CULTURE ON PRESCRIPTION

KIT DE FORMAÇÃO

Cofinanciado pela União Europeia

Autores:

European Association for the Education of Adults (EAEA)
Christin Cieslak

Dublin City University
Christine O'Kelly

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Jana Eckert
Marcel Neumann

Com contribuições de:

Juliana Louceiro (SHINE)
Carina Dantas (SHINE)
Iuliana Iliescu (GEAC)
Radu Meiroșu (GEAC)
Bart Borsje (AFEdemy)

Copyright (c) 2024 Culture on Prescription Consórcio Europeu

Esta publicação está licenciada sob uma Licença Internacional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).

Parceiros e Contactos

O projeto Erasmus+ Culture on Prescription Europe teve início em Janeiro de 2022 e decorre até ao final de 2024. O projeto envolve organizações parceiras de seis países europeus:

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur Frankfurt, Alemanha
Coordenação Europeia
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de

Gesundheitsamt Frankfurt am Main, Alemanha
https://frankfurt.de/de-de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/gesundheitsamt

Dublin City University, Irlanda
www.dcu.ie

AFEdemy, Academy on age-friendly environments in Europe BV
Gouda, Países Baixos
www.afedemy.eu

EAEA, European Association for the Education of Adults, Bélgica
www.eaea.org

SHINE 2Europe, Lda, Portugal
www.shine2.eu

GEAC, Asociatia Grupul de Educatie si Actiune pentru Cetatenie, Roménia
www.geac.ro

Website do projeto:

www.culture-on-prescription.eu

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

índice

Kit de formação "Cultura sob Prescrição" 5

1. Então, o que são a Prescrição Cultural/Social, a Prescrição Cultural e o projeto Cultura sob Prescrição? 7
2. Diferentes contextos nacionais 9
   - 2.1 Bélgica - Conceito na sua fase inicial 9
   - 2.2 Alemanha - As questões em causa estão a tornar-se mais visíveis 10
   - 2.3 Irlanda - Estruturas de prescrição social elaboradas 10
   - 2.4 Portugal - Conceitos de prescrição social em desenvolvimento 11
   - 2.5 Roménia - Algumas potencialidades identificadas 11
   - 2.6 Países Baixos – A cultura une-se ao bem-estar sob prescrição 12
3. Tutorial em vídeo para formadores 13
4. Seleção e preparação de artistas para iniciativas "Cultura sob Prescrição" 14
   - 4.1 Um curso preparatório para formadores 15
   - 4.2 Credencial digital 15
5. O currículo do quadro europeu 17
   - 5.1 The framework curriculum: extended and shortened 18
   - 5.2 Versão concisa do curso 19
   - 5.3 Especificidades dos currículos 20
6. Promover a expressão cultural: as diversas abordagens nos cursos Cultura sob Prescrição 22
7. Estimular a aprendizagem entre pares, o trabalho em equipa e o apoio mútuo 24
   - 7.1 Colaboração entre parceiros de aprendizagem 24
   - 7.2 Criação conjunta de jardins para criar laços comunitários 24
   - 7.3 Sessões rápidas de trabalho em rede 25
   - 7.4 Grupos de debate: reforçar a aprendizagem interativa 25
   - 7.5 Pensar-Interagir-Partilhar 26
   - 7.6 Ronda Lanterna 26
   - 7.7 Puzzles de Especialistas 26
   - 7.8 Espaço Aberto 27
   - 7.9 Métodos de bola de neve 27
8. Avaliar a eficácia e o impacto dos cursos: os benefícios da avaliação dos cursos 28
   - 8.1 Utilização do UCLS e do WEMWBS 29
   - 8.2 Ferramenta de validação pelos pares: Um Guia Prático para Formadores 30
9. Apoiar a comunidade de participantes 32
10. Ferramentas digitais para a apresentação dos resultados 34
    - 10.1 YouTube - o seu palco para peças de teatro gravadas 34
    - 10.2 Instagram - uma tela para a arte visual 34
    - 10.3 Behance - apresentação de portefólio profissional 35
    - 10.4 Galerias virtuais - criar exposições cativantes 35

Anexo I: Currículo alargado 36

Anexo II: Formulário de avaliação do curso 40

Anexo III: Orientações para a criação de uma comunidade de prática para participantes 43

Kit de formação "Cultura sob Prescrição"

O projeto "Cultura sob Prescrição" visa proporcionar novas abordagens à oferta educativa, combinando os efeitos positivos para a saúde que foram demonstrados tanto para as atividades culturais como para a aprendizagem. Este conjunto de ferramentas fornece aos formadores dos setores social e da saúde apoio prático para a realização de ofertas educativas de baixo limiar a pessoas que vivem ou estão em risco de solidão ou exclusão social. O objetivo do projeto "Cultura sob Prescrição" e, consequentemente, deste kit de formação, é envolver os formadores em organizações de confiança e ligadas a potenciais futuros participantes. Neste contexto, o principal público-alvo deste kit de formação inclui formadores de cursos culturais locais, membros de redes locais e outras partes interessadas relevantes.

Permitirá e apoiará os formadores a planear, preparar, realizar e avaliar os cursos "Cultura sob Prescrição" e a apoiar as pessoas que necessitam de mais resiliência para enfrentar os seus desafios de forma criativa e eficaz. Os formadores que já estão a implementar ou a planear implementar atividades de Cultura sob Prescrição acharão este kit indispensável. Oferece materiais adicionais, inspiração e pode servir como um passo inicial no seu processo de implementação.

Os membros das redes locais podem utilizar o kit de ferramentas para influenciar os decisores, as principais partes interessadas e os clientes a considerar a abordagem da Prescrição Social/Cultural (PS/PC). Ao apresentar um exemplo concreto da sua implementação bem-sucedida, a abordagem torna-se menos abstrata e mais acessível. Além disso, este kit de ferramentas abrangente pode ajudar a reduzir as barreiras à adoção da abordagem PS/PC, fornecendo um currículo totalmente desenvolvido, materiais de apoio e conhecimentos específicos de cada país.

Outras partes interessadas relevantes, incluindo os prestadores de serviços sociais e de saúde, os decisores políticos e as organizações dedicadas ao trabalho com ou para as pessoas mais velhas, também podem beneficiar da adoção da abordagem PS/PC. Ao longo do projeto Erasmus+ em que este kit de ferramentas se baseia, as partes interessadas foram envolvidas em várias fases, para incentivar a sua participação ativa e aumentar a sua sensibilização. Ao apresentar a abordagem da Prescrição Cultural/Social e os seus potenciais benefícios, as partes interessadas podem ser inspiradas a explorar a sua implementação nas instituições locais ou a propô-la como uma solução viável aos decisores relevantes.

As recomendações desenvolvidas para os decisores dos municípios e das associações podem ser consultadas **aqui.**

A prescrição cultural e social constitui um instrumento poderoso. Os participantes podem estar a braços com problemas sociais, como a solidão, o isolamento e problemas de saúde mental, ou podem fazer parte de programas de (re)integração.

Nos últimos anos, o panorama dos cuidados de saúde sofreu uma mudança de paradigma, reconhecendo que a saúde e o bem-estar vão para além do modelo biomédico tradicional. Esta mudança levou ao surgimento de abordagens terapêuticas e preventivas inovadoras que enfatizam a integração de fatores culturais e sociais nas intervenções de saúde. Neste capítulo, exploramos três conceitos interligados:

Prescrição Cultural, Prescrição Social e Cultura sob Prescrição, cada um oferecendo perspetivas únicas sobre a importância da cultura e do contexto social nos cuidados de saúde.

No entanto, ao longo das páginas que se seguem, a Prescrição Cultural e a Prescrição Social são utilizadas indistintamente, representando uma abordagem que aborda a saúde e o bem-estar das pessoas através de iniciativas baseadas na comunidade. A prescrição cultural e social, mecanismos preventivos cada vez mais populares e comprovados, desempenham um papel fundamental na melhoria do bem-estar mental e físico, na redução da solidão e do isolamento e na promoção de melhores comportamentos de saúde (HSE, 2021). Estas abordagens produzem inúmeros benefícios para os indivíduos e para a sociedade.

Os estudos demonstraram vantagens significativas da Prescrição Cultural e Social, incluindo a redução dos custos para os serviços de saúde, a diminuição da procura de instalações de cuidados de saúde e a melhoria da saúde e do bem-estar dos participantes. Uma avaliação dos programas de Prescrição Social existentes no Reino Unido revelou uma notável redução de 28% na procura de Clínicos Gerais, uma redução de 24% nas visitas ao serviço de urgência e uma impressionante queda de 64% nos encaminhamentos para hospitais (Polley et al., 2017).

1. Então, o que são a Prescrição Cultural/Social, a Prescrição Cultural e o projeto Cultura sob Prescrição?

A Prescrição Cultural engloba um quadro terapêutico que reconhece a influência das crenças, práticas e valores culturais na saúde e bem-estar de um indivíduo. Reconhece que a cultura desempenha um papel fundamental na formação de comportamentos de saúde, atitudes em relação à doença e preferências de tratamento. Os profissionais de saúde que adotam a Prescrição Cultural envolvem-se ativamente com os doentes para compreenderem os seus antecedentes culturais e adaptarem as intervenções em conformidade. Ao adotar a competência e a sensibilidade culturais, pretendem promover o envolvimento dos doentes, melhorar os resultados do tratamento e fomentar a simplicidade cultural na prestação de cuidados.

Por outro lado, **a Prescrição Social** reconhece o impacto significativo das determinantes sociais na saúde de um indivíduo e reconhece que os cuidados de saúde vão para além das intervenções médicas. A Prescrição Social implica o processo de ligar os pacientes a recursos comunitários não clínicos e a redes de apoio para abordar os fatores sociais subjacentes que afetam a saúde. Os prestadores de cuidados de saúde que utilizam a Prescrição Social colaboram com organizações comunitárias, trabalhadores relacionados (quando aplicável), assistentes sociais e outros profissionais relevantes para ligar os pacientes a serviços como programas de exercícios, terapia artística, grupos de apoio ou assistência à habitação. Ao abordar as determinantes sociais, a Prescrição Social visa melhorar o bem-estar geral e combater as desigualdades na saúde a nível da comunidade.

Além disso, existe um conceito conhecido como **Cultura sob Prescrição**, que reconhece o poder transformador do envolvimento cultural na promoção da saúde e do bem-estar. Envolve a prescrição de atividades culturais, como a música, a arte, a dança ou a literatura, como parte de uma intervenção de cuidados de saúde. Reconhecendo que a participação cultural pode melhorar as ligações sociais, reduzir o stress e promover o crescimento pessoal, a Cultura sob Prescrição incentiva os indivíduos a explorar e a envolver-se em práticas culturais que se coadunam com os seus interesses e antecedentes. Ao prescreverem atividades culturais, os profissionais de saúde pretendem melhorar a qualidade de vida, promover o bem-estar mental e alimentar um sentimento de identidade e pertença.

Neste kit de formação, no entanto, iremos referir-nos indistintamente à Prescrição Social (PS) e à Prescrição Cultural (PC) quando nos referirmos à sua prática em geral e à Cultura sob Prescrição quando nos referirmos ao Projeto Erasmus+.

Saiba mais sobre a Prescrição Cultural e Social, o projeto "Cultura sob Prescrição" e as questões em causa no **Compêndio Europeu: Promoção da Saúde através de Experiências de Aprendizagem Cultural.**

O projeto reuniu várias organizações da Irlanda, Bélgica, Portugal, Alemanha, Países Baixos e Roménia. Este esforço de colaboração, desde janeiro de 2022 a março de 2024, tinha um objetivo principal: abordar as questões generalizadas da solidão e do isolamento dos adultos mais velhos e dos indivíduos que enfrentam problemas de saúde mental. Para tal, o projeto seguiu uma abordagem inovadora, incentivando a participação ativa de pessoas solitárias em atividades culturais. Ao facilitar o seu envolvimento com as comunidades locais, o "Cultura sob Prescrição" visava reforçar a interação social e aumentar a resiliência destes indivíduos na sua vida quotidiana. Na sua essência, o projeto Cultura sob Prescrição procurou disseminar conhecimentos sobre uma abordagem de PC/PS baseada em evidências e aproveitar os impactos positivos das atividades culturais e das experiências de aprendizagem para melhorar a saúde e o bem-estar geral.

Assim, neste kit de formação, encontrará recursos valiosos e apoio prático para formadores sociais e de saúde e artistas profissionais que acompanham a educação de adultos.

Na secção de **recursos** da Plataforma de Aprendizagem, encontrará orientações para os decisores municipais e para as associações interessadas em adotar os princípios da Prescrição Social e Cultural.

2. Diferentes contextos nacionais

No capítulo seguinte, pretendemos explorar o conceito de Prescrição Cultural e Social em vários contextos nacionais, fornecendo um vislumbre da situação atual da PS/PC nos países parceiros.

O capítulo tem como objetivo lançar luz sobre as diversas abordagens e experiências de implementação de PS/PC em diferentes países. Ao examinar as perspetivas dos países parceiros, obtemos informações valiosas sobre os desafios, os sucessos e os aspetos únicos das PS/PC em cada contexto.

Através desta exploração dos contextos nacionais, pretendemos promover uma compreensão mais profunda dos potenciais benefícios das PS/PC e do seu papel no apoio aos cuidados de saúde holísticos. Ao examinar as várias abordagens às PS/PC, podemos identificar tendências comuns e boas práticas que podem esclarecer o desenvolvimento e a implementação de iniciativas noutros contextos.

2.1 Bélgica - Conceito na sua fase inicial

A Prescrição Cultural e Social é um conceito relativamente novo na Bélgica e, embora tenha havido iniciativas individuais em cada comunidade linguística, continua a haver uma clara falta de colaboração e de aprendizagem partilhada entre as partes interessadas. Aparentemente, a PS/PC na Bélgica é impulsionada principalmente pelos esforços voluntários de intervenientes individuais, o que aumenta significativamente a sua carga de trabalho e os deixa com recursos limitados para o intercâmbio e o trabalho em rede. Assim, a maioria das iniciativas assenta em esforços privados, quer através de organizações sem fins lucrativos, quer de entidades privadas, que exigem uma contribuição privada dos participantes.

Apesar de a estrutura demográfica e o relatório bianual sobre a felicidade salientarem a elevada procura e os potenciais benefícios da Prescrição Cultural e Social na Bélgica, existe uma escassez de financiamento público disponível para este tipo de iniciativas. A maioria dos projetos financiados por fundos públicos parece dar prioridade ao prestígio em vez de visar mudanças fundamentais na oferta educativa.

Para fazer avançar a PS/PC na Bélgica, é necessária uma campanha de informação abrangente. Esta campanha deve ser dirigida às partes interessadas, aos decisores políticos e aos defensores, salientando os benefícios da Prescrição Cultural e Social. Para garantir o seu sucesso, seria necessário um esforço de colaboração que envolvesse as três comunidades linguísticas. No entanto, o panorama atual não aponta para o desenvolvimento de uma iniciativa abrangente e provavelmente dispendiosa a nível nacional.

De um modo geral, o conceito de prescrição cultural e social na Bélgica está ainda na sua fase inicial, com uma necessidade premente de maior cooperação, financiamento público e um esforço conjunto para aumentar a sensibilização e a compreensão dos seus potenciais benefícios.

2.2 Alemanha - As questões em causa estão a tornar-se mais visíveis

Na Alemanha, o conceito também está ainda na sua fase inicial, embora iniciativas privadas e políticas de menor dimensão tenham vindo a discutir estas ofertas há vários anos, a aceitação política tem sido limitada nos últimos tempos. No entanto, a pandemia de COVID-19 e o aumento do número de pessoas isoladas e com problemas mentais, deram maior destaque à questão da solidão e às soluções adequadas. Os partidos políticos começaram a dar mais atenção a este tema, como comprovam as iniciativas como a Rede da Solidão, financiada pelo Ministério da Família, da Terceira Idade, da Mulher e da Juventude. Surgiram também exemplos isolados de abordagens de prescrição de cuidados de saúde.

Os peritos sublinharam a necessidade social de abordagens médico-socioculturais, dadas as situações de vida em mudança resultantes das alterações demográficas, das alterações climáticas, da digitalização e da crescente individualização da sociedade. Além disso, os peritos reconheceram o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas através da introdução de abordagens de prescrição, como a ativação da autoeficácia e da eficácia do grupo em atividades sociais e culturais. No entanto, também foram sublinhados os desafios que se colocam à implementação de iniciativas de Cultura sob Prescrição, devido às estruturas federais predominantes, com uma variedade de companhias de seguros de saúde e sucursais locais, incluindo questões de acessibilidade económica e maior carga de trabalho para os médicos.

Apesar de uma série de desafios, os peritos alemães concordam com a importância e a necessidade de testar estas novas abordagens da Cultura sob Prescrição, salientando os seus potenciais benefícios, como a redução de custos no setor da saúde. O objetivo agora deve ser aumentar a sensibilização e tornar a PC parte da agenda política e social. Em 2023, surgiram redes nacionais, centradas no intercâmbio e na promoção dos benefícios da Cultura de Cura e da Prescrição Social.

2.3 Irlanda – Estruturas de prescrição social elaboradas

A prescrição social na Irlanda teve origem num projeto de base em 2012. Em 2020, a PS estava disponível em 30 locais em todo o país. Em 2022, a prescrição social tinha-se expandido ainda mais para mais de 40 comunidades locais na Irlanda.

Na Irlanda, os profissionais de saúde e outros profissionais encaminham os pacientes para os trabalhadores da área da prescrição social, que colaboram com os pacientes para resolver as suas preocupações através de abordagens personalizadas de orientação e coprodução. Concretamente, as prescrições sociais podem incluir atividades disponíveis a nível local, como grupos de caminhada, grupos de leitura, aulas de pintura, programas de gestão do stress, jardinagem comunitária, oportunidades artísticas e culturais e casas de abrigo para homens. Neste caso, o trabalhador da área da prescrição social trabalha em estreita colaboração com o paciente, desenvolvendo um plano individualizado específico para as suas necessidades e prestando apoio e avaliação contínuos.

Para implementar eficazmente a prescrição social, é importante:

- **considerar uma avaliação externa,**
- **aprender com os atuais prestadores de cuidados,**
- **adaptar a abordagem às necessidades da comunidade,**
- **assegurar a formação de trabalhadores na área da prescrição social,**
- **proporcionar formação para identificar preocupações e contactar os recursos adequados,**

- **dar prioridade aos cuidados centrados no paciente,**
- **apoiar o bem-estar dos trabalhadores da área da prescrição social,**
- **e manter a confidencialidade e a segurança no processo.**

2.4 Portugal - Conceitos de prescrição social em desenvolvimento

O conceito e a metodologia da prescrição social (PS) estão a ganhar força em Portugal, com iniciativas e projetos que estabelecem boas práticas neste domínio. Assim, a PS, a Cultura sob Prescrição e outras estratégias de promoção da saúde estão já a enfatizar as ligações entre a comunidade, os cuidados de saúde primários e os serviços sociais.

Os sistemas existentes em Portugal permitem que os médicos de clínica geral encaminhem os pacientes para os assistentes sociais através de uma plataforma eletrónica e entreguem ao assistente social a responsabilidade de verificar com as organizações do terceiro setor se o paciente está a seguir as atividades prescritas. Um exemplo desta abordagem é o trabalho efetuado na Unidade de Saúde Familiar da Baixa de Lisboa e na Unidade de Saúde Familiar do Almirante, que presta cuidados de saúde a pacientes com uma elevada variabilidade de características sociodemográficas. No entanto, o sistema é alegadamente subutilizado, com os médicos de clínica geral, bem como o Ministério da Saúde e a Administração Regional de Saúde.

Consequentemente, os relatórios e os peritos reconhecem a necessidade de um maior desenvolvimento. Neste contexto, a importância de melhorar continuamente as infraestruturas digitais continua a ser salientada.

Em geral, a prescrição social e cultural está a crescer em Portugal, mas há uma necessidade premente de investimento. Os respetivos conceitos ainda não estão bem definidos ou firmemente estabelecidos, o que dificulta a adoção plena de práticas de prescrição cultural e social nesta fase.

2.5 Roménia - Algumas potencialidades identificadas

No entanto, a Roménia está também na fase inicial de mudança de perceções relativamente às políticas públicas no domínio social e comunitário, o que representa uma oportunidade para as artes e a cultura desempenharem um papel na melhoria dos resultados no setor da saúde e dos cuidados. É urgentemente necessário um debate público nacional que permita o restabelecimento dos serviços sociais, de saúde e comunitários.

A eficácia de um potencial sistema de PC dependerá em grande medida de um apoio personalizado e localizado, tal como demonstrado por iniciativas e projetos anteriores bem-sucedidos. Por conseguinte, a promoção e o estabelecimento alargado da prescrição social e cultural requerem a colaboração de várias partes interessadas. Neste contexto, os municípios da Roménia desempenham um papel crucial na organização de quadros que reúnem as instituições. É essencial replicar projetos que tenham mostrado resultados positivos e divulgar os resultados de modelos bem-sucedidos a nível local, permitindo a sua implementação noutras comunidades e municípios.

Ao pré-testar ou incorporar práticas de prescrição sociocultural nos departamentos especializados de assistência social a nível municipal, há uma maior probabilidade de que instituições semelhantes na

Roménia adotem estes programas mais rapidamente. Isto, por sua vez, contribui para o desenvolvimento de uma nova abordagem do setor social público.

2.6 Países Baixos – A cultura une-se ao bem-estar sob prescrição

Nos Países Baixos, a "Welzijn op Recept" (Bem-estar sob prescrição) é uma rede nacional de informação desde 2018. Foi criada sem incluir as artes e a cultura. A "Welzijn op Recept" (Bem-estar sob prescrição) é aplicada em 135 dos 352 municípios dos Países Baixos (dados de junho de 2022). O "Art on Recipe" (Arte sob prescrição) foi desenvolvido por iniciativa do LKCA (Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst) Instituto Nacional de Conhecimento para a Educação Cultural e a Arte Amadora. Este projeto tornou-se recentemente uma marca oficial.

Os principais resultados do acompanhamento da "Welzijn op Recept" (Bem-estar sob prescrição) incluem o seu reconhecimento como uma abordagem em cadeia regional, contribuindo para uma agenda de prevenção nacional. A iniciativa centra-se principalmente no combate à solidão dos residentes mais velhos. Apesar do crescimento do número de municípios que a adotaram, é necessário abordar a qualidade da sua aplicação. Alguns municípios estão a passar de um modelo de encaminhamento para um modelo de colaboração em redes de aprendizagem, o que constitui um desenvolvimento promissor.

Embora os resultados comunicados por esses projetos individuais tenham sido positivos, ainda faltam evidências de investigação científica que comprovem o impacto positivo da PC. Para garantir o êxito da implementação e a continuação da prescrição cultural, é necessário colmatar o fosso entre as intervenções médicas tradicionais e a PC. Para tal, as iniciativas da PC devem ser profissionalizadas, por exemplo, os cursos devem ser ministrados por artistas profissionais com competências sociais e de orientação, definindo claramente as ofertas de cursos e os processos de avaliação, e especificando os tipos de artes e cultura envolvidos, como a fotografia, a pintura, a escultura, a música e a escrita.

Neste contexto, a PC pode ser considerada como uma forma de aliviar a carga de trabalho dos médicos de clínica geral, alargando o grupo de prescritores de modo a incluir assistentes de consultório, técnicos de bem-estar e assistentes sociais. Considera-se também benéfico proporcionar oportunidades aos potenciais prescritores de experimentarem eles próprios as artes performativas, bem como oferecer alternativas aos pagamentos financeiros, tais como contribuições em espécie, para apoiar o desenvolvimento e a implementação de iniciativas da PS/PC.

É evidente que também é de importância vital nos Países Baixos proporcionar não só formação para artistas profissionais, métodos e formar potenciais prescritores sobre os benefícios que a PC pode oferecer, mas também atrair participantes, respondendo às suas necessidades. No entanto, o desafio que se coloca é o de manter simultaneamente o papel de artista, em vez de se tornar num prestador de cuidados, e melhorar as competências sociais e de formação - tanto a nível individual como social.

3. Tutorial em vídeo para formadores

O guia completo oferece informações sobre a introdução, o planeamento e a execução de um curso Cultura sob Prescrição. Dividido em oito partes, cada segmento aborda aspetos específicos do processo, fornecendo uma visão geral, considerações e sugestões práticas retiradas das experiências dos nossos parceiros de projeto.

Inicialmente, o tutorial fornece uma visão geral concisa do projeto Cultura sob Prescrição, delineando os seus objetivos, abordando os desafios da prescrição social e cultural e destacando os potenciais benefícios. A segunda parte centra-se nas principais tarefas e desafios, com um parceiro do projeto a delinear três condições cruciais para um arranque bem-sucedido.

Em seguida, o tutorial explora a ativação e a motivação dos participantes, oferecendo informações sobre estratégias de recrutamento eficazes e considerações essenciais, com base na experiência dos cursos Cultura sob Prescrição. A quarta parte centra-se na organização dos cursos, com um diagrama que ilustra a seleção dos participantes nos dois cursos modelo em Frankfurt M. (Alemanha) de acordo com os seus interesses, nível de solidão e outras características. O papel dos formadores é depois analisado, acompanhado de um exemplo prático de um curso-piloto na Alemanha.

Com base na opinião positiva dos cursos Cultura sob Prescrição concluídos, o tutorial partilha as experiências dos participantes e as ligações estabelecidas durante os cursos-piloto. As secções finais detalham os elementos essenciais para a implementação, destacam os principais parceiros a envolver e oferecem dicas para apresentar a ideia do curso de forma eficaz.

O projeto Cultura sob Prescrição preparou um guia tutorial em vídeo que fornece informações sobre a introdução, o planeamento e a execução de um curso Cultura sob Prescrição. Dividido em oito partes, cada um abrange aspetos específicos com uma visão geral, considerações e sugestões práticas das experiências dos nossos parceiros de projeto. Com base na opinião positiva dos cursos Cultura sob Prescrição concluídos, o tutorial partilha as experiências dos participantes e as ligações estabelecidas durante os cursos-piloto.

Na plataforma de aprendizagem, pode encontrar o nosso tutorial em vídeo para formadores.

4. Seleção e preparação de artistas para iniciativas "Cultura sob Prescrição"

Na implementação das iniciativas Cultura sob Prescrição, a seleção cuidadosa dos artistas é um passo crítico que influencia significativamente o sucesso do programa. O processo de identificação de artistas para este tipo de projetos envolve a consideração dos seus antecedentes, experiência e capacidade de trabalhar eficazmente num contexto terapêutico centrado na comunidade.

1. **Formadores de adultos do setor social ou da saúde**: Procure artistas que tenham experiência na educação de adultos, particularmente nos setores social ou da saúde. Isto garante uma compreensão fundamental dos potenciais desafios e necessidades do público-alvo.
2. **Artistas com experiência em educação de adultos e/ou formação terapêutica**: Dar prioridade aos artistas com experiência comprovada na educação de adultos, de preferência com formação terapêutica. Esta combinação de competências permite uma abordagem mais holística e empática para abordar os objetivos de bem-estar dos participantes.
3. **Diversidade nas disciplinas artísticas**: Considerar artistas com competências diversificadas em várias disciplinas artísticas. Desta forma, garante-se um programa rico e variado que vai ao encontro das diferentes preferências do grupo de participantes.
4. **Compreender o contexto local**: Os artistas familiarizados com a comunidade local e as suas nuances culturais podem criar uma experiência mais ressonante e impactante. A sua compreensão da dinâmica da comunidade contribui para uma abordagem adaptada e culturalmente sensível.
5. **Paixão pelo envolvimento da comunidade**: Procurar artistas que sejam genuinamente apaixonados pelo envolvimento da comunidade e pelo impacto social. Esta paixão traduzir-se-á num formador mais empenhado, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e de apoio.
6. **Capacidade de adaptação e inovação**: No panorama dinâmico das iniciativas culturais, os artistas selecionados devem demonstrar capacidade de adaptação e inovação. Isto garante que o programa se mantém atualizado, envolvente e sensível à evolução das necessidades dos participantes.
7. **Alinhamento com os objetivos do projeto**: Assegurar que os artistas selecionados se alinham com os objetivos da iniciativa Cultura sob Prescrição. Isto implica uma compreensão partilhada dos objetivos do projeto, quer se trate de reduzir a solidão, melhorar o bem-estar ou promover as ligações sociais.

Ao considerar cuidadosamente estes critérios, os coordenadores de projetos podem identificar artistas que não só possuem as competências necessárias, mas também incorporam um compromisso genuíno para com o bem-estar e o desenvolvimento dos participantes nas iniciativas Cultura sob Prescrição.

4.1 Um curso preparatório para formadores

Para preparar melhor os futuros formadores da iniciativa PS/PC, podem ser-lhes propostos cursos preparatórios, com o objetivo de lhes fornecer competências e conhecimentos essenciais para gerir eficazmente os diferentes contextos dos participantes e os potenciais desafios. Estes cursos permitem uma preparação sólida e promovem um ambiente seguro e respeitoso para todos os participantes. Durante esses cursos de preparação, os formadores aprendem, por exemplo, a definir claramente as funções, a utilizar atividades iniciais adequadas, a analisar o grupo-alvo e a praticar cenários de representação de papéis.

Além disso, os formadores são ensinados a, por exemplo, compreender as origens dos seus participantes, o que lhes permite adaptar os cursos de forma mais eficaz e evitar potenciais armadilhas devido a mal-entendidos. Também são praticados exercícios de representação de papéis e debates para garantir que os formadores possam seguir com confiança as diversas dinâmicas de curso e fornecer apoio significativo aos participantes.

Finalmente, os cursos de preparação terminam com reflexões sobre os aspetos positivos da iniciativa PS/PC, para que os formadores possam partilhar os seus comentários e ideias em sessões futuras.

Através destes cursos interativos de preparação, os formadores não só estão mais aptos a criar experiências de curso enriquecedoras e inclusivas, como também estão habilitados a assumir potencialmente um novo grupo-alvo ou mais vasto, e/ou um formato de PS/PC.

Como parte dos preparativos para a fase-piloto, foi desenvolvido e testado nos Países Baixos um conceito para um curso deste género. Este preparou adequadamente os artistas selecionados para ministrar os cursos Cultura sob Prescrição para o seu novo papel de formadores. O modelo para um curso de preparação pode ser descarregado da plataforma de aprendizagem Cultura sob Prescrição.

Se estiver interessado em trocar ideias com outros formadores, visite a nossa **Comunidade de Prática** na EPALE. Este **guia em vídeo** dá-lhe orientações sobre como aderir ao grupo.

4.2 Credencial digital

Para um melhor apoio e motivação, o projeto também desenvolveu uma credencial de qualidade para os formadores das iniciativas PS/PC. Para obter a credencial, os indivíduos devem desenvolver um currículo e ministrar um curso cultural a indivíduos ou grupos. O candidato à credencial deve demonstrar experiência na elaboração e realização de programas culturais, abrangendo várias disciplinas, tais como arte, teatro, drama, canto, dança, etc., com foco no bem-estar dos participantes. Deve também possuir conhecimentos sobre sistemas de apoio de referência.

Encorajando o profissionalismo, a empatia e a capacidade de conceber programas para públicos com necessidades complexas, esta credencial dá ênfase à criação de módulos para a prescrição cultural. As provas do cumprimento dos critérios incluem uma amostra ou demonstração do trabalho, testemunhos e um exemplo de currículo com provas de execução. Por este motivo, a credencial reconhece a

competência específica no trabalho criativo com grupos difíceis ou marginalizados, aumentando a credibilidade e o reconhecimento dos profissionais. Pode ser adicionado aos currículos ou perfis do LinkedIn.

A credencial é atribuída pelo parceiro principal do projeto Cultura sob Prescrição, avaliada através de critérios baseados em evidências, incluindo um curriculum vitae, uma demonstração do trabalho e testemunhos. Destina-se a artistas/formadores profissionais que realizam programas culturais, proporcionando o reconhecimento de competências neste domínio especializado. A credibilidade da credencial é apoiada pelos parceiros do projeto Cultura sob Prescrição, apoiado pelo programa Erasmus+ da UE. As informações sobre a credencial e o formulário de candidatura estão disponíveis na plataforma de aprendizagem Cultura sob Prescrição.

5. O currículo do quadro europeu

A orientação sobre a seleção de formadores para as iniciativas "Cultura sob Prescrição" é crucial para o êxito do programa. Os formadores desempenham um papel decisivo na criação de um ambiente de aprendizagem propício. Se está a perguntar-se "O que é que eu preciso de ter para ser um formador?", considere dois perfis principais. Em primeiro lugar, os formadores de adultos do setor social ou da saúde, em colaboração com os artistas, trazem uma mistura valiosa de conhecimentos educativos e conhecimentos relacionados com a saúde. Em segundo lugar, os artistas com experiência na educação de adultos e/ou com um passado terapêutico contribuem com uma perspetiva criativa única. Ao selecionar os formadores, certifique-se de que estão em sintonia com o espírito do projeto e que estão empenhados em promover espaços de aprendizagem adequados. A colaboração entre formadores de adultos e artistas pode enriquecer a experiência de aprendizagem, combinando o rigor formativo com abordagens criativas para aumentar o impacto global no bem-estar dos participantes.

O desenvolvimento da estrutura curricular do Cultura sob Prescrição foi um processo vital para o projeto, envolvendo a conceção de um esboço abrangente e estruturado dos conhecimentos, aptidões e competências que os participantes deveriam adquirir. Neste sentido, o quadro curricular serviu de guia para os artistas envolvidos durante o período experimental. Não só forneceu um roteiro claro para a abordagem "Cultura sob Prescrição" do curso, como também para a sua avaliação e o efeito sobre a solidão e o bem-estar sentidos.

O desenvolvimento de um quadro curricular oferece várias vantagens. Em primeiro lugar, proporciona uma abordagem normalizada e coerente para a conceção e implementação do currículo. Ao definir os conceitos fundamentais, os resultados da aprendizagem e as avaliações, um quadro curricular garante que todos os participantes têm acesso a uma experiência que foi desenvolvida de acordo com as suas necessidades. Isto ajuda a garantir que os participantes recebem o apoio de que necessitam e reduz o risco de abordagens prejudiciais.

De um modo geral, durante a fase piloto dos cursos Cultura sob Prescrição, ficou demonstrado que é mais conveniente manter um número de 6 a 10 reuniões/sessões para cada curso, juntamente com uma reunião prévia adicional e uma reunião posterior para preparar e concluir o curso de forma eficiente, sem perder tempo valioso. Além disso, o ideal é que as reuniões sejam agendadas semanalmente ou de três em três semanas, com um intervalo máximo de quatro semanas entre as sessões, para manter o empenho e a dinâmica. Recomenda-se que um grupo tenha, pelo menos, 8 a 10 participantes, uma vez que tal pode promover um ambiente de aprendizagem solidário e interativo, dando simultaneamente aos participantes a possibilidade de se integrarem plenamente no grupo. No entanto, o projeto-piloto também mostrou que os grupos de teatro podem começar com um grupo maior de participantes, uma vez que as taxas de desistência podem ser mais elevadas.

Se o objetivo da iniciativa PC/PS for combater a solidão e o isolamento, os organizadores, prescritores ou trabalhadores da área, podem utilizar o questionário UCLA (Universidade da Califórnia, Los Angeles) Loneliness Scale (Escala de Solidão) ou o Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Escala de bem-estar mental Warwick-Edinburgh) para medir o sentimento de isolamento antes e depois do curso. No entanto, para estes, é necessário obter autorização para os utilizar.

Após a conclusão do curso, pode utilizar-se o questionário de avaliação do curso (e o Anexo II) para recolher opinião sobre a experiência global do curso, o que lhe permitirá aperfeiçoar e melhorar futuros cursos.

De um modo geral, ao seguirem o currículo estruturado fornecido no kit de ferramentas, os formadores devem, antes de mais, assegurar uma apresentação harmoniosa do curso, de si próprios, bem como apresentar os participantes uns aos outros durante a sessão inicial. Ao longo do curso, é muito importante

encorajar continuamente a participação ativa e a criatividade, bem como prestar apoio e orientação contínuos enquanto formador. No final do curso, e especialmente durante a sessão de encerramento, os participantes têm não só tempo para finalizar o seu trabalho, mas também para celebrar as suas realizações. Este facto irá lançar as bases para a reflexão retrospetiva sobre o impacto e os resultados do curso que os participantes experimentaram. Além disso, o inquérito pós-curso, se for utilizado, deve ser distribuído e preenchido para recolher informações importantes.

Ao incorporar estas sugestões no planeamento da sua sessão de trabalho, pode criar uma experiência de aprendizagem significativa e com impacto tanto para os participantes como para os formadores.

5.1 The framework curriculum: extended and shortened

Para acomodar os diferentes níveis de PC que estão a ser estabelecidos nos diferentes países parceiros, desenvolvemos dois currículos-quadro. Uma versão alargada e uma versão concisa, que constam do presente capítulo. A versão alargada tinha como objetivo fornecer mais orientações e exemplos, bem como sugestões de abordagens, do que a versão abreviada. A versão abreviada, por outro lado, oferece ao formador mais flexibilidade e liberdade pessoal para criar o seu curso Cultura sob Prescrição e, assim, incluir mais das suas experiências pessoais, por exemplo, como artista.

No entanto, o quadro curricular foi concebido de forma a manter a flexibilidade e a adaptabilidade do currículo. Fornece um quadro estruturado que permite a personalização e a adaptação às necessidades locais ou contextuais, mantendo ao mesmo tempo a abordagem central necessária para este grupo-alvo específico de participantes mais velhos com uma maior experiência subjetiva de solidão. No futuro, isto permitirá que os decisores políticos, as instituições de saúde e os artistas adaptem os seus currículos às necessidades e características únicas dos seus participantes, comunidades ou regiões, e assegurem que o currículo se mantém relevante e atualizado face à rápida evolução das necessidades sociais.

5.2 Versão concisa do curso

- **Objetivos da pré-sessão:**
  - ***Apresentação do grupo***: Criar um ambiente amigável e aberto, apresentando todos os participantes uns aos outros.
  - **Tarefas individuais e de grupo**:
    - ***Questionário***: Cada participante e o formador preenchem um questionário.
    - ***Visão geral do curso***: Comunicar a abordagem global, os objetivos gerais e a metodologia do curso.
- **Objetivos da primeira sessão:**
  - ***Apresentação e expectativas***: Apresentar os participantes, explicar os passos seguintes e definir as expectativas.
  - ***Início do processo de criação***: Iniciar o processo de criação, delineando os passos para o objetivo final.
  - ***Alinhamento***: Assegurar que a metodologia escolhida está de acordo com os desejos e necessidades dos participantes.
  - ***Visita cultural facultativa***: Visitar um local cultural relevante (por exemplo, museu, teatro).
- **Sessão 2 Objetivos:**
  - ***Revisão e clarificação***: Rever e clarificar quaisquer ideias ou objetivos em desenvolvimento.
  - ***Explicação da metodologia***: Explicar as metodologias para espaços de trabalho individuais ou de grupo.
  - ***Início do trabalho***: Os participantes começam a trabalhar individualmente ou em grupos, com o apoio contínuo do formador.
  - ***Resumo dos progressos***: Consoante a abordagem, fazer apresentações, individuais ou em grupo, dos progressos.
- **Sessões 3-7 Objetivos:**
  - ***Trabalho contínuo***: Os participantes continuam o seu trabalho com o apoio do formador.
  - ***Controlo dos progressos***: Dependendo da abordagem, efetuar apresentações individuais ou em grupo, dos progressos.
  - ***Encerramento***: Resumir os resultados e estabelecer um ponto de partida para a próxima sessão.
- **Objetivos da penúltima sessão:**
  - ***Finalização do trabalho***: Os participantes finalizam o seu trabalho com o apoio do formador.
  - ***Planeamento da apresentação***: Discutir o cenário para a apresentação dos resultados.
  - ***Encerramento***: Proporcionar um sentimento de realização e finalizar os passos para a próxima apresentação.
- **Objetivos da última sessão:**
  - ***Avaliação***: Realizar uma avaliação, inquérito ou apreciação.
  - ***Apresentação de resultados***: Apresentar os resultados (por exemplo, exposição, peça de teatro).
- **Objetivos pós-sessão:**
  - ***Reflexão***: Reforçar o sentimento de realização e orgulho, identificar as mudanças e os seus efeitos.
  - ***Inquérito***: Realizar um inquérito.
  - ***Documentação***: Resumir a abordagem e a metodologia do artista numa página A4 para obter exemplos de boas práticas.

5.3 Especificidades dos currículos

Durante a fase piloto dos currículos-quadro, foram observadas especificidades das formas de arte que tornaram necessários ajustes aos currículos. A título de exemplo, devem ser apontadas aqui as diferenças entre um curso de arte e um curso de teatro. Embora todos os projetos-piloto visassem abordar a solidão e promover o bem-estar através de atividades criativas e empenhadas, cada um desenvolveu características e benefícios únicos que vale a pena mencionar.

O curso de arte na Alemanha destinava-se a pessoas com 60 anos ou mais, proporcionando-lhes um espaço de autoexpressão e criatividade. **Dirigido por um terapeuta de arte experiente, um assistente social e um profissional não médico de psicoterapia, o curso teve a duração de 10 sessões, cada uma com 2,5 horas. As sessões tiveram lugar às quintas-feiras, das 10h30 às 13h00, e o curso recebeu um grupo de 10 participantes. O local era uma sala iluminada no 4º andar. Num total de dez sessões, os participantes finalizaram as suas obras de arte e prepararam uma pequena exposição, celebrando os seus resultados com certificados de conclusão.** O curso terminou com um banquete de comida, proporcionando um final alegre e satisfatório para a viagem criativa. Ao longo das sessões, foi disponibilizada uma gama diversificada de materiais artísticos, incluindo papéis, telas, acrílico, aguarela, giz, lápis de cor, lápis, tinta da China e massa de modelar ou barro.

Por outro lado, o segundo **curso de teatro - também realizado na Alemanha - destinava-se a indivíduos solitários de todas as idades e era dirigido por dois formadores. Ambos tinham uma vasta experiência de representação, de direção e de psicoterapia. O curso também se estendia por 10 sessões, mas cada sessão tinha a duração de 2 horas, realizadas às quartas-feiras, das 17h00 às 19h00, com um grupo mais pequeno de 7 participantes. O local era uma sala iluminada no segundo andar.** Começando por aumentar a consciência corporal dos participantes, as sessões seguintes aprofundaram o trabalho teatral, explorando vários aspetos da representação, do movimento e da expressão. Uma segunda visita a uma peça de teatro de comédia promoveu mais discussões, mas também apoiou a coesão do grupo.

Em Portugal, a nossa iniciativa-piloto Cultura sob Prescrição assumiu a forma de **um Curso de Expressão Dramática. Este curso abrangeu oito participantes que embarcaram numa viagem de compreensão consciente e exercício dos movimentos da imaginação dramática humana. O curso teve dez sessões, incluindo uma apresentação introdutória, oito sessões de curso cativantes e uma sessão final de encerramento.** No centro da nossa abordagem estava o conceito de Pedagogia Indutora, em que os participantes eram convocados através de tarefas objetivas que abordavam o aparelho sensorial, promovendo uma exploração única e enriquecedora da expressão dramática.

Em conclusão, todos os projetos-piloto - por mais diversos que tenham sido - ofereceram oportunidades enriquecedoras de crescimento pessoal e bem-estar. No entanto, enquanto o curso de arte incentiva a expressão artística e a criatividade individual, o curso de teatro centra-se na representação, na emoção e na exploração do humor e da comédia. Os participantes beneficiaram de intervenções não clínicas num ambiente de grupo, com um impacto positivo na sua saúde geral e qualidade de vida. Neste contexto, os formadores ajustaram ligeiramente o ambiente formal e a abordagem concreta do curso para satisfazer as necessidades e possibilidades dos participantes, de modo a mantê-los motivados e a atingir o objetivo.

Os programas curriculares nacionais adaptados são disponibilizados na **plataforma de aprendizagem** em inglês e na língua nacional.

Para uma compreensão abrangente dos cursos-piloto em todos os países, criámos vídeos de todos os cursos-piloto, que fornecem informações valiosas sobre as diversas metodologias e abordagens utilizadas em cada país-piloto, oferecendo uma panorâmica visual das iniciativas Cultura sob Prescrição.

Roménia: https://youtu.be/WSDlvwG5q5s

Irlanda: https://youtu.be/po8K1nHmH8I

Países Baixos: https://youtu.be/YpDtksb2mhQ

Portugal: https://youtu.be/oBnTXlU9dko

Alemanha: https://youtu.be/jz44bw25cpA

6. Promover a expressão cultural: as diversas abordagens nos cursos Cultura sob Prescrição

Neste capítulo, exploramos as diversas abordagens e materiais utilizados pelos formadores durante os seus cursos de Cultura sob Prescrição. Embora cada formador tenha adotado uma abordagem única, podemos obter informações importantes a partir dos recursos que sugeriram e dos métodos que utilizaram.

Em Portugal, o curso não se baseou em apresentações formais ou ferramentas específicas. No entanto, o formador baseou fortemente o seu método nestas abordagens:

- "Play Directing: Analysis, Communication and Style " (Direção de peças de Teatro: análise, comunicação e estilo) (Hodge, Francis, e Michael McLain. Direção de peças de Teatro. CRC Press, 19 de novembro de 2015).
- "The Ator's Script: Script Analysis for Performers" (O guião do Ator: análise de guiões para intérpretes) (Waxberg, Charles S. The Ator's Script. Drama, 1998.)
- "Method or Madness" (Método ou Loucura) (Lewis, Robert. Nova Iorque, Samuel French, Inc, 1958).
- "Stanislavski and the Ator: The Method of Physical Action" (Stanislavski e o Ator: o método da ação física) (Benedetti, Jean. Nova Iorque, Routledge/Theatre Arts Books, 1998).
- "Script Analysis for Actors, Directors and Designers" (Análise de guiões para atores, realizadores e designers) (Thomas, James Amsterdam; Boston, Focal Press/Elsevier, 2009).

Nos Países Baixos, o formador utilizou imagens de pinturas ao longo do curso, proporcionando aos participantes inspiração para os seus próprios desenhos. Além disso, trouxe uma pasta de fotografias, imagens e fotos de pinturas, mostrando o seu próprio trabalho como exemplo. Os participantes tiveram a oportunidade de selecionar uma imagem ou uma pintura emoldurada para reproduzir, tendo o artista fornecido orientações para a criação de belas obras de arte.

Os materiais para as atividades de pintura incluíam:

- Tela ou papel de pintura
- Lápis
- Tinta (aguarela, óleo ou acrílico)
- Pincéis diferentes (grossos ou finos)
- Cavalete

Esta abordagem prática permitiu aos participantes envolverem-se em expressões artísticas e explorarem temas culturais através da arte, promovendo a criatividade e o crescimento pessoal.

Do mesmo modo, o formador romeno centrou-se em exercícios e métodos práticos, em vez de se basear em informações teóricas extensas. Os participantes envolveram-se em atividades como aprender a respirar corretamente para as representações teatrais, praticar diferentes estilos de andar em palco, exercícios de aquecimento, dança e movimentos graciosos em palco, diálogo entre personagens, improvisação, mas também elementos de decoração para o palco. Assim, o formador na Roménia não utilizou materiais ou folhetos específicos, mas deu ênfase aos exercícios físicos e à improvisação, o que permitiu aos participantes incorporar expressões culturais e melhorar as suas competências teatrais.

Em conclusão, os formadores raramente utilizaram ferramentas físicas concretas, folhetos, ou apresentações na preparação e durante os seus cursos. Desde referências visuais a materiais artísticos e

exercícios físicos, os formadores escolheram abordagens práticas para proporcionar oportunidades concretas e únicas, para os participantes se ligarem à cultura e à expressão artística. Ao incorporar estas ideias no seu curso, poderá criar um recurso versátil e enriquecedor para atividades culturais que promovam a criatividade, a compreensão intercultural e o desenvolvimento pessoal.

A plataforma de aprendizagem Cultura sob Prescrição fornece aos formadores **ligações a ferramentas interativas, questionários e atividades interativas** concebidas para serem uma ferramenta valiosa para reforçar os conhecimentos adquiridos nas sessões do curso.

7. Estimular a aprendizagem entre pares, o trabalho em equipa e o apoio mútuo

O capítulo seguinte apresentará os métodos encontrados para estimular a aprendizagem entre pares, o trabalho em equipa e o apoio mútuo, como componentes cruciais na implementação de iniciativas de Cultura sob Prescrição. Neste contexto, a aprendizagem entre pares refere-se ao processo em que os participantes se envolvem ativamente com os seus pares para trocar conhecimentos, colaborar em tarefas e prestar apoio mútuo no seu percurso de aprendizagem. O trabalho em equipa implica que os participantes trabalhem em conjunto para um objetivo comum, tirando partido das suas forças e competências individuais para alcançar um resultado coletivo. O apoio mútuo implica a promoção de um ambiente de aprendizagem solidário e inclusivo, em que os participantes se ajudam e incentivam ativamente a aprendizagem uns dos outros.

Como se processa a aprendizagem coletiva?

- https://creeracord.com/2016/06/20/cum-se-desfasoara-invatarea-in-colectiv

Para avaliação por peritos:

- https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/291-301_0.pdf

7.1 Colaboração entre parceiros de aprendizagem

Nesta atividade empenhada, os participantes formam pares para explorar um tema escolhido. Depois de recolherem as primeiras informações - através de autorreflexão ou de pesquisa básica - cada pessoa partilha os seus conhecimentos e experiências, promovendo a aprendizagem mútua no seio do grupo. Este intercâmbio colaborativo prepara o terreno para interações dinâmicas e um ambiente de aprendizagem rico.

Levando esta colaboração um pouco mais longe, o grupo pode também abordar coletivamente uma questão partilhada e, em seguida, recolher informações de forma colaborativa. Isto não só incentiva o trabalho em equipa, como também estimula a resolução de problemas em colaboração. O grupo pode potenciar os seus esforços transformando os resultados da investigação em soluções práticas, tais como redigir uma carta conjunta ao conselho municipal propondo ideias concretas, visitar uma instituição ou desenvolver uma peça de arte ou inovação em conjunto.

Mais informações podem ser encontradas aqui:

- https://idea.uminho.pt/pt/ideadigital/entradas/Paginas/entrada35.aspx
- https://www.onderwijskennis.nl/toolkit-leren-en-lesgeven/samenwerkend-leren

7.2 Criação conjunta de jardins para criar laços comunitários

Neste projeto de jardinagem interativa junto a um lar de pessoas mais velhas, os residentes juntam-se a profissionais para criar um bonito jardim de flores ou uma horta prática. O processo envolve planeamento e manutenção conjuntos, encorajando os residentes a discutir e a decidir em conjunto o conteúdo do jardim, promovendo interações sociais significativas.

As belas flores oferecem possibilidades criativas, permitindo aos residentes fazer criações divertidas, enquanto os legumes cultivados no local se tornam ingredientes para sessões de culinária em conjunto. Esta iniciativa conjunta de jardinagem não só embeleza a zona envolvente, como também serve de catalisador para o envolvimento da comunidade e para atividades partilhadas.

Mais informações:

- https://redeser.com.br/blog/jardinagem-e-bom-para-a-terceira-idade
- https://langerthuisinhuis.nl/tuinieren-ouderen/

7.3 Sessões rápidas de trabalho em rede

Na esfera pedagógica, as redes rápidas funcionam como um método dinâmico para promover interações rápidas sobre tópicos específicos. Os participantes em pares, envolvem-se em breves discussões de três minutos, trocando perspetivas sobre determinados assuntos. O formador organiza mudanças de parceiros em intervalos regulares, introduzindo novas afirmações ou questões para debate. Instruções claras sobre as rotações dos parceiros, tais como os participantes que estão de frente para a janela mudarem três lugares para a direita após um sinal, asseguram transições suaves no meio do ruído ambiente. Após quatro a cinco rondas, uma discussão coletiva permite que os participantes partilhem os pontos altos das suas trocas individuais. Isto não só facilita uma compreensão mais profunda por parte dos formadores, como também revela quaisquer questões ou ideias remanescentes que possam ter surgido durante as sessões rápidas de trabalho em rede.

- https://www.newcastle.edu.au/current-staff/teaching-and-research/teaching-resources/ldti/ldti-teaching-resources/resources/speed-dating
- https://erwachsenenbildung.at/aktuell/nachrichten/9959-speed-dating-erfahrungen-frei-austauschen-und-diskutieren.php
- https://www.onderwijslessen.nl/didactiek/speeddaten-in-de-klas/

7.4 Grupos de debate: reforçar a aprendizagem interativa

A técnica dos grupos de debate constitui uma alternativa eficaz ao ensino tradicional. Os participantes envolvem-se em discussões ativas com um ou dois parceiros, centrando-se em questões-chave pré-determinadas. Este intercâmbio colaborativo dura normalmente entre três a dez minutos. O formador avalia, então, a necessidade de mais discussão antes de retomar a aula.

A personalização é uma caraterística fundamental, que permite a inclusão de perguntas de orientação ou tarefas específicas adaptadas às necessidades do grupo. Nos casos em que o tempo é amplo, as tarefas podem ser utilizadas para uma exploração aprofundada do tópico. As tarefas são flexíveis e podem ser selecionadas individualmente com base no tema, com durações adaptáveis.

Em situações com tempo limitado (aproximadamente 3-5 minutos), os participantes trabalham individualmente em questões-chave. Estas questões orientadoras podem incluir reflexões sobre as mensagens-chave da história ou a explicação do conteúdo a alguém que não esteja familiarizado com o mesmo. Durante sessões mais prolongadas, os participantes podem apresentar os resultados das suas tarefas ou elucidar soluções para questões-chave perante toda a turma. Mais informações:

- https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/murmelgruppe-buzz-group/
- https://vu.nl/en/employee/didactics/buzz-group-active-learning-technique2

7.5 Pensar-Interagir-Partilhar

Este método começa com o envolvimento individual num tópico ou tarefa. Posteriormente, os resultados iniciais são partilhados entre pares, conduzindo a uma discussão ou consolidação coletiva com todo o grupo. Esta abordagem promove um conjunto diversificado de ideias e soluções.

Num grupo maior, os resultados são apresentados e as soluções são apresentadas e discutidas, se necessário. A vantagem reside no facto de que, mesmo que apenas um participante ou um par tenha encontrado uma solução, todo o grupo pode agora beneficiar dela.

No âmbito das atividades baseadas em texto, os participantes recebem um texto e perguntas. A sua tarefa consiste em ler o texto individualmente (Pensar), debater com um parceiro para responder às perguntas (Interagir) e, em seguida, apresentar e discutir as suas respostas num grupo maior (Partilhar).

Mais informações podem ser obtidas aqui:

- https://wb-web.de/material/methoden/Think-Pair-Share.html
- https://www.kent.edu/ctl/think-pair-share
- https://ahaslides.com/nl/blog/think-pair-share-activities/

7.6 Ronda Lanterna

Uma Ronda Lanterna é uma breve imagem do estado de espírito ou da opinião de todos os participantes numa situação de formação. Um após o outro, todos os participantes comentam brevemente uma questão sem que esta seja comentada pelos outros participantes ou pelo formador. Mais informações em:

- https://unterrichten.zum.de/wiki/Blitzlicht
- https://brilliantio.com/flashlight-method-writing/
- https://kleuterschool.nl/kinderen/basisschool/flitsmethode-interessante-feiten-over-de-lesmethode/

7.7 Puzzles de Especialistas

O método puzzle (jogo de encaixe de peças) de especialistas é adequado para o desenvolvimento independente de conhecimentos, competências ou aptidões, desde que o conteúdo a abranger possa ser dividido em vários sub-conteúdos independentes e com desafios semelhantes. O desenvolvimento processa-se essencialmente em duas etapas. Na primeira etapa, todos os participantes são afetados a um grupo de peritos, no qual trabalham num dos subtemas. Na segunda etapa, são formados novos grupos compostos por especialistas em todos os sub-conteúdos. Os especialistas transmitem os conhecimentos, as competências e as capacidades que adquiriram na primeira fase aos outros membros do grupo nestes grupos mistos. O formador apoia o trabalho autónomo dos participantes, assumindo a organização preparatória e de acompanhamento e estando disponível para lidar com as preocupações dos participantes; existe também a possibilidade de apoio individual.

- https://www.readingrockets.org/classroom/classroom-strategies/jigsaw
- https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/LPP-GY-M_f24-M_ExpertenpuzzleBeschreibung.pdf

7.8 Espaço Aberto

O espaço aberto, em termos literais, é um método de organização de conferências. Acomoda grupos pequenos ou grandes, de 8 a 1000 pessoas ou mais, o que o torna uma ferramenta versátil para conferências e desenvolvimento organizacional. O método baseia-se nos princípios da auto-organização e da autodeterminação, afastando-se de um controlo rigoroso. O principal objetivo do espaço aberto é aumentar a influência e o envolvimento dos participantes numa conferência.

Ao contrário das conferências tradicionais, o espaço aberto dispensa um programa de evento pré-planeado; não existe um horário fixo. Os participantes organizam a agenda em colaboração, no início do evento, sendo apenas fornecido um tema orientador. Metodologicamente, o espaço aberto serve objetivos de resolução de problemas, oferecendo uma estrutura flexível para navegar através de processos de resolução de problemas. No entanto, não prescreve antecipadamente uma estratégia para resolver problemas organizacionais específicos, mantendo uma abertura a soluções emergentes.

A versatilidade do método é notável; pode ser aplicado a um amplo espetro de tópicos e contextos. O Espaço aberto é particularmente benéfico para a resolução de problemas complexos e urgentes, proporcionando uma plataforma para respostas rápidas e criativas, à mudança nas organizações. A sua aplicabilidade estende-se a vários tipos de organizações, tanto no setor lucrativo como no não lucrativo. A duração de uma conferência Espaço Aberto pode variar, desde algumas horas para reuniões de departamento regulares, até vários dias para conferências que iniciam mudanças organizacionais significativas. Mais informações aqui:

- http://methodenpool.uni-koeln.de/openspace/open_kurzbeschreibung.html
- https://medium.com/@paulamanzottiscramin/como-facilitar-um-open-space-6b165acb188
- https://www.agile4all.nl/wat-is-open-space-technology/

7.9 Métodos de bola de neve

Os participantes trabalham individualmente para escrever cinco aspetos de uma questão numa folha de papel A5. De seguida, trocam ideias com um parceiro. Ambos chegam a acordo sobre seis aspetos, que são escritos numa folha de papel A4. Duas equipas de dois elementos são depois reunidas num grupo de quatro. Neste grupo, os participantes discutem novamente os seus resultados e chegam a acordo sobre oito aspetos, que são escritos numa folha de papel A4. Finalmente, os grupos apresentam os seus resultados em plenário.

- https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/schneeballmethode/
- https://activitool.nl/werkvormen/sneeuwbaloefening/

8. Avaliar a eficácia e o impacto dos cursos: os benefícios da avaliação dos cursos

As avaliações dos cursos desempenham um papel vital na avaliação da eficácia das iniciativas e programas e na compreensão do impacto que têm nos participantes. Através da recolha sistemática de opinião e da análise de áreas-chave, como a organização do curso, a prestação de instrução, os resultados e o envolvimento, as avaliações dos cursos fornecem informações valiosas para a sua melhoria e otimização.

No âmbito do projeto Cultura sob Prescrição, utilizámos um questionário com 14 perguntas fechadas e quatro perguntas abertas, acompanhadas de duas perguntas relativas ao inquirido (faixa etária e género), que constam do Anexo II. As 14 perguntas fechadas foram dedicadas a três áreas principais de opinião:

- Organização do curso (4 perguntas)
- Conteúdo e métodos (6 perguntas)
- Resultados e empenho (4 perguntas)

A avaliação do curso foi testada exaustivamente, na sequência dos cursos-piloto nos países parceiros, e demonstrou ser particularmente perspicaz.

a) Identificação de desafios logísticos: As avaliações dos cursos ajudam a identificar problemas como conflitos de horários, problemas de sala ou dificuldades técnicas que possam afetar a aprendizagem. Os formadores podem utilizar esta opinião para resolver rapidamente estes problemas, tornando o ambiente de aprendizagem mais fácil.
b) Melhorar a conceção do curso: As reações dos participantes sobre a forma como o curso está organizado ajudam os formadores a encontrar formas de melhorar a conceção. Isto pode incluir a melhoria da fluidez dos tópicos, o ajuste da forma como o conteúdo é apresentado ou a melhoria da estrutura geral do curso.
c) Avaliação dos resultados da aprendizagem: As avaliações dos cursos também fornecem dados valiosos sobre a medida em que os participantes autoavaliam a sua aprendizagem ou a evolução das suas competências. Ao analisar este parecer, os formadores podem identificar pontos fortes e áreas que requerem mais atenção, informando, em última análise, o desenvolvimento futuro do currículo e os ajustes pedagógicos.
d) Promover o empenho dos participantes: Ao compreender os níveis de envolvimento dos participantes, os formadores podem adaptar estratégias e criar oportunidades para uma aprendizagem ativa. As avaliações dos cursos podem revelar informações valiosas sobre a motivação, a participação e a satisfação dos participantes, ajudando os formadores a conceber experiências de aprendizagem mais envolventes e interativas.

Ao optar por utilizar um questionário unificado, foi possível comparar os resultados globais dos cursos-piloto para além das fronteiras nacionais e dos diversos formatos de cursos. Para a análise das respostas fornecidas, o consórcio decidiu prestar especial atenção a três questões. Estes conhecimentos seriam particularmente interessantes para a avaliação do projeto Cultura sob Prescrição. No entanto, com uma escala de resposta de cinco pontos incluída (Sim, Talvez sim, Indeciso, Talvez não, Não), o questionário permite uma análise bastante pormenorizada dos resultados de qualquer aspeto em que se possa focar.

O questionário de avaliação do curso está disponível nas cinco línguas dos parceiros do projeto **aqui**.

8.1 Utilização do UCLS e do WEMWBS

Para compreender até que ponto as iniciativas "Cultura sob Prescrição" funcionam bem, é fundamental concentrarmo-nos na sua avaliação. As avaliações tradicionais dão uma visão geral, mas a utilização de ferramentas como o Inquérito de Satisfação dos Estudantes da Universidade de Londres (UCLS) e a Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) acrescenta informações mais pormenorizadas às suas ferramentas de avaliação.

A incorporação da WEMWBS na nossa estratégia de avaliação permite-nos avaliar o impacto das iniciativas Cultura sob Prescrição no bem-estar mental. Esta escala, especificamente concebida para medir a saúde mental e o bem-estar emocional, fornece aos formadores informações pormenorizadas. A exploração da opinião dos participantes permite aos formadores avaliar a forma como o curso afeta, aspetos como o stress, a felicidade e a saúde mental geral. Este conhecimento pormenorizado permite-lhes fazer ajustes específicos, melhorando o curso de modo que este aborde melhor o bem-estar geral dos participantes. Analisando informações combinadas.

Ao interligar as análises UCLS e WEMWBS com a avaliação de cursos existente, obtém-se uma compreensão abrangente. O questionário unificado, com perguntas que abordam a organização do curso, o conteúdo, os métodos, os resultados e o envolvimento, facilita uma análise pormenorizada de diversos aspetos. A inclusão de uma escala de resposta de cinco pontos permite um exame pormenorizado, proporcionando uma visão mais rica das experiências dos participantes.

a) Melhoria holística: A opinião dos participantes, enriquecida pelos conhecimentos do UCLS e do WEMWBS, ajuda a melhorar holisticamente o curso. Desde o aperfeiçoamento da conceção do curso até à otimização da apresentação dos conteúdos, esta avaliação abrangente promove um ambiente de melhoria contínua.

b) Desenvolvimento curricular direcionado: As análises UCLS e WEMWBS destacam áreas de força e melhoria. Esta informação direcionada torna-se fundamental para o futuro desenvolvimento curricular, assegurando que os cursos subsequentes se alinham mais eficazmente com as necessidades e expectativas dos participantes.

c) Estratégias de envolvimento melhoradas: Compreender o envolvimento dos participantes a um nível mais profundo permite aos formadores adaptarem as estratégias de ensino. A avaliação integrada fornece informações práticas sobre motivação, participação e satisfação, abrindo caminho para experiências de aprendizagem mais envolventes e interativas.

Ao combinar a avaliação tradicional de cursos, o UCLS e o WEMWBS, os projetos Cultura sob Prescrição podem desenvolver um quadro de avaliação muito robusto. Deste modo, os organizadores não só avaliam a eficácia imediata das iniciativas, como também orientam melhorias interativas, assegurando um percurso de aprendizagem dinâmico e impactante para os participantes.

Onde encontrar, como utilizar, analisar e interpretar o UCLS e o WEMWBS

Para tirar o máximo partido destas ferramentas, é fundamental seguir determinadas instruções. Em primeiro lugar e acima de tudo, antes de incluir qualquer um dos inquéritos, obtenha as licenças necessárias, concedendo-lhe a autoridade legal para integrar o WEMWBS e o UCLA nas suas avaliações.

WEMWBS: Pode, por exemplo, visitar o sítio Web oficial do WEMWBS para obter a escala e as orientações que a acompanham.

Escala de Solidão da UCLA: para aceder à Escala de Solidão e às suas orientações, pode, por exemplo, descarregar o artigo UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Fator Structure by Daniel Russel (1996)

Ao administrar as escalas, siga as instruções fornecidas em cada escala para garantir uma administração precisa e com sentido. Comunique claramente o objetivo das escalas aos participantes, promovendo uma resposta ponderada e genuína.

O WEMWBS é composto por 7 itens, cada um pontuado numa escala de 5 pontos. A pontuação total varia entre 7 e 35, sendo que as pontuações mais elevadas indicam um maior bem-estar. A interpretação envolve a compreensão do bem-estar mental do indivíduo nos vários domínios abrangidos pela escala.

A Escala de Solidão da UCLA apresenta 20 itens, com pontuações que variam entre 20 e 80. Pontuações mais elevadas indicam maior solidão. A interpretação envolve a avaliação da perceção do isolamento social do indivíduo e o impacto emocional da solidão.

Com tudo isto, o respeito pela privacidade e pelo consentimento é fundamental. Dar prioridade à privacidade dos participantes, implementando medidas rigorosas de proteção de dados. Obter o consentimento informado dos participantes, salientando a confidencialidade e o anonimato das suas respostas.

Ao integrar estas escalas de forma ponderada, é possível aumentar a profundidade e a credibilidade das avaliações, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do bem-estar mental e da solidão nas suas iniciativas.

8.2 Ferramenta de validação pelos pares: Um Guia Prático para Formadores

No processo de validação pelos pares, os participantes colaboram ativamente numa aplicação existente ou numa ferramenta online perfeitamente integrada na plataforma de aprendizagem. Para o efeito, o formador toma medidas preparatórias, introduzindo os nomes dos participantes, enumerando até 12 competências técnicas consideradas relevantes para o curso e delineando um conjunto de competências transversais. Estas competências transversais incluem, entre outras, a auto-organização, o trabalho em equipa, as competências de comunicação, a responsabilidade e as competências de liderança.

À medida que a validação se desenrola, os participantes obtêm acesso à ferramenta designada, assegurando medidas sólidas de proteção de dados. Na fase de autoavaliação, os participantes são convidados a refletir sobre o seu percurso de aprendizagem, selecionando três competências técnicas que demonstrem os progressos mais significativos. Em alternativa, podem optar por duas competências pré-definidas e contribuir com uma competência adicional à sua escolha numa caixa de texto vazia.

De seguida, a ferramenta apresenta os nomes dos seus pares e cada participante apoia os seus pares com duas competências transversais da lista predefinida. A riqueza desta abordagem reside na sua natureza colaborativa, uma vez que os participantes contribuem ativamente para o reconhecimento das competências transversais dos seus pares.

Para finalizar o processo, o formador compila as competências técnicas autoavaliadas juntamente com as duas competências transversais mais bem classificadas no certificado do curso. Em caso de empate nas pontuações das competências transversais, o formador assume o papel de árbitro, assegurando um

processo de validação justo e abrangente que capta o conjunto de competências diversas e os progressos de cada participante.

O **Formulário de validação pelos pares** e as **Diretrizes de validação pelos pares** podem ser encontrados na secção **Avaliação da transferência de conhecimentos** da Plataforma de Aprendizagem.

9. Apoiar a comunidade de participantes

A criação de uma comunidade de participantes inclusiva e acessível é vital para manter o envolvimento e encorajar a interação contínua após a conclusão do curso. As abordagens de baixo limiar têm como objetivo facilitar a participação e promover um sentimento de pertença entre os participantes. Neste capítulo, exploramos estratégias práticas e acessíveis para manter a comunidade, garantindo que todos se sintam bem-vindos e capacitados para se manterem ligados.

A manutenção de uma comunidade de aprendizagem para além da conclusão do curso é crucial por várias razões. Em primeiro lugar e acima de tudo, serve como fonte contínua de apoio e encorajamento para os participantes, à medida que enfrentam os desafios atuais ou aprofundam os conceitos do curso. No entanto, é importante reconhecer que os cursos são concebidos para um período específico devido a recursos limitados. Capacitar os participantes durante a duração do curso torna-se fundamental, incutindo-lhes competências e estratégias para enfrentarem os desafios de forma independente. Além disso, o objetivo global ultrapassa os limites temporais do curso; pretende reduzir o sentimento persistente de solidão a longo prazo. Este impacto sustentado no bem-estar e a diminuição da solidão constituem a base do nosso empenhamento em promover uma mudança positiva duradoura na vida dos nossos participantes.

A manutenção desta comunidade promove um ambiente de colaboração onde os participantes podem partilhar ideias, recursos e conselhos. Torna-se potencialmente um espaço de diálogo contínuo, permitindo que os participantes façam perguntas, procurem orientação e celebrem as realizações uns dos outros.

Além disso, uma comunidade ativa melhora a experiência global de aprendizagem. Proporciona uma plataforma para o intercâmbio de perspetivas diversas e o cultivo de uma base de conhecimentos coletiva. Através da partilha de histórias e experiências, os participantes podem encontrar inspiração e motivação, reforçando o seu empenho na aprendizagem ao longo da vida.

Conversas de café:

Organize conversas informais no café ou sessões de chá, onde os participantes podem juntar-se para conversas descontraídas. Estes encontros descontraídos constituem uma excelente oportunidade para os participantes porem a conversa em dia, partilharem experiências e estabelecerem ligações mais profundas.

Quadro comunitário de informações:

Crie um quadro comunitário de informações ou um espaço online onde os participantes possam colocar questões, pedir conselhos ou partilhar recursos. Esta plataforma aberta incentiva a comunicação contínua e o apoio dos pares, promovendo um ambiente de aprendizagem em colaboração.

Isto pode ser feito, por exemplo, na EPALE, através da criação de uma comunidade de prática específica na EPALE, proporcionando aos participantes um espaço para colocar questões, procurar orientação e trocar recursos. Esta plataforma interativa promove a comunicação contínua e o apoio entre pares, fomentando uma atmosfera de aprendizagem colaborativa. Os participantes podem envolver-se ativamente, contribuindo para uma experiência de aprendizagem dinâmica e mutuamente benéfica no seio da comunidade EPALE. No Anexo III pode encontrar-se um guia sobre como criar uma Comunidade de Prática na EPALE.

Círculos de aprendizagem entre pares:

Incentive os participantes a formarem pequenos círculos de aprendizagem liderados por pares, onde se podem reunir regularmente para discutir o conteúdo do curso, trocar ideias e apoiar o percurso de aprendizagem uns dos outros. Esta abordagem promove um sentido de responsabilidade e colaboração.

Sistema de apoio entre pares:

Criar um sistema de apoio entre pares onde os participantes possam formar pares para oferecer apoio emocional, partilhar progressos e dar opinião sobre o trabalho uns dos outros. Esta estrutura de apoio ajuda a criar relações e reforça o sentido de comunidade.

Contar histórias e narrativas pessoais:

Incentivar os participantes a partilharem narrativas e histórias pessoais relacionadas com o impacto do curso nas suas vidas. Estas histórias criam uma ligação emocional na comunidade e inspiram outros a partilhar as suas experiências.

As abordagens de baixo limiar desempenham um papel fundamental na manutenção da comunidade de participantes para além do curso. Ao implementar estas estratégias acessíveis e inclusivas, pode fomentar um ambiente de aprendizagem favorável e vibrante, onde os participantes se sentem encorajados a manterem-se ligados, empenhados e capacitados no seu percurso de aprendizagem contínuo. A manutenção da comunidade garante que o percurso de aprendizagem não termina abruptamente com o curso, mas continua como um processo dinâmico e evolutivo, enriquecido pela sabedoria coletiva e pela camaradagem dos seus membros.

10. Ferramentas digitais para a apresentação dos resultados

Na era digital atual, a apresentação dos resultados dos cursos de arte expandiu-se para além dos métodos tradicionais, abrangendo uma variedade de plataformas e ferramentas em linha. Estes recursos digitais não só aumentam a visibilidade das criações dos participantes, como também oferecem oportunidades de envolvimento e interação. Neste capítulo, vamos explorar várias ferramentas digitais que podem ser utilizadas para apresentar eficazmente os resultados dos cursos de arte.

Há outros aspetos que vale a pena mencionar: a sensibilidade em termos de quem quer mostrar o seu ofício. Uma das principais ideias do projeto era proporcionar um espaço seguro a um grupo-alvo vulnerável. O formador, portanto, precisa de ser sensível a este facto e à importância de garantir que os participantes não se sintam pressionados a exporem-se a si próprios ou ao seu trabalho. Por outro lado, a apresentação e a celebração, dos resultados (visíveis) dos cursos Cultura sob Prescrição podem aumentar a autoestima e a perceção de auto-eficácia (razão pela qual é aqui apresentada).

Dado que os participantes podem ter diferentes níveis de literacia digital, é crucial que os formadores forneçam informações sucintas, mas essenciais sobre os dados de privacidade. Embora não seja necessária uma dissertação exaustiva, deve ser partilhada uma explicação breve e acessível. Os formadores podem realçar a importância de salvaguardar as informações pessoais em linha. Isto serve como uma medida proativa para garantir que os participantes estão informados e equipados com as noções básicas de proteção da sua privacidade enquanto participam em atividades em linha. Mais informações sobre o RGPD podem ser encontradas aqui.

10.1 YouTube – o seu palco para peças de teatro gravadas

Para os cursos de arte que envolvem produções teatrais ou espetáculos dramáticos, o YouTube revela-se uma plataforma inestimável. O YouTube permite-lhe carregar peças gravadas, monólogos ou quaisquer apresentações teatrais, tornando-as acessíveis a um público global. Pode criar um canal dedicado ao seu curso de arte, facilitando aos participantes, amigos, familiares e à comunidade em geral a descoberta e a apreciação das atuações.

As vantagens de utilizar o YouTube incluem a sua interface de fácil utilização, a capacidade de organizar vídeos em listas de reprodução e opções para adicionar descrições, detalhes do elenco e da equipa e palavras-chave relevantes para otimização da pesquisa. Incentivar os participantes a partilhar as suas peças de teatro nas plataformas de redes sociais para aumentar a audiência. Além disso, o YouTube fornece ferramentas de análise para acompanhar o envolvimento, permitindo-lhe medir o impacto do seu curso de arte.

Como fazer: https://support.google.com/youtube/answer/1646861?hl=en

10.2 Instagram – uma tela para a arte visual

O Instagram é uma plataforma de redes sociais visualmente orientada que pode servir de galeria de arte digital para os participantes do curso. Incentive os participantes a criar contas individuais dedicadas à apresentação dos seus trabalhos artísticos ou utilize um hashtag comum do curso para organizar uma exposição coletiva online. Os participantes podem partilhar fotografias das suas obras de arte, fornecer descrições e interagir com uma comunidade global de entusiastas da arte.

A funcionalidade "Stories" (histórias) do Instagram pode ser utilizada para partilhar vislumbres dos bastidores do processo criativo, promovendo um sentimento de ligação e transparência entre os participantes e o seu público. Envolva a comunidade do seu curso organizando sessões de perguntas e respostas em direto, onde os participantes podem discutir o seu percurso artístico e responder a perguntas dos espectadores em tempo real.

Como fazer: https://help.instagram.com/155940534568753

10.3 Behance - apresentação de portefólio profissional

Behance é uma plataforma profissional concebida especificamente para apresentar portefólios criativos. É uma excelente escolha para os participantes de cursos de arte que procuram construir uma presença online para os seus trabalhos artísticos. Incentive os participantes a criarem perfis individuais no Behance, onde podem carregar imagens de alta qualidade dos seus trabalhos artísticos, escrever descrições e até ligar aos seus sites pessoais ou perfis de redes sociais.

O Behance também permite aos participantes aderir a redes criativas, estabelecer contactos com outros artistas e receber opinião sobre o seu trabalho. É uma plataforma valiosa para aqueles que procuram exposição para além do curso, potencialmente conduzindo a futuras colaborações ou oportunidades na indústria da arte e do design.

Como fazer: https://help.behance.net/hc/en-us/articles/204484934-Guide-Sign-Up-For-Behance

10.4 Galerias virtuais - criar exposições cativantes

Para uma apresentação de arte digital mais cativante, considere a utilização de plataformas de galerias virtuais como a ArtSteps ou a Sketchfab. Estas plataformas permitem-lhe organizar exposições em 3D onde as obras de arte dos participantes podem ser apresentadas numa galeria virtual. Os visitantes podem navegar pelo espaço e ver as obras de arte como se estivessem a assistir a uma exposição física.

As galerias virtuais constituem uma forma inovadora de apresentar os resultados dos cursos de arte, tornando a experiência mais interessante e interativa. São particularmente eficazes para cursos que se centram em arte 3D, esculturas ou instalações. Além disso, as galerias virtuais podem ser facilmente partilhadas através das redes sociais ou incorporadas em sítios Web de cursos, expandindo assim o alcance do seu curso de arte.

As ferramentas digitais acima mencionadas oferecem diversas opções para apresentar os resultados dos cursos de arte de forma atrativa e criativa. Quer esteja a apresentar peças de teatro, arte visual ou outras formas de expressão criativa, a utilização destas ferramentas pode ajudar os participantes a ganharem exposição, a construírem uma carteira digital e a ligarem-se a um público mais vasto. No cenário em constante evolução da tecnologia, a adoção de métodos de apresentação digital revela-se inestimável para o formador de arte contemporânea, oferecendo uma grande variedade de benefícios para aqueles que procuram melhorar as suas práticas de ensino.

Como fazer:

- ARTSTEPS - Passo 1: Definir o seu espaço
- https://help.sketchfab.com/hc/en-us/sections/360000179723-Creating-3D-Models

Anexo I: Currículo alargado

CURRÍCULO - ALARGADO		
Pré-sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
60	Apresentação de: • curso • formador • e de cada participante individualmente	Apresentar todos os participantes uns aos outros e criar um ambiente de trabalho amigável e aberto.
60	Introdução ao curso e aos objetivos.	Comunicar a abordagem global do curso, o seu objetivo geral e a sua metodologia.
1ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
15	Apresentar as regras do curso	Apresentar aos participantes as próximas etapas concretas e explicar o contributo esperado da sua parte.
60	Atribuição de ideias concretas, métodos, passos seguintes e objetivos aproximados.	Iniciar o processo de criação e implementar passos concretos para alcançar o resultado final. Se o objetivo for a obtenção de resultados individuais: esta etapa deve ser executada com o grupo ainda reunido. Os participantes definirão, em linhas gerais, o contexto da apresentação dos seus resultados.
15	**Intervalo**	
15	Opinião e eventual ajuste dos objetivos/métodos	Assegurar que a metodologia escolhida está de acordo com os desejos, as necessidades e o potencial do grupo específico de participantes.
2ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
15	Reiterar ideias, métodos, próximos passos e objetivos gerais previamente acordados.	Repetir o que foi acordado para verificar se as ideias/objetivos foram desenvolvidos, alterados ou esquecidos.
30	Introdução ao trabalho concreto	Explicação das metodologias/abordagens/técnicas a utilizar individualmente, respetivamente no grupo/subgrupos, disponibilizando a cada participante um espaço de trabalho individual, se necessário (uma tela, uma mesa, um canto da sala, etc.). Em particular, os formadores introduzirão a metodologia escolhida, dependendo da abordagem/resultado.
15	**Intervalo**	

60	Projeto de trabalho	Os participantes começam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional Dependendo da abordagem, também pode: • combinar resultados ou • cada participante apresenta os seus próprios resultados/progressos, etc.
15	Partilhar o trabalho individual ou de grupo com todos e receber opinião do formador.	Proporcionar um sentimento de realização e de conclusão do dia. Resumir o que foi alcançado até se chegar a um bom ponto de partida para a próxima sessão.
3ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
60	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional
15	**Intervalo**	
45	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional Dependendo da abordagem, também pode: • combinar resultados ou • cada participante apresenta os seus próprios resultados/progressos, etc.
15	Partilhar o trabalho individual ou de grupo com todos e receber opinião do formador.	Proporcionar um sentimento de realização e de conclusão do dia. Resumir o que foi alcançado até se chegar a um bom ponto de partida para a próxima sessão.
4ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
45	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador assegurará uma supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional
15	Reflexão sobre ideias, métodos, próximos passos e objetivos.	Confirmar se os objetivos têm de ser ajustados para melhor se adaptarem à evolução do projeto

15	**Intervalo**	
45	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional Dependendo da abordagem, também pode: • combinar resultados ou • cada participante apresenta os seus próprios resultados/progressos, etc.
15	Partilhar o trabalho individual ou de grupo com todos e receber opinião do formador.	Proporcionar um sentimento de realização e de conclusão do dia. Resumir o que foi alcançado até se chegar a um bom ponto de partida para a próxima sessão.
5ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
60	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional Todos começarão a discutir o cenário da apresentação dos seus resultados.
15	**Intervalo**	
45	Projeto de trabalho	Os participantes continuam a trabalhar individualmente/em grupo/subgrupos, de acordo com as metodologias específicas. O formador fornecerá supervisão e apoio contínuos, quer através de explicações técnicas e/ou apoio emocional Todos continuam a discutir o local de apresentação dos seus resultados. Dependendo da abordagem, também: • combinar resultados ou • cada participante apresenta os seus próprios resultados/progressos, etc.
15	Partilhar o trabalho individual ou de grupo com todos e receber opinião do formador.	Proporcionar um sentimento de realização e de conclusão do dia. Resumir o que foi alcançado até se chegar a um bom ponto de partida para a próxima sessão.
6ª Sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
15	Aquecimento	quebra-gelo; exercício de introdução
45	Projeto de trabalho	Os participantes terminam o seu trabalho.

		O formador prestará todo o apoio necessário para que o curso seja concluído com êxito. Todos continuam a discutir o local de apresentação dos seus resultados.
15	**Intervalo**	
60	Finalização do projeto de trabalho	Os participantes terminam o seu trabalho. O formador dará apoio para que o curso seja concluído com sucesso. Todos concordam com o cenário da apresentação dos seus resultados.
15	Concluir	Proporcionar um sentimento de realização e de conclusão do dia. Chegar a acordo sobre as etapas finais para a apresentação dos resultados.

Pós-sessão		
Tempo em minutos	**Exercício/Caminho**	**Objetivos**
30	Reflexão sobre a sessão de encerramento	Sublinhar e reforçar o sentimento de realização e de orgulho. Identificar as mudanças sofridas, bem como o seu efeito nos participantes e/ou no exterior.
45	Preenchimento do inquérito a posteriori (fornecimento de orientações, se necessário) O Artista deve documentar o seu curso e os materiais utilizados	Resumir a sua abordagem e metodologia numa página A4, no máximo, para fornecer um exemplo de boas práticas

Anexo II: Formulário de avaliação do curso

Avaliação do curso

Com este questionário, gostaríamos de recolher a sua experiência do curso e descobrir como podemos melhorar a experiência de aprendizagem para os futuros participantes. O seu contributo é importante para nos ajudar a compreender o que funcionou bem e o que pode ser melhorado.

Valorizamos os seus comentários e utilizá-los-emos para melhorar o curso. Reserve alguns minutos para responder às seguintes perguntas. As suas respostas são anónimas e pedimos-lhe que seja o mais sincero possível.

Mais uma vez, obrigado pelo seu tempo e pela sua valiosa opinião.

ORGANIZAÇÃO DO CURSO	**Sim**	**Talvez Sim**	**Indeciso**	**Talvez não**	**Não**
As informações fornecidas antes do curso foram esclarecedoras e úteis.	□	□	□	□	□
O número de participantes fez-me sentir confortável.	□	□	□	□	□
A duração do curso foi adequada.	□	□	□	□	□
A sala e a sua disposição eram adequadas (tamanho, equipamento, luz, etc.).	□	□	□	□	□
CONTEÚDO E MÉTODOS	**Sim**	**Talvez Sim**	**Indeciso**	**Talvez não**	**Não**
O curso foi claramente estruturado.	□	□	□	□	□
A atividade cultural do curso corresponde bem aos meus interesses.	□	□	□	□	□
Os métodos utilizados apoiaram a minha aprendizagem.	□	□	□	□	□
Os materiais fornecidos para a atividade cultural foram úteis.	□	□	□	□	□
Consegui acompanhar muito bem o formador.	□	□	□	□	□
O(s) formador(es) respondeu(eram) bem às minhas necessidades.	□	□	□	□	□

RESULTADOS	Sim	Talvez Sim	Indeciso	Talvez não	Não
Adquiri novas competências artísticas.	□	□	□	□	□
O curso melhorou a minha capacidade de expressão.	□	□	□	□	□
Sinto-me mais confiante ao interagir com os outros.	□	□	□	□	□
O curso aumentou a minha motivação para fazer mais coisas em conjunto com outras pessoas no futuro.	□	□	□	□	□

Quais são as coisas mais importantes que aprendeu neste curso?

O que é que aprendeu, que o ajudará na sua vida quotidiana/individual?

De que apoio poderá necessitar para se envolver ainda mais na comunidade de participantes no curso?

Há mais alguma coisa que nos queira dizer?

ANTECEDENTES PESSOAIS						
A minha idade						
□ 18-29	□ 30-39	□ 40-49	□ 50-59	□ 60-69	□ 70-79	□ 80+
O meu género						
Mulher		Homem		Outro		

Anexo III: Orientações para a criação de uma comunidade de prática para participantes

Como criar uma Comunidade de Prática na EPALE:

1. Comece por iniciar sessão na sua conta EPALE. Se não tiver uma, inscreva-se para obter uma conta.
2. Uma vez iniciada a sessão, vá para a secção "Comunidades" na plataforma EPALE. Esta secção está normalmente localizada no menu principal ou no painel de controlo.
3. Procure uma opção para criar uma nova comunidade. Clique nela para iniciar o processo de configuração.
4. Definir claramente a finalidade e os objetivos da sua comunidade. Especifique se é um espaço para os participantes fazerem perguntas, procurarem aconselhamento ou partilharem recursos. Isto orientará o foco da comunidade.
5. Estabelecer regras e diretrizes comunitárias para garantir um ambiente positivo e respeitoso. Comunicar claramente as expectativas em matéria de comunicação, partilha de recursos e conduta geral.
6. Personalizar as definições da comunidade com base nas suas preferências. Isto pode incluir definições de privacidade, processos de aprovação de membros e preferências de notificação.
7. Convide os participantes e as partes interessadas relevantes a juntarem-se à comunidade. Pode fazê-lo enviando convites através da EPALE ou partilhando a ligação da comunidade.
8. Inicie debates, faça perguntas e incentive os membros a participarem ativamente. Isto ajudará a criar um sentido de comunidade e colaboração.
9. Crie secções ou tópicos para partilha de recursos. Incentive os membros a partilharem materiais, ligações ou conhecimentos importantes que estejam de acordo com os objetivos da comunidade.
10. Monitorizar regularmente as atividades da comunidade e moderar os debates para garantir o cumprimento das orientações. Resolver prontamente quaisquer problemas e criar um espaço onde todos se sintam ouvidos e respeitados.
11. Promover um ambiente de comunicação contínua. Incentive os participantes a colocarem questões, a procurarem aconselhamento e a interagirem uns com os outros regularmente.
12. Avaliar periodicamente a eficácia da comunidade. Recolha a opinião dos participantes e faça ajustes para melhorar a experiência global de aprendizagem.

CULTURE ON PRESCRIPTION

Cofinanciado pela
União Europeia