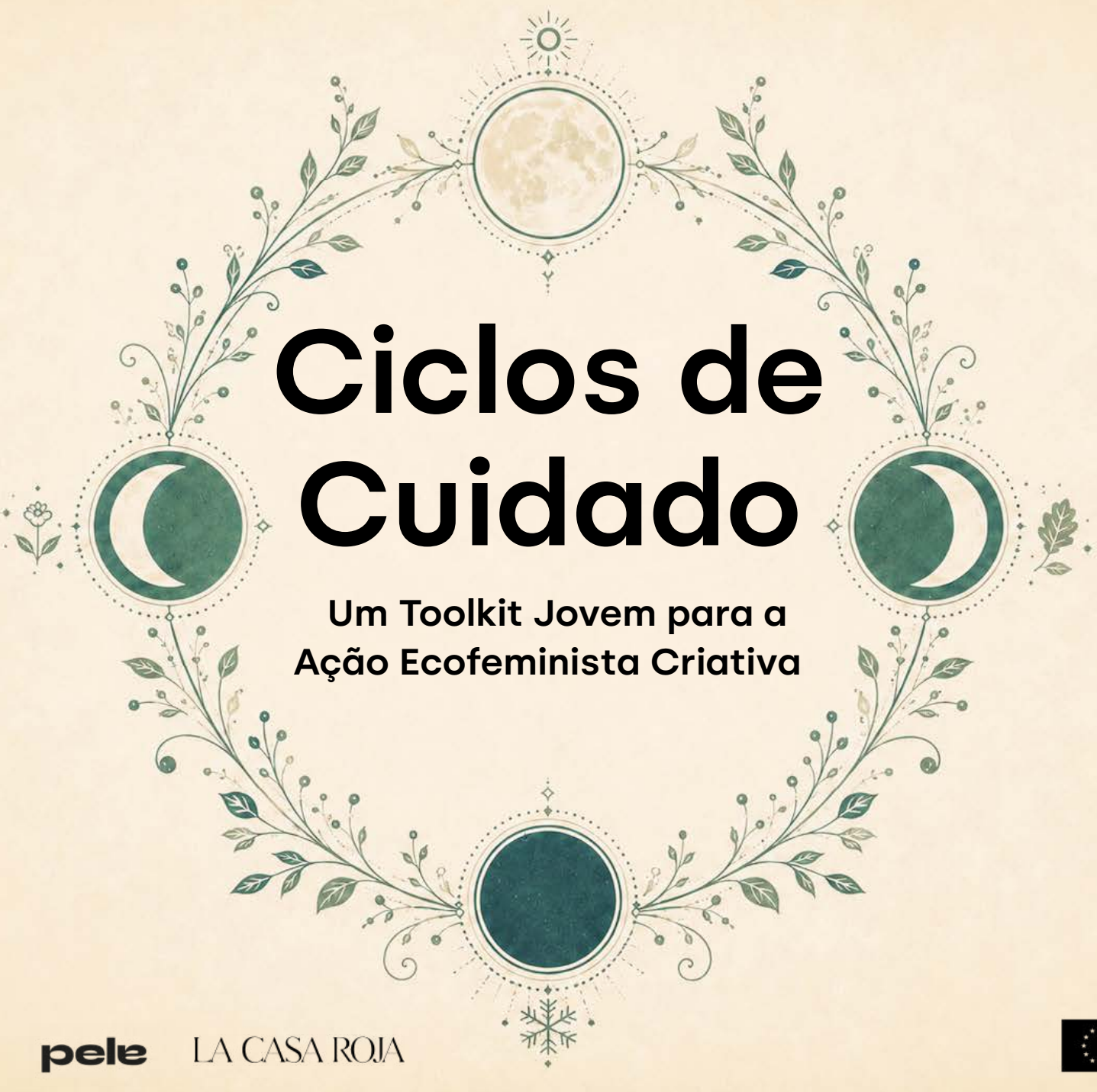


YAP!



Ciclos de Cuidado

Um Toolkit Jovem para a
Ação Ecofeminista Criativa

Prefácio



YAP! - Youth Activism for Equality, Personal and Planetary Health nasceu da convicção de que as pessoas jovens têm um papel vital a desempenhar na construção de sociedades mais justas, cuidadoras e sustentáveis. Coordenado por Plàudite Teatre – Espai d'Arts Escèniques em parceria com PELE – Associação Social e Cultural, o projeto reuniu princípios ecofeministas, criação artística, consciência corporal, práticas de cuidado e participação cívica. O seu principal objetivo foi apoiar a agência das pessoas jovens para um mundo mais sustentável, e simultaneamente partilhar conhecimento sobre ecofeminismo, consciência do ciclo menstrual, bem-estar, igualdade de género e sustentabilidade ambiental. Através deste projeto, quisemos oferecer não apenas informação, mas também espaços de confiança, criatividade e expressão onde pudessem ligar o bem-estar pessoal à saúde coletiva e planetária.



Ao longo do projeto, desenvolvemos um programa entre Espanha e Portugal que incluiu sessões introdutórias sobre ecofeminismo; workshops em escolas sobre vida cíclica, sustentabilidade e autocuidado; laboratórios criativos de ativismo jovem; workshops de teatro e movimento; a cocriação de um fanzine; residências artísticas e apresentações públicas. Estas atividades envolveram jovens, professoras/es, artistas, educadoras/es, trabalhadoras/es juvenis, especialistas e equipas de ambas as organizações parceiras.

O intercâmbio internacional final, realizado em Portugal de 5 a 8 de maio de 2026, reuniu 17 pessoas jovens de Espanha e Portugal, juntamente com professoras/es e equipas. Um momento significativo para partilhar parte do trabalho desenvolvido ao longo do projeto, incluindo a apresentação das performances criadas ao longo do projeto para um público de cerca de 100 pessoas - adultas, jovens e crianças - num espaço público institucional. Este Toolkit é um dos resultados tangíveis dessa jornada partilhada. Reúne as metodologias, reflexões, práticas e ferramentas criativas desenvolvidas e testadas durante o projeto, com o objetivo de apoiar professoras/es, trabalhadoras/es juvenis, artistas, facilitadoras/es e organizações comunitárias que desejem trabalhar com pessoas jovens em torno do ecofeminismo, do cuidado, da criatividade e do ativismo sustentável. A Pele foi uma companheira fundamental ao longo desta jornada, e estamos profundamente gratas pela afinidade, generosidade, companheirismo e aprendizagem mútua que moldaram a nossa colaboração. Estamos muito felizes por termos percorrido este caminho juntas. Esperamos que este Toolkit seja útil, inspirador e adaptável a diferentes contextos. Acima de tudo, esperamos que quem o utilize encontre nestas páginas o mesmo espírito que nos guiou: a crença de que o cuidado, a arte e a ação coletiva podem levar as pessoas jovens a imaginar e construir futuros mais saudáveis para si, para as suas comunidades e para o planeta.

Eugenia DELGADO MATA

Diretora Artística – Plàudite Teatre

Ciclos de Cuidado Um Toolkit Jovem para a Ação Ecofeminista Criativa

Autora: Anna Lucia Pinto (La Casa Roja)

Editora: Claudia Rosignoli (Plàudite Teatre)

Contributos: Tania Nezzar (Plàudite Teatre), Mafalda Lourenço, Janne Schroeder (PELE)

Direção artística e design editorial: Maribel Pozo Ruiz (Plàudite Teatre)

Design gráfico e paginação: Dario Gil Cabanas (Plàudite Teatre)

2026

Esta publicação está disponível online gratuitamente e é publicada sob uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International licence (CC BY 4.0), salvo indicação em contrário. As imagens, logótipos e materiais de terceiros permanecem sujeitos aos respetivos direitos e permissões.

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas os das autoras/es e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Espanhola para a Juventude – Instituto de la Juventud. A União Europeia e a autoridade concedente não podem ser responsabilizadas por eles.

Agradecimentos

Este toolkit foi desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ Youth Activism for Equality, Personal and Planetary Health, coordenado por Plàudite Teatre – Espai d'Arts Escèniques (Espanha), em parceria com Pele – Associação Social e Cultural (Portugal).

As autoras agradecem calorosamente às equipas de ambas as organizações pelo seu compromisso, criatividade e colaboração ao longo do projeto. O seu trabalho na conceção e facilitação de atividades artísticas, educativas e corporais tornou este toolkit possível.

Estendemos também a nossa sincera gratidão a todas/os as/os professoras/es, trabalhadoras/es juvenis, artistas, investigadoras/es e especialistas que contribuíram com o seu conhecimento e experiência para as atividades, webinars e workshops do projeto, particularmente aquelas/es que trabalham nas áreas do ecofeminismo, sustentabilidade ambiental, saúde menstrual, bem-estar, práticas de cuidado e ativismo criativo.

Um agradecimento especial às ativistas e educadoras ecofeministas cujas ideias e práticas inspiraram os fundamentos conceptuais deste toolkit. Em particular, Grace Akpoli (antirracismo, ecologia), Carina Pierro Corso (arte multimédia), Maria Victoria López Benito (educação menstrual), Anna Lucia Pinto (conexão corpo-mente, vida cíclica e igualdade de género), Vanessa Marcos (direitos humanos), Ana Luisa Meza Ferrari (psicologia perinatal), Estebana Ortiz (ativismo ecofeminista), Nora Pascual Armendáriz (ativismo menstrual), Catarina Taborda (ativismo jovem) e Eva Vilaseca (transição ecossocial).

Acima de tudo, agradecemos às pessoas jovens que participaram nas atividades em Espanha e Portugal. A sua abertura, criatividade, reflexões e feedback moldaram o conteúdo deste toolkit e deram sentido aos objetivos do projeto.





Youth Activism for Equality, Personal and Planetary Health

Descrição do Projeto

YAP! - Youth Activism for Equality, Personal and Planetary Health é uma Parceria de Pequena Escala Erasmus+ no domínio da juventude, coordenada por Plàudite Teatre – Espai d'Arts Escèniques em parceria com PELE – Associação Social e Cultural. O projeto tem uma duração de 18 meses, com início em 1 de dezembro de 2024, e é implementado através da cooperação transnacional entre Espanha e Portugal. Aborda as ligações entre igualdade de género, sustentabilidade ambiental, cuidado, bem-estar e participação cívica a partir de uma perspetiva ecofeminista. As suas atividades incluem capacitação, workshops educativos, metodologias artísticas e corporais, processos criativos de ativismo jovem, materiais de comunicação e apresentações públicas.

O projeto envolveu a colaboração de várias aliadas-chave, incluindo especialistas em ecofeminismo, saúde menstrual, yoga e autocuidado, arte e vida cíclica, bem como ativistas pelos direitos das mulheres e direitos humanos de diferentes continentes. As instituições educativas também desempenharam um papel essencial para garantir a participação das pessoas jovens, particularmente o Institut Bisbe Berenguer e o Centre Educatiu Dolmen em Espanha, e a Escola Secundária Aurélia de Sousa e a Escola Básica Augusto Gil em Portugal.

No conjunto, o projeto envolveu ativamente mais de 250 estudantes do ensino secundário em diferentes workshops e envolveu 20 pessoas jovens de Espanha e Portugal em processos de cocriação artística, incluindo o desenvolvimento de um fanzine e performances teatrais. O projeto foi cofinanciado pela União Europeia através do programa Erasmus+, com o apoio adicional da Câmara Municipal de L'Hospitalet de Llobregat, da Direção-Geral das Artes (DGARTES) do Governo de Portugal, e da Junta de Freguesia de Bonfim.



Créditos imagen:
© Carolina Ribeiro

Índice



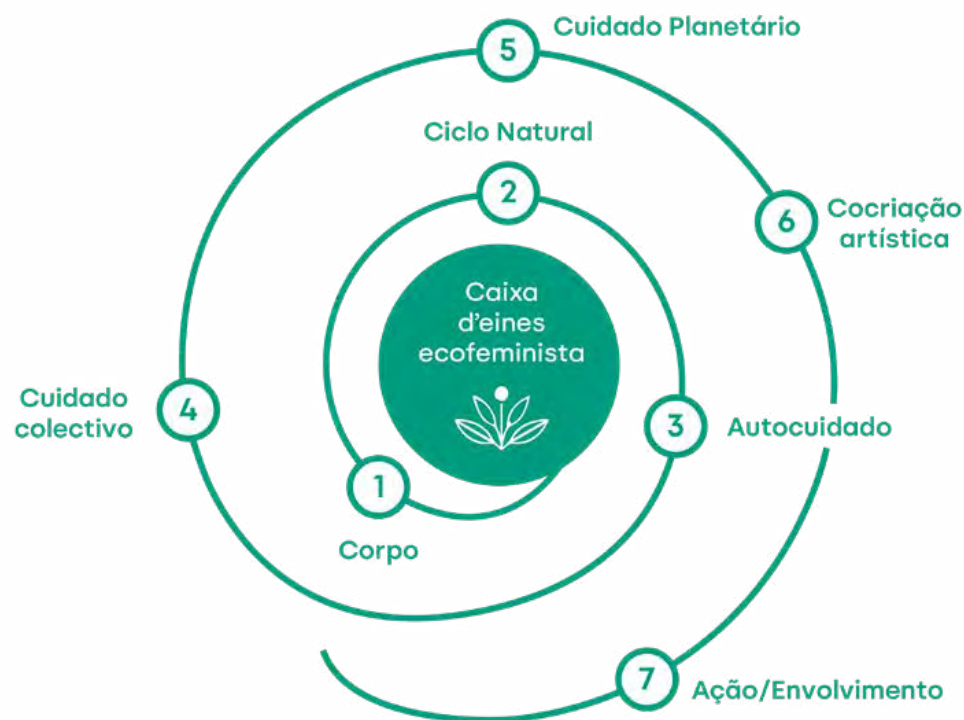
Introdução	6	PARTE II – PRÁTICAS E FERRAMENTAS	15
Como usar este toolkit	8	1. Chegar ao Corpo	16
PARTE I – LINGUAGEM COMUM	11	2. Descobrir ciclos: autocuidado como resistência	18
1. Ecofeminismo	12	3. Cuidado Coletivo e Ternura Radical	22
2. Corpo – Território – Terra	12	4. Viver Ciclicamente em sociedade	25
3. Vida cíclica	13	5. Expressão artística	28
4. Cuidado e autocuidado como prática política e criativa	13	6. Ativismo ecofeminista criativo	34
5. Arte, cultura e expressão corporizada como ativismo ecofeminista	14	7. Fechar o Ciclo	41
6. O ativismo jovem importa	14	8. Integrar a experiência: reflexão de encerramento	44
		PARTE III – INSPIRAÇÕES E RECURSOS	45
		Bibliografia	47



Introdução

Este kit de ferramentas tem como objetivo disponibilizar a educadores, técnicos de juventude, artistas e facilitadores ferramentas acessíveis, ecofeministas, criativas e centradas no cuidado, para apoiar a consciencialização, o bem-estar e o envolvimento cívico sustentável das pessoas jovens.

Foi concebido para professores, técnicos de juventude, artistas e facilitadores que desejam trabalhar com pessoas jovens de forma inclusiva, criativa e participativa. Oferece tanto uma compreensão partilhada dos conceitos-chave como ferramentas práticas que podem ser facilmente adaptadas a diferentes contextos educativos e comunitários.



A estrutura deste kit segue um percurso em espiral. Começa pelo corpo, pela escuta, pela perceção e pela tomada de consciência, expandindo-se gradualmente para o cuidado coletivo, a criatividade e o envolvimento social, antes de regressar ao cuidado e à reflexão. **Esta abordagem reflete os valores centrais do projeto: respeitar os ritmos naturais, promover o bem-estar e incentivar formas de ativismo sustentáveis e saudáveis.**

O conteúdo é inspirado nas atividades desenvolvidas ao longo do projeto em Espanha e Portugal, incluindo educação menstrual, práticas de yoga e mindfulness, jogos teatrais, oficinas de teatro do movimento e dança, metodologias de “ternura radical” e “teatro crítico”, resultados de cocriação visual como fanzines e atividades artísticas públicas. A experiência e o feedback das pessoas jovens foram centrais na construção deste toolkit, destacando a importância da calma, da conexão, da profundidade, da criatividade e de espaços seguros para a expressão e a participação cívica.

Este toolkit baseia-se em atividades realizadas em Espanha e Portugal:

Um webinar introdutório sobre ecofeminismo e sustentabilidade:

- Workshops sobre vida cíclica e mindfulness
- Atividades juvenis em contextos educativos e comunitários
- Práticas artísticas e corporais desenvolvidas pelas organizações parceiras
- Apresentações públicas

O conteúdo está organizado em três partes principais:

- **Parte I – Linguagem Comum**, que introduz conceitos-chave como ecofeminismo, vida cíclica, cuidado e ação criativa.
- **Parte II – Práticas e Ferramentas**, que oferece atividades concretas para trabalhar com pessoas jovens de formas corporais e artísticas.
- **Parte III – Inspirações e Recursos**, que fornece exemplos e materiais adicionais para aprofundar a aprendizagem e o envolvimento.

Ao combinar reflexão, criatividade e ação, este toolkit pretende apoiar as pessoas jovens a tornarem-se participantes ativas, cuidadoras e empoderadas nas suas comunidades, ao mesmo tempo que nutre o seu bem-estar pessoal, saúde mental, bem como a conexão com outras pessoas e com o planeta.



Este **NÃO** é apenas um toolkit sobre ativismo.

É **UM** toolkit sobre **como sustentar o ativismo sem chegar ao esgotamento**.

REÚNE corpo, cuidado e mudança social, reconhecendo que a transformação significativa não começa apenas a partir de ideias ou ações, mas da forma como nos relacionamos connosco próprias/os, com as outras pessoas e com o mundo.

Ao contrário de muitos recursos educativos, este toolkit:

COLOCA O CORPO NO CENTRO

A aprendizagem começa com a sensação, a presença e a consciência. Antes de pensar ou agir, reconectamo-nos com o corpo como fonte de conhecimento, intuição e regulação.

COMPREENDE O ATIVISMO COMO CÍCLICO, NÃO LINEAR

Em vez de promover produtividade constante, valoriza ritmos de energia, descanso e regeneração. A ação é apenas uma parte de um ciclo mais amplo que inclui escuta, reflexão, cuidado e integração.

INTEGRA O CUIDADO COMO FUNDAÇÃO POLÍTICA E PRÁTICA

O cuidado não é tratado como um “extra” ou uma competência suave, mas como um elemento central da prática ética, sustentável e transformadora — para indivíduos, grupos e comunidades.

USA A ARTE E A CRIATIVIDADE COMO FERRAMENTAS DE EXPRESSÃO E MUDANÇA

A arte não é um resultado, mas um processo que permite que emoções, experiências e questões sociais se tornem visíveis, partilhadas e transformadas coletivamente.

CRIA ESPAÇOS SEGUROS(AS) E ENCORAJADOES PARA A PARTICIPAÇÃO REAL

O toolkit apoia ambientes onde as pessoas jovens podem expressar-se, questionar, sentir e envolver-se - ao seu próprio ritmo e de acordo com os seus próprios limites.

LIGA O BEM-ESTAR PESSOAL À SAÚDE PLANETÁRIA

Reconhece que a forma como tratamos os nossos corpos, as nossas comunidades e a Terra está profundamente interligada, e que futuros sustentáveis exigem cuidado em todos estes níveis.

ESTE TOOLKIT CONVIDA A UMA FORMA DIFERENTE DE ENVOLVIMENTO NO ATIVISMO:

MAIS LENTA, MAIS PROFUNDA, MAIS CORPORIFICADA, MAIS RELACIONAL E MAIS SUSTENTÁVEL.

Como usar este toolkit

Este toolkit foi concebido para apoiar professoras/es, trabalhadoras/es juvenis, educadoras/es, artistas e facilitadoras/es que trabalham com pessoas jovens em contextos educativos, culturais e comunitários. Reúne perspectivas **ecofeministas, yoga e práticas corporais, metodologias artísticas e participação juvenil** para explorar o bem-estar, a igualdade e a sustentabilidade ambiental.

As ferramentas e atividades aqui apresentadas foram desenvolvidas e testadas com pessoas jovens com idades aproximadamente entre os 14 e os 25 anos. Podem ser adaptadas a diferentes idades, tamanhos de grupo e ambientes de aprendizagem, incluindo escolas, centros juvenis, organizações culturais, ONGs e iniciativas comunitárias. Não é necessária experiência prévia em teatro, dança, yoga ou ativismo para desenvolver as metodologias propostas.

O toolkit está organizado como uma jornada em espiral, refletindo a abordagem desenvolvida durante o projeto:

1. Chegar ao corpo
2. Descobrir ciclos
3. Cuidado coletivo e ternura radical
4. Viver ciclicamente em sociedade
5. Expressão artística
6. Ativismo ecofeminista criativo
7. Fechar o ciclo: regressar ao cuidado

Esta sequência move-se da consciência pessoal para a criação coletiva e a participação cívica, regressando ao cuidado e à integração.

As/os facilitadoras/es são encorajadas/os a selecionar, combinar e adaptar as atividades de acordo com as necessidades, interesses e tempo disponível no seu grupo. A ordem proposta oferece um possível caminho, mantendo-se flexível e aberta a diferentes abordagens.

O toolkit pode ser usado de várias formas, por exemplo como um workshop de um dia, um programa de várias sessões, ou como parte de um currículo escolar ou comunitário.

Para quem desejar aprofundar a sua compreensão dos temas explorados, estão disponíveis recursos adicionais na Parte III – Inspirações e Recursos e na Bibliografia, que podem apoiar a preparação antes de facilitar atividades com pessoas jovens.

As atividades são concebidas para serem facilitadas em ambientes de aprendizagem centrados no cuidado, inclusivos e seguros(as), que também acolhem a ideia de espaços de encorajamento. As/os facilitadoras/es são encorajadas/os a apoiar o diálogo aberto, respeitar diferentes perspectivas e reconhecer que momentos de desconforto podem fazer parte de uma aprendizagem e crescimento significativos.



Quem pode usar o toolkit

Embora algumas ferramentas estejam enraizadas em práticas artísticas e corporais como yoga, teatro, dança e criação visual, as atividades foram concebidas para serem acessíveis e adaptáveis.

O toolkit destina-se principalmente aos grupos-alvo mencionados neste projeto - professoras/es, trabalhadoras/es juvenis, educadoras/es, artistas e facilitadoras/es que trabalham com pessoas jovens. No entanto, também pode ser usado numa ampla variedade de outros contextos educativos e comunitários.

É adequado para organizações culturais, escolas, centros juvenis, ONGs e grupos comunitários, e também pode ser adaptado para uso em contextos informais, incluindo ambientes familiares.

Não são necessárias experiência específica nem competências prévias. Curiosidade, abertura e uma abordagem centrada no cuidado são suficientes.

Princípios de facilitação

Este kit de ferramentas assenta em princípios de inclusão e de cuidado. Ao usar as atividades, as/os facilitadoras/es são convidadas/os a:

-  Respeitar diferentes ritmos, corpos e níveis de conforto;
-  Nunca forçar a participação ou a partilha pessoal;
-  Usar linguagem inclusiva e sem julgamentos;
-  Oferecer escolhas e alternativas sempre que possível;
-  Criar espaços seguros(as) e encorajamento baseados na confiança, no respeito e na escuta ativa;
-  Construir espaços de confiança e escuta

Criar espaços seguros(as) e corajosos

O toolkit motiva as/os facilitadoras/es a criar não só **espaços seguros**, mas também **espaços de encorajamento**. Enquanto os espaços seguros se focam no conforto e na proteção, os espaços de encorajamento convidam as/os participantes a envolverem-se com temas desafiantes, expressar diferentes perspetivas e assumir riscos emocionais e relacionais num ambiente respeitador e de apoio.

Num espaço de encorajamento, as/os participantes são encorajadas/os a falar a partir da sua própria experiência, escutar com abertura e permanecer presentes mesmo quando surge desconforto. O desconforto é entendido como uma parte natural e valiosa da aprendizagem, especialmente ao explorar temas como género, corpo, identidade e justiça ambiental.

As/os facilitadoras/es desempenham um papel fundamental na sustentação deste equilíbrio: criando condições de confiança e cuidado, ao mesmo tempo que promovem o diálogo honesto, a reflexão crítica, o respeito pela experiência de todas as pessoas e a participação ativa. Esta abordagem apoia uma aprendizagem mais profunda, a empatia e processos coletivos significativos





Créditos imagen:
© MB Pozo Ruiz

Adaptação e partilha

As ferramentas podem ser adaptadas para grupos mistos, grupos de um só género e diferentes contextos culturais. As/os facilitadoras/es são encorajadas/os a ajustar a linguagem, a profundidade e o formato, mantendo os valores centrais de cuidado, respeito e participação.

O toolkit destina-se a ser partilhado, adaptado e replicado. Tem como objetivo apoiar uma utilização comunitária mais ampla e inspirar novas iniciativas que coloquem o cuidado, a criatividade e a sustentabilidade no centro da participação juvenil.

**O CUIDADO NÃO É UM ACRÉSCIMO AO
TRABALHO, É A SUA FUNDAÇÃO.**



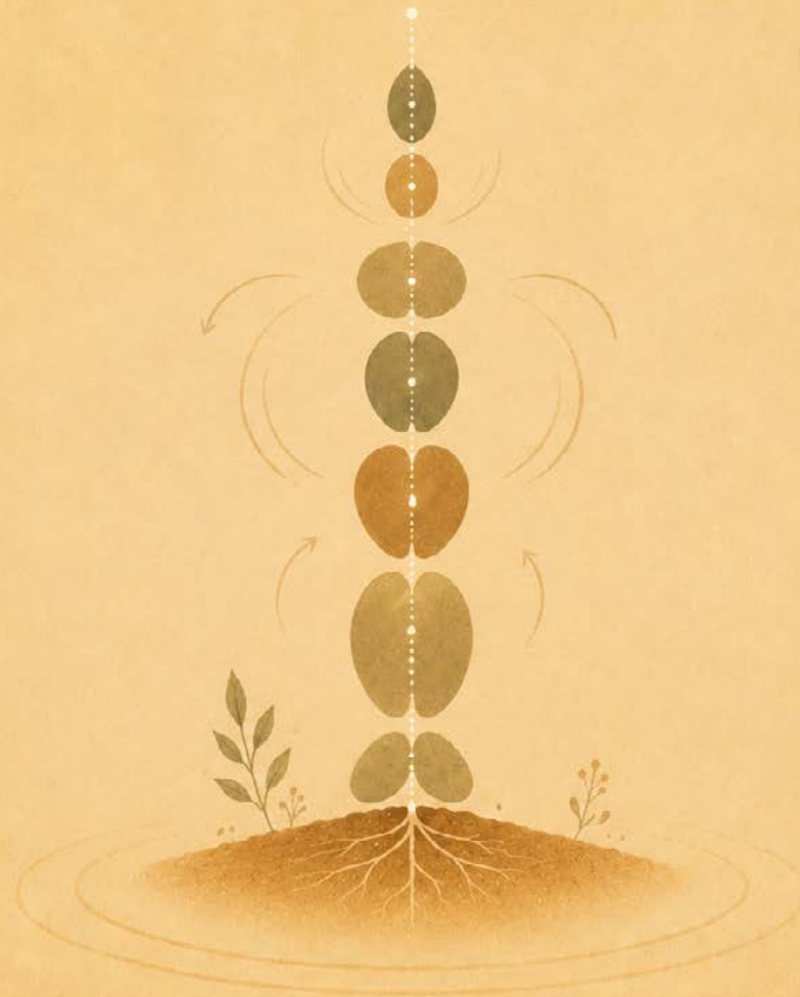
PARTE I LINGUAGEM COMUM

Ecofeminismo, Ciclos, Cuidado e Ação Criativa

Esta secção introduz conceitos-chave que formam a linguagem comum deste toolkit. Estas ideias refletem os valores e abordagens desenvolvidos ao longo do projeto e fornecem a base para as práticas apresentadas nas secções seguintes.

Ao explorar conceitos como ecofeminismo, vida cíclica, cuidado, corporização e ação criativa, esta parte apoia uma compreensão partilhada entre pessoas jovens, educadoras/es e facilitadoras/es. Destaca como os nossos corpos, as nossas comunidades e o planeta estão profundamente interligados, e como reconhecer estas ligações pode apoiar o bem-estar, a igualdade e a sustentabilidade ambiental.

Estes conceitos não se destinam a permanecer teóricos. Servem como pontos de referência para as atividades práticas desenvolvidas na Parte II. Oferecem um enquadramento para compreender porque é que o cuidado, a criatividade e a participação são ferramentas poderosas para as pessoas jovens se expressarem, se ligarem a outras pessoas e se envolverem numa mudança social significativa.



1. Ecofeminismo

Porque a justiça para as mulheres, os corpos e a Terra é a mesma jornada.

O ecofeminismo é um movimento que liga a exploração da natureza à dominação das mulheres e dos corpos. Surgiu nas décadas de 1970 e 1980 através do envolvimento das mulheres em movimentos pela paz, ativismo ambiental e mobilizações antinucleares.

O termo foi introduzido pela primeira vez por **Françoise d'Eaubonne (1974)** e posteriormente desenvolvido por pensadoras como **Karen J. Warren, Carolyn Merchant, Ynestra King e Vandana Shiva**. Elas mostraram como sistemas baseados no patriarcado, capitalismo e colonialismo prejudicam tanto as pessoas como o planeta.

O ecofeminismo promove formas de viver baseadas no cuidado, na cooperação, no respeito pela vida e na sustentabilidade ambiental, ao mesmo tempo que trabalha pela igualdade de género e pela justiça social.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Igualdade de género e autonomia corporal**
-  **Cuidado do ambiente e dos recursos naturais**
-  **Responsabilidade partilhada pelas pessoas e pelo planeta**

“O ecofeminismo é sobre curar a Terra enquanto se criam sociedades justas e cuidadoras.”, Vandana Shiva

2. Corpo – Território – Terra

Porque os nossos corpos, as nossas comunidades e o planeta estão interligados.

A ideia de **Corpo–Território–Terra** vem do ativismo indígena e ecofeminista, especialmente de **Lorena Cabnal**, uma ativista feminista guatemalteca.

Destaca-se que os nossos corpos estão profundamente ligados ao ambiente: o que acontece à terra, à água e aos ecossistemas também afeta a nossa saúde, segurança e dignidade. Como seres humanos, não estamos separados da natureza, antes fazemos parte dela. Esta perspetiva liga a proteção ambiental à autonomia corporal, ao bem-estar comunitário e à justiça social.

Autoras ecofeministas como **Starhawk** também convidam as mulheres a desenvolver o seu “poder interior” reconectando-se com os seus corpos, reconhecendo a sua própria energia e cultivando o autorrespeito, como fonte de força para a ação política e a participação cívica.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Saúde e integridade corporal, empoderamento das mulheres.**
-  **Proteção da terra, da água e dos ecossistemas**
-  **Acesso justo a ambientes saudáveis**

“O meu corpo é o meu primeiro território a defender”, Lorena Cabnal

3. Vida Cíclica

Porque ligar os ciclos menstruais às estações, ao descanso, ao movimento e à sustentabilidade.

A vida cíclica reconhece que a vida se desenvolve em ritmos: através das estações do ano, dos ciclos naturais e dos processos corporais, como o ciclo menstrual. A energia, as emoções e as necessidades mudam ao longo do tempo, e essas variações são naturais e saudáveis.

Respeitar estes ciclos apoia o bem-estar e a sustentabilidade, enquanto a produtividade constante pode levar ao esgotamento e à desconexão. Viver ciclicamente encoraja descanso, regeneração e equilíbrio, tanto para as pessoas como para o planeta, como se reflete, por exemplo, na prática agrícola de deixar a terra em pousio, permitindo ao solo tempo para recuperar e renovar a sua fertilidade.

Autoras ecofeministas convidam as mulheres a (re)aprender a valorizar e amar os seus corpos como forma de resistir à objetificação e à exploração. A vida cíclica inspira-se no pensamento ecofeminista e em abordagens feministas à saúde e à natureza. **Émilie Hache** recorda-nos que dar importância ao corpo, e especialmente ao corpo feminino, é uma forma de reivindicar a dimensão biológica da nossa existência e reconectar com a experiência vivida.

Viver ciclicamente encoraja o descanso, a regeneração e o equilíbrio, tanto para as pessoas como para o planeta.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Dignidade e educação menstrual**
-  **Saúde, descanso e bem-estar**
-  **Uso sustentável dos recursos naturais**

“A vida não é linear. É cíclica, regenerativa e interligada.”, Princípio ecofeminista (inspirado pela ecologia feminista)

4. Cuidado e Autocuidado como Prática Política e Criativa

Como o cuidado, a ternura e a corporização sustentam o ativismo e as comunidades.

O papel central do cuidado vem da **ética feminista do cuidado**, desenvolvida por pensadoras como **Carol Gilligan e Joan Tronto**, e de movimentos feministas que destacaram o valor do trabalho de cuidado não remunerado, como aqueles inspirados por **Silvia Federici**.

Elas mostram que o cuidado não é apenas pessoal, é também social e político. O autocuidado ajuda a proteger a saúde e a prevenir o esgotamento, enquanto o cuidado coletivo constrói comunidades fortes e solidárias. O cuidado é também sobre manter, reparar e sustentar o mundo em que vivemos. No ecofeminismo, o cuidado é central para criar formas sustentáveis de ativismo e mudança social.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Saúde física e mental**
-  **Responsabilidade partilhada pelo cuidado**
-  **Comunidades seguras e solidárias**

“O cuidado é uma atividade humana fundamental que torna a vida possível”, Joan Tronto

5. Arte, Cultura e Expressão Corporizada como Ativismo

Porque o teatro, a dança, a narração de histórias e a prática criativa mudam mentes, corpos e sistemas.

Os movimentos feministas e sociais usam há muito tempo a arte como ferramenta de transformação. No ecofeminismo, a arte é frequentemente visionária, intuitiva e corporizada, permitindo que mulheres e comunidades expressem as suas experiências, identidades e ligação à natureza.

Este processo criativo não é apenas pessoal, mas também coletivo, ajudando as pessoas a partilhar histórias, construir compreensão e recuperar as suas vozes.

O ativismo criativo permite às pessoas:

- **expressar experiências vividas**
- **desafiar a injustiça**
- **construir empatia**
- **imaginar novos futuros**

As práticas ecofeministas usam a arte para ligar corpo, emoção, comunidade e consciência ambiental de formas poderosas e acessíveis.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Liberdade de expressão**
-  **Participação cultural e compreensão**
-  **Inclusão e diversidade**

*“O corpo lembra aquilo que as palavras não conseguem dizer.”,
Princípio da prática feminista corporizada*

6. O Ativismo Jovem Importa

Porque a consciência pode levar à ação coletiva e à transformação social.

O ativismo jovem faz parte de movimentos feministas e ambientais globais que promovem a participação, a igualdade e a justiça climática.

As pessoas jovens trazem criatividade, energia e novas perspetivas para a mudança social.

O ativismo jovem ecofeminista valoriza:

- **cuidado em vez de pressão**
- **colaboração em vez de competição**
- **criatividade em vez de confronto**

Estimula as pessoas jovens a agir em conjunto de formas que sejam significativas, sustentáveis e ligadas à vida quotidiana.

Ligações aos direitos e às realidades quotidianas:

-  **Participação e voz das pessoas jovens**
-  **Equidade social e inclusão**
-  **Responsabilidade ambiental**

*“Outro mundo não é apenas possível, ela está a caminho.”,
Arundhati Roy*

PARTE II PRÁTICAS e FERRAMENTAS

Dos Ciclos Interiores à Criação Coletiva

Esta secção traz as ideias do projeto para a ação através de atividades práticas, prontas a usar, para professoras/es, trabalhadoras/es juvenis, artistas e facilitadoras/es. Inclui abordagens corporizadas, criativas e ecofeministas que apoiam as pessoas jovens na exploração de ciclos, cuidado, criatividade e ação coletiva de uma forma envolvente e acessível.

Cada capítulo inclui:

- Propósito
- Informação prática
- Descrição das atividades
- Resultados esperados
- Dicas de facilitação



1. Chegar ao Corpo

Criar segurança, presença e confiança

Os nossos corpos são o ponto de partida a partir do qual percebemos, sentimos, pensamos e agimos. Quando estamos sobrecarregadas/os, stressadas/os ou desconectadas/os das nossas sensações físicas, torna-se mais difícil notar-nos a nós próprias/os e às outras pessoas, aprender, colaborar criativamente ou envolver-nos com temas desafiantes.

Esta secção oferece práticas simples para ajudar as/os participantes a tornarem-se presentes, enraizadas/os e conectadas/os consigo mesmas/os e entre si. Estes não são exercícios para realizar “corretamente”, mas convites para notar sensações e criar um espaço partilhado de segurança, calma e atenção.

Ao começar pelo corpo, construímos uma base para todo o trabalho que se segue, seja reflexão, diálogo, criatividade ou ação coletiva.

Propósito

Esta prática apoia as/os participantes a:

- sentir-se mais calmas/os e presentes · conectar-se com os seus corpos e emoções
- construir confiança e segurança dentro do grupo
- melhorar o foco e a atenção

Informação prática

- Duração: 10–15 minutos
- Tamanho do grupo: Trabalho individual dentro de um grupo (grupos pequenos ou grandes)
- Materiais: Nenhum (opcional: música suave ou tapetes para conforto)
- Espaço: Um espaço tranquilo onde as/os participantes se possam mover livremente

**NÃO PODEMOS
APRENDER, CRIAR
OU AGIR QUANDO
O NOSSO SISTEMA
NERVOSO SE SENTE
SOBRECARGADO.**

**ANTES DE
PENSARMOS,
SENTIMOS.**

**ANTES DE AGIRMOS,
PRECISAMOS DE NOS
SENTIR SEGURAS/OS.**

Atividades passo a passo

1. Enraizamento e respiração (respiração diafragmática)

Convide as/os participantes a sentar-se ou a ficar de pé confortavelmente. Peça-lhes que coloquem uma mão no peito e outra na barriga. Guie-as/os a respirar lenta e profundamente pelo nariz, permitindo que a barriga suba e desça a cada respiração.

Encoraje a respiração lenta durante um a três minutos. Convide as/os participantes a relaxar os ombros, a mandíbula e o rosto, e a notar como o corpo se sente antes e depois do exercício.



2. Varredura corporal e movimento lento

Convide as/os participantes a fechar os olhos se se sentirem confortáveis, ou a suavizar o olhar.

Guie a sua atenção lentamente por diferentes partes do corpo (pés, pernas, ancas, costas, ombros, braços, mãos, pescoço e rosto). Encoraje-as/os a notar sensações como calor, tensão ou relaxamento, sem tentar mudar nada.

Depois da varredura corporal, convide as/os participantes a alongar ou mover suavemente de uma forma que lhes pareça confortável. Os movimentos podem ser simples, como rodar os ombros, alongar os braços ou dobrar suavemente os joelhos.



3. “Como estou hoje?” check-in através de postura e gesto

Convide as/os participantes a ficar de pé em círculo. Uma por uma, cada pessoa diz: “Eu sou [nome], e hoje sinto-me...”.

Em vez de usar palavras, as/os participantes expressam como se sentem através de um movimento, gesto ou som. Desta forma, os sentimentos são expressos através do corpo em vez de serem explicados. Depois de cada pessoa partilhar, o grupo repete o movimento e o som em conjunto, criando uma sensação de conexão e reconhecimento coletivo.

As/os participantes são convidadas/os a observar-se mutuamente com respeito, sem comentar ou julgar.



Resultados esperados

- Aumento da consciência corporal
- Melhoria da regulação emocional · Maior conexão e confiança no grupo
- Escuta e empatia reforçadas
- Disponibilidade para a participação em grupo
- Aumento da sensação de segurança em ambientes de aprendizagem

Dicas de facilitação

- Fale devagar e com um tom de voz calmo
- Lembre as/os participantes de que não há forma certa ou errada de sentir ou mover
- A participação é sempre opcional, convide, não force
- Encoraje as/os participantes a seguir o seu próprio ritmo e limites
- Ofereça alternativas (por exemplo, olhos abertos, posição sentada, menos movimento)
- Mantenha uma atmosfera segura, respeitadora e sem julgamentos

2. Descobrir Ciclos: Autocuidado como Resistência

Compreender-nos como seres cíclicos. Escutar, regular, respeitar limites

A vida move-se em ciclos, através das estações na natureza e através de ritmos nos nossos corpos, como o ciclo menstrual. A energia, as emoções e as necessidades mudam ao longo do tempo, e estas variações são naturais e saudáveis.

Esta secção convida as/os participantes a explorar a vida cíclica através de reflexão pessoal e experiência partilhada. Introduce a consciência menstrual como um elemento-chave para compreender os ritmos corporais, ao mesmo tempo que liga estes ritmos à natureza e à sustentabilidade.

As atividades podem ser adaptadas para grupos mistos, grupos de um só género ou diferentes faixas etárias, respeitando sempre os níveis de conforto e os limites pessoais.

Propósito

Esta prática ajuda as/os participantes a:

- compreender ritmos corporais e naturais
- normalizar a mudança e reduzir a vergonha em torno da menstruação
- desenvolver autoconsciência e respeito pelos limites pessoais
- conectar ciclos pessoais com ciclos ambientais
- estimular empatia e diálogo aberto

Informação prática

- Tempo estimado: 20–30 minutos
- Tamanho do grupo: Grupos pequenos ou grandes (até 25 pessoas)
- Materiais necessários: Papel, cadernos ou diários, canetas ou marcadores coloridos
- Espaço: Espaço confortável para sentar, desenhar e movimento suave

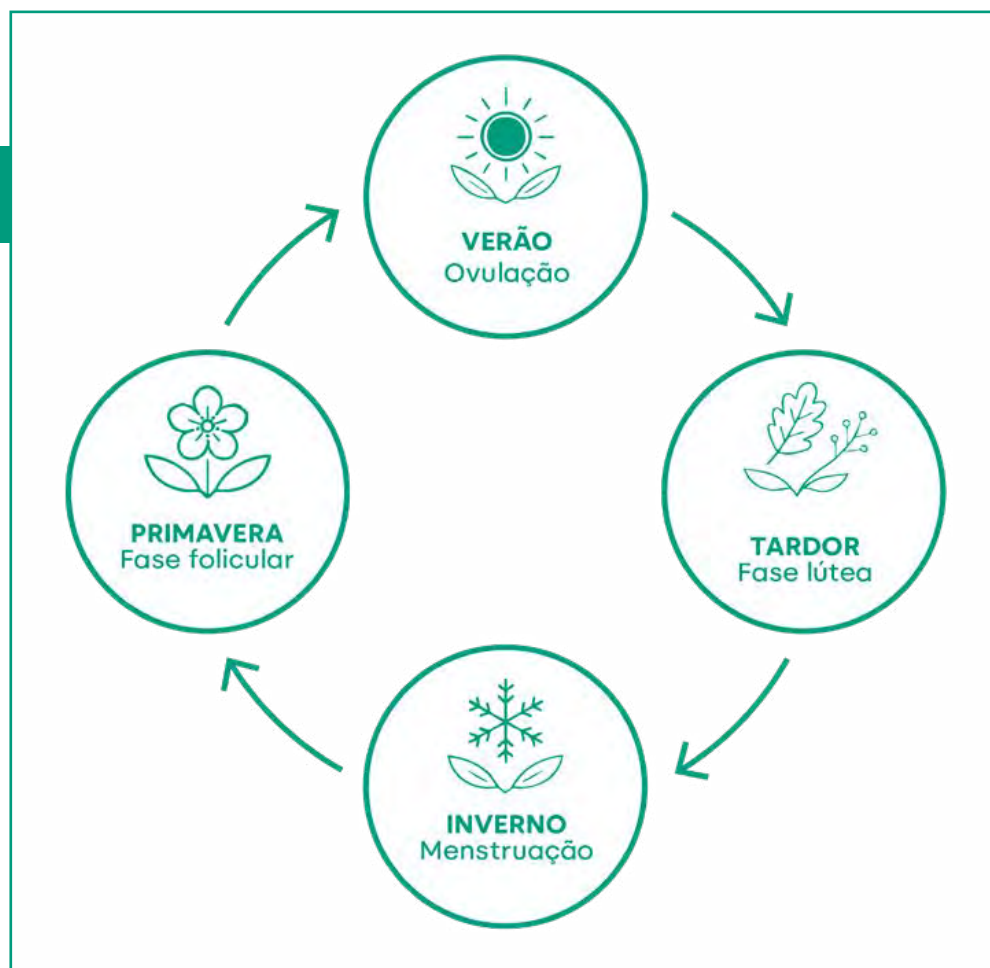
**DESCANSO, LIMITES
E AUTOESCUTA NÃO
SÃO FRAQUEZA, SÃO
POLÍTICOS.**

**CUIDAR DO CORPO
CÍCLICO É CUIDAR DO
PLANETA**

Atividades passo a passo

1. Diário de energia e consciência do ciclo menstrual

Comece por introduzir a ideia de que tanto a natureza como os nossos corpos se movem em ciclos. Explique que, tal como o ano tem quatro estações (primavera, verão, outono e inverno), e a lua tem fases, o ciclo menstrual também tem quatro fases principais, cada uma associada a diferentes níveis de energia, emoções e sensações físicas.



De forma simples, pode apresentar:

- **Fase da primavera** (depois da menstruação): energia crescente, sensação de leveza e mais atividade
- **Fase do verão** (por volta da ovulação): energia elevada, confiança, criatividade e conexão social
- **Fase do outono** (antes da menstruação): abrandamento, necessidade de mais foco e calma
- **Fase do inverno** (menstruação): energia baixa, necessidade de descanso, cuidado e reflexão

Explique brevemente que estas mudanças estão ligadas a variações hormonais naturais nos corpos das pessoas que menstruam, influenciando o humor, a energia e as sensações físicas. Enfatize que estas mudanças são normais e saudáveis.

Convide as/os participantes a desenhar um grande círculo e dividi-lo em quatro partes, como as estações ou as fases de um ciclo.

Peça-lhes que reflitam sobre a sua energia, humor e sensações corporais ao longo do último mês, dos últimos dias, ou mesmo apenas do momento presente, e que escrevam ou desenhem em cada secção usando perguntas como:

- Em que “estação do corpo” me sinto mais ativa/o ou criativa/o?
- Quando me sinto mais calma/o ou mais cansada/o?
- Quando preciso de mais descanso ou cuidado?
- Em que estação me sinto agora?

As/os participantes que menstruam podem tentar ligar a estação em que se sentem à fase do seu ciclo menstrual, se tiverem consciência dela. Não há necessidade de partilhar esta informação com outras pessoas.

Para participantes que não menstruam, o foco pode estar nos ritmos gerais de energia, emoções e mudanças ao longo do tempo, incluindo ao longo de um único dia, relacionando-os com ciclos naturais como a luz e as estações.

Depois, convide quem quiser a partilhar o que notou. Esta atividade constrói consciência dos ciclos, encoraja a autoescuta e ajuda a normalizar a mudança tanto nos corpos como na natureza.



Créditos imagen:
© MB Pozo Ruiz

2. Posturas suaves de yoga para o cuidado menstrual

Convide as/os participantes a praticar algumas posturas simples e confortáveis que apoiam o relaxamento e libertam tensão, especialmente úteis durante a menstruação ou momentos de baixa energia.

Convide as/os participantes que não menstruam a explorar também estas posturas. São restaurativas e benéficas para todas as pessoas, e podem ser usadas como introdução ao autocuidado.

Exemplos incluem:



Postura da Borboleta Reclinada (Baddha Konasana deitada)

Convide as/os participantes a deitar-se de costas e juntar as plantas dos pés, permitindo que os joelhos se abram suavemente para os lados. Almofadas ou mantas dobradas podem ser colocadas debaixo dos joelhos para apoio e conforto.

Esta postura abre suavemente a barriga e as ancas, apoia o relaxamento e pode ajudar a aliviar o desconforto menstrual.



Flexão para a Frente Sentada

Sentar confortavelmente e inclinar suavemente o tronco para a frente, usando almofadas, uma manta dobrada ou uma cadeira para apoio, se necessário. As pernas podem estar estendidas ou ligeiramente dobradas.

Esta postura apoia o relaxamento e traz conforto à zona lombar e ao abdómen.

Encoraje a respiração lenta e a escuta contínua do corpo. Lembre as/os participantes de parar se algo se tornar desconfortável.



Paschimottasana

3. Conversa em grupo: respeitar ciclos na vida quotidiana

Crie um espaço seguro e aberto para discussão, convidando as/os participantes a refletir sobre perguntas como:

- Porque é que o descanso é importante para os nossos corpos e para a natureza?
- Como podemos respeitar momentos de baixa energia em nós próprias/os e nas outras pessoas?
- Como podem escolas, famílias e comunidades apoiar melhor pessoas durante a menstruação ou momentos de fadiga?

Enfatize que todas as pessoas experienciam mudanças de energia e emoções, e que respeitar ciclos faz parte do cuidado coletivo e do bem-estar.

O objetivo não é partilhar detalhes pessoais, mas normalizar necessidades cíclicas e construir empatia e compreensão. A partilha deve ser sempre opcional.



Resultados esperados

As/os participantes podem:

- aumentar a consciência dos ciclos corporais e emocionais
- normalizar a menstruação e reduzir o estigma
- desenvolver autoescuta e respeito pelos limites pessoais

Dicas de facilitação

- ✓ Adapte a linguagem dependendo da idade e do nível de conforto do grupo.
- ✓ Normalize a natureza cíclica da vida.
- ✓ Em grupos mistos, foque-se nos ciclos, energia e natureza, introduzindo a menstruação de forma gradual e respeitadora.
- ✓ Em grupos de raparigas, permita espaço para uma conversa mais profunda sobre experiências menstruais se as participantes se sentirem confortáveis.
- ✓ Reconheça experiências partilhadas e ajude as participantes a reconhecer que não estão sozinhas.
- ✓ Em grupos de rapazes, foque-se na compreensão dos ciclos, empatia e consciência corporal. Convide à reflexão sobre como todos os corpos experienciam flutuações de energia, humor e concentração. Pode explicar que os níveis hormonais flutuam em todas as pessoas. Por exemplo, os níveis de testosterona variam frequentemente ao longo do dia, influenciando energia e foco.
- ✓ Nunca force a partilha; a participação é sempre uma escolha.
- ✓ Use linguagem inclusiva (nem todas as raparigas menstruam, nem todas as pessoas que menstruam são raparigas).
- ✓ Crie um espaço seguro onde as/os participantes se sintam respeitadas/os, ouvidas/os e livres de julgamento

3. Cuidado Coletivo e Ternura Radical

Escutar, regular, respeitar limites

O cuidado coletivo é a prática de cuidarmos umas/uns das/os outras dentro de um grupo, reconhecendo que o bem-estar, a resiliência e a mudança são criados em conjunto. A ternura radical convida-nos a construir relações baseadas na empatia, na escuta, na vulnerabilidade e no respeito.

Esta secção explora como os grupos podem passar da **consciência individual para o apoio coletivo**. Através de práticas relacionais simples, as/os participantes são convidadas/os a experimentar confiança, conexão e responsabilidade partilhada, criando as bases para comunidades saudáveis e ativismo sustentável.

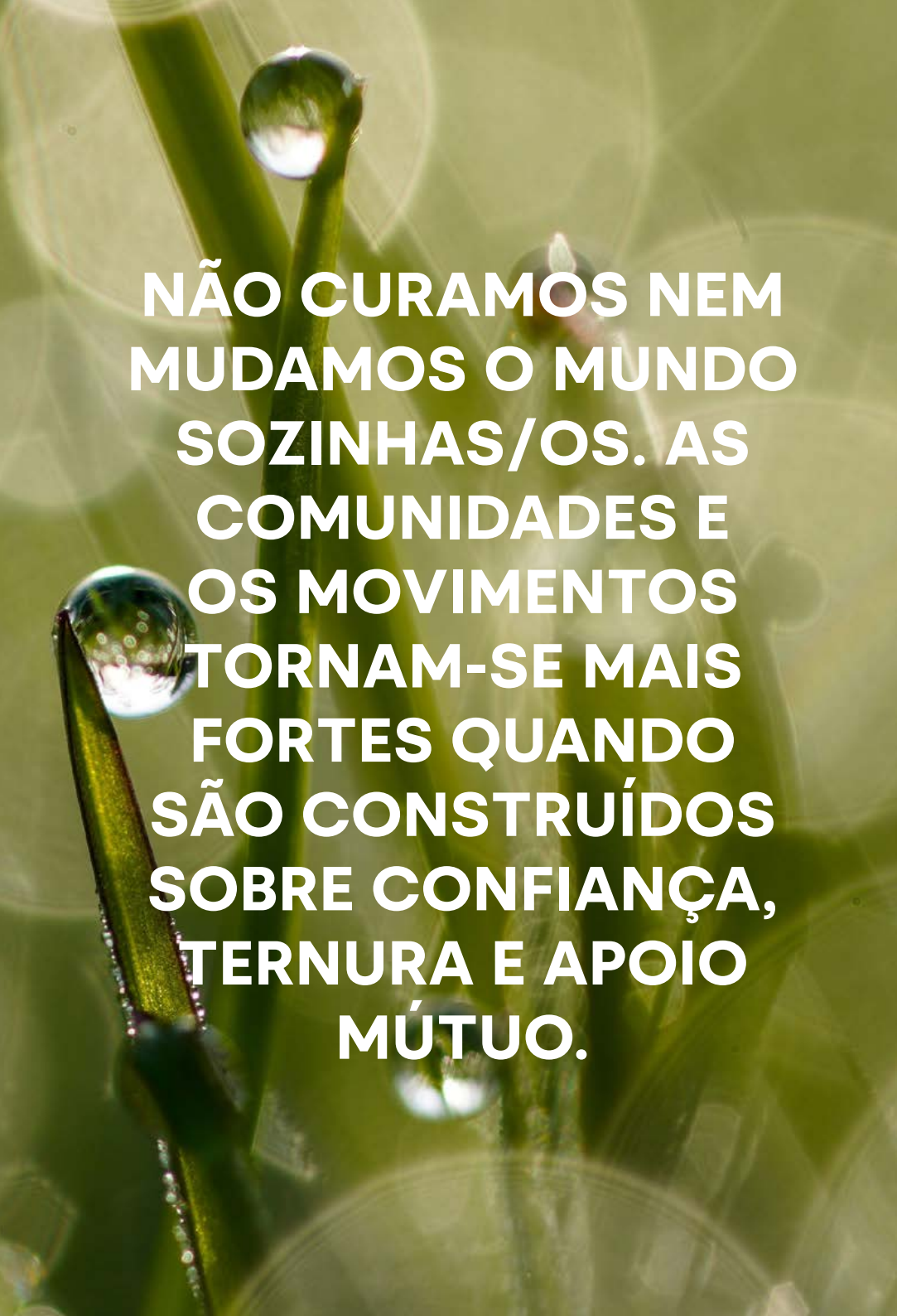
Propósito

Esta prática ajuda as/os participantes a:

- construir confiança e segurança emocional
- experienciar a vulnerabilidade como uma força
- desenvolver empatia e apoio mútuo
- fortalecer a coesão do grupo e o sentido de pertença
- reconhecer o cuidado como uma responsabilidade coletiva

Informação prática

- Tempo estimado: 20–30 minutos
- Tamanho do grupo: Grupos pequenos ou médios (até 25 pessoas)
- Materiais necessários: Papel, marcadores (opcional)
- Espaço: Um espaço aberto onde as/os participantes possam sentar-se ou ficar de pé em círculo



NÃO CURAMOS NEM
MUDAMOS O MUNDO
SOZINHAS/OS. AS
COMUNIDADES E
OS MOVIMENTOS
TORNAM-SE MAIS
FORTES QUANDO
SÃO CONSTRUÍDOS
SOBRE CONFIANÇA,
TERNURA E APOIO
MÚTUO.

Atividades passo a passo

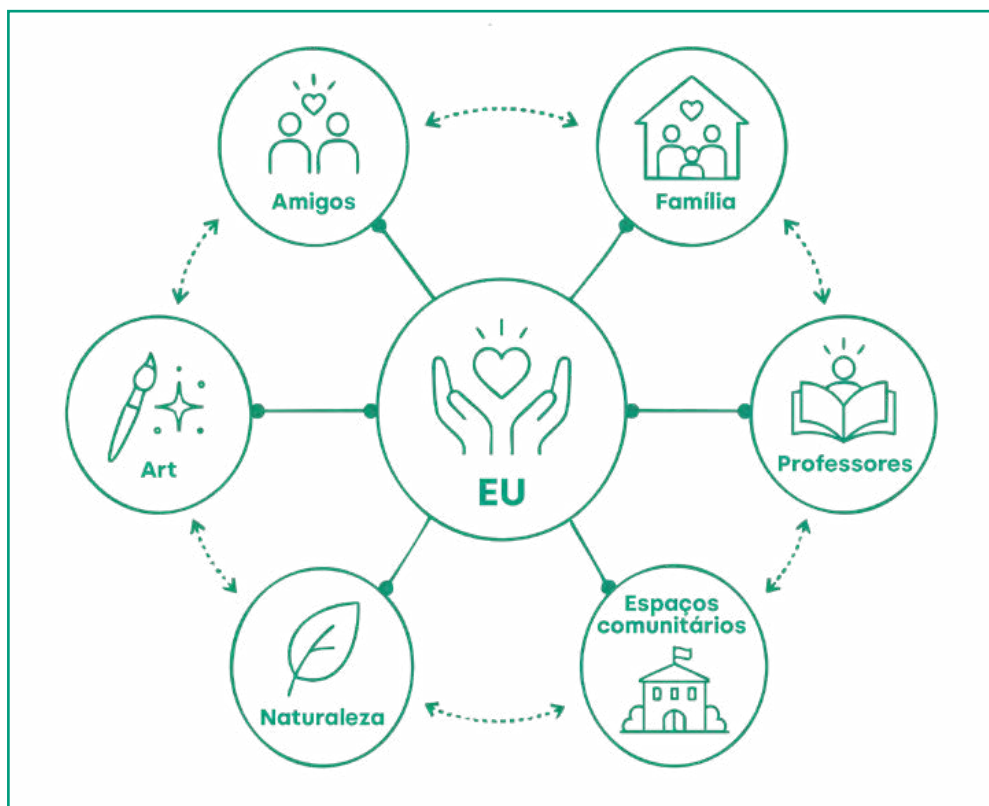
1. Mapa do cuidado: quem apoia quem?

Convide as/os participantes a desenhar um mapa simples consigo mesmas/os no centro, e à sua volta as pessoas, lugares ou recursos que oferecem apoio (amigas/os, família, professoras/es, espaços comunitários, natureza, arte, etc.).

Depois, convide à reflexão com perguntas como:

- Quem me apoia quando preciso de ajuda?
- Quem posso apoiar?
- Que tipo de cuidado preciso de um grupo?

A partilha é opcional. O foco está em reconhecer o cuidado como relacional e coletivo.



2. Rede de mãos: experienciar a interdependência

Convide as/os participantes a ficar de pé em círculo. Peça-lhes que fechem os olhos (se se sentirem confortáveis) e estendam as mãos para a frente com as palmas abertas.

Lentamente, as/os participantes começam a caminhar em direção ao centro do círculo, encontrando e tocando suavemente outras mãos. Encoraje-as/os a mover-se devagar e com atenção.

Convide as/os participantes a notar a presença das outras pessoas através do toque e da respiração.

Pode perguntar:

- Como se sente o toque de outra pessoa?
- O que acontece se permanecermos quietas/os e simplesmente ficarmos em contacto?

Depois de um momento, convide as/os participantes a inclinar-se suavemente para o contacto, sem largar completamente o peso do corpo. Depois, regressam lentamente ao seu próprio centro. Repita o movimento, permitindo gradualmente que um pouco mais de peso seja partilhado através das mãos, respeitando sempre os limites pessoais.

Pode perguntar:

- Até que ponto confio nas outras pessoas?
- Quanto peso estou disposta/o a partilhar?
- Como posso ajudar outras pessoas a sentir-se seguras?

Enfatize a interdependência: o nosso bem-estar está ligado ao das outras pessoas. Apoiamos e somos apoiadas/os ao mesmo tempo. Convide as/os participantes a refletir sobre como sustentar esta responsabilidade com cuidado e consciência.

3. Criar um acordo coletivo de cuidado

Esta atividade é recomendada depois da anterior. Convide o grupo a cocriar um breve “acordo de cuidado” ou manifesto que defina como querem relacionar-se entre si durante as atividades.

Faça perguntas orientadoras como:

- Como queremos escutar-nos umas/uns às/aos outras/os?
- Como respeitamos limites e diferenças?
- Como cuidamos de nós próprias/os e das outras pessoas quando as coisas se tornam difíceis?

Escreva as ideias do grupo numa folha grande de papel e mantenha o acordo visível ao longo das sessões.

Esta ferramenta apoia a responsabilidade partilhada e fortalece o cuidado coletivo.

Resultats esperats

As/os participantes podem:

- experienciar confiança e segurança emocional em contextos de grupo
- reconhecer a vulnerabilidade como uma experiência partilhada e válida
- fortalecer a empatia e o apoio mútuo
- compreender o cuidado como uma responsabilidade coletiva
- desenvolver competências de consciência relacional e coesão de grupo

Dicas de facilitação

- ✓ Enfatize que a participação e a partilha são sempre opcionais
- ✓ Permita momentos de silêncio, eles fazem parte do processo
- ✓ Encoraje a escuta sem interromper ou tentar resolver
- ✓ Respeite diferentes níveis de conforto com o toque e a vulnerabilidade
- ✓ Reforce que o cuidado não é uma fraqueza, mas sim uma força coletiva



4. Viver Ciclicamente em Sociedade

Compreender extrativismo, regeneração e poder

Viver ciclicamente não é apenas uma prática pessoal, é também uma questão social e política. Os nossos sistemas económicos, padrões de consumo e formas de organizar o poder afetam profundamente tanto os corpos humanos como o mundo natural.

Esta secção convida as/os participantes a explorar como os sistemas extrativos interrompem ciclos naturais e sociais, e como abordagens regenerativas podem restaurar equilíbrio, cuidado e sustentabilidade. A partir de perspetivas ecofeministas, liga experiências quotidianas a estruturas maiores como a economia, a produção e a tomada de decisão.

As atividades encorajam o pensamento crítico, mantendo-se enraizadas na experiência vivida e na reflexão coletiva. Traduzem estas ideias em aprendizagem acessível e experiencial.

Propósito

Esta prática ajuda as/os participantes a:

- compreender extrativismo e regeneração em termos simples
- reconhecer conexões entre corpo, ambiente e sociedade
- desenvolver consciência crítica sobre sistemas de poder desigual
- imaginar alternativas mais sustentáveis e cuidadoras
- conectar escolhas pessoais à responsabilidade coletiva

Informação prática

- Tempo estimado: 20–30 minutos
- Tamanho do grupo: Grupos pequenos ou médios (até 25 pessoas)
- Materiais necessários: Papel, marcadores, folhas grandes (opcional)
- Espaço: Mesas ou espaço aberto para trabalho em grupo

O QUE FERE OS
NOSSOS CORPOS
TAMBÉM FERE O
PLANETA.

OS SISTEMAS
EXTRATIVOS QUEBRAM
CICLOS.

AS CULTURAS
REGENERATIVAS
RESTAURAM-NOS

Atividades passo a passo

1. Desenha o teu ciclo: quebrar e reparar

Convide as/os participantes a desenhar um ciclo simples (um círculo) representando um sistema que conhecem, como o corpo, a produção de alimentos, a água, as flutuações de energia, o ciclo menstrual ou a natureza.

Num primeiro passo, peça-lhes que identifiquem onde o ciclo é quebrado por práticas extrativas (sobreconsumo, desperdício, poluição, exploração, esgotamento).

Num segundo passo, convide-as/os a imaginar como o ciclo poderia ser reparado através de práticas regenerativas como cuidado, descanso, reutilizar, reciclar, respeito pelos limites, práticas sustentáveis, apoio comunitário ou escolhas sustentáveis.

Esta atividade ajuda as/os participantes a visualizar como os sistemas podem ser interrompidos e como podem ser transformados e regenerados.



2. Dominó da interdependência

Convide as/os participantes a ficar de pé num espaço aberto e criar um “dominó humano”. Uma/um participante começa por representar um elemento (por exemplo, água, árvores, solo ou animais). Uma/um a uma/um, outras/os participantes juntam-se, cada uma/um representando outro elemento ligado ao anterior. Gradualmente, forma-se uma cadeia, mostrando como diferentes elementos estão interligados.

Quando o grupo estiver conectado, convide a/o primeira/o participante a introduzir uma perturbação no seu elemento (por exemplo: seca, poluição, sobrepesca, desflorestação). Depois, uma/um a uma/um, as/os participantes mostram como esta mudança afeta o elemento seguinte na cadeia. Encoraje as/os participantes a explorar como as mudanças ambientais também afetam sistemas sociais e económicos. Por exemplo, se não houver peixe no mar, uma/um pescadora/or não pode trabalhar, pode perder rendimento, e isso afeta a sua capacidade de viver e sustentar a família.

Depois de explorar a perturbação, convide o grupo a criar um segundo dominó focado na regeneração.

Pergunte:

- Que ações poderiam ajudar a restaurar o equilíbrio?
- O que pode ser feito a nível local ou coletivo?

Encoraje as/os participantes a pensar em ações reais e concretas, incluindo iniciativas comunitárias e de base.

- promover campanhas para um consumo equilibrado de carne e peixe
- criar uma iniciativa de compostagem ou partilha de alimentos no bairro
- apoiar redes de reparação, reutilização ou troca na comunidade
- iniciar uma campanha para reduzir o uso de plástico na escola ou em espaços do bairro

Use este exercício corporizado para refletir sobre perguntas como:

- O que acontece aos corpos quando a Terra é explorada?
- Como é que a economia influencia a saúde e o bem-estar?
- Quem tem o poder de mudar estes sistemas?

Esta atividade destaca a interdependência e a responsabilidade partilhada.

3. Cuidado menstrual sustentável: um exemplo concreto

Introduza a menstruação como um exemplo simples e concreto de como os sistemas sociais afetam tanto os corpos como o planeta. Não precisa de ser especialista para facilitar esta atividade. O objetivo é abrir reflexão, não fornecer conhecimento médico.

Pode começar com uma breve explicação:

A menstruação é um processo corporal natural vivido por muitas pessoas. No entanto, o acesso a produtos, informação e instalações seguras não é igual em todos os lugares. Além disso, muitos produtos menstruais comumente usados são de utilização única e geram resíduos, o que tem impacto ambiental.

Convide as/os participantes a refletir sobre questões quotidianas como:

- De que precisam as pessoas para gerir a menstruação com dignidade?
- Que desafios podem algumas pessoas enfrentar (falta de produtos, estigma, falta de informação)?
- Que impacto têm os produtos descartáveis no ambiente?

Depois explore possíveis alternativas e soluções, por exemplo:

- acesso à educação e informação precisa
- produtos reutilizáveis ou de menor impacto
- apoio de escolas, famílias e comunidades
- quebrar o estigma e criar conversas abertas

Pode convidar as/os participantes a partilhar ideias, mas **evite entrar em detalhes pessoais ou íntimos, a menos que escolham fazê-lo**. O objetivo não é dar uma resposta “correta”, mas incentivar compreensão, pensamento crítico e responsabilidade coletiva.

Se sentir que precisa de mais informação sobre saúde e educação menstrual, pode consultar os recursos listados na bibliografia. Esta atividade pode ser adaptada dependendo do seu nível de conhecimento e das necessidades do grupo.

Resultados esperados

- compreender conceitos básicos de extrativismo e
- identificar conexões entre sistemas ambientais e sociais
- desenvolver pensamento crítico sobre poder e sustentabilidade
- reconhecer o seu papel na mudança coletiva
- imaginar práticas alternativas e regenerativas

Dicas de facilitação

- ✓ Use linguagem simples e exemplos concretos
- ✓ Evite culpa ou pressão em torno de escolhas pessoais
- ✓ Encoraje a curiosidade em vez do julgamento
- ✓ Forneça exemplos para compreender conceitos mais complexos
- ✓ Enfatize que a mudança acontece tanto a nível individual como coletivo
- ✓ Mantenha o foco nas possibilidades, no cuidado e na regeneração

Nota para facilitadoras/es

Algumas atividades exploram temas pessoais e sociais como o corpo, a desigualdade de género, a saúde e a justiça ambiental. Como introduzido na secção de abertura, as/os facilitadoras/es são encorajadas/os a criar espaços seguros e corajosos onde as/os participantes se sintam respeitadas/os, escutadas/os e livres para escolher o seu nível de participação.

5. Expressão Artística

Transformar sentimentos em histórias, movimento e imagens

A expressão artística desempenha um papel central neste toolkit. Através da arte, experiências pessoais, emoções e reflexões podem ser transformadas em histórias, gestos e imagens partilhadas.

Esta secção explora práticas artísticas como ferramentas de expressão, comunicação e criação coletiva. O teatro, o movimento e a criação visual oferecem formas acessíveis para as pessoas jovens explorarem aquilo que sentem, refletirem sobre questões sociais e ambientais, e ligarem experiências individuais a narrativas coletivas. As atividades são inspiradas em metodologias desenvolvidas pelas organizações parceiras durante o projeto. Abordam a arte não como performance, mas como um processo de escuta, experimentação e cocriação de significado em conjunto.

Propósito

Esta prática ajuda as/os participantes a:

- expressar emoções e experiências interiores através de linguagem simbólica
- construir empatia e compreensão coletiva
- explorar cuidado, fragilidade e resiliência de formas criativas
- desenvolver imaginação e pensamento não linear
- conectar significado pessoal com interpretação coletiva
- ganhar confiança na expressão artística sem pressão

Informação prática

- Tempo estimado: 45–60 minutos
- Tamanho do grupo: Grupos pequenos ou médios (até 25 pessoas)
- Materiais necessários: Materiais necessários: Papel (A4 ou mais grosso), canetas ou lápis, e materiais criativos opcionais (lápis de cor, marcadores, materiais de colagem, tesouras, cola).
- Espaço: Espaço aberto adequado para movimento e trabalho criativo

**A ARTE PERMITE QUE
AQUILO QUE ESTÁ
DENTRO DE NÓS SE
TORNE VISÍVEL E
PARTILHÁVEL.**

**A CRIATIVIDADE
TRANSFORMA
A EMOÇÃO EM
SIGNIFICADO
COLETIVO.**

Atividades passo a passo

1. Teatro do corpo

Esta prática utiliza o corpo, a voz e o espaço como ferramentas principais de expressão e criação coletiva. Afasta-se de abordagens baseadas no texto e centra-se na presença, nas relações e na experiência partilhada.

As/os participantes começam por explorar como os corpos se relacionam entre si no espaço. Através de exercícios simples, desenvolvem consciência de ritmo, proximidade, tensão e apoio. A criação é entendida como algo que emerge entre pessoas, e não a partir de um indivíduo.

Esta abordagem destaca cuidado, interdependência e atenção como elementos essenciais da criação. As questões sociais e ambientais são exploradas através do corpo, tornando-se visíveis e experienciais em vez de abstratas.

Convide as/os participantes a escolher uma notícia recente ligada a uma questão social ou ambiental.

Como grupo, identifiquem:

- Quem está envolvido?
- O que está a acontecer?
- Que relações ou tensões estão presentes?



Passo 1: Exploração verbal

Reconstruam a história em conjunto usando palavras. .

Passo 2: Simplificação

Reduzam a história a palavras e ações-chave. Introduzam sons em vez de explicações para momentos-chave (por exemplo tensão, conflito ou mudança)..

Passo 3: Corporização

Traduzam a história em movimento:

- gestos
- posturas
- uso do espaço
- ritmo

As/os participantes podem corporizar personagens, situações ou relações.

Passo 4: Composição coletiva

Criar uma pequena composição de grupo combinando movimento, som e espaço. Encoraje as/os participantes a explorar:

- proximidade e distância
- apoio e conflito
- repetição e transformação

O objetivo não é “performar bem”, mas explorar como o significado pode emergir através do corpo e da interação coletiva.

Esta atividade apoia a expressão não verbal, o pensamento crítico e a criação coletiva.

2. Improvisação de movimento

Criar uma sequência simples de movimento. Convide as/os participantes a começar em silêncio.

Passo 1: Sentar em silêncio durante alguns minutos.

Passo 2: Levantar e seguir o primeiro movimento que vier à mente. Pode ser muito simples. Repeti-lo até se tornar familiar.

Passo 3: Fazer um pequeno aquecimento (saltar, sacudir, alongar). .

Passo 4: Repetir o processo para criar um segundo movimento.

Passo 5: Combinar os dois movimentos numa pequena sequência.

Passo 6: Acrescentar um terceiro movimento e repetir a sequência até se tornar natural.

Passo 7: Explorar variações:

- muito lento / muito rápido
- suave / forte
- pequeno / expansivo

Passo 8: Trocar sequências em pares:

- aprender o movimento de outra pessoa
- ensinar o seu movimento a outra pessoa

Passo 9: Explorar todos os movimentos em conjunto no espaço.

Este processo pode tornar-se o ponto de partida para uma coreografia coletiva.

Composição instantânea

Cada participante escreve uma pequena “partitura” (uma instrução criativa), por exemplo:

- “Acaricia a luz”
- “Mostra a uma flor como começar uma revolução”
- “Segura a vulnerabilidade de alguém com cuidado”

Recolha e redistribua as partituras para que ninguém receba a sua própria.

Dê às/aos participantes alguns minutos para refletir.

Abra o espaço para improvisação (20–40 minutos).

Orientações:

- Depois de entrares no espaço, ficas até ao fim
- Em algum momento, executas a tua partitura
- Podes juntar-te a outras pessoas se sentires conexão
- Presta atenção ao grupo e ao espaço partilhado

No final, convide a uma reflexão em grupo:

- O que aconteceu?
- O que notaste?
- Como te relacionaste com as outras pessoas?

Lembre as/os participantes de que a incerteza e o desconforto fazem parte do processo.



3. Criação visual: instrução poética e fanzine

Esta atividade combina escrita e criação visual para explorar cuidado, imaginação e pensamento simbólico. É inspirada em práticas artísticas como o trabalho baseado em instruções de Yoko Ono, em que frases simples convidam a múltiplas interpretações e respostas criativas.

Em vez de dar instruções diretas, as/os participantes são convidadas/os a criar prompts abertos e poéticos que podem ser interpretados de diferentes formas. Isto permite que a criatividade emergja sem pressão e encoraja a construção de significado pessoal.

Convide as/os participantes a refletir sobre a pergunta: “Como cuidas de uma flor no meio de uma tempestade?”

Everything starts with a seed.
Choose a safe place
to sow it.



When the rain
comes from within, let
it water the soil with life.



Créditos imagen:
© Carina Corso

Explique que tanto a “flor” como a “tempestade” podem ser simbólicas. A flor pode representar algo frágil, valioso ou vivo (uma pessoa, uma ideia, um sentimento, uma comunidade). A tempestade pode representar um desafio, uma dificuldade ou uma pressão externa.

Não há interpretação certa ou errada. Pode partilhar um exemplo de instrução poética, como: “Escolhe um lugar seguro para abrigar a tua planta. Quando ela crescer, fala apenas em flor.”

Explique que o objetivo não é ser literal, mas criar uma instrução que abra a imaginação e convide à interpretação.

Passo 1: Brainstorming

Convide as/os participantes a escrever palavras, ideias ou desenhar esboços rápidos relacionados com a pergunta. Encoraje o pensamento livre. Todas as ideias são bem-vindas.

Passo 2: Escrever a instrução

Peça às/aos participantes que transformem as suas ideias numa pequena instrução poética. A instrução deve ser aberta, imaginativa e não completamente literal.

Passo 3: Esboço

Convide as/os participantes a criar um esboço ou colagem aproximada que represente a sua ideia. Veja o exemplo abaixo.

Encoraje-as/os a refletir sobre:

- O que representa a flor?
- O que representa a tempestade?
- Que elementos podem tornar a ideia mais clara ou mais aberta?
- O que é mostrado, e o que é sugerido?

As/os participantes podem experimentar materiais, cores e texturas. Desenhar não é obrigatório, colagem ou formas simples também são válidas.

Créditos imagen:
© Carina Corso



Passo 4: Reflexão

Convide as/os participantes a observar o seu esboço e refletir:

- O que funciona bem?
- O que poderia ser alterado ou simplificado?
- Que elementos são mais significativos?

Passo 5: Criação final

As/os participantes criam uma versão final combinando texto e imagem.

Convide-as/os a pensar sobre como a instrução e a imagem se relacionam:

- O texto faz parte do desenho ou está separado?
- É um título, uma legenda ou está integrado na imagem?

Os trabalhos finais podem ser combinados numa *collective fanzine* ou partilhados como uma exposição

Esta atividade apoia a imaginação, o pensamento simbólico e a expressão pessoal, permitindo ao mesmo tempo que as/os participantes explorem cuidado e resiliência de formas criativas.

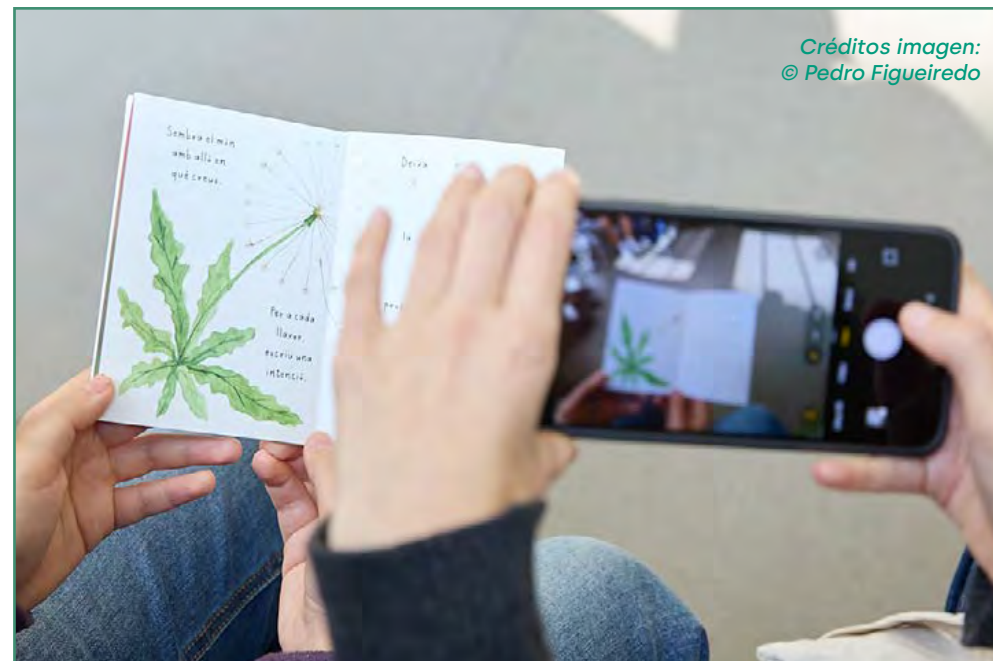


Créditos imagen:
© Pedro Figueiredo

Podes descarregar a fanzine através do link seguinte: https://plaudite.org/wp-content/uploads/2026/06/YAP_FANZINE-PORT.pdf

Resultados esperados

- expressar emoções e ideias através de formas não verbais e simbólicas
- desenvolver confiança na expressão criativa
- fortalecer a imaginação e a narrativa coletiva
- conectar experiências pessoais a questões sociais e ambientais
- experienciar colaboração através de processos artísticos



Dicas de facilitação

- ✓ Enfatize que não há forma “correta” de interpretar a tarefa
- ✓ Encoraje a imaginação em vez da habilidade técnica
- ✓ Ofereça exemplos se as/os participantes se sentirem bloqueadas/os, mas evite influenciar demasiado as suas ideias
- ✓ Apoie participantes que se sintam inseguras/os em relação ao desenho (colagem, símbolos ou formas simples são suficientes)
- ✓ Mantenha a atmosfera aberta, lúdica e sem julgamentos
- ✓ Reserve tempo para a reflexão, o processo é tão importante como o resultado final



6. Ativismo Ecofeminista Criativo

Da expressão à voz coletiva

Neste toolkit, o ativismo não é abordado como um passo separado ou final, mas como algo que pode emergir naturalmente de processos de consciência, cuidado, reflexão e expressão criativa.

Através de práticas corporizadas, exploração coletiva e criação artística, as/os participantes desenvolvem ideias, emoções e perspectivas que podem levar ao desejo de partilhar, expressar ou envolver-se com a comunidade mais ampla.

Práticas criativas como movimento, teatro, narração de histórias ou criação visual podem tornar-se formas de voz coletiva, permitindo que as pessoas jovens expressem aquilo que lhes importa de formas que se sintam autênticas, acessíveis e significativas.

Propósito

- reconhecer a expressão como uma forma de participação
- explorar como experiências pessoais se ligam a questões coletivas
- desenvolver confiança para partilhar ideias e perspectivas
- experienciar processos criativos como um caminho para a participação cívica
- compreender o ativismo como algo diverso, acessível e sustentável

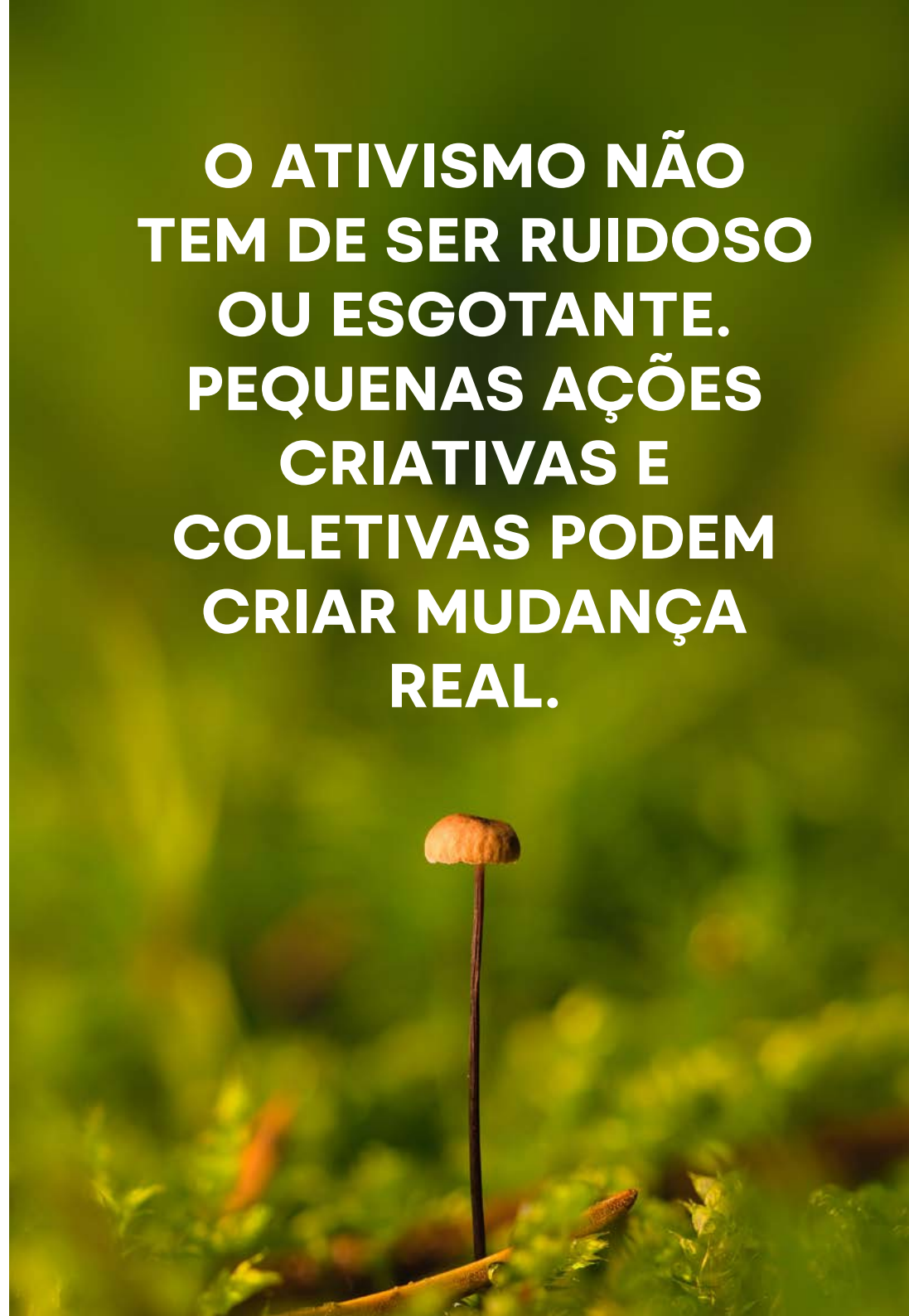
Actividades

Esta secção não propõe atividades individuais, mas os resultados dos processos da criação à expressão.

Possíveis formas de ação incluem:

- uma pequena performance ou peça de movimento
- uma exposição visual ou fanzine
- uma mensagem coletiva ou manifesto
- um círculo de partilha aberto a outras pessoas
- um gesto simbólico ou criativo num espaço público ou comunitário

**O ATIVISMO NÃO
TEM DE SER RUIDOSO
OU ESGOTANTE.
PEQUENAS AÇÕES
CRIATIVAS E
COLETIVAS PODEM
CRIAR MUDANÇA
REAL.**



Na **Plàudite Teatre**, as metodologias incluem teatro comunitário, teatro crítico e teatro do movimento, onde as pessoas participantes exploram, passo a passo, aquilo que realmente sentem e pensam sobre temas específicos, partilham livremente os seus pensamentos e cocriam uma peça comum. O teatro torna-se um espaço onde as pessoas jovens podem investigar as suas próprias questões, escutar as outras pessoas e transformar preocupações pessoais em expressão coletiva.

O processo criativo começa com jogos de construção de confiança, consciência corporal e uma introdução à linguagem teatral. Através da voz, do ritmo, do espaço, da presença, do teatro crítico e da improvisação, as pessoas participantes aprendem a expressar ideias não apenas através das palavras, mas também através de gestos, sons, imagens corporais e composições de grupo. O objetivo não é formar intérpretes profissionais, mas criar um ambiente seguro e criativo onde cada participante possa descobrir a sua própria forma de estar presente, ocupar espaço e contribuir para o grupo.

Os temas ecofeministas e de saúde são introduzidos através de oficinas vivenciais e reflexivas sobre saúde menstrual, cuidado do corpo, sustentabilidade e a relação entre o bem-estar pessoal e planetário. Estas experiências ajudam as pessoas participantes a relacionar conceitos abstratos como a interdependência, o cuidado, a desigualdade ou a crise climática com os seus próprios corpos, emoções e realidades do quotidiano.

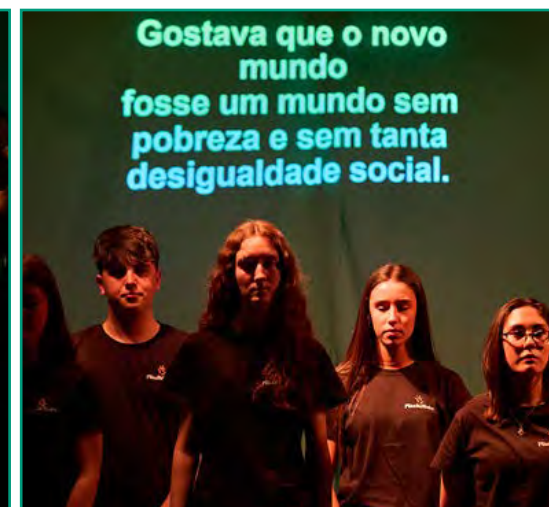
A partir daí, o grupo explora o mundo que habita: a emergência climática, as desigualdades sociais, a habitação, o medo, o esgotamento, o consumismo, a desconexão da Terra e a dificuldade de imaginar o futuro. Através de exercícios coletivos, estas preocupações transformam-se em material cénico: textos curtos, gestos repetidos, movimentos corais, sons, imagens e composições físicas.

O grupo cria gradualmente uma linguagem artística partilhada, onde as vozes individuais permanecem visíveis enquanto passam a integrar uma narrativa coletiva mais ampla.

O processo evolui da exploração para a dramaturgia coletiva. As pessoas

participantes selecionam, organizam e ensaiam os materiais gerados durante as oficinas, dando-lhes forma numa criação física e coral. A peça final combina movimento, voz, silêncio, ritmo e imagens de grupo para expressar como as pessoas jovens percecionam as crises que as rodeiam e como imaginam formas mais cuidadoras e sustentáveis de viver em conjunto.

Neste sentido, o teatro torna-se uma forma de ativismo ecofeminista criativo: uma maneira de tornar visível aquilo que muitas vezes é sentido mas não dito, de ligar a experiência pessoal a questões sociais e planetárias e de partilhar uma mensagem coletiva com o público. A criação final transforma-se numa apresentação pública perante públicos diversos, tanto localmente em L'Hospitalet de Llobregat como internacionalmente no Porto, mostrando como o teatro pode tornar-se um espaço de expressão juvenil, cuidado, participação cívica e imaginação coletiva.



Créditos imagem: © Pedro Figueiredo

Teatro Crítico

A metodologia de Teatro Crítico da Plàudite Teatre utiliza as artes performativas como ferramenta para promover o pensamento crítico, a participação ativa e a transformação social. Baseia-se na ideia de que o teatro oferece um espaço seguro para explorar a realidade através da experiência vivida, questionar narrativas estabelecidas e construir conhecimento de forma coletiva.

O processo combina ferramentas teatrais, educação crítica e aprendizagem experiencial. As pessoas participantes investigam questões relevantes para os seus próprios contextos, partilham experiências, analisam conflitos e exploram diferentes perspetivas através do teatro do movimento, da improvisação, dos jogos dramáticos, da criação de personagens e da construção de cenas. Desta forma, o teatro torna-se um laboratório social onde situações, emoções, pensamento crítico e relações podem ser explorados, promovendo a reflexão, o sentido de comunidade e a empatia.

O processo criativo é coletivo e participativo. O próprio processo é tão importante quanto o resultado final. As apresentações resultantes não são apenas produtos artísticos; são ferramentas de sensibilização e diálogo que permitem partilhar com a comunidade alargada as reflexões do grupo. As apresentações são complementadas por momentos de debate facilitado que reforçam a ligação entre participantes e público.

Desta forma, o teatro torna-se uma ferramenta que promove competências comunicacionais, sociais e cívicas, ao mesmo tempo que fortalece a liderança juvenil e a capacidade das pessoas jovens para gerar mudança nas suas comunidades. A metodologia de Teatro Crítico da Plàudite Teatre procura capacitar pessoas capazes de analisar a realidade, expressar-se criticamente, participar em diálogos significativos e contribuir ativamente para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e democrática.

Metodologia Peer-to-Peer

A través da metodologia peer-to-peer, a Plàudite Teatre alcança um nível único de motivação entre as pessoas participantes. A partir da sua experiência, as ferramentas praticadas e adquiridas são partilhadas com o restante grupo e com outros grupos de jovens com quem partilham a experiência teatral, tornando-se referências e exemplos positivos. Trata-se de uma participação que nasce de um lugar seguro de empoderamento individual e coletivo. Atuamos entre pares e convidamos os nossos pares

a viver as experiências positivas que nós próprias tivemos através do teatro, gerando uma comunidade onde nos inspiramos mutuamente a partir de uma perspetiva de liderança positiva.

As pessoas participantes não se limitam a aprender e refletir sobre os temas explorados; tornam-se agentes ativos na partilha dessas aprendizagens. Através de apresentações e atividades baseadas no diálogo, trocam conhecimentos, atitudes e experiências com outras pessoas jovens, gerando uma influência positiva baseada na identificação, na proximidade e na credibilidade que os pares naturalmente proporcionam..



Créditos imagen: © Pedro Figueiredo

Principais Benefícios para Facilitadoras/es

- Metodologia participativa e transferível.
- Ferramenta prática para abordar questões complexas através da experiência.
- Maior envolvimento e apropriação por parte das pessoas participantes.
- Espaços significativos de reflexão e diálogo.
- Desenvolvimento de lideranças juvenis positivas.
- Impacto que se estende para além de uma única atividade

Principais Benefícios para as Pessoas Participantes

- ✓ Pensamento crítico e competências de análise.
- ✓ Comunicação e expressão emocional.
- ✓ Empatia e escuta ativa.
- ✓ Autoconfiança e autoestima.
- ✓ Competências de trabalho colaborativo.
- ✓ Participação e liderança.
- ✓ Capacidade de influenciar positivamente outras pessoas jovens.
- ✓ Compromisso com a comunidade

✦ **TEATRO CRÍTICO** <https://plaudite.org/es/teatro-critico>

✦ **ECOFEMINISMO** <https://plaudite.org/es/ecofeminismo/>

✦ **YAP!** <https://plaudite.org/es/ecofeminismo-activismo-juvenil-para-la-igualdad-la-salud-personal-y-planetaria/>



Créditos imagen: © MB Pozo Ruiz

Na **PELE**, a abordagem inicial para uma ação coletiva e criativa é começar pela urgência de cada grupo. O que é que quero dizer? Se um grande público me escutasse, o que lhes diria? A partir de um primeiro mapeamento de urgências individuais, tentamos destilar uma urgência coletiva de todo o grupo. Esta identificação com a urgência é crucial para o processo criativo, para que todas as pessoas se sintam profundamente envolvidas no processo criativo.

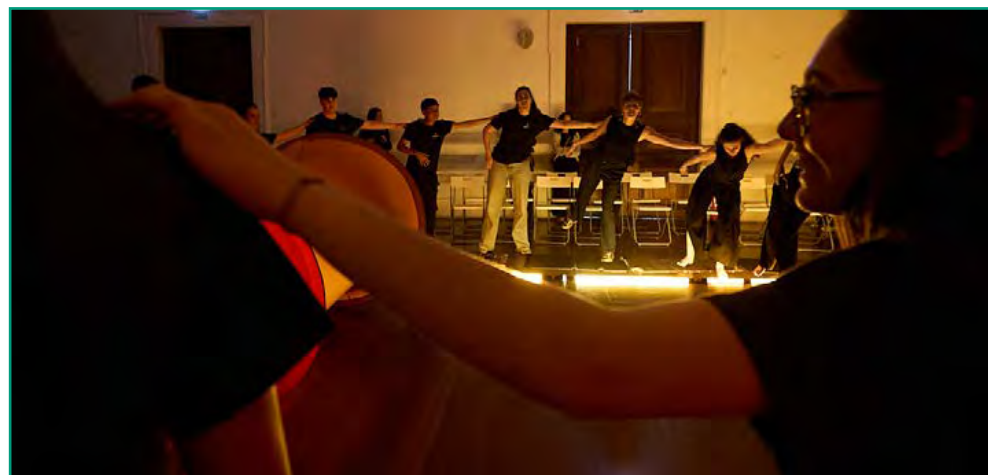
Dependendo da disponibilidade e dos interesses do grupo, experimentamos depois diferentes linguagens artísticas: performance art, instalações, videoarte, arte visual, escrita criativa, teatro, dança, etc. Em geral trabalhamos de forma multidisciplinar, para criar diferentes camadas artísticas e acessibilidades, não só para as/os participantes mas também para o público.

Embora acreditemos que é sempre importante ter um resultado artístico - algo que seja visto, visível, por vezes ruidoso, por vezes muito gentil e suave, algo que cria uma fricção no nosso quotidiano e propõe uma alternativa de como nos relacionarmos umas/uns com as/os outras/os - são as conexões e relações criadas entre as pessoas que representam o núcleo do nosso trabalho.

Durante cada processo tentamos refletir sobre:

- Como podemos estimular processos de pensamento crítico e reflexão coletiva?
- Como podem diferentes expressões artísticas ser exploradas, e ainda assim ser criada uma narrativa coletiva em conjunto?
- Como podem as dinâmicas sociais das relações de poder não ser reproduzidas, mas refletidas?
- Com base em valores democráticos, como podemos experimentar processos de tomada de decisão não hierárquicos?
- Como pode a autoestima das/os participantes ser fortalecida através da autoexpressão por diferentes meios artísticos?

- Como podem vozes polifónicas ser escutadas, para mostrar a individualidade dentro do coletivo?
- Como podem as/os participantes ser empoderadas/os também para além do enquadramento do projeto e qual é o impacto do projeto a longo prazo?
- Como pode ser criado, através do projeto, um imaginário social alternativo?



Créditos imagen: © Pedro Figueiredo

Ternura Radical

Senti-la. O quê? Tu? Escutas? Escutar de dentro para fora. O que acontece se não fizermos nada? Corpos movendo-se juntos pelo espaço, ritmos, tempos. Conectar, seguir, deixar ir umas/uns das/os outras/os. Corpo-espço. Segurar umas/uns às/aos outras/os. Agarrar-nos umas/uns às/aos outras/os. Cidade-selva. Coexistir. Co-depender. Olha à volta. Escuta através da tua pele. Fazer parte disso. Tocar nisso. O quê? Não consegues senti-lo?

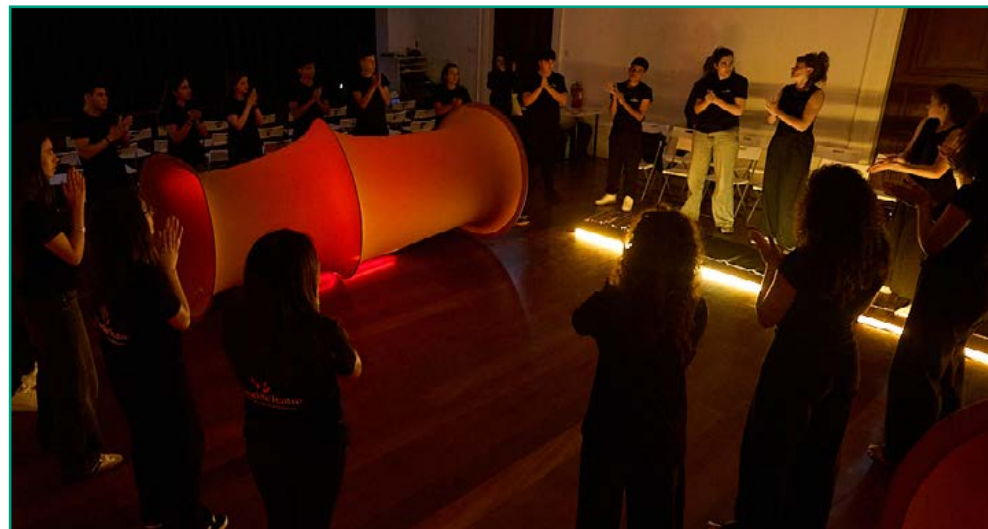
Um processo | Um encontro | Uma performance | Um manifesto

Durante uma residência artística, um grupo de jovens adultas/os explora a ideia de ternura radical através da criação de som e movimento: O que acontece se praticarmos ternura coletivamente? Se tomarmos o tempo para realmente escutar-nos umas/uns às/aos outras/os, para olhar para o mundo com olhos que realmente querem vê-lo. Se entendermos a nossa vulnerabilidade como um espaço de conexão, as nossas codependências como uma rede em movimento que nos sustenta em conjunto em vez de nos separar.

A ternura torna-se então uma forma de protesto? Um ato de propor uma realidade radicalmente diferente baseada na conexão, no afeto e na dedicação? O resultado desta investigação artística é uma ocupação de espaços ternos dentro de nós mesmas/os e nos espaços públicos que partilhamos.



Com quem és terna/o? Este projeto já foi desenvolvido em diferentes cidades em Portugal. Aqui podes ver os vídeos de todas as apresentações: [Ternura Radical | Projetos em curso](#)



Créditos imagen: © Pedro Figueiredo



Resultados esperados

As/os participantes podem:

- 🌱 sentir-se mais confiantes para expressar a sua voz
- 🌱 experienciar conexão entre dimensões pessoais e coletivas
- 🌱 desenvolver um sentido de agência e pertença
- 🌱 envolver-se em formas de participação que se sintam sustentáveis e autênticas

Dicas de facilitação

- ✓ Evite apresentar o ativismo como uma obrigação ou resultado esperado
- ✓ Valorize ações de pequena escala e baseadas no processo
- ✓ Apoie as ideias das/os participantes sem as dirigir demasiado
- ✓ Garanta que a partilha permanece voluntária e respeitadora
- ✓ Enfatize que expressão, cuidado e presença já são formas de ação

Créditos imagen: © Pedro Figueiredo

7. Fechar o Ciclo

Porque os ciclos não terminam na ação, regressam ao descanso

Processos criativos, trabalho coletivo e ações públicas podem ser experiências poderosas e intensas. Para apoiar o bem-estar e a sustentabilidade, é essencial criar momentos de encerramento que permitam às/aos participantes descansar, refletir e integrar aquilo que experienciaram.

Esta secção convida facilitadoras/es a fechar atividades, workshops ou performances com cuidado e intenção. Regressar ao corpo e à gratidão ajuda as/os participantes a reconectar-se consigo mesmas/os e com o grupo, reconhecer a jornada feita em conjunto, e sair do espaço sentindo-se enraizadas/os e apoiadas/os.

Os rituais de encerramento não são um “extra”, mas uma parte essencial de uma prática ética, centrada no cuidado e ecofeminista.

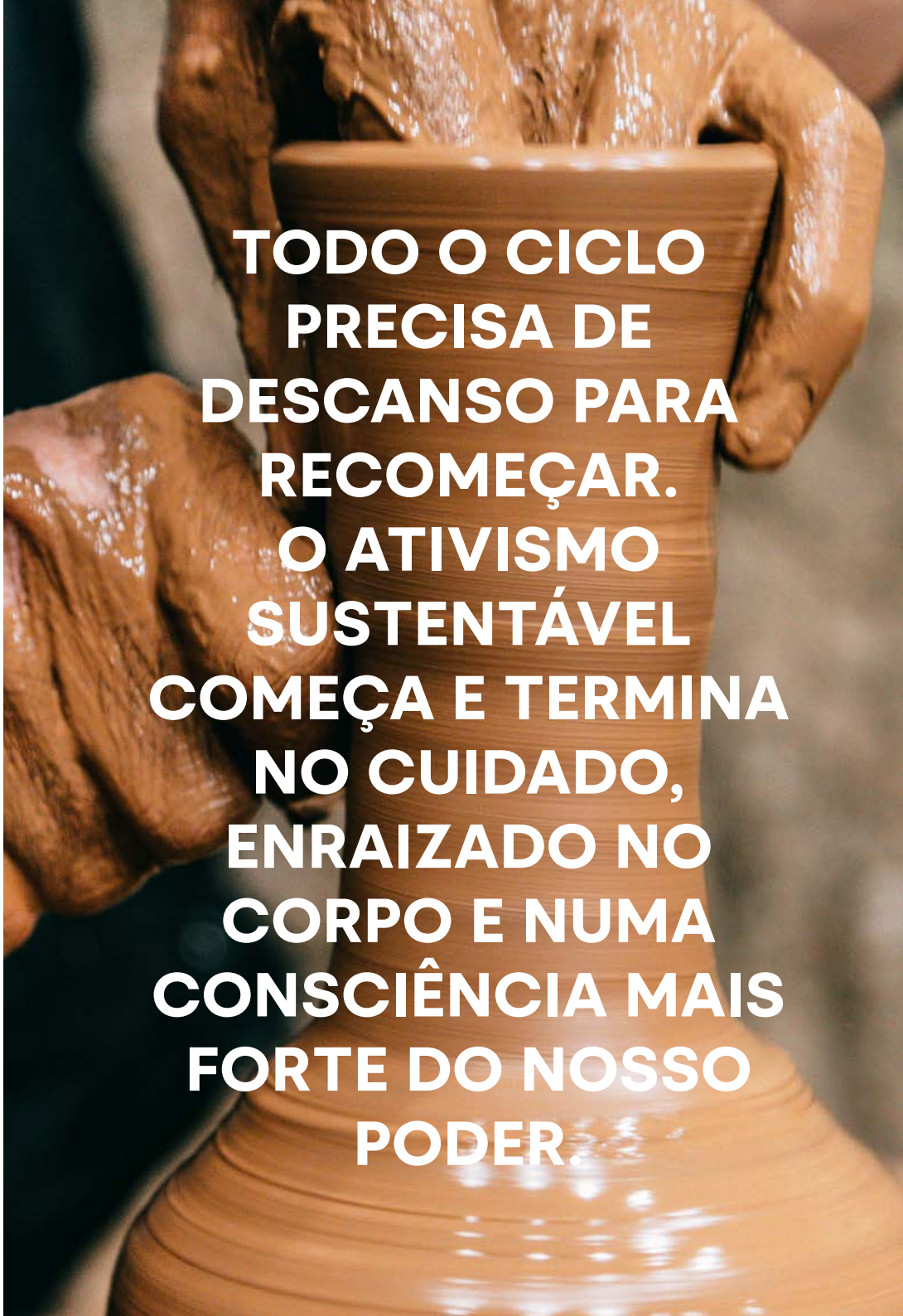
Propósito

Esta prática ajuda as/os participantes a:

- abrandar e regular depois de experiências intensas
- integrar emoções e aprendizagens
- sentir-se reconhecidas/os e valorizadas/os
- fechar o processo com calma e cuidado
- fortalecer a conexão do grupo

Informação prática

- Tempo estimado: 5–15 minutos
- Tamanho do grupo: Qualquer
- Materiais necessários: Nenhum (opcional: música suave, almofadas ou mantas)
- Espaço: Espaço tranquilo e confortável



**TODO O CICLO
PRECISA DE
DESCANSO PARA
RECOMEÇAR.
O ATIVISMO
SUSTENTÁVEL
COMEÇA E TERMINA
NO CUIDADO,
ENRAIZADO NO
CORPO E NUMA
CONSCIÊNCIA MAIS
FORTE DO NOSSO
PODER.**

Atividades passo a passo

1. Relaxamento corporal

Convide as/os participantes a sentar-se ou deitar-se confortavelmente. Guie-as/os através de um breve relaxamento, trazendo a atenção para a respiração, o movimento que ela cria no corpo, sons e sensações físicas.

Guie suavemente a consciência por diferentes partes do corpo, dos pés à cabeça, convidando à libertação de tensão.

Encoraje a respiração lenta e alguns momentos de silêncio antes de fechar a prática. Isto apoia a regulação do sistema nervoso e a integração emocional.

2. Círculo de gratidão

Convide as/os participantes a sentar-se ou ficar de pé em círculo. Cada pessoa pode partilhar uma palavra, gesto ou frase curta que expresse gratidão, por si própria, pelo grupo, ou por algo experienciado durante o processo.

Partilhar é sempre opcional. Escutar também é uma forma de participação. Esta prática reforça a conexão e o reconhecimento coletivo.

3. Encerramento partilhado

Convide as/os participantes a sentar-se ou ficar de pé em círculo e tirar um momento para chegar em conjunto em silêncio.

Cada pessoa é convidada a partilhar uma palavra, gesto ou frase curta que reflita como está a sair do espaço ou o que leva da experiência.

A partilha é opcional; a escuta atenta é igualmente válida. A/o facilitadora/or pode apoiar um ritmo calmo, permitindo breves pausas entre contributos.

Feche com uma respiração coletiva ou um gesto simples partilhado para marcar o final.

Esta prática apoia o enraizamento emocional e ajuda o grupo a transitar suavemente da experiência partilhada de volta aos seus caminhos individuais.

4. Três palmas

Convide as/os participantes a sentar-se ou ficar de pé em círculo. O grupo é convidado a produzir coletivamente três palmas, nem mais, nem menos.

Ninguém lidera ou anuncia o momento. A ação emerge através da atenção partilhada, sem coordenação verbal.

Este ritual simples fomenta presença, escuta e sintonia de grupo. Cria um encerramento subtil e coletivo, permitindo ao grupo fechar em conjunto através da consciência partilhada.





Resultados esperados

As/os participantes podem:

- 🌱 regular emoções depois de experiências intensas
- 🌱 integrar aprendizagem e reflexão
- 🌱 sentir-se reconhecidas/os e valorizadas/os
- 🌱 sair do espaço enraizadas/os e calmas/os
- 🌱 fortalecer o sentido de encerramento e conexão do grupo

Dicas de facilitação

- ✓ Use um tom calmo e abrande o ritmo depois de atividades intensas
- ✓ Priorize enraizamento e consciência corporal em vez de discussão
- ✓ Lembre as/os participantes de que descanso e encerramento fazem parte do processo
- ✓ Mantenha a partilha opcional e evite colocar pessoas sob pressão
- ✓ Permita um final claro e suave (silêncio, respiração ou ritual simples)

Terminar regressando ao cuidado lembra-nos que o ativismo e a criatividade sustentáveis exigem descanso, gratidão e conexão. Ao fechar ciclos suavemente, criamos espaço para renovação — para pessoas, comunidades e o planeta.

8. Integrar a experiência: reflexão de encerramento

Antes de avançar, convida-te a parar por um momento.

Faz algumas respirações tranquilas e reflete sobre o que experienciaste nesta secção — as práticas, as ferramentas, as histórias e os valores por detrás delas.

Podes perguntar-te:

- Que sentimento permanece comigo?
- Que ideia ou aprendizagem parece importante neste momento?
- Que intenção quero levar para o meu trabalho, relações ou vida quotidiana?

Podes escolher escrevê-la, desenhá-la, ou simplesmente guardá-la na mente. Se estiveres a trabalhar em grupo, podes partilhá-la — ou guardá-la para ti.

Não há resposta certa ou errada.

Este momento é sobre reconhecer aquilo que levas contigo e permitir que o ciclo se feche com consciência, cuidado e continuidade.



PARTE III Inspirações e Recursos

Esta secção reúne uma seleção de projetos inspiradores, organizações, websites e recursos práticos relacionados com ecofeminismo, ativismo jovem, saúde menstrual, práticas de cuidado, sustentabilidade e envolvimento artístico. Oferece exemplos concretos de ação criativa e ferramentas úteis para aprendizagem, ensino e trabalho comunitário, apoiando pessoas jovens e profissionais que desejam aprofundar o seu conhecimento e agência.

Ecofeminismo e Justiça Ambiental



[Ecofeminism & Environmental Liberation Toolkit](#)

Um recurso rico e acessível que explora o ecofeminismo através de uma lente interseccional, com um forte foco em perspetivas do sul global e justiça ambiental.



[Kit de Ecofeminismo – Ayuntamiento de Madrid \(ES\)](#)

Um toolkit prático e educativo que oferece materiais e atividades acessíveis para explorar o ecofeminismo em contextos comunitários e educativos.



[Ecofeminist didactic materials \(Sumadiversitat – CAT\)](#)

Uma coleção de recursos e materiais educativos para introduzir perspetivas ecofeministas em ambientes de aprendizagem.



Ativismo Jovem e Participação



[Youth Action for Climate: Compendium Practices](#)

Um compêndio que apresenta dez exemplos de ação climática jovem contemporânea, desde litigância e diplomacia até ecoansiedade, ativismo local e respostas interseccionais à insegurança climática.



[UNICEF Toolkit for Young Climate Activists](#)

Um guia abrangente que apoia pessoas jovens a envolver-se em ação climática, advocacy e participação em diferentes níveis.



[Climentines Toolbox](#)

Uma toolbox de um projeto europeu que oferece métodos criativos e educativos para promover a igualdade de gênero e o empoderamento jovem.



[Playful Climate Activism \(JINT\)](#)

Um recurso focado no uso de jogos e métodos criativos para envolver pessoas jovens na ação climática.



[Top 10 Eco Youth Movements \(The Oxygen Project\)](#)

Uma visão geral acessível de movimentos ambientais inspiradores liderados por jovens em todo o mundo, destacando diferentes formas de ativismo, envolvimento e impacto.

Saúde Menstrual e Práticas Ecofeministas



[Menstrupedia](#)

Uma plataforma educativa youth-friendly que explica a menstruação de forma acessível e inclusiva, usando formatos visuais e envolventes.



[Days for Girls](#)

Uma organização global que fornece recursos educativos práticos sobre saúde menstrual, dignidade e acesso.



[The Period Education Project \(by PERIOD.\)](#)

Um toolkit abrangente, centrado em jovens, concebido para apoiar a educação menstrual, advocacy e redução do estigma. Inclui planos de aula, guias de discussão e atividades acessíveis e adaptáveis para escolas e contextos juvenis.



[The Cup Effect](#)

Um recurso focado em produtos menstruais sustentáveis e educação, apoiando tanto a consciência ambiental como a autonomia corporal.



[Guía para el Activismo Menstrual \(ES\)](#)

Um guia prático que liga saúde menstrual, sustentabilidade e ativismo, com ferramentas e reflexões acessíveis.



[Rezero – Menstrual Education & Sustainability \(ES\)](#)

Recursos e iniciativas focados em educação menstrual, produtos reutilizáveis e impacto ambiental.

Saúde Mental e Autocuidado



[UNICEF Mental Health Toolkit for Young People](#)

Um toolkit estruturado que oferece estratégias práticas para apoiar o bem-estar emocional e a resiliência.



[WellYouth – Youth Mental Health & Well-being Toolkit](#)

Um recurso abrangente que liga trabalho juvenil, bem-estar e apoio à saúde mental.



[Anna Freud Centre – Self-care resources](#)

Materiais baseados em evidência que apoiam a saúde mental e as práticas de autocuidado das pessoas jovens.

Artes, Corpo e Ativismo Criativo



[Artful Activism Toolkit \(ActionAid\)](#)

Um recurso poderoso sobre como usar práticas criativas e arte como ferramentas para o ativismo e a mudança social.



[Arts & Activism in Youth Work \(JINT\)](#)

Uma guia prática sobre como integrar abordagens artísticas no ativismo jovem e na participação.



[Yoga Calm – Starter Kit](#)

Ferramentas simples e acessíveis para integrar consciência corporal, calma e regulação em ambientes de aprendizagem.

Estes recursos são oferecidos como inspiração e podem ser adaptados a diferentes contextos, necessidades e grupos. As/os facilitadoras/es são encorajadas/os a explorá-los de forma crítica e criativa, integrando aquilo que ressoa com a sua prática e valores.

Bibliografia

Este toolkit é informado pelo pensamento ecofeminista, pelas teorias feministas do cuidado, pelas práticas corporificadas e pelo ativismo jovem. As referências seguintes oferecem perspectivas-chave que moldaram a sua abordagem conceptual e metodológica.

-  Arao, Brian, and Kristi Clemens. 2013. "From Safe Spaces to Brave Spaces: A New Way to Frame Dialogue around Diversity and Social Justice." In *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators*, edited by Lisa M. Landreman, 135–150. Sterling, VA: Stylus Publishing.
-  Cabnal, Lorena. 2010. "Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala." In *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, 11–25. Madrid: ACSUR-Las Segovias.
-  d'Eaubonne, Françoise. 1974. *Le féminisme ou la mort*. Paris: Pierre Horay.
-  Federici, Silvia. 2012. *Revolution at Point Zero: Housework, Reproduction, and Feminist Struggle*. Oakland, CA: PM Press.
-  Gilligan, Carol. 1982. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
-  Herrero López, Yayo. 2022. *Ausencias y extravíos*. Madrid: Escritos Contextatarios / Libros en Acción.
-  Herrero López, Yayo. 2025. *Metamorfosis: Una revolución antropológica*. Barcelona: Arcadia / Atmarcadia.
-  Mies, Maria. 1986. *Patriarchy and Accumulation on a World Scale: Women in the International Division of Labour*. London: Zed Books.

 Pérez Orozco, Amaia. 2022. *The Feminist Subversion of the Economy: Contributions for Life Against Capital*. Translated by Liz Mason-Deese. Brooklyn, NY: Common Notions.

 Puleo, Alicia H. 2011. *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Madrid: Ediciones Cátedra.

 Shiva, Vandana. 1989. *Staying Alive: Women, Ecology and Development*. London: Zed Books.

 Tronto, Joan C. 1993. *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. New York: Routledge.

 UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women, and WHO. 2018. *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach*. Revised edition. Paris: UNESCO Publishing.

 UNICEF. 2019. *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. New York: United Nations Children's Fund.

Recursos adicionais

- ✦ **Ecofeminismo e Justiça Ambiental**
[The Regenerative Design Field Guide](#)
[Ellen MacArthur Foundation – Circular economy basics](#)
- ✦ **Mindfulness, Cuidado e Descanso**
[The Nap Ministry \(Tricia Hersey\)](#)
[Mental Health Foundation: tips for self-care](#)
[Mindful Teachers](#)
[Smiling Minds](#)
- ✦ **Saúde e Direitos Menstruais**
[Clue – Menstrual Cycle 10](#)
[Period Positive](#)