

SPARK
TURN ON INCLUSION

KIT DE FERRAMENTAS PARA JOVENS TRABALHADORES

Apoie-Envolva-Vote



2025

SPARK

Fostering Political Participation among Young Europeans with Intellectual and Psychosocial Disabilities

Project Number: 101186990

Partners



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

ÍNDICE

Introdução

Compreendendo a participação política e as barreiras

Visão geral da participação política em cada país parceiro

1.1: Grécia

1.2: Portugal

1.3: Polônia

1.4: Chipre

1.5: Espanha

1.6: Itália

Recursos Práticos

1. Direitos políticos na prática: o que você precisa saber

2. Tornando a política comprehensível: ferramentas de comunicação simplificadas

3. Combatendo o estigma por meio do empoderamento

4. Participação política inclusiva além do voto

5. Parceria com famílias e redes de apoio

6. Criando ambientes inclusivos para participação política

7. Participação Digital e Espaços Seguros Online

8. Linhas de apoio e recursos úteis em cada país parceiro (Grécia, Portugal, Polônia, Chipre, Espanha, Itália)

Conclusão

Introdução



Introdução

Este kit de ferramentas é um recurso indispensável para animadores de jovens e qualquer pessoa interessada em promover a participação política entre jovens com deficiência. Visa quebrar barreiras à participação e apoiar a inclusão de todos os jovens na vida democrática, em consonância com os princípios de igualdade, acessibilidade e os valores fundamentais da União Europeia.

Desenvolvido pela parceria SPARK, o kit de ferramentas equipa profissionais da juventude com conhecimento, estratégias e ferramentas práticas para defender e apoiar o engajamento político de jovens com deficiência. Baseia-se em contribuições colaborativas, pesquisas e experiências compartilhadas de seis países: Grécia, Portugal, Polônia, Chipre, Espanha e Itália.

O kit de ferramentas inclui as seguintes seções:

Visão geral da participação política na Grécia, Portugal, Polônia, Chipre, Espanha e Itália

- Direitos políticos na prática: o que você precisa saber
- Tornando a política comprehensível: ferramentas de comunicação simplificadas
- Combatendo o estigma por meio do empoderamento
- Participação política inclusiva além do voto
- Parceria com famílias e redes de apoio
- Criando ambientes inclusivos para participação política
- Participação Digital e Espaços Seguros Online
- Linhas de ajuda e recursos úteis



Compreendendo a participação política e as barreiras

Apoiar a participação política de jovens com deficiência psicossocial e intelectual começa pela compreensão das barreiras que eles enfrentam. Estas podem incluir obstáculos físicos, atitudes negativas, falta de informação acessível e desigualdades estruturais. Tais desafios frequentemente impedem os jovens de se envolverem plenamente na vida cívica e limitam sua capacidade de influenciar as decisões que os afetam.

Os recursos a seguir foram criados para servir como um guia prático e fácil de usar para profissionais da área de juventude, educadores, organizações juvenis e qualquer pessoa que trabalhe na criação de espaços políticos mais inclusivos e acessíveis. Eles refletem o conhecimento e as experiências compartilhados por parceiros em toda a Europa e oferecem orientações gerais e ferramentas específicas para cada país.

Para apoiar ações em nível nacional, o kit de ferramentas também inclui linhas de apoio e pontos de contato em cada país parceiro. Estes fornecem acesso a serviços, informações e apoio local para aqueles que trabalham diretamente com jovens.

A parceria SPARK está totalmente comprometida em promover os direitos, a inclusão e o bem-estar de todos os jovens. Ela abrange uma compreensão ampla do trabalho com jovens como uma combinação significativa de atividades sociais, culturais, educacionais e políticas que incentivam o crescimento pessoal e a cidadania ativa. Este kit de ferramentas não é apenas um conjunto de recursos. É um valioso companheiro para profissionais de juventude e todos aqueles que trabalham para garantir que jovens com deficiência psicossocial e intelectual possam participar plenamente, assumir a liderança e ajudar a moldar o futuro de suas comunidades e da Europa.



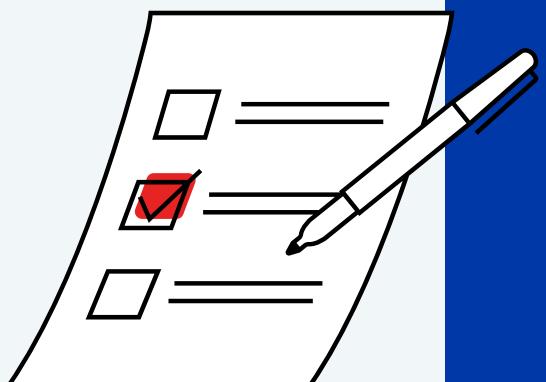
Visão geral da participação política em cada país parceiro



Visão geral da participação política na Grécia

Na Grécia, jovens com deficiência psicossocial enfrentam barreiras significativas à participação política, decorrentes de obstáculos estruturais e sociais. Os principais desafios incluem leis restritivas de tutela que limitam a capacidade jurídica e a autonomia, a inacessibilidade das seções eleitorais e a ausência de procedimentos de votação inclusivos. Embora a introdução do voto por correspondência em 2023 tenha melhorado a acessibilidade, questões institucionais e sistêmicas (transporte limitado, infraestrutura inacessível e estigma social) continuam a dificultar o pleno engajamento democrático (Fórum Europeu da Deficiência, 2020). Esses indivíduos frequentemente não têm acesso a informações sobre seus direitos políticos e enfrentam exclusão devido à pobreza, baixo nível educacional e alto desemprego, o que, coletivamente, reduz as oportunidades de envolvimento cívico (Confederação Nacional de Pessoas com Deficiência, 2023).

Famílias e cuidadores desempenham um papel importante na formação da vida política de jovens com deficiência psicossocial, frequentemente atuando como intermediários entre eles e a sociedade em geral. No entanto, devido aos modelos predominantes que enfatizam a proteção em detrimento do empoderamento, esse papel pode tanto apoiar a autonomia quanto reforçar a dependência (Kasimatis, 2022). Embora não existam programas estruturados de educação política especificamente para esse grupo, sistemas de apoio mais amplos, como creches e Residências de Apoio, contribuem indiretamente, promovendo a independência (Pavlidou & Kartasidou, 2017). A falta de treinamento direcionado para jovens trabalhadores e cuidadores na promoção da participação política evidencia uma lacuna sistêmica, na qual a deficiência ainda é abordada principalmente a partir de uma perspectiva de bem-estar, e não de cidadania (Skordos et al., 2023).



Panorama da Participação Política em Portugal

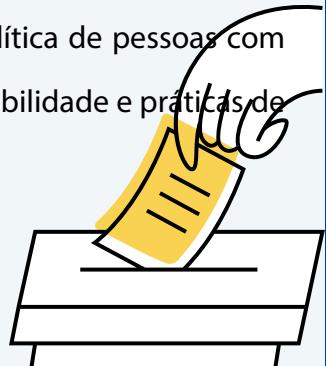
Em Portugal, o direito à participação política é garantido pela Constituição (artigos 48.º e 49.º) e reforçado pela Lei n.º 38/2004, que promove a inclusão das pessoas com deficiência em todos os aspectos da vida cívica. Um marco legal fundamental foi a Lei n.º 49/2018, que substituiu o anterior regime de interdições pelo "Regime do Maior Acompanhado", restaurando a plena capacidade jurídica, incluindo o direito de voto, às pessoas com deficiência psicossocial e intelectual.

Apesar desse progresso, desafios práticos persistem. Os materiais eleitorais raramente são adaptados às necessidades cognitivas, as seções eleitorais podem apresentar barreiras sensoriais e os funcionários não são treinados de forma consistente para oferecer acomodações razoáveis. Indivíduos com condições como TDAH, autismo, transtorno bipolar ou transtorno de personalidade borderline frequentemente enfrentam estigma e exclusão estrutural dos processos políticos.

O engajamento cívico por meio de ONGs tem crescido, com organizações como APPDA, ENCONTRAR+SE e FENACERCI apoiando ações de advocacy e conscientização. Ainda assim, a participação em partidos políticos e estruturas decisórias permanece limitada, com poucas estratégias de divulgação direcionadas ou ambientes acessíveis.

Entre as medidas positivas, destacam-se o Plano Nacional de Ação para os Direitos das Pessoas com Deficiência (2021-2025), bem como iniciativas locais inclusivas, como o orçamento participativo em Cascais. No entanto, os baixos níveis de literacia política, a falta de dados desagregados e a formação limitada de jovens trabalhadores continuam a dificultar a inclusão efetiva.

Em suma, Portugal removeu barreiras legais, mas a plena participação política de pessoas com deficiência psicossocial exige mudanças sistêmicas, investimento em acessibilidade e práticas de inclusão mais fortes.



Visão geral da participação política na Polônia

A participação política na Polônia é fundamentada na constituição democrática, que garante aos cidadãos o direito de votar, candidatar-se e participar ativamente da sociedade civil. Desde 1989, a Polônia funciona como uma democracia multipartidária, com eleições regulares em todos os níveis. Cidadãos poloneses maiores de 18 anos têm o direito de votar, mas a participação eleitoral, especialmente entre os jovens, permanece inconsistente. Diversas pesquisas atuais mostram que muitos jovens poloneses se sentem distantes dos partidos políticos ou céticos quanto ao impacto da participação democrática.

No entanto, observou-se um aumento notável no ativismo juvenil nos últimos anos, especialmente em torno de questões como justiça climática, igualdade de gênero e combate à corrupção. Embora isso sinalize uma mudança para formas mais informais de engajamento político, barreiras sistêmicas persistem. Pessoas com deficiência, incluindo deficiências psicossociais, frequentemente enfrentam desafios como informações inacessíveis, obstáculos físicos nos locais de votação e acesso limitado à educação cívica.

Embora existam disposições legais para o voto assistido ou por correspondência, elas nem sempre são implementadas de forma eficaz. Nesse contexto, os jovens trabalhadores desempenham um papel crucial para reduzir a distância entre direitos e participação efetiva. Ao ajudar os jovens a compreender seus direitos cívicos, ganhar confiança e se engajar localmente, os jovens trabalhadores contribuem para a criação de espaços democráticos mais inclusivos e para o fortalecimento da vida cívica na Polônia.



Visão geral da participação política em CHIPRE

A participação política no Chipre gira principalmente em torno de suas instituições democráticas, incluindo eleições presidenciais, parlamentares e locais.

A importância da participação juvenil tem se tornado cada vez mais evidente na vida dos jovens no Chipre. Há um reconhecimento crescente entre políticos, partes interessadas e autoridades estatais quanto aos níveis relativamente baixos de engajamento juvenil no país, conforme indicado nos Barômetros da Juventude anuais (Νεοβαρόμετρα) (5.1 Contexto Geral, Youth Wiki).

Aspectos principais da participação política em Chipre:

Votação:

- **Embora o voto já tenha sido obrigatório, ele não é mais imposto, mas a participação média nas eleições parlamentares continua relativamente alta em comparação com outros estados-membros da UE.**
- **A participação vem diminuindo gradualmente, sugerindo um possível declínio no engajamento público.**

Fatores que influenciam a participação:

Vários fatores influenciam os níveis de participação política em Chipre:

Confiança nas instituições: Uma barreira significativa à participação, especialmente entre os jovens, é a falta generalizada de confiança nas instituições políticas. Muitos jovens sentem que suas vozes não serão ouvidas ou que sua participação não levará a mudanças significativas (Jovens Cipriotas Não Confiam no Sistema Político, 2024).

Oportunidades de Engajamento: Há uma percepção de falta de oportunidades para participação cívica significativa fora das eleições. A porcentagem da população envolvida em voluntariado e organizações da sociedade civil é relativamente baixa (Por que os jovens não veem potencial na participação cívica no Chipre, YourCommonWealth).

Atitudes culturais: As atitudes culturais em Chipre podem, por vezes, levar a que a participação cívica seja vista mais como uma obrigação do que como uma oportunidade de empoderamento pessoal ou social (Ibid.)

Visão geral da participação política em CHIPRE

Engajamento Cívico

Sociedade Civil:

Chipre tem uma série de organizações da sociedade civil, incluindo organizações de jovens, que desempenham um papel importante na formulação de políticas e na promoção do engajamento cívico.

Participação Juvenil:

O governo incentiva ativamente a participação dos jovens na vida política, inclusive por meio de iniciativas como consultas eletrônicas e a criação de conselhos de jovens (5.2 Participação dos jovens na democracia representativa, Youth Wiki).

E-Participação:

O governo de Chipre usa plataformas online para consultas públicas, permitindo que os cidadãos participem na formulação de legislação e decisões políticas (5.9 E-participação, Youth Wiki).

Um exemplo é a primeira plataforma de crowdsourcing online para jovens, chamada "EkfraCY", lançada em 2024 pela Presidência em um esforço para promover a comunicação interativa bidirecional entre o governo e pessoas de 18 a 35 anos e facilitar a participação de jovens na concepção e implementação de políticas que os afetam.

A plataforma visa dar voz aos jovens, coletando suas opiniões sobre tópicos específicos e, ao mesmo tempo, oferecendo feedback do próprio Governo e de seus representantes. Especificamente, os membros da plataforma terão a oportunidade de apresentar suas opiniões e propostas sobre tópicos específicos por meio de questionários temáticos que serão disponibilizados pelo Governo, mas também de apresentar sugestões sobre qualquer outra questão de seu interesse. A plataforma EkfraCY foi concebida com base na facilidade de inscrição e participação, a fim de incentivar o envolvimento ativo de todos os jovens no Chipre.

Visão geral da participação política na ESPANHA

Pessoas com deficiência historicamente enfrentam múltiplas barreiras que limitam seu acesso à vida política e eleitoral na Espanha (Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2021). Essas barreiras podem ser classificadas em três áreas principais: legais, físicas e atitudinais.

De acordo com estudos da Defensoria Pública, muitos centros de votação não garantem acessibilidade universal, dificultando o voto independente de pessoas com mobilidade reduzida ou deficiências sensoriais (Defensor del Pueblo, 2020). Além disso, a ausência de cédulas em braille ou de sistemas de apoio para pessoas com deficiência intelectual continua sendo um desafio em certos processos eleitorais (CERMI, 2019).

No entanto, existem algumas iniciativas relevantes:

·Estratégia Espanhola sobre Deficiência 2022-2030:

Esta estratégia, promovida pelo Ministério dos Direitos Sociais e Agenda 2030, visa melhorar a inclusão de pessoas com deficiência em todas as áreas da sociedade.

·Plano de Ação para a Juventude 2022-2024:

Este plano inclui medidas específicas para promover a participação de jovens com deficiência na vida política e nas organizações juvenis.

·Programas de Treinamento e Conscientização:

Algumas organizações, como o Comitê Espanhol de Representantes de Pessoas com Deficiência (CERMI) e a Fundação ONCE, desenvolvem programas para treinar jovens com deficiência em seus direitos políticos e na importância da participação democrática.

A Espanha fez progressos significativos na remoção de barreiras legais e na promoção da acessibilidade eleitoral para pessoas com deficiência. No entanto, persistem desafios em termos de acessibilidade, representação política e apoio efetivo para garantir sua plena participação. A implementação eficaz de políticas inclusivas e a conscientização da sociedade são fundamentais para consolidar uma democracia verdadeiramente acessível e representativa.



Visão geral da participação política na Itália

Na Itália, a participação política de pessoas com deficiência física e psicossocial permanece limitada, apesar das garantias constitucionais. O Artigo 3º garante a igualdade substantiva, e o Artigo 48 estabelece o direito ao voto. No entanto, esses direitos têm sido frequentemente negados na prática, especialmente às pessoas com deficiência psicossocial, cuja capacidade de tomada de decisão foi por muito tempo subestimada.

Um momento crucial ocorreu com a decisão nº 2 de 2021 do Tribunal Constitucional, que revogou a proibição de voto para indivíduos sob tutela por doença mental. Isso marcou a mudança de um modelo protetivo para um modelo baseado na autodeterminação, em alinhamento com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD), ratificada na Itália pela Lei nº 18/2009.

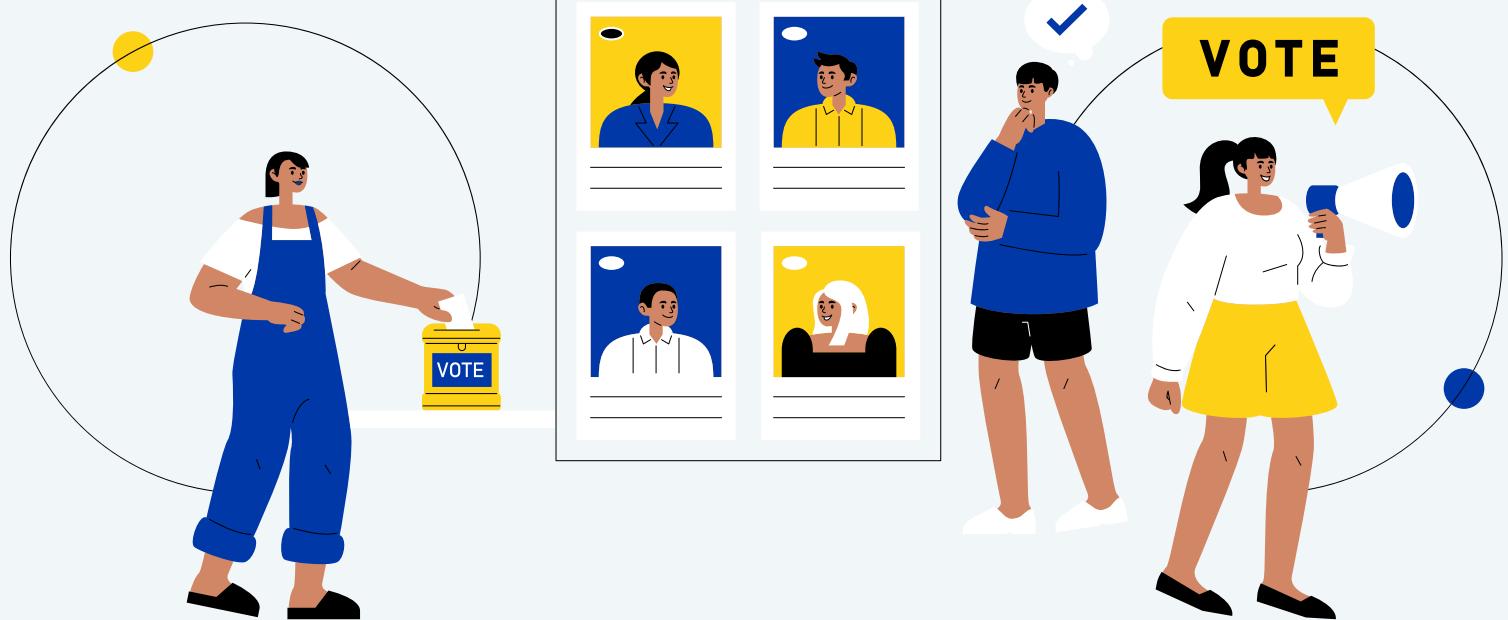
No entanto, obstáculos significativos persistem. O estigma social continua a afetar a forma como a sociedade vê as capacidades políticas de pessoas com deficiência psicossocial. Até mesmo cuidadores podem, involuntariamente, desencorajar o engajamento por preocupação. Fisicamente, muitos locais de votação permanecem inacessíveis, especialmente em municípios menores, devido a desafios arquitetônicos e logísticos. Embora leis como o Decreto nº 570/1960 (Lei nº 104/1992) determinem a acessibilidade à participação assistida, sua implementação é inconsistente. As oportunidades democráticas, mas muitas vezes permanecem inacessíveis a usuários com deficiências cognitivas ou sensoriais devido ao design complexo, à falta de conteúdo simplificado ou à ausência de ferramentas de assistência. A desinformação e o cyberbullying desestimulam ainda mais o engajamento.

Ainda assim, iniciativas como o Voto da ANFFAS e workshops cívicos de fácil leitura mostram que, com o apoio adequado, a participação inclusiva é possível.

A verdadeira inclusão política exige mais do que uma reforma jurídica: exige uma transformação cultural, estrutural e digital, baseada na acessibilidade e na agência partilhada.



RECURSOS PRÁTICOS



1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Esta parte tem como objetivo fornecer aos trabalhadores jovens uma compreensão prática dos direitos políticos e cívicos dos jovens, incluindo aqueles com deficiências psicossociais, e equipá-los com ferramentas práticas para promover uma participação significativa na vida democrática.

Compreender os direitos políticos não se trata apenas de conhecer a lei — trata-se de ver como esses direitos se aplicam na vida real, especialmente para jovens com deficiência psicossocial. As atividades a seguir foram elaboradas para ajudar os profissionais da área de juventude a explorar os fundamentos legais, as barreiras práticas e as oportunidades de participação inclusiva. Cada sessão combina a construção de conhecimento com a aprendizagem criativa e prática, incentivando a reflexão, a discussão e a aplicação prática. Seja trabalhando com um grupo em uma única sessão ou em um programa mais longo, essas atividades podem ser adaptadas ao seu contexto e às necessidades dos jovens que você apoia.



1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Compreendendo os direitos políticos e a participação

Os direitos políticos, conforme definidos por instrumentos internacionais de direitos humanos, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos e a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD), garantem a todos os indivíduos o direito de participar dos assuntos públicos sem discriminação. Isso inclui capacidade jurídica, liberdade de expressão e associação, e o direito de votar e ser eleito (Nações Unidas, 1948, Nações Unidas, 2006).

Para jovens com deficiência psicossocial, a concretização de direitos políticos muitas vezes significa navegar e confrontar sistemas que não foram construídos pensando neles. Portanto, o papel dos assistentes sociais não é apenas informar os jovens sobre seus direitos, mas também apoiarativamente sua participação, desmantelando as barreiras estruturais e atitudinais que os impedem.



1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

1. Conheça seus direitos: um teste rápido e exploração

Tempo estimado: 60–75 minutos Por que esta atividade é importante:

Os profissionais da área da juventude precisam compreender os marcos legais que protegem os direitos políticos dos jovens, especialmente daqueles com deficiência psicossocial. Esta sessão estabelece as bases para a advocacy e a inclusão, tornando conceitos jurídicos abstratos tangíveis e relevantes.

- Objetivo: Apresentar aos jovens trabalhadores os principais instrumentos legais que protegem os direitos políticos, especialmente para jovens com deficiências psicossociais.
- Materiais:
 - Fichas informativas impressas
 - acesso à Internet
 - Marcadores
 - Cavalete
- Instruções:
 - Comece com um pequeno questionário para testar o conhecimento dos participantes sobre direitos políticos (por exemplo, direito de voto, liberdade de expressão, direito de protesto).
 - Divida a turma em pequenos grupos. Atribua a cada grupo um documento (por exemplo, Declaração Universal dos Direitos Humanos, CDPD da ONU, Carta dos Direitos Fundamentais da UE).
 - Cada grupo identifica 3 direitos relacionados à participação política e explica como eles se aplicam a jovens com deficiências psicossociais.
 - Os grupos compartilham as principais conclusões com todos.
- Discussão: Promova uma discussão: Em que medida as leis atuais apoiam a participação

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

2. O que nos impede? Mapeando barreiras e apoios

Tempo estimado: 60 minutos

Por que essa atividade é importante:

Compreender os desafios sistêmicos, sociais e pessoais que impedem os jovens de participar da vida política é o primeiro passo para eliminá-los. Trabalhadores da juventude podem usar este mapeamento para orientar estratégias de apoio.

- Objetivo:
- Identificar barreiras e facilitadores que afetam a participação política de jovens com deficiências psicossociais.

- Materiais:

Modelo de barreira/facilitador Post-its Marcadores

- Instruções:

Em plenário, faça um brainstorming sobre barreiras para votar, ingressar em um grupo político ou protestar.

- Repita o procedimento para facilitadores (por exemplo, apoio de colegas, transporte, materiais em linguagem simples).
- Em grupos, use o modelo para categorizar itens como estruturais, sociais ou individuais.

- Resumo:

Destaque as principais tendências. Discuta quais barreiras os profissionais da juventude podem influenciar diretamente em nível local.

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

3. Entre nos Meus Sapatos: Jogo de Participação Política

Tempo estimado: 75–90 minutos

Por que essa atividade é importante:

As simulações ajudam os assistentes sociais a entender as experiências vividas por jovens com deficiências psicossociais, promovendo empatia e habilidades de resolução de problemas.

- Objetivo:

Simule desafios e oportunidades de participação política na vida real.

- Materiais:

Cartões de função/cenário Cédulas Maquete da cabine de votação (opcional) Instruções:

Os participantes tiram cartões de papéis (por exemplo, jovem com transtorno de ansiedade, mesário, defensor).

- Em grupos, encenem um cenário de votação ou evento político.
- Após a dramatização, discuta as barreiras que surgiram e como elas foram superadas.

- Resumo:

Reflita sobre os aspectos emocionais e estruturais. O que facilitou ou dificultou a participação?

Como os profissionais da juventude podem reduzir as barreiras?

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

4. Faça a mudança: crie sua própria minicampanha

Tempo estimado: 90 minutos

Por que essa atividade é importante:

Ao elaborar suas próprias campanhas, os participantes passam da identificação de problemas para a criação de soluções. Esta atividade promove liderança e criatividade, especialmente para incluir jovens com experiência de vida.

- Objetivo:

Apoie iniciativas lideradas por jovens que aumentem a conscientização sobre direitos políticos e participação.

- Materiais:

Folha de planejamento de campanha Marcadores e materiais criativos Instruções:

Os grupos escolhem uma barreira da Atividade 2.

- Crie uma campanha para aumentar a conscientização ou promover mudanças (por exemplo, mural comunitário, podcast, desafio de vídeo).
- Apresente a ideia da campanha ao grupo em um discurso de 2 minutos.

- Resumo:

Discuta o quão realistas as campanhas são. Como elas poderiam incluir ou ser lideradas por jovens com deficiências psicossociais?

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Ajudar os jovens a compreender e reivindicar seus direitos políticos exige conscientização e ação. Os profissionais da juventude estão em uma posição única para preencher a lacuna entre os direitos legais e a participação real, especialmente para aqueles que se sentem excluídos ou desprovidos de poder.

Aqui estão três dicas importantes para orientar sua abordagem.

Tornar os direitos políticos tangíveis

Use exemplos da vida real, dramatizações ou estudos de caso locais para mostrar como os direitos políticos se aplicam em situações cotidianas. Isso ajuda os jovens a conectar direitos abstratos às suas experiências de vida e a se verem como cidadãos ativos.

Crie espaços seguros e inclusivos

Garanta que as discussões sobre política sejam respeitosas, acessíveis e abertas a diversas perspectivas. Dê atenção especial às necessidades de jovens com deficiência psicossocial, utilizando linguagem clara e formatos flexíveis.

Conecte-se com oportunidades reais

Conecte os jovens a iniciativas locais, conselhos de jovens ou eventos de orçamento participativo. O envolvimento prático gera confiança e demonstra que suas vozes podem influenciar mudanças.

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Referências

Grzybowski, M. (2012). O sistema de governo na República da Polônia: características e diagnóstico de dúvidas. Observações introdutórias. *Revista de Direito Constitucional*, (1), 5–16. Editora Adam Marszałek.

Instituto de Assuntos Públicos. (2020). Atitudes dos jovens em relação à política e à democracia: Polônia. Instituto de Assuntos Públicos. <https://www.isp.org.pl/en/news/youth-attitudes-on-politics-and-democracy-poland>

Poland Insight. (2024, 6 de fevereiro). Eleitores jovens comparecem em números recordes, mas continuam desiludidos com a política, segundo relatório. <https://polandinsight.com/young-voters-show-up-in-record-numbers-but-remain-disillusioned-with-politics-report-finds-99465/>

Rivista Microcrédito. (2023). Um olhar progressista europeu sobre juventude e democracia.

Rivista Microcredito. https://www.rivista.microcredito.gov.it/content_page/109-opinioni/1167-a-european-progressive-look-on-youth-and-democracy.html Nações Unidas. (1948). Declaração Universal dos Direitos Humanos. <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Nações Unidas. (2006). Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

ZOIS. (2023, 27 de setembro). Preferências políticas dos jovens poloneses: Um novo vento para as próximas eleições. Centro de Estudos Internacionais e do Leste Europeu (ZOIS). <https://www.zois-berlin.de/en/publications/zois-spotlight/young-poles-political-preferences-a-fresh-wind-for-the-upcoming-election>

1. DIREITOS POLÍTICOS NA PRÁTICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Leitura adicional

Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, Artigo 26: Integração das Pessoas com Deficiência. Jornal Oficial da União Europeia, 2012/C 326/02.

Disponível em: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A12012P%2FTXT>

União da igualdade: Estratégia para os direitos das pessoas com deficiência 2021-2030
https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/disability/union-equality-strategy-rights-persons-disabilities-2021-2030_en

Participação política de pessoas com deficiência – novos desenvolvimentos (2024)
<https://fra.europa.eu/en/publication/2024/political-participation>

Nações Unidas (2006). Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD).
<https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA) (2014). O Direito à Participação Política para Pessoas com Deficiência: Indicadores de Direitos Humanos.
https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-right-political-participation-persons-disabilities_en.pdf

Saúde Mental Europa (2023). O Direito ao Voto para Pessoas com Deficiência Psicossocial na União Europeia. <https://www.mhe-sme.org>

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPIFICADAS

Objetivo: O principal objetivo da seção Tornando a Política Compreensível: Ferramentas de Comunicação Simplificadas é capacitar jovens profissionais a comunicar informações políticas de forma clara, concisa e eficaz a um público amplo e diverso, como pessoas com deficiência psicossocial. O objetivo é preencher a lacuna de conhecimento frequentemente presente na política, que pode ser complexa e repleta de jargões, tornando os conceitos acessíveis a quem não tem formação política.

Em uma era de informação abundante, a comunicação simplificada ajuda a eliminar o ruído, promovendo clareza e reduzindo a desinformação. Quando as mensagens políticas são transparentes e fáceis de entender, a confiança e a legitimidade nos processos e instituições políticas aumentam. Em suma, esta seção fornece habilidades e estratégias práticas para comunicar informações políticas, ajudando a atingir públicos diversos e a atingir objetivos políticos específicos, seja mobilizando eleitores ou simplesmente informando o público.

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPILIFICADAS

Ferramentas para comunicação escrita simplificada

1. Voz ativa e estrutura frasal simples. Escrever na voz ativa (onde o sujeito realiza a ação) e usar estruturas frasais simples torna a comunicação mais clara e envolvente. Isso evita confusões e melhora a compreensão do leitor.

Na prática:

Em vez de: "O relatório foi enviado pelo gerente."

Uso: "O gerente enviou o relatório."

Use frases curtas e diretas, especialmente ao explicar ideias complexas.

- 2. Evite jargões e siglas. Linguagem técnica, abreviações e termos específicos do setor podem confundir leitores não familiarizados com eles. Substituí-los por uma linguagem simples garante uma compreensão mais ampla.
- Na prática:
- Substitua "API" por "uma ferramenta que permite que diferentes softwares se comuniquem entre si" ao escrever para um público não técnico.
- Defina siglas inevitáveis na primeira vez que forem usadas: "A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda..."

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPPLIFICADAS

Ferramentas para comunicação escrita simplificada

3. Uso eficaz de títulos e marcadores Títulos e marcadores claros ajudam a dividir grandes blocos de texto, tornando as informações mais fáceis de ler, assimilar e reter.

Na prática:

Use títulos descritivos como "Etapas para se inscrever" em vez de títulos genéricos como "Processo".

Listas com marcadores ajudam a destacar itens importantes:

Mantenha os pontos concisos

Comece cada ponto com uma letra maiúscula

Manter formatação consistente

4. Resumos e principais conclusões Fornecer resumos ajuda a reforçar pontos importantes e garante que os leitores entendam a mensagem principal, mesmo que leiam o conteúdo superficialmente.

Na prática:

Encerre e-mails ou relatórios com uma seção "Principais conclusões".

Exemplo - Resumo: Este guia descreve ferramentas para uma escrita mais clara, incluindo o uso da voz ativa, evitar jargões e organizar o conteúdo para facilitar a leitura.

- 5. Checagem de Fatos e Citação de Fontes Garantir a precisão gera confiança e credibilidade.
Citar fontes confiáveis também permite que os leitores verifiquem as informações e explorem os tópicos mais a fundo.
- Na prática:
- Faça referências cruzadas de afirmações com fontes confiáveis (por exemplo, sites governamentais, artigos revisados por pares).
- Exemplo: De acordo com o CDC (2024), as taxas de vacinação aumentaram 12% no ano

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPPLIFICADAS

Atividade: Desafio de Política em poucas palavras

Objetivo: Condensar políticas complexas em linguagem cotidiana e de fácil assimilação.

Materiais: Quadro branco ou papel grande, marcadores, notas adesivas (opcional), cronômetro.

Tempo estimado: 1 hora e 10 minutos

Por que isso importa?

Esta atividade é importante porque transforma políticas complexas em linguagem clara e simples, ajudando os participantes a pensar criticamente, comunicar-se com clareza e se tornar cidadãos mais informados.

Instruções:

Escolha uma Política: Selecione uma política atual ou relevante (por exemplo, uma proposta de lei, uma iniciativa governamental, um acordo internacional). Deve ser algo com algum nível de complexidade.

Brainstorming inicial: Em grupo, listem todos os termos técnicos, siglas e frases complexas associadas à política. Não censurem nada, apenas divulguem tudo.

A "Explicação para uma Criança de 5 Anos": Desafie os participantes a explicar a política como se estivessem falando com uma criança de 5 anos. Quais são as ideias centrais? O que ela faz?

O "Elevator Pitch": Agora, refine essa explicação em um "elevator pitch" de 30 segundos. Qual é o principal problema que ele aborda? Qual é a sua principal solução? Quem ele afeta?

Metáfora/Analogia Visual: Incentive os participantes a pensar em uma metáfora ou analogia simples da vida cotidiana que explique a política. (por exemplo, "Um orçamento é como uma lista de compras doméstica")

Principais conclusões (3 tópicos): Por fim, resuma a política em 3 tópicos essenciais que qualquer pessoa possa entender e lembrar.

1. Perguntas para discussão:

2. Qual foi a parte mais difícil de simplificar essa política?

3. Como pensar em diferentes públicos (crianças de 5 anos, adultos ocupados) mudou sua

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPLIFICADAS

Dica nº 1: Abandone o jargão e mantenha a simplicidade

Evite jargões políticos, siglas e linguagem excessivamente formal. Use palavras claras e cotidianas, frases curtas e exemplos relevantes que se conectem às experiências e preocupações dos jovens. Isso significa entender suas gírias, seu humor e as questões que realmente impactam suas vidas.

Dica nº 2: Encontre os jovens onde eles estão, online e offline

mídia social que eles frequentam (como TikTok, Instagram, YouTube, X, Facebook), crie conteúdo visual envolvente (infográficos, vídeos curtos) e considere formatos interativos como enquetes ou perguntas e respostas. Combine isso com interações reais, como eventos comunitários, workshops ou discussões informais, para construir conexões genuínas e confiança.

Dica nº 3: Facilite o diálogo, não apenas dite

Incentive a escuta ativa e crie um espaço seguro para os jovens expressarem suas opiniões. Em vez de dar sermões, faça perguntas abertas, questione as ideias deles respeitosamente e ajude-os a pensar criticamente sobre questões políticas. Posicione-se como um guia e facilitador, capacitando-os a explorar, questionar e formar suas próprias perspectivas informadas.

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPLIFICADAS

Referências

- Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. et al. Rumo a estratégias eficazes de comunicação governamental na era da COVID-1 Human Soc Sci Commun 8, 30 (2021). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00701-w>
- 5.1 Contexto geral. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/51-general-context#:~:text=of%20representative%20democracy-,Main%20concepts,of%20societal%20and%20democratic%20life>.
- 5.2 Participação dos jovens na democracia representativa. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>
- 5.3 Órgãos de representação da juventude. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/53-youth-representation-bodies>
- 5.9 Participação eletrônica. Youth Wiki. <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/59-e-participation>
- Katerina Panagi (2024, 3 de novembro). Por que os jovens não veem potencial na participação cívica no Chipre - YourCommonwealth. <https://yourcommonwealth.org/social-development/why-young-people-dont-see-potential-in-civic-participation-in-cyprus/#:~:text=Without%20accessible%20platforms%20for%20expressing,value%20of%20their%20participation%20in>
- Maaß, C. (2020). Linguagem fácil – linguagem simples – linguagem fácil plus: equilibrando compreensibilidade e aceitabilidade (p. 304). Frank e Timme.
- *O Poder da Linguagem: Explorando o Papel da Linguagem na Política - Revista Internacional de Pesquisa e Inovação em Ciências Sociais.* (2024, 13 de setembro). *Revista Internacional de Pesquisa e Inovação em Ciências Sociais.* <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-power-of-language-exploring-the-role-of-language-in-politics/>
- Os jovens cipriotas não confiam no sistema político. (2024, 15 de maio). *Cyprus Mail.* <https://cyprus-mail.com/2024/05/15/young-cypriots-have-no-trust-in-political-system>

1. 2. TORNANDO A POLÍTICA COMPREENSÍVEL: FERRAMENTAS DE COMUNICAÇÃO SIMPLIFICADAS

Recursos adicionais (leitura complementar)

- Bischof, D., & Senninger, R. (2018). Política simples para o povo? Complexidade nas mensagens de campanha e no conhecimento político. *European Journal of Political Research*, 57(2), 473-495.
- Lee, S. (s.d.). Dominando a comunicação política. <https://www.numberanalytics.com/blog/mastering-political-communication>
- Lilleker, D. G. (2006). Conceitos-chave em comunicação política.
- Neudert, L. M., & Marchal, N. (2019). Polarização e o uso da tecnologia em campanhas políticas e comunicação. Parlamento Europeu.
- Wolfsfeld, G. (2022). Compreendendo a mídia e a política: Cinco princípios na comunicação política. Routledge.
- Dicas e ditados para uma comunicação política clara (inspirado por Hyland-Wood et al., *Nature Communications*, 2021)
- A linguagem é uma ferramenta poderosa no discurso político e também para persuasão e manipulação na política. Líderes políticos usam a linguagem para transmitir suas mensagens, moldar a opinião pública e mobilizar apoio para suas agendas (*International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2024).
- Em 'Easy Language–Plain Language–Easy Language Plus: Equilibrando Compreensibilidade e Aceitabilidade', Claudia Maaß (2020)

1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Da aprendizagem à ação: O que este módulo oferece

Este módulo apoia jovens trabalhadores a ajudar jovens com deficiência psicossocial a desenvolver confiança e se engajar na vida política. Explora como o estigma internalizado pode limitar a participação e oferece maneiras práticas de desafiar essas barreiras por meio de abordagens de empoderamento, inclusão e direitos.

Por meio de uma combinação de breve teoria, ferramentas da vida real, atividades práticas e exercícios reflexivos, os profissionais fortalecerão sua capacidade de criar espaços de apoio, usar uma linguagem empoderadora e promover a advocacy liderada por jovens. Ao final do módulo, os leitores adquirirão habilidades concretas para transformar o estigma em força e orientar os jovens em direção a uma participação política ativa e significativa.



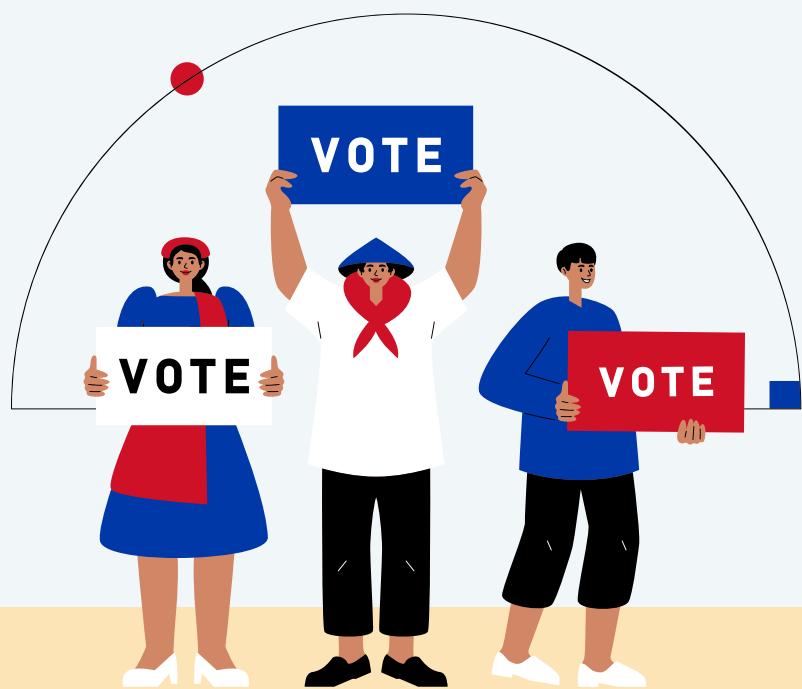
1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Compreendendo o empoderamento e o estigma internalizado

Empoderamento não se trata apenas de ajudar indivíduos a se sentirem melhor, mas também de transferir poder. No contexto das deficiências psicossociais, empoderamento significa apoiar jovens a resgatar autonomia, desafiar normas sociais e se reconhecer como detentores de direitos.

Quando os profissionais da juventude adotam uma abordagem baseada em direitos, eles não se limitam a prestar cuidados, mas também criam condições para participação, voz e influência. Isso desafia o estigma em suas raízes, redefinindo quem detém o conhecimento e quem merece espaço na vida pública (OMS, 2010).

O que é estigma internalizado: O estigma internalizado (também chamado de autoestigma) envolve aceitar e internalizar estereótipos e preconceitos públicos sobre doenças mentais, que se tornam parte do autoconceito e da identidade de uma pessoa (Drapalski et al., 2013)



1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Ferramenta: A lente do empoderamento

O que é:

A lente do Empoderamento é uma estrutura reflexiva que os profissionais que trabalham com jovens podem usar para avaliar e adaptar suas práticas, ambientes e linguagem, a fim de reduzir o estigma e aumentar a inclusão. Ela ajuda os profissionais a deixar de enxergar os jovens com deficiência psicossocial como receptores passivos de apoio e a reconhecê-los como agentes políticos com direitos, conhecimento e poder.

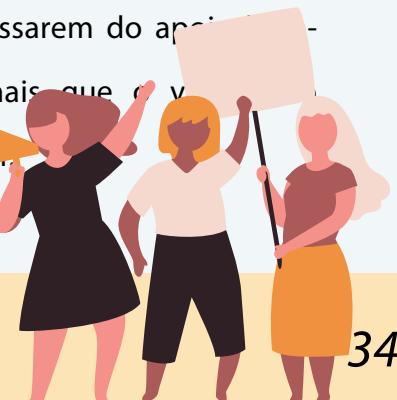
Como usar:

Antes de planejar uma atividade, facilitar uma discussão ou preparar um espaço, faça a si mesmo as seguintes perguntas orientadoras:

- Voz – Este espaço/atividade permite que os jovens expressem suas opiniões livremente e com segurança?
- Agência – Os jovens são incentivados a fazer escolhas e tomar iniciativas?
- Representação – Os jovens com deficiências psicossociais estão envolvidos na tomada de decisões ou são visíveis como líderes?
- Suporte – Há acomodações, apoio de colegas ou redes de segurança emocional disponíveis?
- Mudança de poder – Isso desafia as dinâmicas de poder tradicionais (por exemplo, especialista versus cliente) e centraliza a experiência vivida?

Por que isso é importante:

Utilizar a lente do Empoderamento ajuda os profissionais da área a passarem do apoio intencionado para a inclusão transformadora. Lembra aos profissionais que o empoderamento requer segurança emocional e acesso estrutural ao poder.



1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Atividade 1: "Caminhando nos sapatos deles"

Objetivo: Esta atividade ajudará os jovens trabalhadores a desenvolver uma compreensão do estigma internalizado e da experiência vivida de exclusão.

Tempo: 45–60 minutos Materiais: Papel, marcadores, modelo de mapa de empatia (ou flipcharts)

Instruções:

Introdução: Apresente brevemente o que é estigma internalizado e como ele pode afetar a confiança e a identidade política.

Cenário: Apresente um perfil fictício de um jovem com deficiência psicossocial (por exemplo, ansiedade, depressão, esquizofrenia) que está interessado em mudança social, mas sente que “não pertence” a espaços políticos.

Em pequenos grupos, os participantes preenchem um mapa de empatia respondendo:

O que esse jovem pode pensar e sentir?

O que eles podem ver, ouvir ou vivenciar em seu ambiente?

Quais são seus medos e esperanças sobre falar ou se envolver?

Discussão: Discuta o que os profissionais podem fazer para ajudar jovens como esses a ganhar voz política.



1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Atividade 2: "Mapeie as barreiras, construa a ponte"

Objetivo: Identificar barreiras à participação política e desenvolver soluções inclusivas em conjunto.

Esta atividade ajudará os jovens trabalhadores a passar da conscientização para a ação em apoio político inclusivo.

Tempo: 60 minutos Materiais: Folhas grandes de papel, marcadores, notas adesivas

Instruções:

Pergunte: O que impede jovens com deficiência psicossocial de se engajarem politicamente? Escreva todas as respostas em um quadro (por exemplo, medo, inacessibilidade, falta de confiança, estigma).

Pequenos grupos: Atribua a cada grupo uma barreira. A tarefa deles é elaborar uma estratégia de apoio prática que um jovem trabalhador possa usar para lidar com a situação.

Use o prompt: Como seria o suporte na vida real?

Construção de pontes: cada grupo apresenta sua solução de suporte e a escreve em um grande cartaz.

Conclusão: discuta quais ideias podem ser aplicadas imediatamente e quais mudanças podem exigir defesa ou suporte em nível de sistema.



1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Como fazer com que pessoas com deficiência psicossocial se sintam mais fortalecidas

Dica nº 1: Use uma linguagem empoderadora e inclusiva

Evite rótulos como “doente mental” ou “sofredor”. Use uma linguagem respeitosa e baseada em pontos fortes, como “jovem com experiência vivida de deficiência psicossocial”.

Dica nº 2: Fale abertamente sobre o estigma

Crie oportunidades seguras para explorar como o estigma afeta a autoimagem e a confiança política. Deixe os jovens expressarem como as mensagens da sociedade moldaram suas crenças sobre si mesmos.

Dica nº 3: Conecte a experiência vivida à força

Reforce que suas experiências pessoais lhes proporcionam insights valiosos. Isso os torna não apenas participantes, mas especialistas em moldar políticas que os afetam.

1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Referências

Fórum Europeu da Deficiência. (2020). O Direito ao Voto para Pessoas com Deficiência na Europa. Retirado de <https://www.edf-feph.org>

Drapalski, A., Lucksted, A., Perrin, P., Aakre, J., Brown, C., Deforge, B., & Boyd, J. (2013). Um modelo de estigma internalizado e seus efeitos em pessoas com doenças mentais. Serviços psiquiátricos, 64 3, 264-9. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.001322012>.

Kasimatis. (2022). Disponibilidade, acessibilidade e qualidade dos serviços de apoio para idosos com deficiência na Grécia. EASPD. Recuperado de <https://easpd.eu/resources-detail/the-availability-accessibility-and-quality-of-support-services-for-older-persons-with-disabilities-in-greece/>

PAVLIDOU, E., & KARTASIDOU, L. (2017). Diversidade e Identidades do Aluno.

Skordos, L., Panagiotis, D., Marini, G., Fragkouli, A., & Fitsiou, P. (2023). Usuários de serviços de saúde mental reivindicando seu direito à autodefesa: a jornada da Autoekprosopsi. In: Manual Internacional Routledge de Hierarquias de Direitos Humanos para Pessoas com Deficiência (pp. 100-110). Routledge.

Organização Mundial da Saúde. (2010). Saúde mental e desenvolvimento: Visando pessoas com problemas de saúde mental como um grupo vulnerável. Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>

1. 3. COMBATENDO O ESTIGMA POR MEIO DO EMPODERAMENTO

Recursos adicionais

Vídeo do Youtube: Cultivando o Empoderamento e a Participação dos Jovens na Sociedade - Dr. Darren Sharpe

Guia: Participação Política de Pessoas com Deficiência Intelectual ou Psicossocial

Material de formação: projeto extra-c financiado pela UE para jovens com deficiência intelectual

Vídeo do Youtube: Interrompendo nosso estigma de saúde mental

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

A PARTICIPAÇÃO É PARA TODOS

Todos têm o direito de ser ouvidos e de participar das decisões que afetam suas vidas. Pessoas com deficiência intelectual e autistas têm experiências e ideias únicas que são importantes para a construção de comunidades mais fortes e justas.

Por meio de atividades acessíveis e práticas, os participantes explorarão como podem:
Compartilhar suas opiniões sobre questões da comunidade,
Falar por si e pelos outros (autodefesa) e
Participe de reuniões e fóruns públicos.

Cada atividade deste kit de ferramentas concentra-se em construir confiança, comunicação e conscientização sobre os direitos cívicos em um ambiente de apoio. O objetivo é capacitar cada participante a compreender que sua voz importa e que ele pode desempenhar um papel ativo na construção de sua comunidade.

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Pessoas com deficiência intelectual e autistas têm os mesmos direitos que todas as outras pessoas.

A participação política é mais do que apenas votar.

Significa ter a oportunidade de:

Fale sobre o que é importante para você

Envolver-se nas decisões que afetam sua vida diária

Ajude a moldar sua comunidade de maneiras que funcionem para todos

Mas muitas vezes enfrentam barreiras como:

Informações difíceis ou pouco claras

Não ser convidado a participar

Não ser ouvido ou levado a sério

Participação inclusiva significa:

Usar linguagem e ferramentas acessíveis (como recursos visuais e materiais fáceis de ler)

Fornecer suporte para comunicar e compreender

Criando espaços onde todas as vozes são respeitadas

Cada um pode contribuir à sua maneira. Por exemplo:

Compartilhando sua opinião em uma discussão comunitária

Fazer perguntas em uma reunião pública

Criação de um pôster ou vídeo de campanha

Dizer a um líder local o que é importante para você

Participar de um grupo de autodefesa ou apoio

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

FERRAMENTA: Meu cartão de opinião

Meta:

Ajudar as pessoas a expressar suas opiniões e ideias de forma clara, estruturada e acessível durante reuniões comunitárias, fóruns públicos ou discussões em grupo.

O que é?

Um modelo simples e visual (impresso ou digital) que ajuda uma pessoa a comunicar o que pensa, gosta, quer mudar ou perguntar sobre um tópico da comunidade.

Seções do cartão (com suporte visual):

- Quero falar sobre: Um tópico que seja importante para a pessoa. Gosto disso: Algo que ela apoia ou quer manter. Não gosto disso: Algo que ela quer mudar. Minha ideia é: Uma sugestão pessoal. Tenho uma pergunta: Uma pergunta para os membros do grupo.

Como usar:

Um facilitador ou pessoa de apoio ajuda o participante a preencher o cartão antes de uma reunião.

A pessoa pode lê-lo em voz alta, mostrá-lo ou entregá-lo durante uma discussão.

Também pode ser usado em grupos para coletar ideias compartilhadas.

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Atividade 1. Mural de Opinião da Comunidade

Objetivo:

Expressar ideias e preocupações sobre questões comunitárias de forma visual e acessível.

Tempo estimado:

60–90 minutos

Materiais necessários:

Grandes painéis de cartaz ou papel mural

Marcadores, giz de cera, lápis de cor

Tesoura e cola

Revistas ou imagens impressas

Recursos visuais ou pictogramas

Notas adesivas

Descrição da atividade:

1. Crie um mural dividido em seções temáticas (por exemplo, transporte, saúde, parques, acessibilidade).
2. Os participantes compartilham suas ideias usando desenhos, palavras, imagens recortadas ou pictogramas.
3. Os facilitadores ajudam os participantes a comunicar suas sugestões com clareza.
4. O mural concluído é apresentado ou exibido em um espaço público.

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Atividade 2. Simulação de reunião pública inclusiva

Objetivo:

Praticar a participação em um fórum público ou reunião comunitária.

Tempo estimado:

90–120 minutos (pode ser dividido em duas sessões)

Materiais necessários:

Agenda simples ou roteiro de reunião

Cartões de função (por exemplo, membro da comunidade, vereador, moderador)

Recursos visuais ou cartões de instruções (por exemplo, imagens, símbolos, iniciadores de frases)

Etiquetas de identificação ou chapéus para mostrar funções

Microfone ou bastão de fala (opcional para revezamento)

Descrição da atividade:

- 1.Simule uma reunião comunitária onde uma questão local (por exemplo, melhorar um parque) é discutida.
- 2.Os participantes recebem funções e recebem apoio para preparar declarações ou perguntas simples.
- 3.Use recursos visuais e revezamento estruturado para promover a compreensão e a participação.
- 4.Todos praticam a expressão respeitosa de suas ideias

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Aqui estão três estratégias principais para promover a participação política inclusiva a partir da perspectiva dos jovens: trata-se de transformar atitudes, métodos e estruturas para que os jovens com deficiência possam exercer plenamente sua cidadania.

Dica nº 1: Co-crie espaços de participação acessíveis

Convidar jovens com deficiência a participar da elaboração e avaliação de atividades políticas (oficinas, debates, parlamentos juvenis). Certifique-se de que:

- As informações estão disponíveis em formatos acessíveis (fáceis de ler, linguagem de sinais, legendas, pictogramas).
- Ambientes físicos e virtuais seguem padrões universais de acessibilidade

Dica nº 2 Treinamento em direitos e liderança inclusiva

Oferecer workshops sobre direitos humanos, deficiência e liderança jovem adaptados a diferentes tipos de deficiência. Isso capacita jovens com deficiência a assumir papéis políticos além do voto, como delegados jovens, porta-vozes ou facilitadores.

Dica nº 3: Facilite redes conjuntas de advocacy

Promover espaços inclusivos onde jovens com e sem deficiência colaborem em iniciativas de advocacy (campanhas, petições, conselhos de jovens). Isso ajuda a quebrar barreiras atitudinais e fomenta a coesão social.

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Recursos adicionais

Fácil de ler: "Meus direitos na UE":

- Documentos acessíveis sobre direitos humanos, direito de participação e como falar com políticos
- LINK: <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read>

Inclusion Europe – Série de conferências "Ouça nossas vozes"

- Testemunhos reais de pessoas com deficiência intelectual em toda a Europa participando de debates políticos.
- Atividades de autodefesa e liderança em suas comunidades.
- LINK: <https://www.youtube.com/@InclusionEurope/videos>

1. 4. PARTICIPAÇÃO POLÍTICA INCLUSIVA ALÉM DO VOTO

Referências

Comitê de Representantes das Pessoas com Deficiência na Espanha (CERMI). (2020). Relatório sobre a participação política das pessoas com deficiência na Espanha. Disponível em <https://www.cermi.es/es/observatorio-publicaciones/participacion-politica>

Defensor del Pueblo. (2020). Relatório Anual 2020: Acessibilidade nos processos eleitorais. Recuperado de <https://www.defensordelpueblo.es/informe-anual-2020/>

Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia. (2014). O direito à participação política das pessoas com deficiência: Indicadores de direitos humanos. Serviço de Publicações da União Europeia. Disponível em <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/right-political-participation-persons-disabilities-human-rights-indicators>

Fernández, S. (2016). Direitos políticos e participação de pessoas com deficiência psicossocial: Barreiras e estratégias de inclusão. *Journal of Disability and Society Studies*, 5(1), 9–24.

Garcia, A., & Lopez, M. (2019). Participação política de pessoas com deficiência na Espanha: desafios e oportunidades. Editora Jurídica Espanhola.

Gómez, M., & Ruiz, A. (2017). O direito ao voto das pessoas com deficiência: Perspectivas e desafios no âmbito da legislação espanhola. *Revista de Direito e Deficiência*, 15(1), 29–46.

Instituto Nacional de Estatística (INE). (2020). Inquérito sobre Situações de Deficiência, Autonomia Pessoal e Dependência 2020. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/edades_2020.pdf

Observatorio Estatal de la Discapacidad. (2021). Participação social e política de pessoas com deficiência na Espanha. Disponível em <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info>

Plena Inclusión España. (2019). Relatório sobre a participação política e eleitoral de pessoas com deficiência na Espanha. Disponível em <https://www.plenainclusion.org/informes/participacion-politica>

Rodríguez, P., & Martín, E. (2020). A inclusão política de pessoas com deficiência no contexto espanhol: avanços e obstáculos. *Revista Espanhola de Deficiencia*, 24(3), 55–71. <https://doi.org/10.1093/serd.2020.0005>

Sánchez, J. M. (2018). Acessibilidade e participação política: Uma reflexão sobre a deficiência na democracia. *Estudos Políticos*, 39(2), 103–121.

1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

O que este módulo oferece

Este módulo se concentra em transformar famílias e redes de apoio de potenciais barreiras em aliados ativos no apoio à participação política dos jovens. Em vez de trabalhar em conjunto com as famílias ou tentar convencê-las separadamente, esta abordagem reúne todos para explorar a participação como uma jornada compartilhada.

As estratégias deste módulo são úteis porque:

Construir a compreensão através da experiência: em vez de apenas falar sobre participação, as famílias vivenciam isso juntas, reduzindo o medo do desconhecido

Aborde as preocupações diretamente: crie espaços seguros para discutir preocupações, equívocos e esperanças sem julgamentos

Fortalecer relacionamentos: usar o engajamento político como uma oportunidade para aprofundar o entendimento entre os jovens e suas famílias

Desenvolver habilidades compartilhadas de resolução de problemas: equipar as famílias com ferramentas para identificar e superar barreiras em conjunto

Crie sistemas de apoio duradouros: estabeleça redes de famílias que possam apoiar umas às outras na jornada de engajamento cívico.

Quando as famílias se tornam parceiras em vez de meras guardiãs, os jovens ganham confiança, recursos e o apoio emocional necessários para uma participação política sustentada. Essa abordagem também ajuda as famílias a enxergar os interesses políticos dos jovens como um sinal de crescimento e capacidade, em vez de uma fonte de preocupação.

1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Famílias e redes de apoio próximas frequentemente atuam como as vozes mais influentes na vida dos jovens, mas podem, sem que se percebam, se tornar barreiras à participação política quando motivadas por instintos protetores ou concepções equivocadas sobre engajamento político e deficiência. Pesquisas mostram que jovens com deficiência psicossocial têm maior probabilidade de se envolver na vida cívica quando suas famílias compreendem e apoiam sua participação. No entanto, muitas famílias nutrem receios quanto à segurança, à capacidade ou ao potencial de discriminação de seus filhos em espaços políticos.

A relação entre famílias e participação política é complexa – enquanto algumas famílias podem desencorajar a participação devido a estigmas ou preocupações com a segurança, outras podem ser superprotetoras, limitando inadvertidamente a autonomia. Parcerias familiares bem-sucedidas exigem que essas preocupações sejam abordadas, ao mesmo tempo em que se reconhecem as famílias como especialistas nas necessidades de seus jovens e aliadas valiosas na criação de espaços políticos inclusivos.

Antecedentes culturais, experiências anteriores com discriminação e dinâmicas familiares em torno da deficiência influenciam a forma como as famílias veem a participação política. Criar parcerias genuínas significa reconhecer essas perspectivas diversas e, ao mesmo tempo, trabalhar em conjunto para ampliar as oportunidades de engajamento cívico significativo.



1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Atividade 1. Círculos de Diálogo Familiar

Tempo estimado:

- 60–90 minutos

Por que isso é importante:

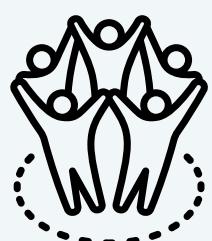
- Cria confiança e empatia entre jovens, famílias e trabalhadores
- Incentiva o diálogo aberto sobre preocupações compartilhadas
- Fortalece as habilidades de defesa e comunicação

Materiais:

- Cadeiras em círculo (ou sala de descanso online)
- Perguntas orientadoras
- Histórias de família ou estudos de caso
- Papel/marcadores ou ferramentas digitais

Instruções:

- Forme um círculo e explique o propósito.
- Use perguntas orientadoras para estimular a discussão.
- Compartilhe histórias reais de família para reflexão.
- Identifique um problema compartilhado e pesquisem sobre ele juntos.
- Pratique dramatizações para desenvolver habilidades de defesa de direitos.
- (Opcional) Participe de um evento de advocacy em equipe.
- Reflita sobre as lições aprendidas e os próximos passos.
- Encerre com cada pessoa compartilhando uma visão.



1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Atividade 2. Dias de Experiência

Cívica

Tempo estimado:

- Meio dia (3–4 horas, incluindo preparação e debriefing)
- **Por que isso é importante:**
 - Torna os processos cívicos tangíveis e menos intimidantes
 - Cria confiança e conhecimento sobre participação
 - Fortalece os laços familiares por meio de experiências compartilhadas
- **Materiais:**
 - Informações sobre o evento e materiais de preparação
 - Suporte de acessibilidade (transporte, intérpretes, tecnologia assistiva)
 - Folhas de exercícios ou diários de reflexão

Instruções:

- Escolha um evento cívico acessível (por exemplo, reunião do conselho, fórum).
- Forneça guias de preparação sobre o que esperar.
- Organize o transporte e os apoios necessários.
- Participe do evento em grupo.
- Depois, faça um resumo com perguntas de reflexão guiadas.
- Documente e compartilhe insights com outras famílias.

1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Atividade 3. Cronograma Político Juntos

Tempo estimado:

- 90 minutos

- **Por que isso é importante:**

- Mostra como as histórias pessoais e políticas se conectam
- Ajuda as famílias a ver a política como parte de sua experiência vivida
- Destaca momentos de empoderamento e áreas de advocacy

- **Materiais:**

- Grandes cronogramas de papel ou ferramentas digitais (Miro, Jamboard)
- Marcadores, adesivos ou ícones para eventos
- Sugestões de reflexão

- **Instruções:**

- Forneça um modelo de cronograma em branco.
- Mapeie os principais momentos: pessoal, familiar, político, comunitário.
- Discuta como eventos cívicos afetaram experiências pessoais.
- Identifique momentos de empoderamento ou exclusão.
- Reflita sobre as ligações entre eventos passados e oportunidades atuais.

1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Dica nº 1 - Comece ouvindo, não falando

Comece entendendo as experiências, os valores e as preocupações da família. Não presuma que resistência significa falta de cuidado — pode ser medo, traumas passados ou desinformação.

Pergunte: "O que você espera do futuro do seu filho?" Evite: "Você precisa deixá-lo ser mais independente."

Dica nº 2 - Respeite as jornadas emocionais

As famílias podem ainda estar processando o diagnóstico ou lutando contra instintos de proteção. Reconheça o papel delas com empatia, não com julgamento.

Diga: "Seu apoio é uma parte fundamental da força deles. Vamos explorar como canalizá-lo para o crescimento cívico deles."

Dica nº 3 - Evite culpar – Concentre-se na colaboração

Em vez de culpar as famílias por serem "superprotetoras", trabalhe com elas como aliadas. Use a linguagem "nós".

"Como podemos trabalhar juntos para que Ana se sinta apoiada e confiante no evento?"

1. 5. PARCERIA COM FAMÍLIAS E REDES DE APOIO

Referências

- Assembleia da República. (2004). Lei n.º 38/2004 – Bases da política de prevenção, habilitação, reabilitação e participação das pessoas com deficiência.
- Assembleia da República. (2018). Lei nº 49/2018 – Regime do Maior Acompanhado.
- Cascais Municipality. (2022). Orçamento Participativo Inclusivo e projetos de cidadania.
- FENACERCI. (2021). Relatório de atividades e projetos inclusivos.
- Observatório da Deficiência e Direitos Humanos. (2021). Relatório Anual – Direitos Humanos das Pessoas com Deficiência em Portugal.
- Governo de Portugal. (2021). Plano de Ação Nacional para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021–2025.

1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

O que este módulo oferece

Este módulo auxilia os jovens trabalhadores a projetar e gerenciar espaços físicos e digitais onde todos os jovens, incluindo aqueles com deficiência, possam se engajar, se manifestar e participar da vida política. O foco são ferramentas práticas, comunicação clara e estratégias inclusivas que removem barreiras e criam ambientes seguros e acolhedores. Seja em uma oficina, reunião de campanha, evento online ou espaço comunitário, os jovens trabalhadores aprenderão como tornar a participação verdadeiramente acessível a todos.

Ao final do módulo, os leitores aprimorarão suas habilidades para fortalecer a inclusão, a acessibilidade e a participação política significativa de jovens com deficiência. Eles estarão mais bem preparados para promover ambientes que capacitem todos os jovens a terem suas vozes ouvidas e a participarem plenamente dos processos democráticos.

1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

O que é:

Um guia para assistentes sociais identificarem e removerem barreiras que possam impedir pessoas, especialmente jovens com deficiência psicossocial, de participar ou participar plenamente. Oferece maneiras simples e práticas de tornar qualquer evento, presencial ou online, acolhedor e acessível a todos.

Como usar:

Antes de planejar seu evento, pense no que pode sobrecarregar ou excluir alguns participantes, como música alta, luzes piscantes ou espaços lotados. Escolha locais de fácil acesso, com sinalização clara e áreas tranquilas e relaxantes. Compartilhe a programação com antecedência e ofereça opções de participação da maneira que for mais conveniente para cada um, seja em pequenos grupos, individualmente ou remotamente. Peça orientação a defensores de pessoas com deficiência ou especialistas em saúde mental e treine sua equipe sobre conscientização sobre saúde mental. Use linguagem inclusiva e avise o conteúdo quando necessário. Mais importante ainda, certifique-se de que o espaço seja seguro, confortável e respeitoso para todos.

Por que isso é importante:

Eventos inclusivos não apenas acolhem as pessoas, como também as empoderam. Ao remover barreiras e oferecer opções reais, você ajuda jovens com deficiência a se sentirem confiantes e valorizados. Isso constrói comunidades mais fortes, onde a voz de todos conta e todos podem participar plenamente.



1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Pontos importantes a serem considerados para o planejamento de eventos inclusivos



1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Atividade 1: "Respondendo com Cuidado - Treinamento de Dramatização"

Objetivo: Ajudar a equipe e os voluntários a aprender como apoiar jovens com deficiências psicossociais

Tempo: 45 minutos

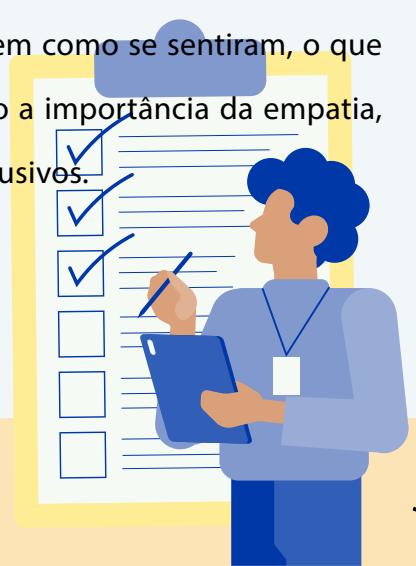
Instruções:

Introdução: Comece com uma breve introdução explicando o que são deficiências psicossociais e por que ambientes inclusivos e de apoio são essenciais para a participação dos jovens.

Em seguida, divida os participantes em pequenos grupos de 3 a 5 e atribua a cada grupo um cenário para dramatização. Esses cenários representam situações da vida real envolvendo jovens com deficiência psicossocial, como um participante se sentindo sobrecarregado em um grupo, demonstrando sinais de ansiedade antes de uma atividade, tendo um ataque de pânico ou revelando depressão e pedindo confidencialidade.

Cada grupo deve representar como um membro da equipe ou voluntário treinado responderia, praticando técnicas como escuta ativa, oferecendo segurança, diminuindo a tensão, mantendo a privacidade e dando aos participantes escolhas e uma sensação de controle.

Reúnam-se novamente para uma discussão de 15 minutos. Perguntem como se sentiram, o que foi difícil e que tipo de apoio podem precisar. Concluem destacando a importância da empatia, da não crítica e da aprendizagem contínua na criação de espaços inclusivos.



1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Atividade 2: "Seu Espaço, Seu Jeito"

Objetivo: como comunicar claramente as expectativas do grupo e dar aos participantes escolhas reais sobre como se envolver.

Tempo: 30-40 minutos

Instruções:

Introdução: Comece com uma breve palestra sobre por que escolha, comunicação clara e flexibilidade são importantes para jovens com deficiências psicossociais.

Divida os participantes em pequenas equipes. Peça a cada equipe que crie uma atividade curta (real ou imaginária) para uma oficina para jovens. Elas devem incluir: o tamanho do grupo, como a interação social está envolvida e pelo menos duas maneiras pelas quais um participante pode participar (por exemplo, grupo pequeno, individual ou individual).

Cada equipe apresenta sua atividade e explica como a tornou inclusiva e flexível. Incentive-os a usar linguagem simples, instruções claras e incluir espaços de descanso silenciosos ou opcionais.

Encerre com uma rápida discussão sobre como oferecer opções ajuda os participantes a se sentirem seguros, respeitados e no controle de sua experiência.



1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Dica nº 1: Envolva pessoas com deficiência psicossocial no planejamento, na execução e na avaliação

Pesquisas mostram consistentemente que a participação projetada com pessoas que viveram experiências é mais inclusiva, relevante e fortalecedora (Askheim et al., 2020).

Dica nº 2: Treinamento de funcionários e voluntários sobre deficiências psicossociais

Fornecer sessões de treinamento especializadas para funcionários e voluntários para melhorar sua compreensão das deficiências psicossociais

Dica nº 3: Crie espaços sensoriais amigáveis

Oferecer zonas de silêncio e opções de atendimento flexíveis ajuda pessoas com deficiências psicossociais a se sentirem seguras e incluídas.

1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Recursos adicionais

Vídeo do Youtube: Como criar eventos inclusivos

Guia: Planejamento de Eventos Inclusivos



1. 6. CRIAÇÃO DE AMBIENTES INCLUSIVOS PARA PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Referências - Leituras Adicionais

Askheim, O. P., & Starrin, B. (2017). Envolvendo usuários de serviços na educação, pesquisa e política em Serviço Social: Reflexões sobre conversas inspiradoras na educação em Serviço Social. Em Envolvendo Usuários de Serviços na Educação, Pesquisa e Política em Serviço Social (pp. 157–173). Cambridge University Press.

Inclusion Europe. (2017). Informação para todos: Tornando a informação acessível a pessoas com deficiência intelectual. https://www.inclusion-europe.eu/wp-content/uploads/2017/06/EN_Information_for_all.pdf

Inclusive SA. (2019). Kit de ferramentas para eventos comunitários acessíveis e inclusivos. Departamento de Serviços Humanos, Governo da Austrália do Sul. https://inclusive.sa.gov.au/__data/assets/pdf_file/0020/124634/Accessible-and-Inclusive-Community-Events-toolkit.pdf

Serviços Nacionais para Deficientes. (2024). Como a linguagem simples empodera pessoas com deficiência. Retirado de <https://www.rwjf.org/en/insights/blog/2024/07/how-plain-language-empowers-people-with-disabilities.html>

1.7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Da aprendizagem à ação: O que este módulo oferece

Este módulo foi desenvolvido para ajudar jovens trabalhadores a apoiar jovens — especialmente aqueles de origens marginalizadas — a assumir um papel ativo, seguro e inclusivo no mundo digital. Ele destaca que a participação digital vai além do acesso a dispositivos ou plataformas; trata-se de ter confiança e liberdade para expressar ideias, colaborar com outras pessoas e participar da construção da vida cívica e política online.

O conteúdo explora como construir ambientes digitais onde todos se sintam respeitados, protegidos e incentivados a se envolver. Enfatiza a importância de promover a cidadania digital alicerçada no respeito mútuo, na inclusão e na conscientização sobre direitos e responsabilidades.

Combinando conceitos-chave com orientações práticas, exemplos de casos e exercícios interativos, o módulo capacita profissionais da área de juventude a promover interações online construtivas e ajudar os jovens a se tornarem colaboradores ativos em espaços digitais. Ao final, os participantes estarão mais bem preparados para criar experiências digitais positivas e empoderadoras e orientar os jovens a fazer uso significativo da esfera digital para o engajamento cívico.

1. 7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

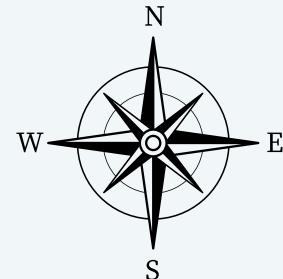
Participação digital não se trata apenas de estar online — trata-se de ter voz. Para os jovens, especialmente aqueles de grupos vulneráveis, significa poder moldar espaços digitais, expressar opiniões e participar de decisões que afetam suas vidas. A verdadeira participação exige mais do que acesso à tecnologia; exige inclusão, proteção e reconhecimento.

Criar espaços online seguros vai além da moderação de conteúdo ou da prevenção de danos. Envolve a construção de ambientes digitais onde os jovens se sintam respeitados, valorizados e livres de julgamentos. Quando os jovens trabalhadores adotam uma abordagem inclusiva, eles não apenas ensinam habilidades digitais — eles também cultivam a consciência crítica, a empatia e a autonomia. Eles ajudam os jovens a compreender seus direitos online e os apoiam no uso de ferramentas digitais para expressão cívica e construção de comunidade.

- O que é exclusão digital: A exclusão digital não se refere apenas à falta de acesso à internet. Inclui plataformas inacessíveis, assédio online e o silenciamento de vozes marginalizadas. Para muitos, essas barreiras reforçam sentimentos de isolamento e reduzem a confiança em ambientes digitais. Apoiar os jovens a navegar e remodelar esses espaços é fundamental para a construção de um mundo digital mais equitativo.

1.7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Ferramenta: A Bússola Digital



O que é:

- A Bússola Digital é uma ferramenta conceitual e prática que os jovens trabalhadores podem usar para navegar pelos desafios e oportunidades da participação online com jovens. Assim como uma bússola fornece orientação, esta estrutura ajuda os profissionais a orientar suas práticas digitais em direção à segurança, inclusão e empoderamento — especialmente ao trabalhar com jovens que enfrentam barreiras psicossociais.
- Em vez de focar apenas na alfabetização digital ou na gestão de riscos, a Bússola Digital convida os jovens trabalhadores a refletir sobre quatro valores fundamentais:
- Norte – Segurança: Estamos criando espaços emocional e psicologicamente seguros?
- Leste – Expressão: Os jovens têm os meios e a confiança para partilhar as suas opiniões?
- Sul – Pertencimento: Os participantes sentem que fazem parte de uma comunidade digital significativa?
- Oeste – Liderança: Estamos incentivando os jovens a assumir a liderança na construção de espaços online?
- Como usar:
 - Use o Compass antes, durante ou depois de workshops digitais ou atividades online. Pergunte:
 - Estamos apontando para o “Norte” — este espaço é realmente seguro?
 - Todas as vozes estão sendo ouvidas (Leste), não apenas as mais altas?
 - Todos se sentem incluídos e representados (Sul)?
 - Estamos capacitando os jovens a tomarem iniciativa (Ocidente)?
- Por que isso é importante:
 - A Bússola Digital ajuda a mudar da participação passiva para a cidadania digital. Ela centraliza a experiência dos jovens como cocriadores do mundo digital — não apenas usuários ou seguidores.

1.7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Atividade 1: "Desenhe uma mochila digital"



Meta:

Ajude os trabalhadores com jovens a explorar os recursos internos que os jovens precisam para se sentirem confiantes e seguros ao interagir on-line.

Tempo: 45 minutos Materiais: Papel, marcadores, molde de mochila (opcional) Instruções:

Introdução: Peça aos participantes que imaginem um jovem com deficiência psicossocial se preparando para "viajar" pelo mundo digital.

Tarefa em grupo: Em duplas ou pequenos grupos, os participantes desenham ou esboçam uma "mochila digital" e a preenchem com as habilidades, os apoios e as ferramentas que esse jovem precisa para se sentir seguro e fortalecido online. Exemplos podem incluir: vocabulário emocional, aliados entre pares, ferramentas de privacidade, interfaces fáceis de ler e estratégias de autocuidado.

Discussão: Compartilhe mochilas e discuta:

Que tipos de apoio os profissionais que trabalham com jovens podem fornecer diretamente?

Quais mudanças sistêmicas ou em nível de plataforma são necessárias para oferecer esses recursos por padrão?

1.7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Atividade 2: "O Escudo e o Portal"



Meta:

Ajudar os profissionais a refletir sobre a tensão entre proteção e participação em espaços digitais.

Tempo: 60 minutos Materiais: Flipcharts ou esboços impressos de um “escudo” e um “portal”
(entrada) Instruções:

Introdução: Explique que a segurança em espaços digitais às vezes pode ser enquadrada de duas maneiras:

O escudo: Protegendo os jovens dos danos

O portal: Criando acesso à voz, agência e conexão

Pergunte: Como equilibrarmos os dois?

Tarefa em grupo: Em pequenos grupos, os participantes escrevem dentro do escudo as medidas de proteção que os jovens trabalhadores podem tomar (por exemplo, estabelecer limites, monitorar o cyberbullying). No portal, eles escrevem o que torna a participação digital aberta e significativa (por exemplo, cocriação, escolha de plataformas, design inclusivo).

Resumo: Convide à reflexão sobre onde pode haver tensão (por exemplo, muita proteção pode causar exclusão?) e como criar práticas digitais que respeitem tanto a segurança quanto o acesso.

1. 7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Dica nº 1: Centralize sua segurança emocional e digital

Antes de iniciar qualquer atividade online, pergunte a si mesmo se todos os participantes se sentirão seguros. Estabeleça normas coletivas para interação respeitosa, ofereça diversas opções de interação (como chat, voz ou entrada anônima) e faça um acompanhamento regular. Uma sensação de segurança psicológica é essencial para uma participação digital genuína.

Dica nº 2: Torne a expressão digital acessível

Nem todos os jovens se comunicam da mesma forma. Use linguagem simples, recursos visuais, legendas e ferramentas multiformato (enquetes, quadros brancos, reações) para garantir que todos possam se expressar. Inclusão digital significa projetar para a diversidade — não apenas se adaptar depois.

Dica nº 3: Mude do controle para a cocriação

Convide jovens — especialmente aqueles com deficiência psicossocial — a participar da construção do próprio espaço. Seja escolhendo temas de discussão ou coescrivendo as diretrizes da comunidade, a participação se torna empoderadora quando os jovens se sentem donos do processo.

1. 7. PARTICIPAÇÃO DIGITAL E ESPAÇOS SEGUROS ONLINE

Referências - Leituras Adicionais

Agência para a Itália Digital (AGID). (2023). Diretrizes sobre a acessibilidade de ferramentas digitais. Disponível em <https://www.agid.gov.it/en/design-services/accessibility>

Autoridade Italiana de Proteção de Dados. (2023). Cidadania digital e escola: Projetos e percursos educativos. Disponível em <https://www.garanteprivacy.it>

Ministério da Educação Italiano. (2020). Diretrizes para o ensino da educação cívica. Retirado de <https://www.miur.gov.it/web/guest/educazione-civica>

Parole O_Stili. (2024). Manifesto para uma comunicação não hostil. Recuperado de <https://paroleostili.it/manifesto/>

WeCa – WebCattolici. (2022). Educando para a conscientização digital: ferramentas e caminhos de aprendizagem para o uso responsável da internet. Retirado de <https://www.webcattolici.it>

Hyland-Wood, B., Gardner, J., Leask, J. e Ecker, U. K. H. (2021). Rumo a estratégias eficazes de comunicação governamental na era da COVID-19. *Nature Communications*, 12(1), 7154. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-25406-6>



LINHAS DE AJUDA ÚTEIS



LINHAS DE AJUDA NA GRÉCIA

- **P.E.P.S.A.E.E : Ipirou 41 Athens 104 39**
- **Para: Apoio psicossocial, reintegração profissional e serviços de saúde mental**
Telefone: 210 8818946 E-mail: ekhkkd@pepsaee.gr Site: www.pepsaee.gr

- **Argo: Ipirou 41, Atenas 10439**
- **Para: Apoio psicossocial comunitário e integração social** **Telefone: 211 11 13 992**
E-mail: info@argo.org.gr Site: <http://argo.org.gr/index.php/foreis>

- **Centro Nacional de Solidariedade Social**
- **Para: Pessoas em crise, sobreviventes de violência, vítimas de tráfico**
- **Vas. Sofias 135 & Zacharof, Atenas 11521**
- **197 (Linha direta, gratuita)**

- **Ministério da Saúde: Linha direta de apoio psicossocial**
- **Para: Apoio à saúde mental, sofrimento emocional, aconselhamento em crises** **Site: <https://10306.gr/>**
10306 (linha de suporte 24 horas por dia, 7 dias por semana)

UNHAS DE APOIO EM PORTUGAL

- **SOS Voz Amigável**

Para: Apoio emocional, solidão, ansiedade, prevenção de crises

Telefone: 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660 (15h00 - 00h00, diariamente)

Site: sosvozamiga.org

- **Linha do Cidadão com Deficiência**

Para: Informações sobre direitos, serviços e discriminação para pessoas com deficiência

Telefone: 800 208 462 (grátis)

E-mail: cidadaniainclusiva@mtsss.gov.pt

Website: inr.pt (Instituto Nacional para a Reabilitação)

- **SOS Estudante**

Para: Alunos que passam por dificuldades, crises acadêmicas ou emocionais

Telefone: 915 246 060 / 969 554 545 / 239 484 020 (20h00 - 1h00, todos os dias)

Site: sosestudante.pt

- **Associação Encontrar+se**

Para: Redução do estigma em saúde mental, recursos e apoio às famílias

E-mail: geral@encontrarse.pt

Site: encontrarse.pt

- **APPDA – Associação Portuguesa para Perturbações do Desenvolvimento e Autismo**

Para: Apoio e defesa familiar específicos para autismo

Filiais Regionais: e.g., Setúbal: appda-setubal.org

E-mail: geral@appda.pt

LINHAS DE AJUDA NA POLÔNIA

- Gabinete do Provedor Nacional de Justiça para Pessoas com Deficiência

Para: Pessoas com deficiência que precisam de ajuda para proteger seus direitos, querem denunciar discriminação ou precisam de apoio em situações difíceis da vida ou oficiais.

Telefone: (+48 22) 5517700 ou 800676676 – Seg–Sex, 8h15–16h15

- Gabinete do Plenipotenciário do Governo para Pessoas com Deficiência

Para: Pessoas com deficiência e organizações que buscam informações sobre direitos, sistemas de apoio e políticas governamentais para deficientes. **Telefone:** (22)4616000 / (22)5290600 – Seg–Sex, durante o horário comercial.

- Centro de Apoio a Adultos em Crise de Saúde Mental

Para: Adultos que passam por sofrimento emocional (estresse, crise, solidão) **Telefone:** 800702222 – 24 horas por dia, 7 dias por semana, gratuito

- Linha de Ajuda em Crises 116123

Para: Adultos que lutam contra crises emocionais, depressão, ansiedade, insônia ou violência

Telefone: 116123 – todos os dias, das 14h às 22h (gratuito)

UNHAS DE APOIO EM CHIPRE

- Ministério da Saúde – Serviços de Saúde Mental

Para: Cuidados de saúde mental de qualidade, tratamento e reabilitação, prevenção de transtornos mentais e promoção da saúde mental **Telefone:** +357 22 605300 **E-mail:** ministry@moh.gov.cy **Site:** www.gov.cy/moh/en/about/mental-health-services

- Sociedade da Cruz Vermelha do Chipre – Apoio Psicossocial

Para: Apoio psicossocial para lidar com doenças mentais, violência doméstica, desestruturação familiar e comportamento antissocial **Telefone:** +357 22 670000 **E-mail:** info@redcross.org.cy **Site:** www.redcross.org.cy/en/what-we-do/psychosocial-support

- Associação Pancipriana para Reabilitação Psicossocial

Para: Serviços de saúde mental, incluindo aconselhamento e terapia para indivíduos com deficiências psicossociais **Contato:** Disponível por meio de diretórios locais de saúde mental e redes de assistência social comunitárias **Site:** BFSWS Cyprus (acesso indireto por meio de serviços de assistência social)

Serviços de Saúde Mental de Emergência (Chipre) Para: Emergências de saúde mental e intervenção em crises **Telefone:** 112 (Linha de emergência geral – solicitar apoio de emergência psiquiátrica)

UNHAS DE AJUDA NA ESPANHA

- **CERMI – Comitê Espanhol de Representantes de Pessoas com Deficiência**
- **Para: Advocacia e representação política de pessoas com deficiência, incluindo deficiência intelectual e de desenvolvimento. Capacitação em participação política, apoio jurídico para candidaturas inclusivas. E-mail: cermi@cermi.es Site: <https://www.cermi.es/>**
- **Autismo Espanha – Confederação Autismo Espanha**
- **Para: Defesa de direitos e lobby político para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Programas de treinamento, campanhas de políticas públicas e apoio consultivo. E-mail: info@autismo.org.es Site: <https://www.autismo.org.es/>**
- **Escritório de Vida Independente (OVI) – Madrid**
- **Para: Apoio personalizado para uma vida independente, incluindo pessoas com TEA. Os serviços incluem assistência pessoal e planejamento para participação social/política. E-mail: ovidi@madrid.es Site: <https://www.madrid.es/> (pesquise por “Oficina de Vida Independiente”)**

LINHAS DE AJUDA NA ITÁLIA

- Samaritanos Onlus – Linha de Apoio Emocional

Para: Apoio emocional para indivíduos que passam por crises, solidão, depressão ou pensamentos suicidas **Telefone:** 06 77208977 **Site:** www.samaritansonlus.org

- Amigo Telefone Itália

Para: Superar a tensão emocional, promover a saúde emocional, escuta empática e combater a solidão **Telefone:** 199 284 284 **E-mail:** info@telefonoamico.it **Site:** www.telefonoamico.it

- Cruz Vermelha Italiana – Apoio Psicológico

Para: Assistência psicológica para pessoas que enfrentam sofrimento emocional, solidão ou crises. **Site:** www.cri.it

- Serviços de Saúde Mental de Emergência (Itália)

Para: Emergências psiquiátricas e crises de saúde mental **Telefone:** 112 (Linha de emergência geral – solicitar serviços psiquiátricos ou apoio de saúde mental)

- Centros Comunitários de Saúde Mental (CSM)

Para: Cuidados de saúde mental baseados na comunidade, reabilitação e apoio psiquiátrico **Acesso:** Através da ASL local (Azienda Sanitaria Locale – Autoridade de Saúde Local) **Serviços:** Em conformidade com a reforma psiquiátrica da Itália (Lei 180/1978), enfatizando o cuidado comunitário em detrimento da institucionalização

CONCLUSÃO

Este kit de ferramentas é um recurso prático e empoderador para animadores de jovens, educadores e todos aqueles que trabalham para promover a participação política entre jovens com deficiência. Ele reflete as principais prioridades do Programa Erasmus+, incluindo inclusão e diversidade, cidadania ativa e igualdade de oportunidades para que todos os jovens se envolvam significativamente na vida democrática.

Criado através dos esforços colaborativos da parceria SPARK, este projeto baseia-se em experiências, pesquisas e boas práticas de seis países europeus: Grécia, Portugal, Polônia, Chipre, Espanha e Itália. O resultado é um conjunto abrangente de ferramentas, métodos e estratégias concebidos para apoiar jovens trabalhadores na superação de barreiras e na promoção da participação inclusiva em processos políticos.

Incentivar o engajamento político entre jovens com deficiência psicossocial não é apenas uma questão de direitos, mas também um compromisso com a construção de uma Europa mais democrática, inclusiva e participativa. Todas as vozes são importantes, e este conjunto de ferramentas é um passo para garantir que ninguém fique para trás.





**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a autoridade financiadora podem ser responsabilizadas por elas.