

**RESTLESS
DEVELOPMENT**

Conjunto de Ferramentas da
Formação do Programa

PODER DA JUVENTUDE

Módulo 1





Módulo 1

REIVINDICAR O SEU PODER PARA SE DESENVOLVER COMO LÍDER



Passo 1

Fundamentação e Partilha

Durante a primeira etapa deste módulo, apoiaremos os jovens líderes a criar um espaço seguro para a aprendizagem, com base nas suas próprias experiências vividas. Exploraremos também o entendimento do grupo sobre o poder e facilitaremos as conversas sobre o poder e a influência pessoais.

Depois de concluírem esta etapa, as pessoas participantes devem sentir-se à vontade com os seus pares e compreender o que é necessário para garantir um espaço seguro e inclusivo para todos. As pessoas participantes devem começar a pensar em si próprios como líderes e a considerar o que os torna poderosos. No entanto, alguns participantes podem não concordar com o conceito de Poder da Juventude (Youth Power) e podem precisar de ser mais convencidos!

Como facilitador, deve ter uma boa compreensão das diversas experiências vividas pelas pessoas participantes e de como eles entendem o seu próprio poder e o dos outros. Também pode ter identificado as pessoas participantes que podem precisar de um apoio mais personalizado e aqueles que podem assumir uma maior liderança nas próximas sessões.

Duração total:
5 horas

Exercício de fundamentação

30 mins

Incentivar as pessoas participantes a sentirem-se bem-vindos

Reconhecer os factores internos e externos que têm impacto na forma como nos apresentamos num espaço

- Peça a todos para se sentarem ou ficarem de pé num círculo. Peça a cada pessoa que diga algumas palavras que descrevam como se sente actualmente. Por exemplo, “Estou um pouco preocupado com a sessão”, “Tenho fome porque não tomei o pequeno-almoço”, “Estou um pouco distraído porque estou à espera de uma chamada”, “Estou um pouco stressado porque tenho um trabalho para entregar”
- Reconhecer os diferentes sentimentos e emoções partilhados. Agradecer a todos por partilharem, pois isso ajuda-nos a compreendermo-nos uns aos outros.
- Reconhecer que toda a gente vem para o workshop com um estado de espírito diferente - e não esperamos que toda a gente dê 100% o tempo todo.
- Incentivar as pessoas participantes a reflectirem sobre o apoio de que necessitam de nós, enquanto pessoas facilitadoras, e uns dos outros, para participarem de forma significativa nas sessões.

Espaços seguros

30 mins

Estabelecer a cultura do seminário

- Explique que durante este módulo nos vamos concentrar nos nossos percursos individuais de liderança. Neste contexto, poderão sentir que desejam partilhar elementos das vossas histórias pessoais e experiências vividas.
- Explique que, durante o módulo, será convidado a partilhar as suas experiências pessoais e vividas, mas que isso é opcional e que pode partilhar uma história fictícia ou sair de uma actividade em qualquer altura.
- Por isso, é importante que este workshop seja um espaço seguro para todas as pessoas participantes.
- Reconhecer que é particularmente importante porque muitos de nós sofreram traumas e discriminação.
- Realizar um debate em grupo sobre “O que significa ter um espaço seguro?” “O que te faz sentir incluído/a?”
- Anotar alguns pontos num quadro e afixar na parede durante as sessões.

- Partilhar com as pessoas participantes os seus protocolos de protecção e bem-estar (por exemplo, com quem falar, qualquer apoio de bem-estar disponível)

O que é a liderança e o que é o poder?

60 mins

Para ajudar as pessoas participantes a começar a explorar ideias de poder

- Antes da sessão, escrever/colar citações sobre liderança e poder pela sala [exemplos no Anexo 1.1]
- Explique que durante este módulo vamos falar muito sobre os conceitos de liderança e poder.
- Divida o grupo em duas metades e peça-lhes que discutam, em pares ou em pequenos grupos.
 - Grupo 1: O que significa para si Liderança?
 - Grupo 2: O que é que o Poder significa para si?
- Peça-lhes que partilhem os seus post-its (cores diferentes para Liderança e Poder). Peça as pessoas participantes para reflectirem sobre os temas e as ligações comuns.
- Se necessário, partilhe as seguintes definições de Liderança.
- **Liderança:** a acção de liderar um grupo de pessoas ou uma organização.
- **Poder:** capacidade ou aptidão para dirigir ou influenciar o comportamento dos outros ou o curso dos acontecimentos.
- **Poder pessoal:** quando o poder de um indivíduo se baseia nas suas características, competências e aptidões
- .
- Apresentar o enquadramento do Poder da Restless Development (utilizar o diagrama do Anexo 1.2)
 - Poder interior
 - Poder com
 - Empoderar
- Incentive o grupo a reflectir sobre a sua compreensão da liderança e do poder, e sobre como isso se relaciona com o enquadramento de poder interior, poder com e empoderamento.
- Reconhecer que muitas vezes, enquanto pessoas jovens e activistas, nos sentimos impotentes, mas que podemos reivindicar o nosso próprio poder e assumir a liderança.
- Se necessário, partilhe as seguintes definições de Liderança,

Poder- é pessoal

90 mins

Ajudar as pessoas participantes a reconhecerem e a reconhecerem o seu próprio poder

- Recordar as pessoas participantes o debate anterior durante a sessão “Espaços seguros” e que não têm de partilhar experiências pessoais se não se sentirem à vontade.
- Se se sentir confortável, como facilitador, partilhe a sua experiência pessoal e o seu percurso desde o sentimento de impotência até à reivindicação do poder [opcional]
- Peça as pessoas participantes para seleccionarem os seus próprios pequenos grupos e, por sua vez, partilharem;
 - *Quando é que na sua vida se sentiu mais impotente?*
 - *O que mudou para chegar onde está hoje?*
- Não apresse esta actividade, dê as pessoas participantes tempo suficiente para discutirem e se conhecerem uns aos outros.
- Peça às pessoas participantes que voltem a reunir-se e partilhem algumas reflexões sobre a experiência de partilha.

O que é que me torna poderoso?

60 mins

Dar às pessoas participantes o espaço para refletir e criar

- Explique que vamos agora considerar que fatores sobre nós próprios, os nossos atributos pessoais, pontos fortes e experiências, nos tornam poderosos e nos permitem ter influência sobre os outros.
- Peça as pessoas participantes para escreverem algumas coisas que os fazem sentir-se poderosos ou capazes de influenciar os outros, por exemplo, ser um grande comunicador, ser empático, superar a adversidade
- Peça as pessoas participantes que utilizem o resto da sessão para refletir pessoalmente sobre estes atributos e utilizá-los para criar algo criativo. Por exemplo: um poema, um trabalho artístico, uma colagem, um pequeno vídeo, uma escrita criativa [fornecer materiais, se disponíveis].
- Incentivar as pessoas participantes a utilizar métodos criativos, mesmo que digam que não são artísticos!

ADAPTAR E INCLUIR!

Para aprendentes visuais/com perda de audição

Anotar os pontos-chave dos debates no flipchart e desenhar imagens e diagramas para ajudar a explicar, de modo a que todos possam acompanhar a conversa.

Para aqueles que podem ter dificuldades com as artes e ofícios

Incentivar uma variedade de expressões criativas (não apenas desenho ou colagem) para permitir que todas as pessoas participantes se envolvam. Sempre que necessário, encoraje as pessoas participantes a apoiarem-se mutuamente.

Não há tempo suficiente?

Concentre-se em ancorar e criar um espaço seguro e prossiga com uma discussão em pares o que os faz sentir-se poderosos. Sugira a actividade criativa a ser realizada no tempo livre após a sessão.

Privacidade

Se as pessoas participantes recearem ser ouvidos durante as conversas sobre o poder político ou quando partilham experiências pessoais, incentive o trabalho em pares em espaços mais privados ou peça as pessoas participantes para escreverem em papel/notas nos seus telemóveis que possam ser apagadas.

Informado sobre o trauma

Pedir as pessoas participantes que informem os outros, com antecedência, se vão contar uma história ou usar palavras que possam ser despoletadoras. Assegurar que as pessoas participantes sabem que podem fazer pausas a qualquer altura.

Facilitador de topo Sugestão

Durante os debates sobre o poder, é importante reconhecer o poder e o privilégio que tem como facilitador, com base na sua raça, nacionalidade, formação, classe, género ou outras características. Também pode querer pensar no seu papel como representante de uma organização internacional ou nacional e na forma como este é recebido na comunidade



Etapa 2

Aprendizagem e Experimentação

Durante a segunda etapa deste módulo, criaremos uma oportunidade para os jovens líderes adquirirem novos conhecimentos e competências e testarem e desenvolverem confiança ao usá-los em um ambiente de apoio. Durante esta sessão, iremos desenvolver conceitos anteriores de poder e utilizá-los para explorar e compreender as diferentes dinâmicas de poder em que operamos.

Como resultado da conclusão deste módulo, as pessoas participantes devem ter uma boa compreensão dos Princípios do Poder da Juventude (Youth Power), bem como dos tipos de Poder. As pessoas participantes devem começar a pensar que tipo de líder querem ser e como podem usar o seu poder e influência de forma positiva. No entanto, alguns participantes podem precisar de mais apoio para aplicar os conceitos às suas realidades.

Como facilitador, depois da Etapa 2, deve ter uma ideia de como as pessoas participantes vêem o poder e a si próprios como líderes. Poderá também ter identificado participantes que têm uma visão muito clara de como querem desenvolver-se como líderes, e outros que são menos claros sobre os próximos passos que precisam de dar (ou mesmo se os querem dar).

Duração total:
5 horas

O que nos torna poderosos - partilhar

30 mins

Dar as pessoas participantes a oportunidade de partilhar e refletir sobre a sessão anterior.

- Peça a alguns participantes para partilharem o que criaram durante a sessão anterior. A partilha deve ser voluntária.
- Utilize-as como estímulo para debater as seguintes questões;
 - *O que é que achou da experiência?*
 - *Mudou a forma como pensa sobre o seu próprio poder?*
 - *Aprendeu alguma coisa com os outros membros do grupo?*

Princípios do Poder da Juventude

90 mins

Ajudar as pessoas participantes a compreender o que se entende por “poder dos jovens” e como se relaciona com a sua experiência.

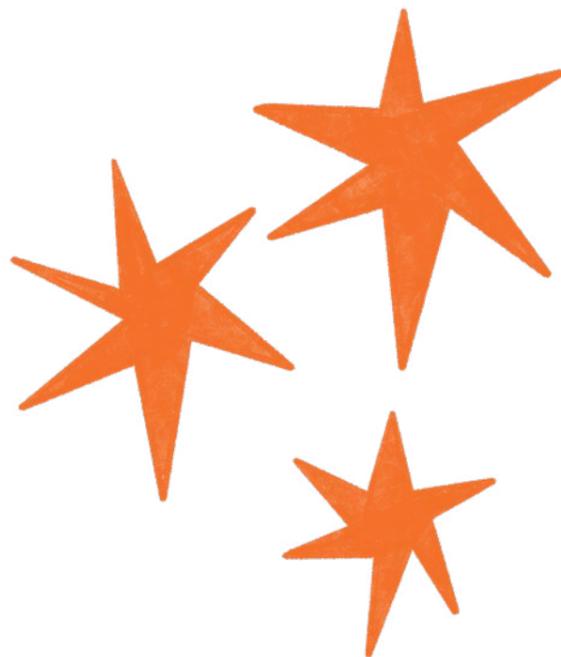
- Explique que vamos agora analisar os Princípios do Poder da Juventude, que foram desenvolvidos por jovens com o apoio da Restless Development para ajudar a enquadrar o que significa ser um Líder juvenil.
- Partilhe o cartaz dos Princípios do Poder da Juventude (folheto ou diapositivo) e fale sobre os pontos-chave. Dê tempo suficiente para garantir que todos compreendem.
- Divida as pessoas participantes em pequenos grupos e atribua-lhes um dos Princípios do Poder da Juventude (Youth Power), por exemplo, “Somos esperançosos e visionários”. Peça-lhes que discutam as seguintes questões;
 - *O que pensa sobre este princípio?*
 - *Reflete a forma como pensa sobre si próprio e sobre o seu trabalho?*
 - *Considera que o princípio deve ser adaptado ao seu contexto?*
- Reúna novamente as pessoas participantes e peça a cada grupo que partilhe brevemente as suas opiniões.
- Reflicta sobre o debate, incentivando as pessoas participantes a continuarem a refletir sobre o que o Poder da Juventude (Youth Power) significa para eles.
- Utilize as reflexões para orientar um debate sobre a forma como os princípios do Poder da Juventude (Youth Power) podem ser adaptados a cada contexto.

Como é o Poder da Juventude (Youth Power)?

90 mins

Ajudar as pessoas participantes a compreender o que são na prática os Princípios do Poder da Juventude (Youth Power)

- Antes da sessão, peça a três voluntários que se preparem para falar sobre o seu trabalho. Devem preparar-se para falar durante 5 minutos, respondendo à pergunta: Como é que os jovens lideram, criam ou influenciam a mudança na sua comunidade?
- Divida as pessoas participantes em três grupos, cada um com um orador, e explique que vamos ouvir histórias em que os jovens reivindicaram o seu poder e fizeram uma mudança nas suas comunidades.
- Peça as pessoas participantes para debaterem;
 - *O que é que o inspirou?*
 - *Que princípios do Poder da Juventude (Youth Power) foram apresentados?*
 - *Que dinâmicas de poder estavam em jogo? (por exemplo, quem tinha o poder e quem não tinha, isso mudou ao longo do tempo?)*
- Pedir brevemente as pessoas participantes que dêem feedback ao grupo alargado.
- Refletir sobre as respostas dadas pelo grupo.
- Se o tempo permitir, partilhe outros estudos de casos do trabalho da sua organização para obter mais inspiração.



Quais são as competências essenciais de que necessitamos para o Poder da Juventude (Youth Power)?

90 mins

Ajudar as pessoas participantes a identificar as competências essenciais que precisam de reforçar

- Explique que, nesta actividade, vamos analisar quais são as competências essenciais necessárias para o Poder da Juventude (Youth Power).
- Perguntar as pessoas participantes o seguinte e escrever num flipchart/quadro.
 - *De que competências necessita para ser um líder?*
 - *Que competências são necessárias para o Poder da Juventude (Youth Power)?*
- Recapitular com as seguintes competências-chave, caso não tenham sido identificadas pelo grupo.
 1. Comunicação eficaz
 2. Falar em público
 3. Resolução de problemas
 4. Tomada de decisões
 5. Pensamento crítico
 6. Resolução de conflitos
 7. Auto-gestão
- Explique que vamos agora olhar para nós próprios e considerar os nossos pontos fortes e áreas de desenvolvimento.
- Peça as pessoas participantes para classificarem as competências por ordem, da área em que são mais fortes para a área em que são mais fracos. [Imprimir e recortar o Anexo 1.4, se necessário].

ADAPTAR E INCLUIR !

Para aprendentes auditivos/com perda de audição

Fornecer gravações de voz do cartaz dos princípios do Poder da Juventude e dos estudos de caso antes da sessão para permitir que todos as pessoas participantes acedam e possam rever o material.

Para aprendentes com deficiência visual/deficiência auditiva

Anotar os pontos principais num flipchart e fornecer cópias escritas do cartaz e dos estudos de caso.

Não há tempo suficiente?

Concentre-se nos Princípios do Poder da Juventude e, em seguida, faça um pequeno debate de reflexão sobre as utilizações positivas e negativas do poder.

Contextualizar

Ter em atenção que os debates sobre a utilização negativa do poder, especialmente do poder coercivo, podem ser difíceis para as pessoas com experiência de conflito ou de circunstâncias abusivas.

Interseccionalidade

Reconhecer que a capacidade de exercer o seu poder é afetada pelas desigualdades estruturais da sociedade, como o racismo, o patriarcado, a transfobia, a homofobia ou a discriminação por deficiência. Cada indivíduo, com base nas suas identidades, experimentará o poder de forma diferente.

Dicas para as Pessoas Facilitadoras

Ao partilhar novos conceitos ou estruturas, certifique-se de que dá espaço as pessoas participantes para compreenderem, processarem e fazerem perguntas. Esteja aberto às suas reflexões e críticas - há mais do que uma forma de compreender e comunicar uma ideia!



Etapa 3

Acção e Responsabilidade

Durante a etapa final deste módulo, incentivaremos os jovens líderes a identificar as suas próprias acções e a pô-las em prática, responsabilizando-se mutuamente após a sessão de formação. Também facilitaremos conversas sobre resiliência e bem-estar, e outros factores de apoio para permitir que os jovens liderem com sucesso.

Como resultado da conclusão desta etapa, as pessoas participantes devem ter uma compreensão clara das acções que gostariam de realizar após os workshops, incluindo um objectivo de desenvolvimento pessoal. Devem também ter considerado a importância de criar resiliência e de dar prioridade aos cuidados pessoais e colectivos.

Como facilitador após a Etapa 3, deve ter uma compreensão dos compromissos que as pessoas participantes assumiram para tomar medidas e ser capaz de identificar potenciais barreiras ou apoio adicional necessário para pôr as acções em prática.

Duração total:
5 horas

Que tipo de líder é que eu quero ser?

30 mins

Dar as pessoas participantes a oportunidade de partilhar e refletir sobre a sessão anterior.

- Pedir as pessoas participantes para se sentarem num círculo de partilha e, um a um, partilharem algumas palavras sobre o tipo de líder que querem ser (por exemplo, quero ser um líder respeitado na comunidade)

- Durante este círculo de partilha, encoraje as pessoas participantes a apoiarem-se mutuamente e a baterem palmas/celebrarem depois de cada pessoa ter partilhado.

Como é que chego lá? Definir objectivos pessoais

60 mins

Dar as pessoas participantes um espaço para identificarem ou desenvolverem os seus próprios objectivos pessoais.

- Explique as pessoas participantes que vamos utilizar esta sessão para nos concentrarmos nos nossos objectivos pessoais e nos passos que temos de dar para sermos os líderes que queremos ser.
- Enquanto grupo, alguém tem algum objectivo pessoal que gostasse de partilhar?
- Peça as pessoas participantes que identifiquem um objectivo pessoal em que se queiram concentrar. Pode ser um objectivo já existente ou um novo objectivo.
- Se as pessoas participantes estiverem com dificuldades, incentive-os a refletir sobre o debate “Competências essenciais para o Poder da Juventude (Youth Power)”, realizado na sessão anterior.
- Incentivar as pessoas participantes a serem honestos nas suas reflexões.
- Incentive as pessoas participantes a trabalharem individualmente ou em pares, se se sentirem confortáveis. Dê as pessoas participantes tempo suficiente para o fazerem.
- Peça a alguns participantes que partilhem os seus objectivos pessoais.

Criar resiliência

90 mins

Ajudar as pessoas participantes a identificar os desafios que podem enfrentar e as abordagens para criar resiliência

- Explique que, durante esta actividade, vamos pensar nos diferentes desafios que enfrentamos, na nossa vida pessoal e profissional, e na forma como criamos resiliência.
- Explicar que vamos fazer uma actividade interactiva chamada “**Passo a Passo**”
- Peça um voluntário, que será designado por Pessoa A. Informe-o de que, para esta actividade, o seu objectivo é “*Quero ser um melhor orador público para poder mobilizar e liderar outros na nossa luta pela igualdade de direitos*”.
- Peça à pessoa A que escreva o seu objectivo num flipchart/quadro e se coloque no outro extremo da sala.
- Peça ao grupo para refletir sobre
 - Quais são os diferentes desafios ou obstáculos que podem impedir a Pessoa A de atingir o seu objectivo?
- Peça a cada pessoa que escreva um desafio num papel e que se coloque entre a pessoa A e o objectivo. Exemplos de desafios podem incluir;
 - Um familiar doente precisa de atenção
 - Não tem dinheiro para pagar uma formação para falar em público
 - Medo e falta de confiança devido ao estigma e à discriminação.
- Peça à pessoa A que tente atravessar a sala para tentar alcançar o seu objectivo.
- Sempre que a pessoa A se depara com uma pessoa com um desafio, é “bloqueada” por um desafio e tem de parar e ouvir.
- Em cada etapa, pergunte à pessoa A: *O que faria para ultrapassar o obstáculo? / desafio?*
- Se não tiverem a certeza, pedem conselhos ao grupo mais alargado.
- Explicar que sempre que paramos e enfrentamos um desafio estamos a construir resiliência. Pode tornar-nos mais fortes devido aos desafios que enfrentamos, à discriminação, à política, aos desafios económicos, mas continuamos a avançar e, no final, conseguimos atingir os nossos objectivos.

Cuidar de si - bem-estar e cuidados colectivos

90 mins

Ajudar as pessoas
participantes a
reconhecer e
identificar as suas
práticas de bem-estar

- Explicar as pessoas participantes que nesta sessão vamos refletir sobre o nosso próprio bem-estar e o papel que este desempenha na nossa capacidade de sermos líderes.
- Explicar que, muitas vezes, enquanto activistas, colocamos a causa pela qual lutamos acima do nosso próprio bem-estar. Esta situação é muitas vezes agravada pela falta de apoio à saúde mental dos activistas
- Se necessário, partilhe as definições que se seguem e/ou afixe-as na parede.
 - **Bem-estar:** o estado de estar confortável, saudável ou feliz.
 - **Autocuidado:** a prática de assumir um papel ativo na proteção do próprio bem-estar e felicidade, em particular durante períodos de stress
 - **Cuidados colectivos:** grupos que assumem a responsabilidade comum pelo bem-estar de cada membro [frequentemente uma estratégia política feminista que apoia a resiliência pessoal e a sustentabilidade dos movimentos feministas].
 - **Esgotamento:** um estado de exaustão física e emocional. Pode ocorrer quando se sofre de stress prolongado.
- Introduzir o conceito de “esgotamento do activista” e as fases que podem conduzir a esse esgotamento - desde o período de lua de mel até ao stress crónico e, eventualmente, ao esgotamento [mais pormenores no Anexo 1.5]

5 fases do esgotamento

1. **Lua-de-mel** - empenho e entusiasmo na realização das tarefas.
2. **Início do stress** - fadiga, diminuição da produtividade e perturbações do sono
3. **Stress crónico** - falta de motivação e sintomas mais intensos. Utilização de mecanismos de sobrevivência como o consumo de álcool.
4. **Esgotamento** - dificuldade em lidar com as tarefas quotidianas, sensação de entorpecimento e sobrecarga
5. **Esgotamento habitual** - os sintomas de esgotamento tornam-se normais, conduzindo a fadiga crónica, depressão e apatia pela causa.

- Peça as pessoas participantes, em pares, para reverem o estudo de caso de “Farida” [Anexo 1.6]
- Explique que Farida é uma pessoa fictícia, mas que a sua história é baseada na experiência de muitos líderes comunitários.
- Incentivar as pessoas participantes a debater as questões?
- O que é que aconteceu para que a Farida se sentisse esgotada?
- Como é que o esgotamento afectou a saúde, o bem-estar e a vida pessoal de Farida?
- Qual foi o impacto na organização de Farida e na causa que ela estava a defender?
- Introduzir o conceito de “Cuidados Colectivos”; definido como uma “responsabilidade comum pela saúde emocional e pelo bem-estar das pessoas no seio de grupos ou organizações”
- Explique que é importante que, enquanto colectivo, nos apoiemos mutuamente para darmos prioridade ao bem-estar.
- Reconhecer que, embora o termo “Cuidados Colectivos” possa ser novo, o conceito não o é. E, em muitas culturas e comunidades de todo o mundo, temos vindo a praticar os cuidados colectivos. Este é um lembrete para termos o mesmo cuidado com o nosso trabalho enquanto jovens defensores e líderes.
- Dividir as pessoas participantes em dois grupos. Peça ao Grupo 1 para escrever no flipchart as diferentes coisas que fazem para apoiar o seu bem-estar pessoal, ou autocuidado.
- Peça ao Grupo 2 para escrever no flipchart coisas que, enquanto grupo, nas nossas organizações, podemos fazer para facilitar os cuidados colectivos.
- Mostre cada flip chart e encoraje as pessoas participantes a caminhar, ver e acrescentar algo à exposição.

Seguir em frente, reivindicando o nosso poder para nos desenvolvermos como líderes

30 mins

Ajudar as pessoas participantes a assumirem um compromisso pessoal com o Poder da Juventude (Youth Power)

- Peça as pessoas participantes para reflectirem sobre o Módulo e considerarem
 - *O que é que aprendeu sobre si próprio e sobre a liderança?*
 - *Que medidas pretende tomar no futuro?*
 - *O que é que vai fazer para o ajudar a criar resiliência?*
 - *De que apoio necessita do colectivo para que isso aconteça?*
- Incentivar as pessoas participantes a pensar no seu próprio compromisso pessoal para com o Poder da Juventude (Youth Power) (por exemplo, o seu próprio Princípio do Poder da Juventude (Youth Power))
- Peça as pessoas participantes para o escreverem num local a que possam aceder regularmente, por exemplo, notas no telemóvel, uma página do caderno, um pequeno papel para colocar na carteira.
- Pedir a alguns participantes que partilhem os seus compromissos
- Encerrar a sessão, agradecendo as pessoas participantes a

ADAPTAR E INCLUIR!

Para alunos com dificuldades auditivas ou visuais

Fornecer gravações de voz do estudo de caso antes da sessão ou reservar algum tempo para o ler as pessoas participantes com antecedência, para que estes se possam familiarizar.

Para pessoas com dificuldades físicas

Adaptar a actividade “Passo a passo” para ser realizada em círculo sentado.

Não há tempo suficiente?

Concentrar-se na definição de objectivos e acções pessoais após o workshop. Facilitar um debate de grupo mais informal sobre a resiliência e o bem-estar.

Sensível ao trauma

Reveja o estudo de caso de ‘Farida’ com antecedência e identifique se há alguma semelhança com as pessoas participantes. Se necessário, adapte e edite o estudo de caso para que fique mais distante da realidade vivida pelas pessoas participantes.

Práticas decoloniais

Reconhecer que, muitas vezes, as abordagens ocidentais ao autocuidado podem dominar as conversas sobre o bem-estar dos activistas, pelo que é importante reconhecer práticas diferentes. Algumas actividades, como assistir a um serviço religioso ou cozinhar com a família, proporcionam bem-estar, mas podem não estar inicialmente associadas ao termo.

Dica importante para a pessoa facilitadora

Quando ajudar as pessoas participantes a identificar e a partilhar um compromisso pessoal, lembre-se que está lá para os encorajar e não para lhes fazer os trabalhos de casa ou para lhes dizer o que devem fazer! Encoraje-os a refletir sobre a forma como podem ser responsáveis perante as suas comunidades, em vez de o serem perante si, enquanto pessoa facilitadora.

Módulo 1

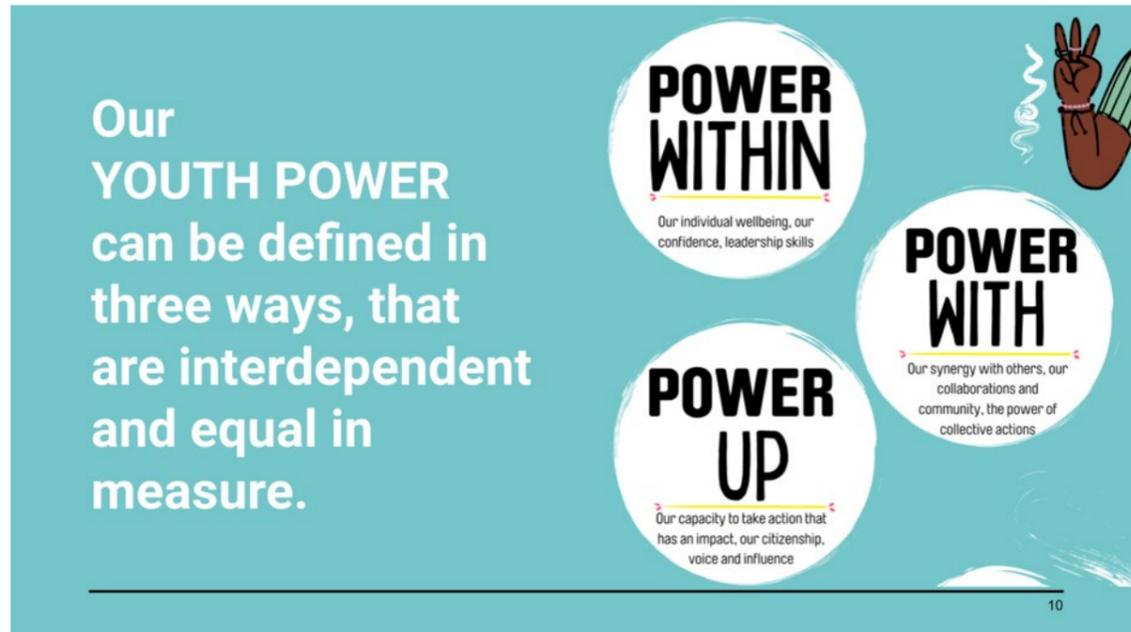
ANEXO DO KIT DE FERRAMENTAS

Anexo 1.1	Citações sobre liderança e poder
Anexo 1.2	Poder da Juventude- definição
Anexo 1.3	Princípios do Poder da Juventude
Anexo 1.4	Competências básicas para o Poder da Juventude
Anexo 1.5	Compreender o esgotamento no contexto do activismo
Anexo 1.6	A história de Farida

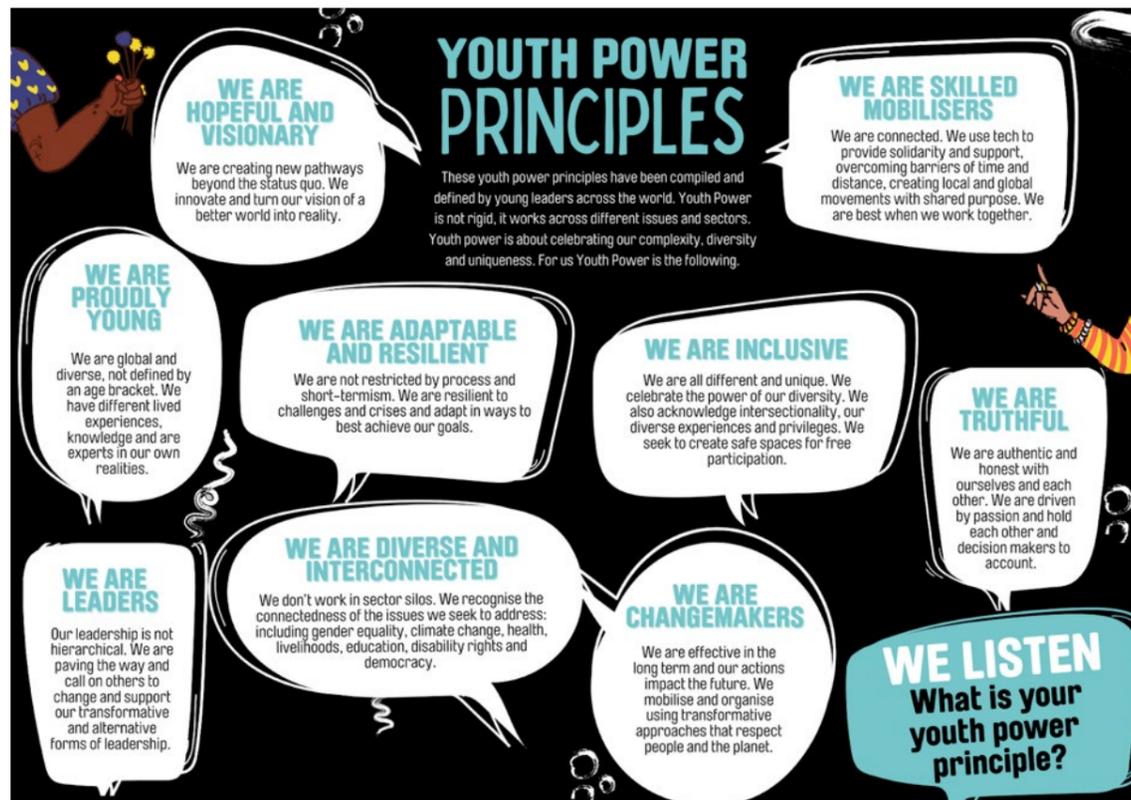
Anexo 1.1 Citações sobre liderança e poder

<p>“Um verdadeiro líder não procura consensos, mas cria consensos.” Martin Luther King Jr.</p>	<p>“Um líder... é como um pastor de ovelhas. Fica atrás do rebanho, deixando os mais ágeis irem à frente, e os outros seguem-no, sem se aperceberem de que estão sempre a ser dirigidos por trás.” Nelson Mandela</p>
<p>“A liderança é difícil de definir e a boa liderança ainda mais difícil. Mas se conseguir que as pessoas o sigam até aos confins do mundo, é um grande líder.” Indra Nooyi</p>	<p>“Uma das críticas que tenho sofrido ao longo dos anos é que não sou suficientemente agressiva ou assertiva, ou que, de alguma forma, o facto de ser empática significa que sou fraca. Revolto-me totalmente contra isso. Recuso-me a acreditar que não se pode ser simultaneamente compreensivo e forte.” Jacinda Arden</p>
<p>“Defino um líder como alguém que assume a responsabilidade de encontrar o potencial nas pessoas e nos processos e que tem a coragem de desenvolver esse potencial.” Brené Brown</p>	<p>“A inovação é o que distingue um líder de um seguidor.” Steve Jobs</p>
<p>“Por vezes, as pessoas tentam destruir-nos, justamente porque reconhecem o nosso poder - não porque não o vejam, mas porque o vêem e não querem que ele exista.” bell hooks</p>	<p>“Há dois tipos de poder. Um é obtido através do medo da punição e o outro por actos de amor. O poder baseado no amor é mil vezes mais eficaz e duradouro do que aquele que deriva do medo da punição.” Mahatma Gandhi</p>
<p>“Quando o mundo todo está em silêncio, até uma voz se torna poderosa.” Malala Yousafzai</p>	<p>“As mulheres têm de aproveitar o seu poder - é absolutamente verdade. É só aprender a não aceitar o primeiro não. E se não se pode ir sempre em frente, vai-se à volta da esquina” Cher</p>
<p>“Não me interessa o poder pelo poder em si, mas interessa-me o poder que é moral, que é correcto e que é bom.” Martin Luther King, Jr.</p>	<p>“Ao ingressar em posições de confiança e poder, sonhe um pouco antes de pensar.” Toni Morrison</p>

Anexo 1.2 Poder da Juventude (Youth Power)- definição



Anexo 1.3 Princípios do Poder da Juventude (Youth Power)



Anexo 1.4 Competências básicas para o Poder da Juventude (Youth Power)



Anexo 1.5 Compreender o esgotamento no contexto do activismo

(Adaptado do [Manual do Activista](#))

O esgotamento é o resultado final do stress crónico. É uma síndrome caracterizada por sentimentos de irritação, falta de motivação e perturbações emocionais.

Fase 1 – Lua-de-mel - Empenho inicial e entusiasmo para se envolver em tarefas. Por exemplo, quando começa a sua jornada num novo grupo de activismo.

Fase 2 - Início do stress - começam a sentir-se sintomas comuns de stress, como fadiga, menor produtividade e perturbações do sono.

Fase 3 - Stress crónico - faltos de motivação + sintomas mais intensos frequentemente. Nesta fase, podem surgir maus hábitos como fumar, beber, etc.

Fase 4 - Esgotamento - dificuldade em lidar com o mínimo das tarefas diárias. Tudo parece enfadonho e feio, e a pessoa começa a sentir-se enfraquecida ou então sempre sobrecarregada.

Fase 5 - Esgotamento habitual - os sintomas de esgotamento são incorporados na vida normal e a pessoa sofre de fadiga crónica, depressão e apatia.

Causas	Prevenção	Tratamento
<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas muito exigentes • Falta de apoio adequado • Falta de auto- consciência • Não há possibilidade de fazer uma pausa na rotina diária • Não há satisfação com as tarefas/trabalho • Outros factores de stress pessoal ex: Problemas familiares • Falta de controlo sobre as coisas • Desequilíbrio entre vida profissional e familiar • Falta de equidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer que se está sob um nível de stress considerável • Fazer pausas frequentes • Encontrar satisfação noutras tarefas diárias • Não negligenciar os passatempos • Exercitar-se pelo menos 30 minutos por dia • Auto-cuidado - manter-se hidratado, dormir 7-8 horas por dia, sair com os amigos, manter o contacto com os entes queridos, ter um animal de estimação, encontrar novas coisas para desfrutar • Ir a uma terapia/ aconselhamento profissional, se necessário • Reconhecer os seus limites e aceite-os - não somos invencíveis! • Nunca ponha o activismo ou o trabalho à frente do seu bem- estar pessoal • Peça ajuda a amigos ou colegas (ou a outros activistas) se as tarefas o estiverem a sobrecarregar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer uma pausa do que o está a stressar. Se for preciso, não faz mal fazer uma pequena pausa no activismo para se concentrar em si próprio. Afinal de contas, voltará mais forte e mais determinado a fazer a mudança! • Dizer às pessoas de confiança que o rodeiam o que está a sentir. Admitir que o esgotamento NÃO o torna fraco! • Procurar ajuda profissional. Procurar ajuda nunca é algo de que se deva envergonhar e é completamente normal! • Adoptar um estilo de vida mais saudável - começar a dormir a uma hora mais razoável, beber mais água, ter uma dieta mais saudável e passar mais tempo a fazer coisas de que gosta • Experimentar algumas actividades de atenção plena, como o yoga ou grupos de apoio • Se recomendado por um profissional, pode também tomar medicação para ajudar a combater a ansiedade e a depressão

Em suma, o esgotamento é a fase final do stress em que uma pessoa começa a ter dificuldade em lidar com a vida quotidiana. O esgotamento pode ter efeitos significativos na saúde física (maior risco de ocorrência de ataques cardiovasculares, obesidade, diabetes, etc.) e também efeitos psicológicos, podendo levar à depressão.

É por esta razão que o esgotamento deve ser evitado a todo o custo e imediatamente tratado se estiver presente. Este conceito deve ser conhecido por todos e, na nossa opinião, deve ser ensinado nas escolas. Os activistas têm o dever de ajudar a mudar o mundo para o melhor, mas também têm o dever de se protegerem e de se manterem mental e fisicamente saudáveis

Anexo 1.6 A história de Farida

Farida tem 23 anos e vive em Arusha, na Tanzânia, África Oriental. A sua família é oriunda de um meio pastoril, onde criam gado, mas ela vive na cidade e trabalha como educadora de pares para uma ONG nacional. Gosta do seu trabalho porque vai às escolas e ensina as crianças sobre os seus direitos. Sente-se muito motivada quando tem oportunidade de falar com raparigas que têm um passado semelhante ao seu.

Quando começou, ajudava apenas três raparigas, mas agora ajuda mais de 20 raparigas que se hospedam na sua casa e em casa de vizinhos que ela paga. Todos os dias, depois do trabalho, ela cozinha para as raparigas e ajuda-as nos seus trabalhos escolares. É frequentemente chamada por membros da comunidade para ajudar a resolver conflitos familiares. Também faz parte de uma rede nacional de activistas dos direitos das raparigas e vai frequentemente de autocarro para a capital para participar em reuniões e eventos.

Farida é uma sobrevivente da MGF e, se não fosse a intervenção da sua tia, teria saído de casar aos 16 anos. É muito apaixonada por trabalhar com a sua comunidade para resolver este problema e apoiar as raparigas que vêm para a cidade em busca de refúgio. Para além do seu trabalho diário, dirige a sua própria organização, "Girls Speak Up", que proporciona refúgio às raparigas, bem como educação sobre os seus direitos, e tenta também reunir-se com os líderes comunitários e os pais.

Com o passar do tempo, Farida começa a sentir-se mal, cansada e frustrada. Chega muitas vezes atrasada ao trabalho e não tinha um bom desempenho. Em casa, tinha pouco tempo para si própria e nem sequer gosta de ver séries de televisão com as raparigas da casa. Costumava jogar netbol com as suas antigas colegas, mas já não pode porque se sente demasiado culpada, como se devesse estar a fazer outra coisa.

Todos os dias vê as notícias e navega nas redes sociais para saber mais sobre os direitos das raparigas e para se ligar a outros defensores da MGF. São-lhe frequentemente enviadas imagens gráficas e vídeos de raparigas que foram atacadas pelos seus parceiros ou pais. Ela vê tantas imagens que estas já não a perturbam. Ela está tão frustrada com toda a gente, com o governo, com o sistema de saúde, com os anciãos da comunidade, que não sabe para onde se virar.

Então, um dia, ela simplesmente para e retira-se para dentro de si própria. As raparigas da sua casa tomam conta dela e ajudam a preparar as refeições, mas ela não come. Vai ao médico, mas não conseguem encontrar uma doença.

Fala com uma velha amiga para a aconselhar, que lhe liga e pergunta: “Achas que podes ter-te esgotado”?



**RESTLESS
DEVELOPMENT**