



GUIA

WORKSHOPS

> ERASMUS + Program 2024-1-FR02-
KA210-YOU-000246224



Co-funded by
the European Union

Projeto

Crossroads

Key Action 2 – Small Scale in Youth

Program 2024-1-FR02-KA210-YOU-000246224

Autores Principais

Blackwater : Debbie, Aoife

DCTR : Maria, Gabriel, Pedro

GEYC : Ana-Maria Todoran

Rakonto : Corentin Barrial, Elisa REBELLE

Financiamento

Apoiado pela União Europeia.

As opiniões e pontos de vista expressos são da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura. Nem a União Europeia nem a entidade financiadora podem ser responsabilizadas por estas declarações.



Blackwater
Training &
Consulting





Introdução p.4

01 **Workshop 01** p.5

02 **Workshop 02** p.15

03 **Workshop 03** p.23

04 **Workshop 04** p.31

05 **Diretrizes Para
O Facilitador** p.38

INTRODUÇÃO

O projeto Crossroads visa promover boas práticas de solidariedade intercultural e cidadania ativa, com o objetivo de diversificar a tipologia de respostas às crises nas próximas gerações.

Este projeto tem como objetivo ajudar jovens refugiados e migrantes a tornarem-se cidadãos ativos nas suas comunidades e identificar onde os seus desafios globais relacionados com a migração se cruzam com as respostas e soluções locais, numa tentativa de fortalecer uma resposta intersocial e colaborativa para os problemas.

Os parceiros do projeto vão usar métodos educativos de cidadania global para criar um conjunto de recursos educativos não formais concentrados no diálogo construtivo e em abordagens de pensamento sistémico para jovens e profissionais que trabalham com jovens.

Refletir sobre interconexões e sistemas tem sido uma forma eficaz de investigar e criar ações eficazes em contextos complexos, permitindo a transformação sistémica. Articular estes conceitos com a forma como encaramos a solidariedade intercultural e abordamos questões globais como a crise climática, a colonização e os conflitos, visa gerar mudanças sustentáveis a longo prazo e ajudar a construir uma identidade europeia.

**Reconhecemos que este guia contém um vocabulário exigente, pois o tema é complexo. Contudo, nas nossas oficinas com jovens, explicamos tudo de forma clara e acessível, garantindo a participação de todos.*



#01 WORKSHOP

IDENTIFICANDO AS CAUSAS E
RAÍZES DOS PROBLEMAS GLOBAIS

WORKSHOP 1



IDENTIFICANDO AS CAUSAS E RAÍZES DOS PROBLEMAS GLOBAIS

1. Compreendendo as causas raízes e os problemas globais

O mundo enfrenta múltiplos desafios interligados — desde a crise climática e a desigualdade económica até à migração forçada e à instabilidade política.

Estas questões não existem isoladamente: fazem parte de um sistema mais amplo, onde diferentes fatores se influenciam e se reforçam mutuamente.

Na maioria das vezes, quando falamos de problemas globais, focamo-nos apenas nos sintomas visíveis, nos aspetos que reconhecemos no quotidiano.

Por exemplo:

- *Vemos a pobreza, mas nem sempre questionamos porque é que certas comunidades não têm acesso a recursos.*
- *Vemos desastres climáticos, mas raramente refletimos sobre como as políticas industriais, a desflorestação ou as estruturas económicas contribuem para os agravar.*
- *Vemos migrantes e refugiados em busca de segurança, mas nem sempre nos perguntamos quais os conflitos, crises económicas ou desastres ambientais que provocaram o seu deslocamento.*
- *A migração climática tem aumentado significativamente nos últimos anos e, embora os riscos em certas regiões sejam amplamente conhecidos, poucos planos de mitigação foram efetivamente implementados.*

Este workshop irá concentrar-se em aprofundar a compreensão desses desafios, procurando responder a três perguntas fundamentais:

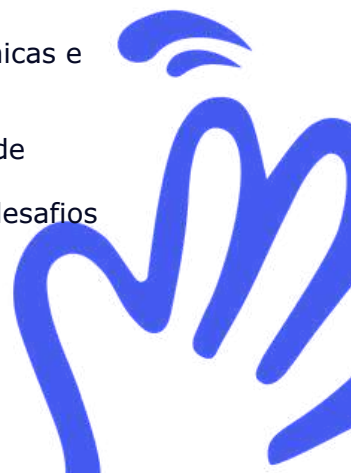
- Quais são as verdadeiras causas por detrás destes problemas?
- De que forma diferentes problemas globais se interligam e reforçam mutuamente?
- Como podemos pensar de forma crítica e sistémica para encontrar soluções mais sustentáveis?

Para responder a estas questões, recorreremos ao pensamento sistémico e à análise de causas raiz, explorando não apenas o que acontece, mas também porque é que acontece. Para mais informações sobre estes métodos, consulte o Guia Metodológico.

2. Objetivos de aprendizagem

No final deste workshop, os participantes serão capazes de:

- **Compreender** o conceito de causas raiz e reconhecer como estas moldam os problemas globais.
- **Distinguir** entre sintomas e causas estruturais em crises sociais, económicas e ambientais.
- **Analisar** interligações entre fatores utilizando o pensamento sistémico.
- **Identificar** soluções realistas, focando-se nas causas profundas em vez de respostas de curto prazo.
- **Desenvolver** uma mentalidade crítica e sistémica, capaz de interpretar desafios globais a partir de uma perspetiva mais profunda.



WORKSHOP 1



IDENTIFICANDO AS CAUSAS E RAÍZES DOS PROBLEMAS GLOBAIS

3. Áreas temáticas exploradas no workshop

Esta sessão abordará quatro áreas temáticas principais, que ilustram a complexidade e a interconexão dos desafios globais:

1. Desigualdades económicas e sociais

- Porque é que os recursos e oportunidades são distribuídos de forma desigual?
- Como é que as políticas económicas, os mercados de trabalho e as estruturas sociais contribuem para a pobreza?
- De que forma a desigualdade conduz a outras crises globais (por exemplo, migração, instabilidade política)?

2. Degradação ambiental e alterações climáticas

- Porque é que as alterações climáticas estão a acelerar?
- Como se relacionam as políticas ambientais, as atividades industriais e os sistemas económicos globais?
- De que modo as questões climáticas afetam desproporcionalmente as comunidades mais vulneráveis?

3. Migração e deslocamento

- O que leva as pessoas a abandonarem as suas casas?
- Como é que os conflitos, a instabilidade económica e as alterações climáticas contribuem para a migração forçada?
- Quais são as soluções de longo prazo para abordar as causas profundas do deslocamento?

4. Instabilidade política e desafios de governação

- Como é que a fraca governação, a corrupção e as pressões económicas alimentam crises políticas e sociais?
- Porque é que algumas regiões enfrentam maior propensão a conflitos do que outras?
- Que políticas ou intervenções podem fortalecer a estabilidade e a resiliência global?

Ao longo do workshop, estes temas serão explorados através de discussões interativas, exercícios em grupo e técnicas de mapeamento de problemas, com o objetivo de desenvolver uma compreensão mais profunda de como as questões globais são criadas, interligadas e sustentadas.

Por que é este workshop importante?

A compreensão das causas profundas é o primeiro passo essencial para promover mudanças reais e duradouras. Se nos concentrarmos apenas nos sintomas ou nos problemas superficiais, corremos o risco de criar soluções que não enfrentam os verdadeiros fatores que impulsionam as crises globais.

Ao longo desta sessão, os participantes desenvolverão competências para analisar criticamente questões complexas, compreender como diferentes sistemas interagem e identificar caminhos para soluções mais sustentáveis e de longo prazo.



#1 VISÃO GERAL

Duração aproximada
3 horas

IDENTIFICANDO AS CAUSAS E RAÍZES DOS PROBLEMAS GLOBAIS

Público-alvo

- Jovens migrantes, refugiados e requerentes de asilo
- Número de participantes: entre 6 e 40, sendo recomendado um mínimo de 15 para garantir uma experiência mais rica e dinâmica
- Faixa etária: dos 16 aos 40 anos
- Nível educativo: diversificado, com níveis mistos de formação

Objetivos do workshop:

No final deste workshop, os participantes deverão ser capazes de:

- **Compreender** o conceito de causas raiz e reconhecer como estas contribuem para os problemas globais.
- **Desenvolver** competências de pensamento crítico para analisar desafios globais para além dos sintomas superficiais.
- **Aplicar** o pensamento sistémico para explorar como diferentes fatores sociais, económicos e ambientais se interligam.
- **Identificar** soluções potenciais com base numa compreensão mais profunda da causalidade.

Principais temas abordados:

- **Interconexões globais:** compreender como questões como a migração, as alterações climáticas, a desigualdade económica e a instabilidade política estão interligadas.
- **Análise das causas raiz:** ir além dos sintomas para explorar os fatores subjacentes que sustentam os problemas globais.
- **Pensamento sistémico:** identificar as relações e dinâmicas entre diferentes questões, reconhecendo como cada parte influencia o todo.

TEMPO	ACTIVIDADE	MÉTODOS E MATERIAIS
0.00 - 0.20	Boas-vindas e quebra-gelo	<u>Introdução</u> à sessão e apresentação dos objetivos. Quebra-gelo: "Duas verdades e um desafio global".
0.20 - 1.00	Compreender problemas globais e causas raízes	Breve <u>exposição</u> interativa sobre sintomas vs. causas raiz. <u>Discussão</u> : "Quais os desafios globais que afetam a vossa comunidade?".
1.00 - 1.30	Pausa	<u>Intervalo informal</u> para café e networking.
1.30 - 2.40	Exercício de mapeamento de causa raiz	<u>Atividade em grupo</u> : os participantes selecionam um problema global e criam um diagrama de causa e efeito.
2.40 - 3.00	Debriefing e avaliação	<u>Reflexão em grupo</u> : "O que aprendi?" "O que posso aplicar na minha comunidade?".

BOAS-VINDAS E QUEBRA-GELO

(20 min)



Tempo necessário: 20 minutos

Recursos : Papel A3 ou folhas grandes, canetas e marcadores coloridos, bloco de cavalete ou quadro branco, Post-its (opcional, para mapeamento de ideias)

Objetivo: Ajudar os participantes a sentirem-se à vontade e a introduzir o tema dos desafios globais interligados.

Quebra-gelo: duas verdades e um desafio global

Comece por se apresentar brevemente e explicar a agenda do dia, destacando os principais momentos do workshop.

- Apresentação dos participantes

Convide os participantes a apresentarem-se individualmente.

- Cada pessoa deve escrever:

- O seu nome
- Duas verdades sobre si própria
- Uma questão global que considera importante

- Partilha em pequenos grupos

Peça aos participantes que partilhem o que escreveram entre si, em pares ou pequenos grupos — não é necessário fazê-lo perante todos.

Compreender problemas globais e causas raízes

40 min)



Tempo necessário: 40 minutos

Recursos : Garanta cadeiras e balões em número suficiente para todos os participantes, recolha previamente os dados necessários (e, se possível, realize os cálculos antes da sessão), imprima os mapas de referência (opcional para apoio visual durante a atividade)

Explicação:
2 minutos

“Durante as próximas atividades, iremos falar sobre diversas questões globais que afetam o mundo inteiro. Por isso, é importante compreender o contexto em que estas questões se inserem.”

Explique aos participantes que o espaço preparado representa um mapa-múndi. Indique apenas onde se encontram o Norte e o Sul, mas não forneça mais detalhes.

O objetivo é que os participantes, em conjunto, descubram onde posicionar os diferentes continentes e regiões.

Enfatize que as próximas tarefas não avaliam conhecimento geográfico, mas sim a capacidade de observação, discussão e colaboração sobre os temas propostos.

Opcional: o facilitador pode trazer objetos pequenos (como berlindes, moedas ou pequenas figuras) em quantidade suficiente para representar o número de participantes e o elemento a ser medido.

COMPREENDER PROBLEMAS GLOBAIS E CAUSAS RAÍZES

Mundo interconectado:

25 minutos

Notas do facilitador:

Em cada etapa, os participantes deixam um objeto, papel ou marcador de uma cor específica, de forma semelhante à etapa 3 com as cadeiras. Dessa forma, no final da etapa 5, será possível visualizar uma comparação clara entre os diferentes elementos.

Se o grupo for pequeno, o facilitador pode atribuir mais de um item a cada participante em cada etapa, para garantir a representatividade dos dados

Sugere-se que o facilitador anote ou fotografe a forma como os participantes se organizaram antes e depois da correção dos dados.

Este registo pode ser útil para análise posterior ou para refletir sobre as percepções iniciais e as diferenças observadas, dependendo dos objetivos pedagógicos definidos para a sessão.

Estágio 1

Diga aos participantes: “Situem-se num país à vossa escolha. Pode ser qualquer país do mundo — onde vivem, onde nasceram ou onde gostariam de ir. Escolham livremente o país e o motivo.”

→ Esta primeira tarefa é útil para observar a dinâmica do grupo e compreender como os participantes ‘desenham’ o mapa-múndi a partir das suas próprias referências.

Depois, promova uma breve reflexão:

→ Pergunte: “Porque é que a Europa está no centro?”

Estágio 2

Peça a todo o grupo que se organize por continentes, de acordo com o que acreditam ser a distribuição da população mundial. Dê-lhes cinco minutos para completar a tarefa. Em seguida, apresente os números reais:

- Ásia: 59% = 18/30
- África: 18% = 5/30
- Europa: 9% = 3/30
- América do Norte: 4,7% = 1/30
- América do Sul e Central: 8,3% = 3/30
- Oceania: 0,6% = 0/30

Após a comparação, corrija as posições, se necessário, e destaque as diferenças observadas entre as percepções e os dados reais.

Por fim, peça aos participantes que se recordem das suas posições iniciais, pois estas serão utilizadas nas etapas seguintes.

Fonte: [https://www.worldometers.info/worldpopulation/#:~:text=8.1%20Billion%20\(current\),currently%20living\)%20of%20the%20world.](https://www.worldometers.info/worldpopulation/#:~:text=8.1%20Billion%20(current),currently%20living)%20of%20the%20world.)

Estágio 3

Na segunda etapa, cada participante é convidado a escolher uma cadeira.

As cadeiras devem ser distribuídas de acordo com a proporção da riqueza mundial (PIB) de cada continente.. Dê até cinco minutos para que o grupo discuta e organize as cadeiras.

De seguida, apresente os números reais:

- Ásia: 37% = 11/30
- África: 3% = 1/30
- Europa: 25,5% = 8/30
- América do Norte: 30% = 9/30
- América do Sul e Central: 4% = 1/30
- Oceania: 0,6% = 0/10

Após a comparação, corrija as posições se necessário, e em seguida peça aos participantes que regressem às posições da primeira tarefa.

Este exercício permite visualizar a desigualdade na distribuição da riqueza per capita entre continentes.

Fonte (2023): <https://ourworldindata.org/grapher/gdp-per-capita-worldbank>

Estágio 4

Peça aos participantes que se posicionem nos países com as maiores taxas de imigração.

Em seguida, questione o grupo: “De acordo com a população migrante ativa no mundo atual, qual é o país com mais migrantes?” Explique que, como podem observar, o mapa resultante é muito semelhante ao mapa do PIB por país. Isto permite visualizar as verdadeiras motivações que levam as pessoas a migrar — nomeadamente, a procura por melhores economias e oportunidades de trabalho.

Nota para o facilitador: É interessante sublinhar que a maioria dos migrantes não é contabilizada nas estatísticas do PIB per capita, uma vez que muitos não possuem estatuto legal nos países de acolhimento.

- 
- Estados Unidos (50 milhões)
 - Alemanha (15,8 milhões)
 - Arábia Saudita (13,5 milhões)
 - Rússia (11,6)
 - Grã-Bretanha (9,4)
 - Emirados Árabes Unidos (8,7)
 - França (8,5)
 - Canadá (8)
 - Austrália (7,6)
 - Espanha (6,8)
 - Itália (6,3)
 - Turquia (6)
 - Índia (4,8)
- América do Norte: 37% (11/30)
 - Europa: 30% (9/30)
 - Ásia: 28% (8/30)
 - Oceania: 5% (2/30)
 - América do Sul e África: 0% (0/30)

Também é curioso notar que países como a Arábia Saudita e Omã têm cerca de 50% da sua população composta por migrantes.

Pergunte ao grupo: “Porque acham que isso acontece?” Após a discussão, compare os resultados com os dados reais e, se necessário, corrija as posições no mapa.

Nota para o facilitador: Estes números baseiam-se em dados de 2019, segundo os relatórios internacionais sobre migração global.

https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf (página 25)
<https://worldmigrationreport.iom.int/world-migration-report-2024-selected-infographics>

Estágio 5

Nesta ronda, os participantes representam a emissão de CO₂. Peça-lhes que se distribuam pelo mapa de acordo com a sua perceção sobre como as emissões estão repartidas a nível global.

Dê cinco minutos para o grupo se organizar e discutir as suas escolhas.

De seguida, compare os resultados com os dados reais e, se necessário, corrija as posições.

- **Ásia:** A Ásia é o maior emissor de CO₂ a nível mundial, sendo responsável por cerca de 50% das emissões totais: 15/30
- **América do Norte:** A América do Norte, incluindo os Estados Unidos e o Canadá, contribui com aproximadamente 20-25% das emissões globais de CO₂: 7/30
- **Europa:** A Europa é responsável por cerca de 15-20% das emissões globais de CO₂: 5/30
- **América do Sul:** A participação da América do Sul nas emissões globais de CO₂ é de aproximadamente 5-10%: 1/30
- **África:** A participação da África nas emissões globais de CO₂ é relativamente baixa, estimada em cerca de 5-10% = 1/30
- **Oceania:** A Oceania, incluindo Austrália e Nova Zelândia, contribui com aproximadamente 1-5% das emissões globais de CO₂. = 1/30

Mapa de origem: <https://ourworldindata.org/co2-emissions>

Discussão em grupo:

13 minutos

Os participantes ocupam as cadeiras e formam um círculo para se sentarem. O facilitador pergunta se houve alguma surpresa para os participantes. Se dados antigos foram utilizados, deve-se perguntar se os participantes acham que os números e as proporções continentais são diferentes agora. Em caso afirmativo, por quê? O que aconteceu? A disseminação do item em causa é justa/equitativa? Quais são as causas subjacentes? Que estratégias poderíamos adotar para combater a injustiça? Como é que os conflitos numa região do mundo se propagam para outras? Por que razão colocaram a África no centro?

EXERCÍCIO DE MAPEAMENTO DE CAUSA RAIZ

1h10



Recursos : Papel, canetas, post-its, bloco de cavalete ou quadro de folhas móveis, quadro branco, marcadores coloridos

Atividade

Divida os participantes em grupos de 3 a 4 pessoas, de forma a garantir a participação ativa de todos. Cada grupo deve escolher uma questão global entre as seguintes opções: (Se houver menos de 15 participantes, utilize menos temas em vez de criar grupos muito pequenos.)

- **Migração e deslocamento forçado:** Porque é que as pessoas fogem dos seus países?
- **Alterações climáticas e degradação ambiental:** Quais são as causas fundamentais do aumento das temperaturas globais?
- **Desigualdade económica e desemprego:** Porque é que algumas pessoas têm menos oportunidades de emprego?
- **Insegurança alimentar e fome:** Porque é que milhões de pessoas não têm acesso a alimentos suficientes?
- **Desigualdade e discriminação de género:** Porque é que as mulheres e outros grupos de género marginalizados enfrentam desigualdades em todo o mundo e estão mais expostos a riscos?

Apresente claramente todas as instruções e mostre um exemplo visual de uma Árvore de Problemas. Certifique-se de que os grupos dispõem de tempo suficiente para preparar e completar todas as etapas do exercício.

Etapa 1: Desenhar a árvore (35 minutos para as 3 etapas)

- Numa folha em branco, desenhe uma árvore grande com:
 - Um tronco: representa a questão principal.
 - Várias raízes: representam as causas subjacentes.
 - Diversos ramos: representam as consequências ou efeitos.

Etapa 2: Identificar as Raízes – As causas subjacentes

- Pergunte ao grupo: “Quais são as razões profundas pelas quais este problema existe?” Incentive os participantes a aprofundarem a análise e a ligarem múltiplas causas entre si, evitando explicações superficiais ou lineares.

Exemplo – Alterações Climáticas

*Causa superficial: Demasiados carros nas estradas → Mas porquê?
Dependência do automóvel → Rede de transporte público insuficiente → Falta de investimento → Políticas governamentais inadequadas → Pressão dos grupos de interesse da indústria petrolífera*

Exemplo – Migração e Deslocamento

*Causa superficial: Conflito → Mas porquê?
Competição por recursos → Alterações climáticas → Instabilidade política → Desigualdades económicas*

Etapa 3: Identificar os ramos – As consequências

- Pergunte: “O que acontece como resultado deste problema?” Oriente os participantes a pensar tanto a nível local como a nível global.

Exemplo – Desigualdade Económica

*Acesso reduzido à educação → Menos oportunidades → Aumento das taxas de criminalidade
• Disparidades na saúde → Falta de acesso a cuidados médicos → Aumento da mortalidade*

Etapa 4: Apresentar e discutir (25 min)

Cada grupo apresenta a sua Árvore de Problemas ao plenário (5 minutos por grupo). O facilitador pode destacar padrões comuns e relações entre diferentes temas.

EXERCÍCIO DE MAPEAMENTO DE CAUSA RAIZ

Sugestões de perguntas:

Para identificar as causas raiz (as raízes)

- *Quais são os fatores económicos, sociais ou políticos que contribuem para este problema?*
- *De que forma governos, empresas e políticas públicas estão envolvidos na sua manutenção?*
- *Que eventos históricos influenciaram ou moldaram esta questão?*
- *Como é que esta questão se relaciona com outros desafios globais?*

Para identificar as consequências (os ramos)

- *O que acontece com indivíduos, comunidades e países como resultado deste problema?*
- *Como é que esta questão afeta as gerações futuras?*
- *De que forma impacta o meio ambiente, a saúde ou os direitos humanos?*

Notas do facilitador:

- **Incentive o pensamento crítico** — evite que os participantes fiquem por explicações superficiais.
- **Promova a escuta ativa** — valide ideias, peça esclarecimentos e sínteses curtas.
- **Desafie suposições** — coloque perguntas complementares que ajudem a explorar ligações mais profundas.
- **Mantenha o tempo estruturado** — apoie os grupos para cumprirem o tempo previsto (avise aos 5 e 2 minutos do fim).
- **Estabeleça conexões entre grupos** — mostre como diferentes questões globais se interligam e onde surgem padrões comuns.
- **Incentive a partilha de exemplos** — peça casos das suas regiões, famílias ou comunidades para ancorar a discussão na realidade.

Balanco e transição para a próxima atividade

10 minutos

Pergunte aos participantes:

- O que mais vos surpreendeu nesta atividade?
- Como é que cada tema se conecta aos outros?
- Encontraram semelhanças nas causas raiz identificadas?
- Como se sentiram durante o exercício?
- Foi fácil? Porquê?

Conclusão principal:

Os desafios globais estão profundamente interligados, e encontrar soluções sustentáveis exige abordar as causas raiz, não apenas os sintomas.



#02 WORKSHOP

COMPREENDER O
PENSAMENTO SISTÊMICO

WORKSHOP 2



COMPREENDER O PENSAMENTO SISTÊMICO

1. O que é um sistema?

Antes de apresentar o pensamento sistêmico aos participantes, é fundamental que os facilitadores compreendam claramente o que é — e o que não é — um sistema.

Definição de um sistema (simples e clara)

Um sistema é um conjunto de partes interligadas que colaboram para atingir um propósito comum ou produzir um resultado específico.

Podemos imaginá-lo como uma máquina viva — se retirarmos ou alterarmos uma das partes, todo o sistema será afetado.

Pontos-chave a reter:

1. **Os sistemas são compostos por partes interligadas, e cada uma afeta as restantes.** Exemplo: No sistema do corpo humano, todos os órgãos interagem. Se retirarmos um órgão, o corpo inteiro deixará de funcionar corretamente.
2. **Os sistemas podem ser naturais ou criados pelo ser humano.** Exemplo: O ciclo da água e o sistema climático são naturais. Já os sistemas de saúde, de ensino e de imigração são construídos por humanos.
3. **Um sistema pode existir dentro de outro.** Exemplo: Uma escola faz parte do sistema de educação, que, por sua vez, integra o sistema de proteção ou apoio social em alguns países.
4. **Os sistemas interagem entre si.** Exemplo: O sistema habitacional pode afetar o sistema de saúde — habitações precárias ou insalubres podem causar problemas de saúde.

O que não é um sistema

- **Uma pilha aleatória de objetos**
- **Uma caixa com utensílios de cozinha variados**
- **Um grupo de pessoas em pé numa sala (a menos que estejam ligadas por um propósito ou função comum)**

Noutras palavras

- *Se retirar um item de uma pilha, a pilha continuará a funcionar como tal.*
- *Se retirar uma parte de um sistema, o todo pode deixar de funcionar corretamente.*

2. Objetivos de aprendizagem

No final deste workshop, os participantes deverão ser capazes de:

- **Compreender** o que é um sistema e como os diferentes componentes interagem entre si.
- **Explorar** como os problemas sociais complexos — como a migração, a discriminação ou as alterações climáticas — emergem de causas interligadas.
- **Identificar** padrões, estruturas e causas raiz através de uma abordagem de pensamento sistêmico.
- **Utilizar** ferramentas visuais — como mapas mentais, diagramas do iceberg e loops de sistema — para visualizar e compreender a complexidade dos problemas.

WORKSHOP 2



COMPREENDER O PENSAMENTO SISTÊMICO

Por que é que este workshop é importante

Quando os jovens compreendem os sistemas, tornam-se capazes de:

- Perceber como os problemas estão interligados;
- Ir além das “soluções rápidas”, identificando as causas mais profundas;
- Reconhecer onde podem intervir ou agir de forma eficaz;
- Tornar-se pensadores críticos e agentes ativos de mudança.



#2 VISÃO GERAL

TUDO ESTÁ INTERLIGADO: APRENDER O PENSAMENTO SISTÊMICO PARA COMPREENDER OS DESAFIOS GLOBAIS

Público-alvo

- Jovens migrantes, refugiados e requerentes de asilo
- Faixa etária: dos 16 aos 30 anos
- Nível de escolaridade: diversos níveis de formação

TEMPO	ATIVIDADE	ABORDAGEM
0.00 - 0.20	Quebra gelo + introdução ao pensamento sistémico	Jogo participativo em grupo + enquadramento
0.20 - 0.45	O que é um sistema?	Definição coletiva + exemplos da vida real
0.45 - 1.15	Pensamento linear vs. pensamento sistémico	Trabalho em grupo baseado em casos
1.15 - 1.30	Pausa	Tempo informal
1.30 - 2.20	Modelo Iceberg dos Sistemas (atividade em grupo)	Mapeamento visual de causas/padrões/estruturas
2.20 - 2.50	Partilha + discussão	Feedback e reflexão dos pares
2.50 - 3.00	Conclusão + avaliação	Considerações finais e formulário de feedback

BOAS-VINDAS E QUEBRA-GELO

(20 min)



Tempo necessário: 20 minutos

Recursos : Bola de lã ou corda

Objetivo: Tornar visível como as coisas — e as pessoas — estão interligadas.

Quebra-gelo: Teia das conexões

15 minutos

- Apresente-se e descreva a agenda do dia.
- Convide os participantes a apresentarem-se.
- Formem um círculo e preparem uma bola de lã.
- A primeira pessoa diz o seu nome e partilha uma questão local ou global com a qual se importa (por exemplo: habitação, racismo, educação).
- Depois, atira o fio a alguém que partilhe uma questão relacionada.
- A cada lançamento, forma-se uma teia de conexões — uma metáfora visual do pensamento sistémico.

O QUE É UM SISTEMA?

(40 min)



Tempo necessário: 25 minutos

Recursos : Garanta cadeiras e balões em número suficiente para todos os participantes, recolha os dados necessários (e, se possível, calcule-os previamente), imprima os mapas de referência (opcional).

Objetivos: Compreenda que um sistema é um conjunto de elementos interdependentes que funcionam em conjunto com um propósito comum.

Mundo interligado:
15 minutos

- Mostre o vídeo introdutório sobre Sistemas da PBS LearningMedia - (2:30). (duração: 2 minutos e 30 segundos).
- Divida os participantes em grupos de 3 a 4 pessoas e peça-lhes que criem a sua própria definição de “sistema”, sem recorrer a ferramentas tecnológicas (Google, IA, etc.).
- Designe uma pessoa em cada grupo como relatora — responsável por registar a resposta e apresentá-la ao plenário.

Discussão em grupo:
10 minutos

1. Partilhe as informações da secção II-1 – “O que é um Sistema?”, relacionando-as com as definições elaboradas pelos participantes.
2. Peça ao grupo que identifique exemplos de sistemas reais, destacando como as suas partes estão interligadas e se influenciam mutuamente.

Exemplos possíveis:

- Sistema de saúde
- Sistema de migrações, fronteiras e asilo
- Sistema de ensino
- Transportes públicos
- Sistemas climáticos

**Convide o participante a pensar sobre o que é um sistema e o que não é quando estiver a escrever a sua definição*

DO PENSAMENTO LINEAR AO PENSAMENTO SISTÊMICO

(30 min)



Tempo necessário: 30 minutos

Recursos : Canetas, papel

Objetivo: Ajudar os participantes a irem além das “explicações simples” e a começarem a pensar em termos de sistemas complexos e interligados.

Instruções passo a passo:

20/25 minutos

1. Mini-explicação (5 min):

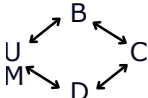
Introdução (a cargo do facilitador):

“O pensamento linear é quando acreditamos que uma coisa causa outra, numa linha reta. O pensamento sistêmico, por outro lado, analisa todas as causas, efeitos e conexões que compõem uma situação complexa.”

Dica de Auxílio Visual:

Desenhe um diagrama simples no quadro ou flipchart:

- Pensamento Linear: $A \rightarrow B$

- Pensamento Sistêmico: 

Exemplo de Aplicação

Os jovens enfrentam frequentemente desafios como desemprego, problemas de habitação ou discriminação racial.

Estes problemas raramente resultam de uma única causa, mas no dia a dia tendemos a simplificar:

- ✗ “As pessoas não conseguem encontrar emprego porque são preguiçosas.”
- ✓ “As pessoas não conseguem encontrar emprego por vários motivos — discriminação, falta de redes, barreiras legais, acesso limitado à educação, entre outros.”

Conclusão da Atividade

Esta atividade ajuda os participantes a compreender que os problemas reais são compostos por múltiplas camadas e que resolvê-los exige pensar para além de uma única causa.



2. Cenário - trabalho em grupo (15–20 min)

- Divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas. Apresente a cada grupo um cenário breve e realista relacionado com migração, exclusão social ou desigualdade.

Exemplos de cenários (escolha 1 por grupo)

Cenário 1: "A Sara não consegue encontrar casa"

Sara é uma refugiada de 22 anos. Está à procura de habitação numa nova cidade, mas os proprietários rejeitam sempre os seus pedidos.

Perguntas para o Grupo:

1. Qual é a explicação óbvia (linear)? "Ela não tem dinheiro."
2. Que outros fatores podem desempenhar um papel?
 - Situação jurídica ou estatuto de residência
 - Discriminação por origem ou nacionalidade
 - Falta de fiadores ou histórico de crédito
 - Desconhecimento do sistema de arrendamento
 - Desemprego ou rendimento instável
 - Transporte público precário (dificuldade em chegar a áreas habitacionais acessíveis)

Cenário 2: "O Ali não consegue emprego"

Ali está no país há 8 meses e candidatou-se a 30 empregos, sem sucesso.

Perguntas para o Grupo:

1. Qual é a explicação simples (linear)? "Ele não fala a língua."
2. O que mais poderá estar a acontecer?
 - Falta de reconhecimento de diplomas ou habilitações obtidas no país de origem
 - Discriminação no processo de recrutamento
 - Ausência de rede profissional ou contactos locais
 - Falta de transporte adequado para chegar aos locais de trabalho
 - Falta de acesso à internet ou a um computador para procurar ofertas e candidatar-se

Cenário 3: "A Miriam deixou de ir às aulas de línguas"

Miriam, uma jovem migrante, abandonou as aulas de francês após três semanas.

Perguntas para o Grupo:

1. Resposta linear (simplificada)? "Ela não estava motivada."
2. Análise através do Pensamento Sistémico:
 - Está a cuidar de irmãos ou de crianças pequenas
 - O horário das aulas não é compatível com a sua disponibilidade
 - Não se sente segura ou bem-vinda na turma
 - Não tem transporte para se deslocar até à escola
 - Está a trabalhar em regime part-time
 - Está a passar por um período de trauma ou stress emocional

Instruções para os Grupos:

1. Escrevam primeiro a explicação linear.
2. Realizem um brainstorming de pelo menos cinco causas interligadas que possam estar a contribuir para a situação.
3. Desenhem um mapa simples de causas, utilizando setas para mostrar as ligações entre os fatores.
4. (Opcional) Adicionem também as consequências, por exemplo:
5. Sem emprego → Sem habitação → Stress / problemas de saúde mental.

III. DO PENSAMENTO LINEAR AO PENSAMENTO SISTÊMICO

Discussão em grupo:

5/10 minutos

Partilha e Debate em Plenário

- Cada grupo apresenta a sua questão e o mapa causal.
- O facilitador destaca como uma questão leva a outras e como essas ligações formam um sistema (padrões, estruturas e interdependências).

Perguntas para discussão

- Algo vos surpreendeu?
- A explicação “linear” escondeu algo importante?
- Como é que o pensamento sistémico mudaria a forma como tentamos resolver este problema?

Notas do facilitador:

5/10 minutos

- Incentive a empatia: pergunte ao grupo —
- “Isto poderia acontecer com alguém que conhecem?”
- Enfatize: nenhuma destas causas existe isoladamente — elas apoiam-se e influenciam-se mutuamente.
- Mostre as ligações visuais: desenhe conexões entre os mapas dos diferentes grupos para ilustrar como vários sistemas estão interligados (por exemplo, habitação, emprego, transporte, saúde).

COMPREENDER OS SISTEMAS COM O MODELO DO ICEBERG

(50 minutos)

IV.

Tempo necessário: 50 minutos

Recursos: Papel, canetas, Exemplo do modelo do iceberg (impresso ou desenhado — ver anexo), projetor de vídeo

Iceberg: Criação

50 minutos

Diga aos participantes:

“Agora, serão capazes de criar o vosso próprio Modelo do Iceberg para analisar alguns dos problemas que enfrentam.”

De seguida, apresente o vídeo: [O Iceberg dos Sistemas Explicado - \(6:44\)](#)

Instruções para os Participantes

1. Formem pequenos grupos (3 a 4 pessoas).
2. Escolham ou recebam uma questão do mundo real (ver exemplos abaixo).
3. Desenhem um iceberg numa folha grande (papel A3, flipchart ou cartaz).
4. Preençam cada camada, discutindo e registando ideias em conjunto

IV. COMPREENDER OS SISTEMAS COM O MODELO DO ICEBERG

Iceberg: Criação

50 minutos

CAMADA	PERGUNTAS PARA ORIENTAR
Dica: Evento	Qual é o problema ou evento visível? O que está a acontecer neste momento?
Padrões	Isto já aconteceu antes? Acontece com frequência? Com quem?
Estruturas	Que sistemas, políticas, serviços ou instituições moldam esta situação? Existem leis, regras ou práticas que perpetuam o problema?
Modelos mentais	Que crenças, suposições ou normas culturais sustentam este sistema? Que ideias inconscientes mantêm o problema?

Tópicos sugeridos para Icebergs:

- Um jovem migrante a quem foi negada habitação
- Um refugiado que abandona a escola
- Um migrante que não consegue emprego após várias entrevistas
- Jovens numa cidade que não se envolvem com a política local
- Discriminação no sistema de saúde

Discussão em grupo:

30 minutos

Após a conclusão dos trabalhos, cada grupo apresenta o seu iceberg de forma breve

- *Perguntas para orientar a apresentação*
- *Qual foi o evento escolhido?*
- *O que é que descobriram sob a superfície — nos padrões, estruturas e modelos mentais?*
- *O que mais vos surpreendeu neste exercício?*

O facilitador orienta uma reflexão conjunta:

- “Algum grupo mencionou estruturas semelhantes — como políticas, instituições ou práticas comuns?”
- “Existem modelos mentais que aparecem em mais do que uma situação — ideias, crenças ou narrativas partilhadas que sustentam diferentes problemas?”
- “Como é que compreender essas camadas nos pode ajudar a encontrar soluções mais profundas e sustentáveis?”

Para concluir a discussão, o facilitador pergunta:

“Se respondermos apenas à ponta do iceberg, o que acontece?” “E o que acontece se começarmos a mudar as coisas por baixo da superfície — nas estruturas e mentalidades?”

Notas do facilitador:

- Use uma linguagem simples e acessível. Comece com um exemplo completo para garantir que todos compreendem a lógica do modelo.
- Reforce que não existe um iceberg “certo” ou “errado”. Explique que o objetivo é pensar mais profundamente, não chegar à resposta perfeita.
- Desafie gentilmente as suposições. Durante o trabalho dos grupos, estimule o pensamento crítico:
- Incentive a expressão bilíngue ou visual. Se alguns participantes tiverem dificuldades com a escrita, convide-os a usar palavras nas suas línguas nativas, desenhos ou símbolos.

V. AVALIAÇÃO E FEEDBACK 20 minutos

No final da sessão, os participantes preenchem um breve formulário de avaliação com o objetivo de refletirem sobre o que aprenderam e fornecerem feedback construtivo ao facilitador.

- Objetivos da Avaliação
 - Avaliar o nível de compreensão do pensamento sistémico.
 - Medir o grau de envolvimento com as atividades e discussões.
 - Identificar os aspetos mais úteis da sessão e o que poderia ser melhorado em futuras edições.
- Métodos de recolha de dados:
 - Pesquisas curtas de escala Likert (ex. concordo totalmente a discordo totalmente)
 - Observações do facilitador;
 - Reflexões criativas (desenhos, citações ou declarações curtas).

#03 WORKSHOP

ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA
PROBLEMAS COMPLEXOS

WORKSHOP 3



ENCONTRAR SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS COMPLEXOS

1.0 Que significa encontrar soluções para problemas complexos?

Nesta oficina, os participantes são convidados a irem além da identificação do que está errado e fazerem o exercício de imaginar o que é/seria possível. Um problema complexo é um problema que não tem uma solução única e clara, sendo moldada por muitas causas, pessoas, sistemas e forças, por vezes, invisíveis. Quando os jovens enfrentam problemas como insegurança da habitação, discriminação ou exclusão, estes não são eventos isolados — fazem parte de sistemas maiores.

Encontrar soluções para problemas complexos não significa resolver tudo de uma vez. Significa sim aprender a:

- **Entender o sistema por de trás do problema**
- **Identificar pontos de mudança dentro desse sistema**
- **Criar pequenas ações realistas que com potencial de levar a mudanças maiores ao longo do tempo**

Esse tipo de resolução de problemas não se trata de ter a resposta “certa” — trata-se de praticar o pensamento crítico, a colaboração e, a criatividade diante da complexidade.

2. Objetivos de aprendizagem

No final deste workshop, os participantes serão capazes de:

- **Entender** o que torna um problema “complexo” (em oposição ao simples ou complicado)
- **Mudar** do pensamento baseado em problemas para uma mentalidade focada em soluções
- **Identificar** pontos de alavancagem — lugares pequenos, mas estratégicos, num sistema onde a mudança é possível
- **Praticar** a co-criação de soluções realistas e sistêmicas com outras pessoas
- **Ganhar** confiança na sua capacidade de agir — mesmo em questões importantes — a partir da sua própria posição no sistema

Por é que este workshop é importante

Os jovens migrantes e refugiados enfrentam frequentemente problemas que parecem complexos ou de dimensão assinalável para serem facilmente resolvidos. Eles podem sentir-se ignorados, presos ou impotentes. Esta oficina oferece uma abordagem esperançosa, estruturada e empoderadora: mostrando que, mesmo em sistemas complexos, todos temos um papel a desempenhar e, até mesmo pequenas ações, podem fazer a diferença.

Com base nas ferramentas dos dois primeiros workshops (análise de causa raiz e pensamento sistêmico), esta sessão ajuda os participantes a tornarem-se não apenas observadores de injustiça, mas também agentes de mudança, reforçando a mensagem de que as soluções não precisam ser perfeitas ou definitivas para serem valiosas. O que importa é iniciar o processo de transformação — juntos.



WORKSHOP 3



ENCONTRANDO SOLUÇÕES PARA PROBLEMAS COMPLEXOS

#3 VISÃO GERAL

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COMPLEXOS: DOS DESAFIOS À MUDANÇA SISTÊMICA

Público-alvo

- Jovens migrantes, refugiados e requerentes de asilo
- Faixa etária: dos 16 aos 30 anos
- Habilitações: níveis mistos de formação

TEMPO	ATIVIDADE	ABORDAGEM
0.00 - 0.15	Boas-vindas e introdução	Energizador criativo ou recapitulação do pensamento sistêmico
0.15 - 0.40	O que torna um problema complexo?	Exemplos da vida real + reflexão em pequenos grupos
0.40 - 1.10	Reenquadrando o problema	Declarações de problemas + reformulação focada na solução
1.10 - 1.25	Pausa	Tempo informal
1.25 - 2.15	Mapeamento de pontos de alavancagem	Mapeamento visual de pontos de entrada por forma a para alterar o sistema
2.15 - 2.50	Mini laboratório de soluções	Prototipagem em grupo: construir e apresentar uma ideia
2.50 - 3.00	Conclusão + avaliação	Reflexão + 1 lição importante por pessoa



BOAS-VINDAS E AQUECIMENTO: O EFEITO DOMINÓ

(15 min)



Tempo necessário: 15 minutos

Recursos : Nenhum em específico

Objetivo: Fazer com que os participantes reflitam sobre as cadeias de causa e efeito dentro dos sistemas.

Instruções

15 minutos

- Convide os participantes a sentarem-se ou a permanecerem de pé, formando um círculo.
- Explique a dinâmica:
- “Vamos construir juntos uma cadeia de acontecimentos, para perceber como uma pequena ação pode desencadear várias consequências.”
- Uma pessoa inicia com uma pequena ação ou evento (por exemplo: “Uma escola fecha”).
- A pessoa seguinte acrescenta o que acontece a seguir (por exemplo: “Os alunos ficam em casa”).
- Continue o ciclo, cada participante adicionando uma nova consequência, até formar uma cadeia longa e coerente, como peças de dominó a cair.

Após a cadeia estar completa, o facilitador comenta: “Isto mostra como, em desafios complexos, um pequeno evento pode desencadear múltiplos efeitos. Hoje, vamos explorar como podemos compreender e transformar esses padrões, em vez de apenas reagir aos seus sintomas.”

O QUE TORNA UM PROBLEMA COMPLEXO?

(25 min)



Tempo necessário: 25 minutos

Recursos : Cartões de problemas, Flipchart ou cavalete com folhas grandes, dividido em três colunas e marcadores.

Objetivos: Ajude os participantes a distinguir entre problemas simples, complicados e complexos

Instruções

15 minutos

Mini explicação dos três tipos de problemas (com apoio visual)

- **Simples:** Têm uma causa clara e uma solução evidente (ex.: um copo partido)
- **Complicado:** Envolvem muitas partes ou etapas mas ainda podem ser resolvidos com experiência técnica ou conhecimento especializado (Exemplo: Reparar o motor de um carro → várias etapas, mas com instruções claras).
- **Complexo:** Têm múltiplas causas interligadas e não existe uma solução única ou definitiva (Exemplo: Desemprego jovem, racismo, alterações climáticas, integração de migrantes).



O QUE TORNA UM PROBLEMA COMPLEXO?

Apoio visual que pode ser impresso e distribuído aos participantes:

Problemas simples:

- Têm uma causa e uma solução claras

Exemplo: um pneu furado → reparar ou substituir.

Problemas complicados:

- Têm muitas partes, mas podem ser resolvidos com experiência

Exemplo: reparar o motor de um carro → várias etapas, mas previsíveis.

Problemas complexos:

- Têm múltiplas causas interligadas e não têm uma solução única.
- Os resultados são incertos e envolvem pessoas, sistemas e crenças.

Exemplo: integração de migrantes → depende da moradia, do idioma, da situação legal e das atitudes públicas.

Atividade de classificação de cartas (opcional, mas envolvente):

- Em pequenos grupos, distribua entre seis e oito situações reais em cartões (por exemplo: “um aluno reprova num exame”, “alguém sofre discriminação ao procurar habitação”, “uma família perde a casa num desastre climático”).
- Peça aos participantes que classifiquem cada situação como simples, complicada ou complexa.

Cartões que podem ser impressos para os participantes:

- Um pneu de bicicleta furou.
- Alguém vê-lhe ser recusada habitação por causa do nome.
- A bateria do telemóvel ficou sem carga.
- Um jovem continua a ser rejeitado em várias entrevistas de emprego.
- Um autocarro chega atrasado.
- Um refugiado desiste das aulas de língua do país onde se encontra, após três semanas.
- Queres inscrever-te numa escola, mas não compreendes o processo.
- As alterações climáticas estão a tornar os verões cada vez mais quentes.
- Perdes a tua casa numa cheia.
- Muitos migrantes na tua cidade não têm acesso a cuidados de saúde.

Discussão em grupo:

10 minutos

- Porque é que colocaram cada problema nessa categoria?
- O que faz um problema parecer complexo segundo a vossa experiência pessoal?
- Quais são os problemas mais difíceis de mudar — e porquê?

Reenquadrar o problema

(30 min)



Tempo necessário: 30 minutos

Recursos : Folha de exercício de reformulação (com duas colunas: “Problema” / “O que queremos em vez disso”), flipchart ou cavalete com folhas grandes e marcadores.

Objetivo: Passar de um pensamento centrado no problema para um pensamento orientado para a solução.

III. REENQUADRAR O PROBLEMA

Em pequenos grupos, dê a cada grupo uma “declaração do problema” — escolhida pelos próprios participantes ou preparada antecipadamente:

- *"Os migrantes enfrentam discriminação na habitação."*
- *"Os jovens não conseguem encontrar empregos estáveis."*
- *"As pessoas estão a abandonar as aulas de línguas."*

Peça a cada grupo que complete duas etapas:

- Etapa 1: Descrever o problema do ponto de vista deles.
 - *"O que está a correr mal?" / "O que torna esta situação difícil?"*
- Etapa 2: Reformula-lo numa meta positiva.
 - *"O que queremos em alternativa?"*
 - *"Como seria o sucesso ou uma melhoria visível?"*

Pode ser disponibilizada aos participantes uma tabela impressa com estas duas colunas:

Partilha em plenário:

- Cada grupo lê a sua declaração “de... para...” perante os restantes participantes:
“Em vez de: os migrantes serem excluídos da habitação,
- *Queremos: uma cidade onde todas as pessoas tenham acesso a uma habitação segura e acessível, independentemente da sua origem.”*

Discussão em grupo:

10 minutos

- Como foi a experiência de reformular a questão?
- Porque é útil focar-se nas possibilidades em vez de apenas nos problemas?
- Quais são os riscos de permanecer apenas no “modo problema”?

MAPEAR PONTOS DE ALAVANCAGEM: ONDE PODEMOS AGIR?

(50 min)

IV.

Tempo necessário: 50 minutos

Recursos : Folhas de papel, canetas, exemplo do modelo “Iceberg” (impresso ou desenhado — ver anexo) e projetor de vídeo.

Objetivo: Identificar pontos específicos num sistema onde uma pequena mudança pode gerar melhorias significativas.

Instruções:

40 minutos

O que são pontos de alavancagem? (Breve introdução – 5 min)

Explique aos participantes:

Um ponto de alavancagem é um ponto num sistema onde uma pequena mudança pode gerar um grande impacto. É o local onde a mudança é possível — e de onde se pode propagar.

Exemplo:

EXEMPLO — PROBLEMA GLOBAL: DESPERDÍCIO ALIMENTAR

- O problema: todos os dias, uma enorme quantidade de alimentos é desperdiçada em supermercados, restaurantes e lares — mesmo enquanto milhões de pessoas enfrentam a fome.

IV. MAPEAMENTO DE PONTOS DE ALAVANCAGEM – ONDE PODEMOS AGIR?

EXEMPLO DE PONTO DE ALAVANCAGEM:

Alteração das políticas de doação dos supermercados

Muitos supermercados descartam alimentos comestíveis devido a datas de validade rígidas, regras de marca ou preocupações com consequências e possíveis responsabilidades. Um ponto de alavancagem é mudar as políticas internas ou a legislação nacional por forma a que:

- Os alimentos próximos do fim do prazo de validade possam ser doados em segurança a bancos alimentares;
- As lojas sejam obrigadas ou incentivadas a doar produtos não vendidos em vez de os deitarem fora.

POR É QUE É UM PONTO DE ALAVANCAGEM:

- Porque uma pequena alteração de política pode gerar uma grande mudança de comportamento em todo o setor;
- Porque permite abordar o problema a montante, alterando a forma como o sistema funciona;
- Porque cria efeitos em cascata: menos resíduos em aterro, menos emissões, mais pessoas alimentadas e menor sentimento de culpa associado ao desperdício.

Use uma metáfora simples:

Pense num balancé (baloço de sobe e desce): quanto mais perto se estiver do centro — o ponto de equilíbrio —, maior é o movimento obtido com menos esforço.

Esse é o ponto de alavancagem!

INSTRUÇÕES DA ATIVIDADE (35 MIN)

1. Nos mesmos grupos pequenos, peça aos participantes que retomem o problema que reformularam antes do intervalo.
2. Numa folha grande, peça-lhes que desenhem um mapa básico do sistema envolvido nesse problema (não precisa de ser perfeito).
 - Quem são as partes interessadas (atores)?
 - Que partes estão interligadas?
 - Onde se encontram os bloqueios, barreiras ou pontos de entrada?
3. No mapa, os grupos devem identificar:
 - O que já está a funcionar (ativos);
 - O que não está a funcionar / onde o sistema está a bloquear;
 - Onde pequenas ações realistas podem fazer a diferença.

Por fim, devem destacar um ou dois dos seus principais pontos de alavancagem.

Discussão em grupo:

10 minutos

- Onde acham que a ação é mais viável?
- Q Que tipo de mudança poderia resultar dessa ação?
- Quem precisaria de estar envolvido?

Notas do facilitador

Use exemplos reais para ilustrar pontos de alavancagem (por exemplo: uma pequena oficina escolar sobre racismo que, ao longo do tempo, ajuda a reduzir tensões). Incentive os grupos a desenhar diagramas mesmo que fiquem confusos — os sistemas são complexos por natureza! Não procure a perfeição.

Se necessário, apresente uma lista de possíveis tipos de pontos de alavancagem:

- Informação
- Relações
- Acesso
- Regras
- Narrativas
- Comportamentos

Circule entre os grupos e coloque perguntas como:

- “O que acontece se esta parte mudar?”
- “Quem poderia apoiar essa mudança?”
- “Como seria o sucesso em pequena escala?”

MINI LABORATÓRIO DE SOLUÇÕES CO-CRIAÇÃO E PROTOTIPAGEM

35 min



Tempo necessário: 15 minutos

Recursos : Folhas de papel, canetas, exemplo do modelo “Iceberg” (impresso ou desenhado — ver anexo) e projetor de vídeo.

Objetivo: Desenvolver uma ideia testável, em pequena escala, para criar mudanças com base no ponto de alavancagem.

Instruções

30 minutos

Cada grupo parte do seu principal ponto de alavancagem e utiliza um Solution Canvas (ou uma folha A3) para desenvolver uma ideia concreta.

Preencha que:

1. O problema que querem abordar (de forma breve)
2. O ponto de alavancagem identificado
3. Uma pequena ideia de solução (O que irão fazer?)
4. Quem está envolvido?
5. Quais são os primeiros passos?
6. Que recursos serão necessários?
7. O que poderá correr mal — e como se poderão adaptar?

A ideia pode ser uma oficina, um cartaz, um vídeo para redes sociais, um sistema de mentoria, uma conversa, uma caminhada, um jogo ou uma chamada para a ação — desde que seja exequível.

Elemento de Jogo Opcional:

Use “cartas de desafio” que introduzam limitações criativas, por exemplo:

- “Façam isto sem dinheiro.”
- “Apenas três pessoas podem estar envolvidas.”
- “Façam isto usando comida.”
- “Deve ser testado no prazo de uma semana.”

Este elemento acrescenta ludicidade e realismo à atividade.

Apresentações (5–10 min dependendo do tempo)

Cada grupo apresenta a sua ideia num pitch de dois minutos. Incentive a utilização de recursos visuais, esboços ou até dramatizações, se desejarem.

Opcional: promova uma “Dinamização por Aplausos” leve e positiva para cada ideia (por exemplo: “Aplaudam se acharem que isto poderia funcionar na vossa comunidade!”).

Discussão em Grupo:

10 minutos

- Estas pequenas ações podem parecer simples, mas quando assentam numa compreensão real dos sistemas, têm um grande poder transformador. O que é que querem levar convosco daqui para a frente?
- Fechar rapidamente o círculo de partilha:
 - Uma coisa que aprendi...
 - Uma ação que quero realizar...
 - Uma pergunta que ainda tenho...
- Pode encerrar a sessão perguntando:
 - “Como podemos partilhar estas ideias com outras pessoas, de uma forma que as inspire a agir?”

Notas do Facilitador:

- Lembre aos grupos que o objetivo não é criar um plano perfeito, mas definir um ponto de partida.
- Se a energia do grupo estiver em baixo, disponibilize materiais como marcadores, post-its ou cartões para tornar a atividade mais leve e divertida.
- Incentive cada participante a escrever ou desenhar um passo concreto que possa dar após o workshop.

#04 WORKSHOP

COMUNICAR QUESTÕES
COMPLEXAS

WORKSHOP 4



COMUNICAR QUESTÕES COMPLEXAS

1. Objetivo do workshop

Agora que os participantes aprenderam a identificar as causas de raiz (Workshop 1), a compreender os sistemas (Workshop 2) e a cocriar soluções sistêmicas (Workshop 3), este workshop final ajudará a transformar esses conhecimentos em mensagens claras e impactantes.

O objetivo é tornar questões complexas visíveis, compreensíveis e partilháveis — sobretudo para pessoas que talvez ainda não as entendam ou não se interessem por elas.

2. Objetivos de aprendizagem

No final deste workshop, os participantes deverão ser capazes de:

- **Compreender** como traduzir ideias complexas em mensagens acessíveis
- **Explorar** diferentes formatos de comunicação (visual, verbal, escrita e performativa)
- **Identificar** o público-alvo e adaptar as mensagens em conformidade
- **Utilizar a narrativa e a emoção para criar ligação com outras pessoas**
- **Criar** uma mensagem, campanha ou iniciativa criativa, curta e clara, com base numa questão sistêmica

3. Por que é importante contar as nossas próprias histórias — e enquadrar as questões nós mesmos?

No mundo atual, a maioria das histórias sobre migrantes, refugiados ou comunidades marginalizadas é contada por outras pessoas — jornalistas, políticos, instituições ou utilizadores das redes sociais — e muitas vezes sem verdadeira compreensão, nuance ou respeito.

Essas narrativas tendem a focar-se na vitimização, no perigo ou na dependência, reforçando estereótipos e deixando pouco espaço para a dignidade, a complexidade ou a autonomia.

É por isso que é essencial que os participantes deste workshop aprendam que têm o direito e o poder de falar por si próprios, de enquadrar os seus próprios problemas e de moldar a forma como os outros compreendem o que realmente está a acontecer.

Enquadrar significa escolher o que destacar, que história contar e como contá-la.

Não se trata apenas de comunicação — trata-se de poder.

Quando os jovens aprendem a nomear as suas próprias experiências, a conectá-las com sistemas e estruturas, e a comunicá-las com clareza, deixam de ser sujeitos passivos da narrativa de outros e tornam-se agentes ativos de mudança.

Nesta oficina, não pretendemos ensinar os participantes apenas a “consciencializar”; queremos disponibilizar ferramentas para construir mensagens enraizadas no seu conhecimento, na sua realidade e na sua visão de justiça.

// *As pessoas mais próximas do problema têm, quase sempre, a visão mais clara das soluções reais — e essas vozes merecem ser ouvidas.*



WORKSHOP 4



COMUNICANDO QUESTÕES COMPLEXAS

#4 VISÃO GERAL

COMUNICAR QUESTÕES COMPLEXAS

Público-alvo

- Jovens migrantes, refugiados e requerentes de asilo
- Faixa etária: dos 16 aos 30 anos
- Habilitações: níveis mistos de formação

TEMPO	ATIVIDADE	ABORDAGEM
0.00 - 0.15	Boas-vindas	Quebra-gelo breve e partilha de expectativas. Reconectar com o grupo e definir a intenção do workshop
0.15 - 0.45	Por que é que a comunicação é importante?	Exercício de mensagem: "Faça sentido!"
0.45 - 1.10	Com quem está a falar?	Identificar públicos-alvo e formas de comunicação eficaz
1.10 - 1.25	Pausa	Tempo informal para descanso e interação
1.25 - 2.15	Contar histórias e enquadramento	Utilização de formatos criativos para transmitir complexidade
2.15 - 2.50	Crie sua mensagem	Desenvolver uma mensagem, mini campanha ou ação
2.50 - 3.00	Conclusão e Avaliação	Feedback final e reflexão conjunta



BOAS-VINDAS E AQUECIMENTO: “QUAL É A MENSAGEM?”

(15 min)



Tempo necessário: 15 minutos

Recursos : Projetor de vídeo

Objetivo: Levar os participantes a refletir sobre como diferentes mensagens moldam a forma como os problemas são percebidos.

Instruções

15 minutos

O facilitador explica o poder da narrativa na advocacia:
“Os fatos informam mas as histórias movem as pessoas. As histórias humanizam a complexidade.”

Mostre 3 a 4 exemplos reais de campanhas bem-sucedidas abordando questões complexas.

- [Maneiras idiotas de morrer:](#) Campanha australiana pela segurança ferroviária que se tornou viral pela forma criativa, divertida e cativante de comunicar uma mensagem séria.
- [Marte não presta:](#) Campanha eficaz por apresentar a perspectiva da Terra de forma inesperada, incentivando empatia e reflexão ambiental.
- [Hasteie a Bandeira:](#) Campanha que utilizou o patriotismo americano como ponto de entrada para promover a consciencialização sobre os oceanos — facilitando a apropriação da causa pelo público.
- [6 Pés de Cobertura:](#) Campanha que usou a cultura pop e humor visual para transmitir uma mensagem de saúde pública de forma memorável.
- [Orange Publicity:](#) Mostrou o quão absurdo é o argumento de que o futebol feminino é inferior ao masculino — exemplo forte de narrativa visual e ironia inteligente.
- [Dove Real Beauty Sketches:](#) Uma das experiências mais marcantes da Campanha pela Beleza Real. Em vez de recorrer a slogans ou imagens artificiais, a Dove promoveu o empoderamento feminino, incentivando as mulheres a reconhecerem a sua beleza natural e questionarem padrões de autocrítica excessiva.

Atividade em pares:

Pega aos participantes que discutam:

- Qual é a mensagem principal?
- Como é que esta campanha o(a) faz sentir?
- O que está em falta ou o que pode ser enganador?

Discussão em plenário:

“Porque é importante contarmos as nossas próprias histórias — e sermos nós a enquadrar as questões?”

(ver secção II-3)

FAÇA COM QUE FAÇA SENTIDO - TRADUZINDO A COMPLEXIDADE

(30 min)

Tempo necessário: 30 minutos

Recursos : Papel flipchart/cavelete, marcadores coloridos

Objetivo: Exercitar a capacidade de traduzir ideias complexas em mensagens curtas, claras e impactantes.

Instruções

25 minutos

Em grupos, os participantes escolhem uma questão complexa em que tenham trabalhado (por exemplo: discriminação na habitação, acesso à língua, barreiras legais).

Explicar a mesma questão de três maneiras diferentes:

- Para uma criança (5–7 anos)
- Para um avô ou avó
- Como um slogan de protesto ou mensagem de campanha com apenas uma frase

Apresente ao grupo! Incentive a criatividade, o humor ou o drama.

Discussão em grupo:

10 minutos

- O que tornou a explicação mais fácil — ou mais difícil — de fazer?
- Porque é importante adaptar a mensagem a diferentes públicos?

CRIE A SUA MENSAGEM - LAB DE MINI-CAMPANHAS

(2 horas)

Tempo necessário: 2 horas

Recursos : Materiais de arte, telemóveis, folhas de papel e canetas — mantenha a atividade acessível a todos os níveis de competências técnicas.

Objetivo: Utilize o storytelling (narração) para enquadrar questões sistêmicas de forma emocional e relacionável.



Crie A Sua Mensagem – Laboratório de Mini-Campanhas

Instruções

25 minutos

PASSO 1: CRIAÇÃO DOS GRUPOS (10 MIN)

Pergunte aos participantes:

“Quais são as questões sociais ou globais que mais vos preocupam ou que gostariam de explorar hoje?”

Escreva todas as sugestões num quadro branco ou flipchart.

Exemplos possíveis:

- Acesso à habitação
- Racismo e discriminação
- Barreiras linguísticas
- Acesso à educação ou ao emprego
- Obstáculos legais / documentação
- Saúde mental / isolamento
- Clima e ambiente

Garanta que a lista final não ultrapassa 6 ou 7 tópicos, para evitar grupos demasiado pequenos.

Pode agrupar ideias semelhantes.

Cada participante pode atribuir 3 votos ao tema que preferir, 2 ao segundo e 1 ao terceiro (pode ser com autocolantes, post-its ou simplesmente levantando a mão). Mantenha os 3 ou 4 tópicos com mais votos — eles serão as opções de grupo.

ETAPA 2: DEFINIR O PÚBLICO (30 MINUTOS)

Cada grupo escolhe ou recebe um público-alvo (por exemplo: autoridades locais, vizinhos, senhorios, outros jovens, ONG ou opinião pública).

Numa tabela ou cartaz, cada grupo deve responder:

- O que é que esse público já sabe sobre o tema?
- Com o que é que se preocupa?
- Quais podem ser as barreiras à compreensão ou ao envolvimento?
- Que tom ou formato seria mais eficaz para criar ligação? (emocional, factual, narrativo, visual, etc.)

Por fim, escrevam três mensagens-chave que “falariam” com esse público.

ETAPA 3: ESCOLHER UM FORMATO E CRIAR (50 MIN)

Em grupo ou individualmente, os participantes escolhem um formato para contar uma história relacionada com o problema.

Sugestões de formato:

-  Um testemunho pessoal (real ou imaginário)
-  Uma pequena banda desenhada ou ilustração
-  Uma dramatização ou mini-performance em três cenas
-  Uma série de vídeos ou fotografias para redes sociais
-  Um breve artigo de opinião ou texto de blogue

Dê-lhes no máximo 20 minutos para decidir o formato, de modo a reservarem pelo menos 30 minutos para a criação.

ETAPA 4: APRESENTAÇÃO (20 MIN)

Cada grupo apresenta o seu projeto aos restantes participantes.

Opcional: atribua pequenos prémios simbólicos a cada projeto, valorizando aspetos distintos como:

-  “Mensagem mais clara”
-  “Mais poderosa”
-  “Mais original”

Crie A Sua Mensagem – Laboratório de Mini-Campanhas

Discussão em grupo:

10 minutos

- Uma palavra ou frase por pessoa: “Saio daqui com...”
- Formulário de avaliação escrito, com referência aos resultados de aprendizagem e espaço para feedback aberto.
- Convide os participantes a partilharem publicamente o seu trabalho, se assim o desejarem. (opcional)

Notas do facilitador:

Passo 1: Criação dos grupos

- Seja flexível! O processo não precisa de ser perfeito — o objetivo é ajudar as pessoas a encontrarem-se nos temas onde se sentem mais motivadas.
- Se alguém estiver inseguro ou tímido, junte-o a alguém com quem se sinta confortável.

(A segurança e a confiança são essenciais para uma boa expressão criativa.)

Etapa 2: Criação

- Visite todos os grupos regularmente para se certificar de que estão a progredir bem.
- Garanta que as ideias são realistas e podem ser desenvolvidas em cerca de 30 minutos. (Evite projetos demasiado ambiciosos.)

Se as ideias exigirem mais tempo, os grupos podem simplesmente apresentá-las em formato de conceito, por exemplo:

- Em vez de gravarem um vídeo completo, podem apresentar apenas o storyboard ou uma simulação breve.

Avaliação e feedback:

20 minutos

No final da sessão, os participantes preenchem um breve formulário de avaliação para refletir sobre:

- A sua compreensão do pensamento sistémico
- O seu nível de envolvimento nas atividades
- O que consideram mais útil e o que poderia ser melhorado

Métodos de recolha de dados:

- Questionários curtos, com escala de Likert e perguntas abertas
- Observações do facilitador durante as atividades
- Reflexões criativas, sob a forma de desenhos, citações ou pequenas declarações

#05

Diretrizes do Facilitador

PRÁTICAS E DESAFIOS

MELHORES PRÁTICAS

- Promova um espaço seguro para a discussão, garantindo que todas as perspectivas sejam ouvidas e respeitadas.
- Use exemplos do mundo real que sejam relevantes para as experiências e contextos dos participantes.
- Adapte as atividades aos diferentes níveis de literacia e aos diversos estilos de aprendizagem.
- Incentive a colaboração em vez da instrução unidirecional

DESAFIOS E SOLUÇÕES POTENCIAIS:

DESAFIO	SOLUÇÃO
Os participantes podem ter dificuldades com conceitos abstratos.	Use recursos visuais e exemplos da vida real para ilustrar conexões
Os participantes podem-se sentir sobrecarregados por questões complexas.	Divida os conceitos em discussões menores e relacionáveis.
Barreiras linguísticas: alguns participantes podem não dominar totalmente a língua utilizada na formação.	Simplifique a linguagem, use gestos e exemplos visuais, e crie pares de apoio entre participantes bilingues. Use traduções



obrigado

& AGORA VAMOS COMEÇAR!