



Co-funded by
the European Union



AGOSTO 2025

DELIVERABLE 8.2

Formação em Metodologias Participativas Versão Portuguesa



Document information sheet

Project Acronym	LIFE21-GIC-PT-GrowLIFE
Project Name	An integrated approach to promote sustainable food systems via behavioral changes cross-fostering all parties involved
Grant Agreement number	101074425
Document	Participatory Methodology Training Package
Work package number and title	WP8 - Sustainability, replication and exploitation of project results
Deliverable number	D8.2
Dissemination level	Public
Due date	30/11/2024
Submission date	30/06/2025
Version / date	V1.1 / 19-08-2025

Executive Summary

As metodologias participativas desempenham um papel fundamental na restauração da legitimidade democrática, envolvendo ativamente as comunidades na definição das decisões que afetam as suas vidas. Estas abordagens valorizam o conhecimento situado – os saberes vividos e experienciados, enraizados na realidade diária das pessoas – e promovem a reflexão e deliberação coletivas. Desta forma, capacitam os cidadãos não só a co-desenhar, mas também a implementar e avaliar políticas públicas e iniciativas locais.

Alinhado com esta filosofia, o projeto GrowLIFE acelera a transição para um sistema alimentar mais sustentável, envolvendo uma rede diversa de intervenientes – produtores, decisores políticos, consumidores, chefs e estudantes de Escolas de Hotelaria e Turismo – em diversas atividades participativas e interativas. Estas incluem Visitas Participativas a Explorações Agrícolas Sustentáveis, Rotas para a Sustentabilidade e Dias Abertos de Produtores, todas concebidas para promover a partilha de experiências, a aprendizagem entre pares e a cocriação de soluções adaptadas aos contextos, fortalecendo a resiliência social e ambiental.

A eficácia destes métodos depende de uma facilitação qualificada, que combine uma comunicação baseada nos direitos – como a escuta ativa e a atenção à linguagem não verbal – com conhecimento técnico e a criação intencional de espaços seguros e inclusivos. Convidamo-lo/a a usar este programa formativo para fomentar a participação e a cocriação na sua comunidade. Juntos, podemos construir sistemas alimentares sustentáveis que reflitam verdadeiramente as necessidades locais e promovam mudanças reais.

Índice

<i>Introdução às metodologías participativas</i>	3
1. Princípios e objetivos das metodologias participativas	5
2. Comunicação eficaz em processos participativos	8
3. Ferramentas e técnicas	10
<i>Referências bibliográficas</i>	15

Introdução às metodologias participativas

Atualmente, existe uma crise global de confiança nas instituições políticas, que deriva da insatisfação dos cidadãos com a ineficiência e a corrupção da administração pública; um processo que revelou a existência de lacunas profundas no sistema democrático (Montecinos e Contreras, 2019). Neste contexto, as metodologias participativas têm o potencial de canalizar a participação dos cidadãos e conseguir o envolvimento efetivo das pessoas na concepção e implementação de políticas públicas e/ou na resolução de problemas locais ou comunitários.

As metodologias participativas promovem a apropriação crítica e autônoma do conhecimento pelas pessoas, valorizando a mobilização das suas próprias experiências como ponto de partida para a criação de soluções e inovações enraizadas nos seus contextos. Ao reconhecer o potencial transformador dos sujeitos, estas abordagens incentivam igualmente a participação ativa das comunidades na concepção e implementação de projetos, programas ou políticas públicas. Nesse processo, o conhecimento situado – entendido como os conhecimentos construídos a partir das vivências, práticas e interações específicas de cada território e grupo social – são legitimamente integrados nas decisões institucionais. Esta integração contribui para respostas mais inclusivas, eficazes e adaptadas às realidades locais, reforçando o compromisso com processos de mudança enraizados e sustentáveis (CIMAS, 2009; Bogado & Montiel, 2023).

A compreensão do conceito de "participação" no âmbito destas abordagens transcende a ação ou o simples envolvimento dos atores sociais nos projetos; para se concentrar na geração de um processo reflexivo coletivo que permita às pessoas deliberar em conjunto sobre um problema, e sobre as diferentes alternativas de ação em relação a ele (Ganuza, et.al., 2018), nomeadamente sobre as possíveis soluções, e as implicações que estas têm para os territórios e comunidades.

Espera-se ainda que, através da aplicação destas metodologias, os cidadãos adquiram um quadro de competências que, no futuro, possa ser replicado em diferentes contextos, e na resolução de diferentes problemas que surjam nas suas comunidades. Neste sentido, estas metodologias caracterizam-se pela utilização de técnicas e ferramentas de facilitação orientadas para a capacitação dos participantes, que se podem tornar agentes de mudança e de conhecimento.

A OCDE (2023) identifica três níveis de decisões participativas, definidos em função do grau de envolvimento comunitário:

1. Estabelece-se uma relação unilateral entre a instituição que pretende implementar um projeto e os cidadãos, com base na disponibilização de informação à comunidade.
2. Cria-se uma relação bilateral entre os gestores de projetos e os cidadãos, em que estes últimos fornecem informações e feedback sobre possíveis soluções para problema a resolver.
3. Corresponde a uma tomada de decisão que envolve a comunidade em toda as fases do processo de desenvolvimento do projeto a implementar. Este nível caracteriza-se pela participação ativa dos cidadãos e/ou da comunidade na resolução de problemas definidos pela própria comunidade.

1. Princípios e objetivos das metodologias participativas

O ponto de partida das metodologias participativas é a convicção de que as pessoas afetadas por um problema têm potencialmente os conhecimentos e as competências para contribuir para a solução dele.

Isto não significa que qualquer pessoa é capaz de resolver qualquer tipo de problema. No entanto, as metodologias participativas questionam o monopólio do conhecimento especializado na tomada de decisões e na busca de soluções para os problemas (Ganuza et.al., 2018). Não se rejeita a relevância desse conhecimento especializado, mas coloca-se ao serviço dos processos sociais, e em pé de igualdade com as propostas, alternativas e conhecimentos das comunidades de cada território.

Simultaneamente, estas metodologias procuram formar as pessoas, para que elas próprias adquiram conhecimentos, se capacitem e cheguem a soluções ideais por consenso. Estas abordagens promovem assim a transformação social, criando condições para que ocorram processos de negociação em torno de "problemas comuns a resolver (...) aceitando que ninguém tem a verdade e que temos de a construir em conjunto" (CIMAS, 2009, p. 6).

O princípio fundamental das metodologias participativas é o de conciliar a teoria e a prática. Isto significa ligar a reflexão à ação orientada para a transformação, através de processos que facilitam o envolvimento das pessoas, para que estas possam mostrar e aplicar os seus próprios conhecimentos e competências.

Estes processos exigem uma abertura total por parte dos participantes e dos facilitadores. Por esta razão, é importante cultivar relações de confiança neste contexto, que devem basear-se numa escuta ativa e em processos de comunicação eficazes, a fim de recolher e integrar no processo todas as contradições e pontos de vista divergentes que são expressos. Da mesma forma, quem facilita estes

processos deve ter a capacidade de conciliar e moderar os debates, de recolher a análise de cada ponto-chave que surge e de unir as vontades e as posições em torno das linhas acordadas para a resolução dos problemas.

Os debates coletivos são fundamentais na aplicação das metodologias participativas, uma vez que, a partir deles, se estabelecem prioridades, se definem linhas de ação e se alcançam acordos com vista à implementação de potenciais soluções e à avaliação dos resultados deste processo. No âmbito destes debates, as pessoas de cada comunidade devem ser os protagonistas, contribuindo diretamente com as propostas que marcarão as linhas de ação para o futuro.

É, portanto, fundamental dotar a comunidade de uma rede organizacional que facilite a participação democrática e horizontal e que permita uma participação sustentável ao longo do tempo. Quando um processo de transformação é ativado através de metodologias participativas, os planos podem ser modificados ao longo do tempo. Por exemplo, à medida que as linhas de ação acordadas são implementadas, será necessário monitorizar o seu desempenho, os resultados preliminares e as implicações, e avaliar e corrigir o rumo, se necessário. Este longo processo só pode ser bem-sucedido através de uma boa organização coletiva, que permita uma ação sustentada, constante e duradoura.

As metodologias participativas representam, portanto, uma forma de "colocar a democracia em prática" (Gamuzo et al. 2018). Procuram melhorar a qualidade dos processos de tomada de decisão, aumentando o nível de apropriação comunitária dos seus resultados. Assim, estas abordagens caracterizam-se por serem inclusivas e por incentivarem a colaboração e o empowerment das comunidades, que podem ver materializados os projetos, reformas ou transformações a que elas próprias chegaram, através da sua própria reflexão, ação e envolvimento direto.

De acordo com a OCDE (2023), o envolvimento das comunidades em programas sociais ou de transformação pode melhorar a sua qualidade de vida; na medida em que o conhecimento que as pessoas trazem para estes processos facilita a

compreensão da sua realidade social e permite a sua transformação na direção que a comunidade realmente necessita (OCDE, 2023; Bogado e Montiel, 2023; LIP, 2017). Desta forma, a implementação de metodologias participativas contribui para a conceção e implementação de políticas ou projetos que abordam as questões de uma forma mais abrangente (CEPAL, 2002).

Estas metodologias contribuem igualmente para gerar relações estreitas entre os atores externos (públicos ou privados) e as comunidades, o que reforça a legitimidade das soluções implementadas. No entanto, a implementação de metodologias participativas apresenta dificuldades Ganuza et.al. (2018).

A participação totalmente horizontal é frequentemente vista como uma ideia utópica. Existe a crença de que basta "fazer participar" para que os resultados surjam por si, o que desvaloriza o próprio processo participativo e o conhecimento que dele pode emergir. No entanto, a utilização de metodologias participativas exige sempre uma lógica clara, com objetivos bem definidos, planeamento cuidadoso e um conhecimento profundo do contexto e do território onde se aplicam.

Nem todos os processos participativos são, por si só, positivos. A participação não deve ser entendida como um fim em si mesma, mas como um meio que exige qualidade e reflexão. Criar espaços de debate e deliberação real pode ser difícil, especialmente quando as pessoas não estão habituadas a participar ou sentem-se desconfortáveis em expressar-se em público.

Assim, é fundamental que quem facilita estes processos esteja preparado para lidar com esses desafios, utilizando estratégias e ferramentas adequadas que permitam uma participação mais inclusiva e eficaz.

2. Comunicação eficaz em processos participativos

A comunicação, identificada como um direito fundamental (Lloyd, 2022), é o pilar fundamental para o sucesso das metodologias participativas na construção da comunidade, das relações interpessoais e dos laços sociais. Adotar uma abordagem da comunicação baseada nos direitos significa concentrar-se nas pessoas marginalizadas e trabalhar para reduzir as desigualdades, de modo que todos possam participar nos processos de tomada de decisão.

No contexto das metodologias participativas, é necessário definir dois conceitos que facilitam a escuta ativa e a linguagem não verbal. A escuta ativa transcende a ação comunicativa atenta e abrangente, e requer algumas técnicas básicas para o seu sucesso. De acordo com o BID (2022), a escuta ativa envolve quatro passos fundamentais:

- Prepare-se para ouvir.
- Habitue-se à utilização de perguntas abertas, que são colocadas ao orador.
- Parafraseie a mensagem do interlocutor, a fim de sondar as emoções do interlocutor ou informações adicionais relacionadas com a mensagem.
- Reflita sobre a mensagem expressa.

A prática da escuta ativa é uma ferramenta poderosa dos processos participativos (Lloyd, 2022) porque facilita a comunicação de objetivos, desejos e preocupações, dando poder às comunidades.

A linguagem não verbal refere-se a todas as mensagens que as pessoas transmitem sem utilizar palavras, por exemplo, através de expressões faciais, postura corporal, gestos etc. De acordo com Lubbet (2022), em qualquer processo de comunicação face a face, mais de metade da comunicação é efetuada através da linguagem não verbal.

Neste sentido, o facilitador ou o grupo responsável pelo processo deve prestar muita atenção à linguagem não verbal, tendo sempre em conta as condições do contexto sociocultural em que está a trabalhar.

Uma boa compreensão da linguagem não verbal é uma demonstração de respeito e torna possível a comunicação e a confiança, até quando as condições são adversas para o efeito (Lloyd, 2022).

3. Ferramentas e técnicas

Para implementar metodologias participativas de forma eficaz, é essencial desenvolver competências específicas e utilizar ferramentas adequadas. Estes processos são conduzidos por um facilitador – ou por um grupo de facilitadores – responsável por garantir a participação ativa da comunidade em todas as fases do trabalho.

O sucesso de um processo participativo depende, em grande parte, do papel do facilitador, que deve criar condições para a reflexão, o debate, a tomada de decisões e a construção de consensos em benefício da comunidade.

Um bom facilitador não tem de ser um especialista, mas deve reunir três elementos fundamentais:

- **Conhecimento:** Ter um conhecimento profundo do grupo e do contexto onde atua.
- **Atitudes:** Demonstrar honestidade, empatia, compromisso, respeito pela diversidade e garantir a confidencialidade.
- **Competências:** Praticar escuta ativa, comunicar de forma clara, saber gerir grupos, fazer perguntas relevantes, ser pontual, organizado e capaz de lidar com conflitos.

Além disso, o facilitador deve apoiar os processos de aprendizagem individuais e coletivos, e, quando apropriado, partilhar experiências pessoais para criar confiança e empatia com o grupo.

A facilitação é o processo estruturado através do qual um facilitador ajuda um grupo a atingir os seus objetivos de uma forma eficaz e colaborativa. Centra-se na criação de uma atmosfera de confiança e abertura que permite a todos os participantes exprimirem as suas ideias e chegarem a acordos.

Criar confiança e promover a participação ativa exige tempo. Muitas pessoas, habituadas a receber conteúdos ou a seguir instruções, podem sentir dificuldades em tomar iniciativa ou em valorizar os seus próprios conhecimentos. Além disso, certas dinâmicas utilizadas nestes processos (como desenhar ou expressar emoções) podem

ser desconfortáveis ou parecer pouco sérias, quando comparadas com métodos tradicionais.

Apesar das variações de contexto, os processos participativos seguem geralmente quatro fases principais:

1. **Diagnóstico participativo:** Recolhe-se informação e reflete-se sobre problemas, necessidades e oportunidades. Utilizam-se técnicas como a autorreflexão e a autocrítica para ajudar o grupo a construir coletivamente o problema a abordar.
2. **Discussão, consenso e conceção:** Aprofunda-se o conhecimento sobre o tema, promovendo a formação, o debate e a definição de prioridades e objetivos. São aplicadas técnicas participativas para envolver o maior número de pessoas possível.
3. **Implementação, gestão e desenvolvimento:** Executam-se as ações planeadas, com participação ativa da comunidade, que aplica os conhecimentos adquiridos ao longo do processo, com o apoio dos facilitadores.
4. **Monitorização, acompanhamento e avaliação:** Avaliam-se os resultados e o impacto das ações. Se necessário, o processo pode voltar à fase de conceção, caso se verifique que as soluções implementadas não foram eficazes.

Seguem-se algumas das ferramentas e técnicas mais utilizadas nos processos participativos:

- a. **Brainstorming:** É uma dinâmica de grupo cujo objetivo é gerar um vasto leque de ideias, conceitos ou soluções para um problema. Desenvolve-se permitindo que os participantes expressem ideias livremente - sem julgamento e sem uma estrutura pré-definida - que são registadas utilizando uma variedade de meios. O objetivo é fomentar a criatividade, a colaboração e o pensamento divergente.
- b. **A roda dos interesses comuns:** Procura promover a ligação entre os participantes através da identificação de passatempos ou interesses comuns. As pessoas devem estar em círculo e partilhar pelo menos uma coisa ou atividade que as interesse. De seguida, deve procurar outra pessoa no grupo que tenha um interesse semelhante. Com base nesta informação, são formados grupos menores, com o objetivo de aprofundar estas ligações.
- c. **O Diagrama de Afinidades:** Trata-se de uma dinâmica em que ideias, dados ou conceitos são organizados em categorias baseadas em semelhanças ou

afinidades. Esta atividade estimula a análise coletiva, a identificação de padrões, e contribui para a estruturação de informação complexa, promovendo a tomada de decisões informadas e consensuais.

- d. **Mapeamento Mental Colaborativo:** Os participantes criam em conjunto um mapa mental para explorar, organizar e ligar ideias relacionadas com um tópico. Com esta dinâmica, incentiva-se a criatividade, a construção conjunta de conhecimentos e a análise das relações entre conceitos.
- e. **Sociograma:** Técnica que permite elaborar uma espécie de radiografia do grupo, ou gráfico, que expressa as diferentes relações entre os sujeitos que compõem um grupo, revelando assim os laços de influência existentes.
- f. **World Café:** Promove conversas estruturadas em pequenos grupos para estimular a troca de ideias, o diálogo e a construção coletiva de conhecimento. A dinâmica baseia-se num ambiente informal e acolhedor, semelhante ao de um café, onde os participantes se sentam em mesas pequenas e discutem questões relevantes em várias rondas sucessivas. Após cada ronda, os participantes mudam de mesa (com exceção de um "anfitrião" que permanece e resume a conversa anterior ao novo grupo). Este processo permite a circulação de ideias, o cruzamento de perspetivas e a criação de uma inteligência coletiva. O objetivo do World Café é estimular a participação democrática, facilitar a emergência de ideias inovadoras e reforçar a escuta ativa, num ambiente que valoriza todas as vozes.
- g. **SWOT:** Ferramenta que visa identificar e analisar os Pontos Fortes, Pontos Fracos, Oportunidades, e Ameaças de uma situação, projeto ou comunidade, a partir de diferentes perspetivas. Este método incentiva a reflexão em grupo; permite a conceção de estratégias e planos de ação ajustados a cada contexto particular.
- h. **Sócio-drama:** Um grupo estuda um determinado tema ou situação social sob a orientação de um instrutor. No decurso do exercício, os participantes dramatizam a situação, personificando papéis e representando a situação ou algum aspeto dela. Este exercício estimula a empatia, uma vez que permite experimentar as emoções e os dilemas de outras pessoas, compreendendo os diferentes papéis e as dificuldades que os outros enfrentam em relação ao tema ou à situação escolhida.
- i. **Árvore de soluções:** Ferramenta utilizada para permitir que os grupos analisem um problema, decompondo as suas causas e efeitos, e depois pensem coletivamente em possíveis soluções para o problema. Na figura da árvore, as

raízes representam as causas, o tronco o problema e os ramos as soluções projetadas.

- j. **Linha do tempo:** Desenvolve-se, geralmente, ao longo de várias fases distribuídas no tempo. Numa primeira fase, realiza-se a preparação e o planeamento. Esta etapa inclui a definição dos objetivos do processo, o conhecimento aprofundado do território e o diagnóstico inicial, bem como a constituição da equipa facilitadora. De seguida, decorre o diagnóstico participativo, onde se promovem encontros com a comunidade, são aplicadas técnicas de escuta ativa e recolhe-se informação relevante. O objetivo é identificar, de forma colaborativa, os principais problemas, necessidades e oportunidades. A terceira fase centra-se na deliberação, no debate e no planeamento participativo. São organizadas oficinas, dinâmicas como o World Café e outras metodologias que facilitem a construção de consensos, a definição de prioridades e a conceção de estratégias e ações concretas. Segue-se a fase de implementação onde a comunidade é envolvida diretamente na execução das ações previamente definidas. É também aqui que se aplicam as competências desenvolvidas ao longo do processo, com o apoio contínuo da equipa facilitadora. Por fim, realiza-se a monitorização e avaliação. Esta etapa visa acompanhar os resultados obtidos, refletir sobre os impactos gerados e, se necessário, voltar à fase de planeamento para ajustar as estratégias, garantindo a continuidade e a melhoria do processo.
- k. **O Semáforo:** É uma ferramenta participativa simples e visual que utiliza as cores verde, amarelo e vermelho para avaliar ideias, ações ou situações. A cor verde indica que tudo está bem e pode avançar, o amarelo aponta aspetos que requerem atenção ou melhorias, e o vermelho sinaliza que algo não está bem e precisa de ser revisto. Esta técnica facilita a expressão de opiniões de forma rápida e acessível, promovendo o diálogo e a tomada de decisões partilhadas em grupo. É especialmente útil em contextos educativos, comunitários ou de planeamento participativo.
- l. **Criação de fanzines:** Os participantes são convidados a criar coletivamente um boletim informativo ou uma pequena revista, relacionada com um determinado tema, problema, anseio, desejo etc. Esta atividade estimula a criatividade, o trabalho em equipa e a expressão de ideias e emoções.
- m. **Fracasso Épico:** Os participantes exploram fracassos ou derrotas - pessoais ou coletivos - numa perspetiva construtiva. Os grupos têm de narrar, em diferentes formatos e em diferentes suportes, uma experiência negativa ou frustrante, tentando destacar as lições aprendidas com esse acontecimento ou

reinterpretando o seu significado. Esta dinâmica estimula a empatia, a reflexão, o pensamento crítico, a força e a resiliência.

Referências bibliográficas

Álvarez, M., Barraza, C., Durán, C., Pavez, J., Ríos, R., Rivera, M., Sandoval, D., Vega, B., Villalobos, B., & Zegers, F. (2021). Metodologias participativas para o desenvolvimento urbano sustentável. Experiências do Centro de Desenvolvimento Urbano Sustentável (CEDEUS)

Bogado, C., Montiel, S. (2023). Caderno: Metodologías para el trabajo con y desde las familias (Metodologias para o trabalho com e a partir das famílias). Subsecretaría de Fortalecimiento de las Familias y su Inclusión Comunitaria. Dirección Nacional de Diseño, Evaluación y Capacitación para el Fortalecimiento de las Familias Metodología para el trabajo con y desde las familias. Secretaria Nacional da Infância, da Adolescência e da Família

Comissão Económica para a América Latina e as Caraíbas [CEPAL] (2002). Experiência e metodologia de investigação participativa
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6023/S023191_en.pdf

Costamagna, P., Larrea, M. (2017). Atores que facilitam o desenvolvimento territorial. Uma abordagem de construção social. Série Desenvolvimento Territorial. Instituto Basco de Competitividad-Fundação Deusto. conectadel.ar

Ganuzá, E., Olivari, L., Paño, P., Buitrago, L., Lorenzana, C. (2018). Democracia em ação. Uma visão a partir de metodologias participativas. Antígona.

Geilfus, F. (2002). 80 ferramentas para o desenvolvimento participativo. IICA.

Banco Interamericano de Desenvolvimento [BID] (2022). Escuta.
iadb.org/en/publications/english/viewer/Skills-for-Life-Listening.pdf

LIP (2017). User co-production in public services, Documento de Trabalho n.º 1 do Laboratório de Inovação Pública.

Lloyd, J. (2022). Ouvir vem em primeiro lugar. Step by Step Magazine 117

<https://learn.tearfund.org/es-es/resources/footsteps/footsteps-111-120/footsteps-117/listen-first>

Lubett, R. (2022). Linguagem corporal. Revista Passo a Passo 117

Montecinos, E., Contreras, P. (2019). Participação cidadã na gestão pública: Uma revisão do estado atual. Revista venezuelana de Gerência, 24(86), 341-362.

OCDE (2023). Orientações da OCDE sobre os processos de participação dos cidadãos, Estudos da OCDE sobre a governação pública, Publicações da OCDE

<https://doi.org/10.1787/f1b22902-es>.

Servicio de Salud Metropolitano [SSM] (2017). Guia de Metodologias Participativas para facilitadores de grupos. Departamento de Participação Social e Gestão Integral do Utilizador, Serviço de Saúde Metropolitano Sul Oriente, MINSAL, Chile.

Sítio Web:

Metodologias Participativas, Biblioteca de Técnicas Participativas:

www.metodologiasparticipativas.com