

## Módulo de Formação em Histórias de Vida



**Stichting BMP – Setembro 2019**

## Conteúdo

1. Objetivo do Módulo .....	3
2. Programa .....	3
3. Informação de Base Teórica .....	4
3.1 o que é História Oral e o que é Story telling? .....	5
História Oral .....	5
Story telling .....	6
Trabalhar com Histórias de Grupo .....	7
4. Metodologia .....	7
4.1 Entrevistas de História Oral.....	8
4.2 Story telling .....	12
4.3 Histórias de Grupo.....	13
4.4 Possibilidades Digitais .....	14
5. Participação e competências do formador .....	16
6. Programa por Sessão.....	17
Sessão 1 Histórias de Vida Pessoais e Entrevistas de História Oral .....	17
Sessão 2 Storytelling e possibilidades digitais .....	19
Sessão 3 Criar e apresentar uma história de grupo .....	21

## Módulo de Formação em Histórias de Vida

### 1. Objetivo do Módulo

O objetivo deste módulo é formar formadores para pedir a refugiados e requerentes de asilo que contem as suas histórias de vida, ou fragmentos de sua história, para que outras pessoas possam perceber o conteúdo e para que os próprios refugiados possam refletir sobre a sua vida e identidade. O segundo objetivo é refletir, e experimentar, os modos através dos quais essas histórias podem ser trazidas para o público e mudar a narrativa convencional sobre os refugiados, fazendo conexões ao nível pessoal.

O Módulo foca o trabalho com grupos mistos de cerca de 12 a 15 requerentes de asilo e / ou refugiados. Alguns elementos do módulo, como as entrevistas de história oral, podem também ser usados em configurações um-a-um. O módulo abrange 3 sessões de cerca de 3 horas cada e, possivelmente, uma performance pública para uma audiência reduzida.

A metodologia utilizada foi testada e é tida como eficaz ao nível do empoderamento pessoal e de grupo.

Neste módulo, começamos por oferecer algumas bases teóricas e uma explicação da diferença entre história oral, narrativa e histórias em grupo. Também oferecemos uma explicação sobre a metodologia usada nas três sessões e possibilidades de uso de métodos digitais. A secção seguinte contém algumas notas sobre a participação e as competências do formador. A última secção oferece um manual detalhado para as três sessões.

### 2. Programa

O Módulo contém três sessões. Cada sessão é baseada na participação dos participantes, desenvolvendo novos laços e fazendo a ponte para outros níveis da sociedade. A duração desta sessão é relativamente limitada. O formador pode aumentar a eficácia do módulo, atribuindo alguns trabalhos de casa e/ou organizando um evento adicional no qual as histórias são apresentadas a um público escolhido.

#### Objetivos Gerais:

- Permitir que os participantes experienciem as suas histórias é importante
- Contribuir para o processo de desenvolvimento renovado da identidade
- Acompanhar as pessoas a lidar com experiências traumáticas
- Desafiar narrativas dominantes sobre refugiados
- Implementar práticas educacionais através de workshops participativas sobre storytelling
- Promover a amizade e desenvolver novos laços entre pessoas em condições frágeis

- Promover o envolvimento da sociedade civil no reconhecimento dos talentos e competências dos refugiados

### Objetivos específicos para os participantes

- Ganhar autoestima e autoconfiança contando histórias pessoais e recebendo reconhecimento do público
- Fazer a tradução de uma história pessoal para uma digital
- Refletir sobre a história pessoal e repensar a própria identidade
- Aprender técnicas de contar histórias (storytelling) que podem contribuir para a cura através da partilha de experiências pessoais
- Experimentar o poder de diferentes meios criativos para apresentar histórias pessoais e/ou em grupo

## 3. Informação de Base Teórica

As histórias de vida são usadas para transferir conhecimento e criar sentimentos de ligação desde os primórdios da humanidade, no entanto, há uma diferença entre contar histórias numa cultura oral e numa cultura escrita. Numa cultura oral, as histórias são uma fonte direta de conhecimento da sua própria história. Numa cultura escrita, as histórias costumam ser mais uma ilustração do material escrito e, portanto, são contadas principalmente nos círculos familiares. Nas últimas décadas, o significado das histórias de vida está a ser mais apreciado. Elas são usadas para contar histórias de grupos que dificilmente são representados na história principal e oferecem outras perspetivas a essa história. As recentes técnicas de gravação desempenham aqui um papel importante. Atualmente, qualquer pessoa com um smartphone pode fazer um vídeo para o Youtube ou um podcast. As câmaras de vídeo são fabricadas com uma qualidade cada vez maior e possibilitam que amadores também gravem histórias de vida, ou fragmentos de histórias de vida, que possam ser facilmente partilhadas pela Internet. Além de oferecer diferentes perspetivas da história, contar histórias de vida também é usado em todos os tipos de reuniões de grupo e projetos de reminiscências, que visam o empoderamento individual e em grupo.

Contar histórias de vida tem significado ao nível individual, ao nível do grupo e ao nível social.

No **nível individual**, contar uma história de vida pessoal desempenha um papel no processo constante de desenvolvimento da identidade das pessoas. Durante a narrativa, o contador de histórias revive a sua própria história e interpreta as escolhas de vida feitas no contexto atual. Ouvir histórias de vida cria um vínculo emocional entre o narrador e o ouvinte, que faz com que o narrador se sinta ouvido e aceite. Além disso, a história de vida contada oferece ao ouvinte novos fatos e novos significados que não são logo esquecidos, porque são contados de pessoa para pessoa e têm

um impacto emocional.

Contar histórias de vida dentro **num grupo** contribui para fortalecer os laços mútuos entre os membros do grupo. As pessoas apercebem-se que partilham a sua história, ou circunstâncias, com as outras pessoas e desenvolvem uma identidade e emoções partilhadas entre si. Por isso, sentem-se menos sozinhos e são capazes de contar a sua história de vida a outras pessoas com mais facilidade. Em certas comunidades, contar histórias de vida também pode contribuir para o conhecimento da sua história e o entendimento entre diferentes gerações e grupos. As histórias de indivíduos e grupos também são um comentário às narrativas convencionais usadas ao **nível social**. Um exemplo disso são as histórias sobre a escravidão contadas pelos descendentes de pessoas que foram escravizadas na América do Norte, América Latina e Ilhas do Caribe.

### Verdade e Percepção

A história da vida representa o lado subjetivo, o lado da experiência da pessoa. Outros tipos de relatórios (por exemplo, observação e pesquisa) enfatizam o lado objetivo. Na história da vida, não se trata realmente da verdade, mas mais da percepção do contador de histórias. O significado que eles dão aos fatos e eventos é importante, assim como as conexões que eles fazem, de maneira imparcial e aberta. Uma história de vida não precisa mapear a vida inteira de uma pessoa. É mais uma coleção colorida de *petites histoire* (pequenas histórias). É mais sobre eventos ou encontros que se destacam, histórias e momentos que de repente surgem na memória de alguém, e não na história completa de uma vida. Uma história de vida é sobre a identidade do personagem principal. Nesse contexto, é útil distinguir entre a própria história e a narrativa. A história em si está ligada ao aumento do que chamamos de identidade pessoal da pessoa em questão. Porque na história da vida ocorre a integração das diferentes partes da vida.

Nos projetos de história oral, contar histórias de vida também visa formar uma perspectiva nova, ou diferente, de um determinado período ou eventos da sociedade. Para isso, muitas vezes diz respeito a experiências e percepções de grupos, que não são frequentemente mostrados na historiografia e no jornalismo convencionais, ou aprofundadas as histórias já conhecidas.

### 3.1 O que é História Oral e o que é Story telling?

#### História Oral

Embora o termo história oral tenha começado recentemente a ser amplamente utilizado, existem exemplos de historiografia do século XIX focados em fontes orais. Nas últimas décadas, **o termo história oral foi usada principalmente para indicar um certo método de historiografia que se concentra na coleta de histórias de pessoas que experienciaram um determinado evento, ou cuja história de vida é típica de um determinado grupo ou período, por meio de entrevistas.** Neste

sentido, a história oral é um tipo de historiografia que não procura apenas fatos, ou grandes eventos e a história de pessoas influentes, mas também histórias de pessoas que ficam fora de foco na historiografia dominante. Como tal, é também sobre o significado que as pessoas dão às suas vidas e o contexto em que tal ocorre. Coleções de entrevistas de história oral sobre um determinado tópico ou de histórias de vida de certos grupos da sociedade tornam-se cada vez mais parte dos arquivos nacionais e municipais; portanto, a história não se baseia apenas no que está escrito no papel há séculos, mas também nas histórias de pessoas cuja história muitas vezes não foi escrita.

### Alguma Contextualização

A História Oral, também chamada de cultura oral, é um termo usado não apenas pelos historiadores, mas também pelos antropólogos. Tal começou com o modo pelo qual as pessoas letradas recordam e transferem a sua história. A forte interconectividade entre história e mitologia é típica destas histórias em que o heroísmo e a moralidade desempenham papéis importantes. Atualmente, o termo história oral é mais amplamente utilizado na antropologia e também para descrever os contextos culturais atuais de povos e organizações de dentro para fora. Desde a década de 1990, organizações como a UNESCO destacam a importância de se prestar atenção ao patrimônio cultural imaterial, que oferece fontes vitais de patrimônio cultural para a cultura e a identidade de grupos de pessoas. A história oral dos grupos sub-representados numa sociedade ocidental também está aqui incluída. Um exemplo de história oral no sentido antropológico é o livro *Indaba My Children* (1964), do escritor zulu Vusamazoele Credo Mutwa, no qual descreve a história da origem dos povos e das suas famílias, como é transmitida pelos zulus na África do Sul através de gerações para ajudar a entender o conflito entre brancos e negros na África do Sul.

Nos últimos anos, a história oral tem cada vez mais encontrado o seu caminho na literatura. A internet também aumentou a conscientização de uma abordagem metódica da história oral. Em websites canadenses, americanos e britânicos, existem elaborados manuais sobre os requisitos de qualidade para entrevistas de história oral e de que maneira elas podem ser gravadas e mais bem guardadas. A internet oferece uma excelente possibilidade de salvar fontes criadas e coletadas e torná-las acessíveis. Um efeito adicional do uso da internet para o desenvolvimento da história oral é que este meio também convida as pessoas, que normalmente não encontrarão o seu caminho em arquivos e bibliotecas, a estudarem o assunto e as suas origens.

### Story telling

Story telling refere-se à **arte de contar uma história**.

Story telling não se limita às histórias de vida, sendo usada em muitas circunstâncias. Mesmo no mundo da publicidade, story telling é muito popular nos dias de hoje. A diferença entre contar a história da sua vida e contar uma história sobre a sua vida (story telling) é que, contando a sua história de vida numa entrevista de história oral, não deve concentrar-se no público, mas nas suas

memórias pessoais. Neste caso, é importante que se sinta confortável e à vontade para tentar recordar períodos e eventos que talvez já sejam de muito tempo atrás.

No caso de story telling, foca-se no público. Quer deixar as pessoas curiosas e quer captar e apreender a atenção delas. É necessário haver alguma tensão. Se usarmos storytelling para contar uma história de vida, a história será sempre ajustada. Pensamos numa boa linha de abertura, uma peça intermediária apropriada, adequada em termos de comprimento, e um final que permanece na mente e no coração das pessoas. Story telling pode ser usada para contar as histórias de vida de requerentes de asilo e refugiados a uma audiência. Isso pode ser feito em palco, através de podcasts ou documentários. Story telling também pode ser usado quando uma pessoa tem medo de ficar diante de uma plateia ou falar outro idioma. Outra pessoa, um ator, um parente ou um amigo podem contar a história de quem não é capaz de contar.

### **Trabalhar com histórias de grupo**

Histórias de vida também podem ser usadas em processos de grupo. Contar histórias pessoais curtas com base numa pergunta simples num grupo tem dois propósitos:

1. É uma forte maneira e rápida de criar laços entre os membros do grupo (também em grupos novos ou ocasionais)
2. As histórias partilhadas podem formar a base de uma apresentação criativa (teatro, dança, poesia, etc...) de experiências e pensamentos de um grupo para uma audiência.

Como os requerentes de asilo e os refugiados geralmente têm origens muito diferentes e têm histórias pessoais diferentes, às vezes, é difícil quebrar o gelo e deixar as pessoas trabalharem juntas. Ao partilhar histórias pessoais, eles podem descobrir semelhanças e diferenças nas suas histórias. As semelhanças levam a sentimentos de reconhecimento e destino partilhado. As diferenças podem estimular a reflexão sobre o caminho da vida e as escolhas. E de uma maneira mais geral, as histórias tornam-se narrativas. Como as narrativas tornam-se políticas, as histórias de grupo também podem contribuir para uma mudança de políticas ou sistemas.

Fazer uma apresentação criativa com base nas histórias contadas no grupo leva a uma busca por elementos comuns nas histórias e a uma compreensão mais profunda desses elementos. Também leva à descoberta e à revelação de talentos pessoais (ocultos).

## **4. Metodologia**

Neste Módulo há três Sessões:

1. Entrevistas de História Oral
2. Storytelling
3. Histórias de grupo

A primeira sessão começa com uma atividade de quebra-gelo. No final do módulo, há também uma introdução sobre maneiras digitais de usar entrevistas de história oral e contar histórias. Quando relevante, a componente digital também é mencionada na própria sessão.

Antes de descrevermos a configuração das sessões, é importante aprofundar a metodologia das três sessões e as possibilidades digitais.

## 4.1 Entrevistas de História Oral

### Técnicas de entrevista

A história oral faz uso de técnicas especiais de entrevista que visam recolher histórias sobre eventos importantes e períodos típicos da história recente. Uma entrevista de história oral tem duas características importantes:

1. A ênfase está nas memórias e perceções do entrevistado;
2. O entrevistador tem a importante tarefa de garantir que o entrevistado fale. Há uma grande diferença entre uma entrevista jornalística e uma história oral. Uma entrevista jornalística concentra-se em obter o máximo de informação possível e desafiar o entrevistado por meio de intervenções diretas para contar fatos que talvez ele/ela preferisse manter em segredo. Uma entrevista de história oral, por outro lado, concentra-se em deixar a pessoa entrevistada falar livremente o máximo possível, enquanto interfere o mínimo possível. A entrevista é guiada principalmente pela conexão com as histórias contadas e por perguntas que convidam o contador a mergulhar mais profundamente na experiência.



Na próxima passagem, damos sete breves notas sobre entrevistas de história oral. Pode usá-los quando quiser convidar alguém do seu grupo para contar uma história de vida, ou quando pedir às pessoas do grupo para se entrevistarem.

### 1. Empatia é o que é necessário

É importante abordar os entrevistados de maneira a aumentar a sua motivação para participar numa entrevista. O entrevistador deve estar realmente interessado e ser capaz de simpatizar com a posição do contador da história, não importa o quanto às vezes seja diferente das suas próprias opiniões ou posição. A empatia genuína é uma das qualidades mais importantes de um bom entrevistador de história oral.

### 2. Good communication with the respondents about the project

The respondents have the right to know what kind of questions will be asked and why. Furthermore, people want to know what happens with the content of the interview. Information about privacy and the manner in which it is safeguarded within the project must be provided beforehand.

### 3. Where do you feel at ease?

A entrevista deve ser realizada num algum lugar onde o entrevistado se sinta o mais confortável possível. Pode ser a sala onde está a ocorrer a sessão, mas também pode ser um local indicado pelo entrevistado, desde que esteja quieto e que seja possível falar sem ser interrompido.

### 4. Tópicos em vez de questionários

É importante pensar cuidadosamente sobre os assuntos e perguntas da entrevista. Ao usar uma lista de tópicos, o entrevistado fica livre para seguir o seu próprio fluxo ao contar a história. Uma lista de perguntas (questionário) que é muito estruturada geralmente quebra o modo de contar histórias. Uma lista de tópicos pode ser usada em qualquer ordem, ajustada à maneira como a conversa se desenvolve.

Basicamente, o entrevistador de história oral acompanha o fluxo e ouve atentamente a história. Se um tópico surgir naturalmente sem fazer uma pergunta, ele não será repetido novamente, a menos que o entrevistador esteja procurando informações extras. O entrevistador pode fazer pequenas anotações para isso.

## 5. Contexto histórico

A história oral é frequentemente usada como um complemento à historiografia existente. Mas a pesquisa de história oral também pode ser usada para criar novos materiais de origem que possam mostrar novos fatos e conexões. A recolha de histórias de refugiados requer algum conhecimento da geografia do país de origem, a história difícil desse país e algumas dicas sobre hábitos culturais e tabus.

## 6. Emoções são parte da história

Contar uma história de vida está habitualmente ligado às emoções. Por vezes, os entrevistados precisam interromper a entrevista porque o assunto os torna muito emocionais. Nestas situações, o entrevistador deve dar tempo e espaço ao entrevistado, para que ele/ela possa recuperar silenciosamente, sem interpretar essa ação como indiferença. Como foi mencionado anteriormente, a empatia é necessária em situações como estas, mas sem muita interferência do entrevistador ou excessivamente acompanhamento das emoções demonstradas. Apenas fique a aguardar até o entrevistado começar a falar novamente.

## 7. Intervenções baseadas na curiosidade

A parte mais difícil de uma entrevista é decidir sobre quando são os melhores momentos para intervir. Cada intervenção irá interromper a história do entrevistado. A intervenção deve, portanto, ser muito funcional e basear-se na curiosidade. Quais foram as suas intenções? Como se sentiu? Havia outras pessoas envolvidas? (...) Pode também fazer perguntas mais gerais, como: Este evento mudou a sua vida?

Se o entrevistado perder o controlo ou ficar focado num assunto por muito tempo, o entrevistador poderá guiá-lo de volta ao assunto principal, interferindo através da colocação de uma pergunta. Uma pergunta aprofundada pode aumentar a qualidade da entrevista e não precisa incomodar o entrevistado, se o momento for adequado. Muitas intervenções ou conversas podem distrair e irritar

o entrevistado, ou a pessoa que irá assistir à entrevista posteriormente.

Uma conclusão agradável fará com que o entrevistado sinta que a entrevista foi importante e que eles contribuíram para as metas do projeto. Isso também mostra que o entrevistador está interessado e envolvido.

## Uso dos métodos de história oral nas sessões

Na sua sessão pode usar o método da história oral de entrevistas pessoais para fazer com que os membros do grupo se sintam ouvidos e compartilhem as suas experiências.

Há três modos de usar este método:

1. Como formador, pode entrevistar um membro do grupo em frente ao grupo e mostrar aos participantes como pode fazer com que alguém se sinta à vontade, e que tipo de histórias pode recolher dessa maneira. Uma boa pergunta a fazer é, por exemplo: Pode dizer-me algo sobre a sua infância? Em que tipo de família cresceu? Quais são as lembranças agradáveis da infância que tem? O que talvez não tenha gostado tanto?

2. Pode pedir aos membros do grupo para se dividirem em pares e entrevistarem-se por cerca de 20 minutos cada. Pode usar as mesmas perguntas sobre as memórias de infância, mas também pode usar outras perguntas como: Quais foram as suas primeiras impressões quando chegou a esta cidade? Ou quem é o seu melhor amigo e porquê?

Dê aos participantes algum tempo para preparar a entrevista e pense nos sete avisos importantes das entrevistas de história oral.

3. Pode pedir aos participantes para irem para casa e entrevistarem outra pessoa, gravarem no telemóvel e contarem sobre a experiência na próxima sessão. Claro que você pode combinar essas diferentes abordagens.

## Notas para maior recolha de história oral

Se deseja estabelecer uma maior recolha de entrevistas de história oral, metadata e transcrições são importantes.

### Guardar a metadata

Para além das informações usuais do NEP (nome, endereço, local de residência), os metadados contêm o nome do entrevistador, uma breve descrição do local da entrevista, hora e local da entrevista, um resumo da entrevista e cópias de quaisquer documentos relevantes.

### Transcrições

Para recolhas maiores, precisa de também fazer transcrições de cada entrevista. Não interessa o

quão bem seja realizada uma entrevista, ela só será útil do ponto de vista da história oral se estiver disponível para pesquisa e pesquisável (digitalmente). A transcrição é a apresentação literal escrita de uma entrevista. Muitos investigadores e historiadores trabalham com estes. Uma apresentação escrita é mais fácil e rápida de pesquisar do que navegar para frente e para trás através da gravação visual. Para as transcrições, um software especial de legendagem pode ser usado para produzir uma transcrição contínua com uma conversão fácil.

### **Transcriptions with software program 'Subtitle edit'**

If you want to make subtitles and or a transcription there are various software programmes you can use. The developments in software change so quickly therefore we recommend you to check the latest available software for transcribing. Selecting the right software and learning to work with it, is a task that takes time. We could advise you to use the software program 'Subtitle edit' here.

### **Transcrições com o programa de software "Edição de legendas"**

Se desejar criar legendas e/ou uma transcrição, existem vários programas de software que pode usar. Os avanços no software são tão rápidos que, portanto, recomendamos que verifique o software mais recente que se encontra disponível para transcrição. Selecionar o software mais acertado e aprender a trabalhar com ele é uma tarefa que leva tempo. Aqui podemos recomendar que use o programa 'Subtitle edit'.

## **4.2 Story telling**

Todos sabem de alguma forma o que faz uma boa história. Repetimos o básico:

- Um bom início que deixa-o curioso
- Uma secção intermedia na qual a história se desenvolve e o torna familiar com as circunstâncias
- Um final que permanece nos corações e mente das pessoas (o final pode ser conclusivo, mas também pode ser em aberto)

Além desses princípios, há sete coisas que fazem uma boa história:

### **1. Familiaridade**

É da natureza humana aceitar mais facilmente e rapidamente algo que já sabemos. Porquê? Porque nós entendemos isso. Podemos até gostar. Tendemos a ler coisas das quais temos pelo menos um entendimento básico. Então, com a familiaridade vem o conhecer o seu público. Para quem está a contar essa história e como pode torná-la familiar para eles?

### **2. Confie no Contador**

A familiaridade também se baseia na confiança. Se não podemos confiar na fonte da história, não vamos realmente reagir à história ou talvez nem fiquemos por perto para experimentá-la.

### 3. Drama

O que também nos interessados é o drama, o inesperado, o novo, o emocionante. As histórias não podem ser chatas. Elas precisam desenrolar-se e fazer-nos sentir algo.

### 4. Relacionabilidade

Quando nos emocionamos, relacionamo-nos melhor com as histórias. Se a história representa um cenário da vida real, então envolvemo-nos mais neles, identificamo-nos com eles.

### 5. Imersão

Quanto mais sentimos o drama, mais nos relacionamos com uma história, mais nos envolvemos nela. Tornamo-nos parte dela. E é aí que as nossas opiniões começam a moldar-se ou ajustar-se.

### 6. Simplicidade

Mas mudar opiniões não é fácil. Se tentar convencer alguém de que existem extraterrestres num planeta próximo, poderá não ter sucesso. É difícil jogar com crenças profundas. Portanto, fique com as coisas simples que podem ser facilmente vistas, sentidas e experimentadas. É aqui que pode adicionar um verdadeiro impacto.

### 7. Agência

A última peça do puzzle é não expor diretamente as suas conclusões. Permita que as pessoas cheguem a elas enquanto experienciem a sua história. Quando encontramos significado por conta própria, quando seguimos a nossa própria maneira de descobrir a verdade ou aprender algo novo, é aí que perdura, quando se torna parte de quem somos e no que acreditamos. É sempre melhor mostrar às pessoas do que apenas dizer-lhes.

## Uso do método de storytelling nas sessões

Na sua sessão, pode praticar facilmente com o storytelling, pedindo a alguém do grupo que conte uma parte da história de sua vida e peça a alguém que ouça com atenção e, depois, conte ao grupo a história que ouviu. Pode fazer isso várias vezes, para que, enquanto grupo, possam descobrir qual o contador de histórias que conta a história da maneira mais atrativa e descobrir porquê essa maneira é atrativa.

### 4.3 Histórias de Grupo

As histórias de grupo são importantes para o empoderamento dos participantes. Eles também podem contar uma nova narrativa para o mundo exterior. É importante ter em mente que essas histórias são sempre o resultado de um determinado momento e de certas circunstâncias.

### Como usar histórias de grupo nas sessões

Se quer que um grupo de pessoas se conheça rapidamente e se quer que as sessões de grupo sejam alegres, o método para criar histórias de grupo é muito prático.

Pode iniciar a sessão informando os participantes de que farão muito em breve uma apresentação para um público. O público pode ser outras pessoas que estão também a fazer o curso, a morar no mesmo prédio ou família e amigos. Este exercício é destinado a grupos de cerca de 8 pessoas. Se o seu grupo for maior, pode dividi-lo em subgrupos.

A sessão de grupo começa pedindo a todos os participantes que fechem os olhos por um momento e reflitam sobre a pergunta: Lembra-se de uma reunião/encontro com uma pessoa especial que significava muito para si, e talvez tenha mudado a sua vida? Peça a todos que escrevam três ou quatro palavras num papel. (Pode escolher qualquer outra pergunta em aberto, que convide à reflexão).

Depois convide os participantes a partilharem as suas histórias. Peça aos participantes que ouçam atentamente e vejam se conseguem detetar elementos comuns nas suas histórias. Por exemplo: o importante papel dos pais, a vontade de tomar decisões, e assim por diante.

Depois de partilharem as histórias, pergunte ao grupo sobre maneiras criativas em que gostariam de apresentar elementos das histórias para o público: teatro, um poema baseado nas palavras das histórias, ou qualquer outra forma criativa que surgir. Dê-lhes uma hora para praticar o que eles querem mostrar. (E não acredite quando eles disserem que não são criativos).

#### 4.4 Possibilidades Digitais

Neste módulo, as entrevistas de história oral geralmente não são usadas para fazer uma nova coleção de história oral. Isto significa que as entrevistas não serão gravadas completamente, ou talvez apenas usando um telemóvel. É sempre bom perceber de antemão se quer gravar uma história. Tal pode ser relevante para o próprio entrevistado, ou pode usar fragmentos se quiser partilhar uma pergunta ou uma história curta nas redes sociais. Esteja ciente de que o entrevistado deve sempre dar permissão para partilhar as histórias nas redes sociais. Caso queira fazer uma entrevista de história oral na câmara, coloque a câmara numa posição estática e saiba que o som também é gravado. Nas entrevistas de história oral habituais, não usamos close-up nem mudanças de posição. Também não há edição das gravações.

No caso de uma gravação de um contador de histórias, isso é diferente. Um contador de histórias quer alcançar uma audiência e uma boa gravação com close-ups e mudanças de posição (não muitas) pode contribuir para a história.

Em vez de uma câmara, pode também fazer gravações de áudio (história oral e storytelling). Estas gravações podem ser usadas para podcasts. Fragmentos de áudio podem ser facilmente cortados. O mais importante ao fazer um podcast é saber de antemão, que história vai contar e se deseja

trabalhar com voiceover e coisas assim, ou apenas deseja contar uma única história.

No caso específico de podcasts, uma boa introdução deve apoiar a ideia central que impulsiona o conteúdo do programa. Serve para reforçar o tema abrangente que unifica os diferentes episódios de uma determinada série.

Não existe uma maneira rigorosa de criar uma introdução para o seu podcast. Ao decidir como estruturar o seu programa, quererá fazer o que achar que faz mais sentido. No entanto, existem alguns elementos fundamentais que devem ser lembrados ao decidir a melhor maneira de iniciar ou encerrar o seu podcast.

### Como fazer uma introdução ao podcast

Quando um novo ouvinte tropeça no seu programa, terá uma oportunidade para o impressionar. Ao contrário dos seus membros da audiência mais experientes, os novos ouvintes não têm motivos para confiar em si, ou no conteúdo que está a produzir. Assim, precisa captar a sua atenção desde o início. A melhor maneira de conseguir isso é transmitir que o seu podcast irá abordar algo que sabe que é algo com o qual o seu público-alvo se preocupará. Uma boa introdução ao podcast faz uma promessa ao seu público; permite que eles saibam quem está a falar, do que irão falar e o que ganharão por ouvir o conteúdo do seu programa.



Uma introdução típica dura cerca de 30 segundos e geralmente tem entre 75 a 80 palavras. No entanto, deve sentir-se à vontade para se desviar desses números se assim achar melhor, desde que seja claro e conciso ao dizer ao público o que esperar.

### Como fazer um podcast *outro*

O *outro* (ou conclusão/ final) do seu podcast tem riscos significativamente mais baixos do que o da

sua introdução, mas ainda assim é um elemento crucial para um programa de sucesso.

Se alguém está a ouvir o seu outro, é provável que eles gostem do seu programa o suficiente para permanecer até ao final. Agora que o ouvinte investiu uma quantidade substancial de tempo no seu conteúdo é a oportunidade perfeita para pedir algo a eles. Pode considerar usar esse segmento de fecho para solicitar aos ouvintes que subscrevam o seu programa, ou deixem um comentário na sua plataforma. Lembre-se de agradecer cada comentário e novo subscritor que o seu programa venha a atrair. Certifique-se de que a gratidão brilha no seu outro!

## 5. Participação e competências do formador

A ideia é que os formadores e participantes falem a mesma língua do grupo (principalmente a língua materna do país de acolhimento). Não é necessário que os participantes falem esse idioma fluentemente. Para muitos deles, participar também é uma oportunidade de praticar um novo idioma. Além do idioma, não há outros requisitos para participação. Um grupo de 12 a 15 participantes funciona muito bem, mas também é possível um grupo menor. Os grupos podem ser misturados em contextos culturais, idade e sexo, mas também pode haver grupos de apenas mulheres ou apenas jovens.

Antes do início do módulo, é importante esclarecer com os participantes de que as histórias não saem da sala de formação, a menos que seja claro que elas foram feitas para ser partilhadas. Diga aos participantes que as histórias partilhadas são histórias pessoais. Não há certo ou errado e não haverá discussões sobre pontos de vista políticos neste grupo. Ouvir e refletir sobre as histórias uns dos outros são competências importantes.

É importante que o formador tenha trabalhado antes com grupos e saiba como gerir processos de grupo. O formador não é um professor, mas alguém que estimula os participantes a dar um passo à frente e a contar seus pensamentos, experiências ou sentimentos. Há muito o que aprender neste tipo de sessão, mas a aprendizagem ocorre na interação entre os participantes.

É visto como uma vantagem se o formador tiver alguma experiência com espetáculos e processos criativos. Em muitos casos, há criatividade suficiente dentro do grupo para obter um bom desempenho, mas alguns grupos são tímidos e precisam de algum incentivo.

## 6. Programa por sessão

### Sessão 1 Histórias de vida pessoais e entrevistas de história oral

<p>Introdução 15 minutos</p>	<p>Esta primeira sessão começa com uma breve explicação de todo o Módulo. Depois disso, pode fazer uma breve introdução sobre porque é importante trabalhar com histórias de vida.</p> <p>Quando tem de sair do seu país e vai parar a um novo país, muitas vezes pode sentir-se perdido. Como se as suas memórias e experiências pessoais não fossem mais importantes. Contar a sua história pessoal pode ajudar a sentir-se reconhecido novamente e refletir sobre a sua (nova) identidade. Contar histórias de vida também pode ajudar a criar empatia nas pessoas que não estão cientes das suas circunstâncias e antecedentes. Histórias pessoais ajudam os membros do seu grupo a conhecerem-se a outro nível.</p>
<p>Objetivo/programa e duração/resultados 5 minutos</p>	<p>O objetivo desta sessão é experimentar o relato e, talvez, o registo de histórias de vida dos participantes. Isto será feito mostrando um exemplo de uma entrevista de história oral e praticando técnicas de entrevista. A sessão levará 3 horas. As histórias de vida desta sessão constituem um bom ponto de partida para a segunda sessão, quando mergulharmos no story telling.</p>
<p>Breve explicação da teoria da história oral 10 minutos</p>	<p>Uma introdução curta e simples à teoria por trás da forma de trabalho (consulte a introdução sobre história oral neste Módulo). Pode também optar por dar essa teoria no final do workshop após a prática.</p>
<p>Quebra-gelo 20 minutos</p>	<p>Como este é o primeiro workshop do Módulo, começamos com um pequeno quebra-gelo. Primeiro peça a todos os participantes que digam o seu primeiro nome. Depois peça que eles escolham silenciosamente a sua cor favorita. Em seguida, crie pequenos grupos de pessoas que gostam da mesma cor (verde, preto, amarelo, etc.). Deixe-os partilhar por que gostam dessa cor (10 minutos). Cada pequeno grupo escolhe um orador que diz aos outros grupos por que a cor é a favorita deles (com base nas explicações partilhadas pelo próprio grupo). É claro que não há vencedor, mas alguns grupos podem procurar a concorrência, isso é engraçado. Esse quebra-gelo ajuda a criar um ambiente descontraído e é a primeira oportunidade para os participantes se conhecerem de uma perspetiva diferente.</p>
<p>Practicar entrevistas da história oral 90 minutos</p>	<p>Após este primeiro exercício, pergunte quem quer se voluntariar para ser entrevistado. Escolheu um tópico para a entrevista e duas ou três perguntas possíveis. Tem uma entrevista curta com essa pessoa e mostra aos participantes alguns dos princípios básicos de uma entrevista de história oral. (Poucas intervenções, empatia, perguntas sobre memórias</p>

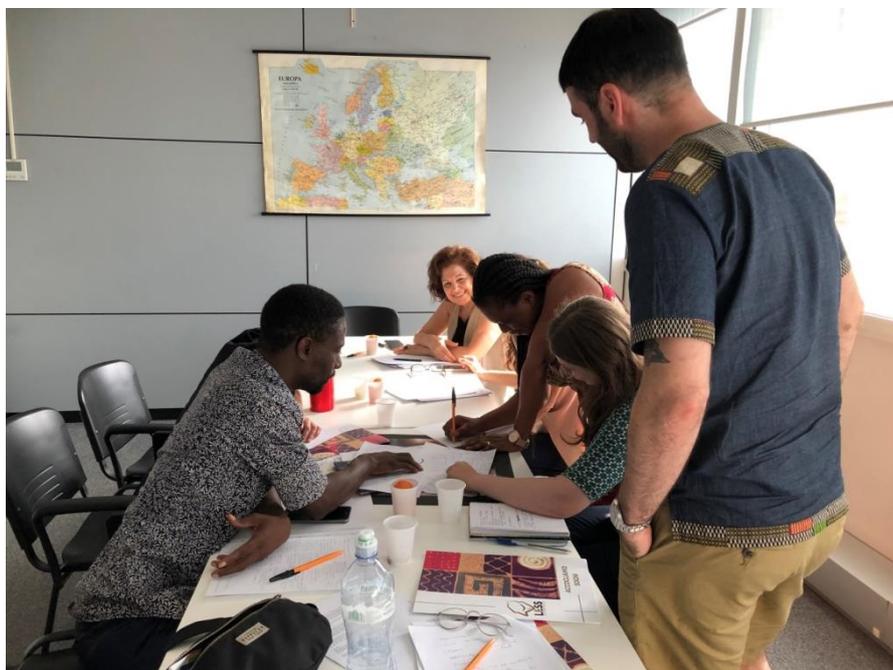
	<p>personais, etc.). Para se preparar, pode assistir a um vídeo no website <a href="http://www.speciallyunknown.eu">www.speciallyunknown.eu</a>. Após essa entrevista de cerca de 15 minutos, solicite comentários aos participantes sobre o andamento da entrevista. O que eles percebem? Essa era a sua intenção ou não? Depois disso, divida o grupo em duplas e peça aos participantes que se entrevistem por meia hora e depois mudem de função (o entrevistador agora será entrevistado pelo entrevistado).</p>
<p>Pausa 10 minutos</p>	
<p>Reflexão e avaliação          20 minutos</p>	<p>Após o intervalo, todos voltam para a sala de formação. Pergunte aos participantes como foi ser um entrevistador? Foi difícil? A pessoa era faladora ou talvez muito tímida? O que fez para resolver isso? Então pergunte sobre a experiência de ser entrevistado. Os participantes gostaram de contar a sua história? O entrevistador interferiu muito ou pouco? O que aprendemos dessas sessões?</p> <p>No final desta sessão, recorde brevemente o que foi feito com os participantes. Faça perguntas como: Esta sessão foi útil? O que leva hoje para casa? O que reteve?</p> <p>Como formador, também pode expressar algumas impressões do grupo e / ou do dia.</p>
<p>Finalização da sessão          e (talvez) Trabalho          para casa          10 minutos</p>	<p>Conte brevemente sobre o programa da próxima sessão. Existe algum trabalho para casa a ser feito? Se quiser dar trabalho para casa, peça que entrevistem alguém que eles conhecem sobre uma pessoa especial na sua vida.</p>



## Sessão 2 Storytelling e possibilidades digitais

<p>Introdução 15 minutos</p>	<p>A segunda sessão concentra-se no storytelling. Nesta sessão, o grupo também reflete sobre as possibilidades digitais de contar uma história. Comece com uma breve explicação do programa de hoje.</p> <p>Como quebra-gelo, pergunte aos participantes sobre os seus talentos pessoais. Quem neste grupo gosta de desenhar? Quem gosta de escrever? Quem gosta de cantar / fazer música? Quem gosta de fotografia? Quem gosta de contar histórias?</p> <p>Peça a alguns participantes que expliquem por que eles gostam de fazer isso e em que circunstâncias eles usam esse talento / competência.</p>
<p>Objetivo/programa e duração/resultados 5 minutos</p>	<p>O primeiro objetivo desta sessão é aprender sobre a diferença entre contar a história da sua vida numa entrevista de história oral e storytelling e experienciar nós mesmos o que faz uma boa história. O segundo objetivo é ver como podemos usar a Internet (incluindo as redes sociais) para contar uma história que queremos espalhar a outras pessoas. A sessão levará 3 horas.</p>
<p>Breve explicação da teoria de storytelling 10 minutos</p>	<p>Uma introdução curta e simples à teoria do storytelling (veja a primeira parte deste Módulo). Além do essencial apresentado nesta introdução, também é bom estar ciente de que, no caso do storytelling ser ao vivo, a pessoa que está a contar a história e o modo como fala é de grande importância. Caso desejemos usar meios digitais para disseminar uma história, podemos trabalhar com gravações de uma história (áudio ou vídeo), ou usar outros métodos (por exemplo, desenho de fotografia).</p>
<p>Praticar o contar a história de vida 90 minutos</p>	<p>A primeira tarefa para os participantes é relembrar a história que ouviram na entrevista que fizeram na primeira sessão. Depois de memorizar essa história, eles devem pensar numa maneira atrativa de contar a história em cerca de 5 minutos. A história deve ser contada da maneira que um conto de fadas é contado. "Era uma vez....."</p> <p>Se os participantes precisarem de saber mais detalhes da pessoa que entrevistaram na primeira sessão, poderão solicitar esses detalhes. Após uma preparação de 15 minutos, peça ao primeiro participante que avance e conte a história. Depois disso, outros seguem (se quiserem). Se tem um grande grupo e está com dois formadores, pode dividir o grupo em dois). No meio do caminho, pode fazer uma pequena pausa.</p> <p>Quando todos os que se ofereceram para o fazer já tiverem contado a história, discuta com o grupo quais os elementos das histórias contadas que gostaram mais e que lições podem aprender desta sessão. Ajude-os</p>

	também partilhando as suas próprias observações e conclusões.
Uso de possibilidades digitais 45 minutos	Na segunda tarefa, pergunte aos participantes que maneiras digitais eles conhecem de contar uma história. Deixe-os pensar nas redes sociais que conhecem (Facebook, Instagram, podcasts, entre outros) e pense nos métodos que acharem interessantes (vídeo, áudio, fotografia, desenho ...). Divida o grupo em grupos menores de cerca de 4 pessoas. Cada pequeno grupo recebe a tarefa de criar um conceito para uma breve apresentação digital em papel. Para isso, eles precisam escolher uma das histórias que ouviram anteriormente nas sessões e pensar em como e a quem gostariam de apresentar essa história de maneira digital. Deixe os grupos apresentarem de forma sucinta as suas ideias uns aos outros. (Este é apenas um exercício. Pode pensar em maneiras de criar uma versão digital de uma ou duas histórias, mas isso não está incluído no próprio Módulo).
Reflexão e avaliação 10 minutos	Como a primeira tarefa já foi discutida e os resultados da segunda apresentados, a avaliação pode ser bastante curta. Esta sessão foi útil? O que leva hoje consigo para casa? Como formador, também pode expressar algumas impressões sobre os resultados de hoje.
Finalização da sessão. 2 minutos	Explique sucintamente o programa da próxima sessão e compreenda que precisará de uma pequena audiência para a qual os membros do grupo possam apresentar uma ou duas histórias coletivas.



### Sessão 3 Criar e apresentar uma história de grupo

Introdução 5 minutos	Nas duas primeiras sessões, trabalhamos com histórias individuais. Mas também é possível contar uma história de grupo. O bom de criar uma história de grupo é ser uma história completamente nova, que não existia antes porque esse grupo não existia. Ao apresentar uma história em grupo, os participantes podem usar os diferentes talentos que possuem. Também leva a um sentimento de criatividade partilhada.
Objetivo/programa e duração/resultas 5 minutos	O objetivo desta última sessão é desenvolver uma história em grupo e apresentá-la de maneira criativa para o público. Neste processo, os participantes são convidados a usar os seus vários talentos. No final da sessão, os resultados das histórias do grupo serão apresentados à outra metade do grupo ou a uma pequena audiência de pessoas externas.
Breve explicação da teoria da história oral 5 minutos	Uma breve introdução, muito simples à teoria por trás da importância das narrativas de grupo. Essas narrativas podem ser poderosas de uma maneira diferente das histórias singulares, pois transformam histórias singulares em termos às vezes mais abstratos, que podem ser usados no desenvolvimento de novas visões e políticas, se atingirem o público apropriado. (O exercício de hoje é apenas uma breve introdução à maneira como as histórias dos grupos podem ser desenvolvidas).
Primeira parte do exercício: recolha de ingredientes para a	Faça grupos de cerca de 8 participantes. Peça aos participantes que pensem num recente encontro especial com alguém e respondam a duas perguntas individualmente e em silêncio.

história. 50 minutos	1. Porque foi este um encontro especial? 2. O que aprendeu com isso? Após dez minutos, os participantes dizem as respostas ao grupo. Depois de contar a sua história, outras pessoas podem fazer perguntas curtas. Certifique-se de que um ou dois membros do grupo fazem anotações num quadro branco ou flipchart sobre conceitos e noções importantes das histórias. No final desta sessão, o grupo examina as noções no quadro e discute quais elementos comuns eles descobrem e / ou que linha de história eles reconhecem.
Pausa 10 minutos	
Segunda parte do exercício: fazer uma apresentação criativa 60 minutos	Após este primeiro exercício, os membros do grupo recebem a tarefa de fazer uma apresentação criativa com base nas suas histórias. Eles podem usar qualquer forma criativa em que possam pensar (teatro, poesia, canto ou uma mistura de diferentes formas). A apresentação deve durar de 5 a 10 minutos. Os participantes têm 60 minutos para preparar e ensaiar a sua apresentação.
Apresentação 20 minutos	O(s) grupo(s) fazem a apresentação em público, ou à outra metade do grupo e/ou ao público externo.
Reflexão e avaliação 15 minutos	Isto representa o final do módulo na sua totalidade. Foi útil? O que aprendemos? Existem sugestões para um acompanhamento deste Módulo, na mesma configuração ou de outra maneira? Os participantes têm planos individuais?
Final do Módulo 5 minutos	Agradeça a todos os participantes pela sua cooperação e explique o quanto gostou das suas contribuições. Descreva brevemente outros cursos ou eventos que conheça, ou da sua organização, que sejam do interesse dos participantes.

Se a apresentação em pequenos grupos tiver alguma qualidade, pense em apresentá-la a um público mais amplo. Certamente contribui para o empoderamento dos participantes. Pode também trabalhar com os planos digitais que o grupo fez e pensar em maneiras digitais para espalhar as histórias ou fragmentos das histórias.