

SERÁ QUE ISTO É PARA MIM?

**O QUE LEVA OS JOVENS
A PARTICIPAR?**

COMPARTE & EDUCAÇÃO NA INICIATIVA GULBENKIAN 15\25 PARTICIPA
RECOMENDAÇÕES DOS PRÓS PARA A ÁREA DA JUVENTUDE



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



ComParte

SERÁ QUE ISTO É PARA MIM?

O QUE LEVA OS JOVENS A PARTICIPAR

COORDENAÇÃO

Equipa do ComParte

DESIGN GRÁFICO E ILUSTRAÇÃO

Manuel B. Melo

FOTOGRAFIAS

João Garrinhas

Emanuele Siracusa

Marta Saraiva Marques

IMPRESSÃO

Tipografia Lousanense Lda

DEPÓSITO LEGAL

480239/21

PROMOTOR

Fundação Calouste Gulbenkian

Fundação Maria Rosa

COMPORTE & EDUCAÇÃO NA INICIATIVA GULBENKIAN 15\25 PARTICIPA
RECOMENDAÇÕES DOS PRÓS PARA A ÁREA DA JUVENTUDE



OUTRAS PUBLICAÇÕES COMPORTE & EDUCAÇÃO

Prós da Educação Inspiram

– Recomendações para uma Escola a funcionar no seu melhor [2018]

O início de muitas soluções? Conhecermo-nos melhor

– Recomendações dos Prós para a Educação em Portugal [2019]



**DOS PRÓS
PARA PORTUGAL.**

OBRIGADO!



PRÓS

Prós são jovens especialistas em saber o que funciona melhor e o que pode ser transformado nos sistemas da sociedade a que pertencem, pela sua experiência enquanto intervenientes e utilizadores. Eles têm um conhecimento importante que deve ser valorizado e reconhecido nos processos de tomada de decisão que os afetam.

Os Prós deste caderno são os 51 jovens abrangidos por diversos projetos da atividade da Fundação Calouste Gulbenkian (FCG) e que participaram na iniciativa 15\25 Participa.

CONHECIMENTO DOS PRÓS

Este caderno, tal como as anteriores publicações ComParte, sistematiza aquilo que, no ComParte, se designa por “Conhecimento dos Prós”. O ComParte, através da sua metodologia, recolhe, agrega e divulga o saber dos jovens sobre as suas experiências nos sistemas de que fazem parte, confiante de que este conhecimento pode ser usado como fonte de informação nas tomadas de decisão relativas à juventude, sendo equivalente à pesquisa e ao conhecimento experiencial.

A informação deste caderno foi recolhida durante as sessões com os jovens, através de várias dinâmicas e atividades. Esta foi, depois, analisada e sistematizada de forma a assinalar a pertinência das suas ideias, segundo critérios de transversalidade e singularidade.

Os textos introdutórios dos capítulos e subcapítulos são os resumos destas partilhas e procuram ser o mais fiéis possível às contribuições dos Prós, integrando, várias vezes, a reprodução do testemunho original.

Os leitores mais interessados podem debruçar-se sobre as transcrições das partilhas dos Prós, no sentido de clarificar, completar, validar ou questionar a formulação final.

O documento acolheu ainda as sugestões que um grupo de jovens que participaram nesta iniciativa entendeu fazer, colaborando na validação das conclusões deste caderno.

A QUEM NOS LÊ, MUITO OBRIGADO!

Obrigado por desejar conhecer as recomendações dos Prós sobre a juventude em Portugal.

Este caderno destina-se a todas as pessoas que tomam decisões na área da juventude e a todos os adultos que se dedicam à missão transformadora de trabalhar diretamente com jovens. A sua leitura proporciona o acesso privilegiado ao coração de muitos Prós, à visão que têm da vida e de como podem ser mais envolvidos no mundo que os rodeia.

A equipa do ComParte & Educação, convicta de que os jovens possuem uma compreensão única do mundo que os rodeia, visa promover ocasiões de reflexão entre jovens e adultos, para fazer chegar o Conhecimento dos Prós aos lugares de decisão da área da juventude e divulgar as suas recomendações em reuniões de parceria, *workshops*, palestras e conferências, entre outros.

A ação do ComParte baseia-se numa metodologia desenvolvida em parceria com a fundação norueguesa *Forandringsfabrikken* (Fábrica da Mudança), que tem como objetivo recolher ideias e sugestões resultantes da experiência de vida dos jovens.

O ComParte assenta em valores como a colaboração, a reciprocidade, a confiança, a gratidão e o afeto.

Ficaremos muito agradecidos se partilhar o seu *feedback* e ideias connosco, através do email equipa@comparte.pt ou visitando-nos no Largo Andaluz, 28, 1º andar, Lisboa. Para saber mais sobre o ComParte, poderá encontrar-nos em www.comparte.pt, no Facebook (@fmr.comparte) ou Instagram (@comparte.fmr).

Um abraço apertado,

Os Prós e a Equipa

15\25 PARTICIPA

A iniciativa **15\25 Participa** resulta da vontade da Administração da FCG de envolver jovens em momentos regulares de planeamento estratégico, tendo como objetivo potenciar as decisões tomadas durante os mesmos, através do acesso a experiências, perspetivas e recomendações de jovens beneficiários de projetos financiados pela Fundação.

Muitos adultos interrogam-se sobre a melhor forma de envolver os jovens. A vontade de ajudar a responder a perguntas como “o que devo fazer para chegar aos miúdos?” ou “o que preveem os jovens para o futuro?” levou a equipa do ComParte a aceitar o desafio, proposto pela FCG, de auscultar as sugestões dos Prós sobre a atividade da FCG, a médio e longo prazo. O foco desta audição esteve na experiência pessoal de cada participante, enquanto jovem, inserido em diversos sistemas, e numa visita constante às experiências que definem e estruturam a sua vida.

Ao longo do processo participativo, tornou-se evidente que as recomendações partilhadas tinham potencial para gerar impacto para lá da atividade da própria FCG, podendo inspirar várias áreas de intervenção no âmbito da juventude.

A iniciativa começou por ser pensada num modelo de três fins de semana intensivos, mas a pandemia Covid-19 obrigou a uma transição para formato *online*, tendo sido realizadas 18 videoconferências de três horas cada. Para reduzir a sensação de distanciamento social, foi enviada, a cada participante, uma caixa com um conjunto de ferramentas para participar ativamente nas sessões.

Cada sessão trouxe aos participante um novo desafio: moldagem de plasticina (“molda, com as tuas mãos, o teu dia-a-dia; o que te preocupa?”), decoração de caixas (“esta caixa é um projeto que adoras, o que está por fora? e por dentro?”), apresentação de objetos do dia-a-dia (“traz um objeto para falar de quem és tu”) e da escrita de diários de bordo.

Durante a preparação das atividades, nasceu a ideia de utilizar a metáfora do periscópio que, a partir das profundezas do mar, observa a superfície. Foi um bom mote para nos lançarmos às sessões: saber que, da profundidade de cada jovem, a realidade ganha um novo olhar.

51 Prós
12 Entidades parceiras
14 anos: Pró mais novo
27 anos: Pró mais velho
1 Fim de semana imersivo
18 Sessões *online*
1 Pandemia

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

COMPARTE – FUNDAÇÃO MARIA ROSA

A **Fundação Calouste Gulbenkian** foi criada em 1956 por testamento de Calouste Sarkis Gulbenkian, filantropo de origem arménia que viveu em Lisboa entre 1942 e 1955, ano em que faleceu.

A Fundação tem nacionalidade portuguesa e foi instituída em perpetuidade com o propósito fundamental de melhorar a qualidade de vida das pessoas através da arte, da beneficência, da ciência e da educação.

Em articulação com as atividades culturais, a Fundação cumpre a sua missão por meio de programas inovadores que desenvolvem projetos-piloto e apoiam instituições e organizações sociais, através de bolsas e subsídios.

O **ComParte – Fundação Maria Rosa** é um projeto de âmbito nacional focado no envolvimento cívico e transformação social. Nasceu num contexto de crescente valorização da participação dos cidadãos na construção de estruturas sociais, alinhadas com as necessidades e os sonhos de todos, e enriquecidas pelo contributo de cada um.

Através de uma metodologia desenvolvida em parceria com a fundação norueguesa *Forandringsfabrikken*, os cidadãos colaboram no desenvolvimento das estruturas da sociedade de que fazem parte, partilhando o seu conhecimento e sugestões com as entidades decisoras. Esta metodologia desenvolve-se em três fases: 1) auscultação e criação de laços relacionais, 2) divulgação e 3) colaboração.

Para além da área da Educação, a ação do ComParte estende-se ao sistema de integração de refugiados em Portugal, no qual os Prós – refugiados, beneficiários de proteção subsidiária e requerentes de asilo – contribuem com recomendações para decisores, a partir da sua experiência de acolhimento e integração. Desde 2015, já foram ouvidos mais de 3800 jovens no âmbito do ComParte & Educação e foram publicados diversos cadernos que constituem o Conhecimento dos Prós.

OS TEMAS DESTE CADERNO

01 “QUEM ÉS TU?” OU SER JOVEM É...

Definir “ser jovem” tende a ser um exercício de retrospectiva para quem não o é atualmente. Por isso, lançámos a pergunta a 51 jovens e, recorrendo a múltiplas dinâmicas, pedimos para nos falarem sobre quem são. As respostas foram transcritas na primeira pessoa e poderá encontrá-las neste capítulo.

02 FUTURO! O QUE NOS PREOCUPA?

Já com uma ideia do que significa “ser jovem”, neste capítulo, os Prós guiam-nos pelas suas preocupações do dia-a-dia. Aqui, vai encontrar alguns dos assuntos e problemas que preocupam os jovens no seu dia-a-dia, assim como temas com os quais gostavam de se envolver e ajudar a transformar, quando pensam no futuro.

03 SERÁ QUE ISTO É PARA MIM?

No momento de abraçar (ou não) um novo projeto ou de integrar um grupo ou associação, todos os jovens se questionam “será que isto é para mim?”. Neste capítulo, que dá nome ao caderno, queremos contextualizar a “*checklist* da participação”, aprofundando cada um dos tópicos abordados. Este pretende ser um contributo para que os decisores, organizações e trabalhadores da área da juventude possam avaliar os projetos e iniciativas que concebem e implementam, a partir do olhar dos jovens. De que é feito um projeto, atividade ou iniciativa que o jovem quer integrar? O que o prende, motiva, envolve e desafia? Mergulhar neste capítulo é ter acesso a um álbum de boas memórias dos 51 jovens sobre o que, para eles, já resultou.

Nas próximas páginas, **as ideias e as palavras são dos Prós.**

Boa leitura!



01 “QUEM ÉS TU?” OU SER JOVEM É...

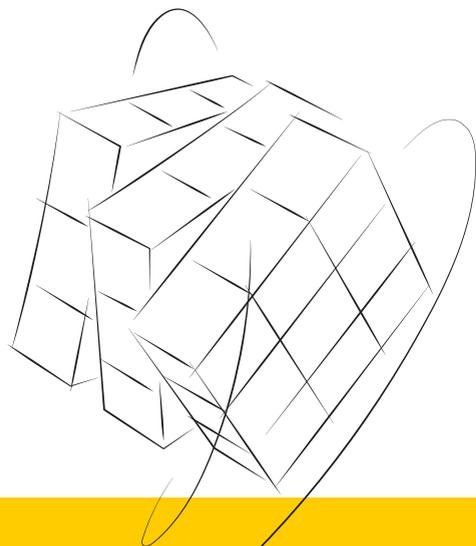
A palavra “jovem” soa sempre de forma estranha. Quando nos perguntam “o que é ser jovem?”, ficamos a pensar que seria mais fácil perguntarem “quem és tu?”, porque cada um de nós é jovem à sua própria maneira.

Parece que “ser jovem” é um cargo que nos obriga a corresponder a um certo padrão, com a pressão de termos de aproveitar o tempo enquanto o somos.

Ao fazermos a pergunta, parece que pertencemos todos a um grupo ou categoria homogénea, o que não é verdade. Não é uma pergunta à qual saibamos logo responder, porque não pensamos sobre ela no dia-a-dia e, principalmente, porque a resposta pode variar todos os dias.

Dizemos, em modo brincalhão, que um jovem, se souber responder a esta pergunta, é porque já não é um jovem a sério.

O que é, então, ser jovem? Afinal, quem somos nós e o que procuramos? O que se passa em cada um de nós?



“É MUITAS COISAS AO MESMO TEMPO”

“Hipótese, expectativas, problemas, desavenças, tempo, escolhas. Ser jovem **é um misto de tudo**. É aproveitar (ou desaproveitar) o tempo, é esperar, expectar, subir e cair.”

“É sermos **mil coisas ao mesmo tempo sem querermos abdicar de nenhuma**. É sermos os únicos que verdadeiramente nos compreendemos a nós próprios. É viver todo o espectro emocional num dia. É sentir que tudo nos foge por entre os dedos sem o podermos evitar. É querer a mudança e ser, ao mesmo tempo, o maior conservador que o mundo já viu.”

“Foguetão que representa **todas as coisas que fazemos e queremos**; muitas vezes estamos amarrados a tudo o que queremos fazer.”

“A **incerteza de não saber o que é o futuro**.”

“É mistura, diversidade... não queremos ser apenas uma coisa, nós gostamos de fazer coisas diferentes e **não gostamos de ser definidos por uma só palavra**. Todos os seres humanos são muito complexos.”

“É sermos vistos como crianças que cresceram e não como **futuros adultos**.”

“Acho que quanto mais nos conhecemos, mais conseguimos ver a **nossa complexidade** e o que somos.”

“Mais do que ser descobridor, é estar à procura, **com diferentes definições**. Não depende tanto da ideia, é mais um estado de espírito. E um jovem a sério, se souber responder a esta pergunta, é porque já não é um jovem a sério.”

“É TER AS EMOÇÕES À FLOR DA PELE”

“Aventura, adrenalina, aprender, oportunidades, emoções, dançar, felicidade, tempo, vida, alegria, energia, cantar, estudar, tristeza, etc. Há uma **mistura de emoções que o jovem vive num só dia**.”

“No mesmo dia, ficamos alegres, tristes, chateados, revoltados, empolgados... somos assim mesmo. Com as **emoções todas à flor da pele**, ou ‘sangue quente’. Somos alegria, somos fonte de energia, somos aventura.”

“É estarmos lá para os outros e **saber que o mundo se desmorona quer queiramos ou não**.”

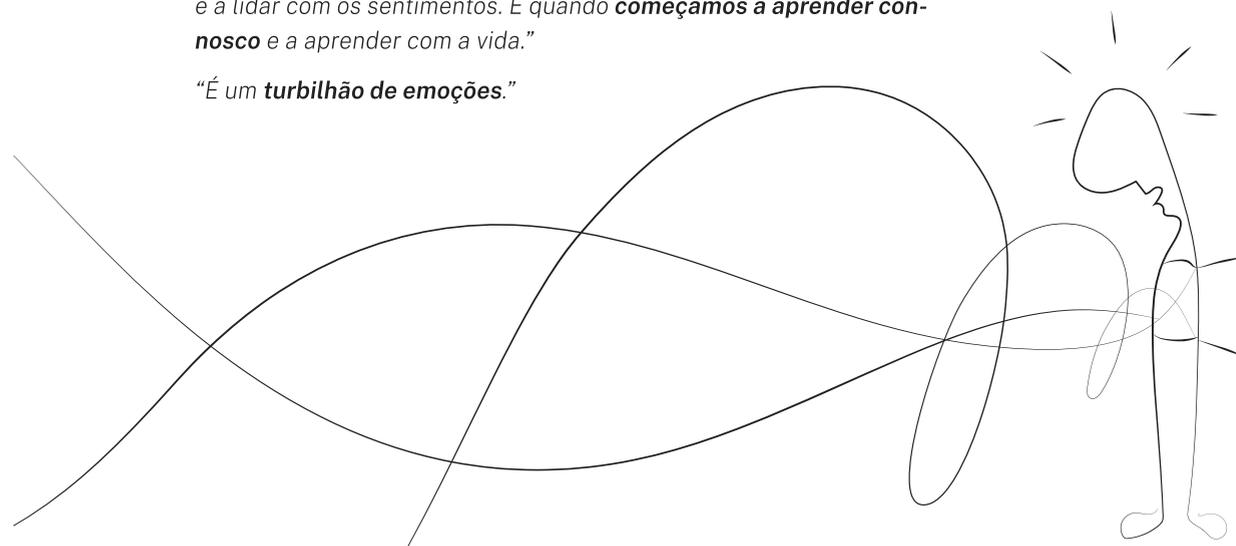
“Às vezes há aquele momento em que pensamos ‘**este momento vai ficar comigo para sempre**’ e eu já tive isso muitas vezes. Há coisas de que gostamos muito, mas depois há outras que nos tocam e que nos marcam e ficam mesmo em nós.”

“Ser jovem é **aprender a lidar com sentimentos**.”

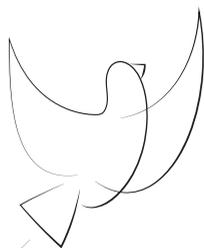
“**Desfrutar de cada momento da vida com intensidade**, fazer amigos e fazer o possível para não abdicar de nada.”

“Ser jovem é uma fase, onde aprendemos a combater os obstáculos e a lidar com os sentimentos. É quando **começamos a aprender conosco** e a aprender com a vida.”

“É um **turbilhão de emoções**.”



“É MUDANÇA, TRANSFORMAÇÃO E ADAPTAÇÃO”



“Para mim, ser jovem hoje em dia é uma **transformação constante**, porque temos de nos adaptar a pessoas e contextos diferentes.”

“É tentar **conciliar todas as coisas** que queremos fazer (escola, desporto, trabalho, amigos) e andar numa correria constante.”

“Aquela sensação de que ainda é possível **conquistar o mundo**.”

“É **mudança, transformação, adaptação**. Resiliência, nova tentativa, espaço para falhar, não ter tempo a perder.”

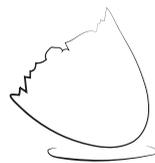
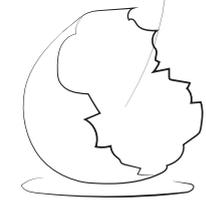
“É uma **constante mudança** e não saber lidar com ela muitas vezes.”

“Os momentos marcantes estavam relacionados com **mudanças bastante profundas** e eram bastante visíveis.”

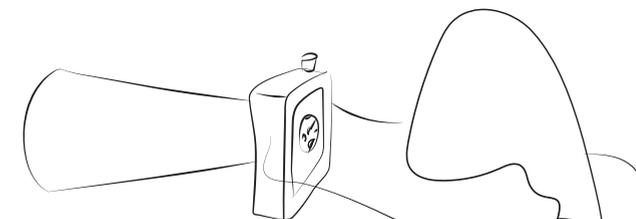
“**Implica superação**, adaptar-se a uma coisa nova, desafiar o desconhecido.”

“Preciso do meu momento, de não ter arrependimentos, conhecer culturas, pessoas diferentes e respeitar as diferenças. Aliás, ser jovem é **celebrar as diferenças**.”

“Uma fase bonita e uma fase pesada e difícil. É a altura em que somos mais imaturos e fazemos as coisas por impulso. É o tempo de **escolher o caminho para a nossa vida** de forma consciente e é pesado fazer essa escolha nesta fase.”



“É TER MUITO POR DESCOBRIR, EXPERIMENTAR, CONHECER, APRENDER”



“Uma pessoa que tem uma **alta vibração** é muito agitada e animada, cheia de força de vontade e com fortes ambições. Gosta de se meter em **aventuras rumo à descoberta**, sem temer o perigo.”

“Ser jovem é ser alguém que ainda tem **muito por descobrir**. É **experimentar e conhecer**.”

“Ter uma mente aberta. É querer **experimentar coisas novas, explorar, descobrir, conhecer, ter curiosidade**. A criatividade também está relacionada com conhecer várias áreas, uma vez que coisas novas, muitas vezes, surgem de juntar áreas já conhecidas, mas que nunca foram conjugadas.”

“É **ganhar a paixão por aprender**, que depois esperamos não perder. É não nos esquecermos do passado e de tudo o que temos atrás de nós, naquilo em que nos podemos rever.”

“É não ter tanta responsabilidade, ter uma vida mais solta e calma. Estudar, fazer desporto, ser agitado, **ter objetivos e tempo para conhecer e descobrir**.”

“Ser jovem é crescer e **explorar novos ramos**. Gostamos de conhecer novas pessoas, lugares e culturas.”

“Ser jovem é ser **aquilo que se quiser ser** (quando nos é permitido).”

“Ser jovem é ser uma **esponja falante**.”

“Não ter medo de **arriscar e experimentar**.”

“É como um casulo. Já fomos crianças (minhocas), depois a fase da lagarta, e agora estamos na fase do casulo, de **grande aprendizagem, onde nos vamos transformar e absorver novos conhecimentos**.”

“É O MEU MUNDO, AS MINHAS ESCOLHAS!”

“É o **início do caminho**, uma busca por mim próprio.”

“Ser jovem é **ser livre, poder fazer as próprias escolhas**, certas ou erradas, sem ser julgado. É aprender coisas novas, fazer amizades, decidir o próprio caminho e ser quem se quiser.”

“Viver o meu dia-a-dia, ter uma boa vida, **deixar-me ser como sou**.”

“Ser jovem é descobrir, é estarmos naquela idade em que, por um lado, gostamos muito das pessoas, mas, por outro, também gostamos da solidão e nunca nos sentimos tão bem como quando **estamos nos mundos que construímos para nós próprios**.”

“É acreditar que **todos os sonhos são possíveis**.”

“É ser persistente, não desistir dos sonhos e **arranjar as maneiras mais estranhas de os realizar**... porque ser jovem é ter sonhos e ser corajoso.”

“É **sonhar**, não nos esquecermos das nossas paixões e daquilo que nos define. É termos a coragem de não nos reprimirmos quando nos dizem que somos demasiado novos e que não temos experiência sobre nada (o que é mentira).”

“É **acreditar que todos os sonhos são possíveis** e que podemos sempre fazer mais e melhor. Todos temos objetivos e andamos a lutar por eles.”

“Querer viver como se não houvesse amanhã, desprender-me dos rótulos que a sociedade impõe, **extravasar só para contrariar**.”

“É TAMBÉM PRECISAR QUE ALGUÉM ESTEJA PRÓXIMO PARA APOIAR”

“Ser jovem é também sentir que estamos presos numa torre, muitas vezes por nos sentirmos incompreendidos ou afastados dos que nos rodeiam. Porém, há sempre **alguém que tem a chave e está pronto para nos ajudar**.”

“É acreditar que todos os momentos podem ser incríveis e tentar absorver tudo o que nos rodeia. Mas é também fraquejar e precisar de uma rede de apoio e de outros **jovens ou adultos que estejam lá para apoiar**. Procurar felicidade no meio da instabilidade.”

“Ser jovem também é **ter problemas que não causamos**. A palavra ‘jovem’ é como se fosse um cargo que obriga esse jovem a aproveitar o tempo em que o é.”

“É como estar numa parede de escalada. Quando estamos a subir, há alguém que não se vê sempre, mas que está lá: ‘I got your back’. Todos nós temos um irmão, a mãe, o treinador, etc. **Alguém que é um pilar na nossa vida, e podemos sempre contar com eles**.”

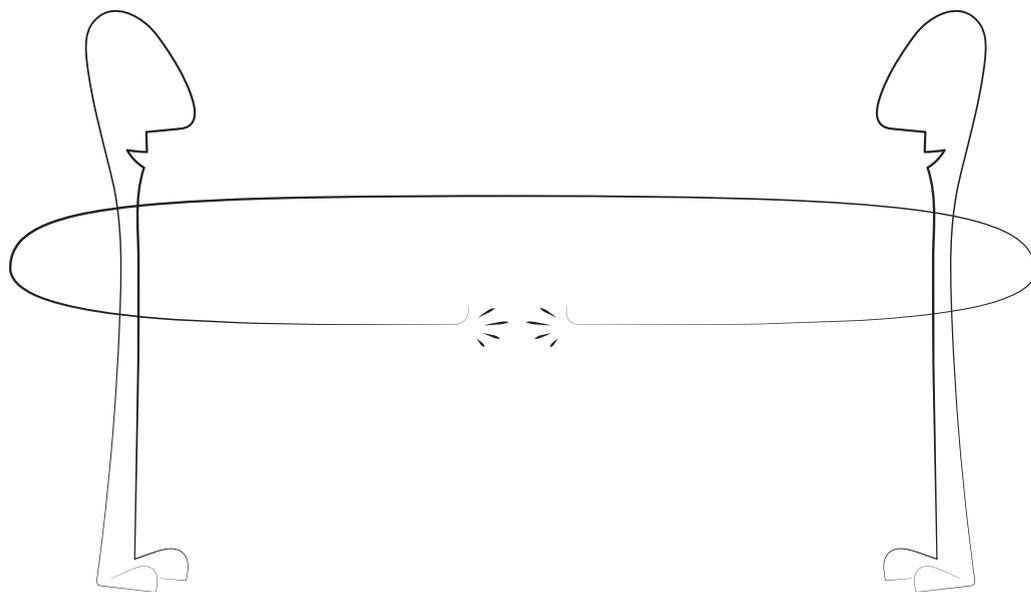
“Temos sempre **alguém que nos apoia!**”

“Apoio é algo que se sente e não algo que se vê. Vem de alguém que está ao teu lado ‘para ti’ em momentos difíceis e não só. **Não é a ação que faz sentir o apoio**.”

“Se precisar de alguma coisa tenho o apoio e ajuda de que preciso, às vezes pela presença, **pelo facto de ter alguém presente na minha vida**.”

“É saber que tenho pessoas que me apoiam, que tentam animar a minha vida, e isso **ajuda a não desistir**.”

“É PROCURAR REFÚGIO”



“A música **começou por ser um refúgio** e depois tornou-se um meio de ligação e comunicação com outros.”

“Refúgios ou **fugas que se transformam em gostos**, como música e literatura.”

“No futuro quero fazer alguma coisa com as minhas capacidades de desenhar – **foi no refúgio que descobri essa paixão.**”

“**Dependendo do problema que tenha**, o refúgio pode ser diferente. Normalmente ouço música, mas, se estiver muito cansada, o meu refúgio é dormir. Se for outra coisa, gosto de sair e ir a festas.”

“Eu tento conhecer muitas coisas e **sinto que também sou uma mistura**. Às vezes sinto que não sei o que quero fazer.”

“Ser jovem **é pesado e difícil.**”

“A música é como um refúgio. **As artes, em geral, são refúgio para nós**. Para não nos sentirmos sozinhos, acabamos por nos envolver no meio das artes para também podermos encontrar pessoas iguais a nós e procurar refúgio dos nossos problemas.”

“É QUERER DEIXAR UMA MARCA NO MUNDO!”

“Ser jovem é **ter uma voz ativa e poder usar essa voz** para lutar pelos meus direitos e pelos direitos dos outros. É ser proativa e pôr em prática os valores que defendo através das minhas ações. É ajudar os outros. É usar esta energia para levar felicidade ao mundo!”

“Para mim, ser jovem é ser **parte de uma nova geração** e poder usar a nossa voz para fazer a diferença.”

“Se escolhesse um **título para o meu filme** seria ‘Make a difference.’”

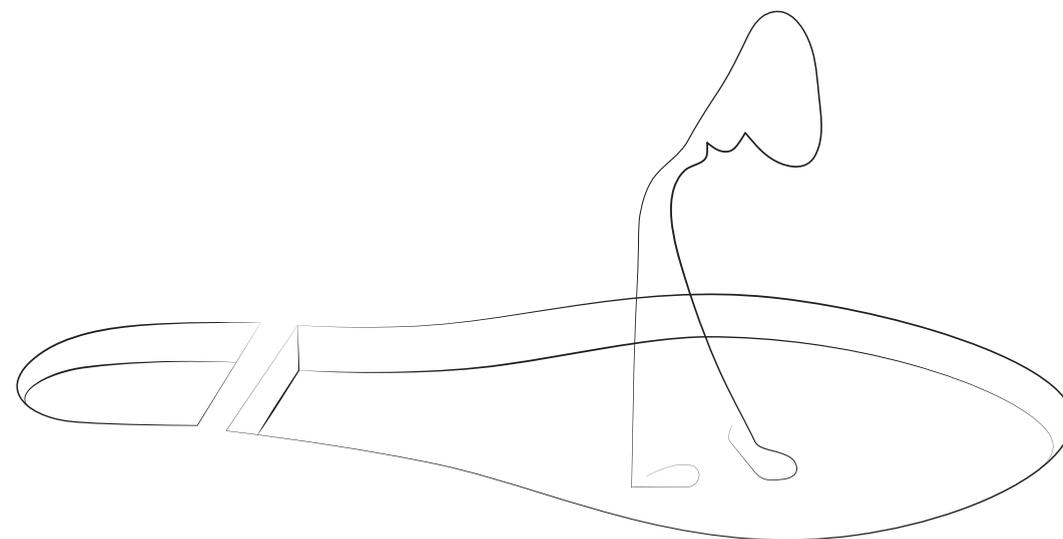
“É **ter ideias e ambições consideradas irrealistas**. É querer participar, experimentar, conhecer, fazer!”

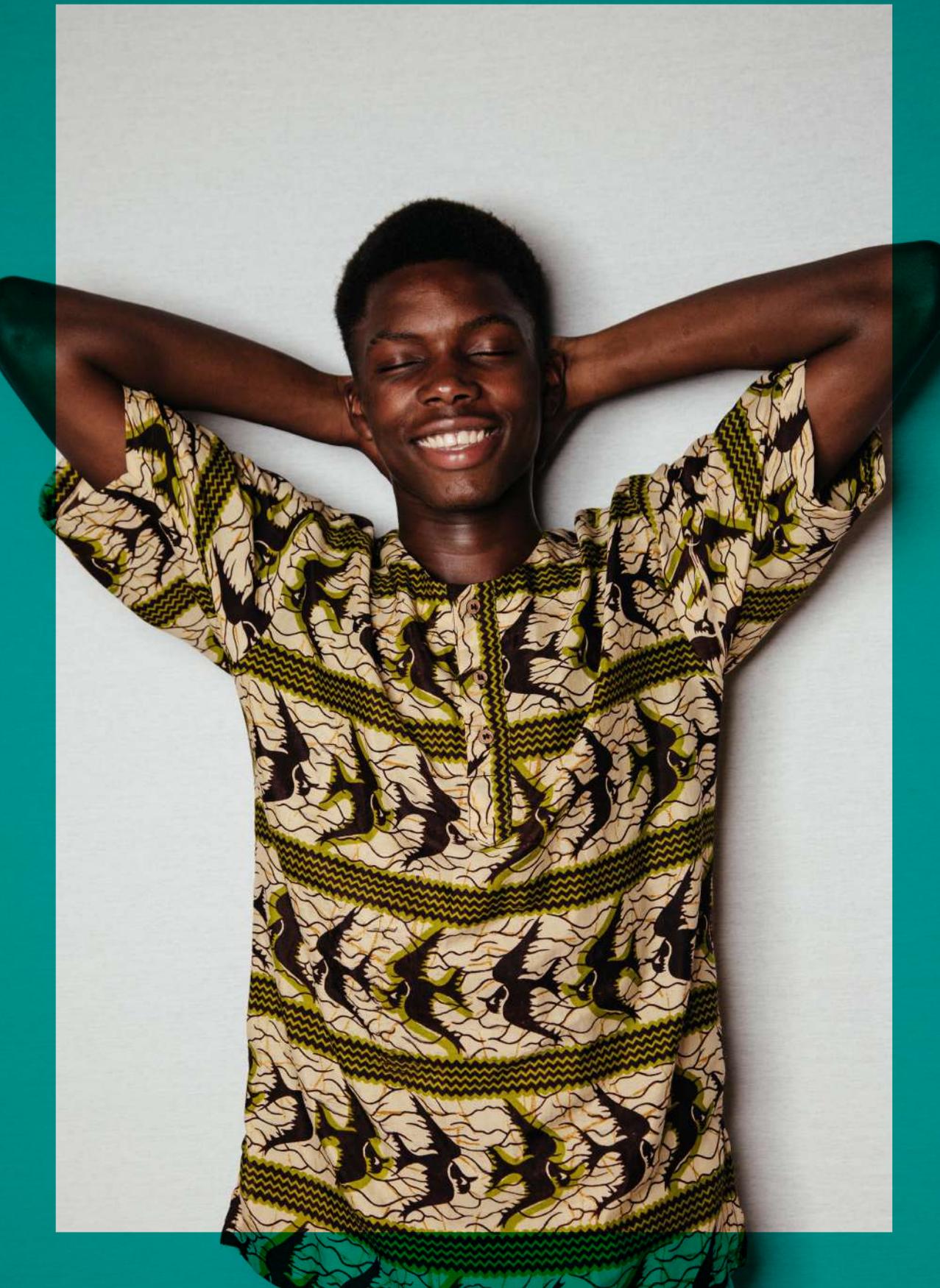
“**Não quero não deixar uma marca** e ser esquecida!”

“Engraçado, têm sido muitos desafios. **Vontade de fazer algo que mude** e que fique na história... na história que contam de nós, na nossa história e na História.”

“Entre os meus sonhos está **descobrir algo de novo**, que ninguém tenha descoberto ainda.”

“É **aprender com as experiências dos outros**, mas também criar as nossas próprias.”





02 FUTURO! O QUE NOS PREOCUPA?

Muitas vezes perguntam-nos “o que esperam do futuro?” ou pedem-nos “ideias concretas para mudar o mundo” e ficam desiludidos se não damos a melhor resposta.

Apesar de podermos não ter respostas para o futuro, temos um olhar crítico sobre o mundo que nos rodeia, sabemos falar daquilo que nos preocupa e gostamos de o fazer. Gostávamos de ser mais envolvidos nas decisões que nos afetam porque há coisas que os adultos não veem como nós.

A verdade é que o nosso dia-a-dia apresenta problemas cuja origem desconhecemos e que mexem com a nossa vida, sobre os quais temos pouca informação ou esclarecimento. Gostávamos de estar, de uma forma ativa, concreta e crucial, mais envolvidos nas tomadas de decisão sobre a vida dos jovens. No futuro, é preciso cuidar daquilo que mais nos afeta individual e comunitariamente, e fazer mais coisas em conjunto para procurar soluções.

Este capítulo não é uma lista exaustiva de todos os problemas do mundo, mas pretende ser o início de uma conversa importante.

TEMPO – INCERTEZA DO FUTURO, MEDO DE FALHAR

Estamos a crescer e, muitas vezes, temos medo de falhar. Há uma certa sensação de nos perdermos, de não sabermos definir os melhores objetivos ou de não sermos capazes de os alcançar. Às vezes, desistimos porque achamos os nossos sonhos irrealistas e inalcançáveis. Existe imensa pressão para alcançar as expectativas que definem para nós (e que muitas vezes são demasiado elevadas) e faltam incentivos para alcançarmos objetivos e sonhos pessoais. Ao mesmo tempo, há uma falta de tempo para conciliar tudo o que queremos e gerir os tempos de cada coisa é um desafio, uma enorme dificuldade. No dia-a-dia, queremos arriscar e descobrir o enorme mundo que temos por conhecer, mas as prioridades, a falta de tempo, o mundo em constante mudança, o desconhecido e a incerteza do futuro também assustam. Tudo se acalma quando aprendemos a lidar com as incertezas, quando apoiam as nossas escolhas, quando nos motivam e transmitem confiança.

*“Tenho **medo da incapacidade de fazer, medo de falhar**, de não alcançar aquilo a que me proponho, os meus sonhos.”*

*“Medo de **não ter estabilidade**, do desconhecido, de não avançar, de não suceder na vida por me perder. Medo de ficar presa a uma vida que odeio.”*

*“**Preocupa-me o desconhecido**... não ser capaz de resolver os problemas que vão surgindo ao longo da minha jornada. **Desistir dos meus sonhos** por achar irrealista.”*

*“Muitos de nós temos medo e dúvidas: ‘Será que vou conseguir?’, ‘Será que dou conta do recado?’. **Precisamos de pessoas que nos motivem!** Toda a gente tem dúvidas, é uma coisa universal.”*

*“**Típicas dúvidas:** ano de exames, futuro profissional, curso com saídas profissionais, ‘será que sou suficiente?’.”*

*“Não usamos os remos, não por não querermos, mas porque não sabemos o que fazer com eles. Pode ser medo de pegarmos neles ou de irmos parar a um sítio que não queremos e a culpa é nossa. **Temos medo de vir a ser infelizes.**”*

*“Preocupa-me ficar agarrada a coisas pouco importantes e pesadas e que isso possa afundar-me. **Preocupa-me o stress que se vive na sociedade em geral e a falta de tempo para dedicar aos outros.**”*

*“Estava a fazer dois cursos ao mesmo tempo, mas não consegui, comecei a entrar num estado em que não estava bem e acabei por desistir. **Não conseguia conciliar.** Por isso, achei que era melhor deixar a música... mas foi muito difícil.”*

“PENSO QUE POR VEZES FUJO DO MEU FUTURO POR NÃO SABER O QUE VAI OU PODE AINDA ACONTECER. TENHO MEDO DE NÃO ENCONTRAR O CAMINHO CERTO, DE NÃO SABER QUAL É O RUMO QUE DEVO SEGUIR.”

ENVOLVIMENTO E PARTICIPAÇÃO

Quando estamos envolvidos a sério nas coisas, estamos mais motivados, aprendemos a tomar decisões e isso faz-nos crescer. Não queremos ser uma massa amorfa que se deixa moldar pelos outros ou um barco que vai à deriva, ao sabor do vento. Nós somos capazes de mudar o mundo e queremos mostrá-lo. Precisamos de sentir que os adultos confiam em nós, criando oportunidades e contextos para assumirmos responsabilidades.

*“Quando não há responsabilidade, damo-nos ao luxo de deixar andar. **Se dão responsabilidade aos jovens, eles assumem-na.** Aconteceu comigo. O meu pai fez-me assumir as coisas. Disse-me ‘já tens 16 anos, a parte dos orçamentos é tua!’. A responsabilidade faz falta, mas precisa de ser bem medida.”*

*“Assumir responsabilidade foi o que me **ajudou a tomar decisões.** Percebi isto num livro. A consciência de que eu próprio faço o meu caminho. Isso facilitou.”*

*“Toda a gente que se envolve é um raiozinho de sol. Na minha vida, **a voz dos jovens fez-me ver o copo meio cheio.** Percebi que a minha opinião conta.”*

*“Uma vez, tivemos que preparar um projeto em três semanas. Houve **momentos em que pensámos que não íamos conseguir**, até fomos os últimos a entregar, mas ficamos em 2.º lugar. E fomos nós que fizemos tudo!”*

*“As pessoas estão num barco com remos, mas estão a deixar-se levar, não remam, estão a deixar-se ir. Pode ser em direção a uma cascata ou uma praia lindíssima, mas não querem saber o que será. **O que provoca a indiferença é a falta de responsabilidade.**”*

“**Nem todos temos as mesmas oportunidades** de sermos bons, mostrar o nosso valor e dar o nosso melhor.”

“Preocupa-me haver **jovens que acham que não têm capacidade para mudar nada.**”

“Uma das coisas que mais mexe comigo é **não olharem para nós como futuros adultos.**”

“QUERO FAZER PARTE DISTO E ASSUMIR ALGUMA RESPONSABILIDADE.”

SER AMADO E RECEBER AFETO

Os afetos e o amor que recebemos dos nossos familiares e amigos fazem toda a diferença na nossa vida. O conforto de um abraço ajuda-nos a suspirar de alívio e é como se o mundo parasse por alguns momentos, é como se nos dissessem “estou aqui, a proteger-te”. Um abraço leva-nos a um sítio de paz. Custa-nos imaginar um mundo em que nem todos conhecem o afeto nem sabem o que é o amor... mas o amor é a base de tudo. Ao mesmo tempo que queremos crescer e ser independentes, não abdicamos, nunca, das nossas relações mais fortes. Temos medo de perder as pessoas de quem mais gostamos e de ficarmos sozinhos, de não haver ninguém para nos ajudar a lidar com as nossas dificuldades. Não é só na família e com os amigos que procuramos afetos, mas em todas as esferas de que fazemos parte.

“Sinto que no dia-a-dia quero **espalhar amor**, mas é uma coisa difícil de passar de uns para os outros.”

“Se começarmos a **trabalhar mais através do amor...**”

“**Tenho medo de perder os meus entes queridos**, as pessoas que me fazem feliz.”

“O que mais me preocupa no dia-a-dia é a falta de amor. Falo por mim, porque estou longe da minha família. Eu amo o que estas pessoas me dão. Só de pensar que **existem outras pessoas, no mundo, que não sabem o que é o amor...**”

“Mesmo que os nossos problemas não desapareçam, às vezes basta um abraço que alivie a cabeça e o que está a acontecer. **Um simples abraço pode mudar completamente uma pessoa**, tornando uma pessoa triste numa pessoa feliz.”

“A questão do abraço era o facto de aliviar uma parte da nossa preocupação. Estamos sempre preocupados, é um ciclo sem fim, vicioso... e para quebrar esse ciclo, **um simples abraço pode ajudar.**”

“Nós, jovens, estamos no topo desta torre muitas vezes construída por nós próprios, onde **nos prendemos e isolamos**, sem que tenham sido as outras pessoas a fazê-lo.”

“Tenho medo de me afastar das pessoas de quem gosto e daquilo que me faz feliz. Ter de lidar com problemas sozinha **sem apoio das pessoas que eu amo** e que nunca irei esquecer.”

“Preocupa-me não ser aceite pelos meus gostos. **Perder relações com as pessoas...**”

“O QUE MAIS ME PREOCUPA É MESMO A FALTA DE AMOR. ELE TEM DE SER BASE DE TUDO!”

O AMBIENTE E AS DESIGUALDADES

Olhamos à nossa volta e vemos o ambiente a deteriorar-se, as desigualdades a aumentar e as injustiças a tornarem-se ainda mais óbvias. Vemos também discriminação, falta de empatia e intolerância, como se as pessoas não se pusessem no lugar dos outros! Tudo isto nos preocupa, mas ouvimos muitas vezes as palavras “é a vida” e “não”, levando a crer que a presença dos jovens é sempre impotente, em vez de sermos envolvidos na solução destes problemas. Pensam muitas vezes que ainda somos crianças crescidas e não futuros adultos. Os problemas do ambiente estão a aumentar e as desigualdades também. Não podemos pensar nisto em conjunto?

“Preocupam-me a **crudeldade e as injustiças no mundo.**”

“Uma das coisas que mais me preocupam são **as desigualdades**: de género, social, económica, etc.”

“Preocupa-me a **indiferença, a falta de tolerância.**”

“Preocupa-me que as pessoas esqueçam o passado, que nos estejamos a **destruir a nós e ao mundo que nos rodeia**, preocupa-me que percamos a nossa humanidade e que estejamos a tornar-nos vítimas e prisioneiros do que nós próprios criámos.”

“Que os **grandes problemas sejam ignorados.**”

“As pessoas não se cuidam, os cotas não querem saber do mundo, andam aí a fazer **guerras desnecessárias**.”

“Preocupa-me a **destruição do planeta, a poluição**, que traz desastres naturais e doenças e que vai alterar o mundo, mais tarde ou mais cedo.”

“Preocupa-me que **não tenhamos todos as mesmas oportunidades**.”

“Quero sentir que me estou a **envolver na mudança** e, por isso, quero participar nesses projetos, que ajudam a acabar com as desigualdades!”

“PREOCUPA-ME A FORMA COMO CUIDAMOS DO PLANETA EM QUE VIVEMOS E A FORMA COMO TRATAMOS O OUTRO.”

JULGAMENTO E PRECONCEITOS

Gostávamos de poder mostrar quem somos sem medo de ser julgados. Ser mulher, homem, ser baixo, alto, chumbar um ano, não ser português, a orientação sexual... porque é que nos sentimos julgados? O julgamento gera pressão e esconde a nossa individualidade. É tão difícil evitar a *peer pressure* como combatê-la. Os grupos caracterizam-se por juntar pessoas que têm algo em comum e, quando aparece alguém que não se encaixa, é difícil não pôr pressão. Os adultos têm um papel fulcral em incluir, aceitar, fazer perceber que há tantas coisas na vida que nos unem uns aos outros e que vão para além destas diferenças. Sabemos que é um trabalho difícil, mas não impossível. Os adultos envolvidos nos projetos e nas iniciativas dos jovens nem sempre sabem como podem fazer a diferença, mas podem! Podem ouvir, acompanhar e ajudar a criar um ambiente seguro. Podem também tentar conhecer-nos e compreender quem somos, respeitando os nossos tempos e as nossas características. Vamos percebendo que já se fala mais sobre estas questões, de uma forma aberta, e que existem cada vez mais grupos e espaços seguros. Na verdade, a única coisa que queremos é poder viver sem medo ou vergonha de quem somos.

“Cada um tem a sua escolha. Devemos respeitá-la. **Não podemos julgar um desconhecido**, mas devemos respeitá-lo!”

“Nas redes sociais, **somos julgados**. Toda a gente pode dizer o que quiser porque **não vai acontecer nada**.”

“Se algumas coisas mudassem, eu viveria tão melhor **sem me preocupar com julgamentos**. **Sou brasileira e vivo em Portugal** e ficam-me censurando o tempo todo, por ser mulher e do Brasil. ”

“Há pessoas que julgam ‘é mais burro’, porque chumbei e voltei um ano para trás. Eu digo que **cada um tem o seu tempo**... cada um vai fazendo as coisas a seu tempo!”

“É um tema do meu mundo, mas não só... **é do mundo que eu vejo à minha volta**.”

“Eu sou um rapaz baixo e **há preconceito sobre isso**.”

“**Gostava de ser autêntica sem ser julgada** ou sem dar importância a esse julgamento.”

“Falamos de machismo e homofobia e dá para perceber que as pessoas já falam sobre isto e **começam a perceber o que está errado nessas coisas**.”

“Quero que um filho meu possa ir a um restaurante sem ser olhado, como eu sou, por ser homossexual. É terrível **estar a fazer a minha vida normal e ser julgado por isso**.”

“Tenho medo que um dia esteja numa entrevista de trabalho e a pessoa que me está a entrevistar seja homofóbica e perceba que tenho tiques e **me prejudique por isso mesmo**.”

“Gostava que o meu pai, que é homossexual, **conseguisse sair à rua sem ter vergonha** e conseguisse contar à nossa família.”

“**Peer pressure**. Estar sempre preocupado com o que as pessoas estão a pensar. Isto da pressão dos outros...seria fantástico tentar combater com pequenos gestos, como o vestir...”

“**Ser mulher**... Esta questão tem estado muito presente, nos últimos tempos, na minha cabeça. A questão do corpo da mulher, o que estou a vestir, o que mostro, o que se vê ou não do meu corpo.”

“QUERIA CONSEGUIR CONTRIBUIR PARA UM MUNDO ONDE SE PODE SER O QUE SE QUER, ONDE SE PODE CUIDAR DA LIBERDADE DE TODOS.”

SAÚDE MENTAL

Há muitos jovens que sofrem em silêncio e passam por momentos de depressão, ansiedade e, alguns, de tentativa de suicídio. Fazem-no, muitas vezes, por vergonha de pedir ajuda ou mesmo do preconceito. É um assunto tabu que precisa de ser falado e discutido. Mais importante, é preciso quebrar alguns preconceitos com o sofrimento emocional. Sermos aparentemente saudáveis e passarmos o dia a sorrir não significa que estejamos sempre bem. Parece que transportamos uma “doença” para a vida e precisamos de saber pedir ajuda, procurar refúgios e pessoas com quem falar, que não desistam de nós, que nos abracem tal como somos e que nos contagiem com o seu brilho. Há muitas coisas a acontecer no coração e no cérebro. Não queremos que os nossos sonhos fiquem para trás por causa da ansiedade. Sabemos que é importante sorrir, mas precisamos de ajuda.

“Não queremos desistir de nós, apenas **achamos que aquilo é a única solução** para a dor que sentimos no momento.”

“**Há muitas coisas a acontecer no meu coração.**”

“Tenho problemas de ansiedade, escondo-me muito. Tenho muitos sonhos para a vida, mas escondo-me. **Quando quero falar, penso muito se devo ou não**, se vou estar a levantar muitas ondas.”

“Apesar de eu ser uma pessoa que sonha muito, que tem muitos desejos, **sou a primeira a tapá-los!**”

“**Passo o dia a pensar** e acho que é daí que vem a minha ansiedade. Penso sempre que estou a perder tempo de alguma coisa. Penso se devia fazer este curso ou aquele, se quero ir para a universidade, se estou a perder tempo ou a ganhar.”

“A minha ansiedade tem impacto no cérebro, fico a pensar muito no meu lado psicológico, **penso constantemente no que faço ou deixo de fazer**, como falo ou devo falar com as pessoas.”

“Eu já tive depressão, já tentei suicídio, passei uma fase muito má e mostraram-me uma música que me ajudou a ultrapassar isso! **Conseguiram puxar por mim e não desistir**. Há pessoas que nos fazem não desistir simplesmente por existirem. Por serem pessoas de quem nós gostamos e que importam na nossa vida. Pessoas que estiveram ao lado nos momentos bons e nos momentos maus.”

“**Quando tive depressão não queria falar com ninguém**. Já tentei o suicídio duas vezes, mas percebi que estava a ser ingrato com a minha família.”

“No mundo onde vivemos **não devia haver cantos!** Não devíamos esconder-nos nem ter medo de sermos nós próprios. Cantos são sítios onde eu me posso isolar, esconder o que sou, e existem porque temos medo de nos mostrarmos, de mostrarmos aquilo que somos verdadeiramente, aquilo em que acreditamos. Desejo que não haja cantos no mundo.”

“Falta haver **alguém que ouça e fale com os jovens**. Alguém que diga que não precisamos de ter vergonha dos nossos sonhos, que não somos todos robôs. Eu escolhi estudar Economia, mas isso nunca foi o meu sonho. Eu gosto muito de cantar, quis ser bailarina... esta foi uma escolha para ficar ‘dentro da caixa’.”

“O MUNDO QUE ME RODEIA NÃO É UMA LINDA MELODIA, MUITAS VEZES SÃO DRÁSTICAS DORES E BANHOS DE ÁGUA FRIA. O MUNDO QUE ME RODEIA É UM POEMA EM CONSTRUÇÃO COM INÚMERAS ESTROFES INTERROMPIDAS, GUARDADAS PRINCIPALMENTE PELO CORAÇÃO”

RACISMO

Para além do julgamento e do preconceito em geral, o racismo está muito presente na nossa vida. Se não o sentimos diretamente, sentimo-lo nos outros e isso magoa e tem muito impacto no nosso amor próprio, na nossa vida e nas nossas ações. Não ver o racismo, ignorá-lo ou não o compreender, não significa que não exista. O racismo marca a nossa vivência e a forma como olhamos para nós e para o mundo. Discriminar alguém com base na cor da pele é algo impensável e ainda há muito a fazer para resolver esse problema.

“**Devemos conhecer uma pessoa antes de a julgar**. Eu ainda sofro racismo, mas agora ignoro.”

“A memória mais marcante que tenho é no 1.º ciclo gozarem com uma colega negra e eu **não perceber porque é que o estavam a fazer.**”

“Somos muitos africanos na nossa turma e, no ano passado, havia um professor que só falava dos temas machismo e racismo. Mas o que eu sentia nas aulas era que ele só falava, mas nunca, nunca tinha sentido. Eu pensava ‘Tu és branco... **não sentes isto porque não és preto.**’”

“A parte ‘branca’ **gozava comigo por ser negra**, gozava com o meu cabelo, diziam que eu cheirava mal, pois todos os negros cheiravam mal, etc etc...A parte ‘negra’ **excluía-me** porque, muitas vezes, diziam que eu não era ‘negra de verdade’ por ter a pele um pouco mais clara e o cabelo um pouco mais liso.”

“Sendo negra, temos a questão toda do racismo. **Parece que nos esquecemos que o amor-próprio existe** e que pode ser destruído. Eu não sofro por mim, mas sofro pelos outros, sinto o que eles sentem, sinto-me mal porque vejo os outros sentirem isto. Parece que sinto em mim.”

“Não sou muito de guardar memórias negativas, gosto de viver a minha vida da maneira mais divertida que posso. Levo a minha vida na ‘descontra’, pacificamente. Mas, **sem esses problemas tipo racismo e preconceito, seria ainda mais fácil.**”

“HÁ ASSUNTOS SOBRE OS QUAIS NÃO SE FALA... E ERA TÃO IMPORTANTE. POR EXEMPLO: O RACISMO. NÃO SE FALAVA TANTO ANTES...”

EDUCAÇÃO

Nós passamos a maioria dos dias na escola, temos noção da sua importância e precisamos de aprender e criar boas relações. Mas, para isso, a escola deve ser um espaço de abertura, que incentive a nossa curiosidade e onde possamos experimentar diferentes caminhos, por exemplo investindo em palestras, novas dinâmicas, projetos com outros jovens ou, simplesmente, trazendo pessoas de fora da escola. O ensino precisa de ser revisto e de se adaptar mais ao novo mundo que está a começar a despertar. Mesmo que às vezes não pareça, todos gostamos de aprender coisas novas, e torna-se fácil aprender quando a escola se adapta um bocadinho a nós e nos vê como pessoas dinâmicas, mais do que *rankings* e resultados.

“Sinto que às vezes não remo, não só pela falta de tempo, mas porque a escola **consome muito tempo, força mental e física.**”

“Era preciso uma **mudança da escola**, uma reforma universal educativa, que nos tornasse mais humanos e valorizasse cada pessoa. Isso faz falta – valorizar os pequenos passos, valorizar cada um.”

“Mais projetos nas escolas! Por exemplo, **falar com os alunos de outros anos.**”

“Não sou só eu que tenho de me adaptar ao mundo, também tenho alguma força para adaptar o mundo à minha forma, para ele olhar para mim. **‘Eu posso ter um impacto no mundo, mesmo que seja pequeno!’** Falta ouvir esta mensagem, de que posso mudar, mas isso seria uma mudança grande de sistema.”

“Buscar sempre o novo, livros novos, músicas novas, pessoas novas, sair da zona de conforto. **Ficar na mesmice e na caixinha não é saudável.**”

“A Educação e a forma como é trabalhada. Era bom que, desde pequeno, pudesses estar a **contribuir para o que realmente interessa** – o coletivo.”

“A forma como vemos a educação **tem muito a ver com a escolha.** Senti-me melhor na faculdade do que na escola, talvez por ter podido escolher. Foi a minha opção, sem julgamento!”

“CURIOSIDADE E APRENDER COISAS NOVAS: TODAS AS CRIANÇAS SÃO CURIOSAS PARA CONHECER O MUNDO. É IMPORTANTE PERMITIR, FOMENTAR ESTA CURIOSIDADE. TUDO COMEÇA POR AÍ, MAS A ESCOLA TENTA ABATÊ-LA.”



03 SERÁ QUE ISTO É PARA MIM?

Não há nada como concluir “isto é para mim!”, “este projeto é a minha cara!” e “sinto-me bem neste lugar”. Sabemos que algo é para nós quando encontramos o equilíbrio entre o que queremos e o que não sabíamos que nos fazia falta. Quando estamos à procura do ponto ótimo entre desafio e conforto, entre a liberdade e o compromisso, a responsabilidade e o espaço para falhar, estamos a crescer.

Quem trabalha com jovens deve estar sempre preparado para algo mais emocional e imprevisível e, por isso, é impossível fazer uma lista objetiva, concreta e exaustiva sobre todas as características que as iniciativas, as respostas sociais ou os projetos pensados para jovens devem ter. Há muitos elementos emocionais e relacionais que só na interação do dia-a-dia se conseguem compreender (num olhar, numa expressão facial, num comportamento que muda, etc.).

O nosso dia-a-dia é afetado por pessoas que se dedicam a criar projetos para nós e que tentam arranjar soluções para os nossos problemas (ou para o que acham que são os nossos problemas). Como essas atividades podem fazer toda a diferença na nossa vida, há várias características que é fundamental ter em conta na hora de trabalhar com jovens, seja para nos envolver ou para nos ajudar.

Para nós, as relações que criamos são um ponto importantíssimo, e “o início de muitas soluções é conhecemo-nos melhor”. Por isso, é importante que a relação entre jovens e profissionais comece saudável. Não queremos que os adultos sejam “os nossos amigos”, mas que nos orientem e que estejam lá quando precisamos. Gostamos de sentir que caminhamos lado a lado com os adultos que fazem parte da nossa vida.

Este capítulo procura, por isso, levar-nos numa viagem a um álbum de memórias dos jovens, apresentando o que já resultou das suas experiências, dando vida a cada um dos pontos da **Checklist da Participação**.

- FAÇO A DIFERENÇA, CONTRIBUO E TENHO IMPACTO**
- OUVEM-ME, VALORIZAM-ME E RECONHECEM-ME**
- CRESCÇO, SUPERO-ME E DESENVOLVO POTENCIAL**
- CRIO LAÇOS E SINTO-ME PARTE DA COMUNIDADE**
- HÁ AFETOS, POSSO EXPRESSAR EMOÇÕES, GOSTAM DE MIM**
- HÁ PESSOAS QUE SÃO PILARES, ORIENTAM E DÃO SUPORTE**
- HÁ DESAFIO E AVENTURA: POSSO DESCOBRIR E EXPERIMENTAR**
- POSSO SER EU PRÓPRIO/A, POSSO ESCOLHER – SOU ACEITE**
- ASSUMO RESPONSABILIDADES E COMPROMISSOS**
- É UM ESPAÇO SEGURO**
- É ESTIMULANTE, DIFERENTE E DIVERTIDO – SURPREENDE**
- O PRIMEIRO PASSO É BEM DADO**

A CHECKLIST DA PARTICIPAÇÃO*

Esta lista foi criada para ajudar todos os profissionais que trabalham na área da juventude. Equipas técnicas, direções, professores, políticos, psicólogos, educadores, animadores... todos poderão beneficiar desta ferramenta.

É uma ferramenta que serve para apontar caminhos e que não pretende representar todas as situações da realidade. A realidade é sempre mais complexa, imprevisível e desafiante. Como ilustram os Prós, “às vezes vamos à procura de algo em específico, noutras somos surpreendidos e agarrados por algo de que não estávamos à espera”. Porém, o uso desta ferramenta pode abrir caminho à mudança.

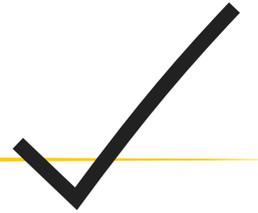
Este é o resultado da experiência dos jovens, vivida tantas vezes no dia-a-dia: é possível sermos mais colaboradores, sermos mais equipa e fazermos mais coisas em conjunto!

***VER DESTACÁVEL DESTE CADERNO**



“Nada para os jovens sem os jovens.” Estamos mais envolvidos num projeto ou atividade quando percebemos que não estamos apenas a receber, mas que também estamos a contribuir para algo ou para alguém. Quando dizemos que “ser jovem é querer deixar uma marca”, procuramos isso nos projetos de que fazemos parte! Ninguém quer ser um problema a resolver e todos preferimos ser envolvidos a pensar soluções. A oportunidade para contribuir e para dar mais de nós é algo essencial num projeto.

FAÇO A DIFERENÇA, CONTRIBUO E TENHO IMPACTO



DAR, MAIS DO QUE RECEBER

Mesmo sabendo que recebemos mais do que damos, a oportunidade para contribuir gera um efeito multiplicador, uma rede de boas ações. Quando só se recebe, aumenta a sensação de que ninguém pode contar connosco e que somos vistos como problemas a resolver. Se estamos cá, é por alguma razão! **“Comecei a ver como podia empoderar outras pessoas para além de me desenvolver. Passou a ser bom para mim porque também trazia algo de bom para os outros e para a comunidade.”**

DEIXAR UM CONTRIBUTO

A motivação para participar nasce da perceção de que cada jovem pode fazer a diferença e deixar um contributo positivo no mundo. E o facto de podermos contribuir aumenta a gratidão! Podemos tornar-nos importantes para muitas escolhas e decisões, dispor do tempo para organizar coisas para os outros, descobrir o nosso lugar no mundo. É melhor para todos quando nos ajudamos uns aos outros. **“Criámos, eu e alguns colegas que já sofremos bullying, um projeto que ajuda outras pessoas que também sofrem de bullying e depressão.”**

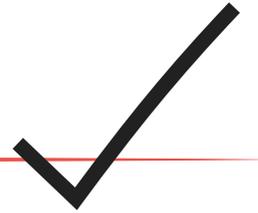
SER EXEMPLO

Qualquer jovem gosta de saber que é um exemplo, tal como nós temos os nossos (que até podem ser os adultos das atividades), mas sem que isso nos traga pressões extra. Gostamos que os mais novos nos vejam como exemplo ou inspiração e que aquilo que nós fazemos influencie, mude ou melhore, nem que seja o mundo de uma pessoa... Por exemplo, fazer com que outras crianças se sintam bem. **“Gostava de influenciar a vida de alguém com o nosso grupo de música.”**



Temos muito mais vontade de nos envolver em projetos onde sentimos que nos ouvem realmente. E há muitas formas de testarmos isso: se perguntam a nossa opinião várias vezes, se insistem com cuidado e puxam pelo melhor de nós, se mantêm a atenção e dão *feedback*, etc. Quem faz isso valoriza mesmo a nossa presença e as nossas ideias. Sentimos que, assim, nos reconhecem valor e isso faz toda a diferença! Pode ser um simples (e verdadeiro) “obrigado” ou até lembrarem-se de algo que já tenhamos dito.

OUVEM-ME, VALORIZAM-ME E RECONHECEM-ME



PARTILHAR, MAIS DO QUE SÓ OUVIR

Temos muitas coisas para ouvir e aprender, claro, mas gostamos (e precisamos) de falar sobre as nossas ideias, sugestões e opiniões. Elas existem! Se não as deixarmos sair, perdem-se ou não se desenvolvem. É ótimo termos momentos em que todos partilham, pois se alguém nos ouve e quer perceber o que pensamos, sentimo-nos parte de algo maior. **“Ficamos um fim de semana fora a partilhar, a falar de estratégias... e desafiamo-nos, deram-nos o benefício da dúvida que conseguimos concretizar. É um crescimento.”**

OUVIR, MAS A SÉRIO

Quando os adultos nos perguntam a nossa opinião e ouvem a resposta, é importante sentirmos que estão mesmo, mesmo a ouvir, fazendo gestos e reagindo ao que dizemos. Depende sempre de cada jovem, mas um olhar atento e preocupado sabe bem. Não basta dizer que sim com a cabeça no momento – tem de haver disponibilidade em acompanhar. **“Neste projeto todos podemos dizer o que sentimos, somos muito bem-vindos. As pessoas ouvem, escrevem o que falamos, tentam perceber o nosso lado.”**

SABEM QUEM EU SOU

Ninguém gosta de se sentir ignorado. Um sorriso ou um “obrigado” são gestos simples que valorizam o nosso contributo. Participamos em projetos em que as pessoas querem saber (e sabem mesmo!) de nós, em que alguém nos consegue dizer “és bom nisto e naquilo”. **“Tudo muda quando sabem o que valho, o que tenho para dar e o quão importante sou.”**



Há associações, grupos, projetos e atividades de que nos vamos lembrar para sempre. Parece que marcam para a vida inteira por mil e uma razões diferentes. Ninguém esquece aquele dia em que, sem pré-aviso, se superou ou aquela vez em que confiou, arriscou e acabou por descobrir um talento que desconhecia! O mais normal é procurarmos lugares onde nos sentimos a crescer e a desenvolver o nosso potencial.

CRESÇO, SUPERO-ME E DESENVOLVO POTENCIAL

EXPERIÊNCIA DE VIDA

Há dias que ficam gravados na nossa memória, dos quais nos lembramos várias vezes, principalmente os momentos em que demos um salto importante, quando descobrimos algo de novo e inesperado em nós, ou quando confirmamos quem somos. Gostamos de estar em projetos que nos podem ajudar a tomar decisões futuras ou que nos trazem mais visões do mundo. E isso percebe-se em certos convites que nos fazem ficar de olhos a brilhar ou com experiências potencialmente marcantes para a vida. **“O que vivo ali não fica só ali – ajuda-me no futuro, na vida pessoal e profissional.”**

GANHO CONHECIMENTO E COMPETÊNCIAS

Vamos à procura de evoluir, de desafios e superação pessoal. A escola é uma base para muitas aprendizagens, mas depois podemos usar essa base para ir mais além, noutros projetos ou iniciativas mais concretas. Mesmo que às vezes não pareça, todos queremos aprender mais, ganhar conhecimento, desenvolver competências e é disso que andamos à procura. **“No projeto onde estou é muito palpável o que se ganha... aprendo ciência, matemática (para além da escola!). Porque, muitas vezes, quando alguém quer aprender música, vai para a escola de música, tal como no desporto também...”**

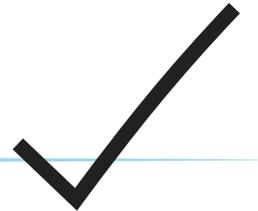
DESCUBRO COISAS EM MIM

Há pequenas conquistas pessoais radiantes que tanto nos deixam eufóricos como podem ser vividas em silêncio. Passamos a acreditar que não há impossíveis porque descobrimos novos talentos pessoais ou superamos obstáculos. Isto acontece porque somos levados a explorar mais, porque nos conhecemos a nós próprios melhor e porque conhecemos outras realidades, crescemos e aprendemos com elas. **“Eu já estive num projeto que não me fez descobrir um talento, mas ajudou-me em algumas adversidades. Basicamente incentivou-me a falar para o público. Sou uma pessoa reservada, que não gosta de dar nas vistas, e esse projeto ajudou-me a sair do meu canto.”**



Já dissemos que “o início de muitas soluções é conhecermo-nos melhor”. E repetimos, porque são os laços criados que mais nos prendem aos projetos. É importante sentir que somos acolhidos e que fazemos parte de uma comunidade alargada, de uma família nova, e por isso procuramos união, espírito de equipa e a oportunidade de fazer novos amigos. Encontramos tudo isto principalmente em quem nos traz conforto durante os momentos de partilha.

CRIO LAÇOS E SINTO-ME PARTE DA COMUNIDADE



SOZINHO NÃO BRILHO

O brilho, quando é partilhado, é diferente. O brilho é sentido, mais do que visto. É o que passamos aos outros e é a nossa marca. Nem tudo depende do que acontece em nós, também é preciso desfocar de nós próprios, para conhecer os outros e ouvir as suas ideias. Na vida, precisamos de partilhar, conectar, sentir energia e ligação. A motivação e a vibração dos outros são motivadoras. Com este brilho, o nosso corpo parece que sabe o que é melhor... tanto nos diz para ir como para ficar. **“Fuego é algo que partilho com os meus colegas da orquestra. Quando sentimos muita energia e ligação, dizemos que o espectáculo teve muito fuego.”**

FAÇO PARTE DA COMUNIDADE

União e espírito de equipa: se não houver isto, é porque estamos isolados. Tantas vezes a comunidade foi o que nos fez ficar sem estarmos à espera! Os projetos conseguem ser claros no que são, no que fazem, no que já fizeram, mas a parte humana será sempre a maior surpresa! O sentimento de fazer parte de algo é o que nos faz mover e apaixonar. Só assim sentimos que estamos ligados às pessoas e ao mundo. **“O que me prendeu foi perceber que, por termos de estar com muitas pessoas (voluntários e outros), acabamos por formar uma família!”**

É COMO SENTIR-ME EM CASA

Motiva-nos estar num lugar acolhedor, onde estamos confortáveis e nos sentimos a abraçar o mundo inteiro. Depende de como nos tratamos uns aos outros, a maneira como agimos, a sensação de que ninguém nos vai tratar mal e a segurança de que estamos unidos para o que puder acontecer. A vantagem de ficarmos descansados com isto é que podemos sorrir e dar espaço a outras preocupações. O tempo passa e nem damos conta! **“Quando um grupo te acolhe e tu te sentes logo em casa ou estás habituado, acabas por te sentir em família. O instinto faz com que sintas o grupo como uma segunda família.”**



Poder falar e expressar livremente as nossas emoções parece algo simples e óbvio, mas nem sempre o é. Um lugar motiva-nos quando nos dá a possibilidade de expressarmos em segurança o que sentimos, quando podemos demonstrar afetos como dar abraços, chorar, gritar, rir, cantar, dar gargalhadas, apaixonar, fazer silêncio, até irritar. Ficamos ligados através do coração, do calor humano, e todas estas emoções fazem parte das relações que alimentamos. Em qualquer caso, um abraço faz toda a diferença porque nos consola e porque nos compreende.

HÁ AFETOS, POSSO EXPRESSAR EMOÇÕES, GOSTAM DE MIM



DAR ABRAÇOS

O carinho que se desenvolve com as outras pessoas faz toda a diferença. O calor humano de alguns projetos é basilar para sentirmos aquela dose extra de confiança e de amor. É uma forma de receber que nos faz sentir bem-vindos, acolhidos e bem recebidos. Tal como deixarem-nos rir, gritar, chorar, cantar, correr de alegria, ou andarmos mais tristes e pensativos. Negar este turbilhão de emoções é renunciar a ser jovem e é fugir do que temos de mais humano. **“Sou uma pessoa de muitos afetos, gosto de tocar nas pessoas. Um projeto tem de ter isso.”**

CONSEGUIR FALAR DAS EMOÇÕES

Tanto somos muito expansivos como muito reservados, mas as nossas emoções não podem ficar numa caixinha. Algumas pessoas conseguem pôr-nos a falar disso, dão-nos coragem e força para falarmos dos nossos sonhos, para chorarmos ou rirmos. Perto delas podemos expressar os nossos sentimentos e conversar sobre o porquê destes. **“Eu estava com muita vergonha de falar e os meus colegas deram-me coragem e força para eu falar. E assim tive a coragem de partilhar.”**

AS BOAS AMIZADES

Quem integra são as pessoas dos projetos, não os projetos em si. Queremos criar conexões e socializar com pessoas diferentes. Nos melhores projetos acabamos por formar uma família porque há boas relações, toda a gente é compreensiva, há entajuda e cooperação. Não há nada como fazer amigos, confiar profundamente neles e, juntos, fazermos a diferença! **“Fiquei porque gostei, encontrei pessoas boas, são meus amigos... porque me fazia feliz.”**



Procuramos suporte, algumas orientações, proximidade e pessoas que nos motivem. Gostamos de autonomia, de responsabilidade e da confiança que depositam em nós, mas não queremos viver isolados. Os adultos marcam e têm muita influência na nossa vida! Ajudam, ensinam e mostram as vantagens e as desvantagens de várias coisas. É óbvio quando os adultos estão apaixonados pelo que fazem e sabemos que são porto seguro, ali ao nosso lado, para podermos avançar. Em conjunto vamos muito mais longe do que sozinhos!

HÁ PESSOAS QUE SÃO PILARES, ORIENTAM E DÃO SUPORTE



OS ADULTOS INFLUENCIAM-NOS

O que os adultos fazem, direta ou indiretamente, tem muita influência em nós e tem a capacidade de transformar o que sentimos. Mesmo que não se apercebam, fazem com que queiramos voltar mais vezes ou desistir para sempre. Por vezes, precisamos de ter pessoas ao nosso redor que mostrem que vai ser bom para nós. **“Passou de sentirmos uma obrigação para um estarmos porque queríamos estar.”**

VEJO-OS APAIXONADOS PELO QUE FAZEM

As pessoas apaixonadas são apaixonantes! Faz toda a diferença quando estão a assumir o risco connosco e quando somos motivados por alguém que está próximo. Queremos experimentar os projetos das pessoas que os divulgam de forma apaixonada! No final, são as pessoas que marcam verdadeiramente a experiência! **“As pessoas que me fizeram entrar no espetáculo solidário diziam ‘você conseguem’, e só tínhamos duas semanas para terminar. Eles conseguiram trazer aquele bichinho.”**

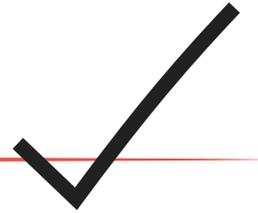
ESTÃO PRÓXIMOS, SÃO REDE

É como uma parede de escalada. Estar ali é desafiante porque temos medo de cair, mas temos um arnês de segurança. Temos uma rede de apoio dá-nos essa segurança para continuar. Uma vez basta estar próximo e, noutras, são precisos pequenos gestos, como alguém que abra as comportas de uma barragem, para não deixar que a água (as nossas opiniões, sentimentos e vontades) transborde e rebente. **“Apesar do mundo que nos rodeia, temos sempre alguém que nos levanta para cima e que nos faz querer viver a cada dia.”**



A palavra “desafio” é chavel! Abraçar desafios é muito tentador e influencia o tipo de projetos em que queremos participar. Partir para a aventura e sair da zona de conforto num ambiente controlado é das coisas que mais capta a nossa atenção. Queremos fazer coisas que não faríamos de outra forma, pensar, adaptar as nossas ações, abrir os horizontes e sair da caixa. Quem sabe, podemos vir a descobrir novos talentos, gostos que nem sabíamos que existiam...! Nós sentimos a necessidade de conhecer mais, de aprender, de experimentar.

HÁ DESAFIO E AVENTURA: PODEMOS DESCOBRIR, EXPERIMENTAR



PUXAM POR MIM

Há projetos que nos fazem dar um grande salto! Não nos deixam cair na rotina, dão-nos tarefas novas e pedem-nos soluções para alguns problemas. Sentimos uma espécie de impulso, que estão dispostos a acreditar que conseguimos concretizar aquilo que nos confiam. Resulta começar pelas coisas pequenas e, depois, ir agarrando outras maiores. **“Puseram-me na parte de receber as pessoas, a confraternizar com as famílias, e eu não sabia como ia reagir. Foi um desafio bom, puxou por mim.”**

DESAFIOS AJUDAM A DESCOBRIR TALENTOS

Sentimos desafio quando alguém puxa por nós para fazer algo que nunca tínhamos feito, mas isso não tem de significar avaliação. O desafio estimula a criatividade, traz coisas que não teríamos, faz-nos pensar de outras formas. Estar em contacto com pessoas e situações novas ou ideias e opiniões diferentes faz-nos pensar e é um desafio! **“Quando na escola me aparece um concurso à frente, participo. Ao ter sucesso num deles, descobri um novo gosto e vocação.”**

NOVIDADE DE SAIR DA ZONA DE CONFORTO

Há um equilíbrio entre estar na zona de conforto e sair dela. Aí desenvolvemos competências, temos de nos adaptar e fazemos coisas que não faríamos de outra forma. A aventura não significa loucura – significa experiência. Ajuda a aprender, a relacionar e a conhecer os outros e a nós próprios. Normalmente envolve algo ao ar livre, tipo caminhadas, rio, mato, etc. Interagimos com outras realidades e fazemos coisas diferentes do habitual. **“No projeto onde estou tenho de usar o meu corpo para me expressar, em formato mais de dançar. Em vez de palavras, usar o corpo. No início foi estranho.”**



Ser aceite pelos outros ao mesmo tempo em que se é genuíno consigo próprio é um equilíbrio que todos gostávamos de ter. Há lugares que têm a magia de focar naquilo que temos de melhor e que somos de verdade. As escolhas que aí fazemos são mais reais e mais sinceras. Ficamos muito mais ligados às atividades em que somos aceites por sermos nós próprios. Traz-nos conforto e uma vontade grande de ficar quando cuidam das nossas histórias, respeitam os nossos tempos e aceitam as nossas características. Não somos todos iguais e é importante ter isso em conta.

POSSO SER EU PRÓPRIO/A, POSSO ESCOLHER, SOU ACEITE



SOU EU E SINTO-ME ACEITE

Todos temos a nossa identidade e queremos fugir do autocolante “os jovens são todos iguais”. O facto de as pessoas nos aceitarem é relevante porque nós próprios estamos a descobrir-nos e a tentar aceitar aquilo que somos. A aceitação dos outros passa por pequenos gestos ou olhares, por exemplo, mas o mais importante é o ambiente que se vive, se há ou não espaço para lidar com as fragilidades e qualidades das histórias de cada um. **“Ainda estou a descobrir quem é que eu sou, estou em processo...”**

PRECISAMOS DE TEMPO

Não foi a pandemia que trouxe as máscaras – nós já as usávamos para esconder alguma coisa e ninguém parecia notar. Nós também somos as máscaras que usamos, e se as aceitam, é porque nos aceitam totalmente! Quando assim é, vamos abrindo o jogo devagarinho. As máscaras que usamos podem ajudar a descobrir o que está por trás dos nossos comportamentos. Queremos ser autênticos e que oiçam a nossa história, mas isso não significa que, de repente, sejamos capazes de nos expor totalmente. Passar tempo (e tempo de qualidade) é fundamental. **“Uma vez perguntaram-me como eu me descrevia e fiquei em silêncio. Responderam ‘ok, temos tempo’. Tocou-me que usassem o plural... senti que esperavam comigo.”**

ESTAMOS À VONTADE PARA ESCOLHER

Dizem muitas vezes que há respostas certas e erradas e, por isso, deixamos de responder com o que realmente vai na nossa cabeça e perdemos a vontade de partilhar ideias do coração. Porém, para nós, é importante escolher, mesmo que mal. **“A forma como um professor está a fazer a pergunta, pela abordagem, faz-me sentir que ‘tenho a resposta errada’. Fico insegura e desconfortável, principalmente se for à frente da turma.”**



Sentir que algo depende de nós, que somos responsáveis ou que nos confiam compromissos... dá imensa pica! Quando assumimos compromissos e responsabilidades, há um maior sentido de pertença e acabamos por estar mais envolvidos. Queremos ajudar a construir e criar coisas, superar obstáculos e ganhar confiança, ter a oportunidade de mostrar que somos capazes. Ficamos muito felizes quando isso acontece e é aí que nos envolvemos com paixão e ambição, com amor à camisola! O nosso conselho é que, nestes casos, haja um “botão de emergência”, isto é, alguém que ajude a orientar quando tudo está desorientado.

ASSUMO RESPONSABILIDADES E COMPROMISSOS



PARTICIPAR ATIVAMENTE, MAIS DO QUE FICAR A VER

Queremos participar em atividades para lá da perspetiva do «visualizador», que observa e não é envolvido, e gostávamos de ver mais jovens nas fases de planeamento. No início, precisamos de um tutor que nos guie e aconselhe, alguém que nos ajude a assumir responsabilidades e a superar contratempos para conseguirmos recriar, desenvolver e pôr em prática as nossas ideias. Imaginem o que seria haver equipas de jovens a criar projetos para os jovens, jovens a dar *workshops*, ou até serem envolvidos nas decisões que os afetam... tanta coisa pode acontecer! **“Houve momentos em que pensámos que não íamos conseguir, mas fomos nós que fizemos tudo. Agora temos um projeto novo e vamos juntar pessoas diferentes à conversa entre elas.”**

ESTAMOS COMPROMETIDOS

Ficamos mais comprometidos com a mudança quando as nossas ideias vão até ao fim! É muito gratificante ajudar e aprender, ficamos a saber que temos valor e é aí que nos entregamos de corpo e alma. As ideias não ficam no papel e chegam a influenciar decisões. **“Fomos atirados aos leões três dias antes do espectáculo e não dormimos, mas foi muito fixe, conseguimos fazer acontecer.”**

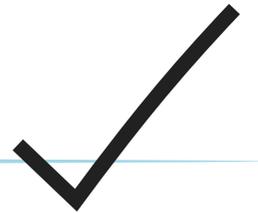
PASSO A OLHAR PARA MIM DE FORMA DIFERENTE

Cumprir compromissos deixa-nos orgulhosos de nós próprios! Sentimos que a nossa opinião conta e que as pessoas contam connosco. Aumenta a liberdade, o espaço para criar e, mesmo sem dar por isso, vem a confiança e a autonomia. **“Deram-me a responsabilidade de assumir as coisas e foram-me dando sempre mais responsabilidade.”**



Em qualquer lugar do mundo, todos os jovens deveriam poder dizer “aqui sinto-me seguro”. Nós procuramos espaços onde nos sintamos protegidos, bem recebidos e acolhidos, com a sensação de estarmos em segurança tal como em casa, de forma a conseguirmos esquecer os nossos problemas. Este ambiente deve ser geral, porque só estamos verdadeiramente bem, seguros e felizes quando todos se sentem assim. Quando nos sentimos seguros, aprendemos melhor, confiamos mais e somos mais criativos e, para isso, é preciso tempo, sinais de respeito e criar confiança. Um lugar é seguro, por exemplo, quando não há avaliação.

É UM ESPAÇO SEGURO



O QUE ALI É DITO, FICA LÁ

É libertador podermos falar de algumas coisas que não falamos no dia-a-dia. Há sítios onde estamos mesmo à vontade, conhecemos bem as pessoas do projeto e o que partilhamos está em segurança. Ajuda não haver avaliação, nem certo ou errado, saber que a nossa história não conta para uma nota. Vamos ganhando confiança a partilhar ideias e até a mudar pequenas coisas. **“Quando estou lá, até esqueço o mundo à minha volta.”**

ACOLHER PESSOAS NOVAS

Uma das coisas mais importantes é receber as pessoas novas com cuidado e atenção. Quando alguém chega a um projeto que já tem um grupo de pessoas, é difícil integrar, mas não é impossível, porque é com o tempo e o cuidado que começam boas relações! A forma como nos recebem na primeira interação é tão importante que nos pode fazer ficar ou fugir. Sermos tratados de forma diferente até pode ser um bom sinal, se isso não significar existirem preferências. **“Telefonaram-me para saber de mim e foram simpáticos. Isso é bom.”**

RESPEITO E CONFIANÇA

Se no início de uma relação nós mostramos desconfiança, isso não é por acaso. Pode ter a ver com o passado, porque já muitas pessoas tentaram entrar demasiado na nossa vida e correu mal. Quem quer entrar nas nossas vidas, deve entrar com respeito, evitar entrar demasiado e, principalmente, não estar focado só em mudar. Nas conversas há silêncios que significam respeito e interesse em ouvir mais. O primeiro passo é conhecer e só depois conversar sobre mudança. Cada um tem a sua história, projetos, gostos, bagagem, e todos querem sentir-se seguros! Precisamos de adultos que nos queiram compreender, que não estejam sempre a julgar e a estereotipar. **“Ser um espaço sagrado, que não é o quotidiano, onde podemos despejar tudo e entrar.”**



Uau! Que espetáculo! Nem acredito! Ahahahahaha. Quando marca e fica na memória, dá vontade de voltar. Há lugares nos quais, para além de encontrarmos o que procurávamos, somos altamente surpreendidos! Não é preciso saber tudo sobre um projeto antes de entrarmos, é bom haver surpresas, algum mistério, saber que não vai ser igual à rotina. A surpresa significa que pensaram mesmo em tudo, até nos detalhes, que nos vão enganar de forma divertida, que têm capacidade para rir, sentir adrenalina... e isso é muito empolgante!!

É ESTIMULANTE, DIFERENTE E DIVERTIDO – SURPREENDE



HÁ MISTÉRIO, SURPREENDE

Às vezes não é preciso saber tudo. Sabe bem ser confrontado com algum mistério, dúvidas e incerteza, tentar ver mais longe e não conseguir, reparar que estimulam a nossa curiosidade e, principalmente, sorriem! Mas não se trata apenas de tornar as atividades mais criativas! Às vezes os projetos têm tudo explicado, é tudo muito óbvio, mas são as pessoas que surpreendem. Não há nada como encontrar alguém inspirador no caminho! **“Perco o interesse se for a uma coisa e já sei o que vai acontecer... mas é muito bom quando vou e não estou nada à espera.”**

MARCA PELA DIFERENÇA

Não é preciso seguir sempre as regras! Podemos criar e fazer coisas novas, diferentes do dia-a-dia. Mesmo que as atividades sejam parecidas, há algumas diferenças que despertam curiosidade. Perdemos algum interesse se vamos a um sítio que já sabemos como é, sempre igual, no mesmo tom. Tem de haver momentos mais “fora da caixa”. **“Estou a estudar jazz e toco trombone. Num projeto fui desafiado a experimentar uma coisa diferente do normal e meti-me a tocar trombone no meio de guitarras elétricas. Isto é sair da zona de conforto, encaixar-me em sítios em que à partida não havia espaço... mas há!”**

DIVIRTO-ME E ENTUSIASMO-ME

O primeiro contacto anima-nos e faz-nos ficar interessados e empolgados. Queremos ir mais às coisas quando nos divertimos. Sentir a adrenalina, a competição, conhecer pessoas com mais experiência, treinar... tudo isso nos entusiasma! **“Foi a minha primeira final daquela competição e ao chegar vi os novos a trocar expectativas, os experientes à conversa sobre temas e os mentores orientavam o grupo para que todos fossem incluídos! No final, as provas pouco mais foram do que um pretexto e os resultados pouco significado tiveram. O que nos unia era a matemática.”**



Afinal, o que nos faz entrar num projeto, inscrever, bater à porta, ir lá experimentar? Como é que se dão os primeiros passos? Um primeiro passo pode ser falar com alguém que já lá esteve, ou espreitar o *site* e ver imagens que nos fazem viajar e sentir identificados. Estamos à procura de pequenos sinais das várias coisas que dissemos ao longo deste caderno, principalmente aqueles sinais que nos mostram que podemos confiar. Claro que também há aqueles momentos em que só apetece atirarmo-nos de cabeça, ir à descoberta, nem pensar duas vezes e sabe-se lá porquê... talvez seja mesmo isso... confiamos! E algo nos cativou!

O PRIMEIRO PASSO É BEM DADO



- RECOMENDAÇÃO DE ALGUÉM EM QUEM CONFIO
- CONVITE DE UM AMIGO
- DISSERAM-ME QUE PODIA IR EXPERIMENTAR
- O QUE VEJO É INSPIRADOR, DESPERTA CURIOSIDADE
- TRANSMITE CONFIANÇA, OUVI BONS EXEMPLOS
- GOSTEI DO *SITE*
- TEM A VER COM OS MEUS INTERESSES
- HÁ MOVIMENTO, TIPO DESPORTO
- PORQUE SIM. INSCREVO-ME E VOU
- TEM MÚSICA? SE TEM MÚSICA, EU VOU!
- SEI QUE LÁ POSSO VIR A CONHECER PESSOAS NOVAS

DESAFIO FINAL AOS LEITORES

A quem lê este caderno, lançamos o desafio de dar *feedback*, ajudando-nos a identificar aquilo que considera ser mais inspirador, qual a informação mais surpreendente e as recomendações que podem fazer a diferença.

Deixamos algumas perguntas-guia para este desafio:

- O que leva daqui, o que mais surpreendeu?
- Tendo em conta o seu trabalho e a sua função, em que medida pode este Caderno ajudá-lo/a?
- A quem recomendaria a leitura deste Caderno?
- De que maneiras os Prós podem continuar a contribuir?
- Sobre que temas gostava de ouvir os Prós?
- Que ideias dos Prós gostaria de integrar?
- Gostaria de fazer parte da rede ComParte?

Esperamos com entusiasmo o seu *feedback*!



OBRIGADO A TODOS OS PARCEIROS!

Um abraço apertado à Administração da Fundação Calouste Gulbenkian pelo voto de confiança e a todos os parceiros que **permitiram diversificar o grupo de Prós** que participaram nesta iniciativa.

ACADEMIA UBUNTU _ www.academialideresubuntu.org

CDI | APPS FOR GOOD _ www.cdi.org.pt/apps-for-good/

ESCOLA DAS EMOÇÕES _ www.escoladasemoco.es

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES JUVENIS (FNAJ) _ www.fnaj.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS _ www.gcp.pt

INSTITUTO DE GEOGRAFIA E ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO (IGOT) _ www.igot.ulisboa.pt

LIFESHAKER - ASSOCIAÇÃO _ www.facebook.com/lifeshakers

MOVIMENTO TRANSFORMERS _ www.movimentotransformers.org

NOVA SBE _ www.novasbe.unl.pt/

ORQUESTRA GERAÇÃO _ www.orquestra.geracao.aml.pt

TREE TREE 2 _ www.treetree2.org

**OBRIGADO
A TODOS
OS PRÓS!**



ÍNDICE

- 7 Prós e Conhecimento dos Prós
- 8 A quem nos lê, muito obrigado!
- 10 15\25 Participa
- 12 Fundação Calouste Gulbenkian / ComParte – Fundação Maria Rosa
- 14 Os temas deste caderno

17 “QUEM ÉS TU?” OU SER JOVEM É...

- 18 “É muitas coisas ao mesmo tempo”
- 19 “É ter as emoções todas à flor da pele”
- 20 “É mudança, transformação e adaptação”
- 21 “É ter muito por descobrir, experimentar, conhecer, aprender”
- 22 “É o meu mundo, as minhas escolhas...”
- 23 “É também precisar que alguém esteja próximo para apoiar”
- 24 “É procurar refúgio”
- 25 “É querer deixar uma marca no mundo!”

27 FUTURO! O QUE NOS PREOCUPA?

- 28 Tempo – Incerteza do futuro, medo de falhar
- 29 Envolvimento e participação
- 30 Ser amado e receber afeto
- 31 O ambiente e as desigualdades
- 32 Julgamento e preconceitos
- 34 Saúde mental
- 35 Racismo
- 36 Educação

39 SERÁ QUE ISTO É PARA MIM?

- 41 *A Checklist da Participação*
- 43 Faço a diferença, contribuo e tenho impacto
- 45 Ouvem-me, valorizam-me e reconhecem-me
- 47 Cresço, supero-me e desenvolvo potencial
- 49 Crio laços e sinto-me parte da comunidade
- 51 Há afetos, posso expressar emoções, gostam de mim
- 53 Há pessoas que são pilares, orientam e dão suporte
- 55 Há desafio e aventura: posso descobrir e experimentar
- 57 Posso ser eu próprio/a, posso escolher – sou aceite
- 59 Assumo responsabilidades e compromissos
- 61 É um espaço seguro
- 63 É estimulante, diferente e divertido – surpreende
- 65 O primeiro passo é bem dado

- 66 Desafio final aos leitores
- 68 Obrigado a todos os parceiros!
- 70 Obrigado a todos os Prós!

Gulbenkian
15-25 **PARTICIPA**



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



Gem Parte



FUNDAÇÃO
MARIA ROSA

FORANDRINGS
FABRIKKEN