do Graal, em Moçambique. Neste encontro, tivemos a oportunidade de nos conhecermos, partilharmos as nossas realidades e ainda de dançarmos danças típicas dos nossos países. Como vês, a nossa rede de afetos começou a alargar-se mais e mais, e a incluir cada vez mais pessoas, criando oportunidades vivas de convívio com as diferenças e semelhanças, acolhendo aqui e mais além cada pessoa, na sua dignidade irrepetível!



CIDADANIA ATIVA

Fomos reconhecendo, ao longo do Projeto, que este conceito é complexo, e que envolverá todas as dimensões que temos estado a partilhar contigo até aqui: consciência de que se vive num lugar, num país, numa sociedade concreta, que é nesse lugar a que pertencemos, que somos desafiados/as a conhecer, a ir ao encontro, a fazê-lo parte da nossa identidade e que sem ela não somos pessoas inteiras. Ser cidadão/cidadã parece-nos a nós que é ser uma pessoa inteira: implica consciência crítica sobre o que se vive, onde se vive e porque assim se vive, ou seja, ter uma visão pessoal (estar informado/a, ir à procura, investigar, querer saber, discernir...). Não significa apenas fazer muitas coisas, mas também inclui ser (atento/a, sensível, preocupado/a, cuidadoso/a).

Para melhor chegarmos ao entendimento deste conceito, criámos a imagem da casa. A cidadania é ter a consciência plena de que vivemos na mesma casa comum e que precisamos de a cuidar, respeitar e gerir o melhor possível. A cada um/a é dado o privilégio de estar a cuidar desta casa comum e de deixar o seu contributo e marca para que esta casa se mantenha viva.

Este foi o ECO que criámos à volta do conceito de cidadania ativa:

- > Cumprimentar (gesto)
- > Voluntariado
- > Cine-dadania (cinema para a comunidade)
- > Envolver as pessoas da comunidade
- > Criar atividades
- > Desafiar as pessoas a participar
- > Ser cidadão/ã e ter consciência do que isso é!
- > Pertença ao país, lugar onde vive, território
- > Cidadão/ã ativo/a, presente e crítico/a

De facto, acreditamos que precisamos de ser *cidadãos e cidadãs vivos/as*! Este foi o nosso desafio, ao

longo do Projeto, pois sabemos que é mais comum a postura da desconfiança, da queixa, da crítica, da distância dos problemas e soluções que a todos/as nós nos dizem respeito. Sabemos que ser um/a cidadão/ã vivo/a implica estar acordado/a, entregar-se de verdade, saber que se tem um lugar e que esse lugar é único e que ninguém o ocupará por nós.

Outra ideia que te queremos deixar é que a política não é apenas algo que se relacione com o que fazem os/as políticos/as ou o governo. Queremos dizer-te que aquilo que estamos a fazer agora é política! Sim, no sentido amplo de participação na *polis*, na cidade! É partilhar contigo as nossas convicções e ideias, desafiar-te a agir, ter uma posição sobre o que vivemos. Ser cidadão/ã vivo/a não é apenas ser uma pessoa que vai votar e que coloca o poder e responsabilidade nas mãos de outros/as! Um/a cidadão/ã vivo é alguém que está em busca, em conjunto com outras pessoas, que participa e ocupa o seu lugar nesta casa da sociedade, que nela deixa a sua marca e contributo.

Desafio ECO: Na prática, isso pode acontecer de muitas formas e cada pessoa encontrará a sua. Procura a tua forma! És um/a cidadão/ã vivo/a? O que te poderá fazer ser um cidadão/ã vivo/a?

Experiência ECO: Uma das formas que encontrámos de ser cidadãos/ãs vivos/as neste Projeto e que aconteceu depois de “irmos ao encontro” - e descobriremos que há muitos lugares na nossa comunidade onde podemos deixar o nosso contributo e marca - foi a vivência de experiências de voluntariado. Acredita que estas experiências são radicais! Podem mudar a tua vida e a forma como te vês a ti mesmo/a e ao mundo à tua volta!

Desafio ECO: Preparado/a para experiências radicais?! Preparado para te sentires vivo/a?

Faz uma lista de organizações, associações, grupos de pessoas da tua comunidade. Cria um espaço de encontro com e entre elas! Convida-as para falarem e partilharem com jovens da tua idade o que são, o que fazem, as suas alegrias e preocupações.... Que surpresas terás! Nós fizemos o mesmo e, num único encontro: “*Voluntariado Jovem: Muda a tua vida e a da tua comunidade!*”, conhecemos as possibilidades existentes na nossa comunidade e as pessoas envolvidas, e ficámos em contacto.

O trabalho voluntário tem sido uma experiência única! Estes são alguns registos desta experiência:



> “*Ajudou-me a conhecer melhor a minha terra, as suas necessidades, mas também os seus recursos e potencialidades*”;

> “*Ajudou-me a conhecer melhor a mim mesmo/a: as minhas capacidades, o que gosto, o que sei fazer e no que acredito*”;

> “*Tornou o meu lugar mais vivo e mais interativo. Conheço mais pessoas*”;

> “*Desenvolveu capacidades em mim: estou mais à vontade, sei relacionar-me melhor e ir ao encontro de pessoas que não conheço. Tornei-me mais dinâmico/a e ativo/a!*”.

Experiência ECO: Conheces a experiência de estar a gostar tanto de alguma coisa e a achares tão valiosa que tens vontade de falar dela a toda a gente?! Nós sentimos o mesmo e tivemos algumas ideias para passar a mensagem da importância da experiência de voluntariado nas nossas vidas e na vida da nossa comunidade.

Organizámos ações de promoção do voluntariado nas turmas da nossa escola e falámos sobre o que estamos a viver: “*Eu faço voluntariado! E tu?!*” Ao mesmo tempo, fomos encontrando, ao longo destas ações, algumas ideias feitas sobre o voluntariado, por isso, criámos atividades para colocar as pessoas da nossa idade a pensar e a sentir sobre esta questão. Podes encontrar ideias de atividades no lado B deste livro-desafio.

Organizámos ainda as “*bancas ECO*”- lugares de contato direto com as pessoas, onde colocámos folhetos e cartazes que construímos com todas as possibilidades/lugares/organizações onde participar em experiências de voluntariado na nossa comunidade.

Desafio ECO: Vive a tua cidadania política a tempo inteiro e em todos os lugares onde te encontras (escola, família, comunidade, associações...).

Descobre e vai ao Encontro de jovens da tua idade, envolvidos/as em associações ou juventu-

des partidárias! Fica a conhecer a sua experiência e as razões que os/as movem!

Participa ativamente e acompanha as reuniões/encontros da tua comunidade (reuniões, assembleias de junta de freguesia ou assembleias municipais). Marca presença!

Experiência ECO: Nós organizámos um encontro: *"Jovens e Participação Política"* com representantes das juventudes partidárias da nossa comunidade! Foi um encontro muito interessante, para ficarmos a conhecer as suas experiências, percursos de vida, valores e convicções, ao mesmo tempo que demos a conhecer o *Projeto ECO*, refletimos em conjunto sobre as várias questões que interessam e afetam os/as jovens da nossa comunidade e lançámos pontes para mais experiências em comum. Podes encontrar a estrutura e pistas para organização de um encontro como este no lado B deste livro-desafio.

ARTE CIDADÃ

Este conceito foi sendo desenvolvido à medida que fomos ao encontro dos/as artistas da nossa comunidade e que ampliámos o nosso sentido de arte, compreendendo que existem muitas possibilidades e muitas linguagens artísticas. Este foi um primeiro passo, pois alguns e algumas de nós achávamos que a arte era algo só relacionado com *"saber desenhar bem"* e que, por isso, só seria para algumas pessoas.

Assim, ficámos mais conscientes que o conceito de arte é amplo e aberto e que integra diferentes linguagens artísticas. Outra descoberta foi que a arte, desta forma ampla, é para todos/as e não só para algumas pessoas mais inspiradas: é uma arte democrática.

Relacionar a arte com a cidadania – objetivo da arte cidadã – pareceu-nos assim mais óbvio: uma arte para todos/as, ou seja, a democratização da arte, para que ela possa, por um lado, chegar a todas as pessoas, mas também ser criada por todos/as, em diferentes áreas da vida. Pois, cada pessoa, na sua vida, pode revelar-se um/a artista, na forma como faz as coisas e na forma como é. A arte pode servir muitos propósitos e ser um meio, um veículo de expressão e de vivência e também uma experiência com potencial transformador, uma forma de poder e de resistência, que nos apoia na recriação de uma identidade pré-formatada ou imposta: sermos nós mesmos/as, vivendo inteiramente a nossa identidade original e única.

Fomos compreendendo que a arte pode transmitir mensagens, valores e posições, demonstrando aquilo em que acreditamos, e que não está lá só para *"tornar bonito"*, mas que pode transformar a nossa maneira de ver o mundo e chamar-nos à atenção para aspetos da realidade sobre os quais estávamos adormecidos ou sobre



os quais nada sabíamos: a arte pode acordar-nos e, por isso, tornar-nos cidadãos/ãs mais vivos/as! Nós somos os/as artistas e os/as criadores/as da nossa existência. Criámos a forma como vemos a realidade, como nos escolhemos posicionar. A nossa vida pode, portanto, criar-se como uma obra de arte e o mundo à nossa volta também. Descobrimos, pois, que há uma união simbiótica entre a arte e a vida.

Outra ideia muito importante que fomos vivendo juntos/as, através das atividades nos encontros ECO, é que a arte pode tornar-nos mais conscientes do que sentimos, do que somos, pode libertar-nos de medos, ajudar-nos a encontrar outras formas de expressarmos o que sentimos e pensamos, para além do instrumento único das palavras. Se isso aconteceu connosco sobre questões da nossa vida pessoal, também poderá acontecer certamente com questões coletivas e comunitárias.

A arte revelou-se, assim, um instrumento poderoso de conhecimento, de consciência, de compreensão do mundo em que vivemos e, por isso, também da sua criação e transformação.

As diferentes linguagens da arte chegam a mais pessoas, pois todos nos expressamos de formas diferentes e encontramos as nossas linguagens. Os materiais simples, comuns, naturais, o quotidiano, as experiências de vida poderão ser assim os nossos recursos privilegiados para a criação artística e para a criação de uma vida autêntica.

Experiência ECO: Uma descoberta essencial para o desenvolvimento do nosso Projeto foi que a arte também aproxima as pessoas, cria espaços de encontro, lugares onde as pessoas podem estar, conhecer-se, criar ligações, aproximar-se. A arte pode ser uma experiência de encontro com as pessoas: uma arte relacional, uma arte de e do Encontro com o Outro.

Criámos uma lista de artistas, em várias áreas e linguagens, conscientes desta definição ampla, democrática e horizontal de “artista” e fomos ao seu encontro. Alguns e algumas de nós tivemos a possibilidade de entrar numa dinâmica de encontro semanal ou quinzenal com o/a “nosso/a artista”. Nestes encontros, a nossa meta principal foi conhecermo-nos melhor, criar relação, partilhar experiências e histórias de vida para, ao longo do tempo, irmos intuindo e compreendendo o que poderia surgir e o que poderíamos criar de novo, ou seja, o que poderia ser o caminho desta relação, materializado num objeto, numa imagem, numa música, numa fotografia... Como repararam o nosso enfoque mudou: nós não estávamos centrados/as no resultado, mas sim no processo!





Desafio ECO: Cria encontros artísticos e criativos na tua comunidade! Faz uma lista de “*artistas*” e cria encontros entre pessoas da tua idade e estas pessoas. No fim, encontra uma forma criativa de os apresentar à comunidade. Não te esqueças de criar encontros e momentos interativos, para que as pessoas se conheçam e possam criar ligações entre elas.

Experiência ECO: “*Experimentum Jovem*” Porque percebemos que a arte poderia ter esta dimensão de compromisso com a realidade, juntos/as tivemos a ideia de recriar o que estava inicialmente no nosso plano do Projeto e de reorganizar criticamente o conceito de exposição com os trabalhos artísticos, que estivéssemos a realizar com os artistas da nossa comunidade. Decidimos não criar uma exposição (que poderia sugerir passividade), pois achávamos que a perspetiva de arte que possuímos tinha-

se transformado, mas sim alguns dias abertos à comunidade e a outros/as, com oficinas que organizaríamos com os/as artistas da comunidade, proporcionando experiências e aprendizagens e, sobretudo, novos encontros. Foi neste contexto que surgiram os dias “*Experimentum Jovem*”. Experimentum, em latim, significa abrir caminhos novos! Era isso mesmo!



CRIAR LUGARES VIVOS

A **criatividade** assumiu, desde cedo, no nosso Projeto um lugar privilegiado: capacidade de criar, que se pode aplicar a tudo e poderá ser mesmo uma postura perante a vida- sermos criadores/as e não meros espetadores/as! Criar pensamentos, ideias, palavras... Criar as nossas opiniões, a nossa visão sobre as coisas e sobre o mundo... Criar o mundo e o lugar em que vivemos...

Durante o Projeto, procurámos compreender melhor o que seriam ambientes, lugares, contextos onde a criatividade se poderia desenvolver. Queríamos desenvolver lugares criativos, onde o potencial e as capacidades de cada um/a pudessem emergir.

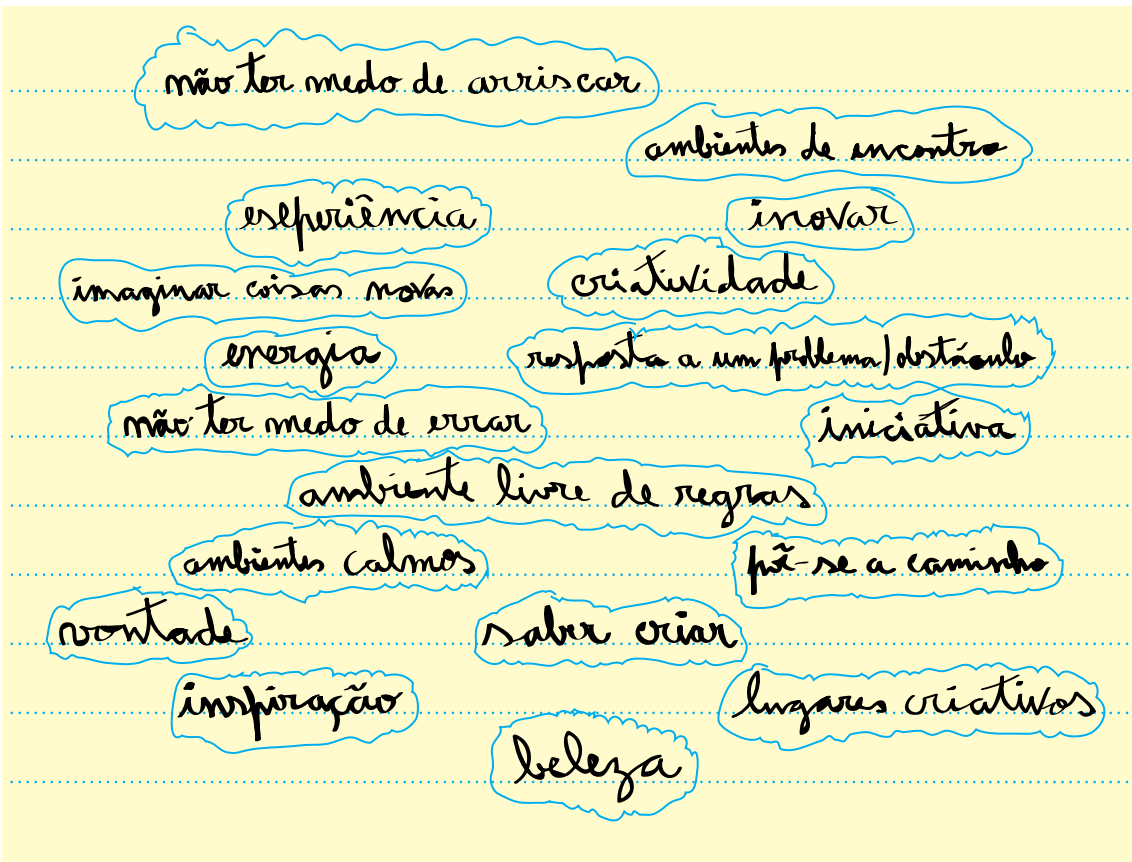
Demos o nome a estes contextos de **lugares vivos**, pois são lugares onde algo de novo pode acontecer e onde assistimos ao "nascimento das ideias".

Assim, depois das experiências vividas, percebemos que os lugares onde isso melhor aconteceu possuíam as seguintes qualidades:

- > Lugares abertos, onde pessoas muito diferentes (com diferentes idades, experiências de vida, saberes) se encontram e podem partilhar, de forma democrática, livre, sem competir; lugares calmos, próximos à natureza, relaxantes, apaziguadores, acolhedores;
- > Lugares onde podemos focar-nos, concentrando toda a nossa atenção e energia vital; lugares com

poucas regras rígidas ou com uma estrutura flexível e dinâmica, nos quais as pessoas podem tomar iniciativas, arriscar e tomar decisões por elas mesmas ou escolher;

- > Lugares sem um clima de julgamento e sem medos, onde as pessoas se possam sentir aceites e livres para serem elas mesmas e onde as suas opiniões e ideias são respeitadas e integradas;
- > Lugares onde o erro pode acontecer e é utilizado para ir mais além e onde as tentativas são bem-vindas; lugares livres de crítica, sem ser construtiva;
- > Lugares de diversidade e de cruzamento, nos quais as pessoas fazem associações e ligações, muitas vezes, inusitadas e pouco óbvias, criando novas ideias.



Desafio ECO: Concluimos que lugares de criatividade são necessários na nossa sociedade e na nossa comunidade. Nós procurámos criá-los ativamente nos lugares da nossa vida.

E tu?! Conheces lugares assim?!

Pista ECO: Deixamos-te também algumas estratégias para ativares a tua criatividade e para que possam surgir novas ideias:

> Chuvas de Ideias – fazer ECO – pede para que as pessoas escrevam ou digam em voz alta o maior número de ideias possível, sem preocupação com o julgamento, acerca de um conceito/tema/questão;

> Mapa Mental – escreve num cartaz o tema/questão sobre o/a qual queres fazer emergir novas ideias- começa com uma palavra e vai criando graficamente ramificações; para cada palavra associa outras palavras e assim sucessivamente. No final, terás criado o teu mapa mental em torno daquele tema/questão;

> Visualização criativa – cria um espaço confortável e relaxante e, de olhos fechados, vai pedindo às pessoas que imaginem algo a partir das tuas pistas. No final, pede que as pessoas escrevam ou partilhem, de forma detalhada, as imagens que lhes surgiram e que visualizaram na sua imaginação (cores, cheiros, pessoas, formas, experiências...);

EMPREENDEORISMOS

Sabemos que esta é uma palavra que tem sido muito utilizada no contexto europeu, sendo “produto” do período económico, que atravessamos. Conhecemos também a existência de vários projetos e programas que procuram incentivar e desenvolver esta característica, capacidade, valor, estilo de vida e forma de ser nos mais jovens.

A construção de um conceito é sempre uma criação aberta e o nosso propósito foi mesmo olhar à nossa volta e descobrir uma perspetiva mais ampla de empreendedorismo, que não assente estritamente numa vertente económica e financeira mas que evidencie valores e convicções que promovam a distribuição dos recursos por todos/as. Não parece haver, pois, uma forma ou modelo único de ser empreendedor/a. Descobrimos, através das nossas experiências neste Projeto e dos nossos encontros, que este conceito é vivo e se encontra em construção e redefinição permanentes.

Uma das nossas primeiras descobertas foi que não existe só um empreendedorismo, mas que ele poderá assumir diferentes formas, seguindo diferentes valores, por isso, começámos a designar este conceito por empreendedorismos, que já contém em si mesmo várias possibilidades, para além da económica, descobrindo, assim, o empreendedorismo social, criativo, cultural, cívico, comunitário, familiar... Na verdade, esta capacidade de iniciar, de avançar, de ousar, de criar novas ideias poderá ser aplicada a todas as áreas da vida e da existência e em todos os contextos onde nos encontremos.

Outra recriação deste conceito foi a que descobrimos depois de um encontro que organizámos com empreendedores/as da nossa comunidade e compreendemos que as ideias não surgem sozinhas (tal como aconteceu tantas

vezes, nas nossas oficinas - são criações coletivas), nem muito menos as nossas capacidades e talentos se desenvolvem no vácuo, mas que são resultado de muitas experiências, relações, encontros e, por isso, reforçamos que não existem empreendedores/as a título estritamente individual, ou *"gênios solitários"*.

Percebemos que este *"colocar num pedestal"* de um/a empreendedor/a ou *"endeusamento"*, poderá reforçar ainda mais o culto do individualismo, na lógica do *"cada um/a por si"*, fazendo com que alguns/umas jovens o procurem apenas numa perspectiva de obtenção de fama, reconhecimento, lucro, riqueza material e mérito individual.

Isto poderá fazer-nos perder a consciência de que fazemos parte de um coletivo e que somos responsáveis em conjunto por ele, e que precisamos todos/as (e não só alguns/umas supostamente mais capazes ou talentosos/as) de pertencer e participar, contribuindo com o que somos e com o melhor de nós para o bem co-

mun. Para além do mais, ninguém consegue criar um projeto ou uma empresa sozinho/a. E de que valeria a pena isso? Não somos sempre interdependentes?! Quando eu dou um passo em frente, todo o mundo dá um passo em frente. Como aprendemos com um provérbio africano: *"Se eu quiser chegar rápido, vou sozinho/a. Se eu quero chegar mais longe, vou com os/as outros/as."* Ninguém faz nada sozinho. Há que saber contrapor as vantagens da cooperação, relativamente à competição. A nossa capacidade de empreender não dependerá estritamente do dinheiro ou recursos materiais que se possuem ou não, mas sim da capacidade de conceber, reorganizar criativamente os recursos alargados que se encontram à nossa disposição, em função das necessidades de todos/as.

Assim, a nossa visão é que os empreendedorismos são sempre coletivos e em função de todos/as e para todos/as e não se esgotarão na criação de uma empresa ou de uma ideia de



negócio. Resultam do encontro entre pessoas e suas experiências, com o objetivo de identificar e refletir sobre questões e problemas que afetam a todos/as. A capacidade para os empreendedores implicará uma sensibilidade apurada para criar ligações (muitas vezes, inusitadas, únicas e originais) entre pessoas, conhecimentos e contextos de vida e para identificar possibilidades e potencialidades que estes possuem, criando-se em conjunto, muitas vezes, algo novo e original.

Outro passo importante foi compreender quais as experiências-chave que podem ajudar-nos a desenvolver esta capacidade. Primeiro, a ideia de que não se nasce empreendedor/a. A capacidade de empreender pode-se desenvolver e treinar e algumas atitudes e experiências poderão facilitá-la, tais como:

> Atenção; associação de ideias e cruzamento de diferentes experiências, em diferentes áreas de conhecimento; viajar; abertura aos/às outros/as, a participação comunitária; vontade de conhecer e de aprender em todos os contextos de vida e com todas as pessoas. Na verdade, não há contextos ideais para o desenvolvimento desta capacidade (desconstruindo a ideia de que só as pessoas com boas condições e vidas "fáceis" poderão empreender), já que dependerá do que fizermos com as nossas experiências.

> Reconhecer as nossas paixões e interesses comuns e dedicarmo-nos a eles. Descobrir e estimular os talentos e capacidades de quem está à nossa volta. Ser sensível às suas necessidades e às dos/das outros/as: O que precisam? Como se poderá dar resposta? Como posso deixar uma marca com a minha vida?

> Procurámos fomentar todas estas experiências vivas e concretas no nosso Projeto. Há que juntar

a teoria escrita nos livros e a experiência concreta, vivida e viva.

Experiência ECO:

O que tem sido ser empreendedor/a no *Projeto ECO*?

Saber ir ao encontro. Sair da nossa zona de conforto. Arriscar. Colocar pessoas em contacto. Ser profissional da relação humana. Criar espaços de desenvolvimento e de crescimento, propícios à emergência de novas ideias. Abertura a pessoas com conhecimentos muito diferentes, que possam fazer-nos ver a mesma realidade sob diferentes olhares.

Desafio ECO:

> Faz uma lista de pessoas inspiradoras e criativas em várias áreas de conhecimento e em diferentes contextos (pessoas, famílias, coletivos com projetos empreendedores).

> Cria espaços de encontro e procura compreender em conjunto quais as experiências que ajudam a desenvolver esta capacidade e descobrir formas de as viver, desconstruindo algumas ideias feitas sobre o empreendedorismo e, facilitando a recriação deste conceito, tornando-o vivo! Nestes espaços de encontro, procurar refletir também sobre a questão: Como se cria/desenvolve/nasce uma família, uma comunidade ou uma sociedade empreendedora? Em contexto mais alargado ou no teu local de vida.

Podes encontrar alguns tópicos de apoio a este encontro, no lado B deste livro!

Associativismo
jovem

ASSOCIATIVISMO JOVEM

Ao longo desta nossa viagem com e através do ECO, indo ao Encontro de muitos/as outros/as, fomos nos apercebendo da importância de conhecermos as pessoas, de estarmos em ligação com elas, de nos reunirmos e unirmos, ou seja, associarmos-nos. Contrapondo um individualismo confortável com um altruísmo esclarecido, aliado à vivência comunitária, em grupo, em equipa, compreendemos que a nossa comunidade necessita criar espaços concretos onde este encontro possa acontecer: *“lugares vivos de encontro”*, trampolins para a associação entre pessoas.

Sentimos que a nossa sociedade se encontra a perder a capacidade associativa, pois esta implica esforço, persistência, dedicação, esclarecimento e muito trabalho, com visão a longo-prazo, mas também compreendemos que as associações precisam de se recriar, transformar, como organismos vivos. As associações, através da sua dinâmica, trazem vida às comunidades e renovam, promovem o questionamento e a transformação, desafiam cada pessoa a participar e a contribuir com algo de seu. Muito podíamos dizer sobre o que descobrimos sobre as vantagens da vida associativa, sobretudo entre os/as jovens: sentido de comunidade e de pertença mais forte, sentimento de poder, capacidade de ação e de transformação, sobre a sua própria vida e sobre a comunidade, consciência crítica e esclarecida, liberdade para participar, agir e ser.

Experiência ECO: Foram sendo criadas, ao longo do Projeto, diversas atividades que ficaram integradas no que designamos: *“laboratório de associativismo”*, espaços e tempos dedicados à livre experimentação em torno do associativismo e dinâmicas da vida associativa, que incluíram vi-

sitas a associações juvenis, testemunhos vivos de jovens que participam ativamente em associações locais, compreendendo as vantagens e o impacto que estas experiências podem trazer para a vida pessoal e para a vida do lugar onde se encontram.



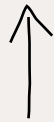


Ainda no âmbito do associativismo, outra das atividades que procurámos desenvolver ao longo do *Projeto ECO*, foi o **Ninho de Associativismo Jovem**. Com esta atividade, pretendeu-se contribuir para a criação de condições propícias ao nascimento, desenvolvimento e crescimento de uma ideia, um projeto ou uma associação juvenil. Conhece aqui algumas iniciativas desenvolvidas neste Ninho de Associativismo:

- > *"Descobre como criar e levar para a frente uma associação juvenil!"* (detalhes legais sobre a criação formal de uma associação e pistas sobre as suas principais dinâmicas de funcionamento);
- > Encontros com mentores/as da comunidade: criação de uma relação de compromisso entre jovens e pessoas-chave da comunidade, que possam estimular e cuidar das atividades e desafios sobre os quais cada jovem se responsabiliza;
- > *"Vida as-sociativa!"* Encontros com jovens responsáveis por associações juvenis - partilha das principais vantagens, desafios e dificuldades da vida associativa.

Desafio ECO:

- > Faz uma lista/pesquisa de associações juvenis à tua volta. Vai ao encontro delas! Prepara visitas de estudo para conheceres o que fazem, porque o fazem, como são e como funcionam por dentro;
- > Cria um encontro presencial e estimula à partilha de vida/testemunhos de pessoas/jovens que participam ativamente numa associação.



Aqui há espaço!

ENCONTROS
e JOVENS ECO

Vais gostar de saber certamente que, ao longo do projeto, fomos criando encontros entre nós, com uma regularidade semanal, às quartas-feiras de tarde.

Decidimos chamar a cada uma destas sessões, como compreenderás bem: **Encontros ECO**. Um dos objetivos centrais destes encontros seria desenvolver as nossas capacidades e a nossa consciência, saberes e sensibilidade, para podermos no final do Projeto sermos autônomos/as na dinamização destes encontros com outras pessoas ou grupos: jovens animadores/as!

Passo a passo, agora com um património de experiências maior dentro de nós, fomos recriando ativamente este conceito: o que poderá ser um/a jovem animador/a? O que significa para nós e o que tem sido a nossa experiência? Fará sentido este conceito?

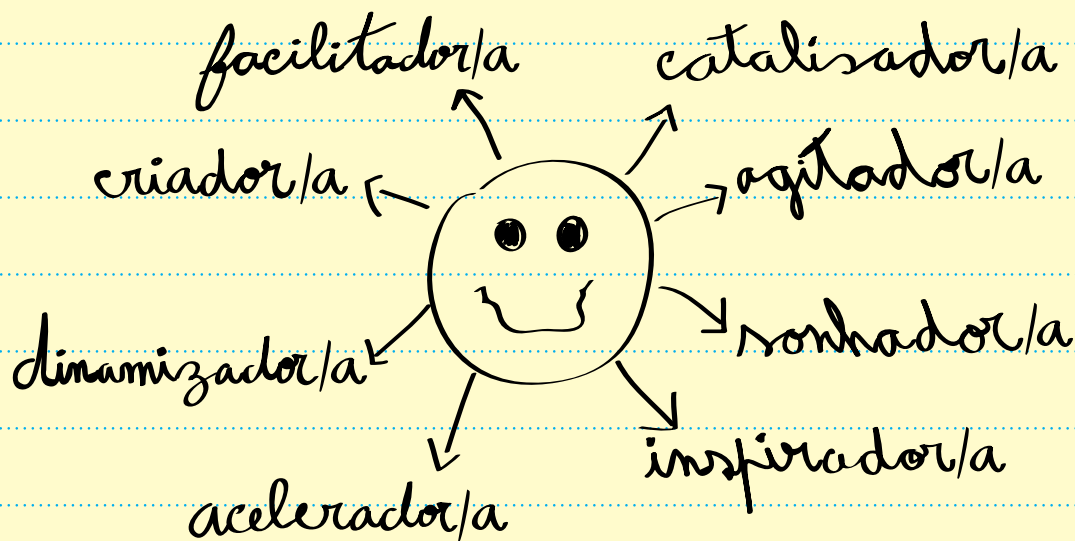
E o caminho foi compreender qual o conceito que poderia fazer mais sentido para nós, de acordo com as novas experiências e vivências.

Tivemos algumas ideias e criámos novas possibilidades:

E tu?! Tens uma ideia sobre como podemos nomear um/a jovem que possui capacidades, saberes, experiências e sensibilidade para iniciar novos projetos, de forma autónoma?

Um/a jovem que faz a diferença e deixa a sua marca foram algumas das expressões que fomos criando e utilizando nas nossas atividades, como expressão daquilo que buscávamos e que podia ser traduzido numa linguagem mais jovem, mais nossa. Por isso, e como surgiu da nossa relação e vivência deste Projeto, designamo-lo como "*Jovem ECO*".

Experiência ECO: Tivemos algumas ideias sobre características-base de um/a "*jovem ECO*", mas a primeira é mesmo compreender que estas características não são estáticas e que se desenvolvem na relação com o Outro, em equipa e, ao longo do tempo, na vivência de experiências autênticas. Ou seja, ser um/a jovem "*assim*" não se aprende apenas nos livros, mas é o resultado de experiências vividas, de múltiplas tentativas. Não é um





modelo-tipo, pois cada pessoa é única e terá a sua forma única de agir e de ser, mas sim uma referência e uma orientação, que nos pode guiar nas diferentes situações e nas novas iniciativas que posamos vir a desenvolver. Reconhecemos também que estas características se interrelacionam entre si e não são estanques ou possíveis de fechar em categorias, mas são uma busca, um caminho...

Apresentamos-te estas ideias, porque acreditamos que este Projeto assentou fundamentalmente na capacidade de **ser**. Precisamos de utopias do **ser**, ou seja, criar pistas a partir do que vamos descobrindo e construindo juntos/as e que nos desafiam a ir mais longe, e a tornarmo-nos naquilo em que acreditamos, aquilo que buscamos, sempre em tentativas-ser um/a "Jovem ECO":

- > É ser uma pessoa aberta e disponível a outras pessoas.
- > É ser uma pessoa proactiva, dinâmica, empreendedora;
- > Saber trabalhar em equipa;
- > Saber abrir novos caminhos e persistir, ser perseverante, não desistir às primeiras dificuldades;
- > Ser criativo, ter novas ideias; ter vários interesses; participar em várias atividades;
- > Ter uma atitude crítica e consciente;
- > Ter conhecimentos e saberes e estar aberto a aprender sempre;
- > Definir objetivos e metas.

Como criar um
encontro/oficina
de criação ECO?

COMO CRIAR UM ENCONTRO/OFFICINA DE CRIAÇÃO ECO?

Gostaríamos de partilhar estes momentos contigo, pois imaginámos que possas desejar um dia criar e organizar encontros, fazer nascer novas atividades. Não há um formato-tipo-modelo ou ideal, mas poderá ser para ti uma orientação e um guia!

MOMENTO ANTES DO INÍCIO

Como compreendes, não basta apenas desejar muito que as coisas corram bem e que haja um bom encontro, embora a vontade e o desejo e também a força no que acreditamos nos mobilize e nos dê forças para avançar. Podemos dizer-te que é importante reunires-te com a tua equipa, pois em conjunto a visão das coisas alarga-se. Tentar responder a estas questões poderá ajudar-te:

Quem são as pessoas? (procura ter uma ideia das pessoas a quem se dirige o encontro- idades, percursos de vida, interesses, valores...); Quais são as suas necessidades? Quais são as suas capacidades? O que pretendemos atingir? Como? As respostas a estas questões ajudam-te a criar um plano.

Outra questão é o financiamento da atividade e a definição dos materiais e recursos que vamos precisar para que se concretize.

Pista ECO: O principal recurso para que uma atividade se possa realizar são as pessoas. Dizemos isto porque sabemos que muitas pessoas da nossa idade não avançam para a organização de um encontro/atividade porque dizem que sem dinheiro não se faz nada. É verdade que o dinheiro é um recurso importante, mas fomos aprendendo a dar valor e a conhecer e a identificar muitos outros recursos que possuímos, muitas vezes, sem nos darmos conta;

> Que outros recursos? A entreatajuda, a capacidade de partilha das pessoas, a reciclagem de materiais que já não estejam a ser usados, ou seja, a criatividade é o limite. Se não tens algum material, usa as tuas energias criativas: cria-o, inventa-o!

> Pede ajuda! Usa a tua rede de contactos, as parcerias e as redes de apoio que criaste. São elas a tua mais-valia!

> Podes dirigir-te também a organizações no teu país que têm experiência e conhecimentos na área do financiamento de atividades e pedir-lhes algumas dicas.

Experiência ECO: Nós organizámos uma atividade, para a qual convidámos estas organizações, para que pudessem partilhar connosco os recursos existentes no nosso país para os/as jovens. Existem federações, que juntam e fazem a ligação entre várias associações de jovens da mesma região- uma das missões destas federações é fomentar a partilha de recursos. Olha o que encontramos:

IPDJ (Instituto Português do Desporto e da Juventude); FAJUDIS (Federação de Associações Juvenis do Distrito de Santarém).

O nosso Projeto foi financiado por uma importante Fundação em Portugal: Fundação Calouste Gulbenkian.





DAR A CONHECER – CONVIDAR

Outra fase importante será o momento de divulgação. Procura encontrar formas criativas e dinâmicas de divulgar. As melhores formas são aquelas que possam implicar contacto directo, face-a-face com as pessoas e que as levem a envolver-se e a interagir- um desafio que as leve a participar! Tentar alternar com estratégias informativas, como cartazes e folhetos, que são estratégias mais passivas e menos dinâmicas.

Como é que nós fazíamos? Dependia da atividade e das pessoas às quais queríamos chegar, mas podemos dar-te algumas pistas!

Pista ECO:

- > Criar um cartaz criativo e apelativo e colocar esse cartaz em locais-chave da comunidade onde as pessoas que queremos convidar passem regularmente;
- > Publicar nas redes sociais- criar um evento e convidar; colocar posts nos murais das pessoas que pensamos que possam estar interessadas;
- Enviar mail à rede de contactos (por isso, é muito importante conhecer a comunidade e criar esta lista de contactos);
- > Criar um passatempo na página do projeto, para chamar a atenção para a atividade. Por exemplo: cria um verso à volta da atividade! O

- melhor verso poderá ganhar... um brinde ECO!;
- > Ir aos locais onde estão as pessoas que queremos convidar e fazer-lhes um convite directo: organizar uma pequena dinâmica, para que possam conhecer o projeto ou a ideia da atividade para a qual estão a ser convidados/as;
- > Organizar uma "Banca"- um espaço físico- como uma mesa, com alguns cartazes ou decoração apelativa, num local onde as pessoas que queremos convidar estejam e organizar pequenos jogos, para que possam ser envolvidas e aproximar-se; ter algo que nos distinga e diferencie: nós usávamos as nossas bonitas t-shirt ECO!
- > Fazer uma lista de pessoas que conhecemos e convidá-las directamente. Pedir a essas pessoas que nós convidamos que possam fazer também uma lista de pessoas e convidá-las;

ACOLHIMENTO

Como já tínhamos partilhado contigo, este é um momento muito importante de um encontro. A partir da experiência que vivemos no Projeto, podemos dizer-te que é fundamental focarmo-nos na criação criativa de um ambiente relacional, emocional seguro: um lugar onde cada pessoa se possa sentir bem e acolhida. Como podemos fazer isto, de forma concreta? Já te fomos dando algumas pistas noutras partes deste livro, mas o mais importante é que possas partir da tua própria experiência:

- Como gosto eu de me sentir acolhido/a?
- Quais os ambientes em que me sinto melhor e porquê?
- O que precisa de ter um ambiente para eu me sentir "bem"?
- O que fará as pessoas sentirem-se acolhidas e qual será o ambiente apropriado para que se sintam bem?

plano de cada encontro num cartaz, para que as pessoas se possam sentir orientadas; apresentar o plano do encontro, como uma proposta aberta, que poderá vir a ser adaptada e reformulada, de acordo com a vontade dos/as interessados/as;

> Desejar um bom encontro: esperar e confiar num clima positivo;

> Concentrar a atenção no aqui e agora- apresentar a importância de estar verdadeiramente presente no encontro;

Este momento não deverá ultrapassar os 5/10 minutos.

Algumas ideias concretas, que resultaram muito bem no nosso grupo (que era um grupo de encontro semanal), neste momento da introdução:

> Apresentar numa folha de flipchart a estrutura do encontro; quando queríamos organizar atividades a curto, médio-prazo criávamos mesmo uma linha do tempo ECO (desenho de uma linha, com os meses e as atividades previstas);

> Envolver toda a equipa: dar tarefas concretas, atribuir responsabilidades a cada elemento. Exemplo: arrumação, tirar fotografias...;

> Personalizar a presença e a chegada: cartaz com o nome de cada pessoa da equipa, que a própria pessoa afixava na parede- assim, procurávamos saber quem se encontrava ausente e as razões e incentivávamos o sentido de grupo;

> Criar pares: como não éramos da mesma turma ou da mesma escola, criámos pares para que a cada semana, tivéssemos sempre informação sobre a outra pessoa, no caso de ela se encontrar ausente; o papel do par ECO seria estimular a partilha de informação, o conhecimento e a comunicação fora do grupo.

Experiência ECO: Algo que começou a ser muito importante para nós e que pensámos poder ajudar o desenvolvimento de outros grupos:

Notámos que começámos a criar uma estrutura, como se fosse um ritual, que dá sentido, coerência, significado a cada momento do encontro. Esta estrutura foi o resultado da nossa experiência, ao longo do tempo, e encontrou-se sempre livre e aberta, mas percebemos que criar um ritual nos ajudou muito a dar consistência ao que fazíamos juntos/as.

AQUECIMENTO

Quer seja um grupo novo, com pessoas que não se conhecem ainda, quer seja um grupo regular como o nosso, nós apresentamos um momento de aquecimento como fundamental. Na verdade, os nossos encontros tinham sempre como base o pressuposto da arte cidadã, que procura estimular em nós as diversas formas de expressão, que temos disponíveis. A nossa sociedade está cheia de informação e estímulos e nós vínhamos sempre das aulas, numa correria apressada para almoçar e ir ao encontro ECO, por isso, este momento ajudava-nos a serenar, a relaxar, a entrar em contacto com outro tempo e outro espaço, e a estarmos mais presentes e disponíveis para dar e receber algo no encontro, no aqui e agora. Ao mesmo tempo, ficávamos mais conscientes de que este era mesmo um espaço diferente do da escola, da nossa casa...

Podemos dar-te alguns exemplos de como o fazer:

Pista ECO:

> Tomar contacto real e concreto com o espaço onde se desenvolve o encontro- para isso, procurávamos ter sempre um momento de exploração do espaço- deambulação livre- caminhar livremente no espaço, olhar para as coisas de perspectivas novas e diferentes, reparar, prestar atenção a detalhes e pormenores, mesmo que o espaço

fosse sempre o mesmo;

> Estar centrado/a e focado/a no aqui e agora- enraizamento ou grounding- Exemplo: pés fixos no chão e concentração na experiência do toque com o solo- imaginação de uma árvore e das suas raízes;

> Usar algumas estratégias de meditação, contemplação e relaxamento!

> Centração na experiência do corpo;

Podes encontrar algumas ideias no lado B deste livro!



DEBATER E APROFUNDAR

Em vários encontros, havia uma temática definida, que seria a linha e o fio condutor para todas as atividades da tarde. Nesses encontros, organizávamos sempre um momento para debatermos e refletirmos sobre uma temática. Para este momento, recorreremos sobretudo à dinâmica do círculo ou roda de conversa e a dinâmicas de trabalho a pares e/ou em pequenos grupos.

Podes encontrar algumas destas dinâmicas no lado B deste livro!



MOMENTO DE CRIAÇÃO E LIVRE EXPERIMENTAÇÃO

Procurámos que todos os encontros ECO tivessem um momento específico de criação e de livre experimentação, utilizando diversas linguagens e formas de expressão, os mediadores artísticos: modelagem, poema, conto, fotografia, imagens, dança, meditação, mandala, música, pintura, escultura, fitas coloridas...

Assim, a partir de um mote, estímulo, temática incentivámos a criação e experimentação livre.

Nestes momentos, preocupámo-nos essencialmente com a vivência, expressão e desenvolvimento de imagens, metáforas, que são materiais simbólicos.

Queres criar momentos de criação e de livre experimentação?

Pista ECO:

> Cria um espaço aberto, sem muitos objetos, livre de distrações, para que as pessoas tenham

espaço suficiente e alarguem as suas possibilidades de experimentação;

> Reforça que é mais importante o caminho do que o resultado e que não estamos centrados/as no virtuosismo da técnica ou na perfeição artística, mas sim na expressão livre de sentimentos, emoções, pensamentos, ideias e que o fundamental é vivenciar;

> Presta atenção às pessoas, para que possas desconstruir os seus medos e bloqueios;

> Estimula as pessoas a darem atenção a todas as imagens, símbolos, ideias que possam vir ao seu interior, durante o momento de criação. Chamamos a este desafio: escuta do corpo ou escuta de si mesmo/a;

> Cria um espaço de silêncio e de concentração na tarefa, para que cada pessoa se possa conectar com o seu interior e experimentar, utilizando todos os seus recursos;



MOMENTO DE PARTILHA – APÓS CRIAÇÃO

Depois da vivência do momento de criação, podemos criar um tempo para partilha livre.

Pista ECO:

> Coloca num local visível todas as criações. Respeita se nem todas as pessoas se sentirem à vontade para partilhar.

> Tenta que as tuas primeiras perguntas se foquem no processo e na vivência da experiência: como foi? O que sentiram? O que escutaram? O que foi mais fácil ou difícil? Que sentimentos e emoções deixaram aflorar em si mesmos/as?

> Depois, estimula algumas associações com outras experiências que já viveram, para outros contextos, para a sociedade como um todo;

> Estimula a que olhem para a sua criação como uma metáfora, imagem ou símbolo. O que poderá comunicar-nos? Explica que uma metáfora congrega um conjunto de significados e de sentidos e que nos estimula a ver as coisas na sua complexidade, incentivando a olhares sob diferentes perspetivas sobre o mesmo objeto, tema, situação, questão;

> Podes juntar estas metáforas para depois criar associações entre elas e chegarem à criação coletiva de algo novo, de um novo sentido comum e partilhado;

> Podes também incentivar a que noutro momento de criação possam criar em conjunto este sentido comum;

> Cuida do grupo e incentiva-o!

TEMPO LIVRE E LANCHE

É muito importante que incluas sempre um tempo livre no teu plano de encontro. A criatividade precisa de espaços livres, de distanciamento, de libertação de energias concentradas.

É nestes momentos que as pessoas podem encontrar-se com outras pessoas, coisas, objetos, espaços, que os fazem “acender uma luz” sobre a questão sobre a qual estávamos focados/as no momento anterior.

Nos nossos encontros, como forma de tornar acolhedor o espaço, tínhamos sempre disponível um pequeno lanche para partilhar (se possível saudável!). Deixa mesmo este espaço aberto, sem qualquer dinâmica e, se possível, convida as pessoas a saírem do espaço do encontro e a movimentar-se para outros espaços. Este é um tempo para “não fazer nada” ou um tempo que cada pessoa pode utilizar à sua maneira.

INTEGRAÇÃO E AVALIAÇÃO

Procura não terminar um encontro sem um momento em que as pessoas possam integrar a experiência vivida. Integrar quer dizer reunir, organizar, juntar, sintetizar, ficar com o mais importante, focar no essencial. A este momento, junta também, de uma forma dinâmica, um momento de avaliação. Avaliar é fundamental para a tua reflexão e aperfeiçoamento e poderá ajudar o planeamento de novos encontros. Podes organizar este momento de várias formas!

Pista ECO: Nos nossos encontros, encontramos algumas estratégias, como por exemplo: escrita pessoal – “art journaling”, diário de bordo ou portfólios- damos tempo para que a pessoa documente, expressando-se da forma que preferir, o mais importante do encontro, seguindo a questão: o que quero guardar deste encontro? O que vai ficar para a minha vida?

Também procurávamos fazer um ritual de integração em ECO: escrever as ideias principais do encontro e lê-las em voz alta, criando um eco, sintonizando uns/ umas com os/as outros/as.

Relativamente à avaliação, podes encontrar ideias de como a fizemos no lado B deste livro!

FIM DO ENCONTRO

Se as pessoas não se conhecerem, encontra uma estratégia criativa para que possam, se assim o desejarem, manter contacto. Este momento é importante para o que te falámos sobre a necessidade de criar ligações e rede entre pessoas. No *Projeto ECO*, o nosso foco era o encontro entre as pessoas, pois, como sabes, estávamos convictos de que da relação entre as pessoas podem surgir novas criações, por isso, não deixávamos passar uma oportunidade para que isso pudesse acontecer!

CRIAR LIGAÇÕES NO PÓS ENCONTRO E ENTRE ENCONTROS

Encontrámos algumas formas de nos mantermos em contacto depois dos encontros, para desenvolver um sentimento de continuidade e de ligação:

> Usámos uma página que criámos na Internet, onde publicamos sempre fotografias e um texto-síntese da experiência vivida, porque isso permite dar continuidade à experiência do encontro e fazer ressonância do que aconteceu. Partilhar também ajuda a criar um testemunho vivo do que estamos a viver e a entusiasmar outras pessoas a participar, ao mesmo tempo que comunicamos os nossos valores e convicções. Várias pessoas, que não pertenciam ao Projeto, de forma direta, foram conhecendo e foram-nos enviando mensagens de apoio. Nós usamos as redes sociais com este objetivo! Procura-nos na Internet: Facebook: ECO – Encontro com o Outro; > Criámos um grupo “secreto” ou “fechado”, re-

servado apenas aos/às participantes no nosso Projeto, para irmos organizando as atividades e partilhando informações mais internas;

> Criámos uma estratégia de relação entre pares: duas a duas, cada pessoa do par ficava encarregue de saber da outra pessoa, de comunicar com ela, durante a semana, e de a entusiasmar e a desafiar a participar!

> Nos encontros que organizámos nos quais participaram pessoas novas, procurámos enviar sempre um e-mail a agradecer a presença, com algumas fotografias do encontro, juntamente com os nossos contactos! Esta é uma forma simpática de criar ligação com as pessoas que vieram pela primeira vez. Claro que há que adaptar a linguagem desta comunicação à idade das pessoas e ao seu grau de ligação com o Projeto!

ARQUIVO ECO

Nos nossos encontros, procurámos que uma ou duas pessoas ficassem responsáveis por cuidar do arquivo e fazer arrumação dos materiais desse encontro. Tal como documentar, guardar e organizar os materiais, as criações e os produtos de cada encontro permitem-nos criar memória e identidade. Fica a saber que ter um arquivo facilitou muito a partilha que agora estamos a fazer contigo!

Pista ECO:

> Encontra a tua forma criativa de criar o arquivo do teu projeto, das atividades e encontros!

> Cria um diário onde podes registar as tuas impressões de cada encontro, fazer colagens, desenhar, colocar uma fotografia que represente o que foi mais significativo para ti;

> Cria pastas no computador e guarda os materiais e atividades. Podem ser muito úteis para outros encontros ou para partilhares com ou-

tras pessoas;

> Vai ao encontro das pessoas e usa os recursos à tua volta, envolvendo as pessoas da tua comunidade e utiliza/recicla os materiais de que dispões! Por exemplo, nós fomos ao supermercado da nossa comunidade pedir algumas caixas de cartão, para arquivarmos os nossos materiais! Foi mais uma oportunidade para conhecermos as pessoas e falarmos sobre o nosso Projeto, envolvendo-as e agradecendo-lhes por estarem a contribuir para tornar o Projeto possível. Reconhecer e valorizar o que cada pessoa pode dar e sair ao encontro são oportunidades muito importantes para envolver a comunidade em tudo o que fazemos.

REFLEXÃO PÓS ENCONTRO

Algum tempo depois do encontro acontecer, já com alguma distância emocional (depois de descansares e fazeres outras coisas, pois esse tempo ajuda para ires amadurecendo dentro de ti o que foi vivido), procura fazer uma reflexão sobre o encontro. Essa reflexão é também, por sua vez, um ato de criação e uma nova construção, por isso, procura usar a tua criatividade e transformar esse tempo numa oportunidade viva: não te centres só nos pensamentos, mas utiliza todos os teus recursos interiores!

Pista ECO:

> Faz esta reflexão em equipa! As pessoas veem as coisas de diferentes ângulos e complementam as suas perspetivas sobre a mesma realidade;

> Se ajudar, utilizem as fotografias e outras formas de documentação do encontro, para que a vossa memória fique mais viva!

> Fica atento/a aos pormenores e tenta criar uma visão de conjunto: o que correu bem e menos bem? Porquê? Tenta identificar as razões principais;

> Como te sentiste? Quais foram as emoções e

sentimentos mais importantes neste encontro?

- > Como estavam as pessoas? Sentiram-se acolhidas? Sentiram-se livres para serem elas mesmas e partilharem as suas experiências? Sentiram-se livres para criar?
- > Quais foram as principais conclusões a que chegaram? Quais são as necessidades destas pessoas e deste grupo? Quais são as suas potencialidades, capacidades, talentos?
- > Que pistas esta reflexão poderá trazer para organizar o próximo encontro?
- > Parte sempre desta nova criação, que é a reflexão, para a preparação e planeamento do próximo encontro!
- > Estás agora preparado/a para criar um novo plano, para um outro novo e único encontro! Vamos a isso?!

MOMENTOS DE AVALIAÇÃO GERAL

Para uma avaliação mais global, será importante, de tempos a tempos, criar um momento de reflexão (com todo o corpo!), analisando a situação do grupo, das atividades e do projeto, de uma forma mais profunda e pormenorizada, para ires compreendendo se os objetivos e os valores iniciais do projeto se encontram a ser atingidos ou estão a ser desenvolvidos, ou então, se estes precisam de ser renovados e atualizados, de acordo com as necessidades da realidade e as circunstâncias.

Este encontro também poderá ajudar a vitalizar e a dar mais energia, força e motivação à equipa, já que permite *“ir ao coração”*: recordar e reavivar as razões do que fazem e porque o fazem, renovando o vosso propósito e convicções!

Pista ECO:

> Poderás convidar para este encontro de avaliação os/as teus/tuas parceiros/as, bem como diferentes pessoas da comunidade, de diferentes

idades, que se possam encontrar envolvidas no projeto- escuta diferentes pessoas, com diferentes perspetivas e pede ajuda, se necessário. Usufrui da experiência de outras pessoas;

> Cria um instrumento, no qual possas realizar uma tentativa (sempre em construção) de operacionalizar os conceitos-base, ou seja, tornar concreta e quotidiana a estrutura do projeto, através de ações objetivos e palpáveis, que possam ser realizados e compreendidos. Podes inspirar-te no instrumento que criámos, que se encontra no lado B deste livro!

> Aprendemos muito a criar este instrumento, já que este nos ajudou a colocar em palavras nossas e em gestos do dia a dia o que procurávamos através dos conceitos estruturantes do projeto, realizar, concretizar e ser;

Experiência ECO: Algo importante que gostávamos de partilhar contigo é que este capítulo não deve seguir-se como uma receita de culinária, observando todos os ingredientes, mas deve estar aberto ao mistério, à criação, à experimentação, àquilo que escapa a todas as estruturas e descrições pormenorizadas sobre *“como fazer”*. Deixar este espaço em branco para o que vai acontecer, para aquilo que os/as outros/as trazem, adaptando e recriando os nossos planos foram atitudes que descobrimos serem muito importantes na criação e *“animação”* de um encontro. Como exemplo desta abertura ao imprevisto, à improvisação, queremos partilhar contigo a experiência dos nossos encontros, que designámos por **ECO-Mistério**: sessões em que nos eram dadas apenas pistas, para que fossemos nós, sem o apoio de *“adultos”*, a criar o encontro, exercitando a nossa autonomia e capacidade de animadores/as ECO! Podes encontrar algumas ideias sobre estes encontros no lado B deste livro!





Enche-me de ideias ☺

Metáforas ECO

METÁFORAS ECO

As metáforas apresentaram-se como elementos fundamentais no nosso Projeto, pois, através da sua linguagem abstrata e simbólica, fomos mais longe na compreensão emocional e crítica dos múltiplos sentidos e significados de uma mesma realidade.

Por isso, gostaríamos muito de partilhar contigo algumas pistas para abordar as metáforas, que se constituíram como imagens orientadoras e guias de significando para o que foi acontecendo.

Caminho

- > A vida e o que nos encontramos a fazer é como um caminho, que se faz passo a passo;
- > Não se pode viver ou atingir todos os objetivos de uma vez;
- > Cada pessoa, comunidade e projeto tem o seu ritmo - precisamos de o reconhecer, aceitar e incentivar.

Espelho

- > Deixo-me olhar pelo Outro e ser olhado/a;
- > A experiência de ver e reparar em mim e no Outro;
- > Imito o Outro ou sou original- imitação ou criação;
- > O que está para além do espelho/do outro lado do espelho;
- > Atenção aos detalhes, cuidado aos pormenores;
- > Aparência/ilusão;
- > Tempo para olhar.

Laços

- > Preciso de criar laços e de me desenlaçar;
- > Ligação, encontro;
- > Prender/reter/largar/libertar.

Palco

- > O que admiro, o que quero colocar no palco para que seja visto;
- > Trazer ao centro o mais importante para nos concentrarmos nele;
- > Necessidade de ser reconhecido/a, valorizado/a e olhado/a;
- > Exibir/mostrar/apresentação;
- > Guardar/preservar o mais importante.

Feira

- > Lugar de encontro e de trocas, partilhas;
- > Lugar para ver e ser visto/a;
- > Lugar para ocupar um lugar;
- > Lugar público e lugares mais escondidos e privados da feira;
- > Ter a minha "banca", o meu lugar;
- > O que vendo ou troco de mim mesmo/a;
- > O que guardo para mim.

Oficina de criação

- > Espaço livre de criação e experimentação;
- > Espaço e tempo para criar.

(continua na próxima página)



Mandala

- > Todos/as precisamos de um centro, de um foco, para não nos perdermos ou desorientarmos;
- > O que é central e essencial na vida pessoal e na comunidade/ o que é periférico e descêntrico;
- > O que é estar concentrado/a e ter um centro na vida/necessidade de contração e descentração;
- > Descentrar-me de mim mesmo/a e deixar de ser o centro/continuar a ser o centro;
- > Há uma harmonia entre os elementos/ a necessidade de harmonia e de caos para a mudança.



Casa

- > O meu lugar interior e privado;
- > O meu centro emocional e afetivo;
- > A minha segurança e proteção, refúgio;
- > A minha estrutura e sustento.

Mapa

- > Orientação/ter um destino, um objetivo;
- > Memórias;
- > Tempo num lugar.

Rede

- > A vida em sociedade é um entrelaçar de ligações;
- > Linha a linha- as ligações entre as pessoas;
- > Como se criam e cortam fios em grupo e em comunidade;
- > Em ligação somos mais fortes;
- > Conhecer outras pessoas como nós e partilhar essas experiências.

Poço

- > Lugar onde satisfaço as minhas necessidades humanas;
- > Lugar interior, mais profundo.

Árvore

- > Necessidade de estrutura, suporte, raízes-o que é isso na minha vida;
- > Necessidade de crescer passo a passo;
- > Ritmo da natureza e ritmo da sociedade;
- > Necessidade de chão;
- > Transcendência e horizontes;
- > Estender os ramos e abrir-me;
- > Ser suporte para outros/as.

Rio

- > Mudança constante;
- > Processo;
- > Adaptação às circunstâncias.



Ecos na
e da comunidade

ECOS NA E DA COMUNIDADE

Poderás encontrar aqui ecos que nos chegaram na e da comunidade!

Escutas?! Estes ecos acabam agora de chegar a esta folha, para que possas ouvi-los e lançá-los de novo!

JOVENS ECO

Eu participo no Projeto ECO porque promove valores democráticos, de tolerância e de luta contra as discriminações entre o público juvenil-valores em que eu acredito. Assim que ouvi falar no Projeto ECO, fiquei logo interessada e a perguntar como poderia fazer parte. Não estou, de todo, arrependida de ter entrado neste Projeto, onde posso estar, aprender e conviver com outros/as jovens. Desde o primeiro dia que entrei para o Projeto, não houve uma atividade que gostasse menos. Fazer restolho foi uma experiência que gostei muito de viver. Só pensar que cada alimento que apáñamos da terra iria ser destruído e podia fazer parte de uma refeição de uma pessoa/família necessitada, marcou-me muito.

Aprendi vários factos sobre Os Caminhos de Santiago; aprendi muito também com o Projeto "Entra + em ação"; aprendi várias coisas importantes sobre política, coisa que nunca tinha mostrado interesse em querer saber, ao contrário de agora. Estas três são pequenas coisas que aprendi numas férias de verão (no início do verão entrei no Projeto). Mas mais importante que tudo isso aprendi muito, mas mesmo muito, sobre mim mesma, e sobre as pessoas que estão à minha volta. Sem dúvida que, desde que entrei neste projeto, cresci muito, enquanto pessoa.

Sinto-me muito orgulhosa, por ter persistido em ter querido entrar neste projeto, como tal estou

muito agradecida ao Projeto e às pessoas que nele se encontram. Teve muito impacto na minha vida, na escola, em tudo. Sinto-me um pouco diferente: mais concentrada nos/as outros/as e também mais concentrada em mim mesma. Depois de fazer voluntariado, tenho a certeza que fiz a diferença na minha comunidade. Não tenho dúvidas que melhorei a minha capacidade de falar com as outras pessoas, e ganhei mais confiança.

Aconselho vivamente todos/as os/as jovens de todas as idades a participar neste e noutros projetos com estes valores. Sem dúvida, são fundamentais para melhorar as nossas capacidades, aprender e crescer. Para o futuro deste Projeto, só desejo tudo de bom e que eu permaneça lá para contribuir para o seu crescimento.

Ana Margarida Jesus

Hey! Sou a Andreia! Faça parte do Projeto ECO, desde setembro de 2014. E porquê? Bem há que arriscar. Então, mas e era muito tempo? Uma tarde livre da escola por semana! Uma tarde com outras experiências, e mesmo assim tanto tempo livre para viver e fazer o que gosto, mas poder juntar isso e fazê-lo no Projeto também.

Tudo começou com um "bora ver no que isto dá" e acabou por se tornar em algo bem mais interessante que isso. Cada encontro foi e é um encontro diferente. As pessoas vão sendo outras sendo os mesmos nomes no papel. O que muda somos nós, porque indo ao encontro uns/umas dos/as outros/as fomos ao encontro de nós próprios/as descobrindo sonhos, reinventando outros e aproveitando para viver uns tantos. No Projeto fizemos várias atividades partindo do "eu" para o "Outro", desde "os teus sonhos" ao "e os sonhos dos/as outros/as". De todas aquela que mais facilmente me chegou foi das "tarefas" de voluntariado em que tinha de estar diretamente com o "Outro".

Com esta experiência claro que aprendi bastante, claro que há sorrisos e há silêncios que vão ficar e que deixaram a sua mensagem. Espero que o Projeto continue e que pelo menos a experiência se possa repetir noutros grupos que decidam arriscar. Arriscar para quê? Para marcar a diferença, em nós, nos/as outros/as, para crescer, para viver, para sorrir, para encontrar e olhar o mundo de diferentes maneiras. O mais importante é dar o que temos, e ser quem somos.

"Don't leave this world without giving it all" - Tupac Shakur.

Então vamos arriscar e dar o que temos de nós aos/às outros/as e procurar que essa atitude da nossa parte tenha eco na vida de outro/a! ECO é arriscar!

Andreia Almeida

Adorei e adoro estar no Projeto ECO! Aprendi imenso com ele, desde como é a cidadania ativa, o empreendedorismo e ajudar as pessoas. O Projeto teve muito impacto na minha vida, porque ajudou-me imenso a desenvolver novas capacidades e valores. O que gostei mais foi de fazer voluntariado. Aconselho o Projeto a outros/as jovens, porque é uma mais valia para o crescimento pessoal!

Inês Sousa

Eu entrei no Projeto, mais ou menos na altura da Páscoa de 2015. Inicialmente, o que me levou a participar foi o facto de estarem lá duas amigas minhas, que me disseram que este Projeto era divertido e interessante. Uma das atividades que mais gostei foram as "sessões de relaxamento" (momentos de aquecimento e de exploração livre) em que calmos e serenos tínhamos que imaginar locais, coisas... Acho que no Projeto aprendi a ser mais tolerante e, embora já me preocupasse com os/as outros/as, digamos que passei a preocupar-me realmente. Eu adoro este Projeto e gostava muito que

nós conseguíssemos dar-lhe continuidade. O Projeto fez com que eu me expressasse melhor. Aconselho a todos/as a participarem em projetos deste género, pois enriquecem-nos bastante e formam-nos enquanto pessoas e cidadãos/ãs. O "ECO" deu-me a oportunidade de conhecer pessoas extraordinárias da minha comunidade, como o João Delgado e a Raquel Borbinhas (meus mentores na comunidade), entre outras, que fazem com que hoje eu seja quem sou, pois contribuíram fundamentalmente para o meu crescimento, nos últimos meses.

Beatriz Santos

Eu estou no Projeto porque uma amiga minha me falou nele, e numa quarta-feira (é quando nos reunimos), eu decidi ir lá para ver se gostava ou não. E gostei! Fiquei, então, no Projeto e estou a adorar participar. Participo, porque gosto das atividades e de como se está lá, ou seja do ambiente: é agradável. Eu aconselharia outra pessoa a ir para o Projeto, porque é uma experiência ótima, aprende-se muita coisa sobre a cidadania ativa e não só, podemos estar com jovens da nossa idade, fazer voluntariado, fazer várias atividades, e muito mais!

Carolina Correia

O ECO foi um Projeto que me ajudou a entender a importância de ir ao encontro do Outro.

Gostei imenso de poder fazer voluntariado e atividades onde o objetivo fosse saber como integrar com o Outro.

Senti-me sempre acolhida por todos os membros do projeto e o facto de ter feito parte dele ajudou-me a crescer como pessoa e a ultrapassar obstáculos, tais como o medo e a vergonha.

Deveria haver mais projetos como este, que motivassem e ajudassem os jovens no seu crescimento.

Joana Priscila

O que me fez vir para o Projeto ECO foi o facto de querer ser ativa no local onde vivo. Senti-me sempre acolhida por todos os membros do grupo e isso ajudou-me a superar todos os meus medos. Participar teve um impacto bastante positivo na minha vida: sou agora mais interessada e atenta ao lugar onde vivo.

Penso que para todos/as os/as jovens é fundamental entrarem num projeto como este, pois ajuda-nos a crescer enquanto pessoas e ensina-nos coisas essenciais, tanto profissionais como pessoais e humanas, para a nossa vida futura.

Leonor Lino

Um dia, estava a escola e vi uma mesa com cartazes. Fui abordada por uma senhora que me explicou que fazia parte de um Projeto "Encontro com o Outro": ECO, que consistia em conhecer mais pessoas e em ajudar os/as outros/as, fazendo voluntariado. No primeiro dia, fui ter ao Graal e conheci as animadoras. Elas explicaram-me tudo melhor e, um mês depois, comecei a fazer voluntariado no lar de idosos com amigas. Nas férias de verão, fomos todas as quartas-feiras estar com os/as idosos/as e animá-los/as com música. Por exemplo: púnhamos músicas antigas e eles/elas tinham que adivinhar o/a cantor/a ou descobrir qual era o nome da música.

Uma noite, estava no facebook e vi um anúncio da Associação de Proteção dos Animais – os bons amigos da Golegã (APABA) que dizia que os animais precisavam comida. Então eu disse à minha mãe e no dia seguinte fomos às compras. Quando cheguei ao canil, vi que estava tão cheio! Os cães estavam quase todos à solta, mas eram muito amigáveis. Descobri que a A.P.A.B.A. era um dos locais de voluntariado divulgado no Projeto ECO, e voluntariei-me. Até agora, já fui ao hipermercado angariar dinheiro ou comida, participei na corrida de cães, limpei o canil, apadrinhei uma cadelinha e adotei

uma cadelinha bebé. E irei fazer mais, porque se ninguém ajudar, quem ajuda?

Eu entrei no Projeto ECO para fazer voluntariado, mas depois percebi que também gostava de conhecer pessoas novas e de fazer a diferença, de ver como os/as idosos/as ficam contentes quando fazemos alguma coisa por eles, ajudar os animais, ou estar com os bebés no A.T.L. Sinto que o Projeto me mudou: estou com mais responsabilidade e mais interessada pelas coisas. Gostava, por isso, que o Projeto não acabasse, mas sim que continuasse a fazer companhas e a juntar mais jovens. Eu vou continuar a ajudar todos/as porque se ninguém mudar o mundo, quem o vai fazer?!

Liliana Patrício

O meu nome é Lúcia, tenho 14 anos, fui membro do Projeto ECO, e estou aqui para explicar o que foi o Projeto para mim, o que aprendi com ele. Entrar no Projeto ECO foi sem dúvida alguma um desafio. Escolhi frequentar o mesmo, porque, quando a Lucinda, a Jú e a Margarida foram à escola da Golegã divulgar o Projeto, após uma conversa de poucos minutos, bastante à vontade e carregada de motivação, peguei numa inscrição, preenchi-a, e entreguei-a. Gostei imenso de todas as sessões, mas a minha preferida foi sem dúvida quando tivemos de escrever os nossos sonhos, objetivos, e onde achávamos que poderíamos chegar com o projeto. Uma das coisas que mais me cativou, é que, no Projeto ECO, todos/as podemos ser nós próprios/as, ser uma família e conviver, podemos estar uns/umas para os/as outros/as, podemos sorrir e chorar. A exposição, para mim sempre foi um problema, mas com o Projeto ECO aprendi que eu sou eu, e todos/as somos diferentes, e a beleza está aí, na diferença.

Outra coisa que me motivou imenso foi o facto de poder fazer voluntariado a partir do projeto. Escolhi ajudar no Lar de idosos. Cresci com o projeto,

e quero vê-lo crescer. Acho que este livro é sem dúvida uma excelente ideia. Todos/as nós devíamos ter um Projeto ECO, ou todos nós devíamos criar algo que sirva não só para o nosso bem-estar, como para o de quem nos rodeia. Eu sou ECO, e tu?

Lúcia Simões

Eu decidi participar no Projeto porque a Lucinda convidou-me e como eu já tinha frequentado uma oficina criativa com a Lucinda, decidi experimentar.

Gostei de todas as atividades em que participei, melhorei a minha forma de estar com os/as outros/as, de olhar para eles/elas, tornei-me mais comunicativo e mais "alerta" e preocupado com a comunidade onde vivo.

Aconselharia qualquer jovem da minha idade a participar ativamente neste Projeto, os/as jovens de hoje, a maior parte, não se preocupa com a comunidade onde vivem, apesar de tudo criticarem e não terem iniciativa para a mudança.

Gostaria que o Projeto tivesse continuidade e permitisse que os/as jovens se encontrassem com regularidade num local que fosse o seu local de Encontro.

Manuel Nunes

Olá! Eu sou a Margarida e sou uma jovem ECO.

Estou no Projeto ECO porque achei muito interessante e cativou-me logo. Algumas das minhas amigas também estão no ECO e então decidi participar e valeu a pena. O que mais gostei foi ter conhecido a Lucinda, a Margarida e a Jú, mas também gostei muito do nosso primeiro ensaio para o "Experimentum Jovem"; foi hilariante! No ECO, aprendi um pouco mais sobre os "Caminhos de Santiago"; também aprendi um pouco mais sobre a política nas Juventudes Partidárias, entre muitas outras coisas. O principal sentimento que tenho por este

projeto é carinho e a principal emoção é alegria. O ECO teve um enorme impacto na minha vida, pois interagi com pessoas de outras gerações. Adorei fazer voluntário no Lar da Santa Casa da Misericórdia da Golegã. Para mim, foi uma experiência inesquecível. Também desenvolvi em mim a capacidade de querer ser alguém, marcar a diferença. Aconselharia outra pessoa da minha idade a participar neste projeto porque não é sentados/as no sofá que vamos mudar o mundo, temos que fazer a diferença, lutar pelo que queremos, pois nós somos o próximo.

O que eu sonho para o projeto é que deixe de ser projeto e passe a ser uma associação, a Associação ECO. Eu desejo que sejamos reconhecidos/as por o nosso trabalho, por aquilo que acreditamos.

Faz a diferença!

Margarida Bexiga

Embora tenha entrado há pouco tempo, sinto-me bem no projeto e já me ensinou muitas coisas. Decidi tomar a decisão de entrar para o projeto porque gostei do empenho das minhas colegas e elas adoram. Acho que as pessoas que estão no projeto e que entram se tornam pessoas melhores, e se todos/as nos tornarmos pessoas melhores, o mundo será melhor, pois a capacidade de ajudar e o carinho todos/as devemos ter. Acho que o projeto terá um grande futuro, e é bom para nos formarmos enquanto pessoas e enquanto cidadãos/ãs civilizados/as. Adorei todas as atividades que já fiz e estou ansiosa por mais. Adoro o Projeto ECO!

Margarida Lourenço

Estou no Projeto ECO porque me convidaram a conhecê-lo, e acabei por me inscrever, pois achei as atividades muito interessantes. Sempre fui bem acolhida e acho o ambiente agradável. Neste pro-

eto, tenho aprendido muitas coisas novas e conhecido gente nova, pelo que recomendaria esta experiência única aos/às jovens da minha idade!

Maria Gradão

Tomei a decisão de entrar neste projeto pela experiência e para me conhecer melhor...

Posso dizer que consegui o meu objetivo. Hoje em dia, sinto-me muito mais à vontade para falar em público e tenho mais confiança em mim. Sinto que cresci como pessoa e que fiquei mais responsável.

Ao longo do projeto, apercebi-me de que tinha uma nova paixão: o voluntariado. E aconselho toda a gente a fazer. É algo que nos muda, e é uma experiência para a vida. Eu, particularmente, adoro "trabalhar" com crianças e com idosos. Há muitas possibilidades para se poder fazer algo. Mas há muita coisa que tu podes mudar...um simples gesto pode fazer sorrir muita gente e pode mudar muitas vidas.

Pensa nisso e faz a diferença!

Eu já fiz e estou a fazer a minha!

Raquel Silva

O Projeto ECO mudou muito e para melhor (ou devo dizer evoluída?) a minha visão do mundo, aquilo que antes podia ser inalcançável, tornou-se agora mais possível, como iniciar e organizar uma associação, fazer encontros com desconhecidos/as, ser politicamente ativa na sociedade...

Este projeto ensinou-nos assim, não só a sermos pessoas ativas, mas também a trabalhar em equipa, a confiar mais em nós mesmos/as e nos/as outros/as, a ser solidário, a ter a nossa palavra e voz, e a fazer com que os/as outros/as a ouçam.

Nós observamos mais de perto, refletimos assuntos sobre nós mesmos/as e sobre quem nos rodeia, demos a nossa opinião, reparamos em coi-

sas que antes de participarmos neste projeto não conhecíamos e "lutamos" por aquilo que achamos errado e que queremos ver transformado, o que irá certamente refletir-se no nosso futuro, tanto profissional como social, e na nossa participação na comunidade.

Rita Martinho

ORGANIZAÇÕES PARCEIRAS

Considero um privilégio o Agrupamento ter sido parceiro no "Projeto ECO". Este projeto efetivamente saiu do papel e estou convencida que teve e continuará a ter um impacto real nos/as nossos/as jovens. As animadoras foram fundamentais, trabalhando com os/as jovens, em diferentes contextos, com diferentes agentes da comunidade, criando espaços de interação, de cooperação, pondo sempre a ênfase no processo de procura, com vista à formação de cidadãos/ãs ativos/as. Julgo que os/as jovens que tiveram a oportunidade de integrar o projeto estarão capazes de percorrer caminhos por si, autonomamente e, acredito ainda, que serão capazes de ajudar outros/as a caminhar, o que faz com que não saibamos o real impacto e possamos acreditar no "milagre" (perfeitamente explicável) da multiplicação.

Prof^a Lurdes Pires Marques - Diretora do Agrupamento de Escolas da Azinhaga, Golegã e Pombalinho

O Projeto ECO, que acolhemos de imediato, desde que o mesmo nos foi apresentado, e ao qual, com muita honra, nos "emprestámos" como parceiros, testou e concretizou com eficácia, o valor acrescentado que as boas parcerias podem trazer a este tipo de iniciativas. Neste contexto, é pois tempo de reconhecer e de agradecer à Associação Graal, à Agrrotejo e ao Agrupamento de Escolas

da Golegã, Azinhaga e Pombalinho, bem como a todos aqueles que, direta ou indiretamente se implicaram, contribuindo assim decisivamente para o seu sucesso.

No âmbito dos instrumentos de planeamento que temos vindo a desenvolver para a área da Ação Social do nosso concelho, designadamente o Diagnóstico Social e o Plano de Desenvolvimento Social, que em breve concluiremos, o Projeto ECO constituiu-se, no que à participação dos/as jovens diz respeito, como um importante catalisador de participação cívica e cidadã, também junto da nossa comunidade.

A semente que agora lançámos, e que encontrou solo fértil no Município da Golegã, será, estamos certos, um recurso único, criativo e diferenciador que acolherá ainda mais jovens no futuro.

Bem Haja a todos.

Dr. Rui Lince Medinas
Presidente da Câmara Municipal da Golegã

Foi para mim um privilégio e uma honra integrar o Projeto ECO, como interlocutora do Município da Golegã. Soube à partida que este seria um projeto vencedor por ter a chancela Graal e pelos/as profissionais envolvidos/as e, por esse motivo, fiquei mesmo feliz por este ter escolhido a Golegã como palco. Não tenho dúvidas que o ECO veio responder a várias necessidades prioritárias do Concelho, nomeadamente às identificadas no último Diagnóstico Social, aprovado em maio de 2015 já no decorrer do projeto. Entendo que esse deve ter sido um dos principais desafios, romper com uma cultura local que não favorece a participação e que limita as expectativas dos/as jovens, e por isso um motivo de orgulho para todos/as aqueles/as que viveram este ECO, de forma direta ou indireta, e que foram fazendo parte das conquistas do projeto, enchendo salas e ganhando amigos/as.

Várias vezes no decorrer da elaboração do Plano de Desenvolvimento Social, o ECO foi apresentado por vários parceiros como um recurso de excelência para fazer face ao défice de participação cívica e cultural e à falta de expectativas, sobretudo dos mais jovens, surgindo como um agregador de várias vontades já existentes pela teia de relações que soube alimentar nesta comunidade. Os frutos, estou certa que os colheremos daqui a uns anos (e já hoje!), como estou certa que para muitos/as jovens se alargaram horizontes e ampliaram expectativas e projetos de vida, que de outro modo estariam francamente comprometidos. Muitos conheceram o Graal pela mão do ECO, entrando pela primeira vez na casa que guarda um dos segredos mais bem guardados na Golegã, assim como se conheceram e acrescentaram pela mão do ECO, desejando expectantes que continue(m) a ecoar pela Golegã.

Dra. Fabiana Freire
Município da Golegã

É sempre com grande satisfação que participamos em projetos inovadores, ainda mais aqueles que nos permitem trabalhar com jovens, pela sua propensão para o que é novo, pela espontaneidade, pela ânsia de saber e conhecer, pelo fazer cada vez mais e melhor. Foi isso que aconteceu com o Projeto ECO, estando por isso toda a equipa de parabéns, pelas atividades desenvolvidas, que conduziram a um crescente espírito de cidadania e entreaajuda.

A visita à Reserva Natural do Paul do Boquilobo, as três ações de Restolho efetuados a favor do banco Alimentar da Golegã e o encontro na biblioteca Municipal da Golegã onde participaram várias instituições, foram talvez as que mais nos marcaram, pela sua vertente prática e “de campo”.

Numa perspetiva de futuro, pensamos ser fun-

damental a continuidade deste programa ou similar, uma vez que permite inculzir nestes grupos valores fundamentais para a vida futura, pessoal e profissional.

Eng^ª Alexandra Fernandes - Agrotejo

ORGANIZAÇÕES DA COMUNIDADE

Foi com agrado e receptividade que a Santa Casa da Misericórdia da Golegã abriu o "coração" ao ECO, e foi no encontro de uns/umas com outros/as, que a partilha de momentos tão intensos quanto gratificantes fortaleceram laços intergeracionais.

Foram e serão sempre de louvar projetos com a ousadia de aproximar os homens e as mulheres de amanhã aos anciões do tempo, onde o saber, o valor e as vivências caminharam de mãos dadas com alegria, criatividade e a jovialidade destes/as voluntários/as.

Parafrazeando Jean-jacques Rousseau: "A juventude é a época de se estudar a sabedoria; a velhice é a época de a praticar."

Nestas palavras revemos o caminho que percorremos na parceria com o Projeto ECO.

Santa Casa da Misericórdia da Golegã

O acentuado envelhecimento demográfico caracteriza as sociedades contemporâneas impondo novos desafios e a adoção de novas atitudes. Importa salientar que, de forma a potenciar o bem-estar da população idosa, um dos pontos a adotar é o incremento do relacionamento intergeracional, tarefa esta que todos/as nós deveremos ter como intervenção prioritária. Neste sentido, a Santa Casa da Misericórdia de Azinhaga teve o prazer de receber voluntários do Projeto ECO, tendo estes realizado ações e dinâmicas com os/as nossos/as utentes do Centro de Dia e com o Espaço Internet Sénior.

As atividades permitiram uma grande envolvimento afetiva com as voluntárias, permitindo assim momentos de partilha e boa disposição, indispensáveis para a renovação de ideias e assimilação de novas aprendizagem por parte dos/as nossos/as utentes. As jovens conseguiram criar uma atmosfera de confiança e cumplicidade, capazes de envolver as utentes nas atividades delineadas.

Este exercício ativo de cidadania traduziu-se assim num espaço de convívio e partilha de vivências, melhorando desta forma o bem-estar dos/as envolvidos/as. Sugere-se a sua continuidade por forma a potenciar a qualidade de vida dos/as intervenientes.

Dr. Ricardo Santos - Santa Casa da Misericórdia da Azinhaga

Quero agradecer e muito a vossa iniciativa, na busca de voluntários/as, que me deu um grande alento e apoio durante todo o verão.

Surgiram imensas/os jovens estudantes em férias e com muito boa vontade para ajudar. Pensei que na Golegã não havia esse interesse e fiquei muito surpreendida pela positiva.

As nossas iniciativas, tais como a recolha de alimentos nos supermercados, e que aconteceu no último sábado e vai acontecer neste próximo, já está com uma média de 10/15 voluntários e já conta com a presença de elementos masculinos, o que até agora não acontecia. Claro que houve atividades mais divertidas, como aconteceu em setembro com a Corrida Cão, que contou com a presença de 24 voluntários/as, o que foi o nosso record de sempre!

Penso que o vosso esforço seria muito apreciado se pudesse continuar, pois a presença de voluntários/as contínuos/as é muito volátil, porque as vidas estão sempre a mudar... estudos mais duros, mudanças, atividades desportivas e sociais etc.

Sentimos ainda a falta de voluntários/as mais estáveis, e com mais disponibilidade de horários e independentes nas deslocações.

Ana Baena

Associação Protetora dos Animais – Golegã

Pediram-me para testemunhar a minha participação no Projeto ECO, o que faço com muito gosto, pois tive sempre muito interesse pelas causas sociais. Foi muito gratificante o contacto com os/as jovens movidos pelo desejo do bem-fazer. Gostei muito de participar neste Projeto que achei de grande valor, pela sua ação e pela maneira como os/as jovens foram cativados/as para esta onda de solidariedade.

Toda esta ação foi benéfica, também pelos momentos que lhes proporcionou experiências e aprendizagens que estavam tão perto e eram tão desconhecidas. Com certeza que nalgumas situações houve um despertar para certas realidades que nunca, doutra maneira teriam chegado ao conhecimento destes/as jovens.

O Banco Alimentar beneficiou muito deste Projeto pelos produtos recebidos, resultantes de horas de voluntariado, mas também porque a convivência que surgiu entre os/as muitos/as jovens e os/as não jovens foi muito proveitosa e deu-nos a nós a esperança que algum dia, não longe, teremos boa gente a dar continuidade à nossa obra.

Não podemos deixar morrer esta chama que se acendeu na Golegã, para que os/as mais necessitados/as, quer de alimentos, roupas, carinho ou até dum sorriso sintam que estamos com eles/elas nos momentos mais difíceis da sua vida.

Bem haja a todos/as os/as intervenientes do Projeto ECO.

Maria Eugénia Reis Mendes
Banco Alimentar da Golegã

Ter participado no Projeto ECO foi desafiante. Trabalhar com uma equipa totalmente dinâmica e metódica facilitou e permitiu obter respostas necessárias e atempadas às necessidades. Sem condicionamentos, com atitude e muito trabalho, o projeto chegou, desenvolveu-se e criou raízes neste concelho. A Rádio, os/as jovens e a comunidade são três elos fundamentais, pois nenhum sobrevive sozinho. A participação dos/as jovens do Projeto ECO na Rádio (com a sua criatividade, independência e liberdade) foi uma lufada de ar fresco. A troca de experiências, a humildade, o respeito e a vontade de fazer mais, diferente e melhor, revelou-se profícua. Um projeto como o ECO, no espaço temporal, requer mais tempo. Um ano é pouco. Contudo, a comunidade e as instituições devem ter a preocupação de continuar o caminho trilhado. Os/As jovens ECO fizeram e fazem a diferença...façam-se ouvir. Termino com uma citação do célebre Professor e Filósofo, Agostinho da Silva, "Em todas as épocas da história a hora que se apresentou atual foi de indecisão e de escolha; em todas elas, para que alguma obra surgisse, foi necessário um projeto; o projeto parte do presente, só pode existir mesmo no presente, mas é uma condição de futuro; simplesmente, para que ele se realize, para que depois nele se baseiem outras organizações de ideias, é necessário um ato de vontade." Obrigado Projeto ECO.

João Artilheiro

Rádio Cultura e Espetáculo – Golegã

VOLUNTÁRIOS/AS E MENTORES/AS DA COMUNIDADE

O Projeto ECO resultou do desafio feito por alguns elementos do Graal a mulheres residentes no concelho da Golegã e concelhos limítrofes.

Durante um ano, um grupo de mulheres reuniu periodicamente para identificar, refletir e analisar os problemas do concelho da Golegã.

Concluiu-se ser importante trabalhar com a juventude, uma vez que a sua ação, capacidades, competências e desejos condicionarão o futuro do concelho e do país.

Pareceu fundamental sensibilizar os/as jovens no sentido de os/as aproximar da sua terra, de a valorizarem e gostarem mais dela, tendo como fio condutor a cidadania ativa e a ideia de que cada um de nós tem o poder de contribuir para fazer a diferença e mudar o que nos rodeia.

Os/as jovens que participaram no projeto ficaram mais conscientes do que é ser cidadã/ão. Que ser cidadã/ão implica o direito e o dever de se informar, de agir, de participar e de mudar a vida da comunidade.

Estou certa que estes/as jovens sairão mais enriquecidos/as e que a sua ação se irá refletir positivamente na vida da comunidade.

Maria de São João Coelho
Coordenadora Local do Projeto ECO

O Projeto ECO proporcionou oportunidades únicas para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos/as jovens. Enquanto professora, tive o privilégio de testemunhar mudanças significativas na autoestima e na capacidade de intervenção das minhas alunas. Posso afirmar que Projeto ECO deixou sementes de mudança que se poderão transformar em raízes de esperança!

Profª Ana Bela Marques
Voluntária no Projeto e Professora no
Agrupamento de Escolas da Azinhaga, Golegã
e Pombalinho

Começo por felicitar este projeto e agradecer a marca que está a deixar nos/as jovens da Golegã. Obrigado pela oportunidade de me deixarem participar neste projeto e poder acompanhar de perto estes/estas jovens que embora pequenos em idade já são grandes em ideias e pensamentos. Para mim, o momento mais importante e marcante foi o dia em que me apresentaram alguns dos membros do ECO e me explicaram o que era afinal este projeto. Foi gratificante saber que existem jovens no nosso concelho com vontade de lutar por ele e não o deixarem empobrecer. Cada dia que passei com este grupo foi uma oportunidade de crescer e de compreender quais os desejos e ambições que movem a camada mais jovem da Golegã, e também os seus sonhos.

Para terminar, deixo apenas a seguinte mensagem: não é por um projeto ter uma data de início e uma data de fim que tem de acabar, está nas vossas mãos continuarem com este grupo, através de uma associação, ou de um movimento, da maneira que quiserem, mas não o deixem terminar, juntos vocês são mais fortes. Da minha parte, estarei sempre aqui no meu canto e irei acolher-vos com o mesmo prazer que sempre tive e poderão contar comigo para tudo o que precisarem. Um bem-haja ao ECO e aos/às seus/suas grandes jovens!"

João Delgado
Mentor de Jovem ECO e Jovem
Empreendedor na Golegã

O Projeto ECO, no qual participei em alguns momentos do meu percurso de ensino, na Vila da Golegã, acabaria por se me revelar como um projeto de aprendizagem e enriquecimento pessoal. Atraiu-me primeiramente o conceito: "ECO – Encontro com o Outro", conceito que se justifica na atualidade pelo isolamento e individualismo que cada vez mais domina a sociedade que nos rodeia. O projeto englobou e atraiu a comunidade golega-

nense e os elementos que dela fazem parte, desde artistas, professores, diferentes entidades e a escola. Muitos/as alunos/as foram seduzidos/as pela chamada para participar nesse encontro regular e o entusiasmo a que assisti na realização das tarefas/atividades propostas e no convívio que sempre elas proporcionavam, surpreendeu-me. As mentoras do projeto conseguiram, apesar das dificuldades que certamente surgiram, atrair os/as jovens e motivá-los/as a participar.

Este projeto foi enriquecedor para os/as jovens, mas foi particularmente enriquecedor para mim e permitiu o meu envolvimento e conhecimento da comunidade, que de outra forma me passaria ao lado. Lamento, sobretudo, não ter podido seguir todos os passos do projeto, contudo sempre acompanhei a página e espero que ele continue e seja aplicado em outros lugares. Gostaria que no lugar onde hoje leciono, Santarém, que os/as alunos/as tivessem a possibilidade/opportunidade de poder ter esta experiência, que sem dúvida permanecerá na memória dos que a viveram.

Bem hajam as criadoras e mentoras do projeto Lucinda, Júlia e Margarida, não esquecendo as entidades que as impulsionaram, as apoiaram e que com elas participaram nos encontros. O meu agradecimento a todos!

Profª Margarida Pandeirada
Professora e Voluntária no Projeto ECO

O "Projeto ECO - Encontro com o Outro: Afeto Inclusivo e Cidadania Ativa" tem sido, no sentido literal do próprio nome do projeto, um/uns Encontro(s) com Outro(s).

Foi muito gratificante participar neste projeto e "abrir" a porta da minha sala de aula ao mesmo. O professor luta constantemente contra o tempo, o dever de cumprir o programa,...por isso, alguns poderão dizer que foram momentos "perdidos" porque não foram lecionados conteúdos progra-

máticos, mas, para mim, foram momentos muito importantes e que trouxeram "frutos", não foram perdidos, mas sim uma mais-valia. Senti que os/as meus/minhas alunos/as envolvidos/as no projeto cresceram, adotaram outra atitude e outra postura perante determinadas situações, o seu olhar perante as coisas e perante o outro alterou-se...

Quero agradecer às dinamizadoras do Projeto ECO todas as iniciativas e atividades que desenvolveram com os/as meus/minhas alunos/as e relembrar o verso de Fernando Pessoa: "Deus quer, o homem sonha, a obra nasce", porque necessitamos de projetos como o Projeto ECO para que os sonhos possam existir e para que as obras possam nascer.

Profª Fernanda Vieira da Silva
Professora do Agrupamento de Escolas da Azinhaga, Golegã e Pombalinho


ARTISTAS

Ao longo de 30 anos, vimos trabalhando no intuito de criar hábitos culturais na comunidade rural. Sendo uma Associação Juvenil RNAJ, dedicamos grande parte do nosso esforço direccionado a nossa intervenção sócio educativa e cultural para a população escolar, desde a primeira juventude ao setor sénior.

Tem sido difícil cativar a juventude da comunidade mesmo promovendo atividades que vão ao encontro dos seus gostos. A questão está em que estas lhes incutem responsabilidade, disciplina, concentração e contêm objetivos a cumprir.

O Projeto ECO começou logo pelo lado certo conseguindo congregar apelo e união. Trouxe ao seu seio um grupo de estudantes, dividiu tarefas, incentivou criatividade e proporcionou-lhes novas experiências.

Foi aí que nós entrámos, através do grupo "Rufos Lusitanos" e das suas ensaiadoras, proporcionámos aos/às voluntários/as a possibilidade



de tocar com percussões tradicionais, sempre um bom caminho para estas faixas etárias. Tivemos resultados imediatos medidos pela alegria no fazer e ainda reforçámos as nossas fileiras. Se tivermos em conta que a informação sobre a cultura dificilmente passa num meio desfavorecido, o ECO trouxe oxigénio novo pois no agrupamento não se falou de outra coisa durante algum tempo.

O maior e mais importante desafio que consideramos ao analisar o caminho percorrido nos últimos meses, seria o de dar continuidade a este projeto sempre com o intuito de alargar a sua influência no seio da população escolar, em particular, e na comunidade em geral.

Das várias atividades desenvolvidas no âmbito do ECO relevamos uma que muito envolveu multiculturalidades. Do auditório onde várias surpresas gradualmente se foram revelando, depressa se passou para a rua onde ao som dos bombos e caixas de romaria muitos se entregaram à dança e puro prazer que só a música sabe proporcionar.

Das experiências vividas em conjunto, sempre que nos era possível participar, fomos fazendo leituras do comportamento juvenil perante o que lhes era solicitado. Inequívoca a importância de responsabilizar o/a jovem, preparando-o/a melhor para o seu futuro, ganha o próprio, ganha o país.

Imaginando que o projeto pudesse continuar, haveria que alargar a sua base de implantação e o alcance da sua abrangência, quiçá mais envolvendo outras associações implantadas no tecido associativo local que pudessem trazer também o seu saber e juntos melhor fazer cumprir Portugal.

Maestro José Dias
Associação Cantar Nosso

Eco(ou) o toque do sino e o anúncio acolhia a palavra e modelava, aos poucos, o corpo.

De novo ouvia a natureza, o silêncio e o som,

colaborantes, relacionados, com o espaço e o tempo, alinhados em música que galopava de dentro para fora e ao contrário.

Eco(ou) truz-truz, eco, outro e luz, experimentam porque entram, saem e voltam a entrar. Antecâmara da otricidade, maturam de mansinho, participantes e confiantes. Sorrimos, sorri. Ficámos, fiquei. Chegar é partir e crescer bem.

Rita Mendes Pereira

De ECO em ECO – Ecoando!

De desafio em desafio, chegaste até aqui ao final do livro-ECO. Mas afinal onde é que chegaste? Será que partiste verdadeiramente na viagem ECO? Onde te levou esta viagem? Será que agarraste alguma(s) da(s) pista(s) partilhadas? Será que tornaste estas propostas tuas e ou do teu grupo? O mais profundo desafio era que te deixasses preencher pelo livro e que muitas destas palavras e experiências se fizessem ouvir dentro de ti. Lança-as ao vento para que cheguem à tua comunidade e ao mundo que te rodeia!

Deixa que esta experiência vivida faça ECO dentro de ti e sê protagonista de uma rede de jovens que criam a diferença, um pequeno passo para este grande desafio é poderes hoje mesmo integrar a rede virtual: Jovens que CRIAM a diferença!

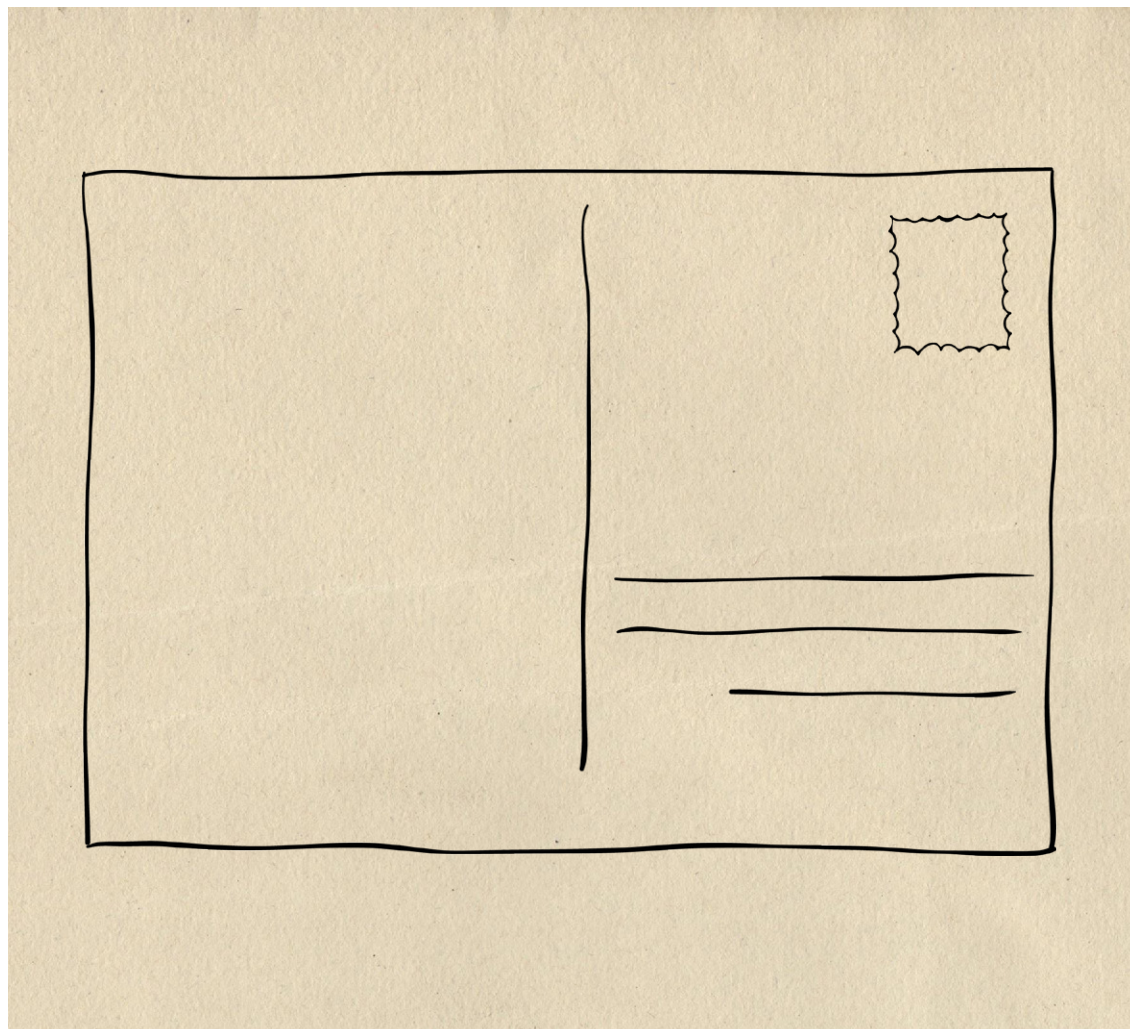
Contacto – link para a rede:
Facebook: ECO - Encontro Com o Outro
Facebook: Rede de Jovens Que Criam a Diferença

Desafio ECO: Queremos lançar-te um desafio final, que te lance para outros desafios!

Escreve-nos um postal/uma carta onde possas dar-nos a conhecer a voz do teu ECO sobre o que leste, sentiste, pensaste e viveste, durante a viagem deste livro-desafio. Gostávamos muito de conhecer as tuas vivências, partilhando-as como inspiração na nossa [Rede de Jovens Que Criam a Diferença!](#)

Agora é mesmo a tua vez!
Junta-te a [nós](#) e [cria a diferença!](#)
Ficamos [agora](#) à espera do teu ECO!

De ECO em ECO...



Kit de Atividades e Dinâmicas ECO

(Lado B)

Kit de Atividades e Dinâmicas ECO

(Lado B)

TÍTULO

Livres Exploradores/as

OBJETIVOS

1. Explorar o espaço, com todo o corpo, e com todos os sentidos;
2. Aquecer o corpo, para que a totalidade da pessoa seja ativada, no momento de criação;
3. Preparar momentos de criação e de experimentação, convocando todas as dimensões, para além da cognitiva e verbal.

DESCRIÇÃO

Desafia cada pessoa à exploração dos espaços, de acordo com diferentes pistas/orientações:

- > Caminhar mais rápido/mais devagar;
- > Caminhar a olhar para o chão/ a olhar para cima;
- > Caminhar a olhar nos olhos das outras pessoas;
- > Caminhar e cumprimentar sem palavras as outras pessoas;
- > Caminhar e parar/continuar a caminhar;
- > Caminhar e fazer um gesto único;
- > Caminhar de uma forma única e original.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

- > Como é caminhar com indicações/ é mais fácil caminhar livremente, sem orientações. Porquê?
- > Caminhar é ir ao encontro. Como é caminhar rápido e lento? Que sentimentos despertaram em vocês? Que diferenças notaram?
- > Como foi caminhar "*à minha maneira*", de uma forma única e original? Foi mais fácil ou difícil?
- > Qual é a forma de caminhar que facilita a interação com as outras pessoas? Porquê? Se eu quero conhecer a outra pessoa/interagir com ela, como é que eu caminho?
- > Conheciam o espaço? Já tinham tido tempo e momentos para o explorarem vocês mesmos/as? Às vezes, pensamos que conhecemos os espaços, porque já os vimos muitas vezes, mas certos pormenores passam-nos despercebidos. Sentem isso em relação ao lugar onde vivem, aqui na Golegã? Gostavam de o explorar e conhecer melhor e com os vossos olhos? Como?

MATERIAIS

Computador; Colunas; Seleção de Músicas.

TÍTULO	Escuta do corpo
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover a meditação, o relaxamento e a aprendizagem com todo o corpo; 2. Desenvolver a tomada de consciência corporal; 3. Promover a concentração, foco, atenção autêntica.
DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Desafia cada pessoa a deitar-se sobre um colchão de espuma; > Coloca uma música relaxante; > Vai dando algumas indicações, com tom de voz calma e pausada; > Identifica e dá atenção a cada grupo muscular - percorrer todos os grupos musculares - explorar sensações de calor e de peso; > Estimula a visualização de imagens/metáforas/símbolos, que possam ajudar à consciência do corpo: âncora, folha de árvore a cair no chão.
PISTAS EXPLORATÓRIAS	Partilha de sentimentos em torno da experiência: O que gostei mais e menos? Porquê? O que nos dá consistência e leveza? O que nos faz relaxar? Como concentrar a minha energia, atenção e força? Vantagens da consciência e concentração no corpo; Impacto da escuta corporal na vida do dia-a-dia.
MATERIAIS	Colchão de espuma; Computador; Colunas; Cd com músicas relaxantes.
TÍTULO	Espelho e Sintonia
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criar um espaço de livre experimentação; 2. Facilitar a auto-revelação e a auto-confiança; 3. Criar sentido crítico em torno da empatia e da construção de relações humanas; 4. Promover uma criação coletiva sobre as atitudes importantes a ter para o crescimento e desenvolvimento de um grupo.
DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Em duas filas e em pares, desafia as pessoas a manterem silêncio e a expressarem-se apenas através de linguagem não-verbal: > Num primeiro momento: assumir o papel de espelho do/a outro/a, imitando-o/a em todos os gestos/movimentos; > Num segundo momento: assumir o papel de orientador/a do/a outro/a, criando os seus próprios gestos/movimentos;

- > Num terceiro momento: conectar-se com o grupo e criar um movimento de grupo;
- > Cria um momento de partilha, em pequeno grupo, com base nas pistas exploratórias;
- > Desafio final: Escrever num cartaz as ideias para um projeto/grupo onde nós gostamos de estar e onde podemos crescer como pessoas.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

- > Como se sentiram na posição de quem conduz/de quem é conduzido/a? Como se sentiram melhor e porquê? Num grupo, há momentos em que precisamos de guiar e outros de sermos guiados/as? Porquê?
- > É fácil colocar-se no lugar do/a outro/a? O que é sentir empatia?
- > E em grupo? Como foi o sentimento de ligação ao grupo?
- > Num grupo, precisamos de colocar-nos no lugar do/da outro/a, de nos sintonizarmos com ele/a, de criarmos um ambiente só nosso, uma identidade;
- > Quais as melhores atitudes a ter num grupo para que ele possa crescer e ser um lugar de crescimento?
- > O que é importante para mim, num grupo e num projeto? Podes usar música!

MATERIAIS

Computador; Colunas; Seleção de músicas.

ENCONTRO | EXPLORAÇÃO E CONHECIMENTO DE SI MESMO/A E DO/A OUTRO/A

TÍTULO

Speed Dating: Frente a Frente

OBJETIVOS

1. Promover o auto e hetero-conhecimento;
2. Promover a interação entre participantes;
3. Favorecer competências de relacionamento interpessoal.

DESCRIÇÃO

- > Forma pares, juntando cada um deles frente a frente;
- > Lança tópicos para que cada par estabeleça uma conversa rápida;
- > A cada tópico faz rodar os pares, para que todos os elementos do grupo possam ter a oportunidade de conversar entre si;
- > Tópicos para cada interação/conversa breve:

TÍTULO

Motivos. Expetativas. Contributos. Medos.

OBJETIVOS

-
-
1. Identificar e reconhecer as razões e principais motivações que estão na base da participação no encontro/projeto;
 2. Identificar e desconstruir, esclarecendo criticamente as expetativas em relação ao encontro/projeto;
 3. Facilitar a consciência dos contributos pessoais e valorizar as capacidades, valores e experiências que cada participante pode mobilizar para o encontro/projeto;
 4. Desconstruir e apoiar na definição de estratégias de *coping* para lidar com medos e receios comuns, no início de um encontro/projeto;
 5. Criar um ambiente seguro para a auto-revelação e auto-conhecimento.
-

DESCRIÇÃO

-
-
- > Desafia cada participante a escrever/desenhar/criar num *post-it* de cor algo sobre motivações, expetativas, contributos e medos (cada tópico uma cor diferente), sem assinatura, de forma anónima.
 - > Cria quatro placares e desafia cada um/a a colocar neles os *post-its*, de acordo com estas quatro categorias;
 - > Incentiva cada participante a fazer uma ronda, para se inteirar e descobrir o que está escrito nos diferentes *post-its*.
-

PISTAS EXPLORATÓRIAS

-
-
- > Explora, em grande grupo, cada uma das respostas e facilita e apoia como gerir as expetativas (realistas ou fantasiosas); como cada pessoa pode contribuir, de forma única; como ultrapassar os medos e receios;
 - > Reforça a necessidade de partilha (colocar em comum), estas questões e sentimentos que são semelhantes a todas as pessoas, no início de um encontro/atividade/projeto.
-

MATERIAIS

Post-its; Cartazes/placares.

TÍTULO

O meu crachá/o meu cartaz

OBJETIVOS

-
-
1. Promover o auto e hetero-conhecimento;
 2. Promover a auto-revelação, num espaço seguro;
 3. Criar um espaço para livre experimentação criativa da identidade pessoal;
-

	4. Projetar a vida e projeto pessoal no futuro; 5. Tomar consciência das consequências e impacto das escolhas de vida.
DESCRIÇÃO	> Desafia a que cada pessoa possa pegar numa folha grande, em branco, e que experimente, com diferentes materiais, realizar uma criação que possa comunicar: quem eu sou, o que eu conheço de mim (interesses, o que gosto, no que acredito, as minhas capacidades, os meus sonhos); o que me faz sair da cama; o que me entusiasma e me faz ficar feliz; o que sou capaz de fazer/sou bom/boa a fazer e a ser; o que me faz sentir viva/o; pessoas mais importantes para mim; lugares mais importantes; pessoas que me inspiram/que eu admiro; projetos para a minha vida; o que quero fazer antes de morrer; o que me representa e simboliza.
PISTAS EXPLORATÓRIAS	Em pares, ou em grande grupo, procurar perceber o que o crachá/ criação nos suscita. Que ideia é que faço da outra pessoa; em que lugar me via/o grupo via esta pessoa a fazer voluntariado/agir na comunidade. Coloca cada criação na parede, como se estivéssemos a visitar uma galeria de arte.
MATERIAIS	Folhas brancas (A3); Materiais artísticos diversos; Revistas; Jornais; Tesouras; Cola.

CONSCIENTIZAÇÃO E SENTIDO CRÍTICO

TÍTULO	Círculos para partilhar /Círculos de conversa
OBJETIVOS	1. Desenvolver a capacidade de escuta e atenção; 2. Criar consciência e sentido crítico e criativo; 3. Promover a partilha de ideias, sentimentos, experiências e ou intenções; 4. Fazer emergir a perspetiva do grupo (um retrato vivo e dinâmico).
DESCRIÇÃO	> Cria um círculo de cadeiras, para que todos/as se possam ver; > Introduce o tema ou a atividade escolhida para a partilha; > Incentiva à participação de cada elemento do grupo; > Valida e valoriza todos os contributos; > Faz um pequeno resumo integrativo da partilha das ideias do

grupo em relação à temática em discussão. O resumo pode ser oral ou um registo escrito das ideias principais sobre os tópicos partilhados.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

No *Projeto ECO*, usamos esta dinâmica por diversas vezes para, por exemplo:

> *"Pôr em comum as nossas experiências"*, procurando refletir sobre questões como: O que aprendi? O que retirei da experiência? O que gostei mais? O que preciso de melhorar? Ideias para ser diferente...

> *"Pensar a comunidade"*, procurando refletir sobre as seguintes questões *"Como podem os/as jovens participar na comunidade? Porquê participar? Que formas existem para fazer ouvir a nossa voz?"*;

> *"Casa Comum"*, explorando as seguintes questões: *"Como participarmos e fazermos ouvir a nossa voz nos lugares de vida onde nos encontramos: família, escola, comunidade, Projeto ECO? Como participarmos e mostrarmos a nossa voz nos lugares onde vivemos? Na família? Na escola? No lugar de vida, comunidade, vizinhança, Golegã? No Projeto ECO?"*;

> *"Publicação ECO"*, procurando refletir sobre os significados de facilitador/a, animador/a e dinamizador/a; sobre o que o significa ser animador/a ECO e quais as ideias para as características-base de um animador/a ECO;

> *"Vida feliz e de qualidade"*, procurando refletir na atividade *"Rede de Jovens que criam a diferença"* sobre as seguintes questões: *"Como é um/a jovem que faz a diferença? O que o/a move? Quais as suas forças e as suas dificuldades?"*

MATERIAIS

Para a opção do registo escrito das ideias principais: Papel cenário/folhas grandes; Marcadores.

TÍTULO

ECO ao palco

OBJETIVOS

1. Explorar, vivenciar e experienciar criativamente os principais conceitos do projeto;
2. Criar metáforas e desenvolver a capacidade simbólica;
3. Desenvolver a capacidade expressiva e o trabalho em grupo.

DESCRIÇÃO

> Solicita às pessoas participantes que identifiquem quais os

	<p>que será? (Formato/ Temas / Conteúdo); Como pensas participar na publicação? Cria um Cronograma para a realização da publicação;</p> <p>Banca das Famílias: Lista de ideias para ir ao encontro das Famílias (temas/atividades):</p> <p>O que gostas de fazer em Família? Cria um Cronograma ECO Famílias;</p> <p>Banca do Voluntariado: O que estás a fazer no teu local de voluntariado? Faz uma lista de todos os locais de voluntariado e recolhe ideias criativas para atividades a realizar em cada um dos locais; Faz uma lista das tuas dificuldades/desafios sentidos e como os ultrapassar; Faz uma lista de ideias criativas para promover / dar a conhecer o voluntariado junto dos/as mais jovens da Golegã (Ideia e como pôr em prática a ideia);</p> <p>Banca dos Artistas: Faz uma lista de ideias criativas para desenvolvermos nos encontros com artistas; Que dificuldades / necessidades/ desafios está cada um dos membros da equipa a viver nos encontros com artistas? Como as resolver?</p>
MATERIAIS	Cartões com pistas para cada uma das bancas; Marcadores; Cartolinas; Bostik.
TÍTULO	Sentidos da Diferença – Acredita!
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolver a consciência crítica, em torno de estímulos criativos; 2. Explorar a obra de um/a artista-ativista social, por exemplo: Paul Kuczynski ; 3. Promover a partilha de ideias, sentimentos, pensamentos sobre as diferentes realidades/situações/questões da nossa sociedade atual; 4. Criar sentidos comuns, entre jovens que procuram fazer a diferença, nas suas vidas concretas; 5. Criar ideias sobre estratégias criativas para dar resposta/resolver questões do nosso mundo e da nossa comunidade.
DESCRIÇÃO	<p>> Divide as pessoas em pequenos grupos e atribui diferentes imagens a cada grupo;</p> <p>> Desafia a que partilhem sobre cada imagem, seguindo os seguintes tópicos: Como vês esta imagem? O que significa para ti?</p>

	<p>Que mensagem pode passar? O que achas que este mundo está a precisar? Que problemas vês à tua volta? De que formas podemos/ podemos fazer a diferença e porquê?</p> <p>> Realiza um plenário e desafia a colocar em comum as imagens e as reflexões sobre elas;</p> <p>> Escreve num placar: as questões/problemas/situações que vemos à nossa volta/no mundo em que vivemos;</p> <p>> Escreve noutro placar as ideias criativas que surgirem sobre como podemos fazer a diferença, e contribuir para solucionar estas questões e problemas, através das nossas vidas concretas, no dia-a-dia.</p>
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<p>Pesquisa sobre o artista e ativista: Paul Kuczynski! Fica a conhecer mais sobre a sua obra!</p>
MATERIAIS	<p>Conjunto de imagens; Papel e canetas; Conjunto de questões para cada grupo.</p>

ARTE CIDADÃ E CRIATIVIDADE

TÍTULO	<p>Ideias feitas e desfeitas sobre identidade, criação, criatividade</p>
OBJETIVOS	<p>1. Criar sentido crítico, através de questões-estímulo;</p> <p>2. Desconstruir e construir subjetivamente conceitos e ideias em torno da identidade, criação e criatividade.</p>
DESCRIÇÃO	<p>> Lê em voz alta as frases relativas à temática da oficina (exemplo: <i>"A identidade acaba de criar-se no final da adolescência"; "Só alguns / algumas nascem artistas"</i>);</p> <p>> Perante estas frases, convida as pessoas a posicionarem-se espacialmente na sala, como se de um termómetro de opiniões se tratasse: No lado extremo direito da sala (concordo totalmente) e do lado extremo esquerdo (discordo totalmente);</p> <p>> No final de cada posicionamento, estimula a justificar as razões de cada posicionamento e opinião, dando possibilidades para mudar de lugar, se assim o considerarem, após o debate coletivo.</p>
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<p>Frases para posicionamento crítico:</p> <p>1. As artes são uma área reservada aos/às artistas.</p> <p>2. Nem todos/as podemos criar arte.</p>

	4. Estimular a criação de ideias, atitudes, comportamentos que facilitem o desenvolvimento de ambientes criativos e que possam desbloquear capacidades pessoais.
DESCRIÇÃO	<p>Estímulo inicial: vídeo “O ponto”</p> <ul style="list-style-type: none"> > Procura na Internet o vídeo: “O ponto” ou “The dot”; > Estimula a visualização deste vídeo; > Promove a partilha e reflexão em torno de questões centrais: Quem é artista? O que significa ser artista? Quem ou que experiências podem facilitar/bloquear as nossas capacidades criativas? Como ultrapassar medos e receios pessoais? Como lidar com as expectativas pessoais ou da sociedade em relação ao que se cria? Como facilitar e estimular a criação pessoal e coletiva? Que atitudes poderão valorizar a livre experimentação e criação?
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<p>Apresentação da ideia de criar algo juntos a partir:</p> <ul style="list-style-type: none"> > do ser (da experiência pessoal/partilha da vida/ideias/convicções/perspetivas/visões do mundo); > do criar (desenvolver em conjunto algo que simbolize/possa transmitir valores, uma mensagem); <p>Sugestão: Podes também partir do livro: “O ponto”.</p>
MATERIAIS	Vídeo: “O ponto”; Datashow; Colunas; Tópicos para a partilha.
TÍTULO	O Oleiro
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criar um espaço de partilha de experiências e de saberes; 2. Apresentar a capacidade criativa como algo que se pode desenvolver através de determinadas condições propícias e não como algo reservado a “artistas”, nas suas especialidades; 3. Refletir criticamente sobre o valor da capacidade criativa, na vida quotidiana, nos diversos espaços onde nos movemos.
DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Procura o vídeo: “The potter”, na Internet; > Promove a visualização do vídeo; > Cria um espaço de partilha sobre: capacidade criativa de cada um/a; atitudes importantes na criação; pessoas importantes no desenvolvimento e encorajamento das capacidades criativas de cada um/a; ideias sobre como ir além dos bloqueios criativos; a

importância da capacidade criativa na vida cotidiana; a importância da originalidade na criação- valorização de cada pessoa como única, com um olhar único.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

Apresentação de cada pessoa e da sua linguagem artística/ o que significa para mim criar/como a arte tem tido impacto/mudado a minha vida pessoal e pode contribuir para mudar as vidas das pessoas à minha volta.

MATERIAIS

Projeto; Computador; Colunas; Pistas para a partilha.

TÍTULO

A minha árvore

OBJETIVOS

1. Explorar e experimentar de forma livre a capacidade criativa;
2. Identificar lugares de enraizamento e de sustentamento interior e comunitário;
3. Reconhecer criticamente a estrutura e a base da vida e as experiências, contextos e vivências que podem alimentar esta base.

DESCRIÇÃO

> Pede a cada elemento do grupo que desenhe livremente uma árvore, numa folha branca, afixada numa parede, para que cada um/a possa ter o seu espaço de criação pessoal, ao som de uma música estimulante;

> Propõe que possam escrever/desenhar símbolos nas raízes dessa árvore, de elementos centrais que dão vida e alimentam a árvore da sua vida.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

Estimula à partilha em pares ou em grande grupo:
O que nos faz crescer como pessoas? O que dá estrutura, força e sentido ao que vivemos, fazemos e somos? Porquê?
Que “alimentos” existem para a nossa comunidade? Como a podemos fazer crescer e desenvolver-se? Qual poderá ser o nosso contributo pessoal e enquanto grupo?

MATERIAIS

Folha branca; Marcadores; Lápis de cera; Canetas de feltro; Bostik.

TÍTULO	Circo Borboleta/Circo dos Horrores
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar questões pessoais e sociais, na relação eu-mundo; 2. Criar sentido crítico sobre as relações humanas, o cuidado na relação com o Outro; 3. Suscitar a partilha de experiências; 4. Estimular o reconhecimento das capacidades pessoais e a importância de saber lidar com as fragilidades.
DESCRIÇÃO	<p>> Procura o vídeo Circo Borboleta (completo e legendado), na Internet;</p> <p>> Estimula a visualização do vídeo em conjunto;</p> <p>> Estimula a que, sem palavras, cada participante possa desenhar numa folha os sentimentos/emoções/pensamentos que o vídeo lhe provocou;</p> <p>> Em pequeno, ou em grande grupo, explora as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Qual a diferença entre o circo dos horrores e o circo borboleta? > Conseguem identificar algo nas vossas vidas e experiências semelhante a estes dois circos? > Qual ou quais as personagens com as quais mais se identificaram? Porquê? > Às vezes, sentimo-nos incapazes, mas, com a orientação de alguém, podemos começar a conhecer as nossas melhores forças. O que acham? > O que poderá o ECO ter a ver com o Circo Borboleta? > Como gostariam que fosse este projeto? Como o imaginam e sonham? O que gostariam de encontrar e de criar?
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<p>A criatividade está em cada ser humano; As artes e a capacidade de expressão artística não estão reservadas a um grupo designado de “artistas”. É possível criar sem a preocupação de estar de acordo com algum padrão estético, só pelo prazer de brincar e de expressar-se.</p> <p>Neste projeto, vão ter a possibilidade de usar a vossa criatividade e expressarem-se, sendo desafiados/as continuamente a usar a vossa imaginação, capacidade de criar e de sonhar diferentes possibilidades.</p>
MATERIAIS	<p>Folhas brancas; Computador; Projetor; Vídeo “Circo Borboleta”; Lápis de cera/cor/pastel.</p>

TÍTULO

Cria a tua vida e a tua comunidade: Empreendedorismos

OBJETIVOS

-
-
1. Refletir sobre o conceito de empreendedorismo, associando-o ao conceito de criação, promovendo uma perspetiva ampla de empreendedorismo;
 2. Conhecer diferentes possibilidades/formas de empreendedorismo;
 3. Promover o sentido crítico e a partilha de experiências vividas e concretas em torno do empreendedorismo (criativo, comunitário, social, familiar...);
 4. Promover o contacto direto e o encontro com pessoas da comunidade, que se poderão revelar mentores/as comunitários para os/as jovens.
-

DESCRIÇÃO

-
-
- > Cria um encontro e convida pessoas da tua comunidade que se destacam pela sua iniciativa, envolvimento, participação...
 - > Pede-lhes um testemunho vivido da sua experiência;
 - > Promove a partilha, o debate e a troca de experiências em torno de algumas ideias/concepções estabelecidas de empreendedorismo.
-

PISTAS EXPLORATÓRIAS

-
-
- Algumas ideias feitas/desfeitas sobre empreendedorismo:
- Nasce-se empreendedor. Só as pessoas com boas condições económicas se tornam empreendedoras e capazes de tomar iniciativas e de criar. Só as pessoas sem problemas e sem dificuldades aparentes têm a vida facilitada para empreender.
 - Empreender e criar é só destinado a pessoas excepcionais, únicas. Empreender é algo individual, levado a cabo por uma pessoa fora do comum que, sozinha, apresenta uma ideia original.
 - Só se pode empreender, criar, inovar, ter novas ideias para criar um negócio, uma empresa, ou algo para rentabilizar ou ter lucro pessoal e individual. Só há uma forma e um modelo de ser empreendedor/a.
 - As pessoas que querem ser empreendedoras têm como objetivo principal a fama fácil, o poder, o reconhecimento, serem conhecidas e não há outras motivações que as façam persistir tanto. Só o dinheiro e a fama, e os interesses pessoais fazem as pessoas tomar iniciativas e participar.
 - Basta ter uma ideia e dinheiro, para que ela se possa concretizar. As coisas só resultam se tivermos dinheiro. Não vale a pena tentar, se não tivermos dinheiro.
 - Para se ser empreendedor/a é preciso tirar boas notas na escola,
-

ser inteligente e uma espécie de gênio. Para criar basta saber raciocinar e ser muito bom/boa numa só área, especializando-me nela. Basta ser o/a melhor numa área de conhecimento.

- As pessoas empreendedoras têm as ideias sozinhas, porque são muito talentosas. Não precisam dos/as outros/as. As pessoas empreendedoras preocupam-se primeiro com elas mesmas e só depois com as necessidades dos/as outros/as.

- As pessoas empreendem para competir com outras, para mostrar que as suas capacidades são superiores às das outras pessoas, para chegar rápido e sozinhas ao topo.

Tópicos para exploração:

> O que mais nos impressionou nos testemunhos e no que foi vivido neste caminho?

> O que descobri/aprendi de novo?

> Como é que posso aplicar na minha vida alguma coisa do que ouvi aqui hoje?

> Sou empreendedor/a? Porquê? Sou um/a jovem que faz e cria a diferença?

> O que me surpreendeu sobre estas formas possíveis de olhar os empreendedorismos?

> Como fazer a diferença/deixar a nossa marca com o projeto ECO?

Guião para Testemunho:

Testemunho de 5 minutos (curto, direto e inspirador), seguindo os seguintes tópicos:

> Em que é que participo na comunidade (atividades, contextos...);

> Razões principais da minha participação. Qual o sentido do que faço? Porque participo?

> Como desenvolvi esta capacidade de participação e investimento cívico (contextos onde vivi e cresci, pessoas que me influenciaram e inspiraram, experiências de vida significativas, contextos educativos, a formação que tive...);

> Quais as vantagens/impacto positivo destas experiências de participação na minha vida?

> Que dificuldades e que desafios vivo devido a esta minha participação e investimento?

> Qual a inspiração que quero deixar? Que desafios/necessidades/desejos/sonhos quero deixar ficar aos/às jovens que sentem esta necessidade de participação e de investimento cívico?

TÍTULO	ECO - Missão Im-possível
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar a comunidade como um lugar de vida e criar um sentido de pertença e de comunidade; 2. Promover um maior conhecimento experiencial e vivencial do lugar de vida; 3. Facilitar a interação e o Encontro com o Outro; 4. Desenvolver o trabalho em equipa.
DESCRIÇÃO	<p>> Divide o grupo em pequenas equipas e aponta o tempo/horário em que partem do ponto de encontro;</p> <p>> Entrega a cada equipa um conjunto de pistas para explorar a comunidade;</p> <p>> Quando todas as equipas tiverem chegado, facilita um encontro onde possam partilhar a experiência vivida.</p>
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<p>Aqui estão algumas pistas/desafios que propusemos para explorar o lugar de vida da Golegã:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prestem atenção: Se não começarem a resolver estes desafios em 30 segundos, esta folha irá destruir-se e perderão automaticamente o jogo. Já começaram? 2. Comecem! Ação! Tirem uma fotografia original à vossa equipa! 3. Abram os olhos à vossa volta! O que veem de novo, na Golegã? Procurem alguma coisa nova ou algo em que nunca tenham reparado antes e surpreendam-se! Escrevam sobre essa surpresa! Tirem-lhe uma fotografia! 4. Quantas árvores há na zona do Café Central? Encontrem uma folha de Outono bonita e guardem-na! 5. Deem uma volta à Igreja da Golegã e reparem num pormenor da igreja. Escrevam algumas palavras sobre ele. 6. De que cores está trajada a escultura de mulher, de Martins Correia, em frente à igreja? Tirem uma fotografia com esta mulher! 7. Vão ao encontro de alguém que não conheçam: sorriam e cumprimentem a pessoa. Escrevam algumas palavras sobre este momento. 8. E vocês? O que gostam mais no lugar onde vivem? O que gostam mais na Golegã? Escrevam um pequeno poema/palavras bonitas que associam à Golegã e partilhem-nas com um/a colega de equipa! 9. Encontrem alguém mais velho e falem-lhe do nosso projeto.

	<p>Convidem-no/a a participar! Tragam-nos o nome da pessoa e o que faz/qual é a sua profissão/ocupação.</p> <p>10. Vão de encontro a pelo menos dois Museus da Golegã e tragam uma prova de que estiveram lá!</p> <p>11. Sabem que passa um caminho muito antigo na vossa terra: o caminho de Santiago! Encontrem setas amarelas deste caminho e tirem-lhes uma fotografia!</p> <p>12. Procurem a estátua “Bem-vindos, Golegã!”, uma obra do escultor Rui Fernandes, um indivíduo trajado à portuguesa, sentado num banco de jardim. O senhor encontra-se de perna cruzada. Que perna está por cima?</p> <p>13. Quantas espigas de trigo tem o brasão da vila da Golegã? Se não souberem, peçam ajuda a uma pessoa mais velha!</p> <p>14. Se, neste momento, a vossa vida fosse um filme, que banda sonora estaria a passar de fundo? Escolham uma música e escrevam o seu título!</p> <p>15. Escrevam os títulos de dois livros do escritor mais conhecido da vossa terra!</p> <p>16. Sintam este momento! Façam um desenho dos vossos sentimentos!</p> <p>17. Escrevam algumas palavras sobre o que vos liga a esta comunidade dentro de um coração! Voltem para o Centro do Graal! Estamos à vossa espera!</p> <p>(...) Chegaram ao fim deste desafio ou a vossa missão foi impossível? Como diz o poeta: <i>“O que importa é partir e não chegar!”</i></p>
MATERIAIS	Folha com pistas; Relógio.
TÍTULO	Raízes à Terra
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar e reconhecer as origens e a ligação psicológica e comunitária ao lugar onde se vive; 2. Promover um maior sentido de comunidade; 3. Promover uma reflexão crítica sobre o papel de cada um/a no desenvolvimento e transformação da comunidade e sobre a importância do envolvimento pessoal e participação cidadã.
DESCRIÇÃO	> Desafia cada participante a desenhar uma árvore com raízes e a escrever nestas raízes as memórias/experiências que o ligam à terra, ao lugar onde vive;

> Nos ramos, pede que escrevam algumas experiências boas que viveram neste lugar e o que querem/têm a agradecer a este lugar de vida, onde viveram e cresceram.

> Desafia à partilha em pares, ou em grande grupo.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

Desafia cada participante a partilhar a sua árvore e mostra como muitas árvores diferentes fazem um jardim/pomar, da mesma forma que cidadãos/cidadãs diferentes se sentem ligados a uma comunidade e a podem ajudar a transformar. Evidencia a Cidadania como um lugar de afetos. Uma comunidade possui uma história partilhada e em comum, de memórias vividas. Agimos num lugar e comprometemo-nos com ele, porque nos importamos com ele e porque a ele nos sentimos ligados. Neste projeto, terão a possibilidade de agir/transformar o lugar de vida ao qual se sentem ligados.

MATERIAIS

Folhas brancas; Lápis de cor/cera/pastel.

TÍTULO

Casa Comum

OBJETIVOS

1. Desafiar à livre criação;
2. Averiguar valores, necessidades e gostos que alicerçam a vida do grupo;
3. Promover a consciência crítica sobre a cidadania, como o cuidado com a casa comum.

DESCRIÇÃO

> Desafia cada membro do grupo a desenhar uma casa, ao som de uma música- as folhas devem estar fixas na parede, para que cada participante possa ter o seu próprio espaço de criação pessoal, na direção da parede;

> Após dares algum tempo para que o grupo crie os seus desenhos, convida a cada um/a, em silêncio, a percorrer a sala, como se estivesse numa exposição/galeria de arte;

> Orienta o momento de reflexão final, após cada um/a circular pela sala. Pede a cada participante que, livremente, assinale os aspetos que mais o/a chamaram à atenção na exposição e, tendo presente a casa que desenhou, reflita sobre algumas questões que lhe vão sendo colocadas;

> Faz uma síntese final, identificando os elementos de uma casa comum;

	> Estimula à criação de uma composição de conjunto, com as casas de todas as pessoas participantes.
PISTAS EXPLORATÓRIAS	Neste momento de criação-ECO, desafiamos o grupo a criar a sua casa e no final a pensarmos a casa comum. Para apoiar o processo de reflexão, foram colocadas questões como: Como foi a experiência de desenhar a casa? Quais os principais sentimentos aflorados? Como te sentiste ao ver a tua casa, depois de criada? Como te sentiste a ver as casas de cada um dos elementos do grupo? Consegues identificar valores e necessidades nas casas que observas? Há aspetos comuns? Há aspetos que as diferenciam? Achas que falta alguma coisa na tua casa? Qual é a nossa casa comum? Como cuidar dela juntos/as?
MATERIAIS	Folhas de papel; Marcadores; Lápis de cera; Aparelhagem ou computador e colunas; Música ambiente.
TÍTULO	Poesia Non-Stop: “As Palavras e as Ideias Podem Mudar o Mundo”
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partilhar/dar a conhecer a beleza das palavras de vários/as autores/as, portugueses/as e estrangeiros/as, na comunidade; 2. Sensibilizar para a importância do valor das palavras no desenvolvimento da pessoa e na mudança/criação do mundo em que vivemos; 3. Promover o encontro com as pessoas da comunidade.
DESCRIÇÃO	<p>> Selecciona, com o teu grupo, um conjunto de poemas alusivos a uma temática ou de conteúdo livre;</p> <p>> Identifica, com o teu grupo, lugares mais centrais na comunidade onde se congregam mais pessoas (escolas, organizações, praças, etc.);</p> <p>> Distribui as responsabilidades para as diversas etapas desta atividade: criação de um cartaz/convite; distribuição do cartaz/convite na comunidade; criação de um suporte ou preparação de um saco/envelope que conterá os poemas para que as pessoas da comunidade os possam levar; definição dos/das responsáveis pela leitura dos poemas em cada lugar;</p> <p>> Estimula as pessoas do lugar a ler ou a dizer algum poema;</p> <p>> Deixa em lugares inusitados os “sacos de poemas”, como forma de “artivismo”.</p>

voluntariado;
> Cria um espaço de partilha e de debate em torno destas frases;
> Convida uma pessoa da comunidade a partilhar o testemunho da sua experiência enquanto voluntário/a.

PISTAS EXPLORATÓRIAS

> Só faz voluntariado quem não tem nada para fazer. Isso é para reformados/as e para pessoas mais velhas e não para jovens;
> As pessoas e as organizações aproveitam-se da boa vontade dos/as voluntários/as;
> Como quando se faz voluntariado não se ganha dinheiro, não vale a pena fazer;
> Se fizer voluntariado, estou a tirar trabalho ou a fazer com que não se ocupe um local de trabalho;
> Só se pode fazer voluntariado com pessoas (idosos/as, crianças, pessoas fragilizadas, doentes...) e eu não gosto de trabalhar com pessoas, nem tenho paciência, por isso, não faço;
> Como é voluntariado, posso fazer o que me apetece e até posso faltar e não justificar, que não faz mal;
> Não tenho tempo para fazer voluntariado. Tenho de estudar e a escola ocupa o meu tempo todo;
> Dar o meu tempo não vai mudar o mundo. Os problemas são muito grandes para serem transformados apenas com um contributo. Pequenos gestos não fazem a diferença no mundo;
> O voluntariado é para pessoas ingénuas e inocentes.

MATERIAIS

Folha com frases sobre voluntariado.

SÍNTESE | AVALIAÇÃO | CONCLUSÃO

TÍTULO

Mandala de Mãos

OBJETIVOS

1. Criar um sentido de grupo e de coletivo;
2. Experimentar momentos de criação colaborativa;
3. Promover a reflexão e capacidade de síntese sobre a experiência vivida num encontro;
4. Promover um espaço seguro de partilha, em grupo, sobre a vivência do encontro;
5. Promover a coesão e sentido de pertença ao grupo.

DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Desenhar um círculo grande a giz, no chão; > Desafiar a que cada pessoa represente/desenhe a sua mão neste círculo; > Desafiar a que cada pessoa escreva uma síntese do que vivenciou.
PISTAS EXPLORATÓRIAS	<ul style="list-style-type: none"> > Desenhar a mão de outra pessoa do grupo/trocar; > Criar uma mandala coletiva; > Criar um espaço de reflexão e de partilha. <p>Podes usar este símbolo/metáfora da mandala noutros contextos, quando quiseres promover um foco, atenção e centração sobre uma determinada questão.</p>
MATERIAIS	Papel cenário ou cartolinas; Marcadores, lápis de cor ou cera; Giz.
TÍTULO	Sintonizar e Sintetizar
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar a confiança no grupo; 2. Estimular a imaginação e a criatividade; 3. Desenvolver a capacidade de expressão; 4. Promover a capacidade de síntese e de integração.
DESCRIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Convida cada elemento do grupo a circular por uma folha de papel cenário, desenhando e/ou escrevendo elementos que deram maior significado ao encontro; > Pedir a todos/as que observem o resultado da construção coletiva e desafiar cada um/a a assinalar o que destaca nesta “obra”, aspetos comuns e aspetos divergentes.
PISTAS EXPLORATÓRIAS	No <i>Projeto ECO</i> , procuramos criar sempre um momento para integramos a experiência vivida. Com esta dinâmica, estimulamos a expressão artística e a capacidade de reflexão, de uma forma criativa. Apelamos a que cada elemento do grupo destacasse o que quer guardar de cada encontro e o que vai ficar para a sua vida.
MATERIAIS	Papel de cenário; Marcadores, lápis de cera, lápis de cor, aguarela; Aparelhagem ou computador e colunas.

TÍTULO

Diário de Bordo

OBJETIVOS

-
-
1. Desenvolver competências pessoais e interpessoais de comunicação, através de diferentes formas de expressão;
 2. Promover a reflexão e integração das experiências vividas.
-
-

DESCRIÇÃO

-
-
- > Desafia cada participante a registar as impressões vividas em cada sessão, através de palavras soltas, frases, poemas, desenhos ou de outras formas criativas;
 - > No final da sessão, cria um ambiente que permita a concentração e reflexão, dando algum tempo para que cada participante possa projetar no papel o que guardou e destacou do encontro;
 - > Convida cada pessoa a partilhar algo que tenha registado com o restante grupo e a comentar.
-
-

PISTAS EXPLORATÓRIAS

No *Projeto ECO*, entregamos cadernos com folhas em branco a cada participante, no momento de integração, e fomos pedindo que registassem: emoções, pensamentos, aprendizagens, dificuldades, experiências de sucesso, curiosidades, que iam vivendo nos Encontros ECO, mas também nos momentos de interação com a comunidade como, por exemplo, nas atividades de voluntariado. No final de cada encontro ECO, pedíamos ao grupo que partilhasse voluntariamente algum registo que destacasse do dia ou da semana.

MATERIAIS

Caderno, bloco de notas, caneta, marcadores, lápis de cor, lápis de cera; Música ambiente.

TÍTULO

Termómetro ECO

OBJETIVOS

-
-
1. Criar um tempo e um espaço próprio para analisar, tomar consciência e avaliar as aprendizagens e experiências vividas no encontro.
-
-

DESCRIÇÃO

-
-
- > Pede para que as pessoas se dispersem livremente pela sala, de pé;
 - > Coloca, num dos lados da sala, uma folha com "*Concordo Totalmente*" e, no outro, uma folha com: "*Discordo Totalmente*";
 - > Lê em voz alta algumas frases sobre o encontro e desafia as pessoas a colocarem-se espacialmente, de acordo com a sua posição.
-
-

CONHECES MAIS
ALGUMAS DINÂMICAS?
ESCREVE-AS NESTE ESPAÇO.

