

## Conjunto de instrumentos Youth4Foresight

JANEIRO DE 2025

Conjunto de instrumentos Youth4Foresight (JANEIRO DE 2025) — CONSTRUTOR DE REDES DO POLO DE PROSPECTIVA DA INTPA

6

### Reflexão e tomada de medidas

**Objetivo:** refletir e recolher ensinamentos retirados da jornada em prospetiva e traduzir esses ensinamentos no trabalho consultivo para a juventude futuro.

**Tempo necessário:** 90-110 minutos

**Participantes:** cada participante individualmente, um comité temático, ou a estrutura consultiva para a juventude no seu todo, podem aplicar este instrumento.

**Nível de dificuldade:** médio

**O que acontece antes:** este é o instrumento final do conjunto de instrumentos! Deve reunir os ensinamentos de qualquer seleção de instrumentos que tenha utilizado anteriormente. Mesmo que não seja recomendado especificamente, pode ajudar a estruturar as reflexões caso seja utilizado um único instrumento.

**O que se segue:** este instrumento deve ajudá-lo a aplicar o que aprendeu ao seu próprio contexto e a decidir como pretende utilizar a prospetiva no futuro.

**Vídeos:** [Introdução à prospetiva](#), [vídeo «Reflexão e tomada de medidas»](#).

**Dimensão dos grupos:** três a cinco pessoas.

**Facilitação:** o exercício pode ser facilitado por um ponto focal para a juventude e/ou por peritos/assistentes técnicos (neste caso, as partes «Porquê utilizar este instrumento?» e «Instruções» podem ser previamente partilhadas com os participantes), podendo os grupos autofacilitá-lo se tiverem lido este documento. O ponto focal para a juventude pode igualmente decidir convidar os membros das estruturas consultivas para a juventude a refletirem individualmente e a preencherem um questionário.

#### Porquê utilizar este instrumento?

Parabéns, chegou ao final da jornada em prospetiva! Chegou o momento de refletir e tomar medidas. Este instrumento partirá dos ensinamentos de cada um dos instrumentos anteriores e explorará a forma como os membros da estrutura consultiva para a juventude os podem traduzir nas próximas etapas. Para o efeito, utilizaremos a reflexão dos 5R.

A reflexão dos 5R ajuda a identificar e a apreciar as lições e competências críticas adquiridas durante a jornada em prospetiva. O método dos 5R visa igualmente desenvolver uma perspetiva pragmática sobre a aprendizagem e a prática de instrumentos de prospetiva para o trabalho da estrutura consultiva para a juventude. Baseia-se no trabalho de Bain, Ballantyne, Mills e Lester (2002, p. 13)<sup>1</sup> e está adaptado às especificidades de uma jornada em prospetiva. Estes são os 5R (em inglês), com uma reviravolta:

- relatar (*reporting*)
- responder (*responding*)
- relacionar (*relating*)
- reimaginar (uma reviravolta) (*reimagining*)
- reconstruir (*reconstructing*)

## Instruções

### **Etapa 1: relatar (15 minutos)**

A fase «Relatar» reflete as ideias e os temas principais que se destacaram durante a jornada em prospetiva. As seguintes perguntas podem ajudar a estruturar uma reflexão útil nesta etapa (individualmente e em grupo):

- Quais observações críticas e ensinamentos retiraste sobre a prática de prospetiva e a reflexão sobre futuros?
- Que domínios e temas críticos mais se destacaram para ti nesta jornada de aprendizagem (ou sessão)?
- Quais são as tuas principais conclusões?

### **Etapa 2: responder (15 minutos)**

A fase «Responder» centra-se na identificação de respostas profundas e intrínsecas à jornada de aprendizagem (ou sessão). As respostas não se devem limitar ao plano intelectual, devendo antes ser holísticas, por exemplo, respostas emocionais, psicológicas e físicas à aprendizagem. Podem ser utilizadas as seguintes perguntas (individualmente e em grupo):

- Como te sentes após a viagem de prospetiva?
- O que pensas sobre o que aprendeste?
- O que gostaste ou consideraste interessante sobre o que aprendeste?

### **Etapa 3: relacionar (20 minutos)**

A fase «Relacionar» destina-se a contextualizar a jornada em prospetiva. Os participantes associam estes ensinamentos às realidades práticas, reconhecendo como aplicar a prospetiva no seu trabalho e nas suas vidas. «Relacionar» é sinónimo de «dar sentido». Perguntas úteis para a fase «Relacionar» incluem (individualmente e em grupo):

- De que forma o que aprendi se aplica ao meu domínio de interesse?
- Em relação ao que aprendi durante a jornada, o que se passou no meu domínio de interesse no passado e de que forma isso se relaciona com o presente e o futuro?
- O que podemos começar a fazer hoje para tornar o nosso futuro preferido num futuro mais provável?
- Por que razão a prospetiva é útil para uma estrutura consultiva para a juventude?

### **Etapa 4: reimaginar (uma reviravolta) (20 minutos)**

Refletir através da reimaginação é a reviravolta nos 5R do quadro de reflexão. Reimaginar o futuro implica aplicar o que se aprendeu para repensar o que é possível neste momento, com competências alargadas e capacidades acrescidas.

---

<sup>1</sup> Bain, Ballantyne, Mills e Lester (2002, p. 13) [https://www.researchgate.net/figure/The-5Rs-framework-with-criteria-for-each-level-Bain-Ballantyne-Mills-Lester-2002\\_tbl1\\_338308246](https://www.researchgate.net/figure/The-5Rs-framework-with-criteria-for-each-level-Bain-Ballantyne-Mills-Lester-2002_tbl1_338308246) (sob a licença CC BY-SA 4.0).

Uma forma criativa de fazer esta reflexão consiste em descrever o futuro através de uma pintura, de um desenho ou de uma peça de música. Seja criativo! As seguintes perguntas ajudarão a orientar esta reflexão:

- Como começaste a repensar e a redefinir o futuro após esta jornada de aprendizagem?
- Como traduzir ideias sobre o futuro em recomendações políticas úteis?
- Que formas específicas podes utilizar para apresentar as tuas ideias aos decisores políticos no futuro?

#### **Etapa 5: reconstruir (30-40 minutos)**

A reflexão através da reconstrução diz respeito às ações pragmáticas que podem agora ser tomadas para moldar um futuro melhor. Este é o ponto mais crítico de todos os pontos de reflexão, uma vez que permite a todos não só sonhar e imaginar o futuro, mas também reconhecer a nossa responsabilidade pessoal para o criar pragmaticamente através das nossas medidas, ações e participação.

Esta etapa reforça a ideia de que o futuro não é fruto do acaso ou de circunstância; é o resultado inevitável das ações que tomamos hoje que são guiadas pelas nossas lições do passado. Eis algumas ideias que podem servir de base para esta reflexão:

- Realizar um projeto simples sobre a estrutura consultiva para a juventude que incorpore os ensinamentos desta jornada.
- Apresentar um projeto aos colegas da estrutura consultiva para a juventude ou à delegação da UE e explicar-lhes como a reflexão sobre futuros e a prospetiva foram utilizadas para refletir sobre o futuro.
- Utilizar os ensinamentos retirados ao longo de todo o mandato como membro da estrutura consultiva para a juventude.

Dedica algum tempo (10 minutos) a escrever individualmente como pensas poder aplicar na prática o que aprendeste e como podes materializar os teus pontos de vista em medidas, recomendações ou iniciativas específicas.

Em seguida, partilha-o com o grupo e decide quais destas medidas gostarias de aplicar ou propor (20-30 minutos).

### **Configuração dos instrumentos finais**

Este guia não dá instruções rigorosas sobre a forma exata de aplicar o instrumento. A reflexão pode ser feita individualmente ou em grupo, com o apoio dos pontos focais para a juventude e/ou de peritos/assistentes técnicos no final da jornada em prospetiva. Pode realizá-la como um seminário ou mesmo como um questionário: cabe-lhe a si decidir o que é mais útil!

Por conseguinte, a primeira etapa deste instrumento consiste em decidir como pretende aplicá-lo com o seu grupo. Eis algumas opções com mais pormenores sobre a forma de as preparar:

#### **Para um seminário presencial:**

- É recomendável dividir os participantes em grupos (de três a cinco pessoas) e dar-lhes 15 minutos para debater e tomar notas em cada etapa do quadro.
- Obtenha um grande pedaço de papel *flipchart*, canetas e notas de *post-it* para ajudar a tomar notas dos debates ou utilize o modelo para impressão disponível [aqui](#).
- A sessão será ainda mais rica se as perguntas forem enviadas aos participantes e lhes for pedido que reflitam previamente sobre as mesmas.
- Termine com uma reflexão entre todo o grupo na qual solicita a cada grupo que partilhe as próximas etapas e compromissos nos quais gostariam de atuar como um grupo.

#### **Para um seminário virtual:**

- É recomendável dividir os participantes em grupos (de três a cinco pessoas) e dar-lhes 15 minutos para debater e tomar notas em cada etapa do quadro.

- Se desejar que os participantes tomem notas durante o debate, pode copiar o modelo da Miro disponível [aqui](#) para apoiar a conversa.
- Termine com uma reflexão entre todo o grupo na qual solicita a cada grupo que partilhe as próximas etapas e compromissos nos quais gostariam de atuar como um grupo.

### **Como questionário:**

- Os participantes podem receber uma versão impressa ou digital das perguntas acima referidas para submeterem ou refletirem individualmente.
- Convidamo-lo a solicitar aos participantes que enviem o questionário, uma vez que a reflexão é muito mais difícil se não houver a obrigação de prestar contas.
- Pode querer partilhar um resumo anónimo das respostas junto dos jovens participantes, para ilustrar o que o grupo no seu conjunto aprendeu com o processo e o que consideram ser as próximas etapas. Mais à frente poderá realizar um debate de seguimento.

## **Tempo sugerido para os exercícios**

Tenha em conta que pode prolongar os tempos para se adaptarem ao seu grupo, mas tente sempre manter a duração da sessão inferior a três horas.

<b>Etapa 1:</b> relatar ( <i>reporting</i> )	15 minutos
<b>Etapa 2:</b> responder ( <i>responding</i> )	15 minutos
<b>Etapa 3:</b> relacionar ( <i>relating</i> )	20 minutos
<b>Etapa 4:</b> reimaginar (uma reviravolta) ( <i>reimaging</i> )	20 minutos
<b>Etapa 5:</b> reconstruir ( <i>reconstructing</i> )	30-40 minutos

## **Conclusão**

Parabéns! Concluiu a sua jornada inicial em prospetiva. Esperamos tê-lo inspirado a aprender mais sobre a prospetiva e a ajudar outros a ter a mesma experiência a nível das delegações da UE, ao nível da sua organização ou rede e ao nível da sua comunidade. Lembre-se de que este é apenas o início de uma jornada sem fim que nos ajuda a compreender melhor o nosso presente e a navegar os futuros para que possamos cocriar um amanhã melhor para todos!

Agradecemos a sua participação neste conjunto de instrumentos. Pedimos que partilhe as suas experiências com o Polo de Prospetiva da INTPA ([INTPA-PA01-FORESIGHT@ec.europa.eu](mailto:INTPA-PA01-FORESIGHT@ec.europa.eu)), uma vez que continuamos a aperfeiçoar e a melhorar o conjunto de instrumentos para futuras estruturas consultivas para a juventude.

## **Recursos adicionais**

Um guia para os 5R da reflexão: [https://www.caresearch.com.au/Portals/20/Documents/r\\_p\\_fs.pdf](https://www.caresearch.com.au/Portals/20/Documents/r_p_fs.pdf)

- Bain, Ballantyne, Mills e Lester (2002, p. 13) [https://www.researchgate.net/figure/The-5Rs-framework-with-criteria-for-each-level-Bain-Ballantyne-Mills-Lester-2002\\_tbl1\\_338308246](https://www.researchgate.net/figure/The-5Rs-framework-with-criteria-for-each-level-Bain-Ballantyne-Mills-Lester-2002_tbl1_338308246)
- Os 5R da reflexão <https://www.youtube.com/watch?v=7XDhaydhxCM>
- Os 5R da reflexão na faculdade de gestão da Universidade de Sydney [https://youtu.be/scibb0kd4jw?si=kZ5bROGPKq\\_lpD48](https://youtu.be/scibb0kd4jw?si=kZ5bROGPKq_lpD48)