



<http://actingup.eu/>



Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.



Teste Piloto Acting Up em Portugal



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

Tabela de conteúdos

• Introdução	4
• Introdução ao projeto Acting Up	4
• Porquê técnicas de dramatização?	4
• Introdução ao curso para beneficiários	5
• Curso: Portugal	6
• Enquadramento	6
• UNIDADE 1: Competências Sociais e Pessoais	6
• UNIDADE 2: Atitude corporal	7
• UNIDADE 3: Resolução de problemas/encontrar soluções	7
• UNIDADE 4: Objetivos de vida e autoconhecimento	7
• Anexo: Descrição das atividades	9
• Ser um jornal	9
• Brainstorming: entrevista de trabalho	9
• Pastilha elástica!	9
• Escolha de uma questão	9
• Construção de um cenário	9
• Resfriamento e relaxamento	9
• Contagem decrescente	10
• Avaliação: A folha de viragem	10
• Todos na imagem	10
• Encontrando-me	10
• Segue os números	11
• Fórum Teatro	11
• Escultura de grupo	11
• Hipnose	11
• Teatro Imagem (tema: trabalho, jogo)	12
• Jogos de integração espacial	12
• I-statement	12
• Carta para mim no futuro	13
• À procura de uma oferta de emprego	13
• Torna-o maior	13
• Torne-se memorável	13
• Comigo mesmo	13



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

• Do meu jeito	14
• Narizes	14
• Curso obstáculo	14
• Objeções	15
• Pessoas com pessoa	15
• Photoshop	15
• Ponto de vista	15
• Práticas	15
• Atirar um dado	15
• Diz Olá!	16
• Argumentistas	16
• Encenação.....	16
• Super-heróis	16
• Apoio e contrapeso	16
• Toma o espaço.....	16
• Dizer, ouvir, reproduzir	17
• O cego.....	17
• A garrafa	17
• O círculo de nós.....	17
• O espelho.....	17
• Perguntas mais frequentes.....	18
• O maestro	18
• O rádio	18
• Os motivos pelos quais não é contratado	18
• A folha de papel.....	18
• Os 3 passos de uma entrevista de emprego: antes, durante e depois	18
• De passagem.....	18
• O que estás a fazer?	19
• O que deixo, o que levo.....	19
• Onde está a Mónica?.....	19
• ZAP.....	20



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

Introdução

Introdução ao projeto Acting Up

ACTING UP estabelece como objetivo o envolvimento de formandos adultos (especialmente aqueles pouco qualificados, com menos oportunidades) numa formação continuada através do uso de técnicas teatrais, de forma a torná-los capazes de encontrarem percursos de formação e emprego adequados.

O projeto Acting UP foca-se em dois públicos-alvo: i. formadores/professores de adultos, conselheiros vocacionais e animadores socioculturais que serão formados para utilizarem as atividades de dramatização como método pedagógico para apoiar adultos vulneráveis e ii. formandos adultos que estejam em particular risco de exclusão, que necessitem de aperfeiçoamento e requalificação profissional, muitas vezes afetados pelo desemprego, reestruturação e transições de carreira.

Porquê técnicas de dramatização?

No processo de ensino-aprendizagem a motivação deve estar sempre presente. Os formadores facilitam a construção do processo de formação influenciando o desenvolvimento da motivação dos participantes. A dramatização é uma técnica de ensino muito eficiente que pretende envolver os participantes numa dinâmica diferente. É possível trabalhar e integrar diferentes áreas utilizando a dramatização para desenvolver competências de vida essenciais, tais como, criatividade, confiança e colaboração.

A dramatização é uma metodologia de ensino que conduz a uma boa expressão verbal/oral, encorajando a capacidade de dramatização, poder de síntese, geração de ideia coletiva, criatividade, envolvimento com a linguagem física e teatral, etc.

A dramatização opera através da compreensão cognitiva e empatia emocional, onde os participantes imitam a vida através contextos e situações improvisadas e fictícias proporcionando aos participantes um ambiente de aprendizagem seguro e uma estrutura criativa para gerir os conflitos pessoais.

Ainda nesta perspetiva, deve-se ter em conta a dificuldade de se exporem e de comunicarem, sendo um forte obstáculo no desenvolvimento dos participantes - "Como ter coragem para expressar a minha opinião em frente de tantas pessoas?".

A Dramatização permite informalidade e assegura a participação psicológica dos indivíduos e do grupo, eliminando inibições e facilitando a comunicação, desenvolvimento de competências e de relacionamento com os outros através da compreensão da natureza do comportamento humano, facilitar a comunicação "mostrando" em vez de "falando", dando a oportunidade aos participantes de "representarem" os seus problemas pessoais que, na vida real, não são capazes de reconhecer e compreender, enquanto representam no palco.



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>



Introdução ao curso para beneficiários

Durante o seminário Acting-Up realizado em novembro de 2015, no Porto (Portugal)¹, foram formados 25 professores/formadores de adultos utilizando técnicas de dramatização. Aqui os professores/formadores descobriram técnicas novas e inovadoras para utilizarem com os seus beneficiários (formandos adultos) com o objetivo de motivá-los e aumentar a sua autoestima, reduzindo o risco de exclusão social.

Cada um dos professores/formadores que fez o workshop em Portugal, incorporou as competências recém-adquiridas no seu trabalho através da conceção de um curso para o seu grupo-alvo específico. Os cursos combinam técnicas teatrais e técnicas regulares normalmente utilizadas nas atividades diárias de educação.

Este documento demonstra 1 exemplo da forma como estas técnicas têm sido aplicadas em Portugal. A descrição das técnicas é apresentada no anexo por ordem cronológica.

¹ Os planos de sessão completos das atividades do formador estão disponíveis na plataforma do Acting Up: <http://platform-actingup.eu/index.php/session-plans>





Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

Curso: Portugal

Enquadramento

Grupo-alvo: Jovens adultos entre 17 e 22 anos que estudam no CENFIM - Centro de Formação para uma Indústria Metalúrgica e Metalomecânica, um centro de educação específica. Alguns participantes vivem no meio rural, têm um histórico de fracasso académico e estão em risco de exclusão social ou económica.

O curso: O programa aqui apresentado será aplicado a dois grupos de jovens adultos entre 17 e 22 anos. Cada grupo tem 15 pessoas. Estudam no CENFIM – Centro de Formação para a Indústria Metalúrgica e Metalomecânica, um centro de educação específica onde as pessoas podem aprender sobre trabalhos industriais metalúrgicos e metalomecânicos, localizado na Trofa, Portugal. Alguns dos participantes vivem em ambiente rural, tendo um histórico de fracasso académico e correm algum risco de exclusão social ou económica. Nos próximos meses iniciarão a sua primeira experiência num ambiente de trabalho.

Objetivos:

- Crescimento pessoal e social
- Competências sociais e de trabalho de equipa
- Tolerância perante a frustração
- Capacidade de resolução de conflitos
- Igualdade de género
- Preparação para a ambiente de trabalho.
- Prevenção do absentismo e desistência escolar.

Duração: 8 horas

UNIDADE 1: Competências Sociais e Pessoais

Duração: 120 minutos

Resultados de aprendizagem: Ser capaz de conhecer o grupo, estabelecer regras e um modo de funcionamento. Melhorar a memória e a concentração. Ser capaz de se tornar mais auto consciente, saber como fazer escolhas e decisões e motivar o espírito de iniciativa. Competências de observação de trabalho, confiança e comunicação de varias maneiras diferentes.

Riscos/Recomendações: Alguns participantes estão habituados e terem um rótulo. É importante explicar os objetivos da formação, mas no início eles devem sentir-se como um grupo e as atividades devem motivar seu envolvimento emocional.

Local/Recursos/Materiais: sala ampla e isolada/ roupas confortáveis / sistema de som (stereo) para ouvir musica, computador, videoprojector, canetas, folhas brancas e lápis de cor.

Metodologias/Atividades: As técnicas utilizadas referem-se à educação não formal, à dinâmica dos direitos humanos, ao teatro social, ao teatro dos oprimidos, à escrita criativa, à educação para a paz e à não-violência e às metodologias de animação social.

- Nomeie a si mesmo
- Caminhando por
- Faça-se memorável
- O que está a fazer?
- Carta para mim no futuro



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhavel 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

UNIDADE 2: Atitude corporal

Duração: 120 minutos

Resultados de aprendizagem: trabalhar com competências de observação, comunicação não-verbal. Ser capaz de compreender a importância da atitude corporal em contextos sociais.

Riscos/Recomendações: Trabalhar com o corpo é uma formação incomum. É importante prestar atenção ao grupo e adaptar os exercícios a cada momento e ao grupo.

Local/Recursos/Materiais: sala ampla e isolada/ roupas confortáveis / sistema de som (stereo) para ouvir musica, computador, videoprojector, canetas, folhas brancas e lápis de cor, jornais velhos e narizes de palhaço.

Metodologias/Atividades: As técnicas utilizadas referem-se ao teatro social, ao teatro do oprimido, à autobiografia, à educação para a paz e à não-violência e às metodologias de animação social.

- Ser um jornal
- Todos na fotografia
- Teatro imagem. Temas: escola, trabalho
- Photoshop.
- Encontrar-me

UNIDADE 3: Resolução de problemas/encontrar soluções

Duração: 120 minutos

Resultados de aprendizagem: Ser capaz de melhorar as capacidades de comunicação e observação. Analisar situações diferentes e discutir a melhor maneira de lidar com conflitos. Refletir sobre a igualdade de género.

Riscos/Recomendações: É necessário considerar as avaliações de grupos de reuniões anteriores, se necessário o programa será modificado ou adaptado.

Local/Recursos/Materiais: sala ampla e isolada/ roupas confortáveis / sistema de som (stereo) para ouvir musica, computador, videoprojector, canetas, folhas brancas e lápis de cor.

Metodologias/Atividades: As técnicas utilizadas referem-se ao teatro social, teatro do oprimido, autobiografia, educação para a paz e não-violência e metodologias de animação social.

- Ponto de vista
- Teatro imagem
- Fórum teatro
- Mapa do problema: representação

UNIDADE 4: Objetivos de vida e autoconhecimento

Duração: 120 minutos

Resultados de aprendizagem: Ser capaz de entender que a sociedade tem regras. Construir um caminho para atingir objetivos pessoais. Melhorar a capacidade de comunicação e trabalho em equipa.

Riscos/Recomendações: É necessário considerar as avaliações de grupos de reuniões anteriores, se necessário o programa será modificado ou adaptado.

Local/Recursos/Materiais: sala ampla e isolada/ roupas confortáveis / sistema de som (stereo) para ouvir musica, computador, videoprojector, canetas, folhas brancas e lápis de cor e balões.



Erasmus+

Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

Metodologias/Atividades: As técnicas utilizadas referem-se ao teatro social, teatro do oprimido, autobiografia, educação para a paz e não-violência e metodologias de animação social.

- Pastilha elástica
- Mapa do problema: representação II
- Carta para mim no futuro
- Avaliação



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

<http://actingup.eu/>

Anexo: Descrição das atividades

Ser um jornal

No início, o formador com um jornal exemplifica o exercício. As pessoas tentam imaginar que são um papel e tentam imitar os movimentos com o corpo. Depois disso, em pares, uma pessoa segura um jornal nas mãos. Seguindo o som da música faz alguns movimentos com o papel e a outra pessoa tem que imaginar que ele é o jornal e imitar o movimento do papel. Todos devem dizer o que sentiram sobre o exercício na parte final.

Brainstorming: entrevista de trabalho

É pedido aos participantes que digam o que uma entrevista de emprego representa para eles. O formador escreve no quadro. Os formadores e os participantes discutem as palavras escritas no quadro.

Pastilha elástica!

Em primeiro lugar, dividir o grupo em pequenos grupos de 4/5 pessoas. Cada grupo recebe um balão com uma cor diferente. Com a música, as pessoas de cada grupo devem dançar todas juntas. O desafio não é deixar cair o balão. Dança tocando o balão (todos devem tocá-lo); Dança tocando com: ponta do dedo, cotovelo, testa, pé, nariz, joelho; Parar o trabalho simultâneo. Apenas um grupo fará o exercício, para que os outros possam verificar e observar as dificuldades. Uma cor de cada vez. Peça aos grupos que escolham emoções e as escrevam nos balões. Todas as emoções devem ser diferentes. Depois disso, cada grupo dançará novamente com os balões, mas sentindo a emoção que está escrita nele. Com todos os participantes juntos, atire os balões ao ar com música (os balões não devem cair no chão). Quando alguém toca o balão, executa a emoção que a cor representa. Introduzem-se mais balões na dança coletiva.

Escolha de uma questão

A partir das questões levantadas nas diferentes ofertas de emprego impressas dia 2 (falta de experiência/qualificação, idade, saúde, género, mobilidade, situação familiar, aparência, tempo de desemprego, instabilidade), os participantes, em pares, vão criar um cenário. Tome atenção ao fato de que os participantes não criam um cenário relativo a uma questão que possam estar a enfrentar pessoalmente.

Construção de um cenário

Os participantes atribuem a si próprios um papel (empregador/candidato). Com base na sua própria experiência, peça aos participantes que criem uma encenação do tema escolhido anteriormente. Eles terão que definir o papel de cada participante (apresentação dos personagens), o contexto e a execução da entrevista de emprego. O tema escolhido será exagerado para ser trazido à realidade.

Resfriamento e relaxamento

Atividade básica: O formador pede ao grupo para se deitar no chão com os olhos fechados e guia-os através de uma sessão de relaxamento, ex.: "Imaginem um grande e brilhante sol amarelo pairando um metro acima de vós e fazendo vos sentir os membros muito pesados e relaxados. Sintam o vosso corpo a afundar pelo chão e a arrefecer suavemente. Concentrem-se na vossa respiração, dentro e fora e sintam que lentamente voltam ao normal. Quando estiverem prontos, virem lentamente para o lado. Fiquem lá por alguns instantes. Sentem-se lentamente empurrar e abram os olhos. Ponham-se em pé e comece a caminhar à volta da sala, passando por cada pessoa e, gradualmente, formando

<http://actingup.eu/>

um círculo. Deem as mãos e respirem fundo três vezes, inspirem e expirem juntos. Esta atividade pode ser acompanhada por música relaxante.

Avaliação: Pequena e informal discussão de grupo sobre a sessão. Deve-se prestar especial atenção às coisas que fazem sentirem-se desconfortáveis e os participantes devem ser encorajados a examinar os seus limites físicos e a sua predisposição.

Contagem decrescente

O formador apresenta ao grupo o seguinte cenário: "Imaginem que são pequenos pontos de tinta numa folha de papel e eu estou preso ao teto e vejo-vos de cima. Aqui é o topo da página (especifique o ponto da sala) e aqui está o fundo da página (especifique o ponto da sala). Vou começar a chamar vários números e letras e vocês, os pontos de tinta, devem criá-los de imediato como um grupo. Vou dar 10 segundos para cada um".

O formador começa a contagem decrescente com instruções simples:

- A Letra O
- O número um (1)
- Letra maiúscula T, depois H
- O número onze (1001)
- Letra maiúscula X
- O número 4

É muito importante que o grupo crie essas formas sem falar ou dar instruções verbais a outra pessoa. A atividade é sobre ouvir, olhar e encaixar.

Uma possível variante pode ser pedir ao grupo que crie objetos ou pontos de referência famosos, ex. um prato de batatas fritas, o Empire State, a Torre Eiffel, um lenço esvoaçando no vento. Os formadores podem reduzir o tempo dado para completar cada instrução (por exemplo, 5 segundos) à medida que a ligação do grupo e a concentração reforçam.

Avaliação: A folha de viragem

Os participantes formam um círculo. Cada um recebe uma folha de papel e escreve uma palavra que representa o seu sentimento sobre a sessão. Cada um passa a folha à pessoa do lado e escreve outra palavra na folha que acabou de receber. Quando todos recebem de volta a sua primeira folha, todos leem em voz alta o que está escrito na sua folha de papel.

Todos na imagem

Todos devem formar um círculo de pé. Uma pessoa vai para a frente e diz: "Se eu sou um ... (diz algo que ele/ela imaginar) e pára como uma estátua representando a coisa que disse. Outra pessoa deve entrar no círculo e completa a cena dizendo "Eu sou um ..." e faz uma estátua também. (Exemplo - A primeira pessoa diz "Eu sou um peixe", a segunda diz "Eu sou o mar" e a terceira diz "Eu sou o pescador"). Depois que todos terminarem o cenário, o exercício começa novamente com outra pessoa e com outra coisa. Se houver tempo durante o exercício, cada pessoa da "imagem" pode dizer uma frase relacionada com o personagem, sendo possível construir uma pequena peça de teatro.

Encontrando-me

Em pares, um é o narrador da história e outro é o ouvinte. Um deles conta ao outro sobre um momento importante da sua vida e o ouvinte tem que captar os movimentos, a expressão do rosto e do corpo enquanto o "narrador" fala. Têm 5 minutos e depois mudam papéis. No final cada pessoa tem que dizer ao grupo o que foi as palavras mais acentuadas / expressões do "caixa". Todo mundo

<http://actingup.eu/>

descobre algumas partes da história que o caixa lhe disse e tenta representar o outro, agindo para o grupo. Depois disso, todos tentarão usar o nariz de um palhaço. Na primeira caminhada e encontrar que tipo de palhaço ele / ela pode ser baseada no "caixa". No final, cada palhaço representa uma pequena cena contando a história sem palavras.

Segue os números

Num círculo o grupo tem de contar os números numa sequência a partir do 1 (exemplo, se houver 20 pessoas que eles têm que contar de 1 a 20). Uma pessoa diz "Um" e dá um passo para o centro do círculo. Outro diz "dois" e dá um passo para o centro. Se houver 2 pessoas dizendo o mesmo número ou andando simultaneamente, o jogo tem que começar novamente a partir do número um. Os jogos terminam quando o grupo termina o último número numa sequência organizada sem falar sobre nenhuma estratégia.

Fórum Teatro

- **Os 5 desejos**

O grupo reproduz a imagem da opressão que selecionaram na atividade precedente. O formador convida aos membros do público para subirem ao palco, um de cada vez, e modificar a imagem cinco vezes de modo a transformá-la de uma imagem de opressão numa imagem sem opressão.

- **A imagem ideal – A imagem da felicidade**

Começando a partir da imagem da opressão, o formador pede aos membros da audiência para subirem ao palco e criarem uma imagem de felicidade esculpindo e posicionando os corpos dos atores. Depois o formador pede à audiência para escolher uma imagem e selecionar a sua imagem de felicidade.

- **A imagem de transição**

É pedido aos membros da audiência para criarem uma imagem de transição, entre a imagem de opressão e a imagem de felicidade. Nesta imagem a opressão terá sido eliminada e todos no modelo terão chegado a um equilíbrio plausível, um estado que não é opressivo para nenhum dos personagens.

Escultura de grupo

Metade do grupo é constituído por pessoas "cegas", a outra metade pelos guias. Cada guia vai para junto de um participante "cego". Os guias levam a pessoa que não vê pela mão e modelam o seu corpo transformando numa escultura em que todos tocam - ou seja, uma única escultura feita de vários corpos. Depois, os guias afastam-se e reproduzem a mesma escultura com os seus próprios corpos; A reprodução deve ser exatamente igual ao original, que é modelado, em que cada guia ocupa exatamente a mesma posição da pessoa cega modelada. Depois, o formador traz as pessoas cegas de frente para os guias e, tocando-as, terão que encontrar o seu guia.

Hipnose

Todos juntam-se em pares. Um dos participantes segura a palma da mão para a frente, os dedos na posição vertical, entre 20 a 40 centímetros de distância do rosto do outro, que é fica como que hipnotizado e deve manter seu rosto constantemente a mesma distância da mão do hipnotizador. O hipnotizador começa a fazer movimentos com a sua mão, para cima e para baixo, direita e esquerda, para a frente e para trás, com mão vertical em relação ao chão, depois horizontal, depois na diagonal, etc. – o parceiro deve mover-se de todas as formas possíveis para manter a mesma

distancia entre o rosto e a mão, para que o rosto e a mão se mantenham paralelos. Depois de alguns minutos, os dois participantes mudam de posição, o seguidor e o líder.

Teatro Imagem (tema: trabalho, jogo)

• **Auto-escultura em círculo**

Os participantes formam um círculo com as costas voltas para o centro. O formador pede aos participantes para expressarem/demonstrarem o tema escolhido de uma forma visual, com os seus corpos. Quando o formador bater palmas, os participantes viram-se para o centro do círculo e posicionam os seus corpos numa posição estática, como uma escultura, para expressar a sua opinião ou ideia ou experiência do tema escolhido. O exercício deve ser repetido 2 vezes com o mesmo tema. Depois, o formador pede aos participantes que repitam as três esculturas sucessivamente e que escolham uma delas, que seja mais significativa para eles.

• **Esculturas com outros corpos**

O grupo divide-se em pares: um será a estátua; O outro será o escultor. Cada escultor modela a sua estátua para expressar um tema escolhido. Tocam o corpo da "estátua" e não podem usar linguagem "espelho", não podem usar os seus próprios corpos para mostrar a imagem ou a expressão que querem reproduzir, mas sim modelando o corpo do parceiro. Os escultores finalizam a sua estátua colocando o olhar das estátuas. Depois, o formador pergunta aos escultores o que vêem (não o que sentem) ao olhar para as estátuas e pede-lhes para escolher a imagem mais poderosa. Os escultores também são convidados a fundamentar a sua escolha. Em seguida, os escultores tentam reunir as estátuas que se assemelham, para formarem várias esculturas com várias pessoas, às quais os escultores devem dar sentido. No final, o formador resume os comentários dos escultores e sintetiza o que viram no tema escolhido.

• **Criação de imagens num tema escolhido**

O grupo divide-se em subgrupos de 5-6 pessoas. Uma pessoa será o escultor, as outras as estátuas. O escultor ilustra o tema de opressão proposto pelo grupo, usando os corpos de outros membros do seu subgrupo. O escultor escolhe quem usar e cria várias imagens no mesmo tema. O grupo divide-se em subgrupos de 5-6 pessoas. Uma pessoa será o escultor, as outras as estátuas. O escultor ilustra. Depois, cada subgrupo escolhe uma imagem mais poderosa e seleciona a imagem do subgrupo. O formador solicita a cada subgrupo que recrie cada imagem e a imagem do subgrupo. No final, todos os participantes concordam com a imagem de grupo comum, que será a imagem grupal da opressão. O tema de opressão proposto pelo grupo, usando os corpos de outros membros de seu subgrupo. O escultor escolhe quem usar e criar várias imagens no mesmo tema.

Jogos de integração espacial

• **A teia de aranha**

Os participantes caminham, quando o formador disser "parar", param no local mantendo uma parte do corpo imóvel (uma mão, um pé ...) e esticam as outras partes do corpo tentando tocar na parede, o chão, o teto, nos outros participantes. O resultado é como uma web de aranha.

• **As figuras geométricas**

Os participantes devem organizar-se nesse número de figuras da forma especificada pelo treinador - quatro círculos, três diamantes, cinco triângulos, etc.

I-statement

O formador explica a fórmula do I-statement. Os participantes juntam-se em pares. Durante 2 minutos, uma pessoa do par, fala à outra, usando apenas I-statements. Recomenda-se que formulem

<http://actingup.eu/>

declarações relacionadas com o comportamento preciso do participante desse par. A segunda pessoa fica apenas a ouvir, sem falar. Após 2 minutos, os papéis revertem.

Avaliação: discussão em grupo sobre do sentimento e descobertas realizadas durante o exercício.

Carta para mim no futuro

Os participantes devem sentar-se, o formador distribui a cada um deles uma folha de papel em branco e um envelope.

Instruções: o formador explica que os participantes devem escrever uma carta para uma pessoa muito importante e essa pessoa é ela própria. Têm que escrever uma carta para eles mesmos no futuro, descrevendo as mudanças que esperam obter deste curso, como se sentem agora neste período das suas vidas, quae esperanças vivem, que problemas os afligem, o que temem e que boas intenções e objetivos têm para o futuro. Esta carta é pessoal e é dirigida a si mesmo, ninguém mais vai ler. A carta será colocada no envelope e será selada pela assinatura dos participantes nas abas. Então, os participantes dão ao formador, que lhe devolverá no final do curso. Os participantes têm 20 minutos para escrever e depois devem selar as cartas e dar ao formador. No final do curso, as cartas retornam para os participantes que terão algum tempo para reler e depois disso, o formador deve perguntar-lhes: como se sentiram ao ler as suas próprias palavras sobre o que sentem, podem comentar as atividades ou comunicar as decisões tomadas, o que aprenderam, as suas próprias reflexões.

À procura de uma oferta de emprego

Os participantes procuram na internet uma oferta de emprego que possa ser adequada e imprimem-na. Todos apresentam a sua oferta ao grupo. As ofertas são lidas e analisadas (diferença entre "experiência desejada" e "experiência requerida", "salário bruto" e "salário líquido" ...).

Torna-o maior

Formar grupos aleatórios (4/5 elementos). Alinhe os grupos e a pessoa da frente deve caminhar para o outro lado da sala. Durante isso os outros elementos do grupo devem prestar atenção aos detalhes. De seguida, a segunda pessoa deve fazer o mesmo, tentando imitar a primeira pessoa, mas exagerando. A primeira pessoa está a observar. Todos do grupo devem fazer isso mesmo, mas sempre expandindo expressões. Troque a primeira pessoa. Todos devem fazer a primeira pessoa.

Torne-se memorável

Atividade básica: O grupo faz um círculo e cada pessoa diz seu nome na sua vez. Cada pessoa diz seu nome e adiciona um gesto/movimento a acompanhar. Repita o passo 2 ao redor do círculo, mas depois da contribuição de cada pessoa, o grupo diz alto o nome e o gesto 3 vezes. Incentive uma cópia exata, incluindo o tom e o volume de cada voz individual.

Desenvolvimento: Cada indivíduo "explode" o círculo no seu próprio espaço e seleciona 4 movimentos que gostou de fazer na atividade básica. Devem juntar os movimentos e ensaiar para que a frase dos 4 movimentos possa ser repetida. Tente ser preciso. Junte-se com um parceiro e mostrem a vossa frase. O parceiro tem que adivinhar quais nomes dos movimentos que estavam ligados. Junte as duas as frases para formar uma sequência mais longa. Adicione os nomes ao movimento e à música, se desejar. Execute para o grupo (opcional)

Comigo mesmo

O líder cria uma lista de instruções físicas, numeradas de 0 a 9, por exemplo:

- Faça um círculo com qualquer parte do seu corpo (0)
- Dê 4 passos em qualquer direção (1)

<http://actingup.eu/>

- Toque no chão (2)
- Faça a primeira inicial do seu nome (3)
- Alcance o teto (4)
- Crie uma forma, equilibrando-se numa perna (5)
- Enrosque-se firmemente (6)
- Empurre os dois braços para o lado (7)
- Invista em qualquer direção (8)
- Afunde-se gentilmente no chão (9)

O líder exhibe algumas cópias de forma proeminente na sala. Cada participante trabalha com a sequência de oito números a partir da sua data de nascimento (0ex. 12/04/1983). Se um número ocorrer mais do que uma vez, os participantes devem mudar a direção ou nível sempre que for executada. Usando as instruções acima, os participantes criam uma sequência de movimento pessoal. Os movimentos devem ser ligados entre si e fluir ao máximo. Execute solos para o grupo, individualmente ou a dois.

Do meu jeito

Diferentes tipos de objetos são colocados no chão. Cada pessoa é convidada a escolher 3 objetos pessoais (podem estar nos bolsos, na bolsa ou no chão). Cada um apresenta-se através dos objetos escolhidos. Eles devem encontrar uma relação entre os objetos e a sua história de vida. Todos falam ao grupo sobre isso.

Narizes

O grupo divide-se em pares: um parceiro será vendado. O outro será o guia. O guia vai dizendo o nome do seu parceiro vendado e este começa a andar pela sala, o parceiro vendado deve seguir o som do seu nome. Quando o guia pára de chamar, a pessoa vendada deve parar de andar. O guia é responsável pela segurança do parceiro vendado; Ele deve detê-lo (ficando em silêncio) se o parceiro correr o risco de colidir com outra pessoa ou tropeçar num objeto. Em seguida, formador pede que o parceiro vendado pare de se mover e cada guia anda 5-6 metros de distância do seu parceiro. Os guias dizem novamente em voz baixa o nome dos seus parceiros vendados e recebem-nos nos braços.

Curso obstáculo

Atividade básica: O líder divide o grupo uniformemente em linhas de 4 ou 5, numa extremidade da sala. Toda a atividade deve ser acompanhada de música de fundo apropriada. A primeira pessoa na frente da linha anda/corre para o outro lado da sala, cria uma forma interessante usando o corpo e congela. Repita com a segunda pessoa de cada linha. Eles devem unir-se fisicamente atrás da primeira pessoa com uma forma própria, criando um espaço entre eles. Isto é repetido até que todos tenham tido a oportunidade de se juntar à linha. As mudanças de nível (nível baixo, médio e alto) e o uso de diferentes partes do corpo de união devem ser encorajados, podendo os líderes ter de repetir os passos 1 a 3 até que tenha sido criado um curso de obstáculos interessante.

Desenvolvimento: Quando todos chegam, a primeira pessoa começa o caminho de regresso pela linha de "obstáculos" que foram criados pelos outros. Eles devem passar por baixo, à volta, até chegarem ao fim da linha. Depois, voltam a ligar-se com uma forma diferente do original. Repetem isto até que todos tenham regressado pela linha. Cada linha individual pode partilhar o que cada um criou com o resto do grupo.

<http://actingup.eu/>

Objecções

Os participantes dão exemplos de objeções que os empregadores poderiam apresentar durante uma entrevista de emprego (o(a) senhor(a) não tem qualificações suficientes, não tem experiência, não tem muitos anos de trabalho trabalhou...). O formador e os participantes discutem sobre essas objeções.

Pessoas com pessoa

O grupo junta-se em pares. O formador vai dizendo o nome de partes do corpo que os pares devem juntar; por exemplo, "frente a frente" - os parceiros devem juntar as cabeças; ou "Pé ao cotovelo" - o pé de um deve tocar o cotovelo do outro. Quando os pares perdem estabilidade, o formador grita "pessoa com pessoa". Os pares separam-se e todos encontram um parceiro diferente - então o processo começa novamente quatro ou cinco vezes.

Photoshop

O grupo deverá ser dividido em três partes. O formador tem alguns cartões com situações de problemas e distribui um por cada grupo. O primeiro grupo deve representar a situação com uma foto. Depois disso as personagens devem falar tipo "blablabla". Os outros dois grupos ajudam e tentam adivinhar o que está a acontecer, quem é o opressor, quem é vítima e se há um aliado na situação.

O formador perguntará se essa história pode ser alterada e de que forma. Quem propõe uma ação diferente da vítima trocará o papel com a pessoa e tentará fazer algo diferente. No final, todos discutem o que aconteceu e qual foi a melhor solução (podemos tentar soluções diferentes para a mesma história, nunca podemos trocar o opressor e mudar a história). As pessoas podem sugerir situações pessoais e o grupo pode representar isso em vez do que estava no cartão. Todos os três grupos representam situações diferentes.

Ponto de vista

Todos têm uma folha de papel. Deverão escrever um texto, imaginando ser uma aspirina que está a entrar num copo cheio de água. Os participantes devem imaginar todos os sentimentos, sensações e colocá-lo no papel. Depois de 3 minutos, todos deverão dizer uma palavra ao grupo relacionada com o que escreveram. Os participantes podem partilhar os textos se quiserem. Reflexão sobre o quão fácil ou difícil era escrever isso. Todos devem pensar e escolher um conflito de história de vida. Depois, em 3 minutos, os participantes devem escrever sobre essa situação, mas do ponto de vista da outra pessoa. O último desafio é escrever um resumo numa fase sobre esta situação, mas sem usar o senso de visão. Reflexão de grupo.

Práticas

Cada par pratica a sua peça antes da encenação. Durante a execução da entrevista de emprego, o problema/dificuldade encontrado deverá ser destacado. Os atores não devem trazer soluções.

Atirar um dado

Cada participante atira um dado. De acordo com o número no dado, eles respondem ao que foi escrito anteriormente num quadro:

1. Uma palavra
2. O que me faltava
3. O que eu apreciei
4. Um gesto

<http://actingup.eu/>

5. Uma pontuação de 1 a 10
6. Escolha um smiley numa folha para expressar seu sentimento

Diz Olá!

O participante atravessa a sala e diz "Olá" cada vez que conhece outro participante.

Argumentistas

Os participantes são divididos em cinco grupos de três. Os grupos são formados e nomeados pelo líder da equipa com base em competências e capacidades individuais. Cada participante é convidado a tirar um objeto de um saco com os olhos fechados. O líder da equipa aloca a cada equipa um tema específico relacionado à semana residencial. Este tema é desenvolvido numa peça e executado.

Encenação

Primeiro, os atores representam a peça tal como prepararam. Depois, reproduzem novamente a peça e o público pode participar propondo uma solução para resolver o problema escolhido. Segue-se um debate entre cada cena (o formador pergunta ao público se a situação mudou da segunda vez/se o ponto de vista do empregador mudou, se o candidato tem hipóteses de ser contratado ou não ...).

Super-heróis

Os participantes permanecem no círculo. Passam a energia entre eles - uma pessoa bate palmas para a pessoa ao lado dizendo "flash", de seguida a próxima pessoa continua da mesma forma. Cada pessoa deve reagir imediatamente, sem parar energia. A pessoa que recebe energia pode escolher ou passar energia para a próxima, ou tornar-se o "king-kong" (mudar a direção da energia) ou tornar-se numa "mulher aranha" (passar a energia como uma teia de aranha para outra pessoa, à sua frente no círculo). Se alguém falhar (não reagir de forma correta, não reagir rápido o suficiente), diz "falha", todos os outros batem palmas para felicitá-lo. O formador faz com essa pessoa uma volta de honra dentro do círculo. Então essa pessoa reinicia o jogo. Depois de algumas experiências, o formador faz uma reflexão com os participantes.: Como sente o corpo? O que aconteceu no jogo? Porquê? O que isso muda para cometer erros? O que isso lhe dá? O que você toma por si mesmo desse exercício?

Apoio e contrapeso

O líder demonstra o contrapeso e suporte com outra pessoa. Em pares, crie 4 imagens de contrapeso simétricas. Com o mesmo parceiro, crie 4 posições de suporte assimétricas. Escolha 2 de cada posição (contrabalanço e suporte) e coloque-as por ordem alternada para criar uma sequência de fluidos. Adicione música. Partilhe a sequência com o resto do grupo.

Toma o espaço

Atividade básica: Cada pessoa encontra o seu próprio espaço na sala e imagina que estão contidos numa bolha. Usando música e depois de uma caminhada, o grupo atravessa o espaço, evitando outras pessoas, ou seja, as bolhas não devem colidir. Quando a música pára, os participantes também devem parar. Eles devem garantir que estão no seu próprio espaço em cada vez. Repita até que o grupo se acostume a usar o espaço completamente.

Desenvolvimento: O líder grita dá as seguintes instruções em voz alta e de forma aleatória cada vez que a música pára:

- Pequeno
- Alto

<http://actingup.eu/>

- Largo
- Equilíbrio (numa perna)

Repita 8 vezes no total.

Agora, cada pessoa deve criar uma forma interessante de si mesma sempre que a música parar. Os líderes devem incentivar o uso de todo o corpo e diferentes níveis. O formato deve mudar sempre que a música parar. Repita 8 vezes no total.

Desta vez, cada indivíduo deve ligar a sua forma com a pessoa mais próxima dele, assim que a música parar. Os líderes devem encorajar ligações interessantes que usem várias partes do corpo.

Dizer, ouvir, reproduzir

Os participantes caminham pela sala. Quando a música para, juntam-se em pares. Falam sobre um tema dado pelo formador:

- Um filme
- Uma música
- Um lugar
- Algo de que se sintam orgulhosos
- Se ganhassem a lotaria
- Uma refeição
- Se pudessem mudar algo no mundo

A música continua e os participantes mudam de pares. Quando o último tema for dado, cada participante fala sobre algo sobre o qual se orgulhem num parceiro. O outro participante repete ao grupo o evento / ação escolhido pelo seu parceiro.

O cego

O grupo divide-se em pares: um parceiro será o cego, o outro será o guia. Posicionam-se um atrás do outro, quem for o carro. Por trás, o motorista guia os movimentos do "carro cego" apertando suavemente uma mão na parte superior das costas (seguindo em frente), no ombro esquerdo ou direito (vire à esquerda ou à direita), com uma mão na cabeça (Reverso) ou remoção da mão (parada). Como haverá vários carros cegos a serem dirigidos ao mesmo tempo, é importante evitar colisões.

A garrafa

Um participante está no meio, outros dois participantes estão frente a frente, um na frente, a parte de trás da pessoa no meio. Devem ter os braços estendidos, não rígidos, mas ligeiramente dobrados, com as palmas para cima. Precisam ficar colocados a uma distância relevante, de modo que tudo a partir dos joelhos para cima seja apoiado quando o protagonista aterrar. Num determinado sinal, o protagonista deixa-se cair para trás e os de trás devem estar prontos a segurar o peso. Os três participantes mudam de papel, ficando todos, alternadamente no meio.

O círculo de nós

Os participantes juntam as mãos para formar um anel, depois agrupam-se no meio, criando um nó com os corpos. Os participantes desfazem o nó mantendo as mãos juntas e sem falar.

O espelho

Duas linhas de participantes, cada pessoa olhando diretamente para os olhos da pessoa de frente para eles. Os que estão na linha A são os "súditos", o povo; os da linha B, são as "imagens". Cada

<http://actingup.eu/>

sujeito empreende uma série de movimentos e mudanças de expressão, que sua "imagem" deve copiar. O grau de precisão e sincronização deve elevado de forma a que um observador externo não consiga dizer quem liderava e quem estava a seguir. Todos os movimentos devem ser lentos (para que a "imagem" possa reproduzir e antecipar-se). De seguida, as duas linhas tocam os papéis, aqueles na linha A antes das imagens, as da linha B são os assuntos. No final, os pares olhavam-se como se estivessem a olhar para um espelho e se vissem lindos. No entanto, a imagem que ela vê é a do parceiro.

Perguntas mais frequentes

Os participantes são convidados a pensar sobre as perguntas mais frequentes feitas numa entrevista de emprego. Escreva-as no quadro. Organize-os por tema (passado profissional, educação, vida familiar ...) e discuta sobre a importância de cada um desses temas.

O maestro

Os participantes formam um círculo. Um deles vai ao meio e faz qualquer tipo de movimento repetitivo; todos os outros o imitam. Depois, a pessoa do meio acompanha o movimento com um som repetitivo e os outros tentam reproduzir exatamente os movimentos e sons. Depois, ainda fazendo o movimento e o som, ele aproxima-se e fica de frente para alguém no círculo, desafiando-o a tomar o seu lugar; esta pessoa entra no meio e lentamente muda o movimento, o ritmo e o som a seu gosto. Todos vão alternadamente ao meio do círculo.

O rádio

Formam-se duas equipas que se posicionam frente a frente. Num determinado sinal, todos os membros da primeira equipa começam a fazer em conjunto um som rítmico. Depois a equipa adversária começa a imitá-los. O formador fica entre as duas linhas e, com o movimento das suas mãos, faz com que os grupos mudem o volume dos sons. O exercício termina quando os sons atingem o nível máximo de intensidade. Em seguida, mudam de papéis: o segundo grupo faz um som e o primeiro imita.

Os motivos pelos quais não é contratado

Os participantes contam as razões pelas quais uma pessoa não pode ser contratada (falta de motivação, falta de diplomas, obstáculos demais ...). O instrutor as lista no quadro-negro.

A folha de papel

Todos entram em pares. O formador diz os nomes de partes do corpo que os parceiros devem juntar; por exemplo "cabeça com cabeça", com uma folha de papel entre eles. Repita este exercício com 5 ou 6 partes diferentes do corpo.

Os 3 passos de uma entrevista de emprego: antes, durante e depois

Um quadro é dividido em 3 colunas. Escreva "antes", "durante", "depois" em cada uma delas. Pergunte aos participantes o que cada um tem de fazer para se preparar antes da entrevista e o que têm que ter em atenção em qualquer etapa.

De passagem...

Atividade básica: No início os participantes são convidados a caminhar pela sala ouvindo música. Depois, devem caminhar atendendo às instruções que recebem (pés na lama, debaixo de água, sobre

<http://actingup.eu/>

carvão, patinar no gelo, cheio de calor, sentindo frio, num dia ventoso, com raiva, com medo, com dor de barriga, atrasado para uma reunião e distraído).

Conformidade gradual: andar pela sala e sem falar, as pessoas devem dizer olá um ao outro com os olhos, com um gesto, tocando os outros com diferentes partes do corpo (exceto os comuns) e no final com palavras.

Desenvolvimento: Cada pessoa recebe um balão. Eles devem caminhar e cumprimentar os outros soprando o balão. Depois de tentar isso, cada vez que explodem, devem seguir instruções diferentes (estima, desprezo, raiva, paixão, indiferença, medo). No final, as pessoas dão um nó no balão.

O que estás a fazer?

O grupo inteiro deve formar um círculo. Uma pessoa vai ao centro e finge fazer algo, representando isso com o corpo, sem falar. Uma outra pessoa vai ao centro e pergunta "o que estás a fazer?". A outra pessoa deve dizer algo completamente diferente. Imediatamente essa segunda pessoa deve imitar essa ação. Esta sequência é repetida com pessoas diferentes, sempre mais rápido.

O que deixo, o que levo

Pedimos aos participantes que andem livremente na sala, quando encontram outra pessoa, devem parar e dizer um ao outro o que você deixa sobre si mesmo e o que leva do outro. O exercício continua até que todos os participantes se encontrem.

Modificação: durante as reuniões intermediárias com os grupos, pode usar o exercício para fins de avaliação: peça aos participantes que façam um círculo e que cada um diga o que deixa e o que leva do grupo e da atividade do dia.

Onde está a Mónica?

Durante esta atividade, os participantes descobrem a história que não é real, mas que poderia ter acontecido. Os participantes recebem um saco que pertence ao protagonista (o protagonista é uma pessoa fictícia, o saco é preparado pelo formador). No interior estão alguns objetos pessoais: livro, calendário, telemóvel, etc. Com base nisso, os participantes conhecem o protagonista, os seus amigos, família, o que ele/ela gosta, etc. Os participantes criam também a sua própria versão da história dele(a).

O próximo passo permite que os participantes explorem mais a história. Trabalham em pares: uma pessoa é o protagonista e o outro é alguém que o protagonista conhece (nós conhecemos essa pessoa a partir de estímulos compostos, ela pode ser a mãe do protagonista, pai, amigo ...). Os pares improvisam a discussão entre eles. Depois de alguns minutos, o formador interrompe as discussões e pede aos protagonistas que se sentem de um lado e os outros do lado oposto. O formador pergunta às pessoas que jogaram como protagonistas: O que disse o teu amigo/ a tua mãe? Como se sente depois da discussão? Sentes que precisas de mais alguma coisa do teu amigo/da tua mãe? Etc.

Em seguida, o formador faz perguntas semelhantes às pessoas que jogaram como amigos/mãe do protagonista... Eles terão tempo para se ouvirem uns aos outros sem responder imediatamente. Em seguida, voltam para seu parceiro para continuar a conversa e expressar ou perguntar o que parece importante para eles (com base no que descobriram/ouviram). A atividade é terminada quando todos abandonam os seus papéis: os participantes dizem em voz alta o seu verdadeiro nome.

Os formadores colocam questões aos participantes selecionados, tais como: A que horas se levantou hoje? A que horas se deitou ontem, etc. para se certificarem que os participantes saem da história (ao nível intelectual e emocional).



Este projeto foi financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia.
Número do projeto: 2014-1-PL01-KA204-003034
Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor e a Comissão não poderá ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

<http://actingup.eu/>

A parte que se segue é focada em reflexões com base na experiência anterior. O instrutor e os participantes discutem as questões levantadas na história. O instrutor faz algumas perguntas como: De que precisa o protagonista? De que forma outra pessoa (amigo, alguém da família) o poderá ajudar? Como reage o protagonista a essa proposição? Porquê? Alguma coisa mudou quando voltou à conversa? Porquê? Etc. O formador faz também algumas perguntas sobre de que forma essa experiência pode ser usada na vida real: O que retira deste exercício? Como podemos deixar que os outros saibam o que realmente precisamos? Etc.

Para terminar, os participantes formam pequenos grupos. Cada grupo faz uma escultura representando o protagonista em 5 anos.



Os participantes formam um círculo. Passam a energia entre eles – um dos participantes faz um gesto para outro que esteja ao seu lado dizendo “au”, de seguida o outro participante continua da mesma forma. Cada participante tem que reagir imediatamente, sem parar a energia. O participante que recebe a energia pode escolher passar para o seu vizinho à direita ou à esquerda, ou passá-lo para outro participante em frente dele dizendo "zap".



Este material didático, desenvolvido pela Equipa do Projeto Acting Up, está licenciado pela [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)