



ACTIVATE

TOOLKIT PARA A PROMOÇÃO DA PARTICIPAÇÃO
COMUNITÁRIA ONLINE



ACTIVATE

O presente documento é produzido pela ACTIVATE, FORMAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO ATIVA NA COMUNIDADE E RECURSOS PARA PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL.

O projeto visa promover a participação ativa e a inclusão das pessoas com diversidade funcional nas suas comunidades, assim como a vida independente e a autonomia.

PARCEIROS

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Parceiro

ASPAYM BALEARES (Espanha) - Parceiro

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Chipre) - Parceiro

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Alemanha) - Parceiro

STEP Institute (Eslovénia) - Parceiro

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Espanha) - Parceiro



Cofinanciado pela
União Europeia



Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS + da Comissão Europeia. Esta publicação reflecte apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem o SEPIE podem ser responsabilizados por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

Para mais informações sobre o projeto, por favor, consulte: <https://projectactivate.eu/pt/home>

Esta publicação está licenciada ao abrigo de uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

PARCEIROS





SECÇÃO 5

**FORMAÇÃO COM ATIVIDADES PRÁTICAS E
MATERIAIS SOBRE ATIVISMO ONLINE**

5.1 - PREPARAÇÃO



DURAÇÃO:

Aprox. 6 a 7 horas letivas, incluindo intervalos. Os formadores devem adaptar o tempo de acordo com as necessidades do grupo.



FORMANDOS:

Pessoas com deficiência que pretendam saber mais sobre ativismo online



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:

Compreender o que é o ativismo online, enquanto uma forma nova de mobilização coletiva e os respetivos níveis de participação. Aprender os diferentes métodos de ativismo online e os tipos principais que existem. Conhecer os riscos e as oportunidades de ativismo nas redes sociais e os casos de sucesso que servem de modelos a serem postos em prática.



METODOLOGIA:

Atividade estimulante, atividades de trabalho em grupo, debate, plano de ação e de avaliação.



MATERIAL NECESSÁRIO:

folhas A4, flipcharts, notas post-it, marcadores de cor, canetas, projetor, computador(es) com acesso à internet, alarme/temporizador, materiais, recursos e modelos criados a partir do módulo 5.



ORGANIZAÇÃO DA SALA DE AULA:

As salas de aula devem ser espaçosas, com área suficiente para que as cadeiras de rodas possam ser deslocadas confortavelmente. Para além disto, serão ainda necessárias mesas, cadeiras e um quadro branco. No caso de alguns alunos preferirem participar online e não presencialmente, a sala de aula deve estar equipada com computadores e câmaras para facilitar a sua participação. Quando realizar uma atividade num ambiente virtual, assegure-se de que escolhe as plataformas adequadas para tornar o trabalho de grupo eficiente e divertido (por exemplo, o Zoom, que oferece salas simultâneas para o trabalho de grupo, Padlet...).



MÓDULO DA PLATAFORMA DE E-LEARNING

Antes da sessão de formação, recomenda-se que os formandos consultem o módulo 5 da plataforma de e-learning, ATIVISMO ONLINE, disponível aqui:

<https://projectactivate.eu/training>

Na impossibilidade dos formandos acederem à plataforma de e-learning com antecedência, os mesmos podem consultar os seus conteúdos principais durante a formação, ou o/a formador/a pode também apresentar os conteúdos mais importantes da plataforma durante a formação.

5.2.1 - QUEBRA-GELO: A TEIA DE ARANHA

| DURAÇÃO | DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE |
|--|--|
| 30 minutos (a duração pode variar consoante o número de alunos) | <p>QUEBRA-GELO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Esta atividade intitula-se “A teia de aranha”. Todos os formandos formam um círculo. Um deles pega na ponta de um novelo de lã (ou de um fio, ou algo parecido) e, sem o largar, atira o novelo com a outra mão a um colega, enquanto diz algo positivo que gosta ou valoriza na pessoa a quem vai atirar o novelo.2. A pessoa que recebe o novelo pega no fio e, também sem o largar, atira o novelo a outro colega, dizendo algo de que gosta ou que valoriza nele. E assim sucessivamente até todos os formandos apanharem um pedaço de fio, criando uma figura colorida no formato de teia de aranha.3. Finalmente, o último aluno a receber o novelo atira-o ao primeiro, para fechar o círculo onde todos terão dito algo de positivo sobre alguém e, ao mesmo tempo, alguém terá dito algo de positivo sobre si próprio.4. No fim, incentive-os a dizer que tipo de objetivo trabalharam com este exercício: autoestima, competências de comunicação, reforço dos laços do grupo, etc. Não há respostas certas ou erradas. Não precisam de seguir uma ordem específica. O objetivo é ter o maior número possível de ideias. |

5.2.2 - O QUE É O ATIVISMO ONLINE

O objetivo desta atividade é conscientizar os participantes sobre campanhas de ativismo online bem-sucedidas, bem como incentivar o uso de novas tecnologias. É igualmente importante que, graças a este exercício, as capacidades criativas dos alunos sejam reforçadas, assim como as suas capacidades de comunicação.

| DURAÇÃO | DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE |
|------------|---|
| 15 minutos | <p>INTRODUÇÃO: O QUE É O ATIVISMO ONLINE?</p> <ol style="list-style-type: none">1. O/a formador/a fará uma breve introdução sobre o que é o ativismo online, os tipos e métodos de ativismo, os objetivos que abrangem e por que razão são importantes para as comunidades.2. Será realizada uma breve ronda de perguntas aos formandos para perceber se algum deles já participou numa campanha de sensibilização, ou algo similar. |
| 20 minutos | <p>INVESTIGUE UMA CAMPANHA DE ATIVISMO ONLINE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Os alunos vão ser divididos em grupos de 4 pessoas. Cada grupo recebe um pedaço grande de cartolina juntamente com marcadores coloridos.2. Cada grupo deve garantir que tem, pelo menos, um dispositivo com acesso à Internet. O ideal seria ter um computador ou um tablet para que todos possam ver o ecrã, mas se não tiver este tipo de dispositivo, pode utilizar um telemóvel.3. O grupo fará uma pesquisa sobre campanhas de sucesso de ativismo online nos últimos anos e tirará apontamentos sobre as mesmas. Em conjunto, vão decidir qual delas é que vão escolher para fazer uma apresentação oral aos outros grupos.4. É importante que o/a formado/a esteja atento à campanha que cada grupo escolhe, para evitar repetições entre grupos. |
| 30 minutos | <p>PREPARAÇÃO DA APRESENTAÇÃO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uma vez escolhida a campanha ativista, o grupo decide como a vai apresentar aos restantes colegas, seja utilizando cartolina e marcadores, seja desenhando um esboço, um desenho, ou simplesmente utilizando palavras. Este é um exercício livre e criativo!2. Quando tiverem terminado de desenhar os seus cartazes de apresentação, terão de fazer um pequeno ensaio sobre como o vão apresentar aos outros alunos. Pode acontecer que apenas um dos alunos apresente, ou que dividam a apresentação a ser partilhada entre eles por partes, o que seria ideal para promover as capacidades de comunicação de cada um deles, bem como para trabalhar o medo em palco. |

**Lembre-se de que pode haver alunos com dificuldades de comunicação. É importante que eles participem da mesma forma que os outros, que se adaptem ao seu ritmo, que os ouçam e que tenham as mesmas oportunidades que os seus colegas.*

| | |
|------------------------|--|
| 5-10 minutos por grupo | APRESENTAÇÕES ORAIS 1. Uma vez feito o ensaio da apresentação, os alunos irão, grupo a grupo, apresentá-la aos restantes colegas. Devem estabelecer um limite máximo de tempo, por exemplo, 5 a 10 minutos. 2. Para concluir, haverá uma sessão de perguntas para reflexão sobre o que sentiram em relação a esta dinâmica. |
|------------------------|--|

5.2.3 - CRIE A SUA PRÓPRIA CAMPANHA ATIVISTA

Este exercício permite-nos incentivar a criatividade dos participantes através da criação da sua própria campanha de sensibilização, promovendo o trabalho em equipa.

| DURAÇÃO | DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE |
|------------|---|
| 20 minutos | TEMPO PARA PARTILHAR IDEIAS E BRAINSTORMING! 1. Todos os alunos farão um brainstorming sobre as campanhas de sensibilização que poderiam ser feitas online. 2. Será escolhido um tema por cada 5 pessoas, que vão formar um grupo. Por outras palavras, se houver 20 pessoas na sala de aula, serão escolhidas 4 causas. Se houver 10 pessoas, serão escolhidas 2 causas. 3. A turma será dividida em grupos de 5 pessoas. |
| 45 minutos | TEMPO PARA REFLETIR E ELABORAR A CAMPANHA 1. Cada grupo criará a sua própria campanha de ativismo online. Para isso, vamos basear-nos no documento aqui apresentado: A sua própria campanha. 2. Dependendo da campanha que foi atribuída a cada grupo, cada um deles vai pensar e escrever um documento no qual definem os seguintes pontos: a) Justificação da campanha (necessidade identificada). b) Objetivo da causa social. c) Slogan e logótipo que identifiquem a campanha. d) Estratégia de divulgação. Utilize o seguinte documento para orientar o exercício dos alunos: Guia. |

| | |
|---|---|
| <p>5-10 minutos por grupo e 15 minutos para a votação</p> | <p>PARTILHA (E VOTAÇÃO)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Depois, haverá uma apresentação das campanhas propostas por cada grupo. 2. Pode votar na campanha mais marcante ou necessária, e torná-la realidade! |
|---|---|

5.2.4 - VOLUNTARIADO

| DURAÇÃO | DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE |
|-------------------|--|
| <p>10 minutos</p> | <p>VOLUNTARIADO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O/a formador/a fará uma breve introdução sobre o que é o voluntariado e as várias áreas em que o voluntariado online pode ser feito. |
| <p>20 minutos</p> | <p>BENEFÍCIOS DO VOLUNTARIADO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faça um brainstorming com a turma sobre os benefícios que eles acham que o voluntariado pode ter. Para isso, os alunos vão receber post-its e, em cada um deles, cada participante terá de escrever um benefício. Podem utilizar o número de post-its que quiserem. Terão cerca de 10 minutos para escrever as suas ideias. 2. Uma vez terminado o tempo para escreverem as suas ideias, distribuem os post-its de acordo com: <ol style="list-style-type: none"> a) Benefícios pessoais (para o voluntário). b) Benefícios para a pessoa que o recebe. c) Benefícios para a sociedade em geral. <p>Para fazer isto, o formador vai colar os cartazes deste documento na parede ou no quadro e, por baixo dos cartazes, os alunos vão colar as suas ideias. (Basta cortar ao longo da linha tracejada): Benefícios.</p> |
| <p>20 minutos</p> | <ol style="list-style-type: none"> 3. Depois de colar os post-its nas áreas respetivas, o formador fará uma apresentação com as conclusões, na qual participarão todos os formandos. O formador pode consultar este documento: Lista breve de benefícios. |

5.2.5 - ENCONTRE O SEU VOLUNTÁRIO ONLINE IDEAL

Para realizar esta atividade, é necessário que cada participante tenha um telemóvel com acesso à Internet, ou outros dispositivos (como um computador ou um tablet) que também podem ser utilizados, se disponíveis.

| DURAÇÃO | DESCRIÇÃO DE CADA UMA DAS ETAPAS DA ATIVIDADE |
|----------------------|---|
| 10 minutos | <p>PENSE NOS SEUS INTERESSES</p> <p>1. Cada aluno/a pega numa caneta e num papel e escreve quais são os interesses que tem na sua vida e, com base nisso, como os pode aplicar no voluntariado online. Por exemplo, alguém pode gostar de animais e, através desse interesse, pensar em alguma forma de voluntariado relacionado com animais.</p> |
| 30-40 minutos | <p>PROCURE O SEU VOLUNTARIADO ONLINE IDEAL</p> <p>1. Depois de ter refletido sobre os seus interesses pessoais, cada aluno/a terá de pesquisar na Internet para descobrir que tipo de voluntariado online pode fazer. Se houver mais do que uma opção, deverá decidir qual a que mais lhe convém e rever os passos que deve seguir caso o queira fazer.</p> <p>2. O/a aluno/a escreve as conclusões na folha, com a sua opção de voluntariado e os passos a seguir (pelo menos o primeiro passo).</p> <p>3. Depois, o/a aluno/a escreverá quais os benefícios que pensa que este voluntariado em particular lhe pode trazer.</p> |
| 5 minutos por pessoa | <p>PARTILHE AS CONCLUSÕES COM O GRUPO</p> <p>1. No fim, cada aluno/a apresenta o seu interesse aos restantes colegas e o tipo de voluntariado online que corresponde a esse interesse.</p> |

RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DA SECÇÃO

SECÇÃO 5

Os recursos estão disponíveis para transferência, para que o professor e os alunos possam imprimir as atividades e seguir as orientações para completar as tarefas.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE TEIA DE ARANHA



1 Autoestima

Melhora a autoestima dos alunos através do feedback positivo que recebem sobre eles próprios.



2

Autoconhecimento

Aumenta a autoconsciência ao receberem um comentário sobre si mesmos que podem não saber.



3 Concentre-se nos aspetos positivos

3

Ajuda a ver a vida com uma mentalidade positiva, vendo os aspetos positivos das pessoas!



4

Dar e receber elogios

Muitas pessoas têm vergonha de receber elogios ou não sabem como os exprimir quando os querem dar, por isso é uma boa formação para as competências sociais!



5

Competências de comunicação

A comunicação verbal e não verbal, o discurso em público, a expressão de ideias, etc. são praticados.

6

Coesão de grupo

Ajuda a melhorar e a reforçar os laços entre os alunos, a apreciarem-se mais uns aos outros e a melhorarem o sentimento de pertença.



7


Ambiente de trabalho

Tudo isto contribui para um ambiente de trabalho muito mais enriquecedor e produtivo!!


POSITIVE
VIBES

5.2.3 - CRIE A SUA PRÓPRIA CAMPANHA ATIVISTA


Como elaborar a sua própria campanha de sensibilização


- **1. Justifique-a**


É importante que identifique a necessidade que pretende colmatar e que a campanha faça sentido e seja justificada.
- **2. Defina o seu objetivo**

Depois de saber qual é a necessidade, tem de definir o objetivo que pretende alcançar. Este deve ser claro e realista. Tente defini-los sempre num formato positivo e começando com um verbo forte que convide à ação.
- **3. A mensagem**

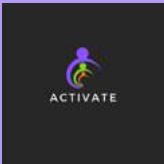
Concentre-se na mensagem que pretende transmitir. A mensagem deve ser coerente e bem direcionada.
- **4. Seja criativo!**

Utilize um slogan e um logótipo que identifiquem a campanha. A identidade é muito importante! Seja original e pense diferente! Pode utilizar medidas que devem ser realizadas para que se tornem virais e as pessoas lhe deem visibilidade nas redes sociais.
- **5. Faça o upload para as networks!**

Considere quais as networks com maior probabilidade de promover a divulgação da sua campanha. E faça o upload!
- **6. Apoie-se nas pessoas mais próximas**

Peça apoio para a divulgação inicial às pessoas que lhe são próximas, tenho a certeza de que ficarão felizes por apoiar um bom trabalho social!
- **7. Organizações sociais e ONG**

Pode também contactar associações e organizações que o possam ajudar a dar visibilidade à sua campanha ou que queiram colaborar consigo.

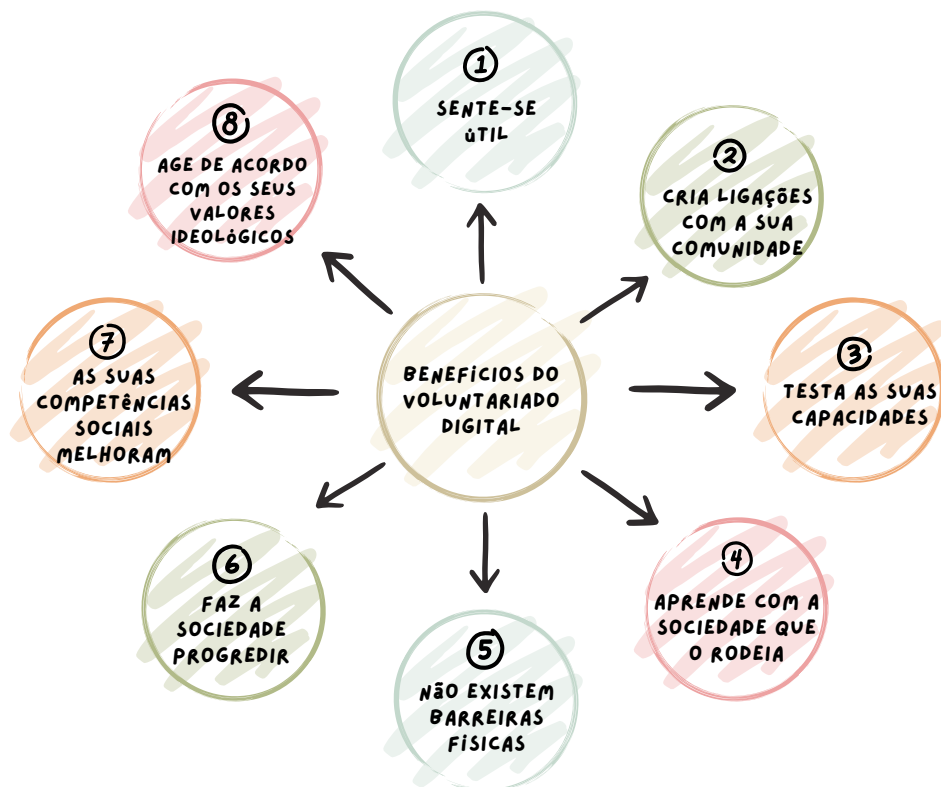


(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)

Elabore a sua campanha de sensibilização



5.2.4. -LISTA BREVE DE BENEFÍCIOS.



(Clique na imagem para abrir e transferir o documento em formato PDF)

5.2.4. - BENEFÍCIOS

BENEFÍCIOS PARA O VOLUNTÁRIO

**BENEFÍCIOS PARA O DESTINATÁRIO
DA AÇÃO DO VOLUNTÁRIO**

BENEFÍCIOS PARA A SOCIEDADE



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Este projeto foi financiado com o apoio do projeto ERASMUS+ da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as perspectivas dos seus autores, e nem a Comissão Europeia nem a SEPIE podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.