

Promover envolvimento democrático e transformação na aprendizagem de adultos, profissional e organizacional

Guia de apoio à prática para inspirar a sua facilitação e promoção da mudança

Autores principais

Susanne Maria Weber
Lea Spahn
Veronika Clara Pinzger
Karen Mpamhanga
Julia Petzold

Autores que contribuíram

Pauliina Jääskeläinen
Karine Oganisjana

Com o apoio de

Diana Oliveira Santos
Eleni Kremeti

Editores

Kardelen Dilara Cazgir
Pilvikki Lantela
Susan Meriläinen
Philippa Mulbery
Cláudia Neves

Investigadores

Marta Abelha
Pedro Abrantes
Ana Patrícia Almeida
Joanne Barber
Kardelen Dilara Cazgir
Suzanne Culshaw
Claire Dickerson
Pauliina Jääskeläinen
Susan Meriläinen
Karen Mpamhanga
Dirk Netter
Claudia Neves
Juliana Oliveira
Veronika Clara Pinzger
Lea Spahn
Marie Toseland
Joonas Vola
Sandra Wallenius-Korkalo
Susanne Maria Weber
Helena Wolter
Philip A. Woods
Canan Yalvac

Financiamento

Este projeto recebeu financiamento do programa de investigação e inovação Horizon Europe da União Europeia, ao abrigo do Acordo de Subvenção n.º 101094052, e do UK Research and Innovation (UKRI) — Número de Referência: 10063654.

Declaração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas os dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência. Nem a União Europeia nem as entidades financiadoras podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

Título e licença

Promover envolvimento democrático e transformação na aprendizagem de adultos, profissional e organizacional: Guia de apoio à prática para inspirar a sua facilitação e promoção da mudança

© 2026 Consórcio AECED: (University of Lapland — Finlândia, University of Hertfordshire — Reino Unido, Marburg University — Alemanha, Universidade Aberta — Portugal, Riga Technical University — Letónia, University of Zagreb — Croácia).

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Para consultar uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Acessibilidade e utilização com ferramentas de leitura em voz alta

Este documento foi concebido para apoiar a utilização com ferramentas de leitura em voz alta e tecnologias de apoio. O texto está organizado numa estrutura clara e numerada e apresentado numa ordem de leitura lógica para facilitar a leitura áudio. As imagens e os diagramas incluem texto alternativo sempre que transportam significado.

Para facilitar a navegação, uma versão acessível em Word também está disponível mediante pedido.

Todos os diagramas e tabelas neste documento são acompanhados por um breve texto explicativo, de modo a garantir acessibilidade para leitores que utilizam leitores de ecrã ou ferramentas de leitura em voz alta.

Este documento pode ser citado como:

Consórcio AECED (2026). Promover envolvimento democrático e transformação na aprendizagem de adultos, profissional e organizacional: Guia de apoio à prática para inspirar a sua facilitação e promoção da mudança. DOI: 10.5281/zenodo.19236270

Índice

1. Introdução ao guia de apoio à prática para a aprendizagem de adultos, profissional e organizacional

2. Envolver-se com a AECD através de campos de atenção

3. Começar a trabalhar com AECD em APOL: uma abordagem passo a passo

3.1 Começar: refletir sobre o ponto em que se encontra

3.2 Identificar um foco

3.3 Escolher um método estético e corporizado

3.4 Planear a atividade de AECD

3.5 Experimentar a atividade de AECD

3.6 Refletir sobre a sua atividade de AECD: por onde passou e para onde ir a seguir

4. Profissionalizar-se de forma consciente no campo da AECD

4.1 Utilizar micro-métodos de AECD para a liberdade, a igualdade e a responsividade

4.2 O caminho menos percorrido: transformação social corporizada

4.3 Linguagem de Padrões do Commoning: uma metodologia de AECD para criação de caminhos

4.4 Das microintervensões às metodologias: a diversidade da AECD

4.5 Olhando para trás: reflexão ética

5. Olhando para o futuro: recursos e próximos passos

6. Conclusões: obrigado, até breve e formas de entrar em contacto conosco

ANEXOS

1. Introdução ao guia de apoio à prática para a aprendizagem de adultos, profissional e organizacional

BEM-VINDOS E BEM-VINDAS ...

... Bem-vindo/a ao Guia de Apoio à Prática do AECED — temos muito gosto em acompanhá-lo/a na parte prática do seu percurso de desenvolvimento do envolvimento democrático na aprendizagem de adultos, profissional e organizacional (APOL).

O projeto Aesthetic and Embodied Learning for Democracy-as-Becoming (AECED), financiado pelo Horizon Europe e pelo UKRI, procurou transformar a educação para a democracia através da aprendizagem estética e corporizada, de pedagogias responsivas e de uma compreensão da democracia em construção, entendida como algo nunca concluído, um processo vivo que se encontra continuamente em movimento através das nossas ações, relações e aprendizagens.

Ao longo deste projeto, desenvolvemos materiais para apoiar a exploração do potencial das abordagens estéticas e corporizadas. Pretendemos apoiá-lo/a, enquanto facilitador/a, conselheiro/a, consultor/a ou leitor/a interessado/a, a abordar o seu trabalho de formas que sustentem, renovem e cultivem uma ligação vivida à democracia.

Neste guia de apoio à prática, convidamo-lo/a a aplicar um conjunto de intervenções e metodologias de AECED no seu contexto de APOL, seja na aprendizagem de adultos, na formação profissional, na formação de formadores, na mudança educativa, na transformação organizacional, em campos de prática relacionados ou em trabalhos que se desenvolvem entre e através destes contextos.

Este guia de apoio à prática pode ser útil para si se:

- o seu objetivo é envolver ativamente adultos na criação de um ambiente de aprendizagem mais democrático
- pretende facilitar princípios democráticos no seu ensino, formação e processos de transformação organizacional
- já trabalha no campo da educação para a democracia e pretende ampliar o seu trabalho através de abordagens estéticas e corporizadas
- é educador/a e trabalha com adultos e múltiplos participantes em contextos de aprendizagem profissional
- os seus participantes e parceiros de aprendizagem desejam democratizar os seus contextos organizacionais
- trabalha com organizações para apoiar processos de mudança individual e coletiva

Os nossos estudos de caso demonstraram que os contextos organizacionais funcionam como enquadramentos e condições estruturantes, ao mesmo tempo que atuam como espaços de aprendizagem e transformação. Tendo isto em conta, este guia de apoio à prática refere-se a diferentes camadas: a aprendizagem individual e coletiva, a aprendizagem organizacional e as aprendizagens que transformam a forma como nos relacionamos connosco próprios, com os outros e com o mundo.

Este guia de apoio à prática não é um produto autónomo — articula-se com “Connecting with democracy: A pedagogical framework for education for democracy” (doravante o Framework) e com o “Guide for aesthetic and embodied learning for democracy in the field of adult, professional and organisational learning” (doravante o Guia). No Framework encontrará os fundamentos teóricos do nosso trabalho, enquanto no Guia encontrará reflexões conceptuais e explicações. O guia de apoio à prática foi concebido para apoiar a tradução dos conceitos descritos no Framework e no Guia em formas práticas de atuação.

O nosso guia de apoio à prática foi concebido para o apoiar a:

- envolver-se com campos de atenção para a democracia
- partir do ponto em que se encontra — explorando uma abordagem passo a passo para intervenções de AECD
- refletir de forma consciente sobre o que fazer — e o que evitar — na sua prática de AECD
- encontrar inspiração em microintervenções estéticas e corporizadas que podem ser integradas em qualquer contexto de APOL
- entrar em contacto com metodologias estéticas e corporizadas — e deixar-se também tocar por elas
- explorar uma abordagem baseada em padrões orientados para soluções na aprendizagem organizacional

O nosso guia de apoio à prática pretende acompanhá-lo/a neste percurso — estar ao seu lado para ajudar a levantar questões significativas, caminhar consigo em novas explorações e, por vezes, sugerir possíveis caminhos a seguir. Amigos, colegas e parceiros podem juntar-se a si nesta troca de ideias, e encorajamo-lo/a a convidar outras pessoas a conhecer este material — poderá haver também clientes, organizadores comunitários e agentes de transformação que encontrem nos recursos aqui apresentados algo útil para os seus próprios contextos.

Para começar, na secção seguinte apresentamos uma forma de se envolver com a AECD, através de campos de atenção.

2. Envolver-se com a AECD através de campos de atenção

De uma perspectiva construtivista, sabemos que a forma como olhamos para os outros e para o mundo contribui para a realidade que emerge. A nossa percepção e consciência são seletivas — para onde dirigimos então a nossa atenção? O que desejamos ver crescer? A nossa atenção pode fazer a diferença. Os campos de atenção foram desenvolvidos com base nos valores e princípios que sustentam o projeto AECED e podem ajudar-nos a desenvolver um foco claro: porque nos envolvemos com a AECD?

Durante os estudos de caso do projeto, os participantes consideraram estes campos de atenção úteis para orientar a prática para aquilo a que indivíduos, grupos ou organizações procuram voltar-se, explorar ou transformar, e para tornar explícitas as ligações com a aprendizagem para a democracia e com as abordagens de AECD adequadas a esse foco.

Identificámos sete campos de atenção, apresentados de seguida. Poderá identificar campos adicionais ou diferentes:

Co-criar e fortalecer o estar-juntos social



- explorar como a confiança pode ser construída
- refletir sobre como o nosso próprio bem-estar depende do bem-estar dos outros
- viver a diversidade e co-criar espaços seguros para aprender juntos e uns com os outros
- cultivar rituais de estar-juntos

Transformar o diálogo e a comunicação



- introduzir o uso de comunicação apreciativa e não violenta
- promover uma comunicação autorresponsável
- desenvolver a comunicação através da escuta
- aceitar diferentes perspetivas e posições
- experienciar a comunicação como uma experiência responsiva e de corpo inteiro

Estabelecer valores coletivos



- escutar diferentes perspectivas e opiniões e cultivar valores partilhados
- criar em conjunto um “Código de Conduta”
- refletir sobre valores para o bem comum
- encontrar formas de integrar esses valores nos processos do grupo/organização
- compreender de que forma esses valores influenciam os outros

Viver a governação entre pares e a partilha de poder



- conceber processos e contextos de aprendizagem colaborativos baseados na participação e em valores inclusivos
- inspirar-se em exemplos de boas práticas ou em experiências sociais
- entrar em contacto com as histórias coletivas e organizacionais dos participantes
- orientar-se pela pluralidade, basear-se na heterarquia e refletir sobre as próprias formas de governação
- refletir sobre quem pode participar plenamente / até que ponto cada participante consegue contribuir
- identificar desequilíbrios de poder sociais, visíveis ou ocultos, bem como discriminações e constrangimentos no contexto de aprendizagem em causa
- partilhar experiências participativas que os participantes já viveram e ideias sobre formas adequadas de participação
- criar novas formas de tomada de decisão coletiva
- praticar a educação em condições de igualdade e com respeito mútuo
- refletir sobre hierarquias e sobre como partilhar o poder

Lutar pela justiça social e planetária e por uma economia do cuidado



- aprofundar a ligação à natureza e à cidadania planetária
- aprofundar a sensibilidade situacional e a responsividade às culturas locais, ao lugar, aos participantes, às políticas, ao poder e ao empoderamento
- aprofundar a compreensão da liberdade relacional
- alargar a educação para a democracia a perspectivas pós-humanistas
- identificar as inter-relações entre questões locais, regionais e planetárias específicas
- perceber o cuidado como uma prática partilhada em estruturas de interdependência
- transformar as estruturas económicas em direção a futuros habitáveis
- adaptar e renovar infraestruturas e a produção de (conhecimento) em direção à solidariedade

**Refletir e partilhar a consciência
de si e do grupo**



- promover a interação e a reflexão em qualquer momento do processo
- relacionar-se de forma consciente com os outros
- encorajar a autoexpressão, bem como a criação de espaço para os outros
- integrar a autorreflexão, o pensamento crítico e a criatividade individual no processo educativo
- refletir sobre desigualdades injustificadas e discutir como podem ser contrariadas
- procurar possibilidades para que os participantes se apoiem e empoderem mutuamente
- apoiar os participantes a explorar as suas próprias necessidades e a aprender a expressá-las

**Bem-estar relacional e resolução
de conflitos**



- acolher desacordos
- aproveitar oportunidades para aprofundar a ligação com base numa atitude apreciativa
- refletir sobre comportamentos concretos
- manter o contacto mesmo em situação de conflito
- estabelecer contextos que apoiem as necessidades de todos

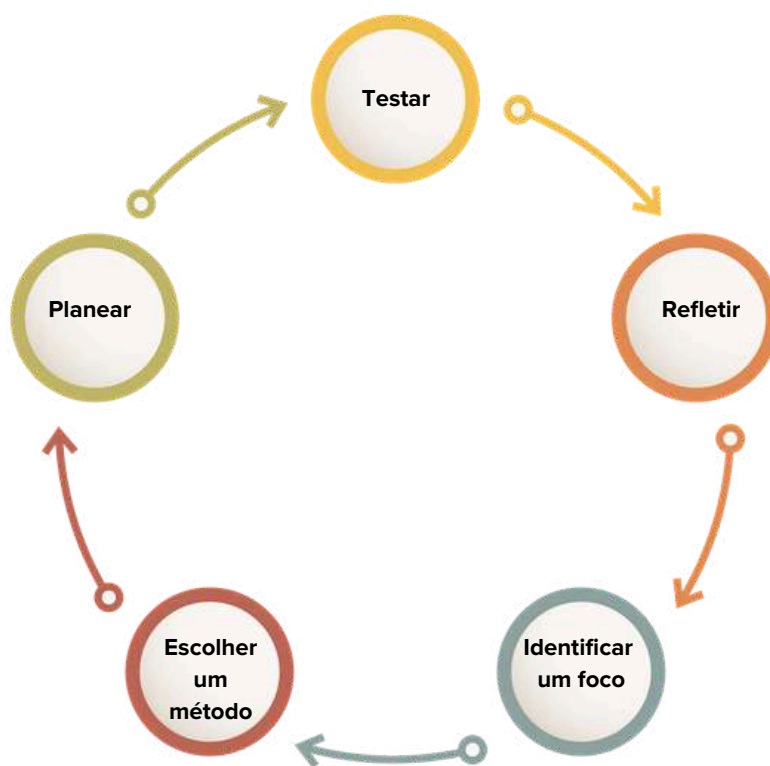
Estes campos de atenção constituem uma forma de pensar sobre potenciais momentos de transformação em contextos educativos e organizacionais. Foram desenvolvidos com base nos valores e princípios que sustentam a AECD, com foco nas pedagogias responsivas e na reflexão, no desdobrar da democracia em construção e nas três dimensões do commoning (estar-juntos social, autogovernança política e economia do cuidado) nas organizações educativas.

Na secção seguinte, mostraremos como os campos de atenção podem ser utilizados como parte de uma abordagem passo a passo para encontrar um foco e métodos de AECD, e mais tarde, neste guia de apoio à prática, como uma forma de ligar intenções, questões e métodos, relacionando-os com seis etapas de processos de transformação.

3. Começar a trabalhar com métodos estéticos e corporizados: uma abordagem passo a passo

Esta secção propõe um percurso de exploração, avançando passo a passo para um envolvimento mais profundo com a AECD.

Será orientado/a através das seguintes etapas, que entendemos como um ciclo iterativo:



O ciclo começa sempre no momento ou na situação em que se encontra: refletir sobre o ponto em que está — como ponto de partida para a AECD

- identificar o foco da prática de facilitação e relacioná-lo com os campos de atenção

- escolher um método estético e corporizado com o qual trabalhar
- planejar a atividade de AECD
- experimentar a atividade
- refletir sobre o caminho percorrido e sobre os próximos passos.

Pode abordar estas etapas individualmente, realizando as atividades para desenvolver o seu plano de sessão. Em alternativa, pode optar por realizar as atividades com o seu grupo, de modo a chegar a um consenso sobre um foco coletivo e uma forma de trabalho.

Ao longo das etapas, encontrará um conjunto de orientações para uma facilitação consciente, assinaladas por uma caixa rosa clara com a indicação: “planejar para o seu grupo de aprendizagem”. Estas orientações destinam-se a apoiar o seu juízo ético, a sua responsabilidade e o seu cuidado ao decidir se, quando e como trabalhar com AECD.

3.1 Começar: refletir sobre o ponto em que se encontra

A AECD promove um processo de aprendizagem transformador. Antes de conceber e desenvolver uma atividade de AECD, é útil começar com uma reflexão. Eis algumas questões para apoiar essa reflexão:

- O que me motiva a utilizar abordagens estéticas e/ou corporizadas no meu contexto específico?
- Como compreendo e experiencio a democracia?
- Que pressupostos estou a fazer sobre a disponibilidade, o interesse ou a capacidade dos participantes?
- Como estão configurados o poder, os papéis e a autoridade neste espaço de aprendizagem?
- Que constrangimentos (tempo, mandato, expectativas institucionais) moldam o que é possível fazer?
- Como serão comunicados e apoiados o consentimento, a escolha e a possibilidade de desistência?

3.2 Identificar um foco

A etapa seguinte consiste em encontrar uma área de foco para trabalhar com o seu grupo. O foco pode emergir da sua própria prática de facilitação ou de ensino e da relação com o grupo com quem está a trabalhar, ou poderá encontrar inspiração nos campos de atenção para definir esse foco.

A atividade apresentada abaixo oferece uma sugestão sobre como identificar um foco.



Atividade: mover-se e pensar

Convidamo-lo/a a movimentar-se. Pode decidir fazer uma caminhada no exterior ou simplesmente deslocar-se pelo espaço onde se encontra. Enquanto se move, pense nas suas experiências como facilitador/a em APOL.

O que aprecia no papel de facilitador/a? Quais são os desafios? Quais são as frustrações? Quais são as suas esperanças e aspirações para a facilitação em APOL?

Permita que a sua mente percorra livremente essas experiências enquanto caminha.

Existem áreas da sua prática de facilitação que consideraria fazer de forma diferente, nas quais gostaria que as pessoas com quem trabalha pudessem experienciar mais a democracia em construção?

Depois de identificar algumas áreas de foco possíveis, consegue reconhecer elementos comuns entre as áreas que identificou? Existem campos de atenção, apresentados anteriormente, que gostaria de explorar?

Se estiver a trabalhar em equipa, podem comparar as áreas de foco que cada pessoa identificou individualmente ou que a equipa identificou coletivamente. Existem áreas específicas de preocupação que partilham ou que diferem entre si? Pode também utilizar esta atividade com os seus aprendentes, trabalhando com eles para identificar a área de foco ou os campos de atenção que gostariam de desenvolver mais.



Atividade: mapeamento dos campos de atenção

Ao observar a visão geral dos “campos de atenção” apresentada na secção 2, consegue relacionar as áreas que identificou durante e após a atividade de mover-se e pensar com os campos de atenção? Este mapeamento dá-lhe ideias para pensar nas possibilidades de realizar a facilitação e a promoção da mudança de forma diferente?

Existe alguma área da prática de facilitação e de promoção da mudança que gostaria de explorar mais aprofundadamente, individualmente, se estiver a trabalhar sozinho/a, ou coletivamente, se estiver a trabalhar com outros?

Registe a(s) área(s) de foco da sua facilitação.



Planear para o seu grupo de aprendizagem: porquê AECD no seu contexto?

No seu papel de facilitador/a de AECD no seu próprio contexto de APOL, poderá querer refletir sobre:

- Porque está interessado/a na prática de AECD e que experiências traz consigo?
- O que espera alcançar através do seu envolvimento com a AECD?
- Quem são os seus aprendentes e o que trazem para o contexto de aprendizagem?
- Como poderá iniciar esta prática de AECD — que passos ou orientações o/a ajudarão a começar de forma segura e intencional?
- Que intervenções ou exercícios parecem adequados ao seu contexto?
- Que recursos pessoais, de grupo e organizacionais poderão apoiar esta facilitação ética, responsável e responsiva e este processo de aprendizagem transformadora?

Estas reflexões podem ajudá-lo/a a avaliar a sua posicionalidade e a adequação do uso da AECD em contextos específicos. Compreender os seus pressupostos, questões e recursos disponíveis é fundamental para decidir quando, como e se utilizar abordagens estéticas e corporizadas para apoiar a aprendizagem para a democracia.

3.3 Escolher um método estético e corporizado

Um dos princípios fundamentais do projeto AECED é que demasiada educação para a democracia coloca a principal ênfase na aprendizagem cognitiva. Muito pouca educação para a democracia dá lugar central a uma dimensão fundamental da aprendizagem — a natureza estética e corporizada do aprender. Pode ler mais sobre a importância desta dimensão no documento conceptual do projeto AECED: *The importance of the aesthetic-embodied dimension of being human*.

Pode já ter experiência com abordagens ou atividades de aprendizagem que incluam métodos pedagógicos estéticos e corporizados; pode sentir-se mais confortável com alguns do que com outros, ou pode estar à procura de inspiração. A atividade seguinte apresenta uma forma de chegar a um método pedagógico estético e corporizado para experimentar.



Atividade: mapeamento de abordagens estéticas e corporizadas

Dedique algum tempo a registar as suas experiências com métodos estéticos e corporizados em post-its. Reflita sobre essas experiências: como foram utilizadas? Como o/a fizeram sentir? O que aprendeu ao envolver-se com elas?

Tendo em conta estas reflexões, regresse à sua área de foco e reflita sobre as seguintes questões:

- Que tipo de métodos se sente confortável em experimentar nesta fase?
- Quais dos métodos que identificou considera que poderão permitir-lhe explorar a sua área de foco?
- Por que método(s) se sente mais atraído/a?
- Este método estético e corporizado é algo que já experimentou antes ou está a aproximar-se de algo novo para si?
- Se estiver a trabalhar com outras pessoas, estão a orientar-se na mesma direção? Conseguem chegar a um consenso sobre um método estético e corporizado para experimentar? Se se sentem atraídos por mais do que um método, será possível combiná-los? Dispõem dos recursos necessários para utilizar o método identificado, conseguem aceder a esses recursos ou será necessário adaptar o método?



Planear para o seu grupo de aprendizagem: escolher de forma responsável

Nem todos os métodos estéticos e corporizados são adequados em todos os contextos de APOL. Um envolvimento responsável com a AECD implica uma consideração cuidadosa do propósito, dos participantes e do contexto.

A sua escolha de método pode ser influenciada por:

- Que convite este método estético e corporizado faz, e a quem?
- Que formas de participação são possíveis, incluindo a observação ou a possibilidade de não participar?
- Que tipos de vulnerabilidade poderão estar envolvidos?
- Como se relaciona este método estético e corporizado com o contexto de aprendizagem e com os papéis dos participantes?

Os métodos são escolhidos não pela sua novidade ou impacto, mas pela sua capacidade de apoiar a atenção, a reflexão e a aprendizagem relacional. Também é legítimo optar por não utilizar um método estético e corporizado. Situações em que a utilização de um método estético e corporizado pode não ser adequada incluem:

- falta de confiança ou de segurança no grupo
- níveis elevados de sofrimento ou vulnerabilidade sem apoio adequado
- contextos em que a participação é obrigatória ou avaliativa
- capacidade limitada de facilitação para acompanhar as dinâmicas que possam emergir

Optar por não avançar é uma decisão ética que respeita a dignidade e os limites dos participantes e que apoia a aprendizagem democrática através do cuidado e da prudência.

3.4 Planear a atividade de AECD

Depois de definir a sua área de foco, de a relacionar com um campo de atenção e de considerar métodos estéticos e corporizados adequados, é agora convidado/a a planear uma atividade de AECD para promover a reflexão em torno desse foco.

Ao planear a sua atividade, considere o seguinte:

- O que espera alcançar com esta atividade de AECD?
- Como se relacionará com a aprendizagem para a democracia e/ou com os campos de atenção, de forma específica?
- Quem irá participar nesta atividade no seu contexto?
- Dispõe dos materiais de que necessita?
- Quanto tempo irá dedicar à atividade de AECD?
- A partir de que perspetiva irá abordar a atividade: a sua própria, a dos participantes, a dos co-criadores, a das partes interessadas, a da instituição, ou uma combinação de várias?
- Incluiu tempo para reflexão, individual ou coletiva, sobre a atividade e sobre o que poderá aprender com ela?

Depois de escolher uma atividade para começar, preencha o modelo “crie o seu próprio método pedagógico estético e corporizado”, disponível no final deste guia de apoio à prática, e defina um momento para experimentar a sua atividade.

Começar de forma gradual

A AECD não exige condições ideais, preparação extensa ou programas dedicados. Em contextos de APOL, é frequentemente mais adequado começar de forma gradual, trabalhando com práticas e relações já existentes e reconhecendo os constrangimentos presentes.

Começar a partir do ponto em que se encontra pode implicar:

- introduzir breves momentos de atividade estética e corporizada
- trabalhar com as experiências vividas, as questões ou as preocupações profissionais dos participantes
- integrar elementos estéticos ou corporizados em formatos familiares (por exemplo, diálogo, supervisão, reuniões de equipa)
- reconhecer os limites de tempo, de confiança ou de mandato e ajustar as ambições em conformidade

Começar de forma modesta apoia uma sensibilidade democrática permitindo que os participantes explorem formas de aprendizagem menos familiares sem pressão para desempenhar ou transformar.



3.5 Experimentar a atividade de AECD

Durante a experimentação da atividade de AECD, permita a si próprio/a e aos seus aprendentes o tempo necessário para se concentrarem apenas nesta tarefa. Esteja aberto/a a deixar que a AECD conduza a caminhos inesperados, mas esteja preparado/a para, quando necessário, trazer suavemente os participantes de volta ao foco e para encerrar a sessão quando existirem limitações de tempo.

Práticas ilustrativas de AECD

As práticas ilustrativas apresentadas a seguir mostram possíveis formas de envolvimento com a AECD. Estas práticas são exemplos, não modelos nem recomendações. Foram concebidas de forma intencionalmente breve, adaptável e não sequencial. Cada prática parte de uma postura de pedagogia responsiva e é sustentada pelo olhar empático democrático, explicado no Guia de APOL. A participação é sempre voluntária, com opções claras para observar, adaptar ou retirar-se.

Como ler e utilizar estas práticas:

- pode utilizar uma prática isoladamente; não existe uma ordem sugerida
- cada prática pode ser breve (5–15 minutos) ou prolongada através de momentos de reflexão
- as práticas são descritas em termos do que procuram apoiar e do que merece atenção, e não como passos rígidos a seguir
- dapte a linguagem, o formato e a duração ao seu contexto



Atividade: notar a presença e a atenção

O que apoia: atenção, consciência de si e sensibilidade democrática ao nível da presença.

Convite: os participantes são convidados a fazer uma breve pausa e a notar como estão a chegar ao espaço de aprendizagem: postura, respiração, energia, foco. Isto pode ser feito em silêncio, com os olhos abertos ou fechados, ou através de uma breve nota escrita ou de um esboço.

Aspetos a ter em atenção

- normalizar experiências diversas (inquietação, calma, distração)
- evitar interpretação ou discussão, a menos que os participantes o desejem
- observar sem partilhar é uma forma válida de participação

Notas éticas: esta prática deve manter-se leve e opcional. Não é um exercício de mindfulness e não pretende regular emoções.

Atividade: escutar através das diferenças

O que apoia: transformar o diálogo, reconhecer a diferença e desenvolver consciência relacional.

Convite: em pares ou pequenos grupos, os participantes revezam-se para falar brevemente sobre uma experiência profissional relacionada com inclusão, exclusão ou voz, enquanto os outros escutam sem interrupção. A escuta pode incluir atenção ao tom de voz, às pausas ou às respostas corporais.

Aspetos a ter em atenção

- tornar o tempo de escuta limitado e voluntário
- dar ênfase à escuta, e não à resposta ou à resolução de problemas
- reconhecer que o silêncio é uma resposta aceitável

Notas éticas: evitar enquadrar a partilha como revelação pessoal. Os participantes escolhem a profundidade e o conteúdo do que desejam partilhar.



Atividade: mapear o poder nas interações do cotidiano

O que apoia: consciência do poder, da igualdade e da responsividade na vida profissional.

Convite: os participantes são convidados a refletir individualmente sobre uma interação recente e a mapear (com palavras, símbolos ou formas simples) onde o poder foi sentido: quem falou, quem decidiu, quem hesitou. A partilha é opcional.

Aspectos a ter em atenção

- manter o foco na observação, e não no julgamento
- evitar pedir críticas organizacionais ou soluções
- respeitar a decisão dos participantes de não partilhar

Notas éticas: esta prática não deve ser utilizada em contextos em que os participantes se sintam avaliados ou monitorizados.

Atividade: trabalhar com o desconforto

O que apoia: sensibilidade democrática e capacidade de permanecer na incerteza.

Convite: os participantes são convidados a notar um momento de desconforto ou hesitação que tenha surgido durante a aprendizagem e a refletir, de forma privada, sobre o que esse momento pode sinalizar (pressuposto, limite, receio, curiosidade). A partilha é opcional.

Aspectos a ter em atenção

- reconhecer o desconforto como algo legítimo e significativo
- não pedir aos participantes que expliquem ou justifiquem os seus sentimentos
- estar atento a sinais que indiquem a necessidade de fazer uma pausa ou de interromper a atividade

Notas éticas: o desconforto não é um objetivo. A prática não deve intensificar a vulnerabilidade.



Atividade: encerrar com reflexão e escolha

O que apoia: agência, responsividade e bem-estar relacional.

Convite: os participantes são convidados a escolher uma de várias formas de encerramento: uma palavra, um gesto, uma nota escrita ou uma observação silenciosa, para assinalar aquilo que levam consigo.

Aspectos a ter em atenção

- oferecer múltiplas formas de participação
- evitar avaliação ou síntese
- respeitar o silêncio como uma forma significativa de encerramento

Notas éticas: o encerramento não deve criar pressão para demonstrar compreensão, insight ou positividade.

Utilizar estas práticas de forma responsável

Estas práticas ilustrativas são intencionalmente modestas. O seu potencial democrático não reside na sua forma, mas na maneira como são conduzidas: através da atenção, do cuidado e do juízo ético. Enquanto facilitador/a, é encorajado/a a adaptar, combinar ou deixar de lado estas práticas em função do contexto, dando sempre prioridade ao consentimento, à dignidade e ao bem-estar relacional.

Planear para o seu grupo de aprendizagem

Em APOL, a participação é frequentemente desigual. Alguns participantes podem envolver-se ativamente, outros de forma mais cautelosa, e alguns podem preferir observar. A AECD reconhece o envolvimento parcial e a não participação como formas legítimas de participação.

Trabalhar com AECD de forma responsável inclui:

legitimar o silêncio, a observação, a participação limitada e a não participação

evitar pressionar os participantes a partilhar experiências pessoais

reconhecer que a aprendizagem pode ocorrer internamente e/ou ao longo do tempo

A incerteza, a hesitação e a resistência são tratadas como sinais a que é necessário prestar atenção, e não como problemas a ultrapassar.



A reflexão é um aspeto importante da AECD e, na abordagem passo a passo aqui apresentada, constitui a etapa final.

3.6 Refletir sobre a sua atividade de AECD: por onde passou e para onde ir a seguir

A reflexão, neste contexto, não é utilizada para avaliar desempenho ou resultados, mas para apoiar o juízo ético, a reflexividade e a aprendizagem profissional. A reflexão pode ser realizada individualmente, em diálogo entre pares, em supervisão ou em espaços de aprendizagem colegial.

As questões apresentadas abaixo são propostas como convites abertos para observar, fazer pausas e refletir ao longo do tempo. Estas questões de reflexão são intencionalmente abertas. Não se destinam a ser respondidas de forma sistemática nem a ser utilizadas como prova de competência. O seu valor reside em apoiar a aprendizagem profissional contínua, a consciência ética e a democracia em construção.



Questões de reflexão: colocar questões éticas para refletir

Em vez de listas de verificação ou regras, as questões seguintes podem apoiar uma reflexão ética contínua:

Como estão o poder e a autoridade a operar neste espaço de aprendizagem?

Quem poderá sentir-se exposto, marginalizado ou silenciado por este convite?

Que responsabilidades tenho enquanto facilitador/a e quais podem ser partilhadas?

Como estou a prestar atenção ao consentimento, ao ritmo e ao bem-estar relacional?

Que sinais sugerem a necessidade de abrandar, adaptar ou interromper?

Estas questões não se destinam a ser respondidas apenas uma vez, mas a ser revisitadas à medida que o processo de aprendizagem se desenvolve.

Enquanto educador/a ou facilitador/a, é encorajado/a a adaptar estas questões, a combiná-las com outras práticas reflexivas ou a deixá-las de lado quando não forem úteis. A reflexão, tal como a democracia em construção, desenvolve-se ao longo do tempo e não pode ser padronizada.

A atividade apresentada abaixo oferece um exemplo de um método estético e corporizado para apoiar a reflexão.




Atividade: criação de colagem para reflexão

Para realizar uma colagem, necessita de uma folha grande de papel e canetas, bem como acesso a diferentes tipos de materiais; por exemplo, materiais de artes e trabalhos manuais, como botões, fitas, lã, lantejoulas, e materiais de papelaria, como clipes, notas post-its, papel e cartolina.

Utilize estes materiais para estimular a criação da sua colagem em resposta ao seguinte convite:

O que aprendeu sobre abordagens democráticas à facilitação e à promoção da mudança através do planeamento e da experimentação da sua atividade de AECD?

Quando terminar, poderá discutir a sua colagem com outra pessoa ou gravar-se a si próprio/a a descrever a colagem e o que representam os diferentes elementos. Também pode optar por realizar a atividade de colagem com os seus aprendentes, para compreender melhor as suas experiências com a AECD.



Envolver-se numa reflexão contínua pode levá-lo/a de volta ao início de um novo ciclo de AECD. Mesmo pequenas intervenções com AECD podem fazer a diferença no processo de aprendizagem de todo o grupo; convidamo-lo/a a experimentar! A secção seguinte oferece-lhe mais inspiração sobre o que poderá fazer a seguir.

4. Profissionalizar-se de forma consciente no campo da AECD

Nesta secção do nosso guia de apoio à prática, apresentamos um conjunto de possíveis intervenções. Não se trata de uma lista exaustiva, mas antes de um ponto de partida para o encorajar e inspirar. Estas intervenções vão desde micro-métodos — pequenos e simples elementos que podem ser combinados com contextos e condições já existentes — até intervenções, métodos e metodologias estéticas e corporizadas mais aprofundadas. Após a apresentação das (micro)intervenções de AECD, deslocaremos a nossa atenção para a aprendizagem corporizada e refletiremos sobre como estas práticas podem promover e apoiar espaços seguros e capacitadores para os aprendentes.

Os métodos aqui apresentados representam apenas algumas entre muitas possibilidades. Sinta-se à vontade para os adaptar, renovar e/ou combinar, utilizando o conhecimento que vai adquirindo ao longo do processo de aprendizagem.

4.1 Utilizar micro-métodos de AECD para a liberdade, a igualdade e a responsividade

Os três exemplos seguintes oferecem uma visão breve de como pode integrar AECD nos seus contextos e aplicá-la aos campos de atenção apresentados na segunda secção deste guia de apoio à prática.

Os micro-métodos foram concebidos para cultivar valores democráticos na aprendizagem quotidiana através de pequenas práticas repetíveis de AECD, permitindo que liberdade, igualdade/equidade e responsividade sejam sentidas e praticadas em diferentes contextos de APOL. Podem ser utilizados como breves momentos de atividade ou combinados para criar uma sequência mais longa, dependendo do formato da sessão, da sua duração e do modo de realização.



Micro-método para cultivar o valor democrático da liberdade

Método de AECD: escrita reflexiva

Contexto: em discussões, sessões de formação ou trabalho de projeto, alguns participantes retraem-se (por receio de julgamento, hierarquia ou de parecerem pouco informados), enquanto algumas vozes dominam a conversa.

Porquê este método: a escrita reflexiva cria um espaço privado de reflexão, reduz a pressão social e apoia uma autoexpressão autêntica e responsável.

Como se realiza: os participantes escrevem uma breve resposta à pergunta:

“O que penso realmente sobre isto — e porquê?”

Escrevem brevemente utilizando os inícios de frase:

Eu penso... / Eu sinto... (no meu corpo/emocionalmente) / Eu preciso... (para me expressar de forma responsável neste grupo).

Cada participante escolhe depois como deseja contribuir:

partilhar com um/a colega / partilhar com o grupo / manter privado (ou anónimo, se possível).

O que os participantes ganham: maior clareza sobre os seus próprios pontos de vista, participação mais equilibrada e prática na expressão responsável das suas ideias.

Passo final: os participantes completam a frase:

“Uma forma de praticar a liberdade de forma responsável na nossa aprendizagem/trabalho é...”

Micro-método para cultivar os valores democráticos de equidade e igualdade

Método de AECD: fotografia (ou fotoesboço)

Contexto: em espaços organizacionais partilhados (por exemplo, cozinha ou área de pausa para o pessoal, espaço de recursos de aprendizagem, biblioteca, receção, zona de hot-desking ou espaço online partilhado), a inclusão e a exclusão manifestam-se frequentemente de formas pequenas e quotidianas — quem tem lugar para se sentar, quem é abordado, cujo nível de ruído é tolerado, quem se sente confortável a ocupar espaço ou quem se retira silenciosamente. Estes padrões moldam o sentido de pertença e podem influenciar a disponibilidade para participar noutros contextos. A atividade pode ser apresentada como um desafio fotográfico de inovação social: em pares, os participantes identificam características do espaço que apoiam a equidade e características que a limitam, e propõem uma pequena mudança viável para melhorar a equidade. O grupo seleciona depois uma proposta para experimentar e avaliar.

Porquê este método: a fotografia ajuda os participantes a notar a equidade no ambiente sem focar indivíduos. Oferece uma forma de baixa pressão para explorar o que torna a participação mais fácil ou mais difícil, prestando atenção a espaços, objetos, disposições e rotinas — tornando a equidade visível e passível de discussão.

Como se realiza:

Estabelece-se um acordo comum: não se fotografam rostos identificáveis; o foco permanece em espaços, objetos, sinais e perspetivas (e, quando relevante, evita-se incluir informação confidencial).

Em pares, os participantes apresentam duas imagens (ou esboços): uma que sugira pertença/acesso e outra que sugira uma barreira. Para cada barreira, propõem uma micro-mudança que apoie a equidade e a igualdade naquele espaço.

São acrescentadas legendas utilizando inícios de frase:

Eu noto...

Isto parece inclusivo/excludente porque...

Uma pequena mudança poderia ser... (evitando atribuição de culpa e sem mencionar indivíduos)

As propostas são partilhadas numa breve discussão em grupo, após a qual o grupo vota com base em critérios simples: viável / justo / melhora o acesso para mais pessoas / baixo custo.

A ideia selecionada é experimentada e posteriormente revista. Quando apropriado, pode ser levada adiante com partes interessadas relevantes (por exemplo, responsáveis de equipa, serviços de instalações, recursos humanos, coordenação de formação ou representantes dos trabalhadores).

O que os participantes ganham: maior consciência de como as condições quotidianas moldam a equidade e a igualdade, uma linguagem partilhada para discutir inclusão sem personalizar a culpa e ideias práticas para pequenas melhorias realistas em espaços organizacionais comuns.

Passo final: os participantes completam a frase:

“Uma pequena mudança que tornaria este espaço mais equitativo seria...”

Micro-método para cultivar o valor democrático da responsividade

Método de AECD: exercício consciente/sensorial (mapeamento corporizado)

Contexto: os espaços partilhados de informação (quadros de avisos, expositores, sinalização, orientação espacial, áreas de documentação partilhada) são frequentemente organizados por conveniência ou estética visual. Isto pode, de forma não intencional, excluir algumas pessoas (devido a diferenças de altura, mobilidade ou necessidades visuais), reduzir o acesso e aumentar mal-entendidos.

Porquê este método: esta prática é consciente e sensorial porque começa pela perceção corporizada direta: os participantes observam e utilizam o seu próprio nível de olhar como dado de primeira mão. Torna-se uma forma de mapeamento corporizado quando cada pessoa coloca um pequeno ponto magnético numa faixa vertical ao lado do quadro de avisos, à altura do seu olhar. À medida que os pontos se acumulam, criam um mapa visível de como as pessoas realmente interagem com o quadro. A equipa pode então responder a esse mapa ajustando o ambiente (por exemplo, criando uma ou duas faixas de leitura e afixando avisos em duplicado), tornando a responsividade concreta: reconhecer as diferenças no grupo e adaptar a prática em conformidade, em vez de esperar que todos se ajustem a um único padrão.

Como se realiza:

Estabelece-se um breve acordo: o objetivo é o acesso; ninguém é individualizado; a experiência corporizada conta como dado.

Os participantes colocam um pequeno ponto magnético (ou po) numa faixa vertical ao lado do quadro de avisos, à altura do seu próprio olhar.

O grupo observa o padrão formado e identifica a principal faixa de leitura (e uma segunda faixa, mais baixa, se surgir um agrupamento claro).

A partir desse momento, cada aviso é colocado em duas cópias, uma em cada faixa, para que a informação permaneça acessível — incluindo para participantes mais baixos e para pessoas que utilizam cadeira de rodas. As pessoas podem reposicionar avisos dentro dessas faixas para facilitar a leitura.

O que os participantes ganham: uma experiência vivida de responsividade enquanto atenção e ajustamento; melhor acesso à informação; menos erros evitáveis; e um sentido mais forte de serem notados e considerados.

Vinheta de contraste (abordagem menos responsiva):

A equipa define o quadro de avisos a uma única altura padrão para manter alinhamento visual. Os avisos são plastificados e colocados numa única faixa, com a indicação “Não mover avisos”. Não é recolhida qualquer contribuição dos participantes. O quadro parece organizado, mas o acesso é desigual; algumas pessoas deixam de o consultar e aumentam os erros de informação.

Passo final: os participantes refletem completando a frase:

“Um lugar na nossa organização onde um pequeno ajustamento poderia tornar o acesso mais responsivo é...”

Ao começar a utilizar micro-práticas como estas de AECD, estará a contribuir para a democracia em construção, pois também a atmosfera e o estilo de aprendizagem podem transformar-se.

4.2 O caminho menos percorrido: transformação social corporizada

Embora microintervencões como as exploradas anteriormente possam ajudar a cultivar valores democráticos, nesta secção pretendemos destacar especialmente a transformação social corporizada. Este trabalho é frequentemente o mais complexo, pois vulnerabilidade, embaraço, confiança e outros sentimentos sensíveis tornam-se presentes de forma mais imediata, e a aprendizagem pode ser mais intensa do que em contextos onde se privilegia sobretudo a aprendizagem cognitiva. A transformação social corporizada centra-se, assim, na facilitação de ambientes de aprendizagem através de uma variedade de métodos estéticos e corporizados que envolvem as sensações e perceções dos participantes, bem como os seus hábitos corporais e de movimento e as diferenças entre eles.

Enquanto atitude, corporizar a transformação social convida-nos a desaprender grande parte da nossa biografia institucionalizada — que frequentemente nos disciplinou a ficar sentados, a aprender não através dos sentidos, mas apenas pela cabeça e pelo intelecto, e a não prestar atenção aos nossos sentimentos e perceções sensoriais. Com o tempo, isto pode levar-nos a desconfiar das nossas perceções corporais — e, por vezes, até a negligenciar o cuidado com o próprio corpo.



Ponto-chave

O que significa, então, corporizar a transformação social? Envolver-nos com os nossos sentidos, com as nossas respostas e com as dos nossos parceiros de aprendizagem orienta a nossa atenção para as perceções do nosso corpo e para os hábitos baseados no movimento. O nosso olhar volta-se para as diferenças, para a interação viva e para o trabalho em grupo.

As abordagens baseadas no corpo na educação para a democracia estão intimamente ligadas à dimensão política da aprendizagem e às exigências da prática democrática. Os corpos funcionam como um sensorium: percebem e sentem diretamente as atmosferas. Escutar o corpo pode revelar dinâmicas de (des)igualdade e de poder — quem é convidado a falar e quem é esperado que escute, quem tem o poder de decidir e quem é esperado que cumpra. As abordagens baseadas no corpo têm o potencial de aceder a este conhecimento corporizado e situado e de o tornar visível. Neste sentido, toda a situação social e institucional “começa com o corpo”.

A corporização começa, portanto, por uma sintonização com as perceções corporais de nós próprios e do mundo que nos rodeia. Ao fazê-lo, procuramos apoiar indivíduos e grupos a compreender questões sociais complexas e a desenvolver soluções inovadoras para a agência política e a solidariedade.

Exemplo

Introduzir AECD na prática: ligar-se às experiências biográficas e dar espaço às sensações

“Como docente no ensino superior, leciono educação estética para futuros professores numa universidade, no departamento de ciências do desporto. Quando nos encontramos pela primeira vez nos seminários, começamos com uma reflexão sobre o nosso próprio percurso biográfico no desporto. Esta primeira reflexão mostra geralmente que os estudantes se identificam com uma prática desportiva específica que conhecem; normalmente percebem-se como ‘bons’ nessa prática. Muitas vezes, encontro-me com um grupo relativamente homogéneo de estudantes jovens, com corpos saudáveis, atléticos e sem limitações funcionais. No entanto, no seminário, a sua tarefa é refletir sobre as suas próprias expectativas implícitas e sobre o ‘olhar’ normativo que têm sobre os corpos e sobre a forma como estes devem mover-se. É por isso que começamos com exercícios de consciência que perturbam o uso do corpo orientado para a função, encaminhando-o para uma prática baseada na sensação, que pode permitir-lhes perceber todos os corpos como únicos e com diferentes capacidades. Assim, envolvemo-nos em (auto)observação e em discussões sensíveis e apreciativas da diferença — dos corpos, das biografias, das formas de movimento.”

AECD – Caso 10: Alemanha — ensino superior e aprendizagem de adultos, profissional e organizacional

Atividade

Este exemplo das ciências do desporto pode ser facilmente transposto para qualquer área da educação. Pode utilizar esta abordagem processual para planear as suas intervenções de AECD.

1.º passo: refletir

Sobre o que trata o seu workshop ou curso?

De que forma os estudantes/participantes se podem relacionar com este tema? Como poderia o tema ser introduzido através da partilha de experiências ou de uma ação corporizada/sensorial?

2.º passo: encontrar possíveis etapas de ação

Que sessão de aprendizagem poderia incluir um método estético ou corporizado que permita aos estudantes/participantes aprender a partir da sua experiência subjetiva, sensorial e coletiva?

Como podem os estudantes/participantes ser envolvidos neste processo (de tomada de decisão)?

Como pode a experiência ou o envolvimento dos participantes ser integrado?

Como pode a experiência ser traduzida para o espaço pessoal, social e/ou organizacional? Como pode tornar-se relevante para as práticas do quotidiano?

3.º passo: selecionar métodos adequados, adaptá-los e renová-los

Os métodos estéticos e corporizados envolvem sempre os aprendentes como corpos situados: sujeitos posicionados em contextos específicos, existencialmente ligados à terra e ao corpo como nossa existência material. Como toda a experiência se enraíza no corpo enquanto lugar de perceção, reflexão e agência, os corpos não são entendidos como entidades puramente individuais. Pelo contrário, encontram-se inseridos em relações de poder sociais, culturais e políticas.

Os métodos aqui apresentados são apenas algumas das muitas possibilidades. Sinta-se à vontade para os adaptar e combinar, utilizando o conhecimento que vai adquirindo ao longo do processo de aprendizagem.

Micro-métodos para facilitar a participação em discussões

Cartões de arte para encontrar uma voz

Cartões de arte e postais são dispostos para os participantes. Cada participante escolhe um cartão que reflita um tema específico, os seus sentimentos atuais ou os seus objetivos para a aprendizagem. Esta escolha pode ser intuitiva — escolhendo um cartão e refletindo depois sobre o que motivou esse impulso — ou deliberada, selecionando um cartão que represente um pensamento ou sentimento já presente. A reflexão pessoal é seguida de discussão em pares ou da partilha dos pensamentos/sentimentos com o grupo.

Clicar e conversar

Os participantes são convidados a tirar uma ou mais fotografias fora da sala de aula de algo que se relacione com aquilo que consideram importante. As imagens devem ser recolhidas através de uma ferramenta online (por exemplo, um quadro Miro), projetadas diretamente num ecrã ou impressas. As fotografias podem depois ser discutidas: os estudantes podem apresentar as suas próprias imagens ou estas podem ser analisadas coletivamente. As perguntas podem começar pela perceção, por exemplo: “O que vê na imagem?”, e depois avançar para associações, significados e interpretações.

Pode também convidar os participantes a dar títulos às imagens. Ouvir diferentes títulos pode aprofundar as perceções iniciais e criar um ambiente em que não existe “certo ou errado”, mas sim múltiplas perspetivas sobre a mesma realidade.

Diário de aprendizagem

Convidar os participantes a manter um diário de aprendizagem pode criar um espaço seguro para pensamentos, ideias e perceções pessoais. Também pode ser apresentado como uma forma de assumir responsabilidade pelo próprio processo de aprendizagem. Reservar tempo para o diário cria oportunidades de escrita e reflexão silenciosa em grupo. Especialmente os participantes que necessitam de tempo para organizar os seus pensamentos e expressá-los podem beneficiar deste momento, permitindo-lhes expressar-se com maior segurança através da escrita. Excertos do diário podem também ser partilhados e discutidos em pequenos grupos.

Micro-métodos para desenvolver a responsividade corporizada

Envolver os corpos

Realizar movimentos de aquecimento para aumentar os níveis de energia e ensinar reflexão corporizada (como notar as próprias sensações, emoções e pensamentos). Convide os participantes a levantar-se e a caminhar pela sala até encontrarem uma posição confortável para permanecer de pé. Em seguida, convide-os a fechar os olhos e a sentir a respiração e o batimento cardíaco. Depois de permanecerem imóveis e observarem o próprio corpo, conduza-os por um exercício de relaxamento de todo o corpo, começando pelos olhos, os lábios, o maxilar, depois os ombros, os braços e as mãos, os dedos, a pélvis, as pernas, os joelhos e os pés. Ao permitir que o corpo relaxe, dê aos participantes algum tempo para simplesmente permanecerem de pé e respirar, antes de lhes pedir que abram lentamente os olhos e regressem ao espaço.

Olho no olho

Exercício de contacto visual em pares: convide os participantes a encontrar um/a parceiro/a e a sentarem-se ou ficarem de pé frente a frente. Em seguida, peça-lhes que dediquem dois minutos (ou mais) a manter contacto visual direto. Durante esse tempo, o objetivo é estar plenamente presente para o outro e refletir sobre os sentimentos que surgem ao ser visto. Este exercício procura apoiar a compreensão da humanidade do outro. Reserve tempo para uma reflexão final: primeiro em pares e depois com todo o grupo.



Tempo para refletir

Com estes impulsos, métodos e intervenções, convidamo-lo/a a observar como a atmosfera de aprendizagem, as relações entre os aprendentes e o envolvimento com os conteúdos se transformam em direção à democracia em construção.

Quais são os indicadores de uma participação mais ativa, de maior atenção aos desequilíbrios de poder e de maior iniciativa para co-criar?

De que forma a prática corporizada envolve os aprendentes?

Como é que o envolvimento de diferentes sentidos altera a presença e a disponibilidade para participar?

Por fim, queremos chamar a atenção para o entrelaçamento multiespécies — alargando as nossas próprias perceções a atores mais-do-que-humanos. Em tempos de múltiplas crises, envolvemo-nos em perspetivas interseccionais e relacionais que reconhecem as múltiplas camadas interligadas de diferença e a sua relevância para a participação em contextos sociais, educativos e institucionais de aprendizagem, tomada de decisão e co-criação. A nossa perspetiva resulta de inter-relações a nível global. Temos de reconhecer os nossos privilégios enquanto humanos, que definiram de muitas formas as regras do jogo. Ao mesmo tempo, prestamos atenção àqueles que se encontram em maior desvantagem — incluindo atores não humanos. A partir desta perspetiva, o corpo humano desloca-se do centro para as margens, levantando questões sobre coexistência, responsabilidade e talvez até extinção.

O que se sente ao imaginar a democracia para além do humano?

Porque não começar por corporizar a sua relação com uma abelha — uma parceira existencialmente simbiótica?

Estes exercícios são pequenos lembretes para dedicar tempo a prestar atenção aos participantes enquanto seres corporizados — são também caminhos para facilitar a ligação consigo próprio/a e com o bem-estar coletivo, e para desenvolver responsividade corporizada.

4.3 A Linguagem de Padrões do Commoning: uma metodologia de AECD para criação de caminhos

No Guia de APOL, apresentámos o commoning como uma episteme alternativa para a educação, tal como sugerido pelos filósofos da educação Collet-Sabé e Ball. Como a abordagem do commoning está profundamente enraizada numa conceptualização estética e corporizada da transformação, oferece uma metodologia inovadora para a utilização da AECD. A Linguagem de Padrões do Commoning (PLC) não é apenas um método; relaciona-se com uma abordagem mais ampla e tripla da democracia em construção e, por isso, é relevante para diferentes níveis do trabalho de facilitação em AECD.


As equipas alemã e finlandesa testaram a metodologia do commoning nos seus estudos piloto. Em particular, a equipa alemã explorou esta perspetiva em profundidade com estudantes do ensino superior, profissionais, ativistas, agentes de mudança organizacional e educadores.

O commoning, enquanto prática social, entende que as pessoas se organizam de forma igualitária para utilizar e manter os recursos de que necessitam nas suas comunidades. É considerado um conceito fundamental porque exige a participação ativa das pessoas na construção das suas próprias vidas (ver Bollier & Helfrich, 2015). O nosso guia de apoio à prática refere-se às três dimensões do commoning: estar-juntos social, autogovernança e economia do cuidado. Com base em Helfrich e Bollier, mostramos como estas dimensões constituem uma linguagem de padrões, que pode ser explorada através do baralho de cartas PLC.

Nas secções seguintes, apresentaremos este baralho de cartas PLC com base na metodologia do commoning.

^[1] Bollier, D. & Helfrich, S. (2015) Patterns of Commoning (Amherst, Mass: Commons Strategy Group and Of the Common Press)

^[2] Helfrich, S. & Bollier, D. (2019) Frei, Fair und Lebendig. Die Macht der Commons. Bielefeld: transcript



A Linguagem de Padrões do Commoning (PLC) é apresentada como um baralho de cartas para utilização em diversos contextos de aprendizagem e transformação. As cartas abordam três dimensões interligadas da prática democrática: estar-juntos social, autogovernança política e economias orientadas para o cuidado. Os padrões baseiam-se em conhecimentos provenientes de mais de 400 entrevistas realizadas a nível global e articulam formas de eupraxia — práticas democratizadoras que indivíduos e coletivos podem considerar significativas para explorar ou adaptar.

A PLC oferece uma forma inovadora de trabalhar com elementos hápticos, visuais e materiais enquanto “objetos epistêmicos de fronteira” — objetos que podem apoiar a construção de entendimento partilhado e o diálogo entre diferentes perspetivas. Nesta abordagem, sugerimos trabalhar com padrões orientados para soluções, que podem ajudar indivíduos, grupos e organizações a navegar, em conjunto, processos de mudança.

Através do seu design visual e conceptual, o baralho de cartas PLC pode apoiar a narração, a exploração, a imaginação, a reflexão e a co-conceção de processos de mudança em grupos, movimentos sociais, organizações e redes. Tal como acontece com todas as abordagens apresentadas neste guia, é disponibilizado como um recurso para ser utilizado de acordo com os seus próprios propósitos, contextos e compromissos.

Um dos padrões de que mais gostámos é também o mais crítico — “preservar as relações ao abordar conflitos”. Este padrão recorda-nos a importância de criar espaços para lidar com o conflito, reconhecendo ao mesmo tempo que o conflito faz parte das relações. Cada carta de padrão é formulada como um padrão orientado para soluções, que ajuda a imaginar uma prática concreta para agir de forma diferente numa determinada situação problemática. Funcionam como lembretes para abordar temas específicos em grupos de aprendizagem, coletivos ou processos, de forma consciente, responsável e cuidadosa, apoiando assim a democracia em construção.

Apresentamos também outros padrões orientados para soluções, propondo uma abordagem processual à aprendizagem organizacional baseada no baralho de cartas da linguagem de padrões. Mas, antes disso, vamos compreender melhor o que é um padrão.



Preserve Relationships in Addressing Conflicts

How are conflicts addressed?

It is important to have protected spaces in which conflicts can be made visible and their causes understood. An attitude of respect and mutual concern is critical. Complaints should focus on concrete behaviors or statements, not individuals. Criticism should be balanced with expressions of respect and personal appreciation. An attitude of respect and mutual concern is critical so that relationships can be changed and not destroyed. In some instances, however, separations may be the best option.

At the *Crocosola* cooperative (Venezuela), concrete behaviors are openly and substantially criticized in group settings, but the choice of words and tone remain respectful. After conflict situations, for example, a hug conveys the message: *Whatever our disagreement, I see you as a human being.*

Systemic coaching, mediations and 'Constellations' workshops can address conflicts while preserving relationships.

7



Fonte: Helfrich & Petzold (2021), Pattern Language of Commoning.

© Silke Helfrich and Julia Petzold. Licensed under CC BY-SA 4.0.

Illustration © Mercè M. Tarrés (Peer Production License).

Map design © Sibylle Reichel (CC BY-SA 4.0).

O que é um padrão?

Um padrão descreve o núcleo de uma solução para um problema que surge repetidamente em contextos semelhantes. Capta um conhecimento experiencial que se revelou útil ao longo do tempo e pode ser entendido como uma ferramenta versátil que oferece orientação sem prescrever uma forma fixa de implementação. Os padrões são, portanto, adaptáveis e abertos à interpretação, dependendo da situação em que são aplicados.

Baralho de cartas da Linguagem de Padrões do Commoning (PLC)

O commoning, enquanto prática social, refere-se a pessoas que se organizam em condições de igualdade para utilizar, cuidar e sustentar os recursos de que dependem. Isto envolve processos de decisão coletiva, bem como uma reflexão contínua sobre governação, estar-juntos social e processos de produção.


Os padrões de commoning descrevem práticas sociais, de governação e económicas recorrentes que podem apoiar organizações coletivas e comunidades. Os padrões desenvolvidos até agora estão reunidos na Linguagem de Padrões do Commoning (PLC), apresentada aqui como um baralho de cartas. O baralho atual é composto por 33 cartas. Cada carta combina ilustrações visuais, questões orientadoras, descrições concisas, exemplos práticos e referências a padrões relacionados. Estes elementos permitem aos utilizadores ligar cartas entre si e explorar relações entre práticas de forma aberta.

As cartas PLC foram concebidas como um recurso flexível que pode ser utilizado numa grande variedade de contextos, incluindo escolas, centros de saúde, cooperativas de trabalhadores, grupos de estudantes, iniciativas de bairro, empresas e outras formas de organização coletiva. O seu objetivo não é prescrever soluções, mas apoiar grupos e organizações a refletir e a moldar as suas práticas organizacionais através de processos educativos e de aprendizagem organizacional. Utilizadas desta forma, as cartas podem ajudar a explicitar desafios, abrir diálogo, incentivar a reflexão partilhada e apoiar a aprendizagem e a coordenação coletivas — independentemente da dimensão do grupo ou do nível de experiência.

Como e onde utilizar os padrões de Commoning

Em experiências, currículos e contextos de aprendizagem organizacional, os padrões podem ser utilizados como recursos para apoiar:

- compreensão e comunicação partilhadas
- processos de desenvolvimento auto-organizados
- formas de gestão sustentáveis e orientadas para processos



Refletir sobre padrões pode apoiar tanto a explicitação de necessidades no início de um processo como a identificação de desafios que surgem posteriormente. Uma forma de começar é revisitar os valores e princípios partilhados que orientaram o projeto no seu início e perguntar se continuam a ser vividos na prática. Numa fase posterior, diferentes padrões podem tornar-se relevantes em situações de tensão ou conflito. Selecionar novamente padrões que pareçam significativos pode ajudar os grupos a identificar questões emergentes e a explorar possíveis formas de lhes responder. Desta forma, as cartas podem apoiar a reflexão e a aprendizagem contínuas ao longo da vida de um projeto.

Enquanto recursos didáticos, podem apoiar a democratização do estar-juntos social, permitindo:

- capacidades individuais e coletivas de perceber e notar
- a expressão, articulação e descrição de experiências
- uma exploração mais profunda e maior reflexividade
- uma mudança de atenção do foco individual para o coletivo
- a construção de imagens alternativas e de uma imaginação visual partilhada
- o reforço da orientação coletiva
- a abertura de espaços onde a transformação pode ocorrer

Podem inspirar a auto-organização coletiva, ao:

- focar a atenção em práticas bem-sucedidas
- reunir atores provenientes de diferentes mundos sociais
- reconhecer direitos e apoiar formas de governação policêntrica
- trabalhar com limites, regras e processos de decisão partilhada
- explorar abordagens para a resolução de conflitos
- prestar atenção a questões de responsabilização e a violações de regras
- refletir sobre respostas proporcionais e graduais dentro dos grupos

Um exemplo: iniciar um projeto

Ao iniciar um projeto ou processo colaborativo, as cartas de Commoning podem ser utilizadas para tornar visível aquilo que é importante para todas as pessoas envolvidas. As necessidades e os valores podem ser refletidos através da exploração dos padrões e da sua relação com o contexto.

Por exemplo, distribua as cartas pelo espaço e convide cada participante a escolher uma ou mais cartas que ressoem consigo ou que considere importantes neste momento. Depois de todos terem selecionado e observado as suas cartas, peça aos participantes que apresentem as suas escolhas ao grupo.

Reflitam em conjunto sobre o que estes padrões podem significar para o projeto, considerando aspetos como o estar-juntos social, as estruturas organizacionais ou os processos de produção. Pode também ser útil recorrer às experiências prévias dos participantes e às lições aprendidas.

Por fim, o grupo pode decidir valores partilhados ou princípios orientadores a rever e a sustentar ao longo de todo o processo.

Esta abordagem incentiva o diálogo, a reflexão e uma compreensão coletiva das prioridades do projeto, ao mesmo tempo que oferece um ponto de entrada flexível nos padrões, sem prescrever resultados.


4.4 Das micro-intervenções às metodologias: a diversidade da AECD

Nesta secção, guiámo-lo/a através de um espectro de intervenções de AECD, que vão desde abordagens de micro-(métodos) até intervenções corporizadas e da PLC. Entendemos estas abordagens não como categorias separadas, mas como práticas inter-relacionadas — de certa forma, toda a intervenção envolve o corpo e a mente. Qualquer transformação é, em última análise, uma transformação dos sentidos e das práticas corporizadas. Os processos de transformação implicam mudar a forma como sentimos, vemos e percebemos.

A AECD é entendida como transformação social corporizada, e o Commoning como uma metodologia de mudança; ambos procuram transformar o estar-juntos social, promover a autogovernança e contribuir para economias do cuidado.

Ao envolver-se com os campos de atenção, cada um destes recursos convida-o/a a integrar, experimentar e consolidar práticas estéticas e corporizadas. Fornecem elementos fundamentais para desenvolver e conceber processos de mudança coletiva e organizacional e introduzem uma linguagem de e para relações verdadeiramente democráticas, cultivando predisposições e capacidades para uma cidadania democrática ativa e aprofundando a experiência da democracia. Destacam também a co-criação e o papel do corpo enquanto ator sensível e responsivo na educação para a democracia.

Compreendemos a educação para a democracia como a transformação de pensamentos, gestos e expressões habituais que fomos interiorizando ao longo do tempo. Em qualquer situação ou contexto educativo, pretendemos fortalecer a experiência da democracia — ao nível individual, coletivo e organizacional. Reconhecemos que, para si enquanto facilitador/a, profissional, consultor/a ou agente de mudança, o envolvimento com estas abordagens pode parecer desconhecido ou desconfortável. Podem também existir contextos ou situações em que seja necessário considerar a sua própria segurança emocional, conforto e limites profissionais ao decidir se e de que forma trabalhar com abordagens de AECD, práticas corporizadas e Commoning.



No entanto, este guia de apoio à prática oferece muitos métodos práticos que podem ser aplicados e adaptados a qualquer contexto. Podem ajudá-lo/a, enquanto facilitador/a, a planejar uma sessão, um workshop ou uma intervenção pedagógica — e podem também apoiar processos de aprendizagem coletiva e organizacional.

4.5 Olhando para trás: sobre reflexão ética

Os recursos de reflexão seguintes destinam-se a apoiar educadores, facilitadores e supervisores que trabalham com AECD. Estes recursos não são instrumentos de avaliação nem se destinam a medir desempenho ou resultados. Foram concebidos para apoiar o juízo ético, a reflexividade e a aprendizagem profissional, em consonância com as orientações apresentadas no Guia e no Framework de AECD. A reflexão pode ser realizada individualmente, em diálogo entre pares, em supervisão ou em espaços de aprendizagem colegial. Nem todas as questões precisam de ser abordadas; são apresentadas como convites abertos para observar, fazer pausas e refletir ao longo do tempo.

1. Antes de facilitar ou conceber atividades de aprendizagem

Estas questões apoiam a reflexão antes de iniciar práticas de AECD.

- O que me motiva a utilizar métodos estéticos e corporizados neste contexto?
- Que pressupostos estou a fazer sobre a disponibilidade, o interesse ou a capacidade dos participantes?
- Como estão configurados o poder, os papéis e a autoridade neste espaço de aprendizagem?
- Que constrangimentos (tempo, mandato, expectativas institucionais) moldam o que é possível fazer?
- Como serão comunicados e apoiados o consentimento, a escolha e a possibilidade de desistência?

2. Durante a aprendizagem: notar o que está a emergir

Estas orientações apoiam uma presença atenta durante a facilitação, em vez de funcionarem como listas de verificação para decisões em tempo real.

- O que estou a notar na sala (ou online) para além das palavras ditas?
- Que vozes estão presentes e quais podem estar ausentes ou silenciosas?
- Onde percebo energia, hesitação, resistência ou desconforto?
- Como estou a responder corporal e emocionalmente ao que está a emergir?
- Preciso de abrandar, fazer uma pausa, adaptar ou interromper?

3. Depois da aprendizagem: refletir sobre a experiência

Estas questões apoiam a reflexão após um momento de aprendizagem, individualmente ou com outras pessoas.

- Que momentos pareceram significativos ou marcantes, e porquê?
- Onde surgiram incerteza ou desconforto, e como foram acolhidos?
- Como funcionou, na prática, a partilha de poder, incluindo o meu próprio papel?
- O que apoiou ou limitou o bem-estar relacional?
- O que permanece por resolver ou aberto a reflexão futura?

4. Refletir sobre a sensibilidade democrática

Estas orientações convidam a uma reflexão de mais longo prazo sobre o desenvolvimento da sensibilidade democrática.

- Como está a evoluir, ao longo do tempo, a minha atenção ao poder, à diferença e às relações?
- O que estou a aprender sobre os meus próprios hábitos de escutar, falar e responder?
- De que forma os métodos estéticos e corporizados influenciam o meu juízo profissional?
- De que modos me estou a tornar mais (ou menos) confortável com a incerteza?

5. Refletir com outros

A reflexão em AECD pode ser enriquecida através do diálogo com pares ou supervisores.

- Que questões emergem quando refletimos em conjunto, em vez de refletirmos sozinhos?
- Como é que as perspetivas dos outros reformulam a minha compreensão de uma experiência?
- Que formas de apoio ou de desafio ajudam a sustentar a aprendizagem democrática?

Este diálogo beneficia do olhar empático democrático, explicado no Guia de APOL. O olhar empático democrático assegura que a reflexão se mantém não julgadora, respeitosa e eticamente fundamentada.

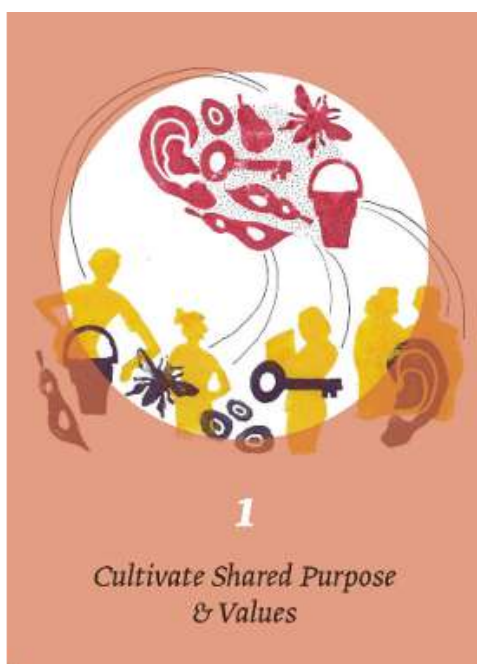
6. Nota sobre a utilização

Estes recursos de reflexão são intencionalmente abertos. Não se destinam a ser completados de forma sistemática nem a ser utilizados como prova de competência. O seu valor reside em apoiar a aprendizagem profissional contínua, a consciência ética e a democracia em construção.

Enquanto educador/a ou facilitador/a, é encorajado/a a adaptar estas questões, combiná-las com outras práticas reflexivas ou deixá-las de lado quando deixarem de ser úteis. A reflexão, tal como a própria aprendizagem democrática, desenvolve-se ao longo do tempo e não pode ser padronizada.

5. Olhando para o futuro: recursos e próximos passos


Esta secção reúne os principais recursos que apoiam o seu percurso contínuo com a Aprendizagem Estética e Corporizada para a Democracia (AECD). Também apresenta caminhos para aprofundar a sua prática, estabelecer ligação com o projeto AECED mais amplo e sustentar o impulso da aprendizagem democrática nos seus contextos profissionais e organizacionais.



Como abrimos portas? Como podemos mergulhar na co-criação da Aprendizagem Estética e Corporizada (AECD)?

Ao longo deste guia de apoio à prática, apresentámos a AECD como forma de apoiar a aprendizagem individual e coletiva. Integramos também uma metodologia para a mudança organizacional e para transformar as formas como nos relacionamos connosco próprios, com os outros e com o mundo em que vivemos. Encorajámo-lo/a a (co)criar os seus próprios espaços para reimaginar a forma como nos relacionamos, aprendemos e trabalhamos em conjunto.

Tal como é destacado em “Connecting with democracy: A pedagogical framework for education for democracy” e no “Guide for aesthetic and embodied learning for democracy in the field of adult, professional and organisational learning”, um potencial central da APOL reside em cultivar novas formas de ver a nós próprios, o nosso ambiente e os outros. Com base nesta perspetiva, apresentámos abordagens práticas que ajudam a reorientar o nosso olhar — de uma perspetiva centrada no indivíduo para uma perspetiva relacional e coletiva. Ao fazê-lo, enfatizamos processos vivos complexos e adaptativos, nos quais os valores são criados e as necessidades são atendidas através dos princípios da democracia em construção.



Convidámo-lo/a a tornar novamente o corpo um aliado, utilizando todos os sentidos para aprofundar a compreensão de nós próprios, dos outros e das situações que desejamos cocriar — de formas mais cuidadoras, significativas e até alegres. Neste espírito, convidamo-lo/a a reimaginar a forma como aprendemos e como nos organizamos em direção à democracia.

Nesta última secção do nosso guia de apoio à prática, apresentamos uma breve visão geral do ecossistema mais amplo de recursos que apoiam a sua exploração da democracia em construção. Ligamo-lo/a também a materiais adicionais desenvolvidos no âmbito do projeto AECED sobre aprendizagem estética e corporizada para a democracia.

6. Reflexões finais e possibilidades em aberto


Este guia de apoio à prática encerra regressando ao coração da AECD: a convicção de que a democracia não é apenas ensinada — é praticada, sentida, experienciada e vivida nas nossas interações quotidianas.

Ao longo deste percurso, encontrou valores, princípios, reflexões, caminhos, micro-métodos e abordagens processuais que o/a convidam a envolver-se de forma criativa e relacional com a educação para a democracia. Explorou como a AECD pode ajudar-nos a notar mais, escutar mais profundamente, partilhar poder e criar condições em que cada participante se sinta visto, valorizado e capaz de contribuir.

Ao trabalhar com este guia de apoio à prática, esperamos que tenha adquirido:

- passos práticos para identificar um foco de facilitação, selecionar métodos estéticos e corporizados, planear, experimentar e refletir
- posturas éticas e reflexivas que apoiem uma facilitação responsável
- um conjunto de atividades práticas que podem ser adaptadas ao seu próprio contexto
- formas de pensar e de trabalhar que cultivam sensibilidades democráticas em indivíduos, grupos e organizações
- um caminho para explorações mais aprofundadas, como o commoning, a transformação social corporizada e a aprendizagem organizacional

Leva agora consigo um conjunto de ferramentas que podem ajudar a transformar tanto a sua própria prática como as culturas dos contextos em que trabalha.



Cada sessão que facilita, cada conversa que promove, cada pequena mudança nas práticas relacionais contribui para a cultura mais ampla da aprendizagem para a democracia.

Ao deixar este guia de apoio à prática e continuar o seu trabalho, poderá levar consigo estas questões orientadoras:

- Onde posso introduzir pequenas práticas estéticas e corporizadas que transformem a forma como nos relacionamos?
- Como posso abrir mais espaço para a construção partilhada de sentido?
- Que formas de participação ou de voz estão ausentes — e como podem ser incluídas?
- Como se manifesta a partilha de poder nos momentos de que faço parte?
- Como posso cultivar o bem-estar democrático na minha equipa ou organização?
- Que recursos parecem mais relevantes para o meu contexto neste momento?
- Que métodos ou abordagens estéticas e corporizadas tenho curiosidade em experimentar a seguir?
- Quem poderia convidar para se juntar ao meu percurso de aprendizagem?
- Que pequeno passo, viável, poderia dar esta semana para integrar a AECD no meu trabalho?

Estas reflexões podem ajudar a orientar os seus próximos passos.

Esperamos que tenha apreciado este percurso connosco e que possamos manter-nos em contacto!

ANEXOS

Anexo 1: modelo de planeamento em branco

Nome do método: _____


Tempo recomendado:

Materiais:

Premissas:

Oportunidades de aprendizagem:

Resultados:



Implementação: _____

Reflexão e avaliação conjuntas:

Referência à AECD:

Anexo 2: exemplo de modelo de planeamento

Nome do método: colagem

Tempo recomendado: 60 minutos

Materiais: provocação inicial, papel, materiais para colagem como papel de seda, elementos decorativos de artes manuais, imagens de revistas, objetos encontrados, formas naturais ou artefactos

Condições prévias: espaço suficiente para todos os participantes

Oportunidades de aprendizagem:

- utilizar a colagem para explorar e refletir sobre práticas democráticas em equipas profissionais
- desenvolver novos entendimentos e construção de significado através de uma abordagem estética e corporizada expressiva
- aprender com as experiências dos outros

Resultados:

- explorar o papel da democracia na equipa de trabalho e as possibilidades de se tornar mais orientada democraticamente
- experienciar a AECD na prática como processo de construção de significado e de imaginação de possibilidades para o papel desempenhado

Breve descrição:

Nesta atividade, os profissionais exploram, através da colagem, a ideia de práticas democráticas nas equipas. A equipa pode trabalhar coletivamente ou individualmente. Após a conclusão da atividade, reserve tempo para reflexão, que pode ser partilhada com todo o grupo ou em pequenos grupos.

Visão geral e implementação:

Peça aos participantes que criem uma colagem (sem cola) em resposta a uma pergunta orientadora. Por exemplo: Como se manifesta / como se sente a democracia na sua equipa e na sua prática atualmente? (10 minutos).

Recorde ao grupo que esta atividade não se centra na precisão ou na competência técnica e que não devem pensar demasiado na resposta. Não se utiliza cola para permitir flexibilidade na movimentação dos elementos da colagem e para facilitar a sua reorganização à medida que surgem novas ideias e o pensamento se desenvolve.

Em grupo, convide os participantes a refletir e a discutir as suas colagens. Existem temas comuns, desafios ou outras observações partilhadas?

Em grupos ou individualmente, convide os participantes a identificar e discutir uma área de foco que gostariam de explorar mais na sua prática. Podem utilizar como estímulos um campo de atenção, uma dimensão da democracia (partilha de poder, transformação do diálogo, aprendizagem holística, bem-estar relacional) ou valores democráticos. Convide-os a registar o seu foco (20 minutos).

Peça aos participantes, individualmente ou em grupo, que redesenhem a sua colagem, utilizando os mesmos materiais, removendo ou acrescentando novos elementos. Desta vez, devem imaginar possibilidades para uma prática mais democrática, ligando-as ao campo de atenção, à dimensão da democracia ou ao valor democrático escolhido (10 minutos).

Reserve tempo para perguntas, reflexão individual e reflexão em grupo.

Reflexão e avaliação conjuntas:

No âmbito da reflexão e avaliação conjuntas, os participantes podem discutir as suas colagens, por exemplo explorando os significados e interpretações que emergiram.

Incentive os participantes a escutar sem julgamento nem interrupção a apresentação de cada pessoa sobre a sua colagem, antes de partilharem as suas próprias reflexões.

Incentive também a reflexão sobre como foi expressar as ideias de uma forma diferente, através da colagem, bem como sobre a experiência de escutar as reações dos outros à sua colagem e à discussão associada.



Referência à AECD:

Esta atividade utiliza a colagem como método estético e corporizado. A utilização de uma abordagem sem cola permite que os participantes façam alterações facilmente, removam ou acrescentem elementos, recomecem ou experimentem uma colagem dinâmica.

A atividade pode centrar-se especificamente na democracia e na sua relação com a prática profissional dos participantes, como no exemplo apresentado. Em alternativa, pode ser utilizado um estímulo que não esteja diretamente relacionado com a aprendizagem para a democracia, sendo a reflexão coletiva orientada para compreender de que forma o envolvimento na atividade promoveu a aprendizagem para a democracia — por exemplo, através da escuta ativa de diferentes perspetivas, da comunicação sem julgamento, da construção de entendimento mútuo e da utilização de diferentes abordagens estéticas e corporizadas para apoiar a aprendizagem.

Se os participantes optarem por desenvolver uma colagem coletiva, surgem oportunidades para trabalhar de forma democrática — garantindo que todos podem participar em condições de igualdade e que todas as contribuições são valorizadas.