

We

need

to

TALK

Criar Espaços Seguros
através da Comunicação

KA1: Mobilidade de Técnicos de Juventude

1 O PROJETO



Numa sociedade onde os direitos humanos fundamentais são cada vez mais postos em causa, e onde as diferenças entre as pessoas são frequentemente vistas como fatores de divisão, torna-se cada vez mais urgente promover a união entre pessoas de diferentes culturas, idades e origens. Agora, mais do que nunca, sentimos a necessidade de construir comunidades fortes, guiadas pelo amor como força primordial e poderosa na luta contra a injustiça, a desigualdade e todas as formas de discriminação.

Foi assim que nasceu o projeto “We Need to Talk: Criar Espaços Seguros através da Comunicação” — uma iniciativa concebida por

um grupo de jovens conscientes e socialmente empenhados, movidos pela crença de que a comunicação é uma das ferramentas mais poderosas que temos para transformar a sociedade. Ao promover o diálogo, a empatia e a escuta ativa, este projeto procurou capacitar cidadãos para encontrarem a sua voz no campo dos direitos humanos, desafiar narrativas prejudiciais e repensar a forma como se relacionam consigo próprios e com os outros.

O objetivo final do projeto foi cultivar uma forma de estar no mundo não-violenta, compassiva e participativa — onde a comunicação se torna uma ponte, e não uma barreira. Através da educação não formal e



valorizando a arte e a criatividade como formas dinâmicas de expressão, este projeto surgiu como uma resposta aos desafios sociais, oferecendo soluções inovadoras e colaborativas, enraizadas na ligação humana.

Ao longo de 11 dias, 28 técnicos de juventude de 8 países diferentes — França, Portugal, Espanha, Roménia, Suécia, Estónia, Bulgária e Grécia — mergulharam num programa prático e intensivo em Viseu, centrado no desenvolvimento das suas competências comunicativas e socioemocionais. Através de workshops, expressão artística, dinâmicas de grupo e diálogo intercultural, exploraram o poder

transformador da comunicação como catalisador de mudança social.

Enquanto técnicos de juventude, os/as participantes foram convidados/as não só a refletir e crescer a nível pessoal, mas também desafiados/as a tornarem-se multiplicadores/as — levando consigo os conhecimentos, ferramentas e inspiração adquiridos ao longo do projeto para as suas comunidades locais. O objetivo foi reforçar a sua capacidade de apoiar jovens, promover a educação para os direitos humanos e fomentar ambientes mais inclusivos, comunicativos e empáticos nos seus próprios contextos.

2

**O QUE
APRENDEMOS?**



DIA 1

Cada dia começou com uma prática introduzida pelas facilitadoras ou pelos próprios participantes, com o objetivo de preparar o grupo para o dia que se seguia. Explorámos atividades como yoga, dança contemporânea, caminhadas, corridas, voleibol de praia, entre outras.

O primeiro dia foi dedicado a conhecermo-nos melhor, criar laços e explorar o trabalho com jovens no âmbito dos programas Erasmus+.



DIA 2

No segundo dia, mergulhámos no tema das emoções através do teatro de improviso, desenvolvemos a autoconsciência e refletimos sobre o nosso discurso interno. Terminamos o dia com um círculo criativo, onde os participantes se expressaram artisticamente através do desenho, escrita, pinturas e colagens, inspirados pelas suas memórias e experiências pessoais.



DIA 3

O terceiro dia foi dedicado à empatia e à escuta ativa. Durante a tarde, celebrámos a diversidade cultural ao explorar as tradições, gastronomia e costumes de cada país. Cada grupo teve a oportunidade de apresentar o seu país e partilhar gastronomia típica com os restantes participantes.



DIA 4

No quarto dia, continuámos a desenvolver a consciência social através de jogos de teatro de improviso. Abordámos diferentes formas de comunicação e refletimos sobre o privilégio e a desigualdade — e como estes moldam as dinâmicas sociais.



DIA 5

O quinto dia foi dedicado à aprendizagem e prática da Comunicação Não-Violenta, tal como definida por Marshall Rosenberg. Durante a tarde, os participantes foram convidados a explorar as ruas de Viseu através de um desafio divertido e interativo, que incluiu a realização de tarefas e o contacto com a comunidade local.



DIA 6

No sexto dia, analisámos a comunicação dentro dos sistemas sociais, abordando temas-chave como preconceito, dinâmicas de género, barreiras à comunicação, desinformação, estereótipos, linguagem inclusiva e relações de poder. Ainda, os participantes colaboraram na criação de um manifesto de comunicação e participaram num workshop sobre falar em público.



DIA 7

O sétimo dia teve como foco a música enquanto ferramenta de transformação social e comunicação. Através de exercícios de improviso e circle songs, os participantes exploraram a aprendizagem através do erro, a escuta ativa, a sensibilidade cultural, o respeito pela diversidade, a superação de barreiras linguísticas e a criação de uma identidade coletiva de grupo.



DIA 8

No oitavo dia, começámos com uma visita guiada pela cidade de Viseu. O resto do dia foi dedicado a uma intervenção comunitária com alunos de uma escola profissional local. Em pequenos grupos, os participantes dinamizaram oficinas temáticas inspiradas nos conteúdos trabalhados ao longo da semana.





DIA 9

O nono e último dia foi dedicado à partilha de aprendizagens, avaliação do projeto e preparação da sua disseminação nas comunidades locais dos participantes. Houve ainda espaço para os participantes partilharem temas que não tinham sido abordados ao longo da semana, mas que poderiam acrescentar valor ao grupo.

Terminámos o dia com despedidas emotivas, palavras de gratidão pela experiência partilhada e o tão aguardado momento da revelação do "amigo secreto".

3

RESULTADOS

89%

aprenderam a estar mais conscientes das suas emoções e a responder-lhes, a manter a empatia e a comunicar eficazmente em contextos de improvisação.

85%

consideram que este projeto foi importante para reconhecer o impacto do trabalho com a comunidade e para adquirir ferramentas que permitam implementar intervenções comunitárias eficazes.

86 %

tornaram-se mais conscientes de como o privilégio e a desigualdade afetam a comunicação e o acesso à informação.

89%

sentem-se preparados para praticar a comunicação não violenta no seu dia a dia.

85%

adquiriram ferramentas e conhecimentos úteis para aplicar no seu trabalho enquanto técnicos de juventude.

89%

afirmam que é provável partilharem o que aprenderam com amigos, familiares ou no seu ambiente de trabalho.

85%

reconhecem melhor a importância dos projetos Erasmus+ e o papel da União Europeia na promoção do desenvolvimento socioemocional.

Alguns testemunhos dos/as participantes...

"Adorei a atmosfera durante todo o projeto."

"Cada atividade foi bem preparada e permitiu a integração e ligação entre o grupo desde o início [...] Aprendemos a comunicar uns com os outros e a comunicar e escutar-nos melhor a nós próprios."

"Graças à diversidade dos/as participantes (diferentes idades e culturas), foi uma excelente oportunidade para aumentar a nossa consciência cultural e compreender novas culturas. Foi um grupo muito especial e estou feliz por ter feito parte dele."

"Este é um excelente projeto, com boas ferramentas e atividades para aplicar o que aprendemos."

"As facilitadoras foram incríveis, muito bem preparadas e gentis [...] São muito talentosas e nota-se a paixão que colocam em cada exercício."



59%

dos/as participantes estavam a
participar num projeto Erasmus pela
primeira vez!

E aqui ficam algumas palavras deles/as





"Foi o meu primeiro projeto e não esperava que pudesse ser tão bom."

"Não tenho nada a apontar que pudesse ter sido melhor. Para mim, foi uma das experiências mais marcantes da minha vida. Voltaria a repetir sem hesitar e espero que todos os projetos futuros sejam tão perfeitos como este foi para mim."

"Sendo o meu primeiro Erasmus, a minha experiência aqui foi indescritível."



*Um mês depois... o que ficou?
O que aprendeste que te marcou mais?*

"Graças a este projeto, aprendi a compreender melhor as minhas necessidades e a ser mais gentil comigo mesma."



"Uma das aprendizagens que mais ficou comigo foi saber escutar melhor e comunicar sem julgamento. O projeto ajudou-me a perceber a importância de ser mais aberto e paciente ao falar com os outros. Comecei também a refletir mais sobre as minhas reações emocionais e como me posso expressar sem magoar ninguém."

"Aprendi muito sobre emoções — como as compreender, regular e expressar. Agora consigo reconhecer melhor o que estou a sentir, manter o controlo em momentos difíceis e responder em vez de reagir."



"Percebi que a comunicação não é só o que dizemos, mas também como o dizemos: o tom de voz, a linguagem corporal e as expressões faciais têm um papel crucial. Estar atento a estes sinais pode fazer toda a diferença na forma como a nossa mensagem é recebida e como nos ligamos aos outros."

Já aplicaste o que aprendeste no teu dia a dia?



"Estou a planear criar alguns cartazes com mensagens-chave e explicações simples sobre emoções e expressão emocional. Como vivo perto de vários espaços frequentados por crianças e adolescentes, gostava de afixar os cartazes por lá. Seria um prazer partilhar o que aprendi e, quem sabe, inspirar pequenas conversas ou reflexões."

"Agora uso a roda das emoções quando tenho dificuldade em perceber o que estou a sentir, e pratico a empatia de forma mais intencional."

**Partilhaste o que aprendeste com outras pessoas?
Com quem e de que forma?**

“Já comecei a aplicar algumas coisas que aprendemos no dia a dia. Por exemplo, tenho tido mais cuidado com a forma como falo com os outros, especialmente em situações de conflito. Tento manter a calma e ouvir antes de tirar conclusões. Também falei com alguns amigos sobre os temas do projeto e partilhei algumas das metodologias.”

“Organizei uma sessão com voluntários de uma associação de escuteiros e facilitei uma atividade de roleplay sobre as diferentes linguagens do amor. Foi uma ótima forma de aumentar a consciência sobre como expressamos e recebemos afeto, além de ter fortalecido a comunicação e ligação no grupo.”



*Partilhaste o que aprendeste com outras pessoas?
Com quem e de que forma?*

“Partilhei alguns dos conhecimentos que adquiri no projeto com amigos e familiares. Falei-lhes dos conceitos que explorámos, especialmente ligados às emoções, à comunicação e à autoconsciência. Ficaram verdadeiramente impressionados com o que aprendi e apreciaram muito as novas perspetivas. Alguns até me disseram que vão aplicar essas ideias nas suas próprias vidas — o que me deixou orgulhoso/a e ainda mais motivado/a para continuar a espalhar esta consciência.”



4

PARCEIROS

porque sem
eles, nada disto
seria ***possível!***

Back to the Roots

A Back to the Roots é uma organização não governamental com sede em Barcelona, Espanha, dedicada à proteção ambiental através da educação e do envolvimento comunitário. A sua missão passa por capacitar os jovens a reconectarem-se com a natureza e a assumirem um papel ativo na criação de soluções sustentáveis para os desafios sociais da atualidade.



A equipa multidisciplinar da organização — composta por profissionais das áreas da psicologia, serviço social, comunicação, educação ambiental e artes — permite abordar a inclusão social a partir de diversas perspetivas, garantindo que as suas atividades refletem a complexidade e a diversidade da experiência humana.

Foundation for Entrepreneurship, Culture and Education (FECE)

A FECE é uma organização sem fins lucrativos, sediada em Sófia, Bulgária, fundada em 2014. A sua missão é promover a cultura, a educação, a inovação e o espírito empreendedor entre os jovens e pessoas com menos oportunidades. A organização valoriza a liberdade de expressão cultural e apoia iniciativas criativas nas áreas das artes, dos media e da educação. A sua atuação assenta em três pilares estratégicos: a promoção dos direitos humanos e dos valores europeus, o envolvimento cultural e artístico, e atividades dirigidas à juventude com foco no empoderamento através da educação e da participação ativa.



Asociația DAR DEVELOPMENT ASSOCIATION

A DAR Development Association é uma organização sem fins lucrativos com sede em Titu, Romênia, fundada em 2013. O seu trabalho centra-se no apoio ao desenvolvimento pessoal dos jovens através da educação não formal, ajudando-os a adquirir competências transversais. A associação está ativamente envolvida na preparação e implementação de sessões de formação, eventos e projetos de mobilidade Erasmus. As suas principais áreas de intervenção incluem o desenvolvimento rural, a literacia financeira, a consciencialização ecológica, estilos de vida saudáveis e a inclusão social de jovens que vivem em contextos rurais.



Hellas for Us

A Hellas for Us é uma organização sem fins lucrativos fundada em 2015 e sediada em Kozani, Grécia, dedicada à promoção da cidadania ativa, igualdade e inclusão social através da educação não formal. A organização desenvolve e implementa programas que apoiam o desenvolvimento holístico, oferecendo ambientes seguros e estimulantes onde os indivíduos podem crescer emocional, social e intelectualmente. As suas iniciativas têm como objetivo aumentar a confiança, fomentar a resiliência e desbloquear o potencial dos participantes, incentivando o envolvimento ativo e a participação na vida comunitária.



United Equality

A United Equality é uma organização não governamental e sem fins lucrativos, fundada em 2022 e sediada em Jönköping, Suécia. A organização defende a igualdade de género e procura aumentar a sensibilização através de diversos projetos educativos e comunitários. A sua missão centra-se em capacitar os jovens com o conhecimento e as ferramentas necessárias para melhor compreender a sociedade, apoiar o desenvolvimento pessoal e promover oportunidades iguais para todos.



MTÜ EarthWalker

A MTÜ EarthWalker é uma organização não governamental e sem fins lucrativos, recentemente fundada em 2024 por dois irmãos e sediada em Tallinn, Estónia. A equipa é composta por jovens entusiastas comprometidos em envolver os jovens de forma criativa e significativa. Através de workshops, cursos educativos, intercâmbios juvenis e eventos interativos, a organização promove a educação não formal e informal, proporcionando espaços de socialização, pensamento crítico e auto-expressão entre os jovens europeus.



Rakonto (France)

A Rakonto é uma associação não governamental e sem fins lucrativos, fundada em 2021 em Pau, França, que promove a diversidade cultural, a transição ecológica e o ativismo social através da narração de histórias e dos media digitais. A organização produz conteúdos multimédia — como vídeos, fotografias, artigos e ferramentas digitais — para sensibilizar os jovens sobre questões globais e locais. A sua equipa reúne vasta experiência em produção de media, storytelling, tecnologias de informação e marketing, unida pela missão de amplificar as vozes daqueles que lutam por um futuro mais justo e sustentável.



Agradecimentos Especiais

Manifestamos a nossa profunda gratidão à Adamastor, uma ONG local de Viseu, e à Profitecla, uma escola profissional também sediada em Viseu, pelo seu apoio essencial e colaboração ao longo de todo este projeto.



Agradecimentos sinceros à **Pousada da Juventude** de Viseu e ao **Restaurante Salpico Rústico** pela sua calorosa hospitalidade e contributos.

E, por fim, um sincero agradecimento a todos os nossos **incríveis participantes** e dedicadas facilitadoras, por abraçarem esta experiência e pela marca que deixaram no coração de cada um — esperamos verdadeiramente que os nossos caminhos se cruzem novamente em projetos futuros!



Links

Website | www.dctr.pt/we-need-to-talk

Links para (alguns dos) conteúdos partilhados nas redes sociais:

https://www.instagram.com/p/DJZSiSdMYcd/?img_index=1

https://www.instagram.com/p/DJr2kTOBcRO/?img_index=1

https://www.instagram.com/p/DKPnnAQM8pE/?img_index=1



