



# RENASCER DE RAÍZES RESILIENTES

VERSÃO REVISTA PARA JOVENS E ADULTOS DOS CRS:  
Consolidação da Paz, Migração, Ajuda Humanitária,  
Envolvimento dos Jovens e Recuperação da Violência

2020

# RAÍZES RESILIENTES

---

**FINALIDADE DO WORKSHOP:** Ajudar os participantes a encontrar o equilíbrio interior, reforçar a sua identidade e aprender novas competências para aumentar a esperança e o bem-estar em si próprios e nas suas comunidades.<sup>1</sup>

**DURAÇÃO:** Aproximadamente cinco horas e meia mais pausas e almoço. Não apressar as atividades: dar aos participantes tempo para refletirem sobre as suas experiências. Normalmente, funciona planejar o almoço após a Atividade 7 estar concluída e começar após o almoço com a Atividade 8.

Embora seja preferível realizar todo o workshop num dia, as atividades podem ser distribuídas por quatro sessões: Atividades 1-4, Atividades 5-7, Atividades 8-10, Atividades 11-13.

Observação: Existe uma breve avaliação (ver páginas 18 e 19) que se pretende fazer antes do seminário e algumas semanas depois. Além disso, se o Planeamento de Ação estiver pensado como parte da Atividade 13, deve-se aumentar o tempo.

**COMPOSIÇÃO DO WORKSHOP:** Permitir 15-30 participantes por workshop, com 15 anos ou mais. Os grupos podem ser mistos ou estar divididos por sexo, idade, etnia, experiências passadas, etc. Se forem feitas separadamente, as Atividades 5-8 ("Árvore da Vida") podem ser facilitadas com um grupo maior de participantes.

**PREPARAÇÃO:** Organizar as cadeiras num grande círculo. Garantir que há espaço suficiente no chão para desenhar ou ter mesas disponíveis.

**MATERIAIS NECESSÁRIOS:** Etiquetas em branco para escrever o nome para todos. Grandes folhas de papel com um tamanho para flipchart para cada participante mais algumas extra. Também canetas, marcadores de cores diferentes, lápis e fita-cola, mais uma pequena bola feita de papel e fita-cola enrolada e um cesto ou uma caixa de tamanho médio. Para a Atividade 11, pode usar duas pedras pequenas para cada participante, embora pequenos pedaços de papel possam substituir.

**PORQUÊ ESTA REVISÃO?** Raízes Resilientes, o precursor deste manual, foi o primeiro desenvolvido como parte do projeto Action for the Protection and Integration of Migrants in Africa dos CRS, em 2018, para ajudar os jovens migrantes da África Ocidental a lidar com o fracasso da sua desejada migração para a Europa. As atividades em Raízes Resilientes foram adaptadas de outras publicações de workshops dos CRS, especialmente [Cantar para os Leões](#) com informação adicional de [Árvore da Vida](#) e [Jornada da Vida](#). Com a versão original de Raízes Resilientes, aproveitámos a importância das origens como fonte de força interior - família, fé, comunidade e local de nascimento. Dada a resposta entusiástica e a ideia de que isto poderia ser aplicado

# RAÍZES RESILIENTES

em cenários adicionais, adaptámos o conceito para se adequar a contextos de consolidação da paz, envolvimento de jovens, recuperação da violência, e ajuda humanitária.

Esta última edição, [Renascer de Raízes Resilientes](#), explora como a cura interior pode transformar o nosso meio envolvente, as comunidades e sociedades mais próximas. Tal como as versões anteriores, encarna três princípios-chave do ensino social católico: a dignidade humana, o bem comum e a opção para os pobres e mais vulneráveis. O objetivo continua a ser a construção de um mundo mais inclusivo, justo, equitativo e pacífico.

[Renascer de Raízes Resilientes](#) aplica-se a líderes juvenis, ex-acolhidos, representantes religiosos e governamentais, refugiados e migrantes, sobreviventes da violência baseada no género, e a pessoas afetadas por catástrofes naturais ou provocadas pelo homem. Também tem sido utilizado para melhorar o bem-estar do pessoal. Dependendo do foco, a composição do grupo pode ser específica para a idade ou o género. Os facilitadores podem fazer alterações à redação para a tornar mais adequada aos seus grupos particulares.

— Lucy Y. Steinitz, Ph.D.,  
Conselheira Técnica Sénior dos CRS para a Proteção

## ESCOLHER BONS FACILITADORES

Pretendem-se dois co-facilitadores, de preferência que um deles possa servir como pessoa de recurso local para dar seguimento direto ou encaminhamento para aconselhamento ou apoio adicional após o fim do seminário. Não são necessários diplomas avançados para se ser um facilitador. Ao identificar os facilitadores, escolher pessoas conhecidas e respeitadas pela comunidade - tais como um professor, uma avó querida ou enfermeira - e que se sintam à vontade para trabalhar com crianças e/ou adultos vulneráveis. Os facilitadores devem ser:

- Energéticos.
- Criativos e flexíveis.
- Sensíveis às necessidades de pessoas vulneráveis.
- Conhecedores da cultura e língua locais.
- Colaboradores capaz de trabalhar com outros.
- Colaborativos em vez de competitivos.
- Sensíveis aos problemas e às emoções dos sobreviventes de traumas.
- Tolerantes.
- Bons ouvintes, acima de tudo!

**O QUE É ESCUTA ATIVA?** Ver Anexo A.

**O QUE FAZER SE UM PARTICIPANTE FICAR PERTURBADO OU REVELAR ABUSOS.**  
Ver Anexo B.

**AMOSTRA DE INDICADORES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.** Ver Anexo C.

## PARTE UM | COMEÇAR

60  
MINUTO  
TOTAL

25  
MINUTOS

### ATIVIDADE UM

#### INTRODUÇÃO<sup>2</sup>

##### MATERIAIS

Etiquetas para que todos possam escrever o seu primeiro nome. Uma bola feita de papel e fita-cola à volta ou outra bola leve.

##### REGISTO

À medida que os participantes entram, peça-lhes para se registarem e dê-lhes uma etiqueta para escreverem APENAS o seu primeiro nome ou outro nome pelo qual queiram ser chamados.

##### UMAS BOAS-VINDAS FORMAIS - COM UMA ORAÇÃO, SE FOR APROPRIADO

A mensagem de boas-vindas deve incluir uma breve descrição dos objetivos do workshop, uma oração inclusiva (que dá as boas-vindas a todos os participantes) e/ou uma referência à missão dos CRS. **Isto pode demorar até 10 minutos dos 25 minutos programados.**

**PARA COMEÇAR O WORKSHOP:** Peça a todos para se colocarem em círculo. Atire a bola de papel a um participante e peça a essa pessoa que diga o seu primeiro nome, de onde vem,

e algo que eles gostam de fazer quando têm tempo livre - como dar um passeio, falar com um amigo ou cozinhar uma comida favorita. Depois, essa pessoa atira-a a outra pessoa que faz o mesmo antes de a atirar a uma terceira pessoa e assim por diante, até que todos sejam apresentados.

**Depois, diga:** *Vamos descobrir algumas coisas que todos nós temos em comum. Quem tem uma peça de roupa azul deve dar um passo para o meio do círculo.*

Dê uma oportunidade às pessoas que tenham uma peça de roupa azul para entrarem no círculo. Depois, peça-lhes que regressem ao local onde estavam antes.

**Depois, diga:** *Quem tem uma peça de roupa vermelha deve dar um passo para o meio do círculo.*

Continue com alguns outros exemplos tais como, Quem sabe cozinhar mandioca, ou Quem gosta de dormir muito tempo quando tem oportunidade, e Quem gosta de jogar futebol.

Termine com algo que sabe que todos vão gostar, como Quem quer paz e reconciliação no seu país.

10  
MINUTOS

### ATIVIDADE DOIS

#### OBJETIVO E REGRAS BÁSICAS

**Diga ao grupo:** *Hoje, vamos passar cerca de seis horas juntos, fazer alguns desenhos, partilhar e fazer outras atividades. Cada atividade é baseada numa abordagem psicológica específica<sup>3</sup> que foi adaptada a este contexto.*

*Hoje, é tudo voluntário. Não é preciso dizer nem fazer nada que não queiram. Mas há uma regra importante: tudo o que ouvirmos sobre outra pessoa nesta sala deve ficar nesta sala. É*

*confidencial, o que significa que é privado e que não deve ser dito a mais ninguém. Pode ser?*

**Depois de o grupo concordar com esta regra, diga:** *Agora, que outras regras básicas querem estabelecer para o tempo que vamos passar juntos hoje?*

Escreva as sugestões do grupo num flipchart.



## ATIVIDADE TRÊS

### MUDAR DE CANAL

**Diga ao grupo:** Começaremos por aprender que podemos mudar a forma como nos sentimos ao mudarmos a forma como pensamos. Este primeiro exercício chama-se **Mudar de Canal**. Para compreender como funciona este exercício, é preciso compreender que os nossos corpos e as nossas mentes comunicam constantemente uns com os outros. Os nossos corpos tratam do “sentir” e as nossas mentes tratam do “pensar”, e estão ligados no nosso cérebro.

Podemos usar uma analogia informática para explicar como isto funciona. Nesta analogia, os nossos corpos são o hardware informático - é a parte do “sentir”. Por outro lado, a mente contém vários programas de software diferentes. Estes programas de software são a parte do “pensar” e contêm as nossas memórias, ideias e pensamentos diferentes.

Tanto o hardware como o software são necessários, e trabalham em conjunto. Se mudarmos os programas de software ou ligarmos algo diferente ao hardware, todo o computador é afetado. O mesmo acontece com o “pensar” e o “sentir”, especialmente o “sentir” de emoções como sentir-se feliz ou triste. Se mudarmos um, o outro é afetado.

Cada um de nós tem o poder de mudar a maneira de pensar e, portanto, de mudar a maneira de sentir. O contrário também é verdade, como veremos nesta atividade.

**Depois, diga:** Por vezes, sentir medo ou pensar em coisas más é útil porque isso pode proteger-nos do perigo.

Pergunte se alguém tem um exemplo para partilhar... (Um exemplo pode ser que o sentimento de medo nos torna mais alerta quando estamos num novo lugar).

**Depois, diga:** Mas quando nos encontramos num lugar seguro, não queremos estes pensamentos ou sentimentos. A coisa boa num lugar seguro é que quando alguém nos tenta fazer sentir mal ou receosos, não temos de nos sentir assim. **Ao mudarmos a forma como pensamos sobre algo, podemos mudar o que sentimos.**

Peça exemplos aos participantes de como podem mudar os seus sentimentos quando outra pessoa faz algo que os faz sentirem-se mal.

**Depois dê este exemplo, se não for mencionado:** Se pensarmos que não valemos nada, vamos sentir-nos tristes. Se pensarmos que somos inteligentes ou talentosos, vamos sentir-nos bem. O contrário também é verdade: Se mudarmos os nossos sentimentos, podemos mudar o nosso pensamento. Alguém consegue dar um exemplo?

**Pode sugerir:** Se nos sentirmos felizes e estivermos a desfrutar da vida, temos pensamentos felizes.

**Depois, pergunte ao grupo:** Alguém gostaria de partilhar brevemente uma experiência em que conseguiu mudar a forma como se sentiu, porque mudou deliberadamente a forma como pensava?

Aceite até dois exemplos. Depois, peça a todos que se levantem e formem um círculo.

**Depois, diga:** Pensemos agora em nós próprios como rádios ou televisões, com muitos canais. Quando pensam numa televisão ou rádio, de que canais gostam mais?

Peça a quem respondeu para mostrar ou representar como é o seu canal favorito, por exemplo, um canal desportivo ou um canal de música. Se houver tempo, peça a quem respondeu que o faça à vez, um a um.

**Depois, diga:** Agora, imaginem que estão sozinhos numa sala com um rádio ou uma televisão e está a dar um programa de que não gostam. O que fazem? Mudam de canal. Podem fazer a mesma coisa dentro da vossa cabeça, dentro do vosso pensamento. Cada vez que mudamos de canal, sentimo-nos diferentes! Então, vamos fazer isto agora. Vamos apenas mudar de canal!

Demonstre um movimento que represente a mudança do canal, tal como abanar os ombros enquanto dá um grande passo para um lado. Depois, peça a todos que façam o mesmo.



**Depois, diga:** *Tentem novamente: Mudem de canal. E mais uma vez: Mudem de canal.*

*Espere que o grupo tente diferentes movimentos para "mudar de canal".*

**Depois, diga:** *Agora, vamos todos mostrar estes canais, que podem estar dentro da vossa cabeça. Vamos representá-los em conjunto:*

- *O canal feliz (peça a todos um sorriso rasgado).*
- *O canal zangado (peça a todos uma cara zangada).*
- *O canal desportivo (peça a todos que representem o seu desporto favorito).*
- *O canal do medo (peça a todos uma cara assustada).*
- *O canal da dança (peça a todos que dancem).*
- *O canal do amor (peça a todos que simulem beijinhos).*
- *O canal da fuga (peça a todos que ajam como se estivessem a fugir).*
- *O canal da paz (peça a todos que demonstrem como pensam que é a paz).<sup>4</sup>*

**Depois, pergunte ao grupo:** Qual é o vosso canal favorito dentro da vossa cabeça até agora?

Deixe os participantes responderem.

**Depois, diga:** Cada vez que mudamos de canal, sentimo-nos diferentes! Então, vamos fazer isto agora. Mudem de canal!

Peça a todos que façam o movimento.

**Depois, diga:** Pensem em algo que vos faça sentir felizes ou que vos faça sentirem-se em paz. Talvez seja ver o nascer-do-sol ou comer uma boa refeição. Imaginem-no na vossa mente. Sintam-no com as vossas mãos. Ouçam-no. Cheirem-no. **O que pensamos muda o que sentimos.** Por isso, mudem de canal! É o canal feliz! Ou é o canal da paz! Por isso, quando o canal zangado ou do medo aparecerem, diga a si mesmo: "Isto é o que sinto. Agora, estou zangado. Ou, agora, estou com medo. Mas será que me quero agarrar a este sentimento por muito tempo? Ajuda-me?" Portanto, quando estamos **prontos a libertar esse sentimento, o que fazemos?**

Peça respostas ao grupo.

**Diga:** Mudem de canal! Peça a todos que façam o movimento.

**Debate:** Conduza um breve debate sobre como todos se estão a sentir após a atividade. Depois, pergunte a todos como usarão esta capacidade na sua vida. Permita tempo suficiente para obter alguns exemplos dos participantes.

**Em resumo, diga:** Muitas vezes, não podemos mudar a nossa situação, mas podemos mudar a forma como reagimos à mesma. Podemos mudar de canal!

Faça o movimento especial com todos.

**Diga:** Há muitas formas de reagir a uma situação e é por isso que temos vários canais que podemos mudar. Portanto, o que é que fazemos? Mudamos de canal!

Mais uma vez, faça o movimento especial com todos.

5

MINUTOS

## ATIVIDADE QUATRO

### EXERCÍCIO DE ENRAIZAMENTO

Este exercício de enraizamento ajuda as pessoas a concentrarem o seu pensamento e pode ser muito tranquilizante. Pode ser inserido em qualquer altura se os participantes parecerem estar inquietos ou ansiosos.

**Diga ao grupo:** Quando temos sentimentos fortes sobre as coisas, é importante para nós sentirmos que estamos ligados à terra. Este exercício de enraizamento ajuda-nos a fazer isso. É outra forma de mudar de canal. Sentem-se confortavelmente nas vossas cadeiras e mantenham os olhos abertos. Agora, sigam as minhas instruções.

**De seguida, diga suavemente, fazendo uma breve pausa após cada frase:** Silenciosamente para vocês mesmos: digam quatro coisas que conseguem ver. Digam quatro coisas que consigam ouvir. Digam quatro coisas em que consigam tocar. Toquem-lhes. Digam três coisas que consigam ver. Digam três coisas que consigam ouvir. Digam três coisas em que

consigam tocar. Toquem-lhes. Agora, digam duas coisas que consigam ver. Digam duas coisas que consigam ouvir. Digam duas coisas em que consigam tocar. Toquem-lhes. Agora, digam uma coisa que consigam ver. Digam uma coisa que consigam ouvir. Digam uma coisa em que consigam tocar. Toquem-lhe.

Agora, respirem fundo e expirem lentamente. Respirem novamente fundo e expirem lentamente. Como é que se sentem?

Deixe os participantes responderem antes de passarem à atividade seguinte.

10  
MINUTOS

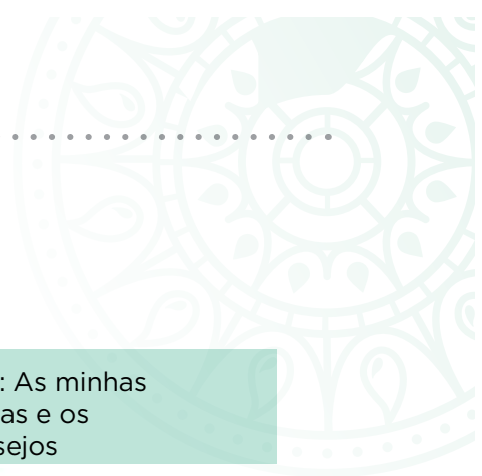
### ATIVIDADE CINCO DEMONSTRAÇÃO

**Diga ao grupo:** Esta atividade ensina-nos sobre as nossas raízes, de onde vimos e quem somos. Ensina-nos sobre os nossos pontos fortes para que possamos ser mais confiantes e poderosos.

Mostra-nos também os nossos ramos, para onde vamos com as nossas vidas.

1. Levantem-se todos e representem uma árvore alta. Mostrem-me como podem transformar o vosso corpo numa árvore alta.
2. O que é que está na base da árvore que sai do solo? (Pausa para respostas.) As raízes. Mostrem-me as raízes. Para que servem as raízes da árvore? (Pausa para respostas.) Sintam as raízes da árvore. Deixem que as vossas pernas e os vossos pés se estiquem profundamente no chão e vos tornem fortes.
3. Ao subir a árvore, o que aparece? (Pausa para respostas.) O tronco. Mostrem-me o tronco. Para que serve? Sintam o tronco forte da árvore. Tem os seus bons e maus momentos, mas continua a crescer. Cresce cada vez mais alto ao longo dos anos e movimenta a árvore em direção ao céu.
4. E que parte da árvore chega ao céu? (Pausa para respostas.) Os ramos. Mostrem-me os ramos da árvore, a chegar ao céu. Para que servem os ramos da árvore? Têm frutos, tão bons para comer, e folhas para nos dar sombra.
5. E agora mostrem-me as folhas da árvore. O que é que fazem? Mantêm-nos frescos no calor da tarde.
6. E agora mostrem-me os frutos da árvore. Tão bons para comer em dias quentes.

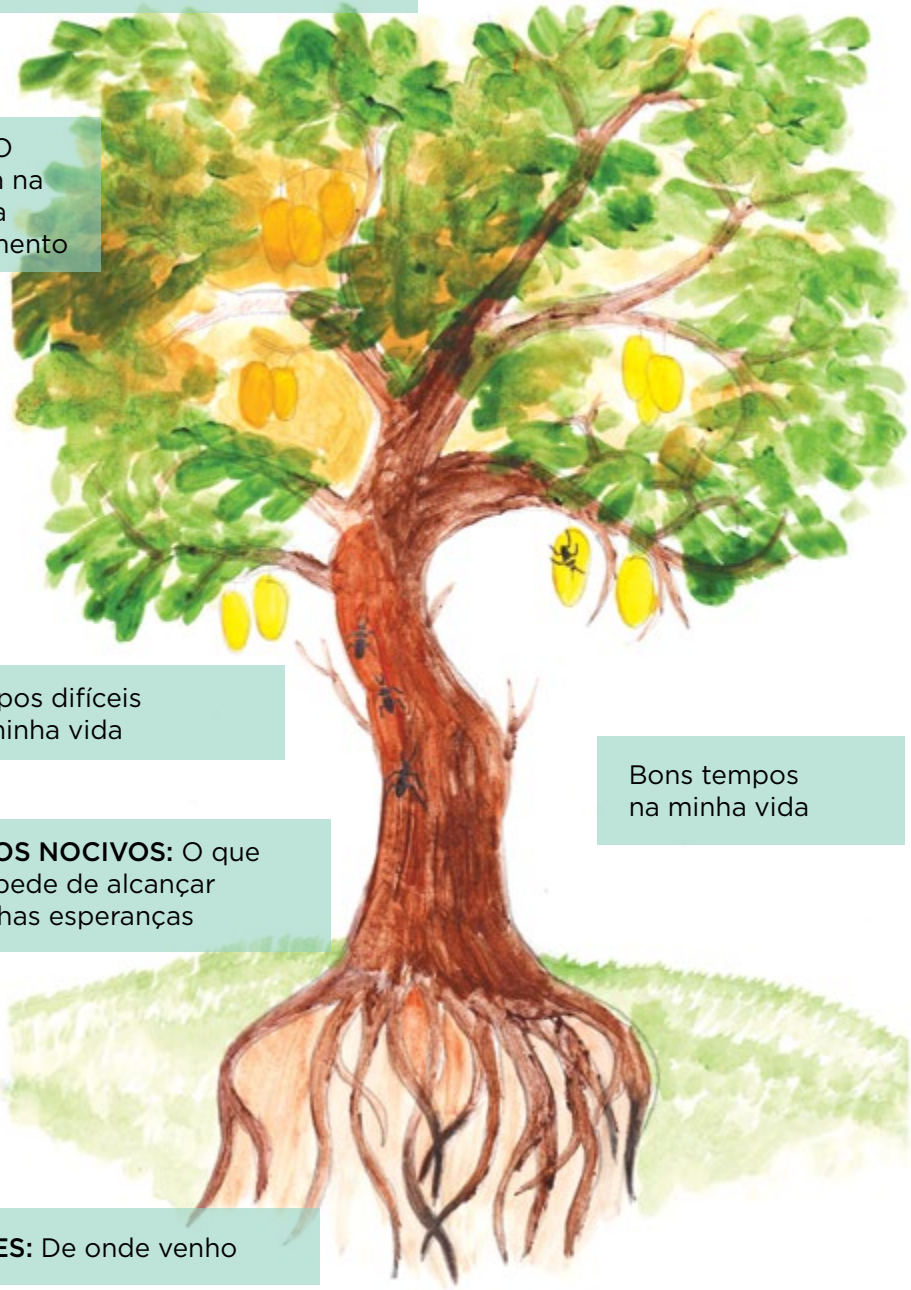




**FOLHAS:** Os meus talentos, as minhas aptidões e conquistas

**RAMOS:** : As minhas esperanças e os meus desejos

**FRUTOS:** O que é bom na minha vida neste momento



Tempos difíceis na minha vida

Bons tempos na minha vida

**INSETOS NOCIVOS:** O que me impede de alcançar as minhas esperanças

**RAÍZES:** De onde venho



## ATIVIDADE SEIS

### DESENHAR A ÁRVORE

**Diga ao grupo:** *Numa folha grande de papel para flipchart, cada um de nós desenhará a sua própria árvore.*

Distribua uma folha grande de papel para flipchart a cada participante, partilhando as canetas de cor e os marcadores. Depois, mostre ao grupo a fotografia da capa da **ÁRVORE DA VIDA**. Se tiver um co-facilitador, ela ou ele pode desenhar cada parte da árvore enquanto você fala.

**Depois, diga:** *Esta é a vossa ÁRVORE DA VIDA. Está dividida em três partes: as RAÍZES, o TRONCO e a COPA, que consiste nos ramos com as suas folhas e os seus frutos. Sigam as minhas instruções e juntos plantaremos as nossas árvores.*

Terá de fazer perguntas específicas para cada parte da árvore. Espere até que os participantes tenham completado essa secção do desenho antes de passar para o próximo conjunto de perguntas. Relembre-os que não devem desenhar outras partes da árvore até você descrever como cada secção deve ser feita. Passeie pela sala e observe os desenhos das árvores para garantir que os participantes compreendem. Não apresse a atividade.

**Depois, diga:**

1. *Desenhe as RAÍZES e escreva de onde vêm, e de onde vêm os vossos pais, familiares e antepassados. De que cidade ou aldeia vêm? De que cidade ou aldeia vêm os vossos pais? De que cidade ou aldeia vêm os vossos avós? Estas são as suas raízes. As raízes também podem ser as pessoas que vos amam e vos ajudaram na vossa vida. Não importa para onde viajam na vida, as vossas raízes estão neste terreno, neste lugar.*

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.

2. *Agora, desenhem o TRONCO. No lado direito da árvore, escrevam alguns acontecimentos felizes da vossa vida. O que vos fez feliz? Que momentos celebraram? No lado esquerdo da árvore, escrevam sobre alguns dos tempos difíceis da vossa*

*vida. Se tiverem tido um momento muito difícil na sua vida, podem representá-lo como uma cicatriz na árvore ou como um ramo partido. Imaginem-se a subir à árvore, das raízes ao tronco e agora aos ramos.*

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.

3. *Agora, desenhem os RAMOS. Nos ramos, escrevam as vossas esperanças e os vossos desejos para o futuro.*

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.

4. *Nas FOLHAS, escrevam os vossos talentos (aquilo em que são bons), as vossas aptidões (o que são capazes de fazer) e conquistas (o que realizaram).*

Exemplos para dar ao grupo: Sou forte; sou bom a tomar conta dos outros; sou um bom ouvinte.

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.

5. *Em cada ramo, desenhem os FRUTOS - os frutos são as coisas boas da vossa vida neste momento. Os frutos também podem ser pessoas que vos ajudam, amam ou inspiram neste momento, tais como professores, líderes religiosos, até mesmo alguém que nunca conheceram.*

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.

6. *Por fim, desenhem os INSETOS NOCIVOS que são os obstáculos na vossa vida. Estas são as coisas na vossa vida que vos impedem de alcançar as vossas esperanças. Podem também ser as crenças sobre vocês próprios que interferem com o vosso crescimento, tais como pensar que são inúteis ou estúpidos. Lembrem-se: os insetos nocivos não têm de ser permanentes. Podem ser eliminados ou superados.*

Faça uma pausa enquanto os participantes completam os desenhos.



## ATIVIDADE SETE A PARTILHA

### INFORMAÇÕES PARA O FACILITADOR

O objetivo da Partilha é que os participantes desenvolvam uma visão positiva de si próprios e construam esperança para o futuro, com base nas suas aptidões, conquistas e no que aprenderam com as suas vidas até agora, apesar das suas dificuldades e desilusões. A Partilha deve ser feita, pelo menos, duas vezes, de preferência três vezes - a primeira vez com perguntas orientadas e a segunda e terceira sem perguntas orientadas.

Faça com que os participantes se sentem em pares, de preferência com alguém que não conheçam muito bem. Dê-lhes tempo suficiente - pelo menos, oito minutos para cada pessoa - para falarem com a outra sobre a sua árvore, começando pelas raízes e subindo. Se houver um número ímpar de participantes, um facilitador ou outro adulto deve juntar-se como participante. Esta é uma parte importante da atividade, uma vez que muito do valor terapêutico inerente à ÁRVORE DA VIDA ocorre durante estes segmentos auditivos e reveladores.

**NOTA:** Relembre aos participantes que partilhar a sua história é voluntário: só devem partilhar o que se sentem à vontade para deixar a outra pessoa saber. Reforce também que "o que é dito na sala, fica na sala". Em qualquer altura, se sentir que os participantes se sentem um pouco inquietos, pode introduzir um energizador rápido ou uma atividade de respiração profunda. Veja a ATIVIDADE 9 para consultar as instruções sobre respiração profunda.

### PRIMEIRA PARTILHA

Para orientar esta partilha, deverá pedir aos participantes que descrevam a sua árvore ao seu par, utilizando as instruções dadas. Diga duas vezes cada uma das instruções: na primeira vez que fizer uma pergunta, uma pessoa falará sobre a sua árvore. Quando essa pessoa terminar, dê as mesmas instruções à segunda pessoa a falar. Relembre aos participantes que é importante ouvir atentamente a outra pessoa sem interromper, até que essa pessoa tiver terminado. Dê tempo suficiente aos participantes para terminarem antes de passarem à parte seguinte da árvore.

### INSTRUÇÕES

- **Diga:** *Falem sobre as vossas Raízes, onde os vossos pais viveram na infância e a casa dos vossos antepassados.*
- **Diga:** *Falem sobre o Tronco. Que momentos ou acontecimentos vos pareceram difíceis na vida e quais foram bons?*
- **Diga:** *O que aprenderam com estas experiências?*

- **Diga:** *Têm Insetos na vossa árvore? O que é que representam? Estas são coisas que têm de ter em atenção no futuro.*
- **Diga :** *E as vossas Folhas e os vossos Frutos? Quem são as pessoas importantes na vossa vida? Como é que os vossos talentos e as vossas aptidões vos ajudaram na vossa vida? (Por exemplo, pode dizer: a paciência ajudou-me a ultrapassar tempos difíceis até as coisas mudarem para melhor; quando não sei o que fazer, procuro ajuda dos outros; perante alguma infelicidade, consigo rir e isso ajuda-me a encontrar uma solução).*
- **Diga:** *Por fim, descrevam os vossos Ramos que chegam ao céu. Estas são as vossas esperanças e os vossos desejos para o futuro. Quais são as mensagens de esperança na vossa vida — quando a vida se torna difícil, o que é que dizem a vocês próprios para continuarem?*

**NOTA:** Se algum participante ficar perturbado ao contar a sua história, peça a um dos facilitadores para ir ter com o indivíduo durante esta sessão. Se várias pessoas ficarem perturbadas com o que outra pessoa está a dizer, peça a todos que façam um círculo e dêem as mãos ou fiquem por perto. Deve enfatizar que, neste workshop, estamos todos juntos. Todos nós temos problemas e alegrias na nossa vida, e partilhamo-las aqui. Poderá ser disponibilizado um encaminhamento para aconselhamento ou apoio de acompanhamento, conforme necessário.

Após a partilha, peça feedback:

*Como se sentem os participantes? Foi difícil ou fácil de fazer?*

Obtenha algumas respostas antes de seguir em frente.

Explique que o faremos novamente com um novo colega, dando cerca de 8-10 minutos para cada participante, mas, desta vez, sem as instruções. Incentive os participantes a contar as suas histórias de forma profunda, começando pelas Raízes e subindo.

## SEGUNDA PARTILHA

### 8-10 MINUTOS POR PESSOA

Peça aos participantes para encontrarem um novo colega - alguém que não conheçam muito bem. Um colega da dupla deve falar primeiro, partilhando da mesma forma que antes, mas aprofundando um pouco mais o que partilham, se se sentirem à vontade. Relembre aos participantes que devem ouvir com toda a atenção. Depois de cada pessoa ter terminado, a outra pode fazer perguntas. Passados 8-10 minutos, peça aos pares que troquem de porta-voz.

No final, peça feedback ao grupo: Como se sentem os participantes? Foi mais difícil fazer isto em comparação com a primeira partilha, ou foi mais fácil?

Obtenha algumas respostas antes de seguir em frente.

## TERCEIRA PARTILHA

### 10-12 MINUTOS POR PESSOA

Explique que o faremos mais uma vez com um novo colega, dando cerca de 10-12 minutos para cada participante.

Peça aos participantes que encontrem um novo colega que seja diferente em idade ou

sexo ou de onde ele ou ela vem. Incentive todos a falarem as suas histórias ainda mais profundas — cerca de 10-12 minutos desde as Raízes e subindo.

Depois de os participantes terminarem, peça feedback ao grupo: Como se sentem os participantes? Foi mais difícil fazer isto em comparação com a segunda partilha, ou foi mais fácil?

## FECHO DESTA ATIVIDADE

Após todas as partilhas, peça feedback a todos.

### Exemplos de perguntas que pode fazer:

*Como é que se estão a sentir? Ouviram temas ou experiências semelhantes às vossas? Sentem-se diferentes agora de como se sentiam no início deste workshop há algumas horas? De que forma? Alguém tem outros comentários ou perguntas?*

Explique aos participantes que podem contar as suas próprias histórias a outras pessoas, o quanto queiram, mas lembre-lhes que as histórias que ouviram de outros participantes devem permanecer confidenciais.

**Depois, conclua dizendo:** *Todos temos medos, e podem acontecer coisas más a qualquer um de nós.*

*Mas não estamos sozinhos. Estamos ligados a outras pessoas. Temos tanto em comum. Todos nós sentimos felicidade e dor. Todos nós temos tido desilusões e sofremos de alguma forma.*

*Mas há mais. Além disso, todos nós temos aptidões e pontos fortes para nos ajudar a ultrapassar obstáculos. Todos vimos de algum lado; todos temos raízes que nos recordam quem somos. Partilhamos o mesmo solo e a mesma água. E, tal como uma árvore, podemos curar-nos, e se os nossos ramos — as nossas esperanças — forem cortados, podemos crescer fortes, renovados.*

*Podemos ir buscar a nossa força àqueles que vieram antes de nós, à nossa fé, às nossas famílias, aos nossos amigos e professores, e às pessoas que nos ajudaram no nosso crescimento.*

Peça comentários. Depois, continue.

**[Neste momento, podem fazer uma pausa, dando aos participantes tempo para comer e refrescarem-se].**



## ATIVIDADE OITO

### O PASSEIO

**Para começar, pergunte ao grupo:** *O que pode acontecer se uma árvore ficar sozinha num campo e de repente houver uma grande tempestade?* Dedique alguns minutos a obter informação sobre o que pode acontecer. Por exemplo, a árvore pode perder alguns ramos. Pode perder todas as suas folhas. Pode cair ou morrer. Depois, peça aos participantes para pendurarem os seus quadros de árvores uns ao lado dos outros na mesma parede.

Convide os participantes a olharem para cada uma das árvores, numa espécie de passeio de galeria. Permita tempo suficiente para isto.

**Diga:** *Caminhemos até à floresta e vejamos as árvores uns dos outros. O que vêem?*

Incentive várias respostas. Pode mencionar que as árvores parecem ser espécies diferentes e também que as suas raízes/identidades não se mostram acima do solo. No entanto, ainda se mantêm direitas e altas umas ao lado das outras. Ou pode explicar como as árvores reais comunicam entre si através das suas raízes e através dos químicos ou perfumes que emitem para afastar a pestilência e outros perigos.

**Depois, diga:** *Quando as nossas árvores estão juntas, formam uma floresta. Vejam como a nossa floresta é grande e forte. Vejam como as nossas árvores formam tão bem uma unidade - uma comunidade de árvores. Não estamos sozinhos. Quando há um grupo de árvores juntas, protegem-se umas às outras. Se houver uma tempestade numa floresta, algumas das árvores poderão magoar-se, mas, de um modo geral, a floresta sobreviverá. As nossas árvores são todas diferentes, mas são parecidas em muitos aspetos. E todas elas se podem apoiar umas às outras.*

*Isto também é válido para as pessoas. Somos diferentes, mas também somos iguais. As nossas vidas são como uma parte de uma floresta quando todos nos apoiamos uns aos outros e crescemos juntos, ligados de uma forma que nos torna mais fortes.*

Peça comentários. Depois, peça a todos para se sentarem.



## ATIVIDADE NOVE

### RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Estes exercícios podem ser utilizados em qualquer altura durante o workshop ou posteriormente. Para esta atividade, escolha um exercício para fazer agora. (Alternativamente, substitua uma meditação de mindfulness mais longa à sua escolha).

#### EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO DE FOGO

**RESPIREM!** *Neste exercício, vocês são como uma bomba de água. Ponham os punhos junto aos ombros, virados para fora com os braços dobrados. Inspirem, empurrem os braços para cima por cima da cabeça, levantem os punhos no ar. Expirem, puxem os punhos para trás até à altura do ombro, dizendo a palavra "Ho!" Façam isto rapidamente três vezes e sentir-se-ão energizados.*

#### EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO BAIXA

**RESPIREM!** *Ponham ambas as mãos por baixo do umbigo. Quando inspirarem, sintam a barriga a expandir-se e a ficar maior. Quando expirarem, sintam a barriga a ficar novamente*

*plana. Façam este exercício três vezes. Digam para vocês próprios "Barriga grande!" quando inspirarem, e "Barriga pequena!" quando expirarem. Sintam os pés no chão. Sintam a respiração na barriga. Como é que se sentem?*

#### EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO LONGA

**RESPIREM!** *Inspirem profundamente enquanto contam até três, e agora expirem lentamente como se estivessem a expirar através de uma palhinha ou a assobiar silenciosamente enquanto contam até quatro. Vamos fazer isto outra vez. Sintam os pés no chão, inspirem profundamente enquanto contam até três, e expiram lentamente enquanto contam até quatro. Concentrem-se apenas em expirar lentamente. Como é que se sentem?*

30  
MINUTOS

### ATIVIDADE DEZ VISÃO DE PAZ<sup>5</sup>

Divida os participantes em grupos de quatro a oito pessoas. Dê a cada grupo uma folha grande de papel de flipchart e alguns marcadores de cor.

**Comece por dizer:** *Sentem-se confortavelmente e fechem ligeiramente os olhos. Visualizem na vossa mente o que a PAZ representa para vocês. O que vêem? Que cores diferentes vêem? Vêem pessoas? Quem são elas? O que estão a fazer? Como mulheres ou homens, ou como jovens ou idosos, como se vêem a vocês próprios enquadrados nesta imagem?*<sup>6</sup> *Fiquem em silêncio durante mais alguns momentos e desfrutem da sua visão.*

Explique que, dentro de cada grupo, cada membro deve partilhar brevemente uma ou duas coisas que tenham feito

parte da sua própria VISÃO DE PAZ.

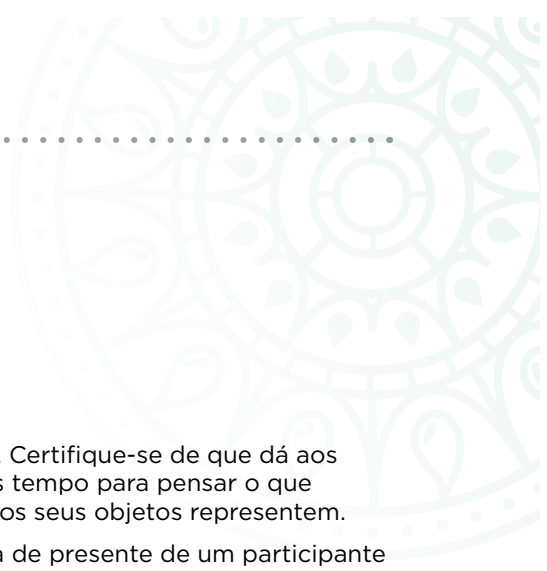
Uma vez concluída a partilha, cada grupo deve decidir como quer combinar estas ideias para chegar a uma VISÃO DE PAZ comum. Peça a cada grupo que desenhe a sua visão comum no seu papel. Dê a cada grupo 15 minutos para esta parte da atividade.

**Depois, diga:** *Agora, chegou a altura de partilhar as nossas visões de grupo.*

Permita que cada grupo partilhe durante 2-3 minutos.

**Depois, pergunte:** *Que elementos comuns vêem em todas estas imagens? O que sentem em relação a isso? O que podemos aprender com esta atividade?*





30  
MINUTOS

## ATIVIDADE ONZE A CAIXA DE PRESENTE

### INSTRUÇÕES

Se o número de participantes for pequeno, todos podem fazer esta atividade num só círculo. Se o número de participantes for grande, peça que cada grupo da ATIVIDADE 10 realize esta atividade apenas entre si, ou com outro grupo pequeno.

Tenha em atenção que, se o workshop se centrar na consolidação da paz, peça que o segundo presente — aquele que cada indivíduo quiser oferecer — contribua para a consolidação da paz. As adaptações para o segundo presente também podem ser feitas se o workshop se centrar no envolvimento ou na recuperação de jovens de situações de violência ou desastre passadas. Necessitará de pedras pequenas ou pedaços pequenos de papel, e uma caixa ou um cesto para cada mesa/grupo.

1. Peça a cada participante para apanhar dois objetos pequenos (por exemplo, pedras ou papel enrolado) para colocar na caixa de presente. Explique que o primeiro objeto pequeno representa um presente que recebeu de outra pessoa quando era criança ou jovem. Explique que não se trata de um presente material, mas sim de um presente de inspiração ou de outro tipo de apoio. O segundo objeto pequeno representa o presente que querem dar a outra pessoa no futuro ou a uma

comunidade. Certifique-se de que dá aos participantes tempo para pensar o que querem que os seus objetos representem.

2. Passe a caixa de presente de um participante para outro.

Quando chegar a cada participante, ela ou ele deve colocar o primeiro presente na caixa e dizer o nome do presente, talvez acrescentando de quem era (*Por exemplo, alguém pode dizer: "A coragem do meu pai"*).

3. Peça aos participantes para repetirem o exercício de dizer o nome do segundo presente também. Peça aos participantes que sejam o mais específicos possível. (*Por exemplo, alguém pode dizer: "Vou ajudar a guardar a bomba de água para que ninguém tenha medo de ir buscar água na minha aldeia"*).
4. Peça feedback.

**Pergunte:** *Como se sentiram em relação à atividade? O que aprenderam com este exercício?*

**Depois, pergunte:** *Como podemos utilizar o que aprendemos para reforçar as relações e construir a coesão social entre nós dentro do nosso próprio grupo — e também na comunidade em geral, através de diferentes grupos?*

5  
MINUTOS

## ATIVIDADE DOZE RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Repita a mesma prática de respiração ou outra da ATIVIDADE 9.

Para concluir, dê a volta ao círculo e peça a cada participante para mencionar uma coisa que aprendeu ou o que gostou nas atividades do dia. (Não force ninguém a falar se essa pessoa não quiser.)

**25**  
MINUTOS

## ATIVIDADE TREZE

### FIM / PRÓXIMOS PASSOS

Para concluir, dê a volta ao círculo e peça a todos os participantes para mencionarem uma coisa que farão de forma diferente nas suas vidas, tendo em conta as atividades do dia.

(Não force ninguém a falar se essa pessoa não quiser.)

Em alternativa, divida os participantes de acordo com a sua proveniência e peça-lhes que assumam um compromisso comum sobre a forma como farão o acompanhamento como

grupo, tendo em conta este workshop. Se se quiser realizar um plano de ação mais completo, demorará um pouco mais, pelo que se deve contemplar mais tempo.

Agradeça a comparência de todos. Diga aos participantes que podem levar as suas árvores com eles, se quiserem.

## ANEXO A

### O QUE É ESCUTA ATIVA?

O que queremos dizer com escuta ativa?

- Manter contacto visual com a outra pessoa, conforme for culturalmente apropriado.
- Mostrar compreensão e compaixão ou cuidado, não verbalmente.
- Colocar-se no lugar da outra pessoa para compreender factos e sentimentos.
- Não contar à outra pessoa os seus próprios sentimentos e problemas.
- Não interromper.
- Não dar sugestões ou conselhos.
- Fazer perguntas abertas.
- Reiterar os factos e sentimentos mais importantes que ouviu.
- Não julgar, demonstrar respeito.
- Fazer perguntas que procurem reforçar os pontos fortes da outra pessoa.
- Utilizar o silêncio, quando apropriado.





## ANEXO B

### O QUE FAZER SE UM PARTICIPANTE FICAR PERTURBADO OU REVELAR ABUSOS.

Se um participante ficar perturbado, pode sugerir que ela ou ele se afaste. Se houver dois facilitadores presentes, um deles deve acompanhar essa pessoa, bastando ficar por perto para a ajudar a sentir-se segura. Se houver apenas um facilitador, pode sugerir que a pessoa se sente de lado na sala, mas não deixe a pessoa sozinha. Volte para perto dessa pessoa o mais rápido possível. Dependendo da cultura local, pode colocar uma mão delicadamente sobre a mão ou o ombro do participante. Seja sensível ao sentido de segurança e proteção da pessoa, não indo para uma sala privada — especialmente se for de um sexo diferente — e não acrescentando qualquer tipo de pressão. É importante ser paciente e ouvir apenas.

Se um participante disser a um facilitador que foi, ou está a ser, vítima de abuso ou exploração, ofereça imediatamente o seu apoio emocional e faça o que estiver ao seu alcance para proteger a dignidade e o respeito próprio do indivíduo. Para começar, isto significa ter a certeza de que está totalmente concentrado no indivíduo, sem distrações.

Escute atentamente e dê à pessoa tempo para lhe contar a sua história o mais completa que ela quiser. Não interrompa, pois poderá não voltar a falar sobre isso. Não acrescente mais pressão fazendo muitas perguntas. Seja paciente e ouça com sensibilidade. A empatia e o sentido de compaixão que oferecer podem influenciar bastante a capacidade do indivíduo de recuperar deste abuso no futuro. Mas não faça promessas que não possa cumprir, incluindo sobre confidencialidade.

A sua resposta imediata pode ser resumida em cinco mensagens que são importantes para comunicar. Embora estas declarações

não tenham de ser ditas exatamente com estas palavras, é bom que as memorize para que possam ser recordadas facilmente se a necessidade surgir:

1. *Acredito em si.*
2. *Estou contente por me ter contado.*
3. *Lamento que isto lhe tenha acontecido.*
4. *Não é culpa sua.*
5. *A quinta mensagem é mais complicada, dependendo se o indivíduo era criança ou adulto quando o abuso ocorreu. No caso de uma criança, a apresentação de queixa à polícia é geralmente obrigatória de acordo com as leis locais. Dependendo de quando aconteceu, pode também necessitar de cuidados médicos. A uma criança, também se pode dizer:*
  - a) *Tenho de contar a outra pessoa que te pode ajudar. Essa pessoa pode ser um membro da família, uma tia ou a polícia.*
  - b) *Vamos juntos a uma das pessoas ou lugares que te podem ajudar.*

Para adultos, pode também encorajar a apresentação de queixa à polícia, e deve encaminhar o indivíduo para apoio adicional — por exemplo, para o hospital local ou uma clínica para obter assistência médica, para um líder religioso ou conselheiro para obter apoio psicossocial, ou para outra organização que possa ter pessoal qualificado que possa ajudar.

Se o indivíduo revelar abuso ou exploração por alguém da sua organização ou ONG parceira, é obrigado a denunciar este caso através da sua própria organização (por exemplo, nos CRS, ao Programa Nacional ou através de [Ponto de Ética](#)).

Verificação dos Indicadores de Avaliação do Workshop recomendada:

Masculino\_\_\_\_Feminino\_\_\_\_

### OBJETIVO

Os participantes sentem uma maior resiliência interna e contribuem para uma mudança positiva nas suas famílias e comunidades.

### OBJETIVO ESTRATÉGICO 1

Os participantes sentem uma maior resiliência interior.

### RESULTADOS INTERMÉDIOS 1

(1.A) Os participantes sentem um equilíbrio interior (homeostasia) nas suas vidas.  
(1.B) Os participantes sentem-se ligados a outras pessoas, por exemplo, a membros da família, amigos e/ou pessoas das suas comunidades.

### DECLARAÇÕES OBTIDAS

Leia cada declaração e determine se é "Falso", "Difícilmente verdade", "Moderadamente verdade" ou "Exatamente verdade" para si. Faça um círculo à volta da resposta mais apropriada.

	FALSO	DIFICILMENTE VERDADE	MODERADAMENTE VERDADE	EXATAMENTE VERDADE	NÃO SABE
É fácil para mim manter os meus objetivos e cumprir as minhas metas. <sup>7</sup>	1	2	3	4	
Graças à minha desenvoltura, sei como lidar com situações imprevistas.	1	2	3	4	
Consigo resolver a maioria dos problemas se investir o esforço necessário.	1	2	3	4	
Consigo permanecer calmo ao enfrentar dificuldades porque sei que posso confiar nas minhas capacidades de lidar com elas.	1	2	3	4	
Sei que há pessoas na minha vida que se preocupam comigo.	1	2	3	4	
Sinto que posso contribuir para a promoção de uma sociedade mais pacífica e inclusiva.	1	2	3	4	

#### PARA O PESSOAL:

*Frequência da recolha de dados: Os dados devem ser recolhidos antes da realização do workshop (T1) e novamente após a conclusão do workshop (T2). Recomenda-se vivamente que o T2 seja realizado várias semanas após a conclusão do workshop.*

*Análise: Cada declaração pode ser analisada separadamente ou todos os seis itens podem ser calculados para uma pontuação global.*

*Para calcular a pontuação de cada declaração individual, some todas as pontuações no "Objetivo Estratégico 1 para todos os participantes" e divida pelo número total de participantes. Isto dar-lhe-á a resposta média para cada declaração separada. Lembre-se que, se um participante responder EXATAMENTE VERDADE, a resposta recebe 4 pontos, MODERADAMENTE VERDADE, recebe 3 pontos, DIFICILMENTE VERDADE, recebe 2 pontos, e FALSO, recebe 1 ponto.*

*Para calcular a pontuação média global no Objetivo Estratégico 1 para cada indivíduo, some as respostas para as seis declarações. De seguida, some todas as pontuações totais dos indivíduos e divida pelo número de*

*participantes. É importante que cada indivíduo responda a todas as perguntas, se quiser calcular a pontuação média global. Se um participante responder NÃO SABE, retire essa declaração ao calcular uma pontuação média global. Para comparar respostas por sexo, separe todos os respondentes masculinos de todos os respondentes femininos e calcule separadamente.*

*Para determinar uma mudança nas pontuações antes e depois do workshop, compare as pontuações no T1 com as pontuações no T2.*

(continua na página seguinte)

## AMOSTRA DE INDICADORES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO (continuação)

Local e data do workshop \_\_\_\_\_ data corrente \_\_\_\_\_

### OBJETIVO

Os participantes sentem uma maior resiliência interna e contribuem para uma mudança positiva nas suas famílias e comunidades

### OBJETIVO ESTRATÉGICO 1

(2.A) Os participantes do workshop atuam para contribuir para uma mudança positiva nas suas famílias e comunidades.

### RESULTADO INTERMÉDIO 2

(2.A) Os participantes estão envolvidos em atividades com funcionários governamentais e/ou outros grupos locais que respondem positivamente às suas próprias necessidades e às necessidades da sua comunidade.

### DECLARAÇÕES OBTIDAS

Apenas após o workshop (T2).

PARA O PESSOAL: Breve descrição das atividades e/ou mudanças significativas apenas várias semanas depois do workshop.

## NOTAS FINAIS

1. Com encontrar o equilíbrio interior, queremos dizer alcançar um estado de bem-estar subjetivo que ajuda a pessoa a funcionar a um nível ótimo; sentindo-se, de um modo geral, positiva em relação a si própria. Isto consegue-se frequentemente através de uma maior resiliência (daí o título, Renascer de Raízes Resilientes), o que ajuda a pessoa a utilizar processos e comportamentos mentais para lidar com dificuldades atuais ou passadas de forma a proteger a pessoa de graves problemas de saúde ou outros efeitos negativos.

2. Se os participantes não tiverem preenchido a Análise de Monitorização e Avaliação (8 indicadores) antes do workshop, poderão fazê-lo agora. Veja o Anexo C. A mesma Análise deverá ser realizada 2-3 meses após o workshop.

3. Nota do facilitador: As atividades neste workshop baseiam-se em princípios de terapia cognitiva comportamental, terapia interpessoal e narrativa, visualização, expressão artística e mindfulness.

4. Podem ser alteradas para o canal juvenil, para o canal calmo, etc. – com as respetivas ações.

5. Nota: esta atividade pode ser alterada para: Visão da NÃO-VIOLÊNCIA; Visão da RECUPERAÇÃO, Visão da LIDERANÇA JUVENIL, etc.

6. Isto pode ser alterado, também pode dizer "Como Muçulmano ou como Cristão", ou mencionar os diferentes grupos étnicos na zona.

7. Os indicadores 1-4 são da Escala Geral de Auto-Eficácia/formulário breve. Consulte: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/>

## RECONHECIMENTOS:

*Cantar para os Leões: Um guia do facilitador para ultrapassar o medo e a violência nas nossas vidas*, por Jonathan Brakarsh com Lucy Steinitz, CRS, 2017 ([crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions](https://crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions)) com contributos adicionais de *Árvore da Vida: Uma metodologia de workshop para crianças, jovens e adultos Edição Global, REPSSI e CRS, 2016* ([crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life](https://crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life) andrepssi.org) e *Jornada da Vida: Um Workshop Comunitário para Ajudar Cuidadores e Crianças com Necessidades, REPSSI e CRS, 2018* ([crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and](https://crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and))

Trabalho artístico de Marika Matengu.



Catholic Relief Services é a agência humanitária internacional oficial da comunidade católica nos Estados Unidos da América. O trabalho de ajuda e desenvolvimento da agência é realizado através de programas de resposta a emergências, VIH, saúde, agricultura, educação, microfinanças e consolidação da paz. Os CRS salvam, protegem e transformam vidas em mais de 100 países, independentemente da raça, religião ou nacionalidade.

228 W. Lexington St. Baltimore, MD 21201-3443  
[crs.org](https://crs.org) • [crspanol.org](https://crspanol.org) • 1.888.277.7575