



# Procuramos SUPER- HERÓIS!

EM TEMPOS TÃO ABORRECIDOS COMO ESTES,  
OS JOVENS E AS CRIANÇAS SÃO DESAFIADOS  
A RENOVAR ENERGIAS E CRIAR VERDADEIRAS  
HISTÓRIAS DE MUDANÇA

COMO GANDHI DISSE; "SEJA A MUDANÇA  
QUE VOCÊ QUER VER NO MUNDO"

► Ser criança e jovem significa energia no seu ponto mais alto de “ebulição”. Significa curiosidade permanente, significa criatividade ilimitada. E principalmente significa conviver e retirar as melhores aprendizagens da vida com os outros.

► Mas o mundo parou e veio dizer às crianças que elas têm de ficar fechadas em casa, afastarem-se dos amigos, falar com professores pelo zoom, deixarem de brincar ao ar livre, correr e,... cumprirem as regras .



A imagem Esta Fotografia de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

O DFC Portugal festeja 10 anos a espalhar o espírito “EU POSSO” em Portugal, porque acreditamos que TU podes sair da janela e fazer muito mais!  
Por isso te convidamos para festejar o aniversário connosco e partilhares uma história de mudança que desenvolvias sozinho ou em grupo.

### COMO?

- A partir de casa ou na escola, sozinho ou em grupo, desafiamos-te a desenhares uma história de mudança através dos 4 Passos do DFC
- – SENTE-IMAGINA-FAZ-PARTILHA
- Inscreve-te através do email [fatimahenriques@designforchange.pt](mailto:fatimahenriques@designforchange.pt)
- **SENTE** – Primeiro escolhe alguém que queiras ajudar (Amigo, professor, familiar, os mais velhos, médicos, vizinhos, etc.), ou desenha um mapa do que te rodeia e assinala coisas que gostes e outras que não gostes.
- Escolhe uma coisa que gostarias de mudar  
Procura perceber a situação o melhor possível – O que isto me faz sentir?

### Porquê?

Como se sentem os outros em relação a isso?

Como se sentem as pessoas envolvidas? Porquê?



## IMAGINA



- Agora que estás por dentro do problema imagina as melhores soluções.
- Através de brainstorming ou listando o máximo de ideias que possas imaginar
- Fala com amigos ou familiares. Investiga como outras pessoas resolveram problemas idênticos (Faz isto com a segurança necessária)
- Pensa num super poder que tenhas e de que forma isso pode ser usado para ajudar os outros.
- Lembra-te, que pequenas coisas podem fazer uma grande diferença na vida dos outros



## FAZ

- Depois de escolheres a melhor ideia põe “mãos à obra” (com a segurança necessária)
- Aqui poderás ter algumas ideias – encorajar amigos a manterem-se ativos; começar um clube de leitura, musica, filmes online; ajudar um familiar; Enviar mensagens de gratidão a pessoal médico; etc.



## PARTILHA

- Chegou a hora de mostrar a tua história ao Mundo!
- Partilha fotos, vídeo ou desenhos do teu projeto na tua página e identifica-nos #DFCPortugal ou envia-nos a tua história para que possamos ir mais longe e partilhá-la com o Mundo inteiro
- Menciona uma coisa que tenhas aprendido. O que te fez sentir? O que sentiram os outros?
- Pensa quem podes inspirar com a tua história e partilha com eles
- Deixa que o teu espírito “EU POSSO” brilhe estes tempos sombrios e mostra que também se pode “contagiar” outros de forma positiva.
- Por fim, ao partilhares connosco a tua história, ela será divulgada durante o evento dos **10 anos do DFC Portugal** e **TU** serás nomeado o **HERÓI DO ANO!** E, acima de tudo, passas a fazer parte de uma rede mundial com o espírito EU POSSO!

Ajuda-nos a inspirar os outros e  
juntos vamos mudar o mundo!