

# Criar Histórias

kit de  
ferramentas



Co-funded by  
the European Union



2021-1-NO01-KA220-ADU-000026560



# índice:

INTRODUÇÃO.....	3
O PODER TRANSFORMADOR DA CRIAÇÃO DE HISTÓRIAS.....	4
COMO USAR O KIT DE FERRAMENTAS.....	7
O QUE É IMPORTANTE CONSIDERAR AO ESCOLHER OS WORKSHOPS?.....	8
CRIAÇÃO DE HISTÓRIAS PARA COMEÇAR: AQUECIMENTOS SIMPLES.....	10
ESCOLHA O SEU TÓPICO.....	13
MAPA DE TÓPICOS DE CRIAÇÃO DE HISTÓRIAS.....	14
WORKSHOPS DE CRIAÇÃO DE HISTÓRIAS:	
ARTE VISUAL.....	15
ESCRITA CRIATIVA.....	23
MÚSICA.....	34
ARTE EXPRESSIVA.....	42
CONCLUSÃO.....	50

# Introdução

Através de uma abordagem inovadora, o projecto GUTS pretende desenvolver um método que ajude a reduzir a reincidência de jovens infratores. Queremos ajudá-los a definir metas para o seu futuro e fornecer-lhes ferramentas para se tornarem cidadãos melhores e mais ativos.

O projeto GUTS centra-se em técnicas de criação de histórias e na composição de canções rap para apoiar os reclusos a refletir sobre a sua situação e as suas ações, proporcionando uma oportunidade para melhorar as suas capacidades de resolução de problemas e sentido de responsabilidade, a fim de imaginar um futuro livre de crimes.

O kit de ferramentas para criação de histórias foi concebido com a colaboração de todos os parceiros do projeto GUTS para fornecer uma ferramenta útil para todas as organizações interessadas em apoiar jovens e adultos de diferentes comunidades.

O kit de ferramentas inclui vários workshops que cada organização pode utilizar para realizar workshops para adultos e jovens, para desenvolver novas competências, construir pontes e ajudá-los a ter uma voz mais forte nas suas comunidades.



# O poder transformador das oficinas (workshops) de criação de histórias para reclusos



No cenário complexo das prisões, as abordagens inovadoras à reabilitação estão a ganhar reconhecimento pelo seu potencial para promover mudanças positivas.

Uma dessas abordagens é a incorporação de oficinas de criação de histórias para reclusos. As evidências sugerem que estes workshops podem ter profundos efeitos terapêuticos, comunicativos e de construção comunitária, contribuindo para o bem-estar geral dos indivíduos que vivem na prisão e fora dela.

## 1. Benefícios terapêuticos: desbloquear emoções através da narrativa

Criação de histórias serve como um meio poderoso para os indivíduos expressarem as suas emoções, permitindo uma exploração construtiva de narrativas pessoais e ajudando no processamento de traumas.

## 2. Melhorar as habilidades de comunicação: construir narrativas para a mudança

O envolvimento em práticas de criação de histórias permite que os indivíduos articulem os seus pensamentos e experiências, promovendo uma melhor comunicação interpessoal.

## 3. Criar empatia e a compreensão: narrativas partilhadas para a conexão

Compreensão e empatia são componentes vitais da reabilitação.

M. H. Davis define empatia como as “reações de um indivíduo às experiências observadas de outro”\*. Num contexto prisional, a partilha de narrativas pessoais facilita a compreensão mútua entre os reclusos, contribuindo para um ambiente mais empático e de apoio.

\*Davis, MH (1980). Uma abordagem multidimensional para diferenças individuais em empatia. Catálogo JSAS de Documentos Seleccionados em Psicologia, 10, 85.

# O poder transformador das oficinas (workshops) de criação de histórias para reclusos

## 4. Melhorar a reabilitação e o crescimento pessoal: reformular narrativas com vista a mudanças positivas

O processo de contar histórias permite que os reclusos possam reformular as suas histórias de vida, vislumbrem mudanças positivas e se preparem para a transformação pessoal.



## 5. Sentimento de comunidade: histórias que conectam

O encarceramento muitas vezes leva a sentimentos de isolamento e alienação.

"As histórias criam e dão expressão à identidade pessoal e de grupo"<sup>\*\*</sup> e a um sentido de comunidade entre os reclusos. As histórias partilhadas contribuem para um ambiente de apoio, promovendo um sentimento de pertença.

## 6. Criatividade e Imaginação: criação de histórias como caminho para a autoexpressão

A incorporação do criação de histórias nas prisões é vista como um meio de aumentar a criatividade e a imaginação. Os reclusos que participam em exercícios criativos de criação de histórias têm a oportunidade de auto-expressão construtiva e desenvolvimento pessoal.

<sup>\*\*</sup> Senehi J. (2002) Contação de histórias construtivas: um processo de paz, Universidade de Manitoba

# O poder transformador das oficinas (workshops) de criação de histórias para reclusos



**7. Competências para a reintegração:** preparar os reclusos para um novo começo. A comunicação melhorada, a empatia e a expressão criativa contribuem para a prontidão de um indivíduo para enfrentar os desafios da reintegração.

“O contador de histórias e escritor Gary Green afirma que a partilha de histórias das experiências das pessoas não é apenas valiosa para promover a compreensão - pode ajudar-nos a recordar informações importantes que podem orientar as nossas acções futuras”.\*\*\*

## **8. Testemunhos Pessoais: histórias de crescimento**

O Pen Project, uma iniciativa para promover a expressão criativa nas prisões, oferece uma coleção de testemunhos pessoais de reclusos.

Estes relatos em primeira mão oferecem narrativas convincentes sobre o impacto transformador da narrativa e da escrita criativa nos indivíduos, partilhando histórias de crescimento e de um novo objetivo.

Em conclusão, embora as estatísticas quantitativas sobre o impacto dos workshops de criação de histórias possam ser limitadas, a combinação de investigação qualitativa, testemunhos pessoais e evidências de estudos existentes pinta um quadro convincente. As oficinas de criação de histórias nas prisões oferecem aos indivíduos uma oportunidade de auto-descoberta, de construção de um sentido de comunidade, de expressão das suas emoções e de um caminho para uma mudança positiva.

\*\*\*C. Hennebury,(2020) Contar histórias não é apenas entretenimento. É uma parte fundamental do ser humano

# Como usar o kit de ferramentas

Este kit de ferramentas de criação de histórias fornece "cenários já preparados" que podem ser postos em prática com pessoas da sua organização ou comunidade. Cada cenário inclui informação detalhada que o apoia na preparação e condução eficaz dos workshops.

Os workshops reunidos neste kit de ferramentas podem ser usados como uma ferramenta para inspirar adultos e jovens a criar as suas histórias, criando, partilhando e ampliando as suas histórias ou as de outros.



# O que é importante considerar ao escolher os workshops?



Organizar um bom workshop de criação de histórias num contexto prisional nunca é uma tarefa fácil, devido ao grupo-alvo específico e ao ambiente difícil. É necessário ter em consideração diferentes fatores antes de iniciar o workshop.

## 01 Tamanho do grupo

É importante saber o número de pessoas do seu grupo para que você possa escolher um workshop que corresponda ao tamanho do seu grupo. Sugere-se que o número seja limitado para criar um espaço seguro onde as pessoas se possam sentir confortáveis.

## 02 Duração do workshop

Conhecer a duração do workshop ajuda a planeá-lo adequadamente, a informar os participantes sobre os horários e a reservar a sala de formação para o tempo certo.

## 03 Materiais necessários

Conhecer os materiais necessários para o workshop permite-lhe preparar com antecedência materiais suficientes e adequados. Pode utilizar uma lista de controlo para se certificar de que tem tudo o que é necessário antes de iniciar o workshop, e recomendamos que termine a preparação no dia anterior ao mesmo.

## 04 Espaço

O espaço refere-se ao local físico onde será realizado o workshop. É importante considerar o tamanho do espaço em relação ao número de participantes, a disposição da sala e a disponibilidade dos equipamentos necessários como projetores, quadros brancos e o acesso à Internet, mas também o espaço para poder circular livremente.

## 05 Objetivos

Os objetivos descrevem o que se espera que os jovens reclusos alcancem depois de participarem no workshop. Pode utilizar estes objetivos para promover o workshop, introduzir as expectativas no início da formação e orientar os jovens para os resultados desejados.



## 06 Apresentação

Estas etapas fornecem um plano detalhado para a realização do workshop, incluindo como começar, como orientar e dar instruções aos participantes, como fazer o acompanhamento e refletir sobre as atividades e quanto tempo deve ser atribuído a cada etapa.

## 07 Criar um espaço seguro

É importante criar um espaço seguro e respeitoso onde as pessoas possam sentir-se à vontade para partilhar as suas histórias, respeitando a necessidade de privacidade e confidencialidade.



## 08 Desafios

Pode haver vários desafios como:

- Acesso limitado a recursos, tecnologia, internet.
- Tempo limitado: Os reclusos podem ter tempo limitado para participar em atividades devido às suas rotinas diárias.
- Participação limitada: Alguns jovens reclusos podem hesitar em participar em atividades de criação de histórias devido à falta de confiança, experiências negativas anteriores ou outros fatores.
- Empenho limitado: Manter o envolvimento pode ser um desafio. Pode ser necessário apresentar a atividade de uma forma altamente interativa, visualmente envolvente e emocionalmente convincente.
- Privacidade limitada: Os reclusos podem ter privacidade limitada dentro das instalações prisionais, o que pode dificultar a partilha de histórias e experiências pessoais.

# Criação de histórias para começar: aquecimentos simples



## FALAR COM O SEU CORPO

AJUDA!

'EU NÃO POSSO DE JEITO  
NENHUM...'

Um formato divertido para uma retrospectiva com o seu grupo é o seguinte: corte tiras iguais de papel e dê uma a cada membro da equipa. Todos põem uma frase no papel. Podem começar por 'Não posso de todo...' ou 'Não estou de todo...'; e depois dobra os papéis. Em seguida, cada um abre uma nota e o grupo tem de adivinhar quem a escreveu. Claro que o mais importante é a conversa que se segue.

Criação de histórias não é apenas uma questão de palavras, mas também de como as contamos.

Trata-se de elementos não verbais. Este exercício ajuda-o neste aspeto.

Escolhe uma boa batida de rap (por exemplo, de [freemusicarchive.org/genre/hip-hop\\_beats](http://freemusicarchive.org/genre/hip-hop_beats)) e criem individualmente um rap em que contam a história épica da equipa. Um rap ligeiro, canção sentida em que se aplaude a luta da equipa e glória.

Façam uma competição: quem tem o melhor rap e os melhores movimentos? Utilize não só a sua voz, mas também as suas mãos e as suas ancas

## E ENTÃO...

Um estimulante divertido para aquecer o cérebro num workshop de contar de histórias é o:

"E depois...";

Começa com uma frase sobre um e a pessoa que está ao seu lado continua a história com:

E depois..."; e depois a pessoa ao seu lado e assim por diante. Fomos à praia... e depois... havia grandes papagaios... e depois... um papagaio caiu no mar..."; isto cria uma história sem sentido, mas também bastante simples. Torna-se mais cativante quando é sempre permitido escolher entre a palavra de ligação "mas..."; e "...e portanto

Fomos à praia... mas... o mar estava vazio... e por isso fomos buscar água a uma estação de serviço".

## DIVIDIDO POR TRÊS

Descreva a sua mensagem com um mínimo de 21 e um máximo de 27 palavras. Depois, escolha até nove palavras individuais que constituam o núcleo da sua história e escreva-as. Em seguida, discuta-as em pares e elimine seis palavras até ficar com três palavras-chave. Depois, utilize estas três palavras como ponto de partida para a sua lenda pessoal, lenda de equipa ou história coletiva.

## DICAS SEM MÃOS...

Um bom aquecimento para uma sessão de criação de histórias é uma espécie de dicas, mas sem a comunicação não verbal. Tem de descrever uma palavra em palavras sem mencionar a palavra. E fazê-lo em 30 segundos.



## NÓS GOSTARÍAMOS..

Este exercício é feito com várias pessoas. O objetivo é descobrir as semelhanças e as diferenças do vosso sonho (da equipa).

Inventa um acontecimento especial e começa a fantasiar em a forma "então faríamos".

Por exemplo: "Se ganhássemos a lotaria, comprávamos um iate". A segunda pessoa diz: "Depois atravessávamos o oceano", a seguinte: "Depois íamos à pesca da baleia", e a seguinte: "Depois encontrávamos o Moby Dick", e assim por diante.

# Escolha o seu tópico

arte visual

Workshops centrados em diversas técnicas artísticas, incluindo colagem, desenho, fotografia e pintura

Escrita  
criativa

Uma série de workshops que exploram uma variedade de técnicas de escrita, abrangendo poesia, escrita livre, criação de histórias e muito mais.

música

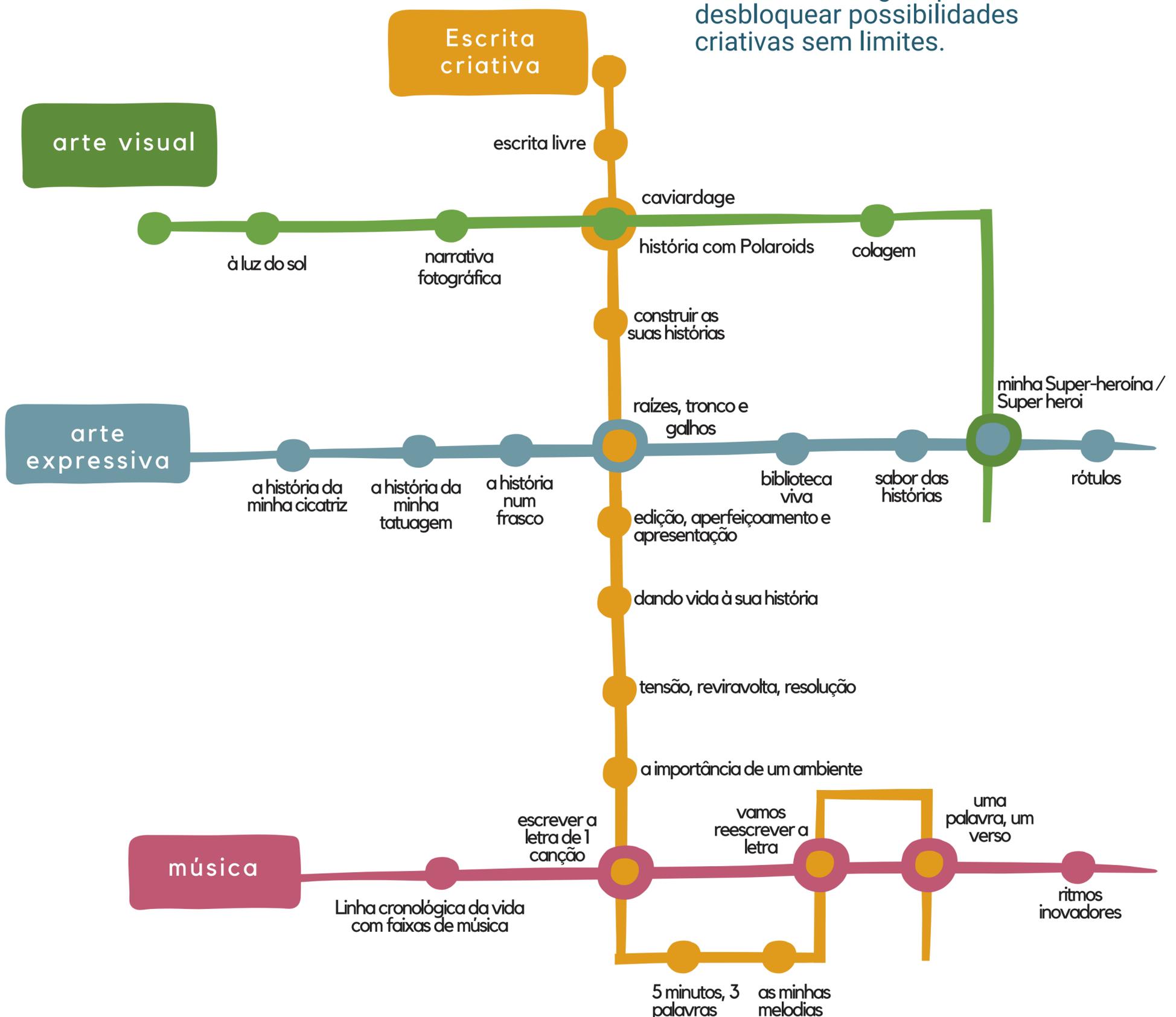
Workshops diferentes que misturam a arte da música com a escrita diversificada de técnicas, promovendo um ambiente dinâmico e exploração da expressão criativa da criação de histórias

arte  
expressiva

Workshops envolventes que aproveitam a sinergia entre o teatro e as técnicas de expressão física, proporcionando uma plataforma dinâmica para a autoexpressão

# mapa de tópicos de criação de histórias:

Os workshops da criação de histórias incluem frequentemente uma fusão de formas expressivas, combinando escrita, arte e outros elementos criativos. Em muitas atividades, os temas misturam-se perfeitamente, formando uma tapeçaria dinâmica de criatividade. Para navegar nesta paisagem diversificada, criámos um mapa de workshops, uma espécie de mapa subterrâneo, que oferece uma ajuda visual para o ajudar a explorar e a escolher o workshop mais adequado para o seu grupo. Vamos embarcar numa viagem à criação de histórias onde a escrita, a arte, a música e as várias formas de expressão artística convergem para desbloquear possibilidades criativas sem limites.



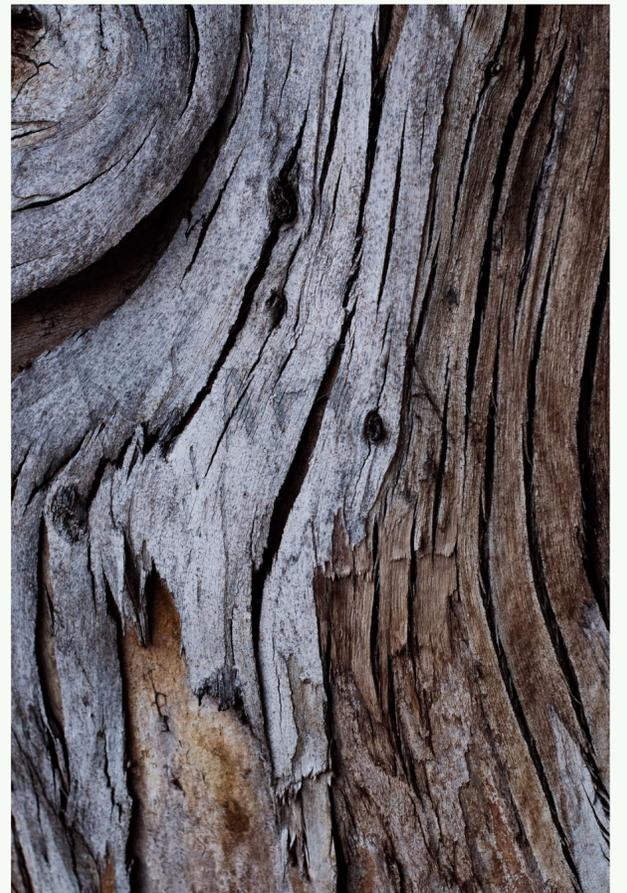
Arte visual



À LUZ DO SOL -  
UM LIVRO  
SILENCIOSO



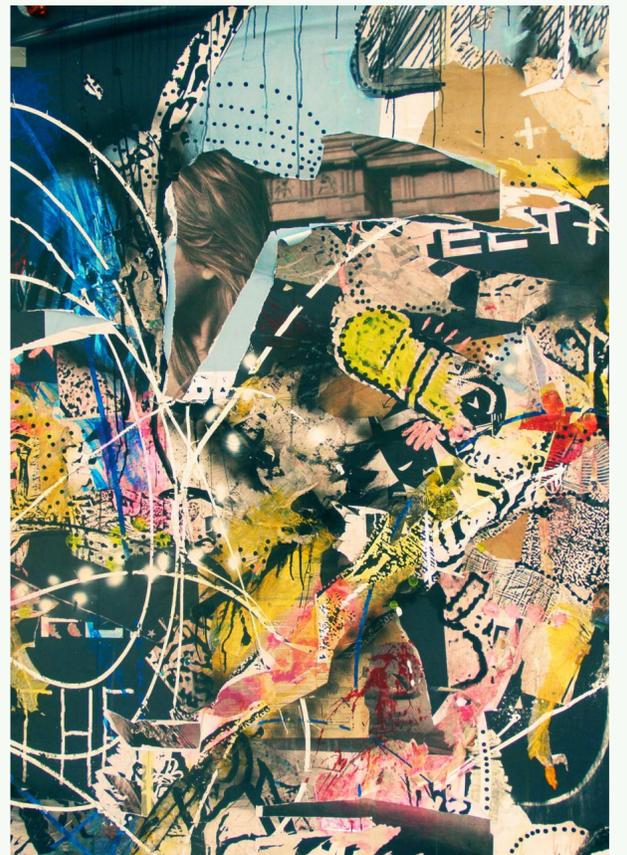
RAÍZES, TRONCO  
E GALHOS



UMA HISTÓRIA  
COM POLAROIDS



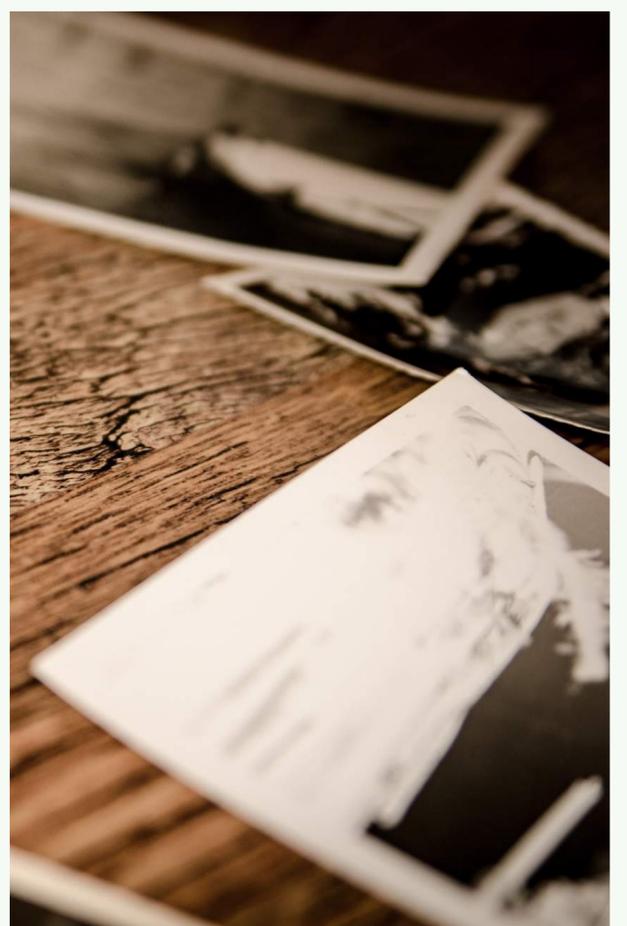
COLAGEM



MINHA  
SUPER-HEROÍNA /  
SUPER-HERÓI



NARRATIVA  
FOTOGRAFICA



# À LUZ DO SOL - UM LIVRO SILENCIOSO

## OBJETIVOS.

- Para criar uma mensagem sem obstáculos linguísticos
- Facilitar a produção de conteúdo por meio de um workshop que não exija habilidades específicas

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Dificuldades em manter o grupo tranquilo.

**Dica:** evite ouvir música ou sobrepor outros idiomas

## APRESENTAÇÃO:

Partimos de uma premissa: "para comunicar, não é necessário falar ou escrever".

O facilitador explica que não é possível falar durante todo o workshop.

O facilitador explica as 3 fases do trabalho:

1. Encontrar as imagens e colocá-las na folha
2. Colocar o fio e, um de cada vez, colocar as folhas
3. Deslocação das folhas até à escolha da posição final

O facilitador intervém apenas para atribuir as tarefas seguintes, sem falar, mas com 3 quadros que representam as 3 fases de trabalho.

O grupo é dividido em pares ou em três participantes, consoante o número total de participantes. O grupo recebe uma pilha de jornais e revistas (desporto, moda, música, etc.) e tem de escolher uma imagem icónica: por exemplo, pode ser um guarda-chuva, uma bola, uma guitarra, uma flor.

O grupo recebe papel branco e um marcador vermelho.

Cada participante pode selecionar um máximo de 3 ícones e colá-los no centro da folha única ou desenhá-los de forma estilizada.

Os participantes são convidados a instalar os fios de lavanderia e, uma vez feito isso, cada um anexa o seu próprio papel, partilhando as suas escolhas com o grupo.

Pede-se ao grupo que, em caso de assonância/ressonância, desloque as folhas entre as suas escolhas sem utilizar palavras.

Por fim, o grupo é convidado a partilhar a sua experiência global: a sensação de silêncio, o conteúdo evocativo das imagens, mas também o que pensavam estar a comunicar, etc.).

**PARTICIPANTES:** mín. 6

**ESPAÇO:** ao ar livre com árvores próximas para instalar fios usados para pendurar roupas

**DURAÇÃO:** 30 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** folhas de papel, marcadores vermelhos, fita de papel para montagem, cola, tesoura, molas de roupa.



# RAÍZES, TRONCO E GALHOS

## OBJETIVOS.

### Autorreflexão e descoberta:

- Incentive os participantes a refletirem sobre as suas qualidades positivas, competências e interesses.
- Promover a auto-descoberta através da exploração de objetivos e sonhos pessoais.

### Construir ligações positivas:

- Promover um sentido de comunidade, reconhecendo e valorizando as relações com os entes queridos.

### Representação visual do crescimento:

- Facilitar uma expressão criativa de crescimento pessoal através da metáfora de uma árvore
- Ajudar os participantes a fazer um mapa visual dos seus pontos fortes, sistemas de apoio e aspirações.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Os participantes podem considerar um desafio partilhar abertamente reflexões pessoais e aspetos de si próprios.

**Dica:** Criar um ambiente seguro, respeitoso e sem juízos de valor é crucial para ultrapassar este desafio.

## APRESENTAÇÃO

Pegue em três folhas de papel.

1. Na primeira folha, deve escrever as coisas que gosta em si, as coisas positivas (gostar, responsabilidade, companheirismo, inteligência, generosidade, arrumação, etc.) e as coisas que gosta de fazer (ler, escrever, correr, jogar futebol, passear, cozinhar, etc.).

2. Na segunda folha, deve escrever sobre as coisas que gostaria de fazer, que são importantes para si, objetivos, grandes ou pequenos (ler um livro, plantar uma flor, praticar um desporto, fazer amigos, etc.) ou sonhos.

3. Na terceira folha, deve escrever a(s) pessoa(s) que ama ou que o ama.

Agora desenha uma árvore com todas as suas partes: raízes, tronco e ramos e pinta-a como quiseres. Depois de desenhar a árvore, faz o seguinte:

- Nas raízes, coloca as competências e as coisas que gosta de fazer e que escreveu na primeira folha.

- No porta-bagagens, coloca os suportes que escreveu na terceira folha e acrescenta-se a si próprio.

- Para terminar nos ramos, colocará os seus objetivos e sonhos.

Como deve ter reparado, a árvore representa-o e conta um pouco da sua história de vida, mas está incompleta porque continua a crescer e a mudar ao longo das estações da vida.

Se lhe apetecer, partilhe a sua árvore com o grupo e exprima com uma palavra o aspeto da sua árvore ou uma emoção que ela lhe desperte.

**PARTICIPANTES:** máximo 15  
**ESPAÇO:** Em todo o lado, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias. O espaço deve oferecer aos participantes um local confortável para escrever e desenhar no seu papel  
**DURAÇÃO:** 1 hora

**MATERIAL NECESSÁRIO:**  
folhas de papel, lápis,  
lápis de cera





# UMA HISTÓRIA COM POLAROIDS

## OBJETIVOS.

- Estimular a criatividade e a imaginação através da expressão artística.
- Promover a colaboração e a capacidade de criação de histórias entre os participantes.
- Incentivar a expressão emocional e a reflexão para o crescimento pessoal.
- Ultrapassar o bloqueio que uma pessoa pode ter perante uma folha de papel em branco

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafios:

- Alguns participantes podem inicialmente ter dificuldade em apresentar ideias criativas
- Alguns participantes podem ter dificuldade em relacionar as suas fotografias com outras de uma forma significativa.

**Dicas:** Como facilitador, promova um ambiente sem juízos de valor e de apoio, onde os participantes se sintam à vontade para partilhar as suas ideias e emoções. Ofereça orientação no processo de criação de histórias, sugerindo ligações entre as Polaroids. Promover a comunicação e a colaboração em pequenos grupos.

## APRESENTAÇÃO

A atividade consiste em criar uma história com polaroids, utilizando material reciclado.

É distribuído um cartão de cartão com a forma de uma polaroid, vazio no centro, e cada participante é convidado a

criar uma imagem no seu interior. São fornecidas revistas, tesouras, cola e tintas. Pode ser representado um lugar, uma personagem, uma situação, um objeto, etc.

É muito importante que os participantes se sintam livres para representar o que quiserem.

Depois, os participantes são convidados a partilhar as suas Polaroids, distribuindo-as pela mesa.

De seguida, é-lhes pedido que criem uma história utilizando as Polaroids.

É pendurado um fio com os pregadores de roupa e os participantes dão uma ordem às Polaroids e são guiados na criação da história.

No final da atividade, a história pode ser contada verbalmente ou escrita.

Por fim, a atividade termina com um momento de círculo em que aqueles que o desejarem podem partilhar emoções e sentimentos vividos durante a atividade.

**PARTICIPANTES: 4-8**

**ESPAÇO:** Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias

**DURAÇÃO: 1 hora**

**MATERIAL NECESSÁRIO:** cartão de papelão, papel branco, cores, cola, revistas, barbantes, prendedores





## OBJETIVOS.

- Explorar a fusão da narrativa visual e escrita através da arte da colagem.
- Fomentar a expressão criativa quebrando os limites da narrativa tradicional, permitindo aos participantes envolverem-se com a narrativa de uma forma não linear e visualmente estimulante.
- Desenvolver uma ligação mais profunda entre emoções, imagens e palavras, melhorando a experiência global de criação de histórias.

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafios:

- Completar uma colagem e elaborar uma narrativa dentro do tempo previsto pode ser um desafio.
- Os participantes podem sentir-se pressionados a criar uma colagem "perfeita", dificultando o seu fluxo criativo.

### Sugestões:

- Incentivar os participantes a concentrarem-se em elementos-chave para garantir uma experiência de criação de histórias coesa e significativa.
- Salientar que as colagens são inerentemente diversas e imperfeitas, promovendo um sentido de liberdade e aceitação no processo criativo.

## APRESENTAÇÃO

Apresentar o workshop e os materiais e realçar a liberdade de explorar expressões criativas para além dos métodos convencionais de contar histórias.

Forneça aos participantes revistas, tesouras, cola, cores e outros materiais (como tecido, cartão, etc.). Ajude-os a criar colagens que contem uma história, combinando imagens e palavras de uma forma que lhes agrade.

Incentive os participantes a experimentar o simbolismo, a cor e a textura para transmitir emoções e elementos narrativos.

Peça aos participantes para refletirem sobre as suas colagens e identificarem a história que criaram. Faça perguntas orientadas para ajudar os participantes a articular a narrativa por detrás da sua colagem.

No final da atividade, os participantes são convidados a partilhar as suas colagens e as histórias que criaram com o grupo.

Incentivar o debate aberto e o feedback, realçando as diversas interpretações e os elementos únicos de cada colagem.

**PARTICIPANTES: 4-8**

**ESPAÇO: Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias**

**DURAÇÃO: 1 hora**

**MATERIAL NECESSÁRIO: cartão, papel branco, cores, cola, revistas, cordas, ganchos**





# MINHA SUPER-HEROÍNA / SUPER-HERÓI

## OBJETIVOS.

- Incentive a criatividade e o pensamento inovador para criar desenhos únicos de super-heróis/super-heroínas, incluindo características, poderes e aparências distintivas.
- Incentivar o trabalho em equipa com ênfase na diversidade de competências. Desenvolver o pensamento crítico, orientando os participantes para a criação de ideias e a superação de desafios para a sua
- caracteres
- Melhorar as competências de comunicação através de apresentações em grupo e cultivar a capacidade de criação de histórias, concentrando-se na criação de narrativas com desafios, adversários e estratégias de resolução de problemas.

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafio:

Os participantes podem, involuntariamente, cair em clichés. Incentivar a exploração de ideias não convencionais e evitar os estereótipos.

### Dicas

- Celebrar a singularidade, encorajando os participantes a abraçar a sua criatividade única e a expressar valores pessoais através dos seus desenhos de super-heróis/super-heroínas.
- Oferecer orientação para ultrapassar desafios e navegar no processo criativo, assegurando um ambiente de aprendizagem de apoio.

## APRESENTAÇÃO

**Desenhar o super-herói/super-heroína:** Fornecer aos participantes modelos, banda desenhada e materiais de desenho para desenharem o aspeto do seu super-herói/super-heroína.

Incentive os participantes a pensar em características, símbolos e cores únicos.

Os participantes devem então escolher os poderes únicos do seu super-herói/super-heroína e desenhá-los na folha.

Sublinhe a ligação entre os poderes do super-herói e a sua missão e coloque várias questões para gerar ideias ou debate:

Como seria o teu super-herói? Que superpoderes teria ele/ela? Que problemas enfrentaria? Como é que ele/ela resolveria esses problemas?

Depois de os super-heróis terem sido criados com os seus superpoderes, os participantes devem escolher um nome. No final da atividade, cada participante pode apresentar a sua personagem ao grupo e partilhar o que ela representa para eles.

Se quiserem continuar o workshop, para continuar a atividade, os participantes dividem-se em grupos de, no máximo, 4 pessoas. 4 pessoas.

Apresente diferentes problemas ou adversidades para incentivar os grupos a discutir abordagens comuns para a resolução de problemas que os super-heróis possam utilizar, tendo em conta as diferentes competências e antecedentes. Incentivar os participantes a pensar criativamente sobre a forma como os seus super-heróis/heroínas poderiam ultrapassar os desafios.

No final da atividade, cada grupo apresenta os seus super-heróis, poderes, equipa, desafios e soluções.

**PARTICIPANTES:** +/- 10-20 participantes

**ESPAÇO:** sala com mesas, cadeiras e espaço suficiente para a movimentação dos participantes durante as apresentações.

**DURAÇÃO:** 60/120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Papel, lápis, marcadores ou qualquer outro material de desenho. Banda desenhada. Quadro branco ou flip chart para o debate de ideias em grupo.



# NARRATIVA FOTOGRAFICA

## OBJETIVOS.

- Transmitir emoções e um pouco de si através da fotografia
- Identificar e articular um tema ou assunto para criação de histórias visuais.
- Desenvolver competências no planeamento e execução de uma sessão fotográfica eficaz.
- Aprender a seleccionar fotografias que contam uma história coerente e desenvolver competências na apresentação criativa de histórias visuais.

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafios:

Pode ser difícil traduzir um conceito ou uma ideia numa narrativa visual, e os participantes podem ter dificuldade em transmitir a mensagem pretendida através de imagens.

**Dica:** Sublinhe a importância de seleccionar imagens que melhor encapsulem a narrativa que pretendem transmitir. Dar feedback sobre a forma como as imagens comunicam o tema escolhido pode ajudar os participantes a aperfeiçoar as suas capacidades de criação de histórias e a produzir uma narrativa visual mais impactante. Os participantes podem acrescentar pequenas notas ou texto por baixo das imagens.

## APRESENTAÇÃO

Cada participante selecciona um tema, um assunto para criar uma história ou uma ideia de foto-narrativa. Não há respostas certas ou erradas, desde que o participante esteja interessado em explorar o tema ou contar uma história.

**Faça planos para fotografar o assunto ou objeto.** Isto pode ser tão simples como pegar numa câmara e ir para um local, ou tão complexo como construir um cenário e planejar várias sessões.

**Selecionar a história.** Depois de tiradas as fotografias, carregue-as para o computador e faça uma seleção. Olhe para todas as imagens que foram tiradas e decida quais são as mais fortes e quais contribuem mais para criar a história ou explorar o tema ou a ideia. Lembre-se, uma história pode ser uma única imagem, e uma única imagem pode fazer ou mudar a história.

Podem ser seleccionadas aproximadamente 1 a um máximo de 5 fotografias.

Pode optar por imprimir as fotografias ou por criar histórias em formato digital.

Apresentar a história. Esta é a parte mais importante do processo, porque a forma como a história é apresentada será muito importante.

Os participantes podem escolher a forma de apresentar a sua história de acordo com a sua própria criatividade. Podem narrar verbalmente a história, acrescentar um pequeno texto por baixo das imagens ou mostrar as imagens e deixar a interpretação para o público.

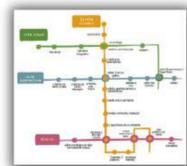
## PARTICIPANTES:

Aproximadamente 2-8

**ESPAÇO:** As fotografias podem ser tiradas em ambientes internos ou externos em locais com boa iluminação. Para preparação e apresentação da história, recomenda-se um local interno.

**DURAÇÃO:** 2-3 horas

**MATERIAL NECESSÁRIO:** máquinas fotográficas, computadores portáteis, impressoras, folhas de impressão de imagens, papéis, canetas e marcadores



# Escrita criativa



**ESCRITA  
LIVRE**



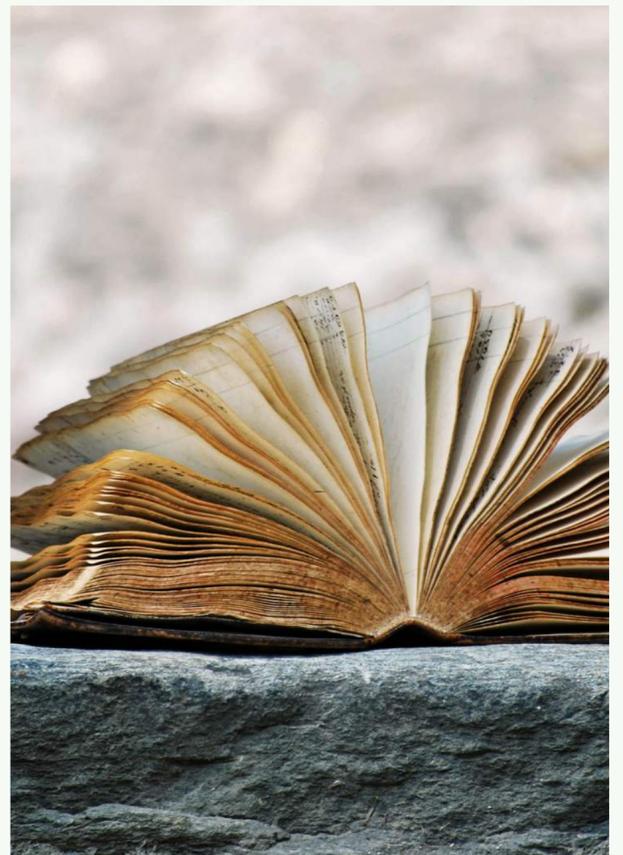
**CAVIARDAGE**



**CONTO DE 5  
MINUTOS COM 3  
PALAVRAS**



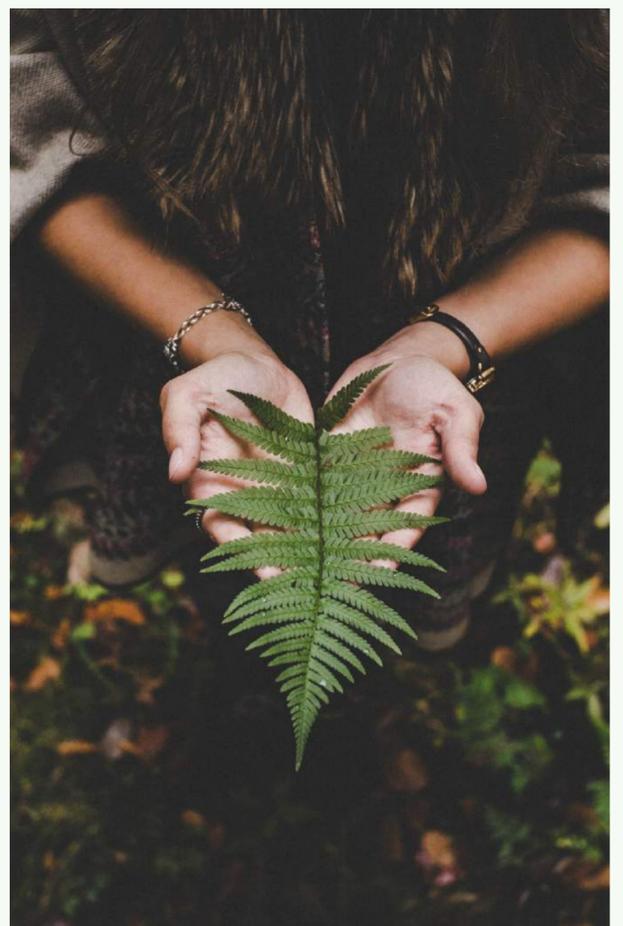
**CONSTRUINDO  
AS SUAS  
PRÓPRIAS  
HISTÓRIAS**



**EDIÇÃO,  
APERFEIÇOAMENTO  
E APRESENTAÇÃO**



**DANDO VIDA À  
SUA HISTÓRIA**





**TENSÃO,  
REVIRAVOLTA  
RESOLUÇÃO**

**A ARTE DO  
CENÁRIO E DA  
ATMOSFERA**



# ESCRITA LIVRE



## OBJETIVOS.

- O objetivo é ajudar o recluso a iniciar o processo de escrita dos seus próprios textos sobre a sua situação.

## DESAFIOS E DICAS:

- Os desafios podem residir no facto de se tratar de algo novo e estranho para alguns reclusos

## APRESENTAÇÃO

Este é um exemplo de um texto que resultou de uma aula de escrita de poemas dada por reclusos da prisão de Romerike. O texto não está escrito em forma de rap, mas é o resultado de um curso de escrita e queremos apresentá-lo no projeto.

A metodologia utilizada foi a de desafiar os participantes a escrever livremente.

Escrever livremente significa sentar-se ao computador ou pegar no caderno. Para limitar a sessão de escrita, o aluno pode acertar o cronómetro em, por exemplo, 10 minutos. O ponto é escrever sem parar, para não deixar escapar o crítico. Quando o aluno frequenta um curso de escrita, vai encontrar esta metáfora: Quando escrevemos, há um pássaro em cada ombro. Um pássaro resmunga e reclama que o que está a fazer não é suficientemente bom: Essa frase é má, o que acabou de escrever é um cliché, a gramática não está à altura, etc. etc. É o pássaro crítico. O outro pássaro tenta acalmar-se, para que a intuição e as ideias criativas possam passar para o papel. É o pássaro criativo

ave.

Nas fases iniciais de um projeto de escrita, é importante libertar-se desse pássaro, o crítico. O crítico é necessário, mas deve esperar até que tenha imprimido alguns dos textos em bruto material.

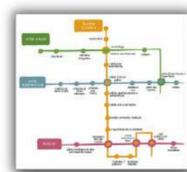
Escrever é pensar. Claro que pensamos sem escrever, mas a escrita pode aguçar o nosso pensamento, pode ajudar-nos a ver novos padrões, a descobrir novos aspetos de nós próprios.

**PARTICIPANTES:** Professores e alunos de redação

**ESPAÇO:** Sala de Aula

**DURAÇÃO:** Diferentes períodos podem ser utilizados para a técnica. Por exemplo. 4 x 90 minutos.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Um computador e um programa para escrever (por exemplo: Word)



# CAVIARDAGE

## OBJETIVOS.

- Estimular a criatividade através da descoberta da poesia escondida.
- Ultrapassar o bloqueio que uma pessoa pode ter perante uma folha de papel em branco
- Iniciar uma primeira abordagem à poesia sem padrões
- A partilha em grupo ajudará as pessoas a relatar o processo metacognitivo que seguiram na escolha das palavras, expressando também as razões e emoções que as guiaram nesse processo.

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafios:

- Dificuldade em selecionar e ligar palavras
- Alguns participantes podem ter dificuldade em gerir o seu tempo nas diferentes partes da atividade devido à falta de confiança na escrita de poesia.

**Dica:** Ofereça orientação e sublinhe que não existe uma forma certa ou errada de criar poesia neste formato.

## APRESENTAÇÃO

A Caviardage, concebida por Tina Festa, engloba várias técnicas de escrita poética que consistem em elaborar poemas a partir de textos já escritos, como páginas de livros de recortes, por exemplo, utilizando contos antigos.

Os participantes terão de tentar criar um poema a partir das páginas de um livro antigo.

Caviardage, que vem da palavra francesa Caviarder, que significa censurar, ou seja, apagar um texto com a cor preta.

Fase inicial: Distribuir as páginas de um livro antigo pelos participantes.

Atividade central: tendo as páginas de um livro antigo, imagens para recortar e cores e canetas de feltro para desenhar, os beneficiários podem fazer emergir a poesia escondida na página e dentro de si próprios, escolhendo simplesmente as palavras que mais lhes chamam a atenção (8/10 palavras), circulando-as com uma caneta ou caneta de feltro e apagando tudo o resto. De seguida, deve ligar essas palavras pela ordem que quiser, ligando cada palavra à outra com uma linha.

Desta forma, a pessoa está a formar um poema através da ligação das palavras. Entre as palavras, podem juntar-se intercalações, artigos ou preposições.

Quando as palavras estiverem ligadas, podes escrever o texto do poema na margem branca à volta da página do livro. E decorar a página com cores, anexar imagens, etc.

A última etapa é a partilha: pode partilhar o seu poema em grupo, dizendo porque escolheu as palavras e quais as emoções que lhes estão associadas, ou simplesmente ler o poema que surgiu da atividade de se ouvir a si próprio.

**ESPAÇO:** Um local com mesas e cadeiras, deve ser um espaço seguro para partilhar poesias e emoções

**DURAÇÃO:** 30-40 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** páginas de um livro antigo ou de jornais e revistas, marcadores, figuras para recortar, tesoura para aquarela, cola



# CONTO DE 5 MINUTOS COM 3 PALAVRAS



## OBJETIVOS.

**Criatividade espontânea:** Desenvolver a capacidade de gerar ideias criativas no momento, sem pensar demasiado.

**Adaptabilidade e fluidez:** Melhorar a adaptabilidade, escrevendo dentro de regras específicas e com restrições de tempo, promovendo uma sensação de fluxo criativo.

**Observação e expressão:** Cultivar capacidades de observação e de expressão rápidas, apreciando as diversas interpretações num breve espaço de tempo.

## DESAFIOS E DICAS:

**Se quer escrever, acima de tudo, NÃO deve pensar! Se quer escrever boas peças, tem de escrever depressa e é isso que se faz com a "máquina de escrever".** Se achas que a tua primeira história deve ser de alta qualidade, não será boa. Se pensar - "Tenho de escrever depressa" - então será de qualidade!

## APRESENTAÇÃO

Pega em três palavras PODEROSAS aleatórias que não têm absolutamente nada a ver umas com as outras e começa a partir daí.

As palavras poderosas são palavras com um significado, por isso não são 'o' ou 'isso' porque não se pode fazer nada com elas. Têm de ser verbos ou substantivos. Quando as lemos, temos imediatamente uma imagem na sua cabeça.

Aqui estão as regras que DEVE seguir:

- 1) Tens de seguir TODAS as regras
- 2) Tens de escrever o mais depressa que conseguires
- 3) Tens de parar ao fim de 5 minutos. Se a tua frase não estiver terminada, coloca "...";
- 4) NÃO podes pensar
- 5) NÃO pode melhorar
- 6) 1 das 3 palavras deve ser a tua primeira palavra, comesças por ela
- 7) As outras 2 palavras devem aparecer no primeiro parágrafo (um parágrafo é composto por cerca de 4 frases)

Programou o seu cronómetro para cinco minutos e, ao fim de cinco minutos, parou de escrever, apesar de ainda

ainda ter algo a dizer e a sua "história" ou "texto" não estar terminado.

Cinco minutos e STOP.

Pára ao sinal e põe o texto de lado

Estica as pernas por um momento e volta a pegar no texto

Lê o teu texto em voz alta ou, em grupo - cada participante - lê o seu texto em voz alta

Escutem e fiquem espantados com o que conseguem escrever em 5 minutos!

**PARTICIPANTES:** Pode ser feito individualmente ou em grupo

**ESPAÇO:** espaço de trabalho silencioso e confortável

**DURAÇÃO:** sem duração (você pode decidir)

## MATERIAL NECESSÁRIO:

- Materiais de escrita (canetas, lápis, ferramentas digitais para tomar notas).
- Cronometrista



# CONSTRUIR AS SUAS PRÓPRIAS HISTÓRIAS

## OBJETIVOS.

- Compreender os elementos-chave de uma história cativante.
- Criar personagens identificáveis e estabelecer as suas motivações.
- Desenvolver cenários envolventes que melhorem as narrativas. Criar enredos bem estruturados com arcos claros.
- Incorporar a emoção e o conflito para promover o envolvimento.
- Aplicar as competências adquiridas a projectos pessoais ou profissionais de criação de histórias.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Equilibrar a exposição e a ação na criação de histórias.

**Dica:** Utilizar a abordagem "mostrar, não contar" para mergulhar o público no mundo da história.

**Desafio:** Manter o público envolvido durante toda a narrativa.

**Sugestão:** Introduzir reviravoltas inesperadas e manter um ritmo constante

**Desafio:** Desenvolver vozes únicas para diferentes personagens.

**Sugestão:** Concentre-se em padrões de discurso, vocabulário e perspectivas diferentes.

## APRESENTAÇÃO:

Começar por cumprimentar os participantes e dar uma visão geral do workshop. Explique os principais componentes de uma história, incluindo personagens, cenário, enredo, conflito e resolução. Além disso, apresente o conceito de herói e a viagem como estrutura narrativa. Debater o significado de personagens identificáveis e participar numa sessão de brainstorming para criar uma personagem com motivações e medos.

Explorar o papel dos cenários na criação de histórias, orientando os participantes na descrição de um cenário vívido utilizando pormenores sensoriais.

Introduzir a estrutura de três actos e os seus componentes, ajudando os participantes a delinear as suas histórias utilizando esta estrutura. Explicar os diferentes tipos de conflito e a sua importância. Aprofundar a forma como as emoções impulsionam o envolvimento e o desenvolvimento das personagens.

Resumir as principais conclusões de cada etapa e motivar os participantes a compilar as suas ideias num kit de ferramentas pessoais. Abordar as questões e preocupações dos participantes e criar oportunidades para os voluntários partilharem os seus esboços de personagens ou de histórias. Concluir recapitulando os objetivos e destaques do workshop, enfatizando as novas capacidades de criação de histórias dos participantes.

**PARTICIPANTES:** 15 a 20 participantes com vários níveis de experiência em contar histórias.

**ESPAÇO:** Uma sala silenciosa e bem iluminada, com assentos propícios a discussões e atividades em grupo. Se for virtual, garanta o acesso a uma plataforma de videoconferência com funcionalidade de sala de descanso.

**DURAÇÃO:** 120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Cadernos, lápis e canetas  
Projektor e ecrã (se disponível). Quadro branco e marcadores  
Folhas de apoio que resumem os pontos-chave e exercícios.  
Cronómetro ou relógio para gerir os tempos das atividades.



# DANDO VIDA À SUA HISTÓRIA

## OBJETIVOS.

- Compreender as camadas de desenvolvimento das personagens, incluindo a história e o crescimento.
- Criar relações dinâmicas e autênticas entre as personagens.
- Utilizar o diálogo e as acções para revelar os traços das personagens.
- Explorar o papel dos arcos de personagens na condução do enredo.
- Aplicar técnicas avançadas para tornar as personagens memoráveis e identificáveis
- 

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Equilibrar narrativas orientadas para as personagens e narrativas orientadas para o enredo.

**Sugestão:** Assegurar que as decisões das personagens estão alinhadas com as suas motivações para uma narrativa dinâmica.

**Desafio:** Criar personagens diversificadas e multidimensionais.

**Dica:** Investigar e abordar as diferenças das personagens com respeito e autenticidade.

**Desafio:** Desenvolver argumentos de personagens que ressoem.

**Sugestão:** Considerar conflitos internos e momentos de transformação para momentos impactantes.

## APRESENTAÇÃO:

Comece por recapitular a importância das personagens na criação de histórias e aborde brevemente os objetivos do workshop. Discuta a complexidade das personagens, incluindo os seus antecedentes, desejos e defeitos, e oriente os participantes no brainstorming de elementos de antecedentes para uma personagem.

Em seguida, explore a forma como as relações entre as personagens geram conflitos e emoções e conduza um debate sobre a criação de ligações significativas entre as personagens.

Explique como o diálogo e as acções revelam os traços das personagens, dando exemplos de subtexto e caracterização indireta. Definir as características das personagens e o seu significado na criação de histórias e ajudar os participantes a delinear o percurso de crescimento ou mudança de uma personagem. Introduzir técnicas avançadas, tais como os contrários e os anti-heróis, e partilhar dicas para criar personagens memoráveis e relacionáveis. Discutir formas de incorporar o desenvolvimento de personagens nos projectos em curso dos participantes e oferecer orientação sobre a adaptação de técnicas de personagens a vários géneros.

Responder às perguntas dos participantes e incentivar a partilha de ideias sobre o desenvolvimento das personagens.

Por último, resumir as principais conclusões do workshop e sublinhar o papel de personagens bem desenvolvidas na condução de narrativas cativantes.

**PARTICIPANTES:** 15-20 anos com vários níveis de experiência em contar histórias.

**ESPAÇO:** Ambiente confortável e tranquilo, físico ou virtual, que facilita discussões e atividades interativas.

**DURAÇÃO:** 120 minutos

### MATERIAL NECESSÁRIO:

Cadernos, lápis e canetas  
Projetor e ecrã

Quadro branco e marcadores  
Folhas de apoio que resumem os pontos-chave e exercícios.  
Cronómetro ou relógio para gerir os tempos das atividades.





# EDIÇÃO, APERFEIÇOAMENTO, APRESENTAÇÃO

## OBJETIVOS.

- Compreender o impacto dos cenários na narrativa global.
- Criar mundos imersivos e vívidos através de pormenores sensoriais.
- Desenvolver contextos culturais, históricos ou fantásticos para as suas histórias.
- Utilizar os cenários para melhorar o desenvolvimento das personagens e os conflitos.
- Aplicar técnicas para criar um clima e uma atmosfera na sua escrita.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Avaliar objetivamente o próprio trabalho durante o processo de edição.

**Dica:** Faça pausas entre a escrita e a edição para ganhar uma nova perspetiva.

**Desafio:** Equilibrar a auto-edição com a receção de feedback externo

**Dica:** Combine a auto-edição com a procura de feedback de fontes de confiança.

**Desafio:** Preparar-se para leituras ou apresentações públicas.

**Sugestão:** Pratique a leitura em voz alta e ajuste o ritmo para obter o máximo impacto.

## APRESENTAÇÃO:

Reiterar a importância dos cenários na criação de histórias e apresentar brevemente os objetivos do workshop. Em seguida, discuta como os cenários influenciam o tom, a disposição e as interações das personagens e partilhe exemplos de histórias bem conhecidas com fortes elementos de cenário.

Depois disso, explore a utilização de pormenores sensoriais para criar cenários vívidos. De seguida, oriente os participantes a fazer um brainstorming de descrições sensoriais para um cenário. De seguida, explique o significado de um cenário cultural, histórico ou fantástico.

contextos. Discuta a interação entre a construção do mundo e os antecedentes das personagens. Depois, ilustre a forma como os contextos podem gerar conflitos e o crescimento das personagens. Ajude os participantes a considerarem os cenários como elementos dinâmicos das suas histórias. Em seguida, definir a atmosfera e o seu papel na criação de histórias. Conduza um debate sobre a utilização da linguagem para evocar sentimentos específicos. Continue discutindo como os participantes podem incorporar a construção de mundos nos seus projectos.

Dar dicas para integrar o cenário e a atmosfera sem problemas.

Em seguida, responda às perguntas dos participantes e incentive a partilha de ideias sobre a construção de mundos. Finalmente, resumir as principais conclusões do workshop e realçar a importância de criar cenários imersivos para a criação de histórias.

**PARTICIPANTES:** 15-20  
**ESPAÇO:** Um ambiente propício, seja físico ou virtual, que promove a participação ativa e discussões em grupo.

**DURAÇÃO:** 120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:**  
Cadernos, lápis e canetas  
Projektor e ecrã.  
Quadro branco e marcadores  
Folhas de apoio que resumem os pontos-chave e exercícios.  
Cronómetro ou relógio para gerir os tempos das atividades.



# TENSÃO, REVIRAVOLTA, RESOLUÇÃO

## OBJETIVOS.

- Compreender a importância da tensão e do conflito na criação de histórias.
- Criar estruturas de enredo eficazes com desenvolvimentos bem ritmados.
- Criar reviravoltas convincentes no enredo que envolvam e desafiem os leitores.
- Desenvolver resoluções satisfatórias que resolvam as pontas soltas.
- Aplicar técnicas avançadas para aumentar a complexidade e a profundidade do enredo

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Manter a tensão e o envolvimento ao longo da narrativa.

**Sugestão:** Introduzir obstáculos e desafios que mantenham as personagens em alerta.

**Desafio:** Executar reviravoltas no enredo sem trair a lógica interna da história.

**Dica:** Prever subtilmente e garantir que as reviravoltas se alinham com as motivações das personagens.

**Desafio:** Elaborar resoluções que sejam simultaneamente satisfatórias e credíveis.

**Dica:** Resolver os principais conflitos, deixando espaço para o crescimento da personagem.

## APRESENTAÇÃO:

Sublinhe a importância da tensão, das reviravoltas e das resoluções na criação de histórias e apresente uma visão geral dos objetivos do workshop. Em seguida, defina a tensão e o seu papel na condução da narrativa. Discuta os diferentes tipos de conflito e a forma como contribuem para a tensão. De seguida, explique o conceito de arco narrativo e os seus componentes. Ajude os participantes a delinear uma estrutura básica de enredo para uma história. Em seguida, discuta o objetivo das reviravoltas no enredo e as expectativas dos leitores. Conduza uma sessão de brainstorming para potenciais reviravoltas no enredo. Explore os elementos de uma resolução satisfatória e oriente os participantes a delinear uma resolução que aborde os principais conflitos. Introduzir técnicas avançadas como subtramas e pontos de vista múltiplos. Partilhe dicas sobre como integrar facilmente a complexidade na narrativa. Depois, discuta como os participantes podem aplicar as técnicas de enredo aos seus projectos. Dê conselhos sobre como seleccionar o equilíbrio certo de tensão, reviravoltas e resoluções. Responda às perguntas dos participantes e incentive a partilha de ideias sobre o desenvolvimento do enredo. Finalmente, resumir as principais conclusões do workshop e destacar o impacto de uma dinâmica de enredo bem elaborada na criação de histórias.

**PARTICIPANTES:** 15/20 com diversos níveis de experiência em contar histórias.

**ESPAÇO:** Ambiente confortável e tranquilo, físico ou virtual, que facilita discussões e atividades interativas.

**DURAÇÃO:** 120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:**

Cadernos, lápis e canetas  
Projetor e ecrã.

Quadro branco e marcadores  
Folhas de apoio que resumem os pontos-chave e exercícios.  
Cronómetro ou relógio para gerir os tempos das atividades.



# A IMPORTÂNCIA DA CRIAÇÃO DE UM AMBIENTE



## OBJETIVOS.

- Compreender o impacto dos cenários na narrativa global.
- Criar mundos imersivos e vívidos através de pormenores sensoriais.
- Desenvolver contextos culturais, históricos ou fantásticos para as suas histórias.
- Utilizar os cenários para melhorar o desenvolvimento das personagens e os conflitos.
- Aplicar técnicas para criar um clima e uma atmosfera na sua escrita.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Equilibrar a construção do mundo e a progressão do enredo.

**Dica:** Integrar a construção do mundo nas interações das personagens e nos acontecimentos do enredo.

**Desafio:** Criar cenários de ficção únicos e credíveis.

**Sugestão:** Misturar inspirações do mundo real com elementos imaginativos para criar mundos originais.

**Desafio:** Transmitir o ambiente de forma eficaz.

**Sugestão:** Experimente uma linguagem descritiva para evocar emoções específicas.

## APRESENTAÇÃO

Salientar a importância da edição, do aperfeiçoamento e da apresentação no contexto da sua história. Delinear os objetivos e a estrutura do workshop. De seguida, discutir o papel da edição para melhorar a qualidade da história e fornecer e fornecer informações sobre a mentalidade e a abordagem da edição.

Em seguida, destaque os erros típicos de gramática, pontuação e estrutura e partilhe estratégias para identificar e corrigir os erros.

Discuta a importância da clareza, coerência e consistência e oriente os participantes no aperfeiçoamento de um parágrafo para melhorar a legibilidade. parágrafo para melhorar a legibilidade.

Explorar estratégias para leituras ou apresentações públicas eficazes e discutir técnicas para envolver diferentes tipos de público. Partilhar o valor do feedback externo para melhorar as histórias e dar dicas para receber e aplicar o feedback de forma construtiva.

Discutir os últimos passos antes de apresentar ou publicar e realçar a importância da revisão e das verificações finais. Incentivar os participantes a partilhar um breve excerto do seu trabalho e facilitar o feedback construtivo construtivo dos colegas. Finalmente, resuma as principais conclusões do workshop e enfatize a importância de melhorar e crescer continuamente

**PARTICIPANTES:** 15/20 com diversos níveis de experiência em criação de histórias.

**ESPAÇO:** Um ambiente propício, seja físico ou virtual, que promova a participação ativa e discussões em grupo.

**DURAÇÃO:** 120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:**  
Cadernos, lápis e canetas  
Projetor e ecrã.  
Quadro branco e marcadores  
Folhas de apoio que resumem os pontos-chave e exercícios.  
Cronómetro ou relógio para gerir os tempos das atividades.



Música



**ESCREVER  
UMA LETRA  
PARA UMA  
CANÇÃO**



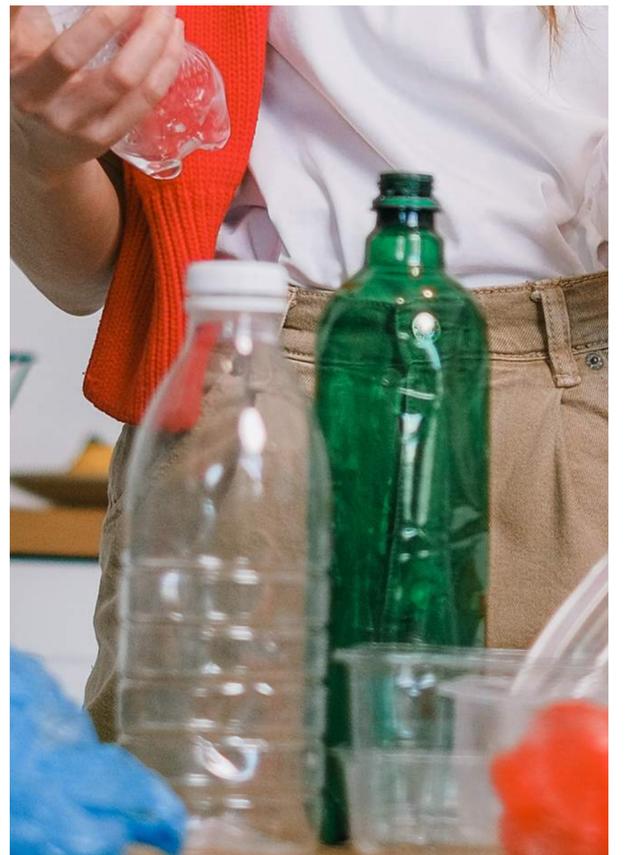
**VAMOS  
REESCREVER A  
LETRA**



**AS MINHAS  
MELODIAS**



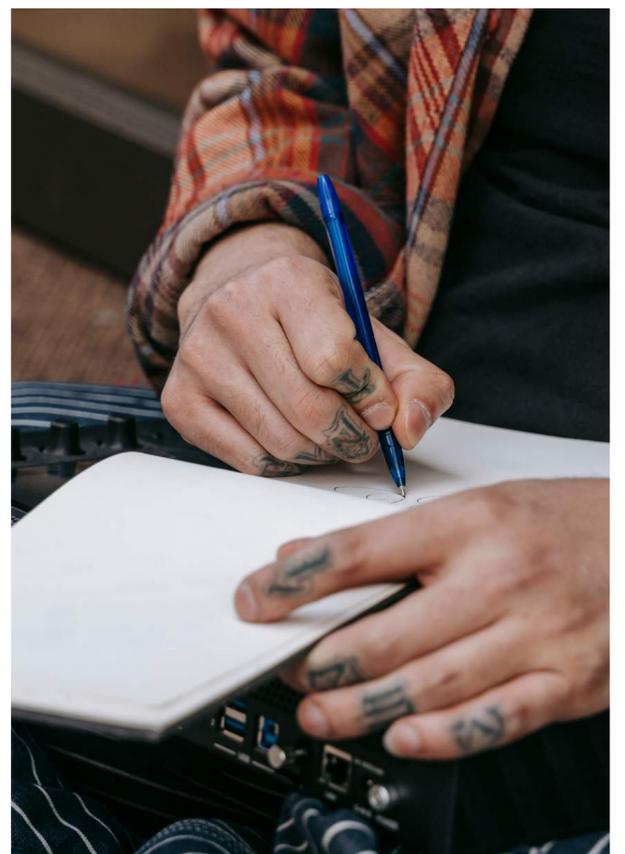
**RITMOS  
INOVADORES**



**LINHA  
CRONOLÓGICA  
DA VIDA COM  
FAIXAS DE  
MÚSICA**



**UMA PALAVRA,  
UM VERSO:  
A MINHA  
HISTÓRIA NA  
MINHA CANÇÃO**



# ESCREVER UMA LETRA PARA UMA CANÇÃO

## OBJETIVOS.

- O objetivo é ajudar o recluso a iniciar o processo de escrita dos seus próprios textos sobre a sua situação.

## DESAFIOS E DICAS:

Os desafios podem residir no facto de se tratar de algo novo e estranho para alguns reclusos.

## APRESENTAÇÃO

As letras podem ser escritas de diferentes formas. Algumas pessoas escrevem primeiro um texto e depois fazem música para ele, ou pedem a outra pessoa para o fazer.

Depois, há quem crie primeiro a música e depois escreva a letra. Provavelmente, muitas pessoas também optam por fazer as duas coisas ao mesmo tempo - têm algo em mente a partir do qual querem fazer música e, ao mesmo tempo, cantarolam e criam palavras.

Com base num tema: Decida um tema. Deve ser algo que o envolva, ou algo que ache cómico, triste, estranho, excitante - assim o texto também será mais interessante.

Sugestões de temas numa perspetiva de reabilitação:

- uma boa história sobre uma pessoa que conheceu
- reflexões sobre os seus próprios processos
- amizade

- consequências de escolhas

- coisas que o incomodam

- grandes questões sobre a vida

- qualquer coisa, na verdade! Trabalhe com o material. Tenta reunir algumas das ideias de forma a que se encaixem num só verso - ou estabelece uma espécie de ordem para elas. Pode usar cores, e use a mesma cor para circular as ideias que pertencem ao mesmo verso. Descubra também o que será o refrão - qual é a coisa mais importante que quer dizer? Pense nas linhas dos versos e na mensagem principal do refrão. Depois, determine os versos em função da progressão de acordes ou da batida. Determine o final: Como é que o texto deve terminar? Quer que o refrão seja repetido várias vezes, ou quer substituir algumas palavras para enfatizar um ponto? Ou haverá uma espécie de verso final, com uma melodia ligeiramente diferente?

**PARTICIPANTES:** Professores e alunos

**ESPAÇO:** Sala de aula ou sala de música.

**DURAÇÃO:** Diferentes períodos podem ser utilizados para a técnica. Por exemplo. 4 x 90 minutos.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Um computador e um programa para escrever (por exemplo, Word). Você também precisa de algo que indique a tonalidade e a progressão de acordes do texto. Por exemplo, uma guitarra, uma batida, um piano ou similar.



# VAMOS REESCREVER A LETRA



## OBJETIVOS.

- Análise crítica: Incentivar os participantes a ouvir e analisar as letras das canções com um olhar crítico e consciente
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento criativo nos subgrupos durante a sessão de brainstorming, fomentando um ambiente colaborativo e inclusivo
- Criar e contar a si próprio através das palavras de uma canção

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** o desafio deste workshop reside na fusão da criatividade individual com a colaboração em grupo.

**Sugestões:** Salientar a importância do feedback construtivo em subgrupos para aperfeiçoar e melhorar o processo de escrita colaborativa de letras.

**Por último,** celebrar a diversidade de ideias e perspetivas dentro do grupo, promovendo uma atmosfera inclusiva e de apoio ao longo do workshop.

## APRESENTAÇÃO

Numa sala, a letra de uma canção escolhida pelos participantes ou sugerida pelo facilitador é ouvida e projectada. O texto é lido e analisado em conjunto, dando aos participantes a oportunidade de olhar para a canção com um olhar mais crítico e consciente. Os diferentes tipos de rima e os conceitos de verso e refrão são revistos e resumidos, e são preparados cartões com definições simples e exemplos produzidos pelos participantes.

Nesta altura, começa a atividade mais criativa. São sugeridos vários temas de canções e o tema pode ser escolhido em conjunto com os participantes. Uma vez escolhido o tema da canção, o grupo divide-se em diferentes versos e num refrão (se houver).

Dentro dos grupos, façam um brainstorming para obter o maior número possível de ideias de rimas. É útil ter a base da canção em fundo para poder testar os versos enquanto trabalham. Quando o trabalho dos subgrupos estiver concluído, o grupo reúne-se para ensaiar a canção como um todo e dar-lhe unidade com as correcções finais.

Encerramento: Reunir as reflexões sobre o trabalho efetuado e cantar ou ler a canção.

**PARTICIPANTES:** +/- 15

**ESPAÇO:** Sala de aula ou sala de música.

**DURAÇÃO:** Cerca de 2 horas

**MATERIAL NECESSÁRIO:**  
Computador com ligação à Internet para selecionar uma faixa.  
Impressora para imprimir as letras para trabalhar  
Projektor para mostrar e discutir as letras  
Papel e canetas



# AS MINHAS MELODIAS

## OBJETIVOS.

- Incentivar os participantes a libertarem a sua criatividade e imaginação, ligando-se às emoções e imagens inspiradas por diferentes faixas musicais.
- Fomentar a capacidade de tecer uma história convincente, incorporando elementos como personagens, cenário e enredo, todos influenciados pela música escolhida.
- Explorar o papel da música na evocação e expressão de emoções num contexto de criação de histórias.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Alguns participantes podem achar difícil começar as suas histórias ou desenvolver um enredo.

**Sugestões:** Incentive os participantes a incorporar elementos simbólicos da música nas suas histórias, aprofundando a ligação entre as experiências auditivas e escritas.

**Seja flexível com a estrutura e o formato das histórias.**

## APRESENTAÇÃO

Reproduzir várias peças curtas de música instrumental e pedir aos participantes que fechem os olhos e deixem a música guiar a sua imaginação. Olhos e deixar que a música guie a sua imaginação. Encoraje-os a escrever quaisquer sentimentos, imagens ou histórias que lhes venham à mente enquanto ouvem cada faixa.

Após a exploração, peça aos participantes para escolherem uma faixa que os tenha inspirado mais. Esta será a "melodia" da sua história.

Os participantes irão agora desenvolver uma pequena história baseada na melodia que escolheram. Devem incorporar nas suas histórias as emoções e as imagens inspiradas pela música. Lembre-os de se concentrarem na linguagem descritiva e na definição do ambiente.

No final da atividade, se o tempo o permitir, os participantes podem ler as suas histórias ou criar uma pequena atuação dramática acompanhada pela sua melodia. Isto acrescenta uma dimensão multi-sensorial à experiência de contar histórias. Discutir como as diferentes peças de música influenciaram as suas histórias e exploram a variedade de narrativas que podem emergir de uma mesma peça musical.

**PARTICIPANTES:** Não há limite de número

**ESPAÇO:** Sala de aula ou sala de música.

**DURAÇÃO:** o prazo sugerido pode ser de aproximadamente 2 a 2,5 horas.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Uma variedade de faixas de música instrumental ou peças com diferentes estados de espírito (feliz, triste, aventureiro, misterioso, etc.) Coluna ou reprodutor de música Papel e ferramentas de escrita para os participantes.





# RITMOS INOVADORES

## OBJETIVOS.

- Desenvolver a criatividade musical utilizando instrumentos não convencionais.
- Estimular a colaboração entre os reclusos através da criação colectiva de ritmos.
- Promover uma abordagem terapêutica através da expressão musical.

## DESAFIOS E DICAS:

### Desafio:

- Criar um ritmo envolvente utilizando apenas objectos disponíveis no ambiente da prisão.
- Registrar e documentar o ritmo criado.

**Sugestão:** Experimente diferentes texturas e sons dos objectos para criar uma percussão única.

**Sugestão:** Utilizar dispositivos móveis ou outros meios disponíveis para gravar a produção musical.

## APRESENTAÇÃO

O formador inicia a atividade apresentando o objetivo de criar ritmos únicos utilizando apenas materiais disponíveis no ambiente prisional.

Os reclusos são organizados em grupos e instruídos a explorar os materiais disponíveis, tais como recipientes de plástico, utensílios de cozinha, latas vazias ou qualquer objeto que possa produzir som.

O desafio é que cada grupo crie um ritmo que dure pelo menos um minuto. O formador incentiva a experimentação e a comunicação entre os participantes, encorajando a utilização de diferentes texturas e sons para construir uma percussão única.

Depois de criar os ritmos, os grupos são instruídos a gravar as suas composições.

Ao chegar à fase final, cada grupo apresenta a sua criação ao resto do grupo. O formador conduz um debate sobre as escolhas sonoras feitas, a experiência da criação e os possíveis benefícios terapêuticos da atividade.

**PARTICIPANTES:** Não há limite de número

**ESPAÇO:** Sala de aula ou sala de música.

**DURAÇÃO:** o prazo sugerido pode ser de aproximadamente 1 a 1,5 horas.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Qualquer objeto na sala que possa emitir som. Por exemplo canetas, recipientes de plástico, utensílios de cozinha, latas vazias, garrafas,...



# UMA PALAVRA, UM VERSO: A MINHA HISTÓRIA NA MINHA CANÇÃO

## OBJETIVOS.

- Promover um sentido de ligação pessoal e de reflexão.
- Criar uma experiência emocional e significativa para cada participante.
- Incentivar a expressão criativa e a
- integração de narrativas pessoais num processo criativo coletivo.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Alguns participantes podem escolher canções com um significado profundamente pessoal ou emocional, o que pode ser um desafio para gerir quaisquer espostas emocionais que possam surgir durante a atividade.

**Desafio:** Dar tempo suficiente para que cada participante partilhe a sua canção e contribuir com um verso ou refrão.

**Dica:** é importante garantir uma atmosfera segura e de apoio onde os participantes se sintam à vontade para expressar os seus sentimentos e e partilhem histórias pessoais.

**Sugestão:** Incluir momentos de reflexão durante e após a atividade para partilhar sentimentos e pensamentos, promovendo assim uma compreensão do impacto da atividade nas suas narrativas pessoais.

## APRESENTAÇÃO

Cada participante é convidado a escolher uma canção que tenha marcado a sua vida.

Se houver menos de 10 pessoas no grupo, as canções podem ser tocadas uma após a outra, ou, se o grupo for grande, apenas uma parte da canção pode ser tocada para aqueles que a queiram partilhar.

Os participantes podem introduzir a sua própria canção e sentar-se ou movimentar-se pela sala enquanto ouvem a música.

Depois de terem ouvido todas as canções, podem procurar as letras na Internet ou imprimi-las, se houver uma impressora disponível. De seguida, cada um procura uma palavra na sua canção que tenha um significado particular na sua história de vida.

São então distribuídos papéis e canetas e os participantes são convidados a acrescentar um verso à canção ou a escrever um novo refrão com base na sua história de vida.

Algo que se relacione com o presente, com a sua própria história atual.

É-lhes dado cerca de 30 minutos para escreverem a letra e, quando o grupo termina, juntamo-nos em círculo e todos partilham a letra cantando ou lendo o seu verso ou refrão.

É sempre importante deixar um espaço para partilharem o que sentiram antes, durante e depois da atividade e facilitar um momento de partilha da experiência

**PARTICIPANTES:** +/- 10

**ESPAÇO:** Qualquer espaço ou sala de música.

**DURAÇÃO:** o prazo sugerido pode ser de aproximadamente 1 a 1,5 horas.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Coluna, impressora (opcional), papéis, canetas, ligação à Internet, telefone ou computador portátil



# LINHA CRONOLÓGICA DA VIDA COM FAIXAS DE MÚSICA

## OBJETIVOS.

- Participar numa autorreflexão ponderada, criando uma cronologia das suas vidas
- Fomentar a ligação emocional e a introspeção à medida que os participantes exploram o impacto de canções específicas no seu percurso de vida, criando uma compreensão mais profunda do papel da música na sua narrativa pessoal.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Os participantes podem enfrentar desafios emocionais ao reviverem acontecimentos significativos da sua vida através das canções.

**Desafio:** Obstáculos técnicos (se forem utilizados computadores portáteis). Alguns participantes podem ter dificuldade em utilizar a plataforma digital, pelo que os facilitadores terão de prestar apoio e orientação.

**Dica:** Crie um ambiente aberto e sem julgamentos para que os participantes possam expressar livremente as suas experiências e emoções pessoais. Esteja preparado para oferecer apoio e recursos aos participantes que estejam a enfrentar memórias difíceis.

**Sugestão:** Se forem utilizados computadores portáteis, dê um breve tutorial para garantir que os participantes possam combinar elementos de canções de forma eficaz.

## APRESENTAÇÃO

Os participantes desenham uma linha cronológica da sua vida num papel, assinalando os marcos importantes.

Em cada momento, os participantes escrevem o título e o intérprete de uma canção que se relacione com esse período da sua vida.

Partilhem as suas linhas cronológicas em pequenos grupos ou pares e discutam o significado de cada canção escolhida. Facilite uma breve reflexão sobre as emoções e memórias associadas a cada linha do tempo.

Segunda parte: Criação de canções através de computador, se houver computadores disponíveis.

Para os participantes com acesso a computadores, oriente-os a reunir digitalmente trechos ou letras das músicas identificadas na sua linha do tempo.

Incentivar a criatividade na combinação de elementos para criar uma canção única e personalizada personalizada que represente o seu percurso de vida.

No final do workshop, os participantes reúnem-se para partilhar as suas canções únicas com com o grupo.

Incentivar os participantes a discutir o processo criativo e as emoções evocadas pela composição final

**PARTICIPANTES:** Não há limite de número, depende da disponibilidade de Computadores

**ESPAÇO:** Sala de aula ou sala de música.

**DURAÇÃO:** o prazo sugerido pode ser de aproximadamente 2 horas.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Coluna ou reprodutor de música.  
Ferramentas de papel e escrita para os participantes.  
PC's com programa digital para cortar pedaços das músicas e juntá-los em uma única faixa



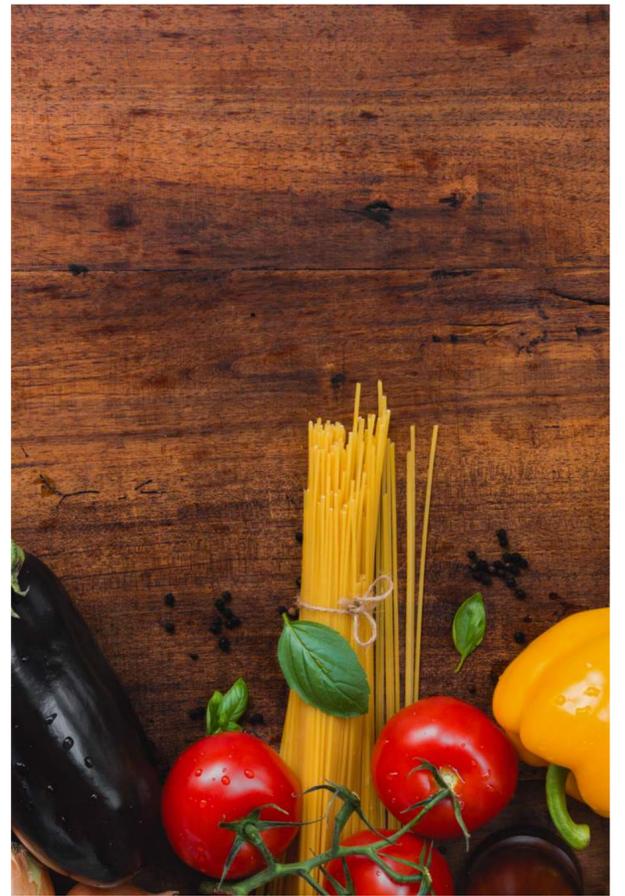
# Arte espressiva



## BIBLIOTECA VIVA



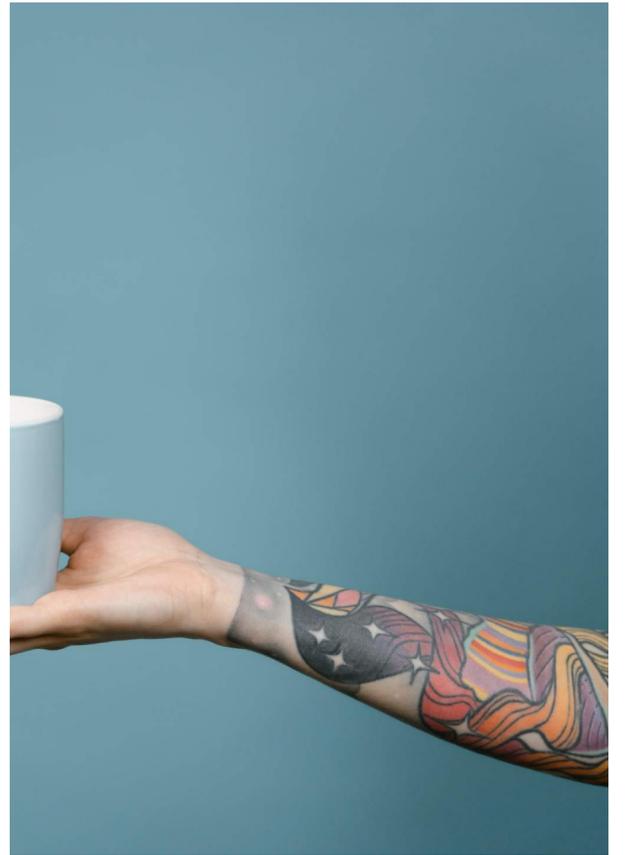
O SABOR DAS  
HISTÓRIAS



## A HISTÓRIA DA MINHA CICATRIZ



A HISTÓRIA DA  
MINHA  
TATUAGEM



## UMA HISTÓRIA NUM FRASCO



RÓTULOS



# A HISTÓRIA DA MINHA TATUAGEM

## OBJETIVOS.

- Explore a forma como as tatuagens são uma forma de contar histórias pessoais.
- Incentivar os participantes a partilhar as histórias por detrás das suas tatuagens, promovendo a auto-expressão e a compreensão.
- Facilitar o diálogo sobre as diversas razões para fazer tatuagens, tais como homenagear alguém, expressar ideais ou moldar a identidade.

## DESAFIOS E DICAS:

- Navegar em histórias de tatuagens sensíveis criando um espaço seguro e respeitoso.
- Promover a inclusão, alargando a conversa para incluir perspetivas sobre a arte corporal.

## APRESENTAÇÃO

Como é que as tatuagens contam uma história?

As tatuagens são, desde há séculos, uma forma de contar histórias.

Cada linha, forma, cor e feitio traçam uma narrativa particular.

Embora não seja uma tela típica, os tatuadores dão um lar à arte significativa no corpo humano, retratando as histórias mais queridas da pessoa. A grande diferença em relação às cicatrizes é que estas são colocadas intencionalmente e não são o resultado de um acontecimento traumático.

O que é que uma tatuagem diz sobre uma pessoa?

De acordo com um estudo, 22% (de 540 indivíduos) possuíam pelo menos uma tatuagem.

Análises posteriores mostraram que, em comparação com indivíduos não tatuados, os participantes tatuados tinham pontuações significativamente mais elevadas em extroversão, procura de experiências, necessidade de singularidades e atitudes mais positivas em relação às tatuagens.

Conte a história da sua tatuagem:

É para homenagear alguém?

Tem a ver com os seus ideais?

É porque exprime uma determinada identidade?

Porque é que decidiu fazer a tatuagem?

(...)

**PARTICIPANTES:** +/- 10

**ESPAÇO:** Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias

**DURAÇÃO:** cerca de 10 minutos cada.  
Dependendo do número de participantes.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Não é necessário material. Existe a possibilidade de escrever a história em vez de contá-la em voz alta. Neste caso será preciso papel e canetas.



# A HISTÓRIA DA MINHA CICATRIZ

## OBJETIVOS.

### Expressão terapêutica:

- Permitir que os participantes expressem histórias de cicatrizes pessoais para libertação e crescimento emocional.
- Promover a empatia e a ligação através de histórias partilhadas de resiliência.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Alguns participantes podem sentir vergonha ou relutância em partilhar as histórias por detrás de certas cicatrizes.

**Sugestão:** Estabeleça uma atmosfera de apoio e sem juízos de valor, realçando a importância da escolha pessoal na partilha, garantindo que os participantes se sentem seguros. Forneça recursos para lidar com histórias mais traumáticas com sensibilidade e compaixão.

## APRESENTAÇÃO

Cada cicatriz tem a sua história, o seu lugar no tempo, os seus locais e o seu elenco de personagens. As histórias das cicatrizes são capítulos da sua autobiografia.

Cada cicatriz é uma recordação física com um eco emocional. Existem cicatrizes físicas, mas também cicatrizes emocionais e cicatrizes psicológicas.

A maior parte das pessoas tem cicatrizes, obtidas inocentemente na infância, estes linhos cor-de-rosa e roxos são recordações do passado.

Cada cicatriz tem a sua história, o seu lugar no tempo, os seus locais e o seu elenco de personagens. As histórias de cicatrizes são capítulos da sua autobiografia. Cada cicatriz é uma recordação física com um eco emocional. Existem cicatrizes físicas, mas também cicatrizes emocionais e cicatrizes psicológicas.

A maior parte das pessoas tem cicatrizes, obtidas inocentemente na infância, estas linhas cor-de-rosa e roxos são recordações do passado. Talvez tenha caído da sua bicicleta ou de uma casa na árvore.

Outras cicatrizes são maiores, mais traumáticas, com memórias associadas que foram deliberadamente relegadas para os cantos mais obscuros da mente.

As cicatrizes contam uma história e não devemos ter vergonha de a contar. Algumas pessoas tentam esconder as suas cicatrizes. As mais pequenas são fáceis, as maiores são mais difíceis de esconder. Conte a história da sua cicatriz, descreva o que aconteceu, descreva como todos os seus sentidos experimentaram o acontecimento/incidente.

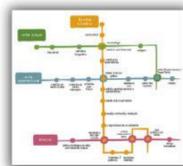
O que sentiste, o que viste à tua volta, o que ouviste, que cheiro tinha o lugar, sentiste o sabor de alguma coisa, ... Onde estava, que idade tinhas...

**PARTICIPANTES:** +/- 10

**ESPAÇO:** Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias

**DURAÇÃO:** cerca de 10 minutos cada.  
Dependendo do número de participantes.

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Não é necessário material. Existe a possibilidade de escrever a história em vez de contá-la em voz alta. Neste caso você precisará de papel e canetas.



# UMA HISTÓRIA NUM FRASCO

## OBJETIVOS.

### Colaboração criativa:

- Fomentar o trabalho de equipa e a colaboração criativa entre os participantes, enquanto trabalham em conjunto para tecer uma história coerente e cativante utilizando os elementos escolhidos aleatoriamente.
- Incentivar a exploração de diversas perspetivas e ideias dentro de cada grupo.

### Competências de criação espontânea de histórias:

- Reforçar a capacidade dos participantes para pensarem com os seus próprios pés e criarem espontaneamente narrativas convincentes através da combinação de elementos díspares.
- Desenvolver a confiança na criação improvisada de histórias e inspirar os participantes a abraçar o inesperado no seu processo criativo.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafios:** Integrar elementos díspares para obter uma narrativa coerente e equilibrar o tempo de planeamento com uma execução eficaz do desempenho.

**Sugestões:** Incentivar o pensamento criativo e a comunicação aberta, distribuir o tempo de forma sensata e privilegiar a tomada de decisões rápidas.

## APRESENTAÇÃO

Preparamos quatro frascos de vidro com tampas de cores diferentes. Cada frasco contém um tema diferente:

- Um lugar
- Uma personagem (pessoa, animal, personagem de fantasia)
- Um objeto
- Um verbo

Os participantes recebem pequenas folhas de papel que dividem em quatro. Devem então escrever um lugar numa folha, uma personagem na outra, e assim por diante.

Cada frasco deve conter pelo menos 10 cartões antes do início da atividade.

Os participantes são divididos em dois ou mais grupos, consoante o número de participantes (máx. 5 pessoas por grupo).

Cada grupo retira um cartão de cada frasco e acaba por ficar com 4 palavras. O grupo com estas 4 palavras tem de criar uma história e apresentá-la através de uma pequena atuação ou, em alternativa, um vídeo.

Os participantes são livres de interpretar a história da forma que se sentirem mais confortáveis.

**PARTICIPANTES:** máximo 20

**ESPAÇO:** Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias

**DURAÇÃO:** 60-120 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** frascos de vidro, papéis, marcadores, tesouras. E uma câmara se quiserem fazer um vídeo.



# BIBLIOTECA VIVA



## OBJETIVOS.

- Promover a empatia e a compreensão através de conversas significativas entre pessoas de diferentes origens.
- Criar uma plataforma para um diálogo aberto e respeitoso que desafia os estereótipos
- Promover um espaço seguro que valorize as experiências vividas e dê ênfase à escuta ativa e à comunicação respeitosa.

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Durante o workshop, podem surgir temas sensíveis como o estilo de vida, a saúde ou a ideologia. Algumas perguntas podem ser incômodas para a pessoa.

**Sugestão:** Sublinhe a importância da empatia, abertura e respeito mútuo na abordagem de assuntos sensíveis. Assegure a privacidade e o respeito. Incentive os participantes a terem em atenção os limites e a darem prioridade à criação de um espaço confortável e seguro para a partilha.

## APRESENTAÇÃO

Cada vida é uma história, cada vida é um livro. A Biblioteca Viva, por vezes chamada biblioteca humana, é, no verdadeiro sentido da palavra, uma biblioteca de pessoas com uma história para partilhar.

Durante um evento de biblioteca viva estão presentes várias pessoas, algumas das quais são convidadas porque têm uma história interessante para partilhar. Os "leitores" podem "pedir emprestadas" as pessoas que servem de livros abertos, sentar-se à mesa e conversar com elas.

Muitas vezes, os livros humanos representam um grupo na nossa sociedade que está sujeito a preconceitos, estigmatização ou discriminação devido ao seu estilo de vida, diagnóstico, crença, deficiência, estatuto social, origem étnica, etc.

A Biblioteca Humana tem como objetivo estabelecer um enquadramento positivo e um espaço seguro para o diálogo entre os leitores e um livro humano. O conceito baseia-se numa conversa pessoal e não numa apresentação ou palestra. Não é apenas uma história, é um envolvimento e uma interação, uma sessão de perguntas e respostas a partir de uma perspetiva vivida.

As "regras para os leitores" são simples:

- respeitar o livro
- ser curioso
- devolver o livro a tempo e nas mesmas condições em que lhe foi entregue.

Ambas as partes têm o direito de terminar o empréstimo em qualquer altura.

Outros temas da biblioteca humana incluem a toxicodependência, as relações familiares, o género/sexualidade, a saúde, a ideologia, o estilo de vida, a profissão e a religião.

As regras de ouro da biblioteca são respeitar os outros e pôr o telemóvel em silêncio, para garantir uma boa experiência na biblioteca para todos e proteger a privacidade pessoal de cada um.

**PARTICIPANTES:** Sem limite de número

**ESPAÇO:** Em todos os lugares, deve ser um espaço seguro para partilhar histórias

**DURAÇÃO:** 30-60 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:** Algumas cadeiras, dependendo do número de participantes





# O SABOR DAS HISTÓRIAS

## OBJETIVOS.

- Contar histórias e cozinhar em conjunto
- Ligar as pessoas dentro e fora dos muros da prisão. Troca de impressões/memórias/emoções/gostos de uma forma muito atrativa.
- Respeito e curiosidade/interesse uns pelos outros Partilhar é cuidar. A partilha de alimentos ainda mais.
- Todas as receitas e histórias estão compiladas num livro. Criar mundos emocionantes e animados com pormenores sensoriais

## DESAFIOS E DICAS:

Os participantes encontram-se frequentemente pela primeira vez; é muitas vezes difícil contar a sua história pessoal. O conceito de "Taste of stories" é de baixo custo e acessível a todos.

- Este workshop irá resultar em histórias maravilhosas sobre comida. Algumas histórias/memórias podem ser emocionalmente intensas. Tenha isso em mente.
- Peça a cada pessoa que estruture/apresente a sua história de forma semelhante: quem sou eu, idade, país de origem, memória, receita, o que é que isto te faz sentir,... quem sou eu, idade, país de origem, memória, receita, o que é que isto me faz sentir... Desta forma, estruturam a história e evitam falar de forma confusa.

## APRESENTAÇÃO

Reclusos da prisão e pessoas de fora da prisão reúnem-se em momentos diferentes.

Juntos, vão descobrir as histórias por detrás da receita favorita de todos.

Aprenderão a partilhar a sua história com o grupo de uma forma divertida.

Depois, vamos para a cozinha e cozinhamos cada receita.

Desta forma, saboreia-se literalmente as histórias que partilhámos uns com os outros. Método prático em etapas

### 1. Cada participante fecha os olhos: (o facilitador faz as seguintes perguntas)

- Mergulhe no pensamento até à memória em que desfrutou intensamente da comida, do cheiro da comida deliciosa.
- Quem era a sua companhia na altura (pais/família/amigos,...); Quem estava a cozinhar? Onde estava nessa altura? Imagina se pudesses provar estas iguarias nesse momento:
- Que cheiros lhe vêm à cabeça? Lembra-se de algum sabor?
- Há algum ingrediente específico de que tenha gostado?
- O que é que lhe passa pela cabeça? Que sensação é que isto lhe dá?
- Qual foi a sua receita/prato preferido?
- Quando foi preparado/comido (festa, ocasião especial,...)
- Também é possível confeccionar esses pratos?

Imagine estar de novo nesse lugar. Agarre-se às sensações e impressões. Se necessário, escreva palavras ou recordações

### 2. Fale com o grupo sobre esta viagem culinária pessoal: Partilhe as suas memórias e ouça as histórias dos outros

- Existem histórias semelhantes? (talvez de regiões diferentes/utilização de ingredientes semelhantes/métodos de preparação,...)
- Que ingredientes são importantes na tua receita? Porquê? O grupo é dividido em grupos de 2/3 (reclusos + externos)
- Decidam entre vós quais as receitas que serão preparadas (ordem).

### 3. Dirija-se à cozinha e comece a trabalhar.

- Prepare a sua receita favorita, diga como a prepara e porque é especial para si
- Sentem-se à mesa em conjunto e desfrutem/provem todas as iguarias. Partilhem os vossos pratos e, acima de tudo, partilhem a alegria da partilha de alimentos. Desta forma, os participantes provam literalmente as histórias que partilharam uns com os outros. Depois, aproveitem para partilhar as vossas receitas e experiências deste workshop.

**PARTICIPANTES: +/- 6 pessoas de ambos os grupos**

**ESPAÇO: dentro da prisão: sala de reuniões + cozinha**

**DURAÇÃO: diferentes fórmulas possíveis: Ex: uma vez por semana/uma tarde durante semanas diferentes**

### MATERIAL NECESSÁRIO:

- Folhas de papéis
- Materiais de escrita (canetas, lápis, outras ferramentas)
- Materiais de cozinha e cozinha,
- Ingredientes
- Alguém que tome notas



# RÓTULOS



## OBJETIVOS.

- Reconhecer e desafiar os estereótipos associados aos rótulos, promovendo uma compreensão mais profunda de como as noções preconcebidas podem moldar as interações.
- Promoção da colaboração criativa: Facilitar um ambiente que promova o pensamento criativo e a colaboração, destacando o potencial de diversas perspectivas na criação de histórias

## DESAFIOS E DICAS:

**Desafio:** Muitas vezes, na vida cotidiana, sentimos que nos são atribuídos muitos rótulos, o que pode ter um impacto na nossa saúde mental e nas nossas relações conosco próprios e com os outros. Esta atividade pode mexer com as emoções sensíveis e os apelos de uma pessoa.

**Sugestão:** criar um espaço seguro e de confiança onde as pessoas possam sentir-se à vontade para exprimir as suas emoções e sublinhar a importância da escuta ativa.

## APRESENTAÇÃO

Criar etiquetas com descrições das personagens. Incluir uma mistura de personagens reais e fictícias (por exemplo, médico, recluso, adolescente, cantor, polícia, super-heroína). Coloque um rótulo nas costas de cada participante sem o revelar e certifique-se de que as personagens são diversas e intrigantes para estimular histórias imaginativas.

Peça aos participantes para se misturarem livremente na sala, caminhando e olhando uns para os outros em silêncio.

Incentive os participantes a observarem-se mutuamente e podem começar a comunicar uns com os outros sem revelar à pessoa a quem se dirigem, a personagem que representam e que têm presa às costas. Após um determinado período de tempo, introduza uma reviravolta narrativa (por exemplo, um extraterrestre chegou à cidade, uma bolsa foi roubada).

Instrua os participantes a interagir com os outros para tecer uma narrativa em conjunto, criando uma história curta e criativa. De seguida, reúna os participantes e dê a cada um a oportunidade de partilhar a história, a sua experiência e as suas emoções.

Depois de todos terem partilhado as suas experiências sem conhecerem a sua personagem, peça aos participantes para adivinharem as suas personagens com base nas histórias partilhadas.

**Revelar os rótulos:** Peça aos participantes para olharem para a etiqueta que têm nas costas e descubrirem a personagem que lhes foi atribuída.

**Discussão:** Facilite um debate de grupo sobre a forma como os rótulos influenciaram as suas interações e a criação de histórias. Explore os sentimentos associados aos rótulos atribuídos, as suposições feitas, o impacto na criação de ligações e a forma como afetaram a narrativa.

**Reflexão:** Peça aos participantes para refletirem sobre a forma como os rótulos podem influenciar as percepções e as interações com os outros em situações da vida real.

Incentive o debate sobre a quebra de estereótipos e a promoção da abertura de espírito.

- Como é que os rótulos influenciaram as suas interações e criação de histórias? Como é que se sentiu visto e tratado pelos outros?
- Como é que as suposições baseadas em rótulos afetam as nossas percepções dos outros?

Esta atividade visa criar uma experiência envolvente e estimulante, promovendo o debate sobre o impacto dos rótulos na dinâmica interpessoal e na criação de histórias.

**PARTICIPANTES:** 10-20

**ESPAÇO:** espaço interno, certifique-se de que haja espaço suficiente para os participantes se movimentarem

**DURAÇÃO:** pode ser ajustada de acordo com o tamanho do grupo, 60-90 minutos

**MATERIAL NECESSÁRIO:**

- Etiquetas com descrições de personagens (reais e fictícios).
- Canetas/marcadores.
- Cronômetro.



# conclusão

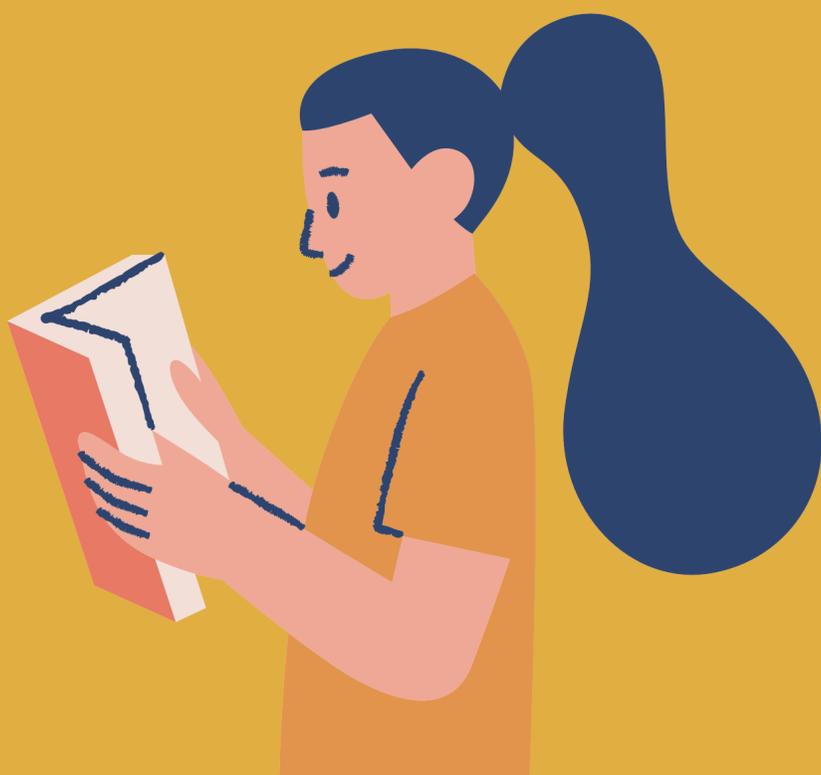
Ao incorporar a criação de histórias na sua abordagem educativa, tem a oportunidade de inspirar mudanças positivas e o crescimento pessoal dos indivíduos. Lembre-se de que cada história tem o potencial de quebrar barreiras, cultivar a empatia e a criatividade e contribuir para uma profunda mudança de perspetiva.

A criação de histórias é vista como uma linguagem universal que liga pessoas de diferentes origens e promove um sentimento de humanidade partilhada.

Os workshops deste kit de ferramentas são convites para explorar, ligar e inspirar. Juntos, vamos continuar a aproveitar o profundo impacto da criação de histórias e contribuir para um mundo onde a partilha de histórias se torne uma força de mudança positiva, tanto no contexto prisional como na comunidade em geral.

Este kit de ferramentas para criação de histórias é o resultado de um trabalho de colaboração, produto da dedicação e paixão dos parceiros do projeto GUTS.

Obrigado por embarcarem connosco na jornada de utilização deste kit de ferramentas, e que as vossas próprias narrativas continuem a moldar um futuro repleto de crescimento pessoal, compreensão e criatividade.



# Notas Finais



## CONSÓRCIO GUTS

Joana Oliveira, Victor Santos - Form2you (Portugal) Alice Pastorelli, Ivan Verardi, Silvia Paradiso, Michele Bramo - Cooperativa sociale Il Faro (Itália) Roberto Righi - STEPS (Itália) Ed Santman, Ankie Till, Peter Van Olmen - Changes&Chances (Holanda) Bloeme van Roemburg - De Rode Antraciet vzw (Bélgica) Torbjørn Rodal - Jessheim vgs (Noruega)

## FINANCIAMENTO

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia no âmbito do Programa Erasmus+.

A única responsabilidade desta publicação é do consórcio GUTS.

Este kit de ferramentas reflete apenas a opinião do autor e a Comissão não é responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

## PROJETO

Alice Pastorelli

## TRADUÇÃO PARA PORTUGUÊS

ASSOCIAÇÃO FORM2YOU

## REFERÊNCIA

Se desejar consultar partes desta publicação, consulte este kit de ferramentas como "Kit de ferramentas para contar histórias (GUTS - Cresça hoje e apoie-se mutuamente)" Projeto GUTS Erasmus+ – Número: 2021-1-NO01-KA220-ADU- 000026560

## CONTATO

Se quiser partilhar as suas ideias sobre este kit de ferramentas, quaisquer experiências de workshop que você teve ou quaisquer outras ideias que você gostaria de adicionar a este manual, escreva para nós:

E-mail: [ilfarobrindisi@gmail.com](mailto:ilfarobrindisi@gmail.com)



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+

