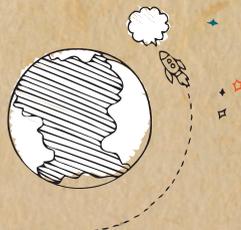


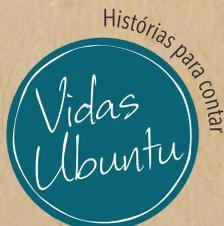


FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN CIDADANIA ATIVA



# Manual do Participante Vidas Ubuntu

A minha história  
pode mudar  
a forma como  
vemos o mundo.



Com o apoio



ACM Apoio Comunitário para a Integração



PERCIP PLATAFORMA DAS ESTRUTURAS REPRODUTIVAS DOS COMUNITÁRIOS DE IMIGRANTES EM PORTUGAL

aprender e agir



Likestiling - Integrering - Mangfold



Write to Right Transforming Lives Through Personal Storytelling





# Manual do Participante Vidas Ubuntu



O projeto Vidas Ubuntu, promovido pelo Instituto Padre António Vieira, foi um dos vencedores do Programa Cidadania Ativa, um programa cofinanciado pelo EEA Grants e gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian.

## Para quem é este Manual?

### **Participantes Workshops Vidas Ubuntu (14 aos 25 anos)**

Enquanto ferramenta de apoio aos Workshops Vidas Ubuntu.

### **Participantes dos Projetos do Programa Escolhas/ACM (14 aos 25 anos)**

Enquanto parceiro formal do consórcio responsável pela implementação dos workshops Vidas Ubuntu, onde está prevista a realização dos workshops pelos monitores provenientes dos Centros de Inclusão Digital e outros técnicos do ACM/PE.

### **Interessados (14 aos 25 anos)**

Enquanto pessoas comuns que se interessem pelo projeto Vidas Ubuntu e que vejam, desta forma, a possibilidade de desenvolverem a sua história de vida num formato digital.

# Índice

---

	A Filosofia . . . . .	v
	O Projeto . . . . .	vi
	As Boas Práticas . . . . .	.xix
	A Minha História de Vida . . . . .	xi
	Os Testemunhos . . . . .	xviii
	Os Contactos . . . . .	.xix
	Os Anexos . . . . .	.xix



# 1. A Filosofia



Transcrito da *Ubuntu Global Network*

Ubuntu é uma filosofia humanista, uma ética social, uma ideologia altruísta, uma visão unificadora que enfatiza a importância da comunidade, solidariedade, cuidado, partilha, harmonia, hospitalidade, respeito e capacidade de resposta. Ubuntu reconhece a verdadeira alteridade de todas as pessoas, a diversidade de línguas, as histórias de vida dos indivíduos e do coletivo. Diz-nos que o nosso verdadeiro potencial humano só pode ser reconhecido quando estamos interligados com os outros. As pessoas são pessoas por causa de seu relacionamento com outras pessoas. Ninguém é uma ilha, não podemos viver em isolamento. Vivemos numa comunidade e esse sentido de comunidade faz o que somos. Estamos unidos aos outros de muitas formas, com os quais partilhamos o nosso sucesso e a nossa dor. Como indivíduos, não podemos separar a nossa humanidade da humanidade dos que nos rodeiam.

"Ubuntu torna-nos cientes de que o mundo é muito pequeno, a nossa sabedoria muito limitada, a nossa vida é muito curta para perdermos tempo com vitórias fugazes à custa dos outros. Temos agora de encontrar um caminho para o triunfarmos juntos."

*Bill Clinton, 2006*

"Ubuntu - a essência do ser humano. Ubuntu fala especialmente do facto de que não é possível existir como um ser humano de forma isolada. Fala sobre a nossa interligação. Não é possível ser humano por si só, e quando se tem essa qualidade de Ubuntu, é se conhecido pela generosidade."

*Desmond Tutu, 2008*

"Ubuntu dá-nos uma nova identidade, perdemos o nosso individualismo, a fim de encontrar uma individualidade dentro da comunidade. Afastamo-nos da independência para a interdependência."

*Jonh Volmink, 2011*



## 2. O Projeto



### O que é?



Uma iniciativa que visa a promoção dos valores democráticos, incluindo a defesa dos direitos humanos, dos direitos das minorias e da luta contra as discriminações através do desenvolvimento de um programa de estruturação e apresentação, na primeira pessoa, de “histórias de vida” de jovens de comunidades imigrantes e minoritárias / vulneráveis / em risco, através da metodologia do “personal storytelling”.

O projeto pretende desenvolver um processo de consciencialização, de recuperação de memórias, de génese de sentido, de integração positiva de tudo o que foi vivido e de valorização da identidade. A apresentação do resultado final será em formato digital (*digital storytelling*) e em formato de discurso oral, em evento especialmente organizado para o efeito, envolvendo a comunidade.

Inspirado na filosofia Ubuntu (“Eu sou porque tu és”), que o promotor tem desenvolvido em Portugal através da Academia Ubuntu e que promove uma cultura de acolhimento, respeito, entreada, partilha, comunidade, cuidado, confiança e generosidade.



### Porquê?

As histórias de vida de descendentes de imigrantes e minorias étnicas são, muitas vezes, difíceis e com grande sofrimento. A complexa pertença simultânea a mundos diferentes conduz muitas vezes à “não-pertença”. De igual modo, sendo provenientes de uma comunidade minoritária há, por vezes, pressão social para apagar os traços de pertença ancestral o que causa angústia e desintegração.

Para outras crianças e jovens também provenientes de contextos vulneráveis ou com trajetos de vida marcados pelo risco e pela desintegração, que foram alvos de algum tipo de discriminação, a sua história de vida é um terreno turbulento e não pacificado. Nela está muitas vezes a origem da sua revolta, da eventual violência e de comportamentos desviantes.

Na sua experiência com a Academia Ubuntu, o IPAV desenvolveu uma ferramenta (Vidas Ubuntu) que aplicou aos participantes nesta iniciativa, proporcionando-lhes a possibilidade de apresentarem a sua história de vida, lida pela “lente” do Ubuntu. Essas experiências, que exigem um processo de reavistação e de integração mais harmoniosa das suas histórias de vida, produziram um excelente resultado, evidenciado em 4 Conferências já realizadas que incluíram mais de 100 jovens oradores.



## Objetivos:

- Promover e valorizar as raízes sociais e culturais de cada jovem participante e dar um sentido à sua identidade, reforçando a sua autoestima e autoconfiança;
- Promover o autoconhecimento, pelo “connecting the dots”, como dizia Steve Jobs, para incentivar uma leitura integrada e coerente do seu trajeto de vida;
- Projetar o futuro, a partir da sua experiência de vida;
- Capacitar para a comunicação oral e em suporte multimédia através do domínio básico de técnicas de comunicação e de tecnologias digitais;
- Promover a capacidade de conceber e desenvolver um projeto (a apresentação da sua história de vida) que exige conceção, planeamento, desenvolvimento, apresentação e avaliação.



## Metodologia:

- Metodologia inovadora do “personal storytelling” aliada à filosofia Ubuntu “Eu sou porque tu és”;
- Workshop de 5 dias divididos em vários módulos, que poderá acontecer num formato intensivo ou intercalado;
- Desafio aos jovens: desenvolvimento da sua história de vida num formato oral e digital;
- Resultado: um vídeo e uma apresentação oral aos restantes participantes e convidados.



## Equipa de Formação:

A equipa central dos workshops Vidas Ubuntu é constituída por dois técnicos de vídeo e ex-participantes da Academia Ubuntu. No ACM/Programa Escolhas, a equipa é constituída pelos Monitores dos Centros de Inclusão Digital (CID) e outros técnicos.



## Destinatários:

Jovens dos 14 aos 25 anos de Escolas Secundárias e Profissionais, Associações de Imigrantes, Refugiados e Juvenis, IPSS, LIJ, Centros Educativos, Centros Sociais e Programa Escolhas, na sua maioria de contextos vulneráveis.



## Potencial para Capacitação:

- Capacitação dos jovens participantes em novas formas de olhar a sua realidade, promovendo a consciência dos Direitos Humanos e do combate às discriminações;
- Capacitação de jovens na conceção e desenvolvimento de projetos;

- Sensibilização e formação de jovens provenientes de contextos vulneráveis, desfavorecidos ou de risco para a comunicação oral e multimédia, promovendo a comunicação interpessoal;
- Gestão do tempo, do ritmo e do sentido estético;
- Aprender a ouvir e a expressar sentimentos de forma construtiva e com motivação positiva;
- Capacitação de voluntários provenientes de contextos vulneráveis (Academia Ubuntu, Projeto Embarca e Programa Escolhas) para a organização e desenvolvimento do projeto Vidas Ubuntu;
- Capacitação e sensibilização de participantes da Academia Ubuntu como formadores;
- Informação, sensibilização e formação para agentes de educação (professores, técnicos educativos, etc).



## Características inovadoras:

- Metodologia “storytelling” associada à educação não formal em contextos vulneráveis;
- Ferramenta de educação não formal testada através da Academia Ubuntu;
- A rede criada através da parceria e das instituições de apoio declarado;
- A inclusão de jovens com percursos semelhantes aos destinatários do projeto na equipa de formação, proporciona uma aprendizagem entre pares com níveis educacionais e impacto social muito elevado.



### 3. As Boas Práticas

Formadores Vidas Ubuntu, são agentes que carregam em si uma filosofia ubuntu, isto é, impelidos no serviço ao outro e despidos de preconceitos e representações. Quando nos propomos a um desafio como este percebemos que a chave está em nós, na disponibilidade de irmos ao encontro do outro, neste sentido, a importância de dar espaço ao participante para que se possa exprimir livremente, sem ser censurado ou criticado. Neste encontro o formador deve gerir as suas expectativas e caminhar lado a lado com o participante na construção da sua história, pondo em prática competências como a escuta ativa e a empatia. Salientamos a importância de tornar tangível o trabalho que está a ser desenvolvido, passando a mensagem de que a história poderá ter influência na vida de outras pessoas, e transmitindo sempre uma postura positiva, mostrando as inúmeras possibilidades em concretizar o objetivo do projeto. Imaginemos um dos participantes que considere que não tem história para contar, uma das leituras possíveis dessa situação poderá ser “ se não consegues contar a história do teu passado, podes contar a história do teu

futuro” – qual é a história que gostarias de contar amanhã?”.

No processo de construção da história de vida, o formador deve ter consciência de que a história não lhe pertence, sendo que a decisão de colocar legendas e/ou voz-off, o nome no vídeo e a escolha das imagens, músicas, filmes fica totalmente ao critério do participante. Contudo, o formador do Vidas Ubuntu deve estar preparado e disponível para ajudar o participante nesta fase, caso ele solicite. Acrescenta-se ainda a importância em todo o processo da confidencialidade.

Na especificidade deste projeto a resposta passa por antes de tudo ser capaz de perceber a necessidade que existe naquele momento, com aquela pessoa. Desta forma o trabalho é realizado através de “momentos de encontros circunstanciais”, uma vez que o tempo em que acompanhamos este grupo é curto e novamente invoco a necessidade de uma gestão das expectativas, para que no futuro não perdesse uma sensação de abandono ou desligamento no público com quem estamos a desenvolver o projeto.

*Ana Pires, Formadora Vidas Ubuntu*



#### Direitos Participantes Vidas Ubuntu

Inspirado no “Ethical Practise in Digital Storytelling” do Center of Digital Storytelling

<http://storycenter.org/>

- O direito de saber o que se vai passar durante o workshop – gestão das expectativas;
- O direito de decidir se pretende ou não fazer a sua história de vida em formato digital e/ou oral;
- O direito de desistir a meio do processo da construção da história de vida;
- O direito de decidir quem vê/ouve a sua história de vida;

- O direito de decidir se quer ou não participar no workshop;
- O direito de fazer perguntas em qualquer momento do workshop;
- O direito de pedir para repetir as instruções ou clarificar em qualquer momento do processo;
- O direito ao apoio emocional dos restantes participantes e facilitadores;
- O direito de contar a história da forma que quiser, dentro dos limites do workshop;
- O direito de decidir se quer ou não contar situações confidenciais da sua vida/colegas/professores;
- O direito de saber que ao revelar determinadas situações da sua vida poderá estar a colocar-se em risco;
- O direito de não colocar informações e/ou fotografias que o identifique a si ou a outras pessoas;
- O direito de rejeitar o feedback que é recebido da história de vida se não for útil ou não refletir espírito de apoio e respeito;
- O direito de decidir o idioma que quer utilizar na história de vida;
- O direito de decidir se utiliza voz off ou apenas texto na sua história de vida;
- O direito de ser respeitado e apoiado pelos facilitadores;
- O direito de uma autorização escrita e assinada pelo encarregado de educação relativamente ao uso da sua história de vida para fins de formação e/ou divulgação do projeto nos media no âmbito Vidas Ubuntu;
- O direito de saber que apoio pode esperar depois do workshop terminado;
- O direito de ficar com uma cópia da sua história digital;
- O direito de saber quem verá a sua história de vida e com que propósito, caso permita que seja partilhada;
- O direito ao apoio emocional, caso esteja presente quando a sua história for partilhada;
- O direito de exigir que ninguém poderá vender a sua história com vista a fazer lucro;
- O direito de retirar a qualquer momento a autorização de partilha da sua história de vida.

## 4. A Minha História de Vida

O Manual do Participante Vidas Ubuntu é um complemento ao workshop Vidas Ubuntu, mas é também uma ferramenta para quem o pretenda realizar independentemente. É uma proposta de execução com base na formação que a equipa Vidas Ubuntu recebeu da Media Shots em Digital Storytelling, da experiência do projeto piloto realizado na Escola Marquesa de Alorna em Lisboa e de projetos internacionais.

- **Participante(s):** Individual ou em grupo. A construção da história de vida pode ser feita individualmente mas também com um pequeno grupo, promovendo desta forma a partilha e o crescimento da relação intergrupual.
- **Duração do workshop:** Aproximadamente 1 semana (cerca de 2 horas por dia).
- **Equipamento necessário:** Computadores individuais com o Pprograma Movie Maker; Tela; Projetor; Coluna; Máquina fotográfica e de vídeo; Gravadores digitais; Internet; scanner.
- **Duração história digital:** 2 – 6 minutos.



### 1º Passo: Construção do Guião

#### Identificar a história de vida

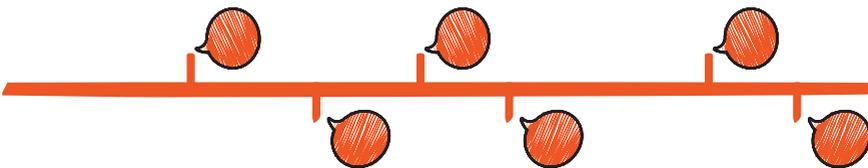
Nesta seção convidamo-lo a olhar para trás, para a sua caixinha de memórias, para a sua história de vida!

Quando apelamos a esta reflexão, pretendemos que viaje pela sua linha da vida e descubra:

O que gostaria de contar? Qual a sua história?

Existem situações marcantes que acontecem ao longo da vida, pretende-se que reflita sobre a aprendizagem que retira destes episódios. Porque todos somos fruto de experiências do passado, o desafio é a tomada de consciência de como essas experiências definem quem é hoje.

#### Dica para ajudar à reflexão: Linha da Vida



Para este exercício o ideal é desenhar numa folha a linha da vida para que possa tomar notas,

porque dificilmente se conseguirá lembrar de tudo, desta forma, pode ir acrescentado informação. O objetivo é que a linha vá ganhando vida com episódios marcantes, tanto positivos como menos positivos, desde a infância até hoje. Anote tudo o que considerar importante: ex. a entrada na escola, na faculdade, as festas, quando começou e terminou um relacionamento, se perdeu alguém próximo, se viajou, se mudou de emprego, se mudou radicalmente o visual, etc.

Muitas vezes já não levamos a sério a procura de "heróis", mas gostamos de reconhecer, perto de nós ou até bem longe, a existência de pessoas que se destacam, por razões diversas, e que para nós constituem de algum modo uma referência.

É assim comigo? Se for, quem me ocorre, nesta condição? O que me atrai nessa pessoa?

É importante que ao longo desta reflexão reúna fotografias, músicas e outras recordações que possam contribuir para o passo seguinte – construção da narrativa digital.

Quando a sua linha da vida estiver bem preenchida, olhe para cada episódio e pense na relação de cada um deles tem nas decisões que tomou até hoje e comece a escrever a sua história!



## Escrever a história de vida



Depois de identificada a história, deve escrevê-la tendo em conta vários pontos que o poderão ajudar na criação da narrativa em formato digital:



**Personagens** – Quem entra na minha história? Apenas eu ou falo de mais alguém? Que sentimentos estão as personagens a sentir em cada um dos momentos. É à volta das personagens que a história se desenvolve;



**Cenário** – A minha história passa-se apenas num cenário ou tem vários?

Os cenários ajudam a contextualizar a história onde a personagem se encontra. Para a voz off é essencial que faça uma referência de onde se passa. Ex. Vivia em Angola, na cidade de Luanda numa casa pequena. Para a escolha das imagens/fotografias é importante ter em conta a descrição dos cenários, ou seja, como é o espaço onde a personagem se encontra naquele momento. Ex. Encontrar uma imagem que ilustre a descrição: Numa casa com poucas janelas. As divisões eram pequenas e algumas das janelas estavam partidas. Um muro alto rodeava a casa e as árvores escondiam os raios de sol que tentavam penetrar;



**Mensagem** – Que mensagem pretendo transmitir com a minha história? O que aprendi com este acontecimento? Aprendizagens ou lições de vida que possa retirar do que conto e inspirar outros.



**Banda sonora** – Que som tem a minha história? Tem música alegre ou triste? Que momentos quero que ressaltem na minha narrativa? A música ajuda a dar emoção à história.



**Emoção** – Que emoções quero passar com a minha história? O que sentem as personagens nos diversos momentos? A emoção contribui para a identificação entre a personagem e o espectador.



**Notas:** Pode começar por escrever tudo o que gostaria de contar mas o ideal é que, posteriormente, selecione apenas o que considera essencial (uma ou meia página A4). O poder de síntese e o ritmo são fatores essenciais a ter em conta.



## 2º Passo: Construção do Vídeo

● **Gravação da Voz off** – Depois da história escrita, poderá gravar a sua voz com um gravador ou mesmo com um telemóvel. Se preferir não colocar voz poderá também utilizar a opção das legendas em cima das imagens;

● **Seleção Imagens/Fotografias** – Com a voz off já gravada selecione as imagens ou fotografias que ilustrem a sua história de vida. O ideal é que utilize imagens suas mas caso não tenha ou não queira revelá-las poderá retirar da internet, tenha apenas atenção à utilização de imagens sem direitos de autor. Estas imagens devem ilustrar toda a sua história escrita, ou seja, quem vê deve conseguir “ler” toda a história a partir das imagens mesmo que não tenha voz off. Poderá ser também uma opção utilizar imagens que representem metáforas e não exatamente aquilo que se está a descrever no momento, caso a informação seja muito detalhada. O desenho e o stopmotion poderão ser outras vias a seguir;

● **Banda Sonora** – Escolha a música que quer colocar na sua história. A música poderá não estar presente em toda a história, mas sim nos momentos que pretende fazer sobressair;

● **Edição História de Vida** – Para a edição da história de vida é usado o programa “Movie Maker” do Windows, por ser um programa gratuito e de fácil utilização.



### Notas\_ Edição dos Filmes\_ Proposta Media Shots\_ Formação de Formadores Vidas Ubuntu:

Todos os participantes devem dar atenção:

À qualidade das imagens;

À identidade visual das imagens usadas (devem ser pensadas);

As fotografias deverão ser cortadas (fazer o enquadramento num editor de fotografia tipo “Picmonkey” (programa online) – dimensões de ecrã panorâmico: 16:9;

À quantidade/qualidade das imagens (é preferível que escolha menos e de melhor qualidade);

Aos direitos de autor. Pode ser útil usar o motor de busca CC – Creative Commons: <http://search.creativecommons.org>

À identificação na legenda final dos autores das imagens;

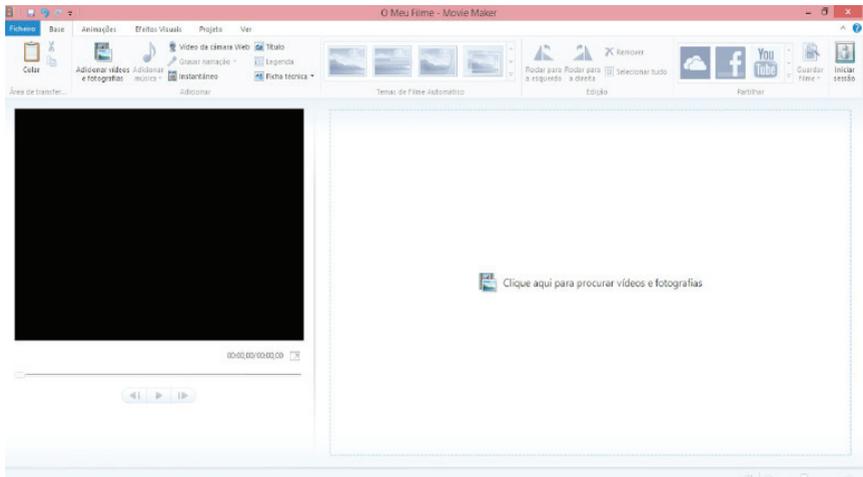
A limitar as transições entre as imagens, dar preferência às transições ‘dissolve’ – ‘desvanecer’ – ‘fade-in fade out’ – corte simples;

A limitar as fonts e usar fonts simples como por exemplo o “Arial”;

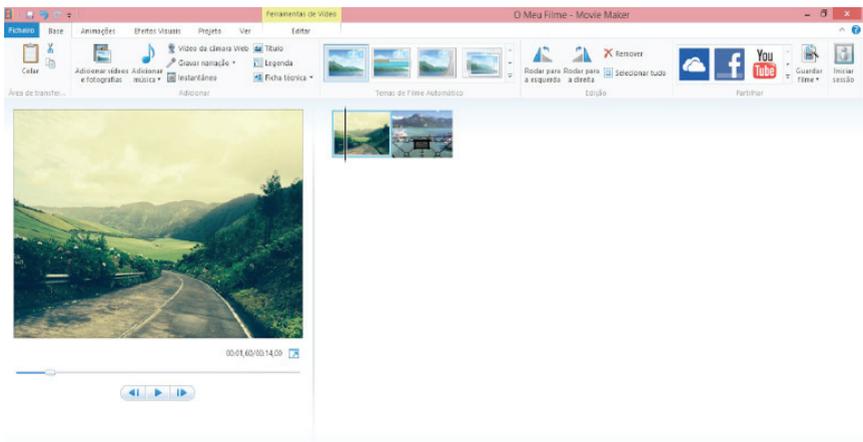
Escolher para o genérico e subtítulos fundos negros e não coloridos;  
Atenção à leitura do texto: ser bem perceptível e “presente”;  
Atenção ao nível da narração e da música, a música não deve abafar o texto;  
Ficha técnica: basear-se nos elementos que vão ser fornecidos no site vidasubuntu.pt.

## Dicas de utilização do Programa Movie Maker

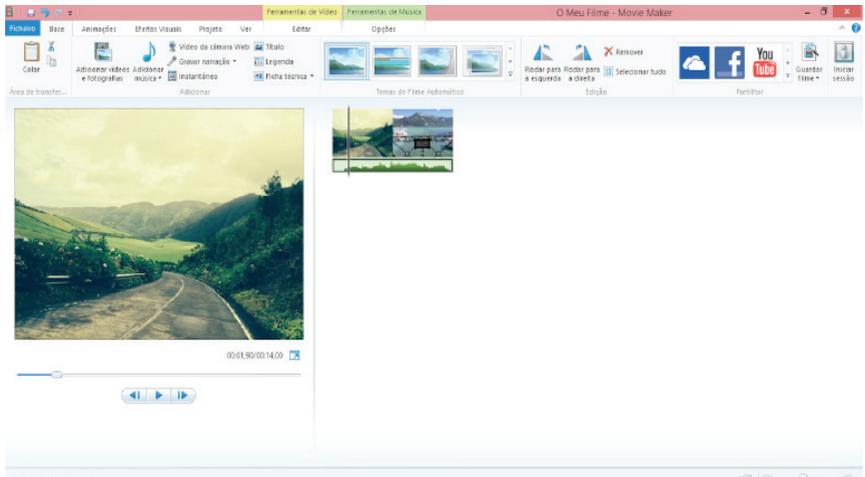
1) Ao abrir o programa este é o ecrã que se vê inicialmente:



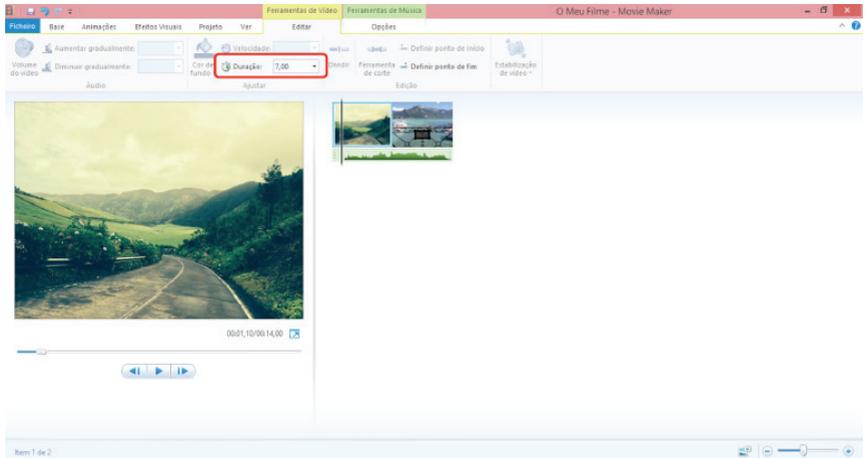
2) Selecionar “Adicionar vídeo e fotografias” para importar os vídeos e as imagens e desta forma ser começada a edição. A timeline aparece automaticamente no lado direito:



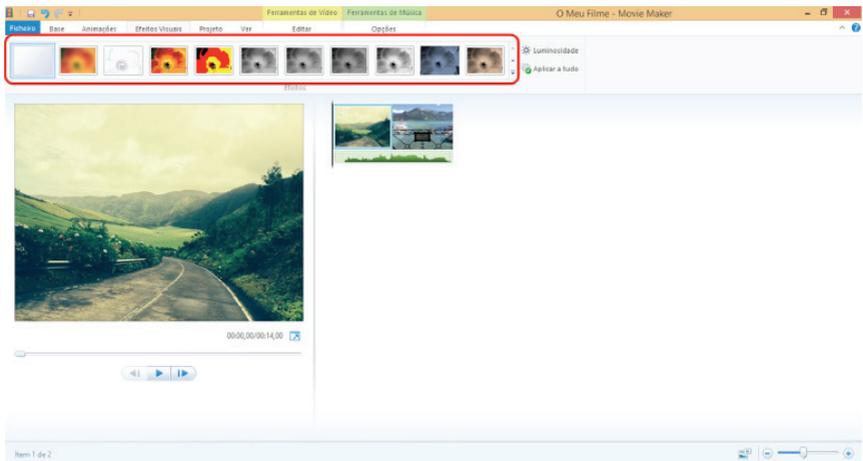
3) Para adicionar música ou outro ficheiro áudio seleccionar “Adicionar música” e posteriormente aparecerá outro menu com as opções de edição de som.



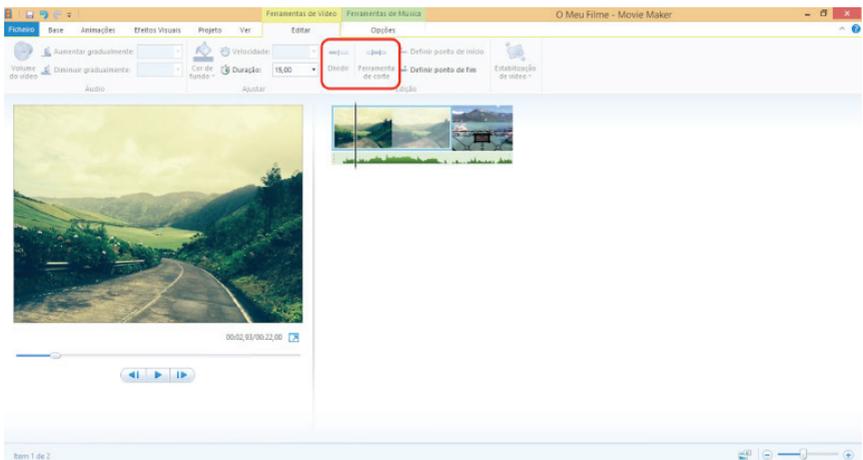
4) Para editar o tempo de cada imagem basta clicar em “Editar” na barra de ferramentas. No local onde diz “Duração” define-se o tempo que se quer atribuir à imagem seleccionada.



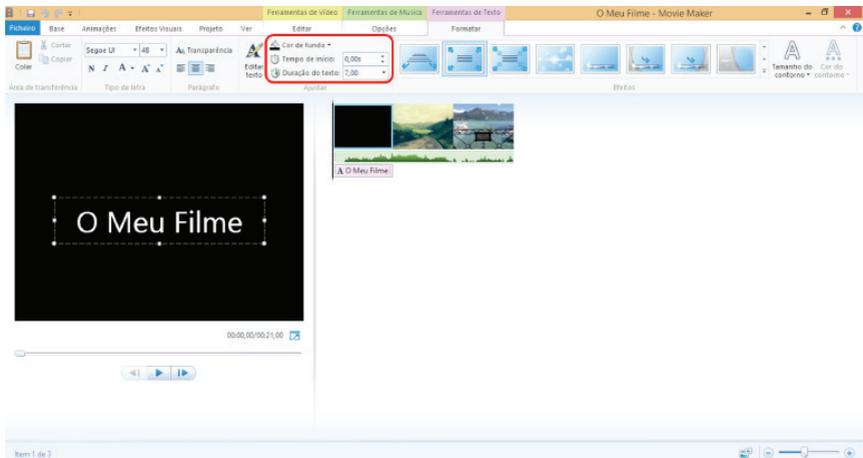
5) Para adicionar efeitos nas imagens basta clicar em "Efeitos Visuais" na barra de ferramentas. Neste menu consegue-se encontrar vários tipos de efeitos que podem colocar nas imagens ou vídeos.



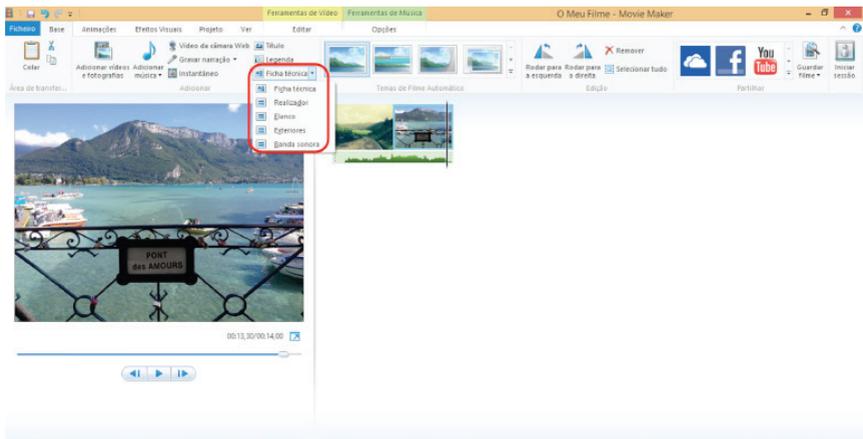
6) Em "Ferramenta de Corte" acedem a outro menu com as opções que permitem cortar no caso do vídeo, caso seja imagem usar apenas a "Duração".



7) Para adicionar um título clicar em “Início” na barra de ferramentas e depois em “Título”. Desta forma acede-se ao menu onde se pode definir a cor, o tamanho de letra e a duração.



8) Para serem colocados os créditos/ficha técnica no final do filme, carrega-se em “Início” na barra de ferramentas, seleciona-se “Créditos” ou “Ficha Técnica” e coloca-se o nome de quem fez, os direitos de autor da imagem ou vídeo e das músicas utilizadas. (Nota: No site do Vidas Ubuntu pode-se descarregar o template do projeto Vidas Ubuntu para colocar no início e no fim com a duração de 3sg e a ficha técnica tipo).



Caso tenha interesse em partilhar a sua história com o Vidas Ubuntu envie para [info@vidasubuntu.pt](mailto:info@vidasubuntu.pt) com o respetivo nome, idade e local onde vive, para que depois de selecionada possa ser colocada no *Museu Digital Vidas Ubuntu*.

## 6. Os Testemunhos



"Ser formadora Vidas Ubuntu foi uma experiência muito enriquecedora que, me deu a conhecer contextos inimagináveis, mas o mais importante foi tomar consciência de que reconhecendo e valorizando a singularidade de cada um dos alunos ao longo do processo estamos a contribuir para a sã convivência e sentido de grupo, semeando valores que resgatam a nossa humanidade = ubuntu."

*Eugénia Quaresma,  
Formadora Vidas Ubuntu*

"Ser formadora Vidas Ubuntu é, mais do que tudo, conseguir pôr todos os nossos sentidos ao serviço do outro. É ver em vez de olhar, é sentir em vez de tocar, é lembrar e não só cheirar, é conseguir saborear e acompanhar e é escutar ao invés de ouvir. É despirmos-nos de quem somos para acolhermos quem os outros são. É acima de tudo, estar disponível!"

*Mariana Sá,  
Formadora Vidas Ubuntu*

"Participar no Vidas Ubuntu é amar o outro como a mim mesmo, é "morrer para mim", para que os outros tenham vida. Quantas vezes na vida damos à espera de receber? Pois bem participar no Vidas Ubuntu é "dar sem que a tua mão esquerda, saiba o que a tua mão direita esta a fazer". Por outras palavras é dar sem estar à espera de receber, e é quando menos estamos a espera que mais recebemos! Investimos em vidas."

*Milton Godinho,  
Formador Vidas Ubuntu*

"Diariamente dou a conhecer a nossa intervenção no Projeto Viv@Cidade como forma de sensibilizar o outro, de que existe um lugar para todos nós enquanto protagonista nos diferentes capítulos desta história, ainda com o final por descobrir... Este projeto narra, na primeira pessoa, aquilo que dá valor à vida e move cada um de nós, retratando a diversidade e unicidade que nos confere enquanto indivíduo. Irá ser uma tarefa desafiante levar o Projeto Vidas Ubuntu para os seus Projetos Escolhas, mas certamente, será um "era uma vez" carregado de partilhas, olhares, cumplicidade e gargalhadas."

*Raquel Azevedo,  
Monitora Cid Forma do Projeto Viv@Cidade*

"O projeto Vidas Ubuntu veio revolucionar, de certa forma, o Agrupamento de Escolas Marquesa da Alorna. É uma metodologia que teve imenso sucesso com as turmas dos cursos vocacionais do 2º Ciclo (...) Fomos projeto piloto e estamos muito felizes por termos sido escolhidos para sermos o projeto-piloto. O impacto que teve foi sobretudo ao nível das relações interpessoais e na partilha, na relação de confiança que se criou entre os vários alunos e mesmo entre a equipa pedagógica do projeto."

*Fátima Matos,  
Técnica da equipa multidisciplinar,  
Agrupamento de Escolas Marquesa da Alorna*

"A noção de que eu existo quando estou com os outros ou quando, de alguma forma, sou útil para os outros e foi muito também o sentimento de amor, eles sentiam-se amados,

aliás eles não queriam que a equipa se fosse embora."

*Ana Galamba,  
Professora,  
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

"Eu não gostava nada daquilo porque estava a falar da minha vida e não queria que os outros soubessem. Mas depois comecei a gostar, comecei a sentir-me melhor, mais alegre, mais vivo. Então quando me deram a oportunidade de escolher, uns não tiveram vontade e foram embora, eu quis ficar, quis apresentar a minha história. E gostei da minha história e das dos meus colegas. Obrigado por terem ido à escola, eu gostei muito. Por um lado mudaram um dos problemas da minha vida e trataram-nos bem. Obrigado."

*Mauro Matias,  
Aluno Curso Vocacional,  
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

"Como é incrível uma pessoa que não conhece ninguém, que não sabe o que vai fazer diz que não gosta e que vai ser uma seca. E depois no decorrer do tempo a pessoa se apega muito a essas pessoas e não quer que acabe... Eu não queria que acabasse, não vou mentir. Aprendi muita coisa (...) uma só ... a dar valor às pessoas."

*Ruan Tenório,  
Aluno Curso Vocacional,  
Agrupamento Escola Marquesa de Alorna*

## 7. Os Contactos



Email: [info@vidasubuntu.pt](mailto:info@vidasubuntu.pt)

Site: [www.vidasubuntu.pt](http://www.vidasubuntu.pt)

Facebook: Vidas Ubuntu

## 8. Os Anexos



**Descarregar documentos anexos no site [vidasubuntu.pt](http://vidasubuntu.pt):**

- Auto Avaliação Capacidades Formador\_Método Aprender e Agir;
- Vídeo Desafio Participantes Vidas Ubuntu;
- Imagem Vidas Ubuntu para utilização nos vídeos das histórias de vida;
- Autorização Utilização Historias de Vida (exemplo).

