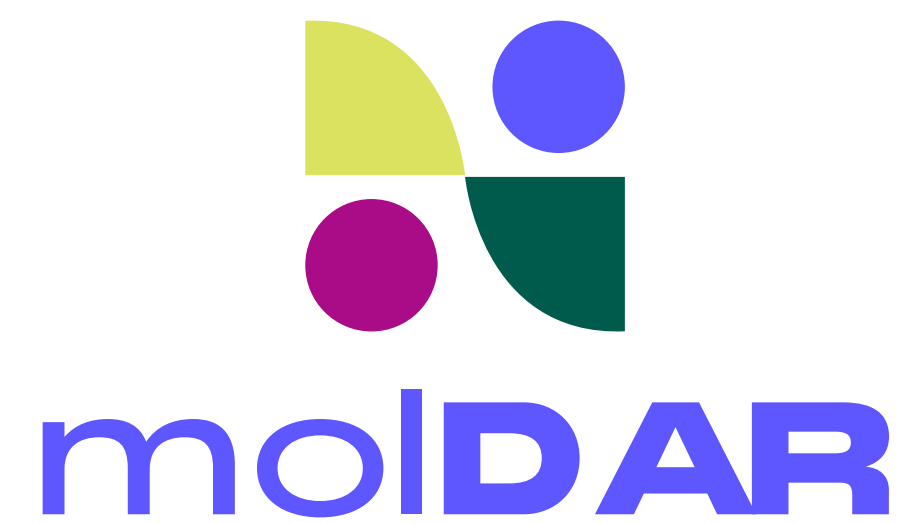


Identities na deficiência

Guia de interpelações
e de atividades práticas



moldAR — Dar oportunidade à diversidade
Projeto para Inclusão Sócio Profissional
de Pessoas com Diagnóstico e Perfis Intermédios

Identities na deficiência
Guia de interpelações e de atividades práticas

Porto, janeiro de 2026

Ficha técnica

Título
Identidades na deficiência – Guia de interpelações e de atividades práticas

Coordenação
Município do Porto – Pelouro da Coesão Social, Saúde e Proteção Civil
Gabriela Queiroz

Coordenação Científica e Autoria
Vanessa Marcos | TREE – Collective Change

Coordenação Técnica
Departamento Municipal de Coesão Social
Raquel Castelo Branco
Cláudia Costa
Filipa Rocha

Co-autoria / Revisão
APPC – Associação do Porto de Paralisia Cerebral
O Fio de Ariana – Educação e Terapia, C.R.L.
C.M. Porto – Departamento Municipal de Coesão Social

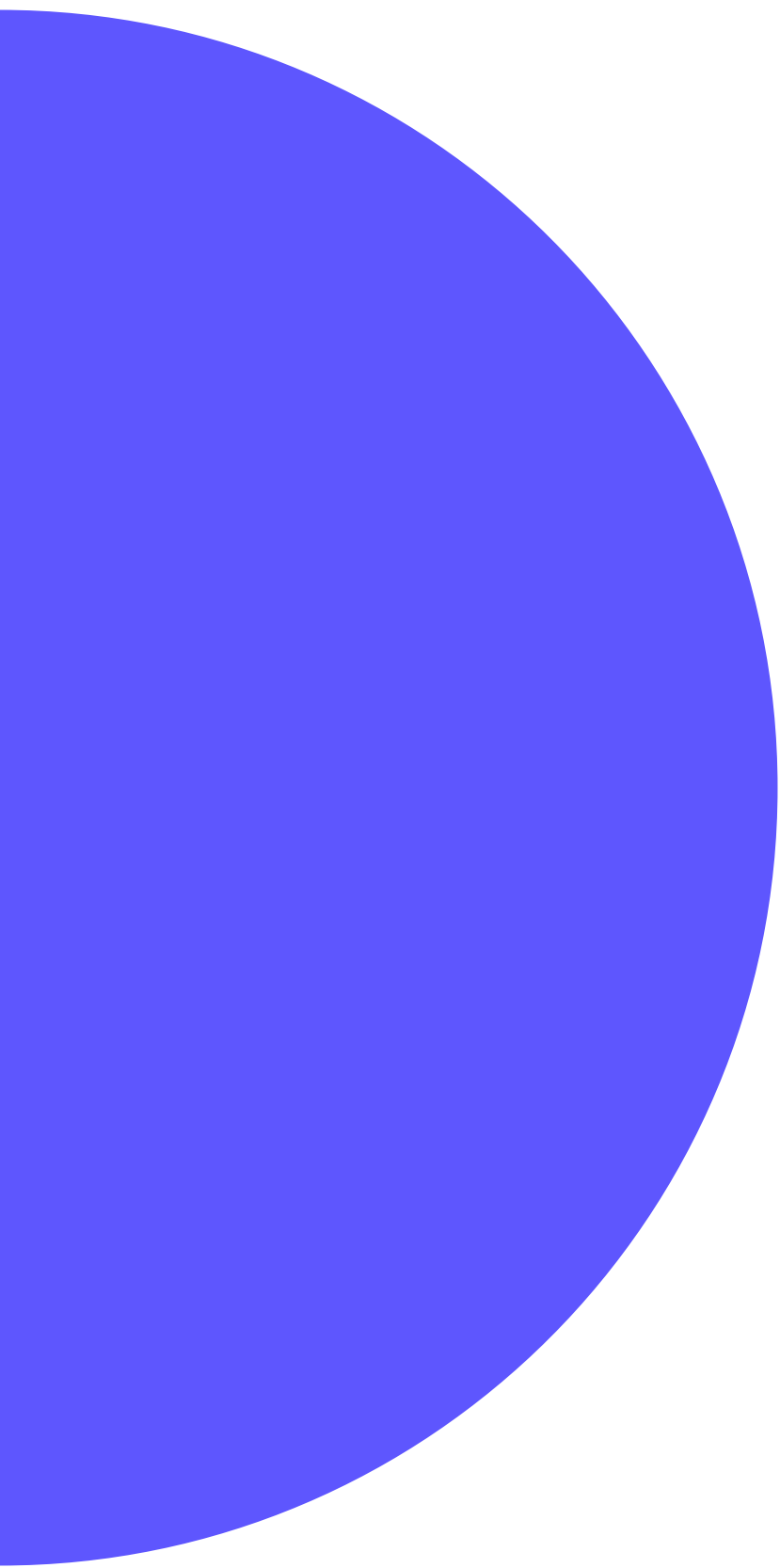
Design gráfico
Mysterious Films

Edição
Câmara Municipal do Porto

Data de edição
janeiro de 2026

Entidade financiadora
PRR – Plano de Recuperação e Resiliência de Portugal

O Guia segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.
Nas referências bibliográficas respeitamos a grafia original.



Índice

Nota de agradecimento	5
Enquadramento do projeto molDAR	6
Desenho do projeto e linhas de intervenção	8
O guia como processo	10
O caminho e as aprendizagens	14
Nomear a diferença	18
Aprendizagens ilimitadas	21
Ingredientes e condimentos na facilitação	23
Atividades práticas e recursos	28
Autonomia e autodeterminação	29
A fotografia participativa	33
Guião orientador da fotografia participativa	36
Capacitação dirigida a pessoas cuidadoras	37
Interpelações adicionais	40
Glossário	43
Acrónimos e abreviações	48
Referências	48
Fichas de Atividade	51
Fichas de Sessão	67

Nota de agradecimento

O **molDAR – Dar oportunidade à diversidade** representou um tempo de encontros, de inquietações, de questionamentos e de diálogos, mais ou menos silenciosos, mais ou menos intensos, criativos e ativos. Foi um tempo de construção colaborativa e de aprendizagem crítica que, acreditamos, constitui territórios de possibilidades futuras.

Este encontro, pautado por compassos simples e compostos, e por ritmos variáveis, foi um tempo acompanhado e, por isso, queremos manifestar o nosso agradecimento ao grupo de participantes e às suas famílias, à Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC), à cooperativa O Fio de Ariana e às entidades/empresas envolvidas nas experiências em contexto – pela abertura, cuidado e entusiasmo na implementação do molDAR, por desafiarem perspetivas, acolherem o inesperado, repensarem práticas, instigarem a experimentação e possibilidades de construção criativa e conjunta.

Agradecemos ainda às entidades da Rede Social do Porto, pelo seu contributo na génese deste projeto e ao longo do mesmo, nomeadamente na sinalização de participantes e partilha de instrumentos, metodologias e conhecimento.





Enquadramento do projeto molDAR

O **molDAR – Dar oportunidade à diversidade** é um projeto de inovação social para a inclusão socioprofissional de pessoas com deficiência e/ou incapacidade com diagnósticos e perfis intermédios. Surgiu no âmbito da Unidade Operacional de Intervenção (UOI) Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade, da Rede Social do Porto, que identificou a necessidade de criar uma resposta dirigida a pessoas que não se enquadram nas respostas sociais tipificadas e que, por diversas razões, não conseguem uma plena integração social e profissional na comunidade.

Neste período, foi publicada a Portaria n.º 70/2021, de 26 de março, que regulamenta as condições gerais do edificado, os termos e as condições técnicas de instalação, organização e funcionamento da resposta social do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI), que sucede e substitui o anterior Centro de Atividades Ocupacionais (CAO). Considerando a orientação dos CACI para a promoção da autonomia, o fortalecimento da cidadania e a valorização pessoal e profissional – nomeadamente através de experiências laborais e da inserção no mercado de trabalho –, a UOI Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade entendeu ser pertinente testar uma metodologia mais direcionada para a autonomia e a inserção laboral de pessoas com deficiência, passível de futura implementação neste tipo de resposta social.



Neste contexto, foi elaborada uma candidatura às “Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas na Área Metropolitana do Porto”, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O projeto é promovido pelo Departamento Municipal de Coesão Social da Câmara Municipal do Porto, que assume a sua coordenação, e desenvolvido em parceria com entidades da UOI Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade:

- APPACDM do Porto – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental;
- Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC);

- Centro de Educação e Formação Profissional Integrada (CEFPI);
- Santa Casa da Misericórdia do Porto – Centro Integrado de Apoio à Deficiência;
- O Fio de Ariana – Educação e Terapia, C.R.L.
- ADFA – Associação dos Deficientes das Forças Armadas;
- AEDS – Associação de Educação e Desenvolvimento Social;
- Associação dos Amigos das Deficiências Intelectuais e Desenvolventais (AADID);
- Associação Portuguesa de Deficientes – Delegação Distrital do Porto;
- Cooperativa Focus, CRL;
- Somos Nós – Associação para a Autonomia e Integração de Jovens Deficientes.

Estas entidades apoiaram o molDAR na identificação e mobilização de potenciais participantes, bem como na construção e partilha de metodologias e instrumentos.

A dinamização das ações de capacitação do projeto foi assegurada pelas entidades subcontratadas para a sua execução – a APPC e O Fio de Ariana –, e o acompanhamento e monitorização ficaram a cargo da TREE – Collective Change, com vista à sistematização das aprendizagens e à construção do presente guia.

Ao longo das duas edições, o molDAR promoveu uma aproximação ao tecido empresarial da cidade e a sensibilização de entidades públicas,

privadas e do setor social para a inclusão de pessoas com deficiência e/ou incapacidade com perfis intermédios. Participaram 22 empresas e entidades que acolheram experiências laborais:

- A Benéfica e Previdente;
- Associação do Porto de Paralisia Cerebral;
- Arrimo – Organização Cooperativa para Desenvolvimento Social e Comunitário;
- Bicho Papão – Restaurante & Catering;
- Bubble Creative Studio;
- CASA – Centro de Apoio a Pessoas Sem-Abrigo;
- Câmara Municipal do Porto (Direções Municipais de Gestão de Pessoas e Organização, de Sistemas de Informação e de Gestão Ambiental);
- Carglass;
- Centro Juvenil de Campanhã;
- Centro Social e Paroquial do Amial;
- Centro Social do Soutelo e Projeto Escolhas;
- El Corte Inglés;
- Fundação de Serralves;
- Hydro Extrusion Avintes / Hydro Gaia;
- Futebol Clube do Porto;
- Restaurante Tia Orlanda;
- SC Fitness – Ginásios Solinca;
- SINCLab – Social Inclusion Laboratory (FPCEUP);
- Universidade Católica Portuguesa;
- Workstation Gráfica.

Desenho do projeto e linhas de intervenção

Os objetivos gerais do molDAR consistem em promover a participação e integração de pessoas com deficiência e/ou incapacidade, visando o seu enriquecimento pessoal, social e profissional, e em sensibilizar a comunidade e o tecido empresarial para a inclusão e a plena participação cívica das pessoas com diversidade funcional, mental ou física. Para concretizar estes objetivos, realizaram-se duas edições de capacitação, dirigidas a pessoas com deficiência, bem como a empresas e entidades parceiras.

A primeira edição da capacitação para pessoas com deficiência decorreu entre junho e novembro de 2024, e a segunda entre março e julho de 2025. No total, 43 participantes iniciaram o processo com a construção de planos de desenvolvimento individuais, assegurando uma abordagem centrada na pessoa e nos seus objetivos.

A capacitação integrou oficinas artísticas, sessões orientadas para a autonomia, autodeterminação e desenvolvimento de competências sociais e emocionais, bem como sessões de gestão de caso, mais diretamente relacionadas com os planos de desenvolvimento individuais. Foram ainda proporcionadas experiências sociais e laborais alinhadas com os interesses, expectativas e necessidades dos participantes.

As experiências laborais constituíram um dos principais diferenciais da metodologia do projeto, proporcionando aos participantes

a oportunidade de vivenciar atividades profissionais do seu interesse, em contextos reais de trabalho. Na primeira edição, estas experiências tiveram a duração de quatro semanas, sendo alargadas para seis semanas na segunda edição, em resposta às sugestões dos participantes. A carga horária semanal variou entre três e doze horas, em função do perfil de cada participante. As gestoras de caso acompanharam todo o processo, apoiando participantes e tutores e garantindo um acompanhamento de proximidade.

Estas experiências assumiram-se como processos de aprendizagem em contexto, permitindo simultaneamente uma aproximação concreta ao mundo laboral – muitas vezes o primeiro contacto com esta realidade – e a aplicação e aprofundamento de competências técnicas, sociais, relacionais e de empregabilidade. Contribuíram ainda para o alargamento das redes de contacto dos participantes.

Para as empresas e entidades acolhedoras, as experiências laborais constituíram igualmente uma oportunidade de reflexão crítica sobre capacitismo e sobre barreiras físicas, informacionais, comunicacionais e atitudinais à inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Esta reflexão possibilitou a identificação de áreas de investimento futuro, como ações de sensibilização e capacitação de colaboradores, adaptações estruturais, aquisição de equipamentos e avaliação da existência de recursos humanos preparados para um acolhimento adequado.

A avaliação qualitativa das experiências laborais, realizada pelos tutores e pelos próprios participantes, reforçou a relevância da iniciativa. Os tutores destacaram a responsabilidade, o rigor, o empenho e as competências relacionais e técnicas demonstradas pelos participantes, bem como a sua integração nas equipas. A autoavaliação dos participantes evidenciou uma experiência maioritariamente positiva e transformadora, refletindo aumentos na autoconfiança, autoestima, autonomia, motivação e desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais.

Foram igualmente identificadas áreas de melhoria, nomeadamente ao nível da comunicação, gestão da ansiedade, iniciativa e confiança, aspetos compreensíveis tendo em conta que, para muitos participantes,



esta foi a primeira experiência laboral. Estes elementos sublinham a importância de um acompanhamento emocional próximo e contínuo.

Para além da capacitação dirigida a pessoas com deficiência, realizaram-se duas ações de capacitação para empresas e entidades, envolvendo 34 participantes, bem como uma atividade de teambuilding dirigida a participantes, técnicos do projeto e entidades acolhedoras, com o objetivo de refletir sobre diversidade no local de trabalho e fortalecer a coesão das equipas.

Considerou-se ainda fundamental intervir junto das famílias dos participantes, tendo sido criado um grupo de ajuda mútua em ambas as edições, com sessões semanais focadas na educação para a autonomia e autodeterminação, envolvendo 23 familiares.

No total, o projeto envolveu 112 pessoas, entre participantes, familiares/cuidadores e colaboradores de empresas e entidades. Os resultados obtidos permitiram concluir que, após a intervenção, os participantes aumentaram os seus níveis de autodeterminação e autonomia, em consonância com os objetivos do projeto.

A Câmara Municipal do Porto irá integrar o molDAR no plano de atividades do município, incorporando nas próximas edições as aprendizagens resultantes destes dois anos de implementação.

O guia como processo

Tempo. O tempo orienta o nosso quotidiano, num movimento mais ou menos apressado, mais ou menos agitado, mais ou menos cansativo, mais ou menos leve ou intenso. No molDAR, o tempo foi sujeito e protagonista num processo de aprendizagem crítica e contínua (Figura 1). O molDAR constituiu o contexto para acolher tempos diferentes, mais ou menos ritmados, para conhecer, partilhar, confrontar, problematizar, experimentar, assumir escolhas, interpelar, construir em conjunto. São verbos de ação que instigaram mudanças, individuais e em coletivo.

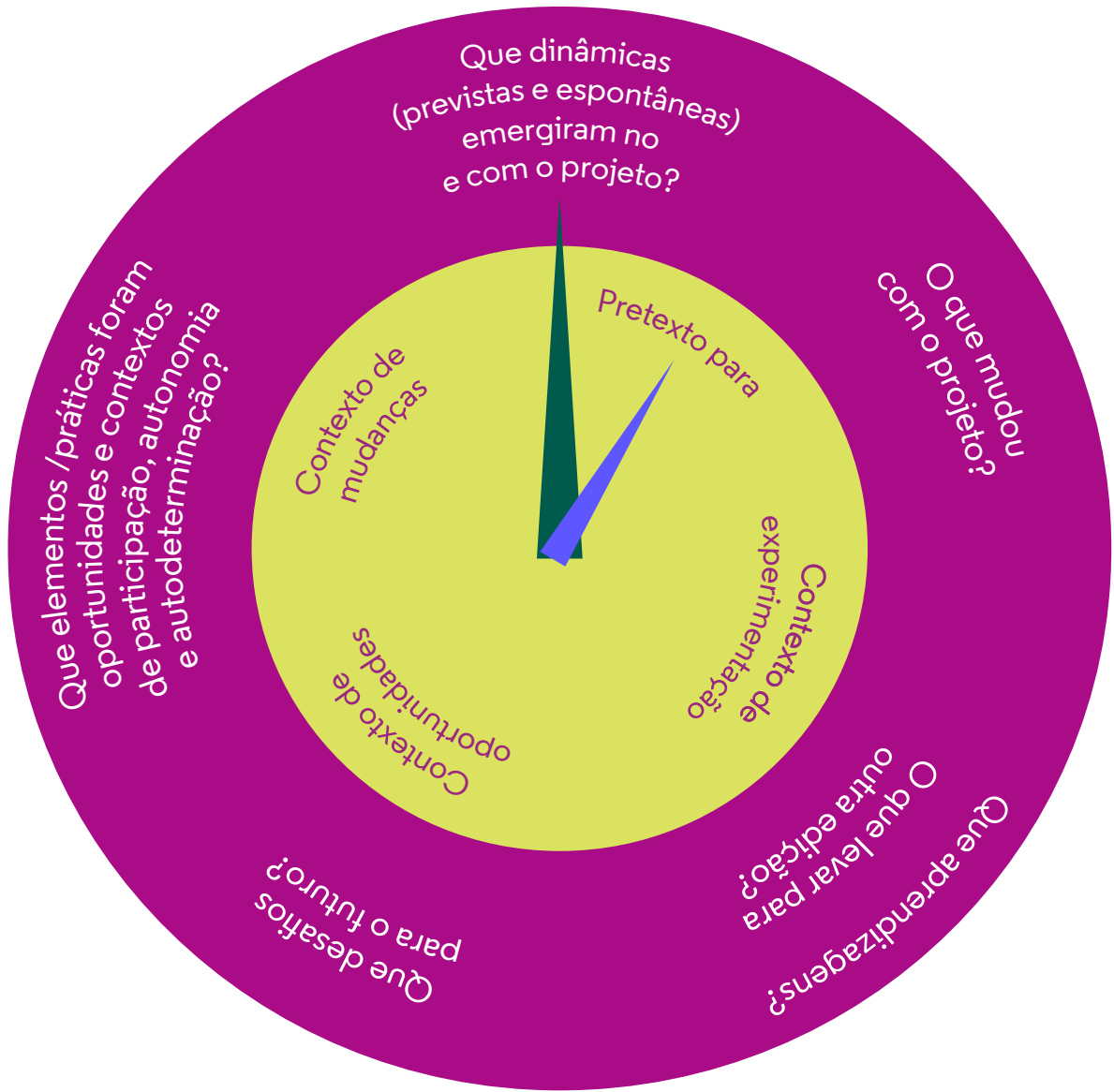


Figura 1. Os tempos do projeto. Elaborado para o evento de apresentação do molDAR, 28 de novembro de 2024. @ TREE – Collective Change.

O Guia “Identidades na deficiência” apresenta-se como um convite aberto à inquietação que desinstala perspetivas e práticas, e mobiliza outros imaginários, à criação de relação e à construção colaborativa, acolhendo tempos de incertezas, de cuidado, de entusiasmo, de gestão de expectativas e de interesses diversos. É um registo de memória que procura sistematizar, de forma acessível e comprometida, o processo construído bem como celebrar as mudanças e as aprendizagens com as pessoas, desde os seus “lugares” de partida e nas diferentes responsabilidades assumidas.

Construído com um cariz pedagógico, possibilita a partilha e o confronto entre perspetivas, conhecimentos e comportamentos, instiga a assumir posicionamentos, a partir da experimentação, do desconforto, do compromisso com a escuta ativa, com o diálogo crítico e com a aprendizagem nas suas diversas manifestações, reconhecendo e valorizando a diversidade – de fazer, de estar e de ser na construção de espaços de participação democrática e plural.

A sua elaboração espelha a colaboração, a construção conjunta e o compromisso com a aprendizagem contínua, como princípios orientadores e transversais ao projeto, com um enfoque em:

- Apoiar profissionais da área na criação de tempos de partilha e de promoção da autonomia de jovens/adultos com deficiência, cuidando do papel da facilitação.
- Preparar e apresentar estratégias de regulação emocional com potencial de transposição para a vida quotidiana.

- Fomentar a diversão em conjunto.
- Ocupar, de forma física e simbólica, a cidade.

O Guia “Identidades na deficiência”, baseia-se, assim, na partilha de saberes, práticas, recursos e imaginários mobilizados pelos diversos atores/entidades envolvidos no projeto. Procura canalizar algumas das aprendizagens obtidas para a construção de uma ferramenta viva, que contribua para continuarmos a problematizar conceções, representações e comportamentos em torno da deficiência.

Neste sentido, assume um carácter flexível e pretende ser um recurso pertinente e útil: apresenta informações e propostas práticas de atividades facilitadas durante o molDAR, passíveis de adaptação a diferentes contextos. De igual modo, procuramos assegurar a sua comunicação clara e acessível, em termos de escrita e de design.

Em termos de formatação, assumimos intencionalmente um tipo de letra sem serifa, uma escrita em que se capitaliza apenas a primeira palavra de uma frase, título, subtítulo e os substantivos próprios, o alinhamento do texto à esquerda, sem justificação e evitamos utilizar muitas colunas, bem como o itálico (não é acessível a pessoas com deficiência visual ou dislexia) e, em vez disso, utilizamos o negrito. Acresce o uso do tamanho de letra de 14 pontos, aspetos importantes para pessoas com deficiência visual e pessoas com dificuldades com tipos de letra excessivamente pequenos.



A este respeito, inspiramo-nos e aprendemos com práticas de outras entidades. Conscientes da importância deste processo, traduzimos e adaptamos algumas informações que deram corpo ao documento intitulado “Considerações para uma produção acessível do Guia”, quer na modalidade impressa, quer digital.

O Guia é, simultaneamente, um documento em aberto e um convite à construção e à aprendizagem contínuas, que reconhecerá novos corpos, assumirá outras vivências, a partir das partilhas, inquietações, questões, interpelações e apropriações subsequentes, com potencial para uma transformação pessoal, interpessoal, organizacional e social. Em suma, este guia pretende compilar a metodologia e as boas práticas implementadas ao longo do projeto, no sentido de partilhar conhecimentos, práticas e recursos com profissionais da área da deficiência, mas também com familiares e cuidadores. As empresas e entidades que pretendam integrar pessoas com deficiência podem igualmente beneficiar deste guia, em particular das orientações pedagógicas.

O objetivo final é contribuir para a disseminação de boas práticas que apoiem todas as pessoas que pretendam promover a autonomia, a vida independente e a inclusão social e laboral das pessoas com deficiência.

Em termos de estrutura, o guia inicia-se com o presente enquadramento do projeto e sua contextualização.

Na secção seguinte, refletimos acerca dos princípios orientadores da ação e das aprendizagens realizadas.

Na secção “Nomear a diferença”, Pedro Rolino, participante na segunda edição do molDAR, problematiza conceitos e referenciais em torno da deficiência enquanto construção social que perpetua desigualdades.

Dedicamos a secção “Aprendizagens ilimitadas” a uma breve reflexão sobre o papel e o contexto da facilitação, como base de acolhimento à apresentação das atividades práticas compiladas na secção “Atividades práticas e recursos”. Estas atividades, com potencial de adaptação, são desenvolvidas a partir das vivências e dos recursos facilitados pelas entidades envolvidas no projeto.

O “Glossário” consiste na descrição de termos referidos no Guia ou que possam estar relacionados com a temática do mesmo.





O caminho e as aprendizagens

O processo de acompanhamento das duas edições do molDAR, realizado pela TREE – Collective Change, possibilitou a observação de vivências, de interesses, de desafios e de mudanças, a recolha de perspectivas, de práticas, de inquietações e de sensibilidades plurais que alimentaram a construção colaborativa deste Guia.

A sua construção procurou refletir um conjunto de **princípios de ação**, que se influenciam mutuamente, e que orientaram o acompanhamento do projeto:

- **Escuta ativa** das expectativas, histórias, silêncios e dos conhecimentos das diferentes pessoas envolvidas no projeto, instigadora de reflexões críticas sobre a temática e as práticas do projeto.
- **Diálogo com retroalimentação** em torno de práticas, posicionamentos, inquietações, que permitiram repensar e incorporar ajustes, promover uma construção criativa e conjunta, cruzando e gerindo expectativas e incertezas em contínuo.
- **Colaboração**, como abordagem ou estratégia de abertura, de cuidado e de confiança, criadora de tempos de experimentação (individual e em coletivo) e de aprendizagem crítica, com potencial de uma transformação pessoal, interpessoal, organizacional e social.

○ que **aprendemos com o projeto:**

- A importância da **acessibilidade arquitetónica** (no local – APPC), de **localização** (para deslocar-se ao local usando transportes públicos) e **atitudinal** das equipas técnicas envolvidas, com criação de tempos de devolução de informação ao grupo, das suas aprendizagens em termos da autonomia e retroalimentação.
- A **criação de tempos de convivência e de socialização** (por exemplo, o almoço conjunto e regular na APPC e atividades extra projeto organizadas pela APPC), instigaram novas dinâmicas interpessoais e, no caso de algumas das pessoas participantes, com transposição e resignificação das suas vivências quotidianas.
- ○ **protagonismo, compromisso e criação coletiva**: as pessoas com deficiência como protagonistas, quer na preparação e implementação de atividades, promovendo um sentido de compromisso, quer num processo de criação coletiva, através das fotografias musicadas que representam formas de expressão em si, de autoexpressão e de comunicação.
- A **abordagem pedagógica e metodológica operacionalizada nas oficinas de capacitação e nas oficinas artísticas, focada na adaptação a cada grupo e nas características de cada participante, com estímulo contínuo ao reconhecimento e à expressão emocional**.
○ foco numa **abordagem de autonomização**, apoiada em métodos

ativos e de role-play, combinados com a exploração sensorial a partir de diversas expressões artísticas – musical, corporal (teatro, dança, jogos), visual (imagens, desenho, fotografias, pintura) e audiovisual (vídeos e cinema) – e com um carácter lúdico, **criaram abertura para a participação de diversas formas, constituindo oportunidades de auto e interconhecimento, bem como de criação de relação com objetos de comunicação**.

- Os **tempos da participação**: a importância de assegurar que os tempos subjetivos dos processos de participação (de ser e de fazer parte e de assumir posicionamentos) estejam, dentro do possível, alinhados com o horizonte temporal do projeto e com as expectativas das pessoas participantes e das entidades diretamente envolvidas. Trata-se, assim, de **reconhecer que a participação, com os seus múltiplos significados, tem tempos próprios de abertura para a partilha e de construção de segurança para a experimentação e para a mudança**.
- Os **sentidos da participação**: a participação **associada à obtenção e/ou aprofundamento de conhecimentos, a um sentimento de orgulho pessoal e de felicidade, ao envolvimento no grupo e a um sentido de pertença, decorrente de um processo de autoconhecimento** (falar sobre emoções e aquisição de técnicas e ferramentas de reconhecimento, expressão e regulação emocional) e de interconhecimento (tomada de consciência, a escuta e o reconhecimento do Outro, e a disponibilidade para criar relação).

- A **tomada de consciência do grupo sobre a diversidade humana e as identidades socialmente construídas**: o contacto e a criação de relação com a deficiência no plural, a sua interseção com representações estereotipadas e reproduzidas, e os preconceitos internalizados.

- A **tomada de consciência sobre si: o estímulo contínuo ao reconhecimento e à expressão emocional e à exploração sensorial e à sua criatividade, permitiram um maior autoconhecimento** (pela vivência do desconforto, confronto de resistências internas, promoção de capacidade de adaptação, de trabalho em grupo, de negociação para uma tomada de decisão coletiva, gerir conflitos, confrontar perceções estereotipadas), **refletido numa maior motivação, atitude proativa e, em alguns casos, com transposição para a vida pessoal.**

- A **constituição de grupos heterogéneos e de pequena dimensão** permitiu uma ação personalizada e centrada nas necessidades de cada pessoa. Acresceu a criação de tempos de encontro em grande grupo como oportunidade de socialização e aprendizagem, requerendo abertura para acolher o confronto de expectativas e uma articulação contínua entre objetivos individuais e em coletivo.

- A **facilitação das oficinas**, baseada quer num ambiente de abertura, boa disposição, cuidado e respeito pelas partilhas, dúvidas e desconfortos, quer na mediação para a resolução de problemas. Esta abordagem contribuiu para trabalhar a autoestima e a autoconfiança e, consequentemente, a autonomia (desafiar a fazer), autodeterminação

(fazerem escolhas/tomarem as suas próprias decisões), bem como a criação de laços de proximidade e de apoio mútuo.

- A **ocupação física e simbólica de espaços na cidade** (por exemplo, deslocações em transportes públicos, visitas à praia de Matosinhos, à Alfândega do Porto, ao Museu da Biodiversidade, à Fundação de Serralves, ao Parque Oriental), numa reivindicação do “direito à cidade” por parte de quem também a habita.

- O **envolvimento das pessoas cuidadoras**, numa ação de capacitação pelo seu papel central na autonomia dos seus familiares e com potencial para criar um grupo informal de ajuda mútua. Nesta ação de capacitação, de oito sessões, abordaram-se a educação para a autonomia



e a autodeterminação, o capacitismo e a representatividade, procurando promover a transposição de algumas aprendizagens para o relacionamento interpessoal e para dinâmicas da vida quotidiana – Consultar Proposta apresentada na página 39 do Guia.

- As **experiências em contexto**, cruzando as expectativas e interesses de cada participante e os conteúdos programáticos das oficinas de capacitação. As experiências em contexto, em entidades públicas, empresariais ou do setor da economia social, constituíram uma **oportunidade de acesso** (contacto com novos contextos, pessoas, dinâmicas e conhecimentos), **de melhoria da autoestima e de promoção de autonomia** (por exemplo, a predisposição para sair de casa, o despertar de sensibilidades, o sentido de compromisso e a vontade e interesse em continuar a colaborar com a organização).

- A **capacitação das entidades/empresas envolvidas nas experiências em contexto**, a partir de uma ação de formação para promover um conhecimento mais aprofundado sobre as barreiras físicas, de informação, atitudinais e comunicacionais à participação das pessoas com deficiência e à sua inclusão no mercado de trabalho e na sociedade.

Considerando a lógica de construção colaborativa do molDAR e a partir das aprendizagens identificadas, importa reconhecermos algumas das inquietações e questões em aberto, que assumimos em conjunto, como desafios futuros:

- Que tipo de retaguarda de suporte é possível assegurar ao grupo de participantes das duas edições do molDAR?
- Que necessidades são (ainda) identificadas na definição de ações promotoras de mudanças sociais estruturais?
- Quem pode e deve estar envolvido?





Nomear a diferença

Por **Pedro Rolino**, Participante na 2ª edição do projeto molDAR.
Nascido no Porto, no ano 2000, é licenciado em Direito pela Universidade Católica Portuguesa e pós-graduado em Artes da Escrita pela NOVA FCSH. Foi Lead Copywriter na Matosinhos Tech e esteve em experiência laboral no Serviço de Comunicação da Fundação de Serralves, através do projeto molDAR. Participou em projetos da Associação do Porto de Paralisia Cerebral, ligados à identidade, à inclusão e à autoexpressão, nomeadamente no CAARPD. Paralelamente, dedica-se a escrever letras de música e textos sobre cinema, que partilha em projetos pessoais.
Linktree: linktr.ee/PedroRolino

“Words are, in my not-so-humble opinion, our most inexhaustible source of magic. Capable of both inflicting injury, and remedying it”

Dumbledore, Harry Potter e os Talismãs da Morte, Parte 2

As palavras consistem numa das concretizações mais relevantes da realidade conceptualizada. Sempre que tomamos consciência de algo novo, procuramos enquadrá-lo nas categorias que já conhecemos, moldadas por camadas de história, preconceitos e valores que atravessam tanto o nosso ambiente íntimo quanto o coletivo. Assim, atentando o modo de nomear alguém, percebemos a sua inevitável influência perante a percepção social, as relações interpessoais e até o acesso a direitos.

Em particular, no campo da deficiência, a temática da terminologia utilizada para designar as pessoas resulta cada vez mais, como em tantas outras áreas, num debate marcado pelo escrutínio linguístico e também por alguma disputa intracomunitária. Os termos “inválido”, “incapacitado” e “defeituoso”, que dominaram o discurso público durante décadas, destinavam-se menos à descrição de uma condição do que à redução da identidade pessoal a uma única característica. No entanto, mesmo soluções como “portador de deficiência”, uma expressão que se pretendia mais neutra, revelaram fragilidades. A noção de que alguém “carrega” a deficiência, como se fosse um fardo externo e descartável, sugere, mesmo na interpretação mais benevolente, um paradoxo quanto à intenção inclusiva. Impulsionada pelas campanhas a nível internacional, foi, então, neste cenário que se consolidou a expressão “pessoa com deficiência”. Esta visa colocar o sujeito antes da condição e difundir uma leitura mais justa da sua existência, que não exclua forçosamente a sua participação enquanto membro ativo da sociedade.

A manifestação do impacto da linguagem em situações quotidianas ocorre desde cedo, e o caso das crianças surge como um exemplo esclarecedor: elas observam a diferença sem intransigências, questionam-nos com uma frontalidade inócua e comentam com uma curiosidade livre das amarras do preconceito. Essa espontaneidade mostra como o contacto direto pode ser natural e desprovido de estigmas. Na verdade, o problema maior surge quando os adultos o interrompem com silêncio, repreensões ou desvios de olhar, transmitindo, ainda que sem intenção, uma mensagem tácita de censura e promovendo o receio e o afastamento.

No plano global, a resposta tem passado também pelo Direito e pelas políticas públicas, nomeadamente através da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, ratificada por Portugal em 2009, e da Lei n.º 38/2004. Ao consagrarem a dignidade humana, a igualdade de oportunidades e a não discriminação como princípios estruturantes, estes instrumentos traduziram-se em avanços concretos: quotas mínimas de emprego público, reforço da acessibilidade em espaços e serviços, consagração da escola inclusiva, reconhecimento da capacidade jurídica plena e criação de apoios sociais específicos. Estes mostram a importância do vínculo entre palavras e compromissos reais, já que a respetiva ausência esmorece o objetivo do discurso e tende a cristalizar antigas dinâmicas de marginalização.

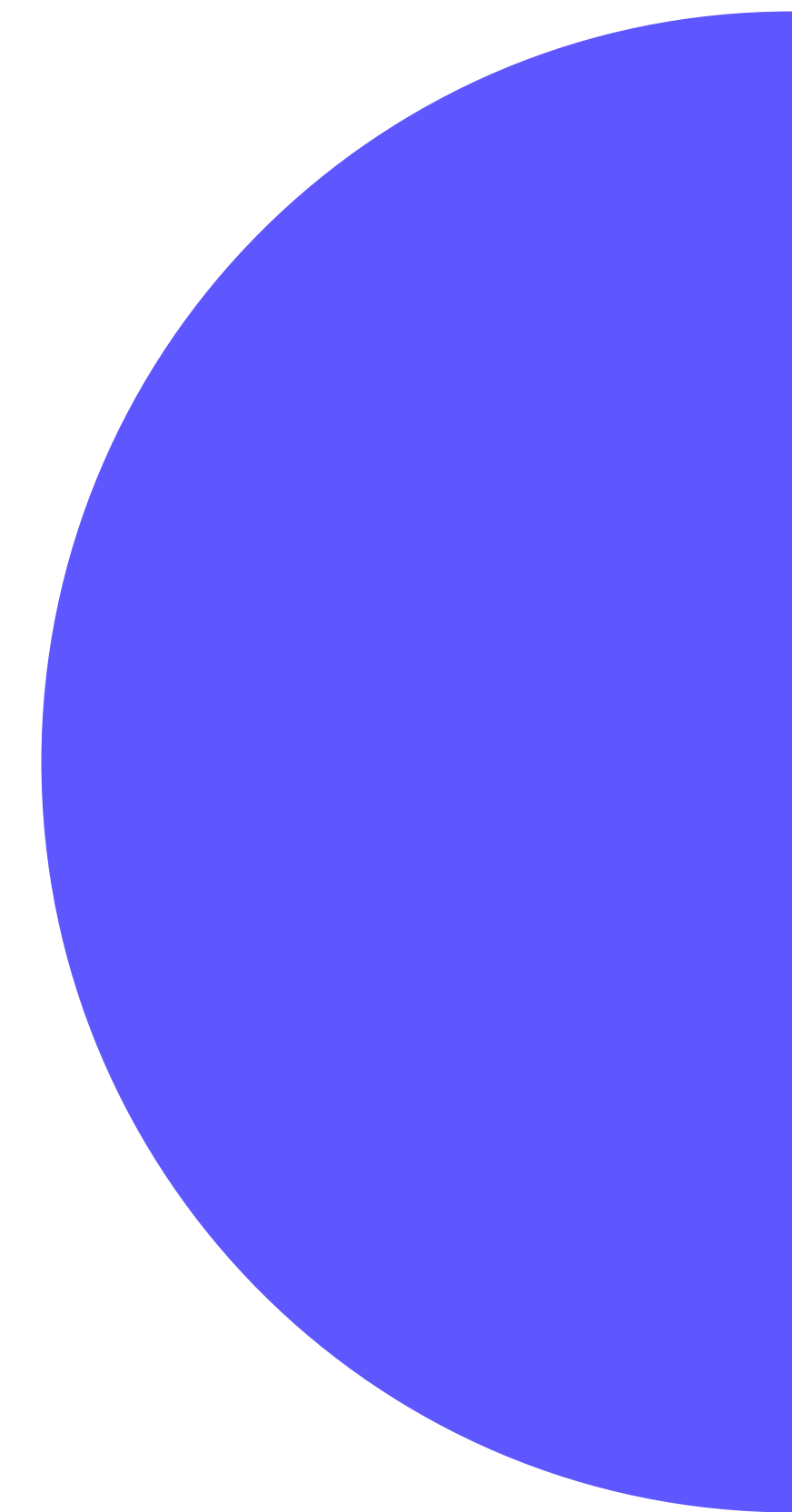
Ainda assim, apesar dos avanços jurídico-institucionais relevantes, permanece uma distância entre a letra da lei e a experiência vivida,

e é desse espaço que nasce o chamado “orgulho identitário”. Motivado por outros movimentos sociais, como o feminismo ou as lutas LGBTQIA+, este posicionamento assenta na reivindicação da palavra “deficiente” e na assunção da diferença como componente legítima da própria identidade. Para uns, a apropriação pode soar provocadora, mas, para muitas pessoas com deficiência, a recusa de que o valor individual depende da submissão a padrões corponormativos representa, sobretudo, um gesto de emancipação que converte um antigo insulto numa bandeira de visibilidade e dignidade.

De qualquer modo, a coexistência entre linguagem inclusiva e orgulho identitário não significa uma escolha excludente. Ambas são estratégias com que reagimos a contextos variáveis e que, em muitos deles, se complementam. A primeira sensibiliza e abre portas ao diálogo, mas corre o risco de se perder numa fórmula polida, parca em efeitos reais. A segunda imprime autonomia e agência, contudo é passível de gerar estranheza em quem desconhece o conceito de “ressignificação” e continua a interpretar a palavra pelo peso do seu uso histórico.

O que está em causa é, portanto, mais do que o quesito da terminologia. Por um lado, trata-se da forma como a sociedade encara a deficiência: como exceção, como falha, ou como uma das muitas expressões possíveis da experiência humana. Por outro, trata-se da forma como cada pessoa com deficiência se reconhece: como ator perante obstáculos que enfrenta, ou como sujeito pleno, com diferenças que não anulam a sua dignidade. Relendo a frase levantada como epígrafe,

somos lembrados de que a ambivalência de uma palavra é, em simultâneo, a sua maior força e o seu maior perigo. Aliadas à escuta e ao compromisso, servem como pontos de encontro; empregues sem reflexão, sucumbem ao cariz estanque do marasmo.





Aprendizagens ilimitadas

Esta secção engloba uma reflexão sobre o papel e o contexto da facilitação, com a apresentação de algumas orientações pedagógicas que visam apoiar a implementação das atividades práticas que enformam a próxima secção. Com efeito, o ponto seguinte resulta da compilação de um conjunto de atividades práticas, a partir dos conteúdos e dos recursos construídos e facilitados pelas entidades envolvidas no molDAR, com potencial de adaptação.

A proposta de atividades pretende potenciar a autonomização do pensamento, a autoestima e o interconhecimento, uma tomada de decisões consciente e crítica, a escuta ativa, a criatividade, a experimentação e a expressividade de cada participante, a partir das suas características, expectativas e motivações. Neste sentido, a facilitação das atividades é fundamental – na preparação, coordenação, acompanhamento, sistematização e retorno, à luz dos objetivos de aprendizagem definidos.

O papel da facilitação requer, portanto, a criação de espaços seguros e plurais de participação, bem como uma reflexão crítica e contínua da própria prática de facilitação.

No global, a pessoa/equipa responsável pela facilitação deve:

- Criar um ambiente, aberto, seguro e cuidado, de acolhimento de diferentes formas e sentidos da participação, em que a facilitação estimula cada participante a desenvolver o seu potencial de aprendizagem. Adicionalmente, o reconhecimento das diferentes identidades das pessoas participantes e a promoção de contextos de participação abrangentes, possibilitam aprendizagens mais críticas, mais conscientes e plurais.

- Alimentar, numa lógica cíclica, a experimentação, a reflexão e a análise crítica da vivência com potencial para gerar novos processos de aprendizagem que alimentem ações quotidianas transformadoras.

- Instigar a problematização de conceitos, perspetivas e práticas, e assegurar tempo para a partilha (em formatos diversos), para a exploração, para a escuta ativa e para os diálogos críticos, o que implica acolher desconfortos e, portanto, assumir e mediar possíveis conflitos no processo de aprendizagem.

- Reconhecer vivências e saberes diversos e acumulados, para uma tomada de consciência crítica, para assumir posicionamentos informados e conscientes.

- Aprofundar discussões e fomentar a compreensão recíproca para uma tomada de decisão conjunta, bem como para a sistematização de ideias e a retroalimentação, em articulação com os objetivos de aprendizagem.

- Incentivar o envolvimento comprometido por parte das pessoas participantes nas atividades e desafiar à corresponsabilidade no processo de aprendizagem.



Ingredientes e condimentos na facilitação: algumas dicas e orientações

1. Aceitem o inesperado

É importante definir os objetivos das atividades, contudo não conseguiremos saber como é que estas vão decorrer. Por isso, abracem uma atitude positiva, de abertura, de curiosidade e de adaptação, bem como de reposta cuidada e honesta face ao inesperado. A responsabilidade é conjunta e o grupo de participantes é corresponsável pelo processo de construção e de aprendizagem.

2. Saiam da vossa bolha!

Facilitar em equipa pode ser desafiante, porque envolve um ajuste entre as formas de ser e de estar na facilitação. No entanto, é uma oportunidade de construção conjunta e de aprendizagem mútua, com potencial de problematização da própria prática de facilitação de cada pessoa (por vezes acomodamo-nos à forma de facilitar e é importante “desinstalarmo-nos”!).

De igual modo, e em termos práticos, facilitar em equipa possibilita o desenho e a construção colaborativa do programa ou da sessão, a partilha de tarefas e a divisão de responsabilidades (para evitar duplicação e sobreposição), bem como a obtenção de uma visão

global e a canalização de uma atenção direcionada, as quais são uma mais-valia na implementação de ajustes e na etapa de balanço. Ousem sair da vossa bolha!

3. Não sabemos tudo e está bem assim!

As atividades requerem um tempo fundamental de preparação, em que definimos a agenda do encontro, a estrutura das atividades, os papéis de cada membro da equipa de facilitação. A preparação envolve, também, imaginarmos o processo de aprendizagem, prevermos possíveis questões, inquietações e desconfortos por parte do grupo de participantes, bem como pensarmos no que pode correr mal, em desafios na implementação das atividades, em constrangimentos de recursos (humanos, temporais e técnicos) e em desenharmos possibilidades que ficam “na gaveta”. Por muita preparação que exista, não há – e ainda bem – uma forma única de aprender.

Reflitam sobre as seguintes questões:

- Qual é a intencionalidade de cada atividade?
- Quem habitará a sessão? Quem é o grupo?
- Como queremos abordar os conteúdos?
- Que linguagens escolhemos mobilizar? Porquê?
- Estamos disponíveis para aprender com o grupo de participantes?
- Temos os materiais necessários à implementação da atividade?

4. Cuidem (d)o tempo

O tempo é um recurso fundamental, que deve ser cuidado durante a facilitação das atividades. Como?

- Ajustem as atividades ao tempo disponível. Se a atividade demorar mais tempo do que estava previsto, não suprimam o tempo do debate nem o tempo do balanço, pois estes também fazem parte da atividade. No momento, decidam se é pertinente reduzir o tempo ou introduzir conteúdo. Confiem no processo!
- Contemplem tempos de pausa, que podem ser decididos com o grupo. Não é possível sabermos a forma como as pessoas vão reagir às atividades e há gatilhos que trazem intensidade adicional à experimentação, pelo confronto com as “lentes” que usamos, pela tomada de consciência das nossas práticas e como resultado das interações com o grupo. Assim, é importante cuidar o tempo da pausa e assumir a pausa como um tempo de cuidado!
- Procurem não alongar as atividades previstas, caso ainda tenham muito tempo disponível após a realização do plano previsto. Nessas situações, facilitem outras atividades (é importante ter algumas preparadas de antemão relacionados com os objetivos da sessão) a partir das partilhas do grupo, para aprofundar algum conteúdo, algum ponto de debate, alguma inquietação, ou assumindo que será um tempo de descontração individual ou de diversão em coletivo.

5. Ocupem o espaço

É importante acolher as pessoas participantes no espaço, que deve ser preparado previamente para permitir a sua ocupação física e afetiva. O espaço deve facilitar formas diversas de participação. Neste sentido, o espaço deve ser encarado como um território de cuidado coletivo, enquanto elemento central de encontro, de interação e de construção conjunta. Por isso, considerem as seguintes questões:

- É acessível? Para quem?
Atender às 5 acessibilidades: Arquitetónica (casas de banho, luz e acústica); Atitudinal; Comunicacional; dos Transportes (ida e regresso) e Informação/Digital.
- Possibilita a interação, em diferentes registos? (por vezes, o mobiliário, as janelas e as paredes podem constituir suportes importantes para a implementação das atividades)
- Caso seja um espaço interior: é amplo e arejado?
- Caso seja um espaço exterior, podem aproveitar as características naturais do espaço para identificarem e implementarem as atividades. Contudo, na preparação da sessão, importa perceber: o local é ruidoso? Se o local for público, haverá algum evento no dia da sessão que possa impedir ou trazer constrangimentos à programação das vossas atividades? Qual é a previsão meteorológica?

Após as boas-vindas e o acolhimento, desafiem o grupo a participar numa atividade de interconhecimento geral e/ou uma atividade para convocar à presença atenta e comprometida com o tempo que estaremos em conjunto. O objetivo é criar um ambiente seguro e aberto à partilha, à interação, à problematização e à descoberta sobre os conteúdos, sobre si, sobre os outros e sobre o mundo em sentido plural.

Por isso, apresentem a agenda da sessão ou do programa para o grupo ficar com uma ideia global da proposta de conteúdos e do tipo de atividades, estabelecendo relações objetivas com as aprendizagens obtidas na sessão anterior. Ao introduzirem as atividades, procurem contextualizá-las com breves orientações sobre o que irão fazer, o tempo e os materiais, lembrando que a flexibilidade e a adaptação são princípios orientadores das atividades.

No acompanhamento das atividades, clarifiquem eventuais dúvidas e façam ajustes necessários (por exemplo, gestão de tempo, adaptação de ferramentas e de materiais).

6. Criem um Menu da participação

Convidem o grupo a refletir sobre os ritmos, os contextos e os desafios da participação. Partindo da premissa da corresponsabilidade no processo de aprendizagem, é fundamental definir regras básicas

de funcionamento. Estas podem ser revisitadas com frequência (sobretudo se se tratar de várias sessões de trabalho) para relembrar o “chão comum” definido em conjunto:

- Escutar ativamente cada participante, acolhendo a diversidade de ritmos;
- Não ocupar demasiado espaço, silenciando a participação de outros membros. Participar não é falar muito!
- Partilhar o que se quer e quando se quiser! Não sentir pressão nem julgamento aquando de uma partilha.
- Promover um ambiente informal, de respeito e de cuidado, de exploração sensorial, de diálogo e de silêncios, de reflexão e de descanso, de experimentação e de criação criativa e colaborativa, instigando novas formas de participação.



7. Mergulhem no desassossego

É um convite para um tempo de desconstrução e de aprendizagem individual e em conjunto. A partilha e o cruzamento de perspetivas entre colegas da equipa técnica é, também, crucial. A equipa de facilitação deve procurar, a partir de um conjunto de questões orientadoras, gerar um debate, provocar a partilha de perspetivas e uma reflexão crítica enquadrada com a conjuntura global, com práticas locais e procurando estabelecer interseções entre dimensões político-económicas, socioculturais, ambientais, consoante os conteúdos abordados. Para tal, considerem:

- Criar condições para que todas as pessoas no grupo possam participar, se quiserem. Tal, requer cuidar dos tempos da escuta e do diálogo.
- Não assumir que têm as respostas às questões que forem levantadas. Cada participante deve assumir a responsabilidade da presença (e do conhecimento particular sobre si e as suas relações/contextos) e da aprendizagem em conjunto, descobrindo-se no diálogo e na diversidade de contributos.
- Agitar o debate com perguntas orientadoras que permitam a problematização de posicionamentos e repensar comportamentos. Por vezes, os ânimos podem-se exaltar, perante perspetivas dissonantes e atitudes preconceituosas (por exemplo, capacitistas). Caso existam

desconfortos, não os ignorem. Pelo contrário, é importante assumi-los perante o grupo para que este, em conjunto, identifique as causas e tome decisões. O conflito também faz parte das relações, pelo que cabe à equipa de facilitação reconhecê-lo e mediá-lo, não se envolvendo em conflitos entre participantes.

O conflito é inevitável quando abordamos questões de Direitos Humanos, porque movimenta emoções, crenças, perceções, pré-conceitos e, por vezes, preconceitos. Por isso, dialogarmos sobre os incómodos e as diferentes perspetivas é uma oportunidade de compreendermos diferentes “lentes” que usamos para observar e sentir uma determinada realidade, e a interseção entre questões. De igual modo, este diálogo possibilita questionarmos e rompermos com formas únicas e dominantes de conhecimento, tomarmos consciência de outras visões de mundo e, assim, desenvolvermos um conjunto de capacidades como a empatia, a escuta ativa, o pensamento crítico, a aprendizagem conjunta.

- Reconhecer que o debate não se esgota na sessão, por isso é importante não o forçar. Pelo contrário, procurem compreender se o debate não ganha corpo porque o silêncio também fala, porque há um cansaço emocional e/ou corporal generalizado, desconfortos que se sobrepõem à vontade de partilhar, ou porque, no momento, as pessoas não têm mais nada a acrescentar sobre o tema ou se o tema carece de uma mudança de perspetiva, de abordagem ou de orientação.

8. Viva a inquietação! Viva a possibilidade de transformação!

A etapa do balanço instiga uma avaliação do percurso, que alimenta a identificação de aprendizagens num contexto mais amplo e relacionado com os objetivos de aprendizagem definidos:

- O que aconteceu durante a sessão? Como se sentiram?
- O gostaram e o que não gostaram relativamente à sessão em geral ou a uma atividade em particular? Porquê?
- O que aprenderam sobre vocês, sobre o grupo, sobre os conteúdos abordados nas atividades?
- O que podem transpor para a vossa vida quotidiana?

Neste sentido, é mesmo importante dedicarem tempo a este momento, o que implica acolher os ritmos de cada participante na “saída” da atividade antes de mergulharem numa partilha reflexiva e cuidada sobre os processos vivenciados. Criem um tempo de pausa para relaxar, soltar o corpo ou motivar o grupo.

O balanço envolve, também, feedback que, muitas vezes, é recebido como uma crítica negativa, e é também dado de forma pouco cuidada, provocando desgaste emocional, frustração e até irritação. Por isso, o feedback é um caminho de retroalimentação, que deve partir do respeito pelo Outro e de um sentido de responsabilidade relativamente ao que se comunica e à forma como se comunica. O balanço envolve, também, a avaliação entre a equipa de avaliação sobre o processo de facilitação e as respetivas aprendizagens.

Para a construção desta secção, inspiramo-nos e adaptamos um conjunto de recursos como convite a uma exploração mais aprofundada: Dínamo (2016); Hooks (2021) e Marcos et al. (2021).





Atividades práticas e recursos

Por que é importante desaprender? Como podemos criar espaços de construção colaborativa e de aprendizagem conjunta? A partilha de práticas, vivências, processos, inquietações e desafios convoca-nos a participarmos num processo de aprendizagem que também é nosso, individual e coletivamente.

Esta secção constitui, assim, uma interpelação para a ação, sustentada numa proposta de atividades que exige um compromisso com a aprendizagem conjunta e constante. Este compromisso traduz-se na problematização de conceitos, de referenciais e de práticas em torno da deficiência, na rutura com saberes estáticos, homogêneos e dominantes, na construção de processos vivos, participados e de apropriação conjunta, reconhecendo que se trata de uma ação contínua, de pendor reflexivo, dialógico, criativo e colaborativo, em torno da aprendizagem.

O Guia pretende ser um recurso pedagógico instigador quer de uma tomada de consciência crítica sobre diversos conteúdos relacionados com a deficiência, quer de interpelação a um diálogo crítico entre saberes e práticas, com potencial de transformação pessoal, interpessoal, organizacional e social. A problematização de concepções, representações, comportamentos e práticas em torno da deficiência envolve a sociedade no seu todo e nas suas singularidades, por isso não se esgota neste Guia.

Contudo, esperamos que contribua para “desarrumar” perspetivas, provocar desconfortos e convocar a posicionamentos críticos, desde os diferentes lugares que (não ocupamos).

Neste sentido, procuramos congregar, de forma articulada e coerente, algumas das atividades construídas e facilitadas pelas entidades responsáveis pela implementação do molDAR, a partir dos seus saberes, desconstruções e das práticas quotidianas, e sustentam-se em objetivos claros, segundo temáticas específicas, passíveis de mobilização, de forma coerente, cuidada e adaptada, noutros contextos e tempos.



Autonomia e autodeterminação – Oficinas de capacitação

Neste ponto, apresentamos uma proposta de 16 atividades estruturadas e facilitadas pela equipa d’O Fio de Ariana. Importa referir que a estrutura das sessões é, intencionalmente, flexível para acolher os diferentes perfis, adaptar estratégias de relação e mobilizar abordagens inusitadas que conferem um sentimento de segurança, que despertam interesse em participar, que instigam ao acolhimento e gestão de desconfortos, e à tomada de decisões.

Por exemplo, a facilitação de um tempo inicial de partilha de novidades com recurso a registos visuais possibilitou, em muitas situações no molDAR, um maior foco na sessão. A criação de produtos ou resultados tangíveis por atividade promoveu, também, o envolvimento ativo das pessoas participantes e o recurso à repetição contribuiu para uma apropriação de conteúdos, à partilha – verbal e não verbal – de emoções, com transposição para o seu quotidiano. De igual modo, a mediação de conflitos nos trabalhos em equipa contribuiu para uma maior adaptação aos ritmos de aprendizagem de cada pessoa, para a interajuda, bem como para a disponibilidade para a diversão em conjunto.

Qual é a intencionalidade da oficina?

Que temas queremos abordar?

Quem vai habitar esse tempo de aprendizagem?

Antes de iniciar uma ação/oficina de capacitação, é fundamental definir os respetivos objetivos. A partir das respostas às questões apresentadas anteriormente e considerando o grupo e a facilitação, poderão identificar uma ou mais atividades associadas aos temas que procuram abordar e os respetivos recursos (temporais, materiais e técnicos) necessários. Assim, e no âmbito do Guia, elaboramos um conjunto de Fichas de Atividade que contemplam:

- A indicação do(s) tema(s) subjacente(s);
- Os objetivos de aprendizagem;
- Os materiais necessários para a sua operacionalização;
- As orientações ‘passo a passo’, com flexibilidade para adaptação.

Atenção! Assumam abertura para adaptar a atividade, desde a linguagem aos recursos (temporais, materiais e técnicos), tendo em conta o número de participantes, o espaço (características do contexto interior ou exterior, em que a meteorologia também importa!) e o foco numa aprendizagem crítica (que implica desacordo) e conjunta.

Em seguida apresentamos um quadro com a identificação de um conjunto de atividades, organizadas por temas e com links para fichas completas correspondentes, disponíveis no fim deste documento. Cada atividade é apresentada num formato padrão, com potencial de adaptação.

Quadro síntese de Atividades

Título (Tema)	Especificações	Objetivos
Atividade 1 _ Bingo humano (Hetero-conhecimento)	4 – 7 pessoas 20 minutos anexo A1, canetas.	Incentivar a interação e promover o conhecimento entre os membros do grupo.
Atividade 2 _ Novelo do eu e do grupo (Hetero-conhecimento)	5 – 7 pessoas 50 minutos novelo, papel de cenário ou quadro branco com marcadores, fita-cola de pintor ou molas, sala ampla ou local exterior confortável.	Promover o interconhecimento. Identificar as expectativas de cada participante. Definir os objetivos e as regras de funcionamento do grupo. Promover um sentido de pertença, ao identificar gostos e/ou características comuns entre os vários participantes.
Atividade 3 _ Imagens do estado de espírito (Hetero-conhecimento)	5 – 7 pessoas 30 minutos anexo A3, fita-cola de pintor, quadro branco ou parede.	Promover e reforçar o auto e interconhecimento.
Atividade 4 _ Jogo dos conjuntos (Hetero-conhecimento)	5 – 7 pessoas 30 minutos fita-cola de pintor, quadro branco com marcadores.	Promover e reforçar o auto e interconhecimento.
Atividade 5 _ Espelho na caixa e psicoeducação (Autoconceito e autoestima)	5 – 7 pessoas 90 minutos caixa, espelho, quadro branco com marcadores.	Incentivar a autorreflexão: pensar sobre quem é, como se vê e como se sente consigo próprio. Promover e reforçar a autoestima e o autoconceito. Reconhecer que é a pessoa mais importante da sua vida.
Atividade 6 _ Kit de higiene (Autoconceito e autoestima)	5 – 7 pessoas 90 minutos quadro branco com marcadores.	Valorizar a importância do autocuidado. Sensibilizar para a importância da higiene pessoal no bem-estar físico e emocional, a partir da construção de um kit de higiene e da partilha de rotinas diárias. Sensibilizar para a importância da higiene na manutenção de relações sociais e profissionais.
Atividade 7 _ Rua das casas coloridas (Coesão grupal)	5 – 7 pessoas 30 minutos anexo A7, cinco casas com parede, telhado, porta, janela e chaminé de cores distintas.	Estimular a comunicação e a colaboração entre equipas para alcançar objetivos comuns. Reforçar a importância da interdependência no trabalho em grupo. Promover a escuta e o respeito pelas diferentes perspetivas e informações. Desenvolver a capacidade de resolução de problemas coletivos.
Atividade 8 _ Mensagens em balões (Coesão grupal)	5 – 7 pessoas 30 minutos balões, canetas.	Promover a interação e a união do grupo. Refletir acerca da importância de um diálogo positivo quer para connosco, quer para com os outros. Reflexão sobre diferentes valores. As mensagens podem ter vários propósitos (motivacionais, de boas-vindas, de consciencialização, entre outros).

A fotografia participativa

Reconhecendo o potencial de participação, (auto)representação, comunicação e de criação coletiva inerente à fotografia participativa, propusemos a sua mobilização no projeto. Conscientes das tensões entre a fotografia participativa como um método qualitativo de recolha de informação e como uma ferramenta para a justiça social e para abordar a desvantagem estrutural (Chinn & Balota, 2023, p. 736), procedemos a uma reflexão cuidada, crítica e consciente dentro do projeto.

Segundo Wang e Burris (1997), a fotografia participativa visa:

- Facilitar que as pessoas registem e reflitam sobre os pontos fortes e as preocupações da sua comunidade.
- Promover o diálogo crítico e a partilha de conhecimento em torno de questões importantes, através da discussão de fotografias em grupos grandes e pequenos.
- Aalcançar decisores políticos.

Chinn e Balota (2023), numa revisão de literatura sobre o uso da fotografia participativa junto de pessoas com deficiência intelectual, e reconhecendo que a revisão realizada tem as suas limitações, assinalam que este método de pesquisa criou oportunidades de envolvimento de pessoas com deficiência intelectual na produção de conhecimento. Segundo estes autores (2023, p. 726), a fotografia participativa possibilita uma **autorrepresentação de pessoas**

que frequentemente precisam de suporte com comunicação verbal (Booth & Booth, 2003; Boxall & Ralph, 2009), **permitindo que concretizem a sua experiência vivida e traduzam conceitos, sentimentos e questões em representações tangíveis** (Wass & Safari, 2020).

De igual modo, Labbé et al. (2022) num estudo que procurou documentar a experiência vivida por pessoas com mobilidade reduzida relativamente às suas interações com o ambiente urbano e efeitos na sua mobilidade, participação e saúde, reforçam que a fotografia participativa possibilita às pessoas com deficiência recuperarem o seu conhecimento e comunicarem as suas vivências à luz do seu contexto físico e, também, da sua participação social.

Neste sentido, **a fotografia participativa possibilita uma partilha de poder e de responsabilidade com as pessoas com deficiência para definir e recolher informação, atribuir significados e retirar aprendizagens, num processo que é realizado com e não sobre** (Chinn & Balota, 2023, p. 726), **reconhecendo a sua capacidade de agência.**

Assim, sob a premissa de reconhecer a singularidade de cada participante e de construir um diálogo comprometido com a diversidade de contextos no molDAR, convidámos o grupo de participantes a envolver-se num tempo de exploração de fotografias e num processo de experimentação e de criação de relação quer com o objeto (instrumentos musicais) e com o som, quer com o Outro.

A mobilização da Fotografia participativa no projeto procurou:

- Envolver o grupo de participantes num processo de (auto) representação e de comunicação, com recurso à imagem, das suas experiências, perspetivas e aprendizagens no e com o projeto.
- Estimular a reflexão, a partilha e a análise críticas sobre a sua realidade social, usando a câmara fotográfica como ferramenta de comunicação e de (auto)expressão.
- Visibilizar a identidade individual e coletiva das pessoas participantes e das suas aprendizagens com o projeto.

A partir da fotografia participativa compreendemos que o projeto constituiu um pretexto para sair de casa, conviver/socializar, fazer amigos, aprender. De igual modo, foi um contexto de experimentação, de oportunidades e de mudanças, que passamos a explicar:

1. Contexto de experimentação

- De atividades desenhadas e implementadas pelas pessoas participantes, de saídas na cidade, em que foram protagonistas do seu próprio processo de aprendizagem, contribuindo, em alguns casos, para a definição de caminhos (emocionais, interpessoais e profissionais) futuros.

- Que se traduziram numa mudança pessoal, nomeadamente numa melhoria da autoestima, mais autoconfiança, autonomia (“sair sozinho, andar sozinho de metro”; “treinar a condução da cadeira elétrica”) e autodeterminação. Como? Através de uma tomada de autoconsciência, do acolhimento de desconfortos, do reconhecimento (em alguns casos) do preconceito internalizado, bem como do reconhecimento, da expressão e regulação emocional.
- Que possibilitou a tomada de consciência e aceitação do Outro, promovendo tempo de convívio e diversão em conjunto, por exemplo com os torneios de Boccia, o CineClube, a semana aberta.

2. Contexto de oportunidades, pelo...

- Acesso a novos espaços, com potencial para uma ocupação física e simbólica dos mesmos (deslocar-se de metro, visitar museus e outros espaços) e o sentimento de felicidade associado às vivências.
- Acesso à obtenção de aprendizagens situacionais e em coletivo, a partir da partilha e aplicação prática de conhecimentos e o reforço ou obtenção de novos saberes, competências pessoais e relacionais (comunicar mais e melhor), bem como ferramentas técnicas (expressão artística pela pintura, desenho, música, colagens, culinária, jardinagem, construção de CV e experiências em contexto), promotoras de bem-estar socioemocional.

3. Contexto de mudanças, pela...

- Criação de uma rotina instigadora de convívio, socialização e de mudanças comportamentais.
- Melhoria no reconhecimento, expressão e regulação emocional (autoconsciência, lidar com a ansiedade, melhoria da autoestima e mais autoconfiança).
- Recriação de formas de participação, a partir da partilha e retroalimentação (instigadores de auto e interconhecimento) e do confronto com a autopercepção e a percepção de si na relação com o Outro, com o contexto mais ou menos acessível, os diferentes ritmos (os seus, os dos colegas, os do grupo alargado e os do projeto), com o próprio processo, aprendendo a confiar e a acreditar na incerteza do mesmo e a reconhecer as mudanças que traz a cada participante, nomeadamente desafiar as lentes com que se observa o mundo, assumindo receios e resistências internas, divertindo-se, manifestando vontades e interesses e identificando possibilidades futuras.

O processo da fotografia participativa e as partilhas recolhidas alimentaram, assim, a identificação de elementos e/ou práticas que despoletaram (re)ações concretas e trouxeram mudanças na vida de cada participante. **O Guião orientador com a apresentação das diferentes etapas do processo e do papel da facilitação encontra-se disponível a seguir.**



Guião orientador da fotografia participativa

1. Apresentação das etapas da fotografia participativa (pela pessoa responsável pela facilitação do processo)

Definam as datas de introdução à abordagem da fotografia participativa:

- Apresentem o objetivo: partilhem publicamente as fotografias musicadas, como oportunidade de visibilizar a identidade individual e coletiva das pessoas participantes e das suas aprendizagens com o projeto.
- Assegurem que o grupo de participantes tem telemóvel e acessibilidade à câmara fotográfica.
- Apresentem as questões orientadoras [adaptar]:
Identities: Quem sou eu? /Como me vejo?
Projeto: O que me trouxe o projeto? [relacionar com as expectativas iniciais partilhadas por cada participante]
Aprendizagens: O que aprendi com o projeto?
- Definam questões práticas:
Número mínimo e máximo de fotografias.
Formato do registo fotográfico, ou seja, horizontal, vertical ou livre.
Pessoa a quem devem entregar as fotografias.
Data de entrega das fotografias.

- Partilhem o cronograma de trabalho e o local dos encontros, e do evento final.

2. Facilitação

- A pessoa responsável pelas oficinas artísticas deve criar um espaço seguro e lúdico de partilha de dúvidas, desconfortos e interesses.
- Relembrem, sempre que necessário, o objetivo da fotografia participativa.
- Promovam um tempo de partilha e de diálogo em torno das fotografias recolhidas, a partir de algumas perguntas gatilho: O que dizem/revelam as vossas fotografias? O que gostaram? O que não gostaram? Que mudanças surgiram na vossa vida com o projeto?
- Convidem o grupo a musicar as fotografias, a partir de algumas perguntas gatilho: Que emoções e sensações revelam as fotografias? Que sons associam às imagens?
- Acompanhem a exploração de sons, ritmos, expressões corporais, atitudes e (mudanças de) comportamento decorrentes da criação de relação com o objeto (instrumentos musicais) e com o som. Atenção! Atendam às diferentes sensibilidades de volume de som e de estímulos.

- Promovam uma escuta ativa de cada pessoa no grupo, bem como o papel individual na criação do som do grupo – o som coletivo.
- Elaborem um registo (um Diário de Bordo) das partilhas, das dinâmicas do grupo e das mudanças gerais e individuais observadas.

Nota geral: A exploração das fotografias e o processo de experimentação dos instrumentos e do som vai acontecer à medida que cada participante foram trazendo as fotografias (tendo em conta o cronograma definido).

Materiais:

- Espaço amplo e acessível.
- Cadeiras.
- Fotografias tiradas por cada participante.
- Instrumentos musicais (guitarra, teclado e adaptar materiais do quotidiano, por exemplo baldes, caixotes).
- Computador.
- Projetor.
- Colunas de som.

Capacitação dirigida a pessoas cuidadoras

Neste ponto, apresentamos uma proposta de capacitação dirigida e ativada com pessoas cuidadoras, da autoria e facilitada pela equipa da APPC no projeto. Trata-se de uma ação distribuída por oito sessões, com uma abordagem metodológica sobretudo ativa e participativa, que mobilizamos para este Guia.

Conteúdos:

- Autodeterminação e autonomia;
- Atividades da vida diária;
- Planeamento e organização;
- Autocuidado e saúde mental;
- Comunicação eficaz;
- Representatividade e capacitismo;
- Partilha e troca de experiências.

Objetivos :

- Discutir e construir o conceito de autonomia e o conceito de autodeterminação.
- Fomentar a partilha e troca de experiências que conduzam a processos autónomos de tomada de consciência.
- Potenciar a construção conjunta de estratégias que conduzam à resolução de problemas comuns.
- Promover a unidade familiar e comportamentos adequados numa ótica de prevenção.

- Criar condições de autonomia e responsabilidade parental em novos contextos de vida.
- Potenciar momentos de reflexão conjunta com vista à melhoria das dinâmicas familiares.

O quadro seguinte tem também links as para as fichas completas correspondentes, disponiveis no fim deste documento.



Quadro síntese de Sessões

Título (Tema)	Especificações	Objetivos
Sessão 0 (Introdução e expectativas)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor e internet.	Estimular o pensamento crítico e reflexivo, e desconstruir preconceitos. Apresentar-se aos elementos do grupo. Apresentar o programa.
Sessão 1 (Autonomia e autodeterminação)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor e internet.	Consolidar a informação relativa à atividade “Dá um Passo em frente” (sessão 0). Explorar os conceitos de autonomia e de autodeterminação tanto para si próprios, quanto para as pessoas a seu cuidado.
Sessão 2 (Autonomia e autodeterminação)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor, internet, anexo S2.1, anexo S2.2 e anexo S2.3.	Dar a conhecer o novo paradigma da deficiência e suas implicações atitudinais.
Sessão 3 (Atividades de vida diária)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor e internet.	Planear e organizar as atividades diárias como uma competência-chave para a autonomia.
Sessão 4 (Capacitismo)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor, internet e anexo S4.	Refletir sobre o conceito de capacitismo.
Sessão 5 (Importância de uma comunicação eficaz)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, folhas, quadro, marcadores de quadro, fita cola de pintor ou bostik.	Desafiar as percepções. Desenvolver competências de comunicação que facilitem a compreensão e a cooperação entre os participantes e as pessoas a seu cuidado.
Sessão 6 (Autocuidado e saúde mental)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor e internet.	Reconhecer a importância do autocuidado e da saúde mental como forma de manter a autonomia e o bem-estar.
Sessão 7 (Representatividade)	5 – 12 pessoas 90 minutos sala, cadeiras, computador, projetor e internet.	Refletir sobre o conceito de representatividade e de capacitismo.
Sessão 8 (Planos futuros)	5 – 12 pessoas 75 minutos sala e cadeiras.	Avaliar o programa de capacitação.



Interpelações adicionais

Esta secção abarca recursos de entidades nacionais e internacionais para exploração e com potencial de adaptação a contextos diversos. São recursos complementares e que permitem aprofundar conhecimentos sobre os conteúdos abordados no Guia e descobrir novos questionamentos.

Livros/Artigos:

“As portas que Abril abriu às pessoas com deficiência”, AbrilAbril, 2024

<https://www.abrilabril.pt/nacional/portas-que-abril-abriu-pessoas-com-deficiencia>

“Capacitismo, feminismo, saúde e cultura”, Sara Rocha, 2025

<https://accesslab.pt/capacitismo-feminismo-saude-e-cultura/>

“Nothing About Us Without Us – Disability Oppression and Empowerment”, James I. Charlton, 2000

<https://vidaindependente.org/wp-content/uploads/2018/07/Nothing-About-Us-Without-Us-Disability-Oppression-and-Empowerment-ilovepdf-compressed.pdf>

“El movimiento de vida independiente: Experiencias Internacionales”, J. Vidal García Alonso, 2003

https://vidaindependente.org/wp-content/uploads/2015/01/libro_mvi.pdf



“Deaf cultures: towards decolonisation of body, disability, and deafness”,
Shreeti Shubham, 2023

<https://doi.org/10.1080/13552074.2023.2264632>

Guias e tool-kits:

A Primer on working with disabled group members – SICK TIME PRESS

<https://files.cargocollective.com/c340789/Primer-June-B-W-Screenreader.pdf>

A participação cultural de pessoas com deficiência ou incapacidade –
Acesso Cultura

<https://acessocultura.org/manual-plano-acessibilidade/>

Cards for Inclusion – Unlimited

https://weareunlimited.org.uk/resource/cards-for-inclusion/?utm_source=Unlimited&utm_campaign=7e8a3e4365-May+2025&utm_medium=email&utm_term=0_fb0775b53d-7e8a3e4365-746165071&mc_cid=7e8a3e4365&mc_eid=20729e6d48

Innovating accessibility: Championing disabled creatives – Shape arts

<https://www.shapearts.org.uk>

Inclusive Language Guide – Oxfam

<https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621487/qd-inclusive-language-guide-120925-en.pdf.pdf;jsessionid=4B897C8CB8756BD4672733D3F3D756CC?sequence=8>

Filmes /documentários/ vídeos:

“Crip Camp” James Lebrecht, Nicole Newnham, 2020

https://www.youtube.com/watch?v=Dqdg_7Sbq-8

“Campeones” Javier Fesser, 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=pQ-VnYAhF4M>

“Descortinar [diversidade]” Catarina Oliveira, Raquel Tavares Lebre, 2024

https://www.youtube.com/watch?v=Pw6A_RqgOII

Agenda cultural acessível:

CULTURA ACESSÍVEL: Agenda de Programação Acessível

<https://www.cultura-acessivel.pt>

Conteúdos online:

[@casadapertenca](#)

[@appc-porto](#)

[@especierarasobrerodas](#)

[@foradospadroess](#)

[@Tecla3](#)



Glossário

“A linguagem estrutura o pensamento e é um reflexo da realidade social. Ao mesmo tempo, o nosso uso da linguagem permite-nos modificar a realidade que habitamos. Ao nomearmos opressões invisíveis, conseguimos colocar em primeiro plano estas violências que sofremos, dando-lhes a importância que têm e que nos serve como uma primeira ferramenta de desconstrução”

(Guerra, 2022, p. 23, tradução livre).

Nesta secção do Guia, apresentamos uma lista de termos e os respetivos significados, que não pretende ser exaustiva. Ainda assim, visa contribuir para a desconstrução de conceitos e para o aprofundamento do debate em torno das lógicas de opressão e de violências que lhes estão subjacentes. É, também, um convite à apresentação de novas entradas que habitam a realidade.

Acessibilidade

Característica de um ambiente, equipamento, produto, objeto ou serviço que permite assegurar a todos os seus potenciais utilizadores, uma igual oportunidade de uso. Abrange um vasto conjunto de realidades, que vão desde os produtos de apoio, à acessibilidade atitudinal, à acessibilidade física (ambiente natural e construído/

arquitetónica), à acessibilidade aos transportes e à acessibilidade à comunicação e à informação/digital, permitindo a participação plena em todos os domínios da vida.

Acessibilidade atitudinal

Comportamento individual de respeito pela diferença e pela diversidade, que permite ser e estar acessível ao outro, eliminando o preconceito e a discriminação, garante de uma sociedade mais justa e mais inclusiva.

Acessibilidade digital

Característica de um ambiente, equipamento, produto ou serviço que permite assegurar a todos os seus potenciais utilizadores uma igual oportunidade de uso, de forma amigável e com segurança. Os equipamentos, produtos e serviços deverão ser concebidos com base nos pressupostos do Design Universal e seguir os quatro princípios da acessibilidade digital:

- Perceível – toda a informação e interfaces deve ser legível e entendida por todos;
- Operável – a navegação e o acesso a todas as funcionalidades devem ser garantida, independentemente do perfil do utilizador e dos dispositivos de navegação utilizados;
- Compreensível – toda a informação deve ser compreendida por todos e prever a tolerância ao erro;
- Robusto – deve garantir a interoperabilidade entre sistemas e a compatibilidade tecnológica.

Acessibilidade física

Consiste na eliminação de qualquer barreira física ou ambiental em espaços construídos, permitindo que todas as pessoas desfrutem e ocupem o espaço físico, sem limitações.

Acessibilidade na comunicação e na informação

Consiste na ausência de barreiras na comunicação entre as pessoas, na comunicação escrita, na sinalização e no acesso aos conteúdos impressos, audiovisuais e digitais.

Assistência pessoal

Segundo o artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 129/2017, de 9 de outubro que institui o programa Modelo de Apoio à Vida Independente:

1 _ A assistência pessoal constitui-se como um serviço especializado de apoio à vida independente, através do qual é disponibilizado apoio à pessoa com deficiência ou incapacidade para a realização de atividades que, em razão das limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, esta não possa realizar por si própria.

2 _ A solicitação de assistência pessoal decorre da iniciativa da pessoa com deficiência ou incapacidade, expressa pela própria ou por quem legalmente a represente, através de manifestação de interesse formal junto de um CAVI, e é traduzida num plano individualizado de assistência pessoal.

Informações complementares:

- Porquê a assistência pessoal;
- Princípios da assistência pessoal;
- Assistentes Pessoais;
- Modelo de Apoio à Vida Independente.

Audiodescrição

É a narração de tudo o que é visual. É um recurso de acessibilidade muito utilizado em museus, em produções audiovisuais, em apresentações, no cinema, na dança, em passeios turísticos e outros. Consiste na apresentação oral do que está a acontecer e não é perceptível através da audição. Pode ser gravada (por exemplo, no cinema ou em audioguias) ou feita em tempo real (por exemplo, numa visita guiada ou num evento ao vivo). Ajuda pessoas cegas e com baixa visão a acompanhar as informações e acontecimentos que dependem da visão para serem compreendidos. Mas, constitui também uma ajuda para idosos, disléxicos e pessoas com deficiência intelectual pois a descrição mais detalhada amplia a compreensão do conteúdo. A audiodescrição permite transformar o invisível em visível, por meio da acessibilidade.

Barreiras atitudinais

Barreiras criadas por atitudes conscientes ou inconscientes que dificultam ou impedem o acesso de pessoas com deficiência a diferentes locais, decorrentes de preconceito e promovendo exclusão social.

Capacitismo

Comportamentos discriminatórios e opressivos (conscientes e inconscientes) decorrentes da crença da superioridade das pessoas com funcionalidades ou condição corporal e/ou cognitiva normativa.

Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA)

Envolve ferramentas e estratégias para resolver os desafios de comunicação do quotidiano. Comunicação aumentativa – comunicação de apoio ou ajuda. Um sistema de comunicação aumentativo tem por objetivos promover e apoiar a fala, e garantir uma forma de comunicação alternativa no caso da pessoa não aprender a falar. Comunicação alternativa – qualquer forma de comunicação, exceto a fala, utilizada pela pessoa em contextos de comunicação cara a cara. Para informações adicionais, consultar: Comunicação Aumentativa.

Cuidador

É a pessoa que presta apoio e cuidados a alguém com deficiência, garantindo o seu bem-estar, segurança e qualidade de vida. Ajuda a pessoa cuidada a ser o mais autónoma possível, apoiando nas tarefas diárias, higiene, alimentação e tratamentos. Consultar a Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro, que Aprova o Estatuto do Cuidador Informal.

Deficiência

Uma incapacidade permanente ou temporária – física, mental, intelectual ou sensorial – que resulta das limitações à interação entre as pessoas com incapacidades e as barreiras comportamentais

e ambientais que lhes são colocadas e que impedem a sua plena e efetiva participação na sociedade, em condições de igualdade com os demais indivíduos. É um conceito em constante mudança.

Deficiência intelectual ou cognitiva

Quando uma pessoa apresenta uma condição, incapacidade ou dificuldade no desenvolvimento das funções cognitivas.

Deficiência visual

É uma condição que afeta a capacidade de ver, abrangendo a cegueira (perda total da visão) e a baixa visão (perda parcial da visão).

Discriminação

Qualquer prática, distinção ou exclusão que tenha por objetivo ou efeito colocar uma pessoa ou grupo de pessoas em situação de desvantagem em razão, nomeadamente, do sexo, orientação sexual, identidade e expressão de género, características sexuais, origem racial e étnica, nacionalidade, idade, deficiências e/ou religião.

Diversidade funcional

Termo alternativo ao de deficiência, proposto no Fórum de Vida Independente em 2005. Tem começado a ser utilizado por iniciativa das pessoas com deficiência para evitar conotações depreciativas.

Escrita em Braille

É um sistema de leitura e escrita tátil. Informação escrita no sistema

com pontos em relevo (Braille), que as pessoas com deficiência visual usam para ler pelo tato e para escrever.

Estereótipo

Perspetiva ou ideia pré-concebida, simplista, generalizada e, muitas vezes, inconsciente sobre pessoas ou temas que pode conduzir a preconceitos e discriminação.

Incapacidade

A incapacidade não reside unicamente na condição física, mental, intelectual ou sensorial da pessoa. Resulta, sobretudo, da interação entre a condição/ as características da pessoa e as barreiras sociais, ambientais e atitudinais que limitam a sua participação plena e efetiva na sociedade. Em Portugal, o reconhecimento formal de um grau de incapacidade, temporária ou permanente, de uma pessoa é feito através do Atestado Médico de Incapacidade Multiúso (AMIM).

Interseccionalidade

Ferramenta analítica para estudar, compreender e responder às formas como o sexo e o género se cruzam com outras características pessoais/ identidades, e como estas intersecções contribuem para experiências únicas de discriminação.

Língua Gestual Portuguesa (LGP)

Língua materna de grande parte da comunidade surda em Portugal e uma das línguas oficiais do país. A LGP é reconhecida na Constituição

da República Portuguesa desde 1997. A LGP tem estruturas visuais, sintaxe e gramática próprias. As línguas gestuais variam de país em país e, até, regionalmente. Têm séculos de existência e surgem e desenvolvem-se naturalmente, como as línguas orais.

Mobilidade Condicionada

A mobilidade pode não ser necessariamente reduzida, mas ser condicionada por um conjunto de fatores sociais e ambientais, que condicionam a participação plena da pessoa com deficiência. O foco está nos fatores sociais e ambientais e não nas características da pessoa com deficiência.

Necessidades específicas

Todas as pessoas têm necessidades específicas, pelo que é um termo considerado mais neutro e ajustado à realidade em causa. O termo “necessidades especiais” encontra-se associado à vivência do estigma de ter essas necessidades como algo acrescido ou especial.

Neurodivergente

Qualquer pessoa que não seja neurotípica. Algumas condições neurológicas associadas à neurodivergência são: Perturbação do Espectro do Autismo, PHDA – Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção, dislexia, dispraxia, discalculia, entre outras. A neurodivergência foi um conceito cunhado pela socióloga australiana Judy Singer, que reconheceu as diferenças neurológicas como variações naturais do cérebro humano, em vez de patologias

a serem curadas. É um conceito que procura considerar as variações da diversidade humana como parte do processo natural da espécie humana, assim como o estabelecimento de uma forma mais abrangente e generalizada das aprendizagens e interações.

Pessoa Surda

Redução na capacidade de ouvir, que pode ser parcial (leve, moderada, severa) e afetar um ou ambos os ouvidos. Existem várias formas de viver com surdez. As pessoas Surdas (com S maiúsculo) que comunicam em LGP consideram que são parte de uma minoria linguística e cultural. Também existem pessoas com surdez que se identificam com a deficiência auditiva e pessoas S/surdas oralizadas, que usam uma língua oral para comunicar. Neste sentido, é fundamental respeitar a autodeterminação na realidade da surdez.

Pessoas com deficiência

Pessoas que têm incapacidades (permanentes ou temporárias) físicas, mentais, intelectuais ou sensoriais que, em interação com várias barreiras, podem impedir a sua participação plena e efetiva na sociedade em condições de igualdade com as demais pessoas.

Pictograma

Um símbolo que representa um objeto ou conceito através de desenhos ou imagens. Uma combinação de pictogramas pode ser usada para comunicar ideias e informações. Os guiões com símbolos pictográficos são, assim, uma forma das pessoas com deficiência intelectual,

com dificuldades na expressão oral ou sem expressão oral poderem aceder a conteúdos e comunicar com outras pessoas. Trata-se de um dos métodos de Comunicação Aumentativa e Alternativa.

Acrónimos e abreviações

- APPC** _ Associação do Porto de Paralisia Cerebral
- CMP** _ Câmara Municipal do Porto
- LGP** _ Língua Gestual Portuguesa
- moIDAR** _ moIDAR – Dar oportunidade à diversidade
- O FIO** _ O Fio de Ariana – Educação e Terapia, C.R.L.
- PCDs** _ Pessoas com deficiência
- PRR** _ Plano de Recuperação e Resiliência
- UOI** _ Unidade Operacional de Intervenção

Referências

Acesso cultura (2020). A participação cultural de pessoas com deficiência ou incapacidade: Como criar um plano de acessibilidade. Câmara Municipal de Lisboa – Divisão de Ação Cultura. ISBN 978-989-54675-2-5.

Access Lab (2024). Glossário inclusivo – Pessoas com deficiência e Surdas.
Disponível em: <https://accesslab.pt/wp-content/uploads/2024/09/agosto-2024-Glossario-.pdf>

Associação CVI – Centro de Vida Independente (sd). Assistência Pessoal.
Disponível em: <https://vidaindependente.org/>

Associação do Porto de Paralisia Cerebral – APPC (sd). Glossário.
Disponível em: <https://www.appc.pt/glossario/>

Chinn, D., & Balota, B. (2023). A systematic review of photovoice research methods with people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 36(4), pp. 725–738.
<https://doi.org/10.1111/jar.13106>

Para a construção desta secção, mobilizamos, adaptamos e traduzimos, de forma livre, conteúdos de um conjunto de fontes, nomeadamente: Acesso cultura (2020); Access Lab (2024); Associação CVI (sd); APPC (sd); CIG (sd); Decreto-Lei n.º 129/2017 (2017); Dínamo (2016); EIGE (sd); Lei n.º 100/2019 (2019) e Plano Nacional de Leitura (sd).

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género – CIG (sd). Glossário.

Disponível em: <https://www.ciq.gov.pt/bases-de-dados/glossario/>

Decreto-Lei n.º 129/2017, de 9 de outubro (2017). Diário da República: 1.ª série, n.º 194.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/129-2017-108265124>

Dínamo – Associação de Dinamização Sócio-Cultural (2016). Compass: Manual de educação para os direitos humanos com jovens (M. J. Dornelas & S. Maul, Trads.). Conselho da Europa / Dínamo.

Disponível em: https://gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2017/01/compass_2016_pt.pdf

European Institute for Gender Equality – EIGE (sd). Glossary and thesaurus.

Disponível em: https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1050?language_content_entity=en

Hooks, b. (2021). Ensinando pensamento crítico: sabedoria prática. São Paulo: Elefante. ISBN: 978-65-87235-12-7

Labbé, D., Mahmood, A., Seetharaman, K., Miller, W.C. & Mortenson, W.B. (2022). Creating inclusive and healthy communities for all: A photovoice approach with adults with mobility limitations. SSM - Qualitative Research in Health, 2, 100173. ISSN 2667-3215.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2022.100173>

Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro. (2019). Diário da República: 1.ª série, n.º 171.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/100-2019-124500714>

Marcos, V., Pinto, F. (Coord.), Bragança, A., Moura, M.P. & Freitas, I. (2021). Manual – Rumo à Transparência: Prestação de Contas nas Organizações de Economia Social em Portugal. Porto: Área Transversal de Economia Social da Universidade Católica Portuguesa – Porto.

Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1vGBBT9F8QtRZObuk6NXuxwkOiRQuu9F4/view?pli=1>

Plano Nacional de Leitura (sd). Glossário. Programa Leitura+ Acessível.

Disponível em: https://www.pnl2027.gov.pt/np4/leitura_mais_acessivel.html?subpag=leituraacessivel_glossario

Wang C., Burris MA. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. Health Education & Behavior, 24(3), pp. 369–387.

doi:[10.1177/109019819702400309](https://doi.org/10.1177/109019819702400309)



CASA
JUVENIL
S. JOAO BOSCO

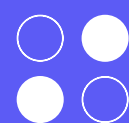
TERMO DE INAUGURAÇÃO
DO CARAVANIL DOS SENSÍVEIS
EM 11 AGOSTO DE 2015
Pela Presidência da Câmara Municipal
e pela Associação de Pais e Amigos dos Deficientes

Atividade 1 – Bingo Humano

Heteroconhecimento



tempo: 20 minutos



grupo: 4 – 7 pessoas



materiais: [anexo A1](#), canetas.

Orientações:

1. Entreguem a cada participante a cartela, [anexo A1](#) ou semelhante, com diferentes características ou experiências (por exemplo, “já viajou para outro país”, “sabe cozinhar”, “tem um animal de estimação”). Expliquem que o objetivo da atividade é preencher a cartela na totalidade e fazer “bingo”.
2. Convidem os participantes a circular pelo grupo, conversando e procurando pessoas que correspondam às características da cartela.
3. Quando encontrarem alguém, devem pedir à pessoa para assinar (adaptar se necessário). Cada pessoa só pode assinar uma vez na cartela de cada participante.
4. No final, peçam a cada participante que partilhe curiosidades ou informações interessantes que descobriu sobre os colegas.

Objetivos:

Incentivar a interação e **promover o conhecimento** entre os membros do grupo.

Balanco e feedback:

Comecem por refletir sobre a experiência de conhecer novas pessoas e sobre o processo de descoberta, a partir das seguintes questões orientadoras:

- O que foi mais fácil ou mais difícil nesta atividade?
- Que semelhanças ou diferenças descobri entre mim e os colegas?

Dicas para a facilitação:

Adaptem as características das cartelas ao perfil do grupo, bem como a quantidade à dimensão do grupo.

Incentivem o grupo de participantes a falar/comunicar com o maior número possível de pessoas.

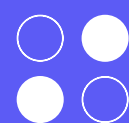
Valorizem as descobertas feitas e partilhadas, sublinhando como a diversidade enriquece o grupo.

Atividade 2 – Novelo do eu e do grupo

Heteroconhecimento



tempo: 50 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: novelo, papel de cenário ou quadro branco com marcadores, fita-cola de pintor ou molas, sala ampla ou local exterior confortável.

Orientações:

1. Convidem o grupo a apresentar-se, com recurso a um novelo de lã. Cada participante segura na ponta da linha e partilha:
 - Nome;
 - Idade;
 - Principais interesses e características/curiosidades sobre si;
 - Uma característica/curiosidade/elemento que gosta e que começa pela primeira letra do seu nome.Após a partilha, a pessoa deve segurar no fio e lançar o novelo para outra pessoa do grupo. Seguem a atividade, de forma dinâmica, até todas as pessoas se apresentarem. No final fica uma «rede» de pessoas diversas, conectadas no tempo e lugar da sessão.
2. Em seguida, desafiem um membro do grupo para desenhar duas mãos em papel de cenário ou num quadro, em que a:
 - Mão esquerda representa o que esperamos com o grupo e o que queremos alcançar;
 - Mão direita revela o que não queremos que aconteça.
3. Convidem a construir, de forma colaborativa, um cartaz de expectativas e de regras do grupo, que poderá estar visível em todas as sessões a realizar.

Objetivos:

Promover o **interconhecimento**.
Identificar as **expectativas** de cada participante.
Definir os **objetivos** e as **regras** de funcionamento do grupo.
Promover um **sentido de pertença**, ao identificar gostos e/ou **características comuns** entre os vários participantes.

Balanco e feedback:

Comecem por refletir sobre autoapresentação e o interconhecimento:

- O que aprendi sobre mim com as atividades realizadas? O que aprendi sobre o grupo?
- Houve consenso ou diferenças de perspetivas na priorização das regras do grupo?
- O que revela o cartaz sobre o nosso grupo?
- O que mais vos surpreendeu nesta atividade? Porquê?

Reflitam sobre a “teia” que se formou: é uma teia que nos une nas nossas diferenças e semelhanças e que se a puxarmos, cada um para si próprio, sentimos a pressão do fio nas mãos, tal como surgirão sentimentos com as partilhas dos membros do grupo durante a atividade.

Dicas para a facilitação:

Explorem o conceito de colaboração e a relação da singularidade com e no coletivo.

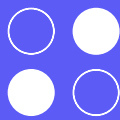
Aprofundem situações que tenham criado desconforto e que não tenham permitido acolher os diferentes ritmos de cada participante do grupo.

Atividade 3 – Imagens do estado de espírito

Heteroconhecimento



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: [anexo A3](#), fita-cola de pintor, quadro branco ou parede.

Orientações:

1. Convidem cada pessoa a escolher uma imagem que represente o seu estado de espírito no momento, a partir de um conjunto de imagens de revistas, [anexo A3](#) ou semelhantes.
2. Colem as imagens no quadro. Cada participante identifica a imagem que escolheu e partilha o que a imagem representa, relacionando com o seu estado de espírito.

Balanço e feedback:

Comecem por debater, em grande grupo:

- Quais as principais mensagens que as imagens revelam sobre o estado de espírito global do grupo?
- O que aprendi sobre o grupo?
- O que gostei de saber? O que não gostei de saber?
- Que características são comuns e diferentes entre as pessoas participantes?

Dicas para a facilitação:

Explorem situações que tenham criado “ruído” ou silêncios no debate.

Objetivos:

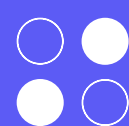
Promover e reforçar o auto e o **interconhecimento**.

Atividade 4 – Jogo dos conjuntos

Heteroconhecimento



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: fita-cola de pintor, quadro branco com marcadores.

Orientações:

1. Façam uma linha divisória no chão, com a fita cola de pintor. Apresentem a atividade intitulada “Jogo dos conjuntos” e convidem o grupo a responder aos desafios, posicionando-se do lado da linha correspondente à sua resposta:
 - com irmãos / sem irmãos
 - gosto de animais / não gosto de animais
 - quero trabalhar / não quero trabalhar
 - menos de 30 anos / mais de 30 anos
 - com entusiasmo por estar aqui / sem entusiasmo por estar aqui
2. Em seguida, apontem, no quadro, o que aprenderam sobre o grupo, a partir do “Jogo dos conjuntos”.

Balanço e feedback:

Comecem por debater, em grande grupo:

- O que aprendi sobre o grupo?
- O que me surpreendeu? Porquê?

Dicas para a facilitação:

Explore situações que tenham criado “ruído” ou silêncios no debate.

Objetivos:

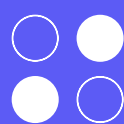
Promover e reforçar o auto e o **interconhecimento**.

Atividade 5 – Espelho na caixa e Psicoeducação

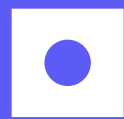
Autoconceito e autoestima



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: caixa, espelho, quadro branco com marcadores.

Orientações:

1. Apresentem a caixa, dizendo: “Nesta caixa está uma imagem da pessoa mais importante das vossas vidas. A seguir, perguntem:
 - O que gostas mais nessa pessoa?
 - Como é que eu me vejo?
 - Como é que acho que os outros me veem?
 - Como é que eu gostaria de ser?
 - Como é que os outros gostariam que eu fosse?
2. Psicoeducação “A equipa que tenho dentro de mim” – emoções, pensamentos e comportamentos – interdependência entre os três domínios.
3. Situações do dia-a-dia para identificarem a tríade.

Objetivos:

Incentivar a **autorreflexão**: pensar sobre quem é, como se vê e como se sente consigo próprio.
Promover e reforçar a **autoestima e o autoconceito**.
Reconhecer que é a **pessoa mais importante** da sua vida.

Balanço e feedback:

Reflitam sobre a experiência de se ver a si próprio no espelho e pensar sobre si:

- O que senti ao abrir a caixa e encontrar-me lá dentro?
- O que aprendi sobre mim com esta atividade?

Reflitam sobre a importância do autoconhecimento (“equipa dentro de mim”) para o heteroconhecimento e trabalho em equipa (“equipa fora de mim”).

Dicas para a facilitação:

Sensibilizem o grupo para não partilhar com os colegas o que viram dentro da caixa, de modo a manter o fator “surpresa” da atividade.

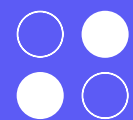
Explore situações que tenham criado “ruído” ou silêncios no debate.

Atividade 6 – Kit de higiene

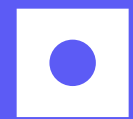
Autoconceito e autoestima



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: quadro branco com marcadores.

Orientações:

1. Iniciem a atividade com uma breve conversa sobre o que significa autocuidado.
2. Em grupo, listem no quadro as principais rotinas de higiene diária (por exemplo, lavar os dentes, tomar banho, pentear o cabelo, trocar de roupa, lavar as mãos, usar desodorizante).
3. Convidem o grupo a partilhar: quais destas rotinas já fazem sempre? Quais são as mais difíceis de manter?
4. Sugiram a construção de um kit de higiene para levarem consigo durante o dia (por exemplo, com desodorizante, escova e pasta de dentes, lenços).

Objetivos:

Valorizar a importância do **autocuidado**.

Sensibilizar para a importância da **higiene pessoal no bem-estar** físico e emocional, a partir da construção de um kit de higiene e da partilha de rotinas diárias.

Sensibilizar para a importância da **higiene na manutenção de relações** sociais e profissionais.

Balanco e feedback:

Convidem o grupo a refletir em conjunto sobre a importância da higiene pessoal no bem-estar físico e emocional, a partir das seguintes perguntas orientadoras:

- Como posso melhorar a minha rotina de higiene diária?
- De que forma cuidar de mim influencia a forma como me sinto e como se relaciono?

Dicas para a facilitação:

Incentivem a partilha de experiências sem julgamento, valorizando as conquistas individuais.

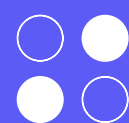
Se construírem o kit, apresentem-no como um reforço positivo e prático.

Atividade 7 – Rua das casas coloridas

Coesão grupal



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: [anexo A7](#), cinco casas com parede, telhado, porta, janela e chaminé de cores distintas.

Orientações:

1. Expliquem ao grande grupo que terá um desafio para resolver. De seguida, dividam-nos em pequenos grupos. Clarifiquem que irão fazer um jogo colaborativo em que cada grupo receberá apenas uma parte da informação (pistas, instruções ou materiais), [anexo A7](#). Para resolver o desafio e construir a “rua das casas coloridas”, precisam de comunicar, partilhar e articular as suas informações.
2. Forneçam os materiais e as pistas: por exemplo, a primeira cada tem parede verde; a casa de telhado laranja tem chaminé amarela.
3. O objetivo é descobrir a casa que tem a janela azul e a casa que tem a porta laranja.

Balanco e feedback:

Comecem por refletir sobre a experiência de trabalhar em equipa com informações diferentes:

- O que correu bem e o que correu menos bem? Porque é que conseguimos / não conseguimos resolver o desafio?
- Que competências do trabalho em equipa foram importantes neste desafio?
- Como foi perceber que não tinham todas as informações?
- O que ajudou mais na comunicação entre grupos? O que foi mais difícil?
- De que forma esta experiência se relaciona com situações do dia-a-dia?

Dicas para a facilitação:

Explore situações que tenham criado “ruído” ou silêncios.

Objetivos:

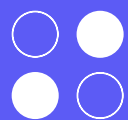
Estimular a **comunicação e a colaboração** entre equipas para alcançar objetivos comuns.
Reforçar a importância da **interdependência** no trabalho em grupo.
Promover a **escuta e o respeito** pelas diferentes perspetivas e informações.
Desenvolver a capacidade de **resolução de problemas coletivos**.

Atividade 8 – Mensagens em balões

Coesão grupal



tempo: 30 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: balões, canetas.

Orientações:

1. Cada participante escreve uma mensagem no balão.
2. Ao mesmo sinal, todos lançam os balões ao ar.
3. Cada participante apanha um balão que não seja o seu, lê a mensagem em voz alta e partilha uma breve reflexão sobre a mensagem

Objetivos:

Promover a **interação e a união** do grupo.

Refletir acerca da importância de um **diálogo positivo** quer para connosco, quer para com os outros.

Reflexão sobre diferentes valores. As mensagens podem ter vários propósitos (motivacionais, de boas-vindas, de consciencialização, entre outros).

Balanço e feedback:

Quando todos tiverem um balão, reflitam acerca do que sentiram ao ler a mensagem do balão que escolheram.

Reforcem a importância de termos algo de bom a dizer aos outros e a nós próprios a cada dia e de como ler essas pequenas coisas nos pode fazer sentir bem.

Dicas para a facilitação:

Poderá acontecer alguns participantes escreverem mensagens dirigidas a elementos específicos e não serem esses elementos a ficar com o respetivo balão. Nesse caso, a equipa de facilitação poderá generalizar e adaptar a mensagem, explorando e procurando perceber até que ponto a pessoa que ficou com a mensagem se identifica com o seu conteúdo.

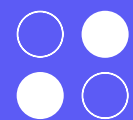
Adaptar, caso alguma das pessoas participantes seja não verbal.

Atividade 9 – O farol

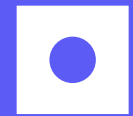
Trabalho em equipa



tempo: 50 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: computador, projetor, internet, quadro branco ou parede livre.

Orientações:

1. Apresentem o tema do trabalho em equipa através de um brainstorming.
2. Convidem o grupo a visualizar o vídeo [“The Lighthouse Lighthouse \(Animation\)”](#).
3. Peçam ao grupo para colaborar na criação de uma nuvem de ideias na plataforma digital [Mentimeter](#) ou [Vision board](#) com imagens que representem a temática, a partir do vídeo.
4. Convidem o grupo a refletir acerca da importância do trabalho em equipa, a partir da nuvem de ideias criadas e fazendo referências ao brainstorming realizado anteriormente.
5. De seguida, desafiem o grupo a priorizar cinco elementos fundamentais ao trabalho em equipa e a explicarem as escolhas efetuadas.
6. Por fim, elaborem uma lista conjunta dos principais elementos que o grupo considera essenciais para um trabalho em equipa.

Objetivos:

Refletir sobre a importância do **trabalho em equipa**.

Balanço e feedback:

Comecem por analisar os desafios da priorização:

- Como é que o grupo priorizou os elementos fundamentais ao trabalho em equipa?
- Foi fácil fazer a priorização?
- Houve consenso ou diferenças de perspetivas?
- Que condições influenciam a definição destes elementos?
- Importa estar sempre de acordo?
- Como relacionam a priorização dos elementos com as vossas identidades?
- O que aprenderam com a atividade?

Dicas para a facilitação:

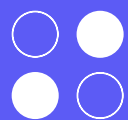
Explore situações que tenham criado “ruído” ou silêncios no debate (por exemplo, comunicação não é apenas verbal, os diferentes tempos e ritmos de participação e a sua relação com possíveis monopolizações do debate).

Atividade 10 – A equipa dentro de mim

Trabalho em equipa



tempo: 50 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: folhas brancas, canetas, [anexo A10](#).

Orientações:

1. Apresentem o tema que será abordado através de um brainstorming em que se pede ao grupo para trazer um acontecimento e analisem quais as emoções associadas, os pensamentos e as ações que decorreram.
2. Distribuam por cada um o [anexo A10](#), uma folha branca e uma caneta.
Na folha branca coloquem o acontecimento no topo e por baixo façam um esquema (dando a ideia de ciclo interligado) em que anotam as emoções, os pensamentos e as ações que resultaram da situação escolhida.
3. Convidem o grupo a refletir acerca da presença constante dos três elementos do ciclo (pensamento, emoção, ação) nos vários momentos e situações da nossa vida e de como uns levam aos outros constantemente.

Balanço e feedback:

Comecem por refletir com o grupo se alguma vez já tinham prestado atenção aos vários elementos identificados e em como eles estão sempre presentes nos vários momentos da nossa vida e em todas as decisões que tomamos, interações que temos.

Sensibilizem o grupo para a questão de que ao estarmos conscientes dos nossos pensamentos e das nossas emoções podemos ter maior controlo sobre as nossas ações.

Poderá fazer sentido abordar com o grupo estratégias de autorregulação após a sensibilização para o autoconhecimento e identificação das próprias emoções e pensamentos.

Dicas para a facilitação:

Poderá fazer sentido trazer esta atividade para mais do que uma sessão, embora nas seguintes seja de uma forma mais fluida. Deste modo, através da repetição, promove-se a consolidação das temáticas abordadas e a familiarização com as mesmas.

Objetivos:

Promover o **autoconhecimento e a autorregulação**.

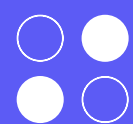
Refletir acerca das **várias emoções** e de que forma cada uma delas influencia as atitudes e relações.

Atividade 11 – Árvore dos pensamentos e crenças

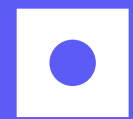
Funcionamento cognitivo



tempo: 60 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: papel de cenário com árvore desenhada, marcadores coloridos, folhas de árvores, fita-cola de pintor, [anexo A11](#).

Orientações:

1. Mostrem a árvore que desenharam previamente, explicando o que são pensamentos automáticos (folhas), crenças intermédias (galhos) e crenças nucleares (raízes).
2. Convidem uma pessoa do grupo a ler situações hipotéticas, e os restantes elementos do grupo devem identificar os pensamentos automáticos.
3. Apresentem exemplos de crenças e desafiem o grupo a distinguir se são crenças intermédias ou nucleares, preenchendo os galhos e as raízes em consonância com o debate gerado, [anexo 11](#).

Balanço e feedback:

Peçam ao grupo para observar a árvore:

- O que observam? O que vos chama a atenção?
- Foi fácil desenhar a árvore, a partir da diferença e relação entre pensamentos automáticos (folhas), crenças intermédias (galhos) e crenças nucleares (raízes)?
- Houve consenso ou diferenças de perspetivas?
- O que aprenderam com a atividade?

Dicas para a facilitação:

Escutem ativamente as perspetivas e explorem as dúvidas do grupo, a partir dos exemplos dados pelo próprio grupo em relação ao seu quotidiano e histórias de vida.

Objetivos:

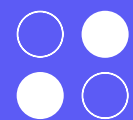
Compreender a diferença entre **pensamentos automáticos e crenças**.

Atividade 12 – Distorções cognitivas

Funcionamento cognitivo



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: papel de cenário ou quadro branco com marcadores, folhas brancas A4, canetas, [anexo A12](#), sala ampla ou local exterior confortável.

Orientações:

1. Comecem por explicar o que são distorções cognitivas e porque é importante ter consciência das mesmas: podem levar a interpretações distorcidas da realidade e afetar negativamente o bem-estar emocional.
2. Apontem no quadro os nomes das distorções cognitivas mais comuns e apresentem-nas ao grupo.
3. A partir do [anexo A12](#), convidem o grupo para uma atividade de role-play, em que os membros do grupo vão assumindo diferentes papéis.
4. Por fim, desafiem o grupo a identificar ideias-chave por distorção cognitiva.

Objetivos:

Reconhecer **distorções cognitivas** em situações quotidianas.

Balanço e feedback:

Comecem por acolher as sensações do grupo:

- Como se sentiram?
- O que gostaram? O que não gostaram? Porquê?
- Que distorções cognitivas foram mais difíceis de identificar?

Explore as distorções cognitivas que provocaram mais debate, a partir das inquietações partilhadas ou sentidas:

- O que vos causou desconforto? Porquê?
- A partir desta atividade, o que posso levar para a minha vida quotidiana?

Dicas para a facilitação:

O role-play consiste na dramatização de uma situação real, encenada a partir das experiências de vida ou do quotidiano das pessoas participantes e em que quase tudo é improvisado. Por isso, um role-play deve ser facilitado e deve ser mobilizado com cuidado e sensibilidade.

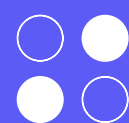
Relativamente às distorções cognitivas, recomenda-se que cada equipa facilitadora escolha aquelas que são mais recorrentes em cada grupo.

Atividade 13 – Divertidamente

Regulação emocional



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: computador, internet, projetor, quadro branco e papel de cenário com marcadores, lápis, borracha, imagens das emoções do “Divertidamente”, fita-cola de pintor.

Orientações:

1. Comecem por perguntar ao grupo as emoções que conhecem e convidem uma pessoa a escrever, no quadro, a lista de emoções que o grupo identificou.
2. Visualizem o vídeo [“Divertidamente”](#).
3. Colem as [imagens das emoções do vídeo “Divertidamente” disponíveis na internet](#) no quadro e peçam ao grupo para organizá-las tendo em conta a lista que escreveram previamente, ou seja, coloquem a imagem ao lado da emoção correspondente.
4. explorem as emoções que estão nas imagens e que desconhecem e acrescentem vocabulário emocional à lista de emoções elaborada.
5. Em seguida, peçam a uma pessoa que desenhe os traços gerais do corpo humano em papel de cenário.
6. Solicitem ao grupo que escolha uma cor para cada emoção básica (medo, alegria, tristeza, nojo e raiva) e convidem cada participante a escrever ou desenhar as sensações nos sítios correspondentes do corpo com as cores correspondentes às emoções.
7. Por fim, facilitem um brainstorming sobre as funções das emoções.

Balanço e feedback:

Comecem por promover uma reflexão em grande grupo:

- Como se sentiram?
- Que emoções desconheciam?
- Que sensações corporais tenho mais dificuldade em associar a emoções?
- O que aprendi com esta atividade?

Dicas para a facilitação:

Explorem o corpo humano desenhado em papel de cenário: a diversidade de corpos e as representações sociais e dominantes dos mesmos.

Objetivos:

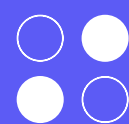
(Re)Conhecer emoções e associar **sensações corporais associadas a emoções**.

Atividade 14 – A história do Hugo

Regulação emocional



tempo: 50 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: [anexo A14.1](#) e [anexo A14.2](#), argolas, três caixas de sapatos, canetas, lápis, borracha, sala ampla ou local exterior confortável.

Orientações:

1. Convidem uma pessoa do grupo a ler a história do Hugo, [anexo A14.1](#).
2. Em seguida, desafiem o grupo a escrever (em papéis) as emoções sentidas e as formas que o Hugo usou para as expressar em três contextos: casa/família, amigos/social, trabalho.
3. Coloquem os papéis nas respectivas caixas de cada contexto.
4. Abrem as caixas e discutem as várias formas de expressão emocional e a sua adequação aos contextos.
5. Preenchem o [anexo A14.2](#) acerca das formas de expressão emocional nos vários contextos.

Balanco e feedback:

Comecem por promover uma reflexão em grande grupo:

- Como se sentiram? Em que medida a história do Hugo se relaciona com a história de cada participante?
- Em que contexto(s) sentem mais dificuldade em expressar emoções? Porquê?
- Que condições devem existir para expressar as emoções em diferentes contextos (familiar, social, laboral)?
- O que aprendi com esta atividade?

Dicas para a facilitação:

Explore situações hipotéticas, relacionadas com diferentes contextos, a partir das partilhas individuais.

Objetivos:

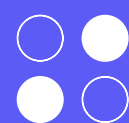
Articular a **expressão emocional** a contextos pessoais, interpessoais, laborais.
Conhecer e adotar **estratégias de regulação** emocional.

Atividade 15 – Máscaras das emoções

Regulação emocional



tempo: 60 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: pratos de papel, marcadores coloridos, sala ampla ou local exterior confortável.

Orientações:

1. Comecem por ouvir a música “Sorriso”, do Dinho Picarra, pedindo aos participantes que estejam atentos à letra, nomeadamente a parte em que ele diz “O sorriso na minha cara / Não diz bem como estou / Às vezes ponho a capa / E quando o dia acaba / Eu esqueço-me quem sou”. Quando a música acabar, perguntem ao grupo que emoções conhecem.
2. Em seguida, introduzam a ideia de que, por vezes, mascaramos as nossas emoções em determinado contexto (familiar, social, escola, trabalho), o que pode ser benéfico e proteger-nos, mas também devemos ter um lugar seguro onde as podemos expressar. Convidem o grupo a fazer as máscaras das emoções com recurso a pratos e marcadores coloridos: do lado de dentro, escrevem ou desenham a emoção que estão a sentir e do lado de fora, escrevem ou desenham a emoção que estão a demonstrar aos outros.
3. Em grande grupo, cada participante apresenta a sua máscara das emoções.

Balanço e feedback:

Comecem por identificar elementos comuns e divergentes nas máscaras das emoções criadas:

- O que dizem os vossos pratos? O que escondem?
- Por que é tão difícil expressar as emoções em geral? Em que contextos (familiar, social, escola/trabalho) sentem que é mais difícil? Porquê?
- Onde e quando sinto segurança em expressar emoções? Porquê?
- O que levo desta atividade para o meu quotidiano?

Dicas para a facilitação:

Explore situações hipotéticas, a partir das partilhas individuais.

Objetivos:

Reconhecer **emoções**.

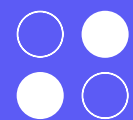
Articular a **expressão emocional** a contextos pessoais, interpessoais e laborais, debatendo constrangimentos e potencialidades.

Atividade 16 – Interações sociais e cartas de apresentação

Comunicação e empregabilidade



tempo: 50 minutos



grupo: 5 – 7 pessoas



materiais: post-its, marcadores, quadro branco com marcadores, [anexo A16](#).

Orientações:

1. Convidem o grupo a participar num role-play, [anexo A16](#), representativo de uma rotina que inclui os vários contextos de vida e acontecimentos típicos de um processo de recrutamento: chamada telefónica de agendamento de entrevista de emprego; preparação da ida, análise do percurso e dos passos a seguir, entrevista de recrutamento.
2. Identifiquem as diferentes normas sociais, tendo em conta diferentes contextos: familiar, social, laboral.
3. Desafiem o grupo a construir cartas de apresentação em contexto laboral: identificar em post-its características, competências e interesses profissionais.
4. Listem as formas de cumprimentar e as principais informações a receber e a dar durante a interação.

Objetivos:

Reconhecer diferentes **formas de cumprimentar**.

Ajustar a comunicação e os comportamentos de acordo com os **diferentes contextos** e pessoas, promovendo interações mais adequadas.

Problematizar **estilos de comunicação** e promover uma comunicação assertiva.

Balanço e feedback:

Comecem por refletir em conjunto:

- O que sentiram?
- O que foi mais fácil e difícil na construção das Cartas de apresentação? Porquê?
- Quais foram os principais desafios na encenação dos dois role-plays?
- O que vos surpreendeu? Porquê?
- O que aprenderam e levam para o vosso quotidiano?

Explore mais formas de cumprimentar, considerando diferentes contextos culturais.

Dicas para a facilitação:

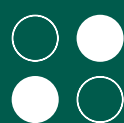
O role-play consiste na dramatização de uma situação real, encenada a partir das experiências de vida ou do quotidiano das pessoas participantes e em que quase tudo é improvisado. Por isso, um role-play deve ser facilitado e deve ser mobilizado com cuidado e sensibilidade.

Sessão 0

Introdução e expectativas



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet.

Orientações:

1. Convidem o grupo para a atividade “Dá um Passo em frente” (pp. 281-285), considerando possíveis adaptações.
2. Solicitem a capa participante que se apresente, referindo um aspecto positivo da sua relação com o familiar com deficiência e um aspecto difícil dessa relação.
3. Em seguida, apresentem os conteúdos do programa e dos seus objetivos.
4. Recolham possíveis constrangimentos de horários ou de outra natureza por parte dos participantes.

Objetivos:

Estimular o pensamento crítico e reflexivo, e desconstruir preconceitos.
Apresentar-se aos elementos do grupo.
Apresentar o programa.

Balanco e feedback:

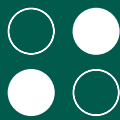
Explore elementos que possam ter criado mais tensão, problematizando as perspectivas das pessoas participantes sobre preconceitos, bem como a relação entre deficiência e Direitos Humanos.

Sessão 1

Autonomia e autodeterminação



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet.

Orientações:

1. Convidem o grupo a visualizar o vídeo [“A corrida dos 100 dólares”](#).
2. Abram o debate para uma conversa sobre os privilégios.
3. Em seguida, desafiem o grupo a diferenciar a vida de criança da vida do jovem adulto (qual/quais a principais diferenças) - chegar à palavra autonomia.
4. Desafiem o grupo a construir uma nuvem de palavras em torno da palavra autonomia, com recurso à plataforma [mentimeter](#): perguntar 1 palavra para autonomia tendo em conta a sua própria experiência em torno da autonomia dos filhos/filhas/netos/as.
5. Convidem ao debate em torno dos conceitos de autonomia e autodeterminação, instigando uma reflexão sobre como a nossa perceção impacta a vida das pessoas.
6. Por fim, visualizem o vídeo “Autonomia”, tradução livre e legendagem por Catarina Oliveira, [@especierarasobrerodas](#).

Objetivos:

Consolidar a informação relativa à atividade [“Dá um Passo em frente”](#) (sessão 0).
Explorar os conceitos de autonomia e de autodeterminação tanto para si próprios, quanto para as pessoas a seu cuidado.

Balanço e feedback:

Explorem elementos que possam ter criado mais tensão.

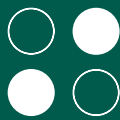
Perguntem a cada membro do grupo sobre as suas expectativas e, pelo menos, um objetivo relativamente ao programa de capacitação.

Sessão 2

Autonomia e autodeterminação



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet, [anexo S2.1](#), [anexo S2.2](#) e [anexo S2.3](#).

Orientações:

1. Convidem o grupo a conhecer o Modelo Multidimensional do Funcionamento Humano, [anexo S2.1](#).
2. Abordem as questões relacionados com a literacia e linguagem inclusiva e convidem o grupo a partilhar.
3. Relacionem a deficiência com os Direitos Humanos, [anexo S2.2](#).
4. Apresentem alguns dados estatísticos sobre as Pessoas com deficiência (PCDs) no mundo e em Portugal.
5. Visualizem o vídeo [“#Wethe15”](#) – versão original ou versão traduzida para português e com legendagem em inglês. A partir do vídeo, convidem o grupo ao debate.
6. Em seguida, apresentem a classificação e tipos de deficiência, [anexo S2.3](#).
7. Reflitam sobre a importância do Atestado Multiusos (AMIM).

Objetivos:

Dar a conhecer o novo paradigma da deficiência e suas implicações atitudinais.

Balanco e feedback:

Explore elementos que possam ter criado mais tensão.

Sessão 3

Atividades de vida diária



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet.

Orientações:

1. Apresentem a sessão ao grupo: oferece ferramentas e técnicas para ajudar os participantes e incentivar as pessoas ao seu cuidado para a autonomia e participação.
2. Em seguida, coloquem a seguinte questão – Como acorda diariamente a pessoa a seu cuidado? – e incentivem o debate sobre a necessidade de manter esse comportamento com adultos. Aprofundem o debate a partir da seguinte questão/provocação: O que há em mim enquanto cuidador/a que me faz manter a dependência?
3. Convidem o grupo para um conjunto de exercícios práticos sobre a rotina diária: Descrição em pares ou pequeno grupo das rotinas diárias (referindo oralmente quais as rotinas que as pessoas a cuidado fazem autonomamente ou em que participam).
4. Visualizem o vídeo [“Mamãe ursa ensinando o filho!”](#) e fomentem o debate em torno da seguinte perspectiva: Proteger não é sobreproteger! Incentivem à autonomia e preparação para a vida autónoma, problematizando os conceitos de participação, escolhas, etc.).

Objetivos:

Planear e organizar as atividades diárias como uma competência-chave para a autonomia.

Balanco e feedback:

Explore elementos que possam começar a transpor para a sua vida quotidiana.

Sessão 4

Capacitismo



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet, [anexo S4](#).

Orientações:

1. Projetem o Bingo Capacitista, [anexo S4](#), e incentivem a formação de pequenos grupos. Após os grupos formados, lancem o desafio de jogar ao Bingo, lembrando que o jogo termina quando uma pessoa preencher, na totalidade, uma linha na horizontal, na vertical ou na diagonal.
2. Em grande grupo, convidem ao debate em torno do que sentiram. A partir das partilhas efetuadas, introduzam o conceito de Capacitismo – preconceito para com as pessoas com deficiência.
3. De seguida, visualizem o vídeo “[Capacitismo – o preconceito e a discriminação contra PCDs](#)”. Promovam uma breve reflexão sobre o vídeo e alertem para projetos que contribuem para a desconstrução do Capacitismo:
 - Guia de Atendimento e promoção da Participação da Pessoa com Paralisia Cerebral “[Eliminar barreiras, mudar atitudes](#)”, da autoria da APPC.
 - Exemplo de vídeo: “[Eliminar barreiras, mudar atitudes. Eu sou responsável pelas minhas escolhas](#)”.

Objetivos:

Refletir sobre o conceito de capacitismo.

Balanco e feedback:

Comecem por refletir em conjunto:

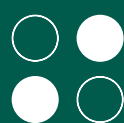
- O que sentiram?
- O que vos surpreendeu? Porquê?
- O que aprenderam e levam para o vosso quotidiano?

Sessão 5

Importância de uma comunicação eficaz



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, folhas, quadro, marcadores de quadro, fita-cola de pintor ou bostik.

Exemplos de frases “É capacitista?”: (escolher apenas algumas)

- Caramba, nem parece que és PCD!
- Não tens tem cara de autista!
- Achei que eras normal!
- Como é que fazes as coisas?
- Como tens relações sexuais?
- Mesmo assim, conseguiste ser mãe?
- Apesar de seres uma PCD parecees muito feliz!
- És um exemplo de superação!
- Deve ser tão difícil ter essa deficiência e eu a reclamar da minha vida...
- És uma pessoa especial!
- És tão bonita para ter deficiência!

Orientações:

1. Distribuam uma folha de rascunho por participante. Expliquem que darão um conjunto de instruções, que o grupo deve seguir sem interromper nem para fazer perguntas. As instruções devem ser ditas forma rápida:
 - Fechem os olhos.
 - Dobrem a folha a meio e o canto superior esquerdo.
 - Rasguem o canto inferior direito.
 - Cortem o canto superior direito e depois o canto inferior esquerdo.
 - Dobrem novamente a folha.
 - Abram os olhos e observem as vossas obras de arte.
2. Convidem o grupo a refletir sobre a atividade:
 - As instruções foram dadas ao mesmo tempo, mas como foram ditas? Em que medida influenciou a atividade?
 - Que perceções sobre os conceitos “cortar” (qual é a medida?) e “rasgar” (um bocado ou totalmente)?
 - Como se sentiram por estarem com os olhos fechados?
3. Convoquem o grupo para uma nova atividade intitulada “Concordo/ Não concordo”:
 - Colem uma folha “Concordo” numa parede da sala e outra folha “Não concordo” na parede oposta.
 - Peçam às pessoas participantes para se colocarem no centro da sala. Expliquem que vão ler um conjunto de frases e que cada pessoa deve posicionar-se consoante “Concorda que a frase é capacitista” ou “Não concorda que é capacitista”.
 - Após o posicionamento, desafiem duas ou três pessoas a apresentarem brevemente os seus argumentos.

Objetivos:

Desafiar as perceções.
Desenvolver competências de comunicação que facilitem a compreensão e a cooperação entre os participantes e as pessoas a seu cuidado.

Balanco e feedback:

Explorem as frases que criaram mais desacordos, bem como os argumentos apresentados, estabelecendo ligações com:

- A infantilização das pessoas com deficiência;
- A perspetiva de considerar as conquistas da pessoa como um “milagre”;
- A exaltação da deficiência como justificativa para um tratamento especial;
- A atitude de oferecer ajuda sem que tenha sido solicitada;
- Conceitos, significados e representações sociais: “Deficiente”, “portador de necessidade especial” ou “portador de deficiência”.

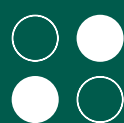
Relacionem as partilhas com a importância de reconhecermos que existem diferentes perceções sobre determinadas temáticas/situações, que decorrem de experiências e referências individuais. Por isso, é importante a sua contextualização, empatia e uma comunicação cuidada, baseada na escuta ativa e em diálogos críticos.

Sessão 6

Autocuidado e saúde mental



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet.

Orientações:

1. Convidem o grupo a partilhar como promovem o seu autocuidado.
2. Em seguida, promovam um debate sobre a importância da saúde mental e estratégias para lidar com o stress e a ansiedade, estimulando a procura de estratégias ou de respostas promotoras de autocuidado – Desporto; lazer; GAM– Grupos de Ajuda Mútua; psicoterapias – e identifiquem com o grupo os seus principais desafios, constrangimentos a respeito.

Paralelamente apresentem algumas respostas existentes no momento de apoio a cuidadores:

- [Casa da Maceda da APPC](#);
- [Grupos de Ajuda Mútua da APPC](#);
- [Centros de Apoio à Vida Independente](#);
- [Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais](#);
- [Associação de Cuidadores](#).

Objetivos:

Reconhecer a importância do autocuidado e da saúde mental como forma de manter a autonomia e o bem-estar.

Balanço e feedback:

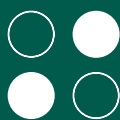
Explore elementos que possam começar a transpor para a sua vida quotidiana.

Sessão 7

Representatividade



tempo: 90 minutos



grupo: 5 – 12 pessoas



materiais: sala, cadeiras, computador, projetor, internet.

Orientações:

1. Apresentem o objetivo da sessão e lancem o desafio: refiram pessoas com deficiência que conheçam em contextos públicos (na esfera política, mediática, em lugares de poder, nos cafés que frequenta, etc.).
2. Trazer para o debate a importância da representatividade. Partilhar alguns nomes (e eventualmente projetar) nas áreas da:
 - Música (por exemplo, Cremalheira do Apocalipse, 5ª Punkada, appSound, Beethoven, Stevie Wonder, The Sisters of Invention, Tony DeBlois);
 - Representação (Inês Córias, Paulo Azevedo, Lauren Ridloff, Robert David Hall, Marlee Matlin, Troy Kotsur, Ryan O’Connell, Alyson Stroker);
 - Política (por exemplo, Ana Sofia Antunes, Franklin D. Roosevelt);
 - Desporto (por exemplo, Lenine Cunha, Inês Fernandes, Antônio Tenório);
 - Pintura (por exemplo, Frida Khalo, Teca Sandrini);
 - Ativismo (por exemplo, Helen Keller, Judith Heumann, Harriet Tubman, Catarina Oliveira, Luciana Viegas, Greta Thunberg).
3. Convidem o grupo para uma roda de conversa com uma pessoa com deficiência adulta, que fala na primeira pessoa sobre a importância da educação para a autonomia na sua vida, bem como para a importância da representatividade como forma de participação plena (representação no espaço público – emprego, cultura, educação, meios de comunicação, etc.).
4. Em seguida, promovam um debate em torno das seguintes questões geradoras:
 - Como é que a falta de representatividade de grupo, limita a autodeterminação?
 - Em que medida o capacitismo impacta na representatividade?

Objetivos:

Refletir sobre o conceito de representatividade e de capacitismo.

Balanço e feedback:

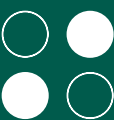
Reflitam em conjunto:

- O que sentiram ao longo da sessão?
- O que vos surpreendeu? Porquê?
- Que aprendizagens poderão mobilizar para a vossa vida quotidiana?

Sessão 8

Planos futuros

 tempo: 75 minutos

 grupo: 5 – 12 pessoas

 materiais: sala, cadeiras.

Orientações:

1. Convidem o grupo darem feedback sobre as sessões anteriores.
2. Em seguida, avaliem o Plano Individual de cada pessoa (tendo em conta o levantamento de expectativas inicial) e convoquem o grupo para avaliarem as ações.
3. Por fim, promovam uma reflexão individual e em grupo sobre as aprendizagens e as mudanças percebidas.

Objetivos:

Avaliar o programa de capacitação.

Balanço e feedback:

Explore aprendizagens que possam começar, ou já começaram, a transpor para a sua vida quotidiana.