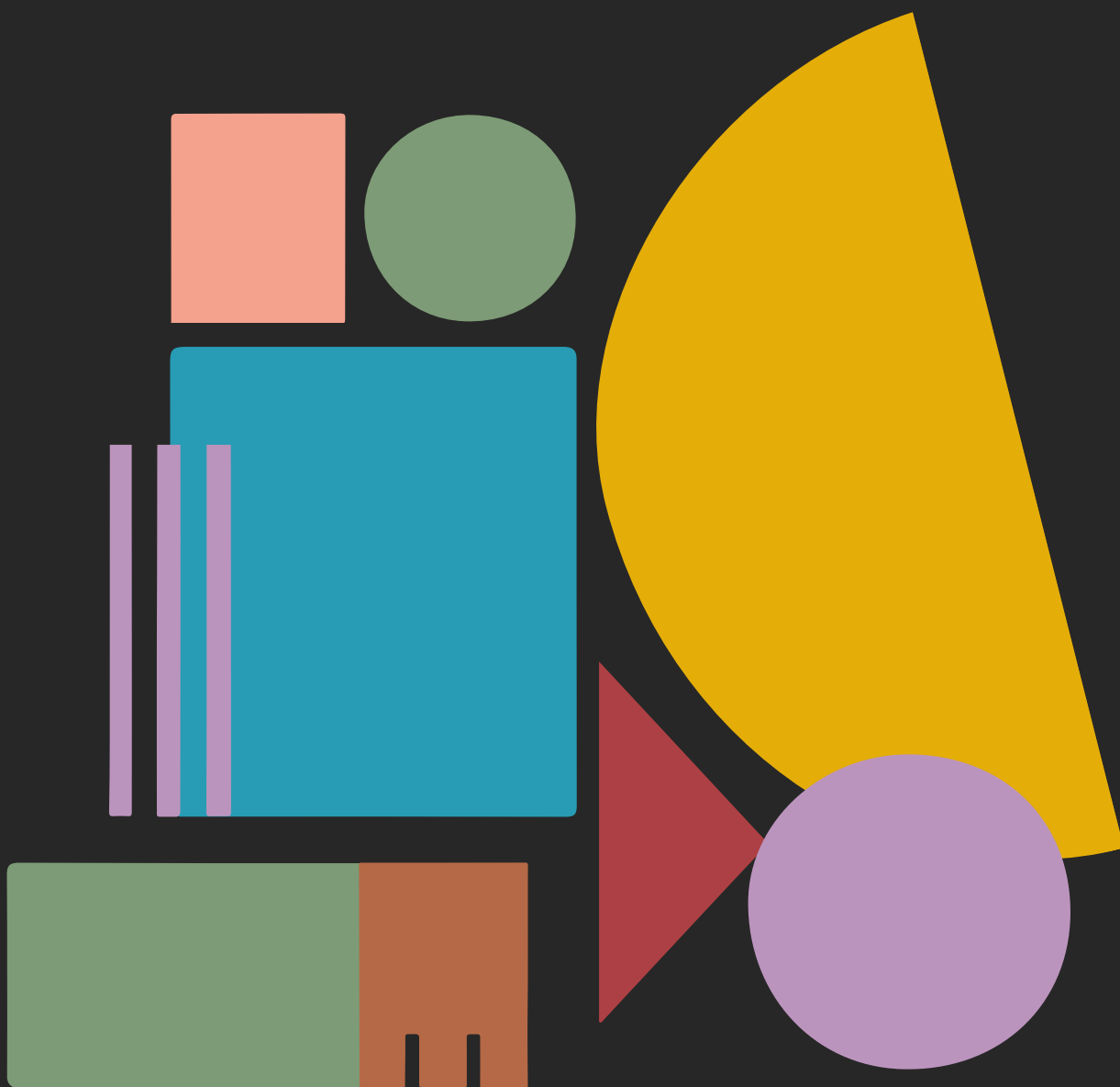
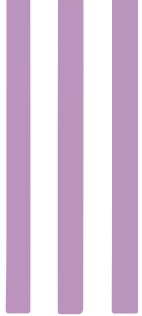


# GUIA DE APOIO À PRÁTICA: VIVER A DEMOCRACIA NO ENSINO SUPERIOR

Um guia de atividades educativas e  
percursos de prática em Aprendizagem  
Estética e Corporizada para a Democracia  
em Construção (AECD)





### **Autores principais**

Sandra Wallenius-Korkalo

Monika Pažur

### **Autores que contribuíram**

Pauliina Jääskeläinen

### **Editores**

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

### **Investigadores**

Katarina Aladrović Slovaček

Kardelen Dilara Cazgir

Pauliina Jääskeläinen

Susan Meriläinen

Dirk Netter

Monika Pažur

Veronika Clara Pinzger

Maša Rimac Jurinović

Lea Spahn

Joonas Vola

Sandra Wallenius-Korkalo

Susanne Maria Weber

Helena Wolter

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, bem como de 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, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) 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

Guia de apoio à prática: Viver a democracia no ensino superior: Um guia de atividades educativas e percursos de prática em aprendizagem estética e corporizada para a democracia em construção (AECD) © 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).

Esta obra está licenciada ao abrigo de 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 lógica de leitura, de modo a facilitar a leitura áudio. As imagens e diagramas incluem texto alternativo sempre que transportam significado.

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

Todos os diagramas e tabelas incluídos neste documento são acompanhados por breves textos explicativos, de modo a garantir a acessibilidade para leitores que utilizam leitores de ecrã ou ferramentas de leitura em voz alta.

## Forma de citação

Este relatório pode ser citado da seguinte forma:

Consórcio AECED (2026). Guia de apoio à prática: Viver a democracia no ensino superior: Um guia de atividades educativas e percursos de prática em aprendizagem estética e corporizada para a democracia em construção (AECD). DOI: 10.5281/zenodo.19236198




# Índice

1. Introdução

2. Trabalhar com métodos estéticos e corporizados no ensino superior: da orientação pedagógica aos percursos de prática

3. Exemplos de atividades educativas de AECD

4. Encerramento do guia de apoio à prática: estabelecer ligações entre diferentes fases educativas



# 1. Introdução

Este Guia de apoio à prática apresenta um conjunto de atividades educativas e percursos de prática destinados a apoiar a aprendizagem estética e corporizada para a democracia em construção (AECD) no ensino superior. As atividades são apresentadas como fontes de inspiração, e não como modelos fixos a serem replicados. Podem ser adaptadas a diferentes disciplinas, contextos institucionais e formatos de ensino, incluindo aulas expositivas, seminários, workshops, aprendizagem baseada em projetos e contextos educativos informais e não formais.

O que une todas as atividades aqui apresentadas é a sua ênfase no envolvimento corporizado, estético e relacional como forma de desenvolver aprendizagens para a democracia. Em vez de prescrever de que modo as atividades devem ser implementadas, esta parte do guia convida os professores a refletir sobre elas e a desenvolvê-las a partir das suas próprias práticas. Os professores podem, por exemplo, considerar de que modo determinadas práticas podem afetar os participantes de formas distintas, tendo em conta aspetos como a vulnerabilidade, a familiaridade cultural, as dinâmicas de género e os constrangimentos institucionais. Podem também optar por participar intencionalmente nas atividades juntamente com os estudantes, em vez de observar ou dirigir a partir de uma posição externa. Cada atividade pode, assim, ser planeada e facilitada de diferentes maneiras, dependendo do contexto e das pessoas envolvidas.

A maioria das atividades de AECD aqui apresentadas pode ser dinamizada sem necessidade de acesso a materiais, equipamentos, espaços ou competências especializadas. Em alguns casos, contudo, o acesso a ferramentas artísticas ou a colaboração com profissionais pode enriquecer o processo e favorecer um envolvimento mais profundo. Em vez de depender de recursos especializados, esta abordagem incentiva o uso criativo dos ambientes de aprendizagem disponíveis — reorganizando salas de aula, trabalhando em diferentes espaços dentro e fora do campus, ou deslocando atividades para o exterior e para espaços comunitários. As atividades de AECD, bem como as suas adaptações, podem variar desde intervenções breves e pontuais até currículos plenamente desenvolvidos. Em todos estes casos, a intenção mais ampla é cultivar e fortalecer a aprendizagem para a democracia no tecido quotidiano do trabalho pedagógico.

## 2. Trabalhar com métodos estéticos e corporizados no ensino superior: da orientação pedagógica aos percursos de prática

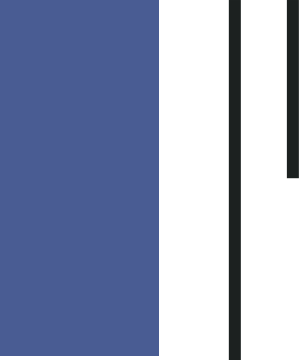
### **Do que se trata?**

Trabalhar com métodos de AECD e com a educação para a democracia no ensino superior começa por refletir sobre a forma como os valores e princípios democráticos se manifestam nas escolhas pedagógicas do quotidiano e nas condições que se criam para a aprendizagem e a participação. A AECD não exige a criação de uma disciplina específica sobre democracia; pelo contrário, convida os professores a trabalhar no interior das estruturas existentes, de modo a tornar a democracia uma experiência vivida através de experiências estéticas e corporizadas.

Os elementos orientadores desta orientação pedagógica, apresentados na primeira parte do guia principal — sensibilidade democrática, pedagogia responsiva e olhar empático — destinam-se a apoiar os professores na orientação e facilitação destas atividades.

Os métodos estéticos e corporizados não se centram na produção de objetos artísticos ou na realização de performances; embora, por vezes, possam surgir criações artísticas no processo, o foco está na aprendizagem através de processos criativos. Exemplos incluem:

- narrativa, poesia e escrita reflexiva – para articular significados e estabelecer ligações entre experiências
- som, ritmo e performance – para mobilizar a atenção, a emoção e a expressão coletiva
- colagem, desenho, pintura, fotografia e filme – para expressar perceções e emoções de forma visual e audiovisual
- movimento, dança e teatro – para explorar relações, identidade e cooperação através do corpo
- exercícios de atenção plena ou sensoriais – para aprofundar a consciência de si, dos outros e do ambiente

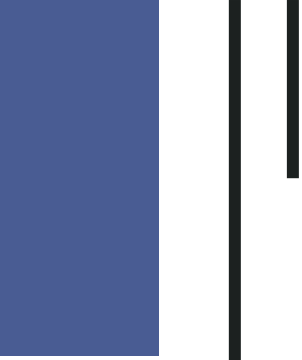


Métodos como narração de histórias, criação coletiva de histórias, narrativas pessoais e o uso de metáforas, personagens ficticiais ou situações imaginadas podem ser utilizados para criar experiências partilhadas e construir significados em conjunto. As narrativas podem ser transmitidas através da voz e do gesto, por meio de formas escritas ou visuais, ou através de elementos performativos simples. O foco não está na utilização de materiais elaborados, mas na forma como as histórias são contadas, escutadas e interpretadas.

A voz, o ritmo, as pausas, o tom e os gestos desempenham um papel importante ao dar vida a uma história. Estes métodos convidam frequentemente à interação — por exemplo, colocando questões, incentivando a reflexão ou convidando os participantes a acrescentar, continuar ou reinterpretar partes de uma história. Desta forma, a escuta torna-se ativa, a participação torna-se partilhada e o envolvimento com o conteúdo torna-se mais profundo e pessoal.

Os métodos estéticos e corporizados podem também incluir o uso de imagens, símbolos, objetos e disposições espaciais para pensar, expressar e construir significados em conjunto. O som, a voz, a música e as imagens em movimento podem ser utilizados de modo semelhante. Estes métodos convidam os participantes a trabalhar com desenho, colagem, mapeamento, fotografia ou imagens e meios audiovisuais — como gravações áudio, vídeo, paisagens sonoras ou filme — para expressar ideias, experiências e relações que podem ser difíceis de captar apenas por palavras.

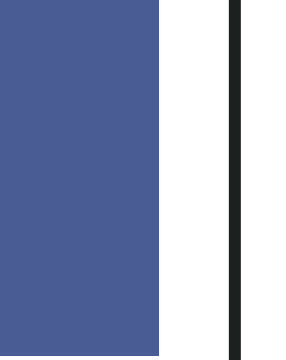
A ênfase não está na destreza artística nem na qualidade estética, mas na expressão audiovisual como forma de pensamento e comunicação. Materiais simples são frequentemente suficientes, e os métodos são muitas vezes combinados com momentos de partilha e reflexão, durante os quais os participantes explicam, interpretam ou respondem às criações uns dos outros. Desta forma, ver e ouvir tornam-se um processo partilhado e relacional.



Os métodos corporizados trabalham com o corpo, o movimento e a ação como formas centrais de aprendizagem. Estes métodos chamam a atenção para as experiências corporizadas da democracia e para o corpo enquanto meio reflexivo. De seguida, os métodos corporizados são apresentados em três categorias: drama e encenação baseada em papéis, atividades de movimento cinestésico e práticas reflexivas. Estas categorias não são exaustivas e sobrepõem-se de várias formas. Devem ser entendidas como uma abordagem ampla, e não como um conjunto rígido de orientações.

O drama e a encenação baseada em papéis convidam os participantes a explorar ideias, situações e relações habitando papéis, em vez de apenas os discutir. A aprendizagem ocorre através da experiência corporal, da interação e da reflexão. Nas atividades baseadas em drama, os participantes assumem papéis que, em conjunto, constroem uma situação ou narrativa partilhada. Estes papéis podem basear-se num texto previamente preparado, numa história adaptada ou num cenário estruturado de forma flexível, que permita a improvisação.

Frequentemente, uma pessoa assume o papel de narrador ou professor, ajudando a articular as diferentes contribuições individuais num todo coerente e orientando o desenrolar da atividade. Objetos simples ou determinadas disposições do espaço podem ser utilizados para apoiar a imaginação e o envolvimento, mas o foco mantém-se na presença corporizada e na interação entre os participantes. Cada participante contribui através da sua interpretação do papel, trazendo para o processo de aprendizagem partilhado perspectivas pessoais, emoções e respostas corporais.



Nas atividades de movimento cinestésico e nas práticas reflexivas, a atenção pode ser direcionada diretamente para os movimentos do próprio corpo. Estas atividades inspiram-se em pedagogias da dança e do movimento, bem como em práticas reflexivas, para promover uma ligação com aquilo que está a acontecer no próprio corpo. A ideia é que experiências corporizadas — incluindo sensações, emoções, pensamentos e impulsos, bem como movimentos visíveis para os outros — possam ser observadas e refletidas em resposta a situações de interação.

Deste modo, podemos aprender sobre as nossas tendências e padrões atuais no contexto de grupos e relações. A forma como nos movemos durante estas atividades espelha a forma como nos movemos, agimos e respondemos noutras situações, o que abre possibilidades para avaliar e, se necessário, aprender novas formas de resposta. Tal é particularmente importante se desejarmos transformar os nossos modos de agir, de modo a que possam sustentar melhor os valores democráticos nos encontros do quotidiano.

Dado que dirigir a atenção para o próprio corpo pode trazer à superfície vulnerabilidades, como o constrangimento ou a vergonha em relação ao corpo, e por isso pode ser intimidante, é necessário ter um cuidado especial na coconstrução, com os estudantes, de um ambiente de aprendizagem seguro, que permita a utilização destes métodos.

### **Porquê utilizar métodos estéticos e corporizados no ensino superior?**

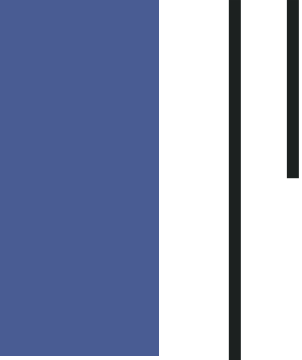
Os métodos estéticos e corporizados podem ser utilizados em todas as faixas etárias, incluindo no ensino superior. Em contextos de aprendizagem de adultos, métodos como a narração de histórias permitem que os participantes se envolvam com temas complexos de forma indireta, mas significativa. Através das narrativas, os estudantes podem explorar múltiplas camadas de significado, relacionar ideias abstratas com experiências vividas e refletir sobre diferentes perspetivas sem a pressão de ter de assumir imediatamente uma posição.

Estes métodos criam espaço para a imaginação, a empatia e a reflexão crítica. Permitem aos estudantes explorar ambiguidade, contradição e complexidade, bem como relacionar os conteúdos de aprendizagem com as suas próprias biografias, valores e contextos sociais.

No ensino superior, os métodos que recorrem a materiais visuais ou audiovisuais oferecem múltiplos pontos de entrada para a aprendizagem. Ajudam os estudantes a abordar temas complexos ou abstratos de forma mais concreta e acessível. Permitem-lhes abrandar o ritmo, tornar visível o pensamento e refletir sobre as suas próprias pressuposições, experiências e posicionamentos a partir de uma perspetiva diferente.

Trabalhar com imagens pode ser particularmente útil para participantes que se expressam mais facilmente de forma visual do que verbal, ou que necessitam de tempo e espaço para refletir antes de falar. Uma vez que recorrem a materiais simples e a formas flexíveis de envolvimento, os métodos visuais podem ser adaptados a grupos diversos e a diferentes contextos de aprendizagem.

Os métodos corporizados são particularmente poderosos no ensino superior, porque permitem aos adultos relacionar-se com os conteúdos de aprendizagem de forma pessoal e experiencial. Estes métodos também apoiam diferentes níveis e modos de participação.



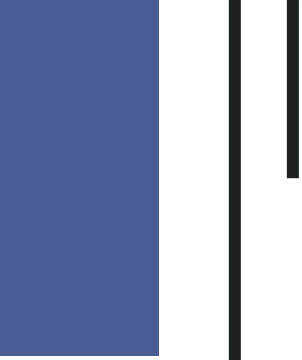
Ao corporizar papéis, os participantes podem explorar perspectivas diferentes das suas, experimentar outras formas de estar e de agir, ou refletir sobre as suas próprias posições e pressupostos a partir de novos ângulos. Os papéis podem ser ajustados às preferências, capacidades e necessidades individuais, permitindo que todos participem de formas que lhes sejam possíveis e significativas. Isto torna os métodos corporizados adequados a grupos diversos, incluindo participantes com necessidades específicas ou adicionais.

Utilizar o corpo como meio reflexivo é particularmente útil para cultivar autoconsciência e para compreender os outros como iguais. Atividades de autoconsciência corporizada ajudam a centrar a atenção nos conteúdos de aprendizagem e a envolver-se com eles de forma pessoal e significativa. Aprender a escutar as respostas corporais e a compreender a si próprio e aos outros de forma holística contribui para o bem-estar global e para o fortalecimento das relações de ligação e pertença.

### **Possibilidades dos métodos estéticos e corporizados na educação para a democracia**

Os métodos estéticos e corporizados podem apoiar a educação para a democracia de múltiplas formas. Histórias — sejam ficcionais ou baseadas em experiências reais — criam espaço para explorar questões de poder, desigualdade, participação, responsabilidade e pertença. A sua natureza metafórica e simbólica favorece a reflexão sobre a democracia em construção como um fenómeno complexo e vivido, e não como um conjunto fixo de regras.

Trabalhar com narrativas apoia a educação democrática ao incentivar a escuta ativa, o respeito por diferentes perspectivas e a construção partilhada de significados. Ajuda os participantes a reconhecer a diversidade de experiências, a refletir sobre oportunidades desiguais e a praticar o diálogo de forma não confrontacional.



Na educação para a democracia, o envolvimento audiovisual ajuda os estudantes a experimentar a democracia como algo que é construído, negociado e reimaginado em conjunto. Isto favorece a reflexão sobre estruturas sociais e relações, ao mesmo tempo que cria espaços inclusivos que valorizam diferentes formas de ver e de se expressar.

Os métodos orientados para o visual e o audiovisual criam oportunidades para explorar conceitos democráticos como poder, inclusão, desigualdade, pertença e participação de forma reflexiva. Ao tornar as ideias visíveis e sensíveis, estes métodos ajudam os participantes a reconhecer diferentes perspectivas e a compreender como as experiências de democracia podem variar entre indivíduos e grupos.

Trabalhar com materiais audiovisuais incentiva a escuta atenta e a interpretação respeitosa, à medida que os participantes se envolvem com as representações dos outros sem julgamento imediato. Estes métodos também apoiam a construção coletiva de significados, dado que imagens, símbolos e paisagens sonoras podem ser revisitados, reorganizados e discutidos ao longo do tempo.

Os métodos corporizados oferecem ricas possibilidades para a educação para a democracia, ao tornar visíveis e tangíveis as relações sociais, as dinâmicas de poder e os dilemas éticos. Utilizar os movimentos do corpo como meio reflexivo pode ajudar os participantes a ancorar-se no momento presente e a evidenciar formas de influenciar as situações atuais respeitando as diferenças dos outros. Ao reconhecer padrões habituais de ação, podemos avaliá-los e redirecioná-los de modo a sustentar valores democráticos.

A reflexividade corporizada e as atividades baseadas no movimento do corpo podem ser utilizadas para refletir sobre como os valores democráticos emergem e como podem ser aprofundados durante os processos de aprendizagem. Estas atividades ajudam-nos a compreender como as nossas respostas corporais e as nossas ações estão ligadas às dos outros, ao mesmo tempo que evidenciam a singularidade da forma como cada participante se envolve nas atividades coletivas. Isto contribui para compreender a democracia em construção como umnexo coletivo, no qual todos participam através das suas ações.

Ao assumirem papéis e interagirem entre si, os participantes experienciam como as responsabilidades são partilhadas, como as decisões afetam os outros e como a cooperação e o conflito emergem. As atividades baseadas em drama incentivam o respeito, o sentido de responsabilidade e a atenção ao outro, ao convidarem os participantes a negociar significados e ações em conjunto.

Estas atividades criam também espaço para estabelecer ligação com sentimentos e pensamentos pessoais, bem como para refletir criticamente sobre eles em diálogo com os outros. Em alguns contextos, os resultados do trabalho corporizado — como pequenas performances ou encenações partilhadas — podem ser levados para além do espaço de aprendizagem, contribuindo para o diálogo democrático em contextos institucionais ou comunitários mais amplos.

Através dos métodos corporizados, a democracia não é apenas discutida, mas também experienciada como um processo relacional e vivido.



### 3. Exemplos de atividades educativas de AECD

Esta secção apresenta um conjunto de atividades educativas de AECD provenientes dos casos-piloto realizados no âmbito do projeto AECED. Cada atividade inclui uma breve descrição da orientação de AECD e sugestões de materiais necessários. Embora as atividades se baseiem em casos reais, são apresentadas como exemplos ilustrativos e fontes de inspiração, e não como modelos fixos a serem replicados. Para facilitar a navegação e a orientação prática, as atividades estão organizadas em atividades curtas, atividades mais longas e projetos.

As atividades curtas foram concebidas para serem rápidas e fáceis de integrar no ensino. Algumas podem durar apenas alguns minutos, funcionando como momentos autónomos, enquanto outras podem durar entre 20 e 30 minutos, sendo utilizadas como parte de uma sessão mais alargada. Estas atividades não exigem preparações complexas, materiais extensivos nem competências específicas de facilitação, o que as torna acessíveis e adaptáveis a uma ampla variedade de contextos de ensino. A sua estrutura flexível permite que os professores as ajustem a diferentes dimensões de grupo, disciplinas ou objetivos de aprendizagem. A maioria das atividades educativas de AECD incluídas neste guia de apoio à prática enquadra-se nesta categoria.

As atividades mais longas apresentadas neste guia de apoio à prática destinam-se a promover um envolvimento mais prolongado, mantendo-se ainda compatíveis com a duração habitual de uma aula ou sessão de seminário (aproximadamente entre 45 minutos e algumas horas). Embora possam exigir alguma preparação — como organizar materiais, assegurar espaços específicos ou recorrer a determinadas competências de facilitação — continuam a ser flexíveis e adaptáveis a diferentes contextos de ensino. Estas atividades permitem uma exploração mais aprofundada, colaboração prolongada e processos mais complexos, mantendo-se praticáveis no contexto quotidiano do ensino superior.

Os projetos apoiam processos de aprendizagem prolongados e aprofundados, podendo variar entre um componente de uma unidade curricular e uma unidade curricular completa ou um semestre inteiro. Um projeto pode centrar-se numa única atividade de AECD ou combinar várias atividades curtas e mais longas num processo coerente.

Embora o trabalho aprofundado com um método específico possa beneficiar de conhecimentos ou experiência especializada, os professores são encorajados a adaptar a estrutura dos projetos às suas próprias competências e pontos fortes. Os projetos exigem um compromisso continuado tanto por parte dos professores como dos estudantes e beneficiam de um enquadramento claro e de expectativas partilhadas — incluindo objetivos transparentes, etapas intermédias e definição de papéis — que orientem o envolvimento ao longo do tempo, mantendo simultaneamente espaço para flexibilidade e criatividade.



## Atividades curtas

### **Reflexividade corporizada: praticar o olhar empático**

Tema AECD: cocriação de um espaço seguro de aprendizagem, reconhecimento de preconceitos

Palavras-chave AECD: bem-estar relacional, diálogo transformador, responsividade

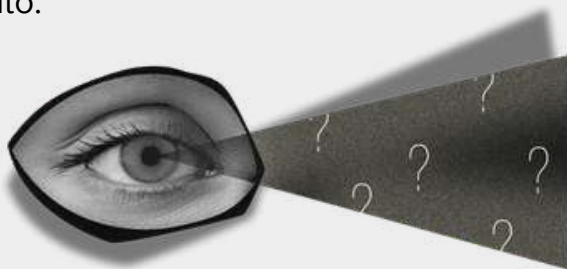
Tipo de atividade: atividade curta


Durante a participação numa atividade de AECD, os participantes são encorajados a refletir sobre pensamentos, emoções e sensações emergentes através de um olhar empático. Na prática, isto envolve a capacidade de:

- pausar, suspendendo julgamentos rápidos
- notar, descrevendo aquilo que está presente
- responder com reconhecimento, acolhendo antes de avaliar

Praticar o olhar empático durante atividades de AECD ajuda professores e estudantes a exercitar esta postura em discussões, feedback entre pares e trabalho em grupo, de modo que o reconhecimento e a aceitação mútua se tornem um hábito partilhado na vida da sala de aula e para além dela.

O olhar empático cria espaço para experimentar diferentes atividades sem o medo imediato de falhar, apoiando assim a cocriação de ambientes de aprendizagem seguros. Incentiva a observar tudo o que acontece com curiosidade e sem julgamento.





Todos os participantes do processo de aprendizagem, incluindo o educador, são convidados a dirigir o olhar empático para as suas próprias respostas e para as dos outros, praticando o reconhecimento e a descrição das respostas que emergem no momento, por exemplo:

- “Reparo que estou a acelerar.”
- “Reparo numa tensão no meu corpo.”
- “Reparo num impulso para controlar/corriger.”
- “Reparo que me estou a sentir defensivo.”

Este momento reflexivo cria a pausa necessária para fazer uma escolha mais consciente, que não seja uma reação imediata, mas uma resposta eticamente ponderada à luz dos valores democráticos.



## **Reflexividade corporizada: estabelecer presença**

Tema AECD: sintonia e prontidão relacional

Palavras-chave AECD: responsividade; consciência corporizada; atenção; bem-estar relacional

Tipo de atividade: atividade curta

Esta atividade convida os participantes a prestar atenção às sensações corporais, à postura e à presença, no início ou durante os processos de aprendizagem. O objetivo não é o relaxamento, mas sim a sintonização consigo próprio e com o grupo. Ao cultivar consciência corporizada e reflexividade, os participantes tornam-se mais atentos e responsivos aos outros e às dinâmicas emergentes do grupo. Isto apoia a aprendizagem democrática ao promover escuta atenta e envolvimento ético.

Variação 1: varrimento corporal / mindfulness

Esta atividade pode ser utilizada como orientação antes da aula, para relaxar, concentrar-se, estabelecer ligação com o próprio corpo e “assentar no espaço”, preparando os participantes para outros métodos corporizados. Os participantes podem estar sentados, de pé ou deitados, com os olhos fechados, enquanto o educador os orienta a focar a atenção nas sensações corporais em diferentes partes do corpo, a reconhecer a sua postura e a sentir o contacto com o chão.

Esta prática cultiva a consciência corporal e reforça a ligação entre corpo e mente.

Variação 2: bodyfulness

O professor orienta os participantes a mover diferentes partes do corpo, uma de cada vez, explorando diferentes qualidades de movimento (lento/rápido/redondo/abrupto, etc.), e a notar as sensações em cada parte do corpo em movimento.

Esta prática também cultiva a consciência corporal e fortalece a ligação entre corpo e mente. Para algumas pessoas, pode ser mais fácil concentrar-se no próprio corpo através de tarefas de movimento, em vez de observar experiências corporizadas “internas” enquanto permanecem imóveis. O professor pode ainda incentivar os participantes a tomar consciência dos movimentos dos outros no espaço partilhado.



### **Reflexividade corporizada: promover transições atentas**

Tema AECD: apoiar continuidade, cuidado e envolvimento sustentado através de convites sensoriais.

Palavras-chave AECD: bem-estar relacional; pedagogia responsiva

Tipo de atividade: atividade curta

#### **Varição 1: Gestos de ancoragem**

Os participantes são convidados a pressionar suavemente as mãos e os braços contra o próprio corpo ou a abraçar-se a si próprios. Este gesto ajuda a marcar transições, sobretudo em situações potencialmente mais exigentes ou stressantes, como antes de um teste ou após uma apresentação à frente da turma.

#### **Varição 2: Movimento sensorial**

Sinalizar uma transição através de um breve período de movimento silencioso, no interior ou no exterior — por exemplo, uma pequena caminhada. Os participantes são convidados a prestar atenção às sensações (visão, audição, olfato), às emoções e aos pensamentos, bem como a observar o ambiente envolvente.

Pistas para reflexão:

Prestar atenção aos momentos de chegada, de partida e de reunião do grupo.



## **Reflexividade corporizada: percepção relacional**

Tema AECD: reconhecimento, vulnerabilidade e presença ética

Palavras-chave AECD: olhar empático; bem-estar relacional; responsividade; reconhecimento; corporização

Tipo de atividade: atividade curta

Os participantes envolvem-se em interações não verbais, como contacto visual ou movimento coordenado, nas quais o significado emerge através da atenção e da resposta ao outro. Estes encontros colocam em primeiro plano a vulnerabilidade e o reconhecimento como dimensões centrais das relações democráticas.

Variação 1: frente a frente em pares

Os participantes sentam-se ou permanecem de pé frente a frente, em pares. O professor define dois minutos e convida os participantes a olharem um para o outro sem falar. Se alguém desejar, pode desviar o olhar por um momento e regressar ao contacto visual quando se sentir confortável.

O professor pede aos participantes que observem os sentimentos, pensamentos e sensações que emergem quando são vistos e quando olham para a outra pessoa. Este exercício pode suscitar uma compreensão mais corporizada, experiencial e emocional da humanidade do outro, bem como sentimentos de ligação mútua.

A atividade reforça a sensibilidade democrática, ao praticar presença sem julgamento imediato. A reflexão centra-se em como ser visto e ver os outros influencia a participação, a confiança e o sentido de responsabilidade nos ambientes de aprendizagem.

Variação 2: círculo com contacto visual

Os participantes sentam-se em círculo, e o professor convida-os a procurar contacto visual com outras pessoas. Quando o contacto visual é estabelecido, os participantes decidem silenciosamente entre si se trocam ou não de lugar.

Podem existir variações — por exemplo, o professor pode atribuir papéis tocando suavemente alguns participantes nas costas enquanto têm os olhos fechados. Um dos papéis pode ser, por exemplo, “não concordar em trocar de lugar”.

Na discussão posterior, podem ser explorados temas como rejeição, desacordo, compromisso e tomada de decisão corporizada, a partir das emoções, pensamentos e sensações que emergiram durante a atividade.



## **Atividade de movimento: encenações corporizadas de interdependência**

Tema AECD: apoiar uma compreensão corporizada da democracia como relacional e evidenciar o impacto das ações individuais nos outros e no coletivo

Palavras-chave AECD: partilha de poder; bem-estar relacional; sensibilidade democrática

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: novelo de lã (variação 2); espaço para se movimentar

Os participantes envolvem-se em experiências corporizadas coletivas, como movimento coordenado ou trabalho com materiais partilhados, que ilustram interdependência e responsabilidade partilhada.

### **Variação 1: Espelhamento de movimentos**

Os participantes são convidados a formar pares. Uma pessoa começa a mover-se lentamente, enquanto a outra espelha os movimentos do parceiro. Após algum tempo, são convidados a trocar de papéis e, por fim, a improvisar em conjunto.

Durante o exercício, liderar e seguir devem ser comunicados sem recurso à palavra. Nesta atividade, os participantes podem trabalhar em conjunto e partilhar poder através de um equilíbrio entre conduzir e seguir, o que pode reforçar a ligação, o respeito e o diálogo, aprofundando e sustentando relações corporizadas democráticas.

### **Variação 2: Círculo de lã**

Todos — incluindo o docente/professor — colocam-se em círculo. Um novelo de lã é lançado de um participante para outro, de modo que cada pessoa fique a segurar uma parte do fio, formando uma rede dentro do círculo.

Enquanto permanecem ligados por essa rede, todos começam a mover-se (o professor pode sugerir, por exemplo, “mover no sentido dos ponteiros do relógio”, “trocar de lugar”, etc.), experienciando de forma corporizada como os movimentos de cada pessoa afetam os outros. Isto ilustra a cocriação do processo de aprendizagem e mostra que o professor é apenas um dos “agentes de movimento” responsáveis no processo.

Após a atividade, o grupo discute e reflete sobre os sentimentos, sensações e pensamentos que emergiram.



### **Atividade visual: trabalhar com cartões de imagens**

Tema AECD: abrir a participação através de expressão mediada

Palavras-chave AECD: igualdade e equidade; sensibilidade democrática; diálogo transformador; olhar empático; inclusão; voz; múltiplas perspectivas; reconhecimento

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: um conjunto de cartões com imagens de qualquer tipo (imagens, postais, cartões fotográficos, cartões de arte, etc.)

Nesta atividade, as imagens funcionam como objetos mediadores que permitem aos participantes entrar em diálogo sem a pressão imediata da explicação verbal ou do desempenho acadêmico. Ao escolher uma imagem que ressoe com a sua experiência ou perspectiva, os estudantes podem expressar significados de forma indireta, tornando a participação mais acessível e inclusiva.

Trabalhar com cartões de imagens apoia a aprendizagem democrática ao valorizar a interpretação subjetiva e a multiplicidade de significados, em vez de procurar uma única resposta “correta”. A atividade convida ao olhar empático, uma vez que os participantes escutam primeiro e reconhecem as associações dos outros antes de avançarem para a discussão ou análise, praticando assim um diálogo democrático assente no respeito e no reconhecimento.



### **Atividade áudio: aprender através do som, da música ou da leitura**

Tema AECD: apoiar diferentes formas de aprendizagem através dos sentidos, da atenção partilhada e da consciência emocional

Palavras-chave AECD: responsividade; igualdade e equidade; aprendizagem holística

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: materiais de leitura (variação 1); qualquer tipo de sistema de áudio (variação 2)

Os participantes escutam em conjunto música, paisagens sonoras ou um texto lido em voz alta, prestando atenção à atmosfera e à presença coletiva. Esta atividade apoia múltiplas formas de aprendizagem através dos sentidos, afastando-se da predominância do sentido visual.

#### **Variação 1: Leitura lenta em círculo**

O objetivo é ler em voz alta o mais lentamente possível. A desaceleração ajuda a focalizar a atenção e a criar espaço para a responsividade. O texto escolhido pode fazer parte da bibliografia da unidade curricular ou ser selecionado especificamente para esta atividade.

Os participantes leem à vez, prestando atenção não apenas ao conteúdo do texto, mas também ao ritmo, à cadência, ao tom de voz e à paisagem sonora criada pela leitura.

#### **Variação 2: Aprender através da música**

O educador seleciona faixas sonoras ou peças musicais relacionadas com o tema de estudo. A música é escutada em conjunto com os estudantes, seguida de uma discussão sobre como a música e o som contribuem para a criação de atmosferas, sentimentos e emoções na sociedade, e sobre como sons, música e vozes fazem parte dos processos de aprendizagem e de construção do conhecimento.



### **Atividade audiovisual: o filme ou vídeo como meio reflexivo**

Tema AECD: envolvimento afetivo e construção plural de significados

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; diálogo transformador; aprendizagem holística; afeto; imaginação; reflexão ética; responsividade

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: curtas-metragens ou excertos de vídeo relacionados com o tema escolhido

Nesta atividade, curtas-metragens ou excertos de vídeo são utilizados para suscitar respostas emocionais, éticas e relacionais ligadas a temas democráticos. Em vez de começar pela análise ou interpretação, a reflexão inicia-se ao prestar atenção à forma como os participantes são afetados — aquilo que sentem, observam ou que os toca.

Ao colocar em primeiro plano o afeto e a resposta corporizada, esta atividade apoia uma aprendizagem democrática holística, que integra pensamento, emoção e imaginação. Cria também espaço para uma construção plural de significados, adonde diferentes respostas são reconhecidas como pontos de partida igualmente válidos para o diálogo, promovendo responsividade e atenção ética nas discussões.

## Atividade visual: desenhar percepções

Tema AECD: diferença, interpretação e pluralidade

Palavras-chave AECD: diversidade; perspectiva; diálogo democrático; interpretação; imaginação; respeito pela diferença

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: materiais de desenho tradicionais ou digitais; espaço para expor os trabalhos

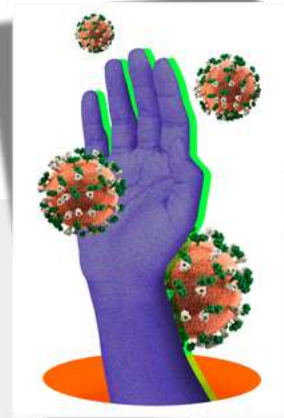
Os participantes são convidados a desenhar um conceito (por exemplo: igualdade, conflito, democracia ou discriminação). Os desenhos são depois expostos em conjunto, formando uma pequena exposição coletiva.

Esta atividade evidencia como diferentes pessoas percebem e imaginam o mesmo conceito de formas distintas. Apoia a aprendizagem democrática ao legitimar a pluralidade e ao praticar o diálogo respeitoso perante a diferença.

Possíveis questões para discussão:

- Como é que estes desenhos diferem entre si e o que têm em comum?
- O que nos dizem estas diferenças sobre a forma como compreendemos a democracia?
- Como pode o desacordo coexistir com o respeito mútuo?





### **Atividade visual: desenhar o “vírus que prejudica a democracia”**

Tema AECD: ameaças à democracia e consciência crítica

Palavras-chave AECD: poder; exclusão; manipulação; sensibilidade democrática; reflexão crítica; prevenção

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: materiais de desenho tradicionais ou digitais

Os participantes são convidados a desenhar (à mão ou digitalmente) um “vírus” que prejudica a democracia, atribuindo-lhe um nome e determinadas características. Em seguida, refletem sobre como esse vírus se propaga, o que o alimenta e de que forma pode ser prevenido ou desmantelado.

Esta atividade apoia a aprendizagem democrática crítica, ao externalizar ameaças abstratas e torná-las visíveis. Incentiva também a reflexão coletiva sobre responsabilidade, resistência e cuidado com os processos democráticos.

Possíveis questões para discussão:

- Que condições permitem que este “vírus” cresça?
- Onde o encontramos na vida quotidiana ou nas instituições?
- Que práticas ajudam a proteger e a fortalecer a democracia?

### **Atividade visual/narrativa: fotografia como narrativa democrática**

Tema AECD: observar a democracia no cotidiano dos ambientes de aprendizagem

Palavras-chave AECD: liberdade; responsividade; sensibilidade democrática; inclusão/exclusão; visibilidade/invisibilidade; atenção; consciência relacional

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: equipamento fotográfico (câmaras, smartphones, tablets, etc.)

Esta atividade convida os participantes a observar e documentar momentos nos seus ambientes cotidianos de aprendizagem que reflitam condições democráticas, incluindo participação, exclusão, cuidado e relações de poder. Através da fotografia, os estudantes abrandam o ritmo e tornam-se mais atentos à forma como a democracia é vivida em espaços e interações do dia a dia, em vez de ser apenas discutida em termos abstratos.

A partilha e reflexão sobre as fotografias apoia o desenvolvimento da sensibilidade democrática, ao tornar visível aquilo que muitas vezes é tomado como garantido ou passa despercebido. A atividade incentiva a responsividade, à medida que os participantes aprendem a reconhecer como os ambientes de aprendizagem afetam diferentes pessoas de formas distintas, refletindo também sobre quais experiências se tornam visíveis e quais permanecem invisíveis.



## Atividade visual/narrativa: figura na parede

Tema AECD: identidade, percepção e posicionamento social

Palavras-chave AECD: identidade; reconhecimento; inclusão/exclusão; sensibilidade democrática; corporização; tomada de perspectiva

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: figura humana desenhada ou impressa, canetas, post-its. Em alternativa, qualquer quadro digital colaborativo (por exemplo, Miro, Mural, Whiteboard).

Os participantes trabalham com uma figura humana desenhada. A figura pode ser desenhada em papel ou criada numa ferramenta digital que permita o trabalho simultâneo de várias pessoas. No interior da figura, os participantes escrevem sentimentos, intenções ou percepções de si próprios; no exterior, escrevem como essa pessoa é vista ou rotulada pelos outros. É dada atenção ao local do corpo onde as palavras são colocadas.

Esta atividade apoia a aprendizagem democrática ao explorar como as identidades são moldadas de forma relacional. Evidencia também as tensões entre a autocompreensão e a percepção social, incentivando empatia e reflexão crítica sobre categorização e relações de poder.

Possíveis questões para discussão:

- Que diferenças observa entre as descrições internas e externas?
- De que forma os rótulos sociais influenciam a participação e o sentimento de pertença?
- Que responsabilidades temos na forma como vemos e descrevemos os outros?



## Atividade narrativa: diálogo em “fishbowl”

Tema AECD: voz, inclusão e tomada de decisão sob pressão de tempo

Palavras-chave AECD: diálogo transformador; participação; partilha de poder; sensibilidade democrática; responsividade; inclusão/exclusão

Tipo de atividade: atividade curta

Materiais: cinco cadeiras

Cinco cadeiras são colocadas formando um círculo interior. Apenas as pessoas que se sentam nesse círculo podem intervir na conversa; os restantes participantes ouvem. Para entrar no círculo, um participante toca no ombro de alguém que já está sentado e troca de lugar com essa pessoa.

Utiliza-se um dilema breve relevante para o grupo (por exemplo, mobilidade, uma regra institucional, um conflito de avaliação ou uma questão de inclusão).

A reflexão não se centra apenas na solução encontrada, mas também no próprio processo:

- Quem entrou no círculo?
- Quem permaneceu de fora?
- Porquê?





### **Atividade narrativa: “O que aconteceria se...?”**

Tema AECD: responsabilidade e interdependência numa sociedade democrática

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; responsabilidade; liberdade; igualdade e equidade; pensamento sistémico; reflexão ética; mundos partilhados

Tipo de atividade: atividade curta

Os participantes escrevem as possíveis consequências de um cenário hipotético (por exemplo: “E se não existissem direitos humanos?” ou “E se as universidades desaparecessem?”). Em seguida, são convidados a desenvolver consequências de segunda e terceira ordem, explorando como as primeiras consequências desencadeiam outras.

Esta atividade ajuda os estudantes a compreender a democracia como uma rede de interdependências, e não apenas como um conjunto de opiniões individuais. Reforça a sensibilidade democrática ao deslocar o foco de “a minha opinião” para “as nossas condições partilhadas”, tornando visível como a responsabilidade é distribuída entre instituições, comunidades e escolhas do quotidiano.

Possíveis questões para discussão:

- Que consequências afetam alguns grupos mais do que outros?
- Que responsabilidades emergem quando reconhecemos a interdependência?
- O que deve a universidade à sociedade — e o que deve a sociedade à universidade?

## Atividades longas



### **Atividade de movimento: igualdade e equidade através do movimento coletivo**

Tema AECD: compreensão corporizada da equidade e da responsabilidade partilhada

Palavras-chave AECD: igualdade e equidade; aprendizagem holística

Tipo de atividade: atividade mais longa

Materiais: espaço para se movimentar; balão(ões) insuflável(eis) e cadeiras (variação 2)

Os participantes movem-se em conjunto, negociando ritmo, coordenação ou direção. As diferenças entre corpos, velocidades e níveis de conforto tornam-se visíveis.

#### Variação 1: Caminhada lenta em fila

Num espaço livre, os participantes são convidados a caminhar o mais lentamente possível de um lado ao outro, organizados em fila, com o olhar direcionado para a frente e atentos aos movimentos dos outros através da visão periférica. Devem tentar manter a fila direita e, simultaneamente, refletir sobre as emoções, sensações e pensamentos que emergem durante a atividade.

“Tentar forçar” todos a manter a mesma velocidade e movimento coletivo pode suscitar questões como: quem define o ritmo e como o ritmo coletivo se desenvolve entre pessoas que têm relações individuais diferentes com a ideia de “andar devagar”. A atividade oferece oportunidades para refletir sobre como respondemos aos diferentes ritmos dos outros e de que forma essas respostas influenciam o ritmo coletivo e o desempenho do grupo na tarefa.

Após a atividade, o grupo pode refletir sobre como os participantes se sentiram durante o exercício e o que os surpreendeu.

#### Variação 2: Balões

Dividem-se os participantes em dois grupos. Uma parte do grupo fica em cima de cadeiras, enquanto a outra permanece no chão. A tarefa consiste em manter o(s) balão(ões) no ar em conjunto. Os papéis podem alternar ou manter-se iguais. Uma parte do grupo pode também assumir o papel de observadora.

Pistas para reflexão:

Prestar atenção aos desafios da participação democrática e às “desigualdades estruturais”: algumas pessoas têm melhor acesso aos balões do que outras. A atividade proporciona uma experiência afetiva e corporizada de diferentes pontos de partida e posições na sociedade. Pode abrir espaço para refletir sobre privilégios, hierarquias sociais, dinâmicas de género, classe social, entre outros aspetos.



### **Atividade visual: mapear o espaço de aprendizagem**

Tema AECD: participação, inclusão e poder nos ambientes quotidianos de aprendizagem

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; igualdade e equidade; partilha de poder; responsividade; olhar empático; visibilidade/invisibilidade; pertença

Tipo de atividade: atividade mais longa

Materiais: materiais de desenho tradicionais ou digitais

Os participantes são convidados a desenhar um “mapa” de um ambiente de aprendizagem real que conhecem (por exemplo: um auditório, uma sala de seminário, uma sala de aula online, um corredor ou um espaço de reunião da faculdade). O mapa deve mostrar onde as pessoas costumam sentar-se ou posicionar-se, quem tende a falar, quem permanece em silêncio, para onde se dirige a atenção e onde surgem sentimentos de desconforto ou de segurança.

Os mapas podem incluir símbolos, cores, setas e palavras curtas.

Após a elaboração dos mapas, os participantes partilham-nos em pares ou em pequenos grupos. Em seguida, o grupo discute:

- O que revela este mapa sobre participação e poder?
- Quem está no centro e quem permanece na periferia?
- Que pequenas mudanças poderiam tornar o espaço mais democrático?

Possíveis questões de reflexão:

- Onde sinto que pertença neste espaço — e onde me retraio?
- Quem está visível e quem está presente, mas não é reconhecido?
- O que mudaria se alterássemos a disposição dos lugares, o ritmo das interações ou os modos de expressão?
- Que pequenas mudanças poderiam tornar este espaço mais democrático?



### **Atividade de criação: colagem democrática**

Tema AECD: negociação, inclusão, expressão multimodal e partilha de poder na construção democrática de significados

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; igualdade e equidade; partilha de poder; responsividade; olhar empático; visibilidade/invisibilidade

Tipo de atividade: atividade mais longa

Materiais: diversos materiais para colagem, por exemplo:

- materiais em papel (revistas, jornais, brochuras, postais, post-its, etc.)
- texturas e materiais naturais (fitas, fio/lã, folhas secas, pequenos ramos, etc.)
- pequenos objetos e elementos táteis (botões, contas, tampas de garrafa, pequenos brinquedos, etc.)
- materiais de fixação e ferramentas (cola, fita adesiva, tesouras, carimbos, marcadores, canetas de cor, etc.)

Para opções digitais ou híbridas: capturas de ecrã impressas ou artefactos digitais, códigos QR que liguem a textos ou materiais reflexivos, tablets ou dispositivos para acrescentar posteriormente uma camada de colagem digital, entre outros.

Utilize a colagem — criação com materiais diversos — como método estético e corporizado para promover aprendizagens criativas e participativas. O tema da colagem pode ser um conceito (por exemplo: democracia, igualdade, conflito, discriminação) ou permanecer aberto. Convide os estudantes a trabalhar em conjunto com imagens, texturas e símbolos, de modo a externalizar ideias, experimentar de forma lúdica e pensar através do processo de criação.

Escolha materiais com texturas variadas para favorecer o envolvimento corporizado. Inclua também elementos que suscitem associações simbólicas ou metafóricas (por exemplo: mapas, palavras, imagens abstratas) e ofereça variedade suficiente de materiais para que os estudantes possam expressar ideias para além da linguagem escrita, apoiando assim a participação democrática.

Estruture a atividade de modo a abrandar o ritmo das interações e a abrir espaço para múltiplas vozes, permitindo que diferentes perspetivas e formas de expressão emergam. Oriente os estudantes para coconstruírem um campo visual partilhado, praticando negociação, imaginação e reconhecimento mútuo.

Desta forma, a colagem torna-se uma ferramenta prática para promover objetivos democráticos e para cultivar ambientes de aprendizagem inclusivos e dialógicos.



### **Atividade narrativa: história de uma personagem**

Tema AECD: inclusão e apoio nas relações quotidianas de aprendizagem

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; igualdade e equidade; olhar empático; diálogo; vulnerabilidade; reconhecimento; participação; responsividade

Tipo de atividade: atividade mais longa.

A cada participante é atribuído um papel. Após a leitura de um breve enquadramento da situação a explorar, os participantes são convidados a colocar-se na perspetiva da personagem e a imaginar como a situação é vivida a partir desse papel.

Em seguida, os participantes criam uma breve narrativa visual composta por três imagens (desenhos, símbolos ou fotografias). Cada imagem representa um momento-chave na história da personagem (por exemplo: a situação inicial, a insegurança ou tensão emocional da personagem e um possível ponto de viragem).

Depois de criadas as histórias, os participantes sentam-se em círculo. Um a um, cada participante apresenta as suas três imagens e explica brevemente a história que lhes está associada. O restante grupo responde através de perguntas reflexivas e abertas, explorando as inseguranças e desafios da personagem e sugerindo possíveis formas de apoio ou ações alternativas.

A atividade pode ser realizada individualmente ou em pares, dependendo da dimensão do grupo e do nível de conforto dos participantes.

### Exemplos de papéis:

- não gosta da escola, provoca o professor e está inquieto na aula
- frequentemente irritável, tem apenas um amigo, muito seletivo nas relações
- muito sociável, fala muito, muda frequentemente de amigos, superficial nas tarefas
- silencioso, mais não verbal do que verbal, termina sempre primeiro, mas nunca responde
- dá tudo de si, nunca diz que não, todos gostam dele, mas não o respeitam
- passivo, desmotivado, apenas interessado em futebol, discute com os pais, recusa cooperar

### Possíveis questões para discussão:

- Qual é a insegurança da personagem?
- Como é que descobrimos essa insegurança?
- Como podemos posicionar-nos de forma responsável perante essa pessoa (como professores, professores, pais ou amigos)?
- Como devemos responder a este tipo de comportamento num grupo?
- O que mais podemos fazer?
- De que forma o género (ou outra dimensão da identidade da personagem) se relaciona com o seu comportamento?



### **Atividade baseada em drama: imaginação guiada**

Tema AECD: poder, autoridade e responsabilidade

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; imaginação; responsabilidade; poder; reflexão ética; responsividade

Tipo de atividade: atividade mais longa


Esta atividade utiliza imaginação guiada e improvisação para explorar como o poder é construído, justificado e exercido, e como a responsabilidade democrática emerge em relação à autoridade.

A sessão começa com um exercício de centragem. Os participantes sentam-se confortavelmente e fecham os olhos. O educador lê lentamente um texto descritivo que os convida a imaginar-se habitantes de um reino pacífico governado por um jovem rei recentemente coroado.

A narrativa, rica em elementos sensoriais (paisagem, clima, rotinas quotidianas, sons, cheiros, comida), ajuda os participantes a entrar no mundo ficcional de forma emocional e corporizada, e não apenas cognitiva.

No final da história, quando a atmosfera de calma e segurança estiver plenamente estabelecida, o educador pede aos participantes que abram os olhos e reflitam brevemente:

- Quem são vocês neste reino?
- O que esperam do vosso rei?
- Como se sentem em relação ao poder dele e à vossa própria posição?




A atividade passa então para uma fase de improvisação coletiva. O educador explica que o rei, que desde a infância tem medo do escuro, deseja agora eliminar completamente a escuridão do reino. Não querendo parecer um tirano, reúne o seu círculo mais próximo: conselheiros reais, o tesoureiro, o historiador, o bobo da corte e vários servos. A tarefa deste grupo é ajudá-lo a conceber uma estratégia para convencer a população de que a escuridão é perigosa e deve ser eliminada. Os participantes assumem estes papéis e improvisam uma reunião do conselho, na qual se expressam argumentos, receios, interesses e formas de persuasão. A cena é brevemente encenada para o restante grupo.

Após a improvisação, o educador continua a narrativa: os conselheiros conseguem convencer o povo, a escuridão é oficialmente proibida e são investidos enormes recursos em iluminação artificial. Uma grande figura do rei é colocada na parede. Em pequenos grupos, os participantes escrevem palavras ou expressões dentro da figura (o que o rei é em si mesmo: medos, motivações, inseguranças, intenções) e fora da figura (como se apresenta e como é percebido pelos outros: protetor, salvador, governante, déspota, visionário, etc.).

Esta visualização abre espaço para refletir sobre a diferença entre motivações internas e autoridade pública, bem como sobre a forma como o poder é representado e legitimado.

A história continua: o reino é inundado de luz, os cidadãos têm de comprar equipamentos especiais de iluminação e, inicialmente, tudo parece seguro e ordenado. O educador faz então uma pausa e pergunta: “E depois, o que acontece?”

Trabalhando em grupos, os participantes criam imagens congeladas (tableaux) que respondem à pergunta: será realmente a escuridão o problema? Ou que novos problemas surgem quando a escuridão é proibida? Cada grupo apresenta uma imagem estática que mostra simbolicamente possíveis consequências, como exclusão, desigualdade, perda de descanso, vigilância, controlo ou resistência.



A atividade conclui com uma discussão orientada, que liga a situação ficcional a dilemas democráticos reais:

- O rei tem poder e afirma agir em nome do bem comum. O poder justifica impor medo e controlo?
- Que responsabilidade tem um líder de ouvir, duvidar e partilhar a tomada de decisão?
- De que forma os discursos sobre medo e segurança moldam o consentimento público?
- Que personagens na história tinham voz e influência, e quais estavam sem poder ou silenciadas?
- Se substituíssemos o rei por uma rainha na história, isso faria diferença nas vossas interpretações? O género de quem governa importa?
- De que modo especialistas, história, finanças e o “senso comum” são utilizados para legitimar decisões?
- Se estivesse na posição do rei, o que faria de forma diferente?
- De que forma esta história reflete as sociedades contemporâneas e as instituições educativas?



### **Atividade narrativa: transmissão e distorção de uma história**

Tema AECD: estereótipos, pressupostos e a forma como as narrativas moldam a realidade social

Palavras-chave AECD: sensibilidade democrática; diálogo transformador; reflexão crítica; inclusão/exclusão; viés; responsabilidade; olhar empático

Tipo de atividade: atividade mais longa


Nesta atividade, o educador prepara uma história curta aberta à interpretação, que contenha elementos socialmente significativos, como diferentes personagens, relações ou situações. Os participantes são divididos em dois grupos e organizados em duas filas. Em cada grupo, apenas a primeira pessoa ouve ou lê a história original, em silêncio e individualmente, de modo que mais ninguém tenha acesso a ela.

Essa pessoa sussurra a história ao participante seguinte, que por sua vez sussurra aquilo que compreendeu ao próximo, e assim sucessivamente, até que a história chegue à última pessoa da fila. Não são permitidas repetições nem esclarecimentos; cada participante ouve a história apenas uma vez e deve confiar na sua própria escuta e interpretação.

A última pessoa de cada grupo reconta então a história em voz alta para todo o grupo. Como resultado, costumam surgir duas versões diferentes da mesma história original. Estas versões são comparadas entre si e, quando apropriado, também com o texto original.

O grupo reflete então sobre como e por que razão a história se transformou durante a transmissão:

- que detalhes se perderam,
- quais foram enfatizados,
- e que novos elementos foram acrescentados.



A discussão centra-se nos pressupostos, estereótipos e juízos de valor que podem ter sido introduzidos na narrativa. Os participantes são convidados a refletir sobre como “preencheram as lacunas” quando algo não estava claro, de que modo as suas experiências prévias e os seus enquadramentos culturais influenciaram aquilo que ouviram e transmitiram, e quais perspetivas se tornaram mais visíveis ou invisíveis nas versões recontadas.

A atividade abre espaço para refletir sobre como processos semelhantes de distorção e simplificação operam na comunicação quotidiana, nos media e nas interações sociais, e sobre como contribuem para a construção de identidades sociais, para processos de inclusão e exclusão e, em alguns casos, para a reprodução de injustiças.

## Projetos



### **Projeto: percursos de aprendizagem relacional e corporizada**

Tema AECD: apoiar relações democráticas, diálogo, pertença e responsabilidade partilhada através da aprendizagem estética e corporizada

Palavras-chave AECD: olhar empático; partilha de poder; responsividade; diálogo transformador; aprendizagem holística


Tipo de atividade: projeto

Materiais: dependendo das necessidades do projeto

Esta atividade pode ser desenvolvida como um projeto transversal no ensino superior, integrando várias atividades curtas ou mais longas de AECD, todas concebidas para promover relações democráticas, diálogo, sentido de pertença e responsabilidade partilhada. Este exemplo centra-se em movimento colaborativo, gesto e criação visual, com o objetivo de cultivar responsividade, presença coletiva e sintonia mútua em espaços académicos frequentemente dominados pelo desempenho cognitivo e pela argumentação verbal.

Através de atividades estéticas interligadas, os participantes envolvem-se em processos de partilha de poder e aprendizagem holística, explorando de que forma métodos corporizados e visuais podem apoiar ambientes educativos mais inclusivos e relacionais.

O projeto desenvolve-se ao longo de várias sessões integradas em unidades curriculares, aulas expositivas ou seminários, independentemente da área disciplinar. Diferentes atividades podem ser selecionadas para cada sessão e/ou para diferentes finalidades. Além disso, algumas atividades podem ser repetidas ao longo do projeto, permitindo que os participantes aprofundem a experiência e descubram novos significados, à medida que se tornam mais familiarizados com as atividades e co-desenvolvem o processo de aprendizagem.



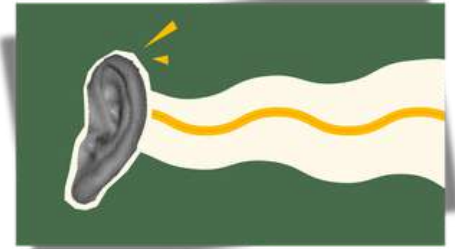
Por exemplo, o educador pode optar por centrar-se na promoção do diálogo aberto e na redução de hierarquias, através do percurso do olhar empático. O curso pode assim começar com um convite para praticar o olhar empático, recorrendo à reflexão corporizada ou a meios visuais, como a utilização de cartões com imagens. Estas atividades convidam ao olhar empático, na medida em que os participantes reconhecem os seus próprios pontos de partida e as associações e múltiplos significados dos outros, antes de avançarem para a discussão ou análise, praticando assim um diálogo democrático assente no respeito e no reconhecimento.

Momentos de transição ao longo do projeto, ou situações de maior intensidade, pressão ou stress durante o curso — como apresentações de estudantes ou momentos de avaliação — podem ser apoiados através de gestos simples de ancoragem, atividades de varrimento corporal e atenção à respiração.

Ao longo do projeto ou da unidade curricular, as dinâmicas de grupo podem ser abordadas e apoiadas através de atividades que incentivem a colaboração e a cocriação, como a colagem, ou através de atividades que tornem a relacionalidade tangível, como o círculo de lã. Os participantes podem também ser incentivados a envolver-se em interações não verbais, como o contacto visual ou o espelhamento de movimentos, nas quais o significado emerge através da atenção e da resposta ao outro, e em que a vulnerabilidade e o reconhecimento são reconhecidos como centrais nas relações democráticas.

Para encerrar o projeto, convide os participantes a pausar e refletir sobre a forma como as atividades estéticas e corporizadas influenciaram o seu sentido de diálogo, pertença e responsabilidade partilhada no grupo. Incentive-os a considerar momentos de partilha de poder, responsividade ou diálogo transformador que se tenham destacado ao longo do processo, e a explicitar de que forma essas experiências podem influenciar a sua aprendizagem contínua e as suas relações para além do curso.

Um breve círculo coletivo de reflexão, um gesto visual ou corporizado partilhado, ou o regresso a uma atividade realizada anteriormente podem constituir formas significativas de reconhecer o percurso de aprendizagem e de concluir o projeto de forma reflexiva.



### **Projeto: ancoragem através do som, da música ou da leitura**

Tema AECD: apoiar a regulação emocional, a atenção partilhada e a segurança relacional

Palavras-chave AECD: bem-estar relacional; responsividade


Tipo de atividade: projeto

Materiais: dependendo das necessidades do projeto

Esta atividade pode ser desenvolvida como um projeto transversal de maior duração no ensino superior, aplicável a diferentes áreas disciplinares, que utiliza a escuta partilhada como método pedagógico para cultivar relações democráticas, atenção e sintonia emocional nas comunidades de aprendizagem. O projeto centra-se na ancoragem através do som, da música e da palavra falada, de modo a apoiar a regulação emocional, a presença coletiva e a segurança relacional em espaços académicos frequentemente dominados pelo desempenho cognitivo e pela argumentação verbal.

O projeto desenvolve-se ao longo de várias sessões integradas em unidades curriculares de diferentes áreas. No início de determinados seminários ou aulas, o educador convida os estudantes a participar num breve momento de escuta partilhada. Este momento pode envolver a escuta de música instrumental, paisagens sonoras ambientais ou um texto lido em voz alta (literário, filosófico, poético ou tematicamente relacionado com o curso).

O foco não está na análise, mas em sentir a atmosfera, o ritmo, o tom e a ressonância emocional. Os estudantes são convidados a notar as suas respostas corporais, a respiração, o nível de tensão ou relaxamento, bem como as formas subtis através das quais a atenção se vai sincronizando no grupo.



Após a fase de escuta, segue-se um breve diálogo reflexivo ou uma reflexão escrita. Os estudantes podem ser convidados a descrever o que observaram em si próprios e no espaço coletivo: de que forma o som partilhado influenciou o seu sentido de calma, abertura ou disponibilidade para participar? Sentiram-se mais ligados aos outros, mais capazes de escutar, mais dispostos a intervir?

Ao longo do tempo, estas reflexões são articuladas com discussões sobre comunicação, poder, voz e participação em contextos académicos. Desta forma, a atividade torna-se um método para tornar visíveis as condições afetivas e relacionais da aprendizagem democrática: quem se sente seguro para falar, quem permanece em silêncio, como a atenção é distribuída e de que modo as atmosferas coletivas influenciam processos de inclusão e exclusão.

Ao longo do semestre, os estudantes podem alternar na escolha de sons, músicas ou textos, praticando assim responsabilidade, cuidado com o grupo e sensibilidade à diversidade de gostos, culturas e estados emocionais. Esta rotatividade apoia a participação democrática e a apropriação partilhada do espaço de aprendizagem.

O grupo pode também refletir sobre como as escolhas de som ou de voz podem convidar, acalmar, perturbar ou excluir, e sobre como a capacidade de responder às experiências emocionais e sensoriais dos outros constitui uma competência democrática fundamental.



**Projeto: explorar a democracia através da dança, da coreografia e da performance**

Tema AECD: transformar questões sociais em expressão estética e física

Palavras-chave AECD: partilha de poder; diálogo transformador; aprendizagem holística

Tipo de atividade: projeto

Materiais: dependendo das necessidades do projeto

Esta atividade de projeto tem como objetivo transformar questões sociais em expressão estética e física, através da criação de uma coreografia coletiva. Levar o resultado para além da sala de aula contribui também para o diálogo democrático na comunidade em geral.

A atividade pode começar com uma questão sobre como os estudantes experienciam e se relacionam com a ideia de democracia enquanto prática vivida. Laboratórios de movimento permitem que os estudantes explorem as suas respostas corporizadas a princípios simples de movimento, como gravidade e equilíbrio.

Os estudantes progridem também da improvisação de movimento para pequenas composições, que o professor observa, procurando fomentar uma experiência subjetiva da capacidade criativa de cada participante, em relação ao espaço, aos outros e às ideias, ao mesmo tempo que incentiva a observação e a atenção aos movimentos dos outros.

A partir deste processo, são desenvolvidas cenas performativas de movimento que refletem o tema da “democracia”, baseadas nas experiências dos próprios estudantes. Essas experiências são “traduzidas” em movimentos e cenas coletivas, nas quais princípios como proximidade e exclusão, envolvimento e individualização, apoio e reflexão se tornam visíveis.

Por fim, os estudantes e o professor reúnem todo o material de movimento numa performance coletiva.

## 4. Encerramento do guia de apoio à prática: estabelecer ligações entre diferentes fases educativas

Este Guia de apoio à prática para o ensino superior apresentou atividades concretas e percursos de prática para implementar a aprendizagem estética e corporizada para a democracia em construção (AECED) nas realidades quotidianas do ensino superior. Pretende ser um recurso flexível, que apoie a experimentação, a adaptação e o regresso reflexivo às práticas, à medida que a aprendizagem democrática é vivida através das relações, dos corpos, dos espaços e da investigação partilhada.

O Guia de apoio à prática insere-se também no ecossistema mais amplo do Framework, dos Guias e dos Guias de apoio à prática do projeto AECED, desenvolvidos para diferentes fases educativas. Lido em articulação com os recursos destinados à educação de infância e ao ensino básico inicial, ao ensino secundário e à aprendizagem de adultos/profissional, contribui para uma perspetiva de educação democrática ao longo do curso de vida e entre gerações: a democracia cultiva-se ao longo do tempo, através de transições e de encontros entre diferentes idades, papéis e culturas de aprendizagem.

Em conjunto, estes recursos organizados por fases educativas constituem um repertório interligado para professores, convidando à inspiração entre diferentes fases de ensino e apoiando a prática democrática ao longo de todo o percurso educativo.

