



## histórias de esperança



comunidades-em-ação

a. . .

. . m.

. l. .

área  
metropolitana  
de lisboa



# histórias de esperança

a. . .  
. . m. área  
. . l. metropolitana  
de lisboa



comunidades-em-ação



# ÍNDICE

## EDITORIAL

P. 009

**Vidas que dão  
histórias e histórias  
que dão vida  
às comunidades  
da área metropolitana  
de Lisboa**

Carlos Humberto  
de Carvalho

## ALCOCHETE

P. 014

**Qual(Idade)+  
Alcochete**

## ALMADA

P. 018

**Com.Unidade 018  
Caparica, Trafaria**

P. 022

**TERRAMAR  
Costa da Caparica**

## AMADORA

P. 028

**Qualificação Digital  
Mina de Água**

P. 030

**Saúde Para Todos  
Encosta do Sol**

## BARREIRO

P. 032

**Abraça a Cidade  
Alto Seixalinho,  
Santo André, Verderena**

## CASCAIS

P. 036

**Embaixadores da Paz  
Alcabideche**

P. 040

**Surf.ART  
São Domingos de Rana**

## LISBOA

P. 044

**Escola Nómada  
Lumiar**

P. 048

**O Meu Bairro a Pé  
Marvila**

P. 054

**Santa Clara a Sorrir  
Santa Clara**

## LOURES

P. 058

**Educar+ Com Igualdade  
Camarate, Unhos e Apelação**

P. 060

**Facilitar  
e Integrar nas Escolas  
Santa Iria de Azóia,  
São João da Talha  
e Bobadela**

## MAFRA

P. 064

**Saber Mais é Mais  
e Capacitar+ Juventude  
Milharado**

## MOITA

P. 066

**GAFI  
Moita e Alhos Vedros**

P. 068

**StreetBasket 2835  
Baixa da Banheira,  
Vale de Amoreira**



# ÍNDICE

## MONTIJO

P. 072

### LoucaMente

Montijo

P. 076

### Trilhos Criativos

Pegões, Canha

## ODIVELAS

P. 082

### Marcha Popular da Urmeira

Pontinha, Famões

## OEIRAS

P. 086

### Bairro EnCena

Carnaxide,  
Queijas

P. 090

### Orquestra dos Navegadores

Porto Salvo

## PALMELA

P. 094

### Serviço de Teleassistência Cuidar +

Poceirão, Marateca

## SEIXAL

P. 096

### Gestão do Bairro

Seixal  
Arrentela e Aldeia de Paio Pires

P. 100

### Horta Urbana e Orquestra

### Ligeira Horizonte

Amora

## SESIMBRA

P. 102

### Inspirar Futuros

Quinta do Conde

P. 106

### Português para Estrangeiros

Castelo

## SETÚBAL

P. 108

### Cozinha Vizinha

Setúbal

## SINTRA

P. 112

### Espaço Capaz

Algueirão - Mem-Martins

P. 114

### Projetos de Iniciativa Comunitária

Augalva, Mira Sintra

P. 120

### Rede de Empregabilidade

Queluz, Belas

## VILA FRANCA DE XIRA

P. 124

### BairrisMundo

Vialonga

## CRÉDITOS

P. 130

### Ficha Técnica





# VIDAS QUE DÃO HISTÓRIAS E HISTÓRIAS QUE DÃO VIDA ÀS COMUNIDADES DA ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA

O investimento em Operações Integradas em Comunidades Desfavorecidas – programa Comunidades em Ação – é um dos grandes investimentos realizados em conjunto pelos municípios na área metropolitana de Lisboa nos últimos anos.

A primeira cimeira das áreas metropolitanas de Lisboa e Porto – realizada em março de 2018 – e a estratégia AML 2030 – promovida conjuntamente pela AML e CCDR-LVT – já apontavam a inclusão social e a regeneração socioterritorial de comunidades urbanas como desafios e prioridades regionais de intervenção para a década.

O programa “Comunidades em Ação”, selecionado no âmbito das respostas sociais do Plano de Recuperação e Resiliência, atua precisamente sobre fatores de exclusão social que afetam territórios e comunidades com vulnerabilidades económicas e sociais na área metropolitana de Lisboa, e está a ser concretizado através de seis intervenções intermunicipais, compostas por 31 operações locais.



**Carlos Humberto de Carvalho convida a ler estas histórias, que “mostram a alma das pessoas que fazem da área metropolitana de Lisboa uma região profundamente humana, de todos, para todos”**

Com este plano deseja-se mitigar em cada um dos 18 municípios as situações de vulnerabilidade que ao longo de anos vem permanecendo e os efeitos nefastos das mais recentes crises sociais, e, simultaneamente, tornar estas comunidades mais resilientes, promovendo o emprego e a qualificação, combatendo o insucesso e o abandono escolar, empoderando as comunidades excluídas, fortalecendo redes e parcerias, estimulando a inovação e o empreendedorismo, regenerando o ambiente urbano e o espaço público, facilitando o acesso à cultura, fomentando o envelhecimento ativo e saudável e combatendo a discriminação.

Estão envolvidos cerca de 250 parceiros em 650 projetos, com mais de 350.000 beneficiários. Os números demonstram que já se fez muito – ainda que insuficiente – em prol da coesão social e territorial da região.

A Área Metropolitana de Lisboa defendeu que, para além dos números e das ações concretas, era também necessário dar rosto a muitas destas pessoas, e contar histórias como a da



**A Esperança**  
é uma boneca feita  
de cerâmica,  
mas também  
é feita de sonhos,  
de coragem  
e de uma fé  
inabalável na  
bondade humana.

**Esperança**, a boneca-menina do bairro com alma de sol, criada pela Área Metropolitana de Lisboa, que é feita de cerâmica e tecido, mas também de sonhos, coragem e uma fé inabalável na bondade humana, e que personifica todas as histórias aqui contadas.

Ao longo de três meses, uma equipa de reportagem, em articulação com os técnicos dos municípios, percorreu os territórios e as comunidades da área metropolitana de Lisboa, com um olhar mais atento à realidade, para dar a conhecer algumas histórias.

E são algumas dessas histórias de resiliência e superação que agora damos a conhecer, como, por exemplo, a história de Liliana que, aos 81 anos, recomeçou a cantar e a escrever, transformando-se numa líder comunitária e coordenadora de um grupo de teatro radiofónico, ou a de Daniela, que navega por sonhos de um futuro melhor ao som de uma flauta transversal, ou ainda a de Luísa que, aos 77 anos, encontrou o seu lugar num palco de teatro.

Mas, há muitas mais, igualmente inspiradoras, como a do jovem Gonçalo, que descobriu o poder de ser outro num palco, ou a de Bacari, que exem-

plifica que as mudanças são possíveis quando há escuta, orientação e oportunidade, ou ainda a de Domingos, que recebeu água limpa e um pedaço de terra, e cuja colheita enche de saúde o prato da família.

Podemos também ler como a construção de um campo de chinquillo foi capaz de devolver o movimento ao corpo e a alegria do encontro a um grupo de idosos, ou como o projeto Cozinha Vizinha, que reúne pessoas com deficiência intelectual da comunidade, faz lembrar as casas das avós em tardes de domingo.

E há ainda histórias comoventes, como a de Ivone, que, no Clube da Memória, partilha histórias e vivências e acolhe os desabafos dos amigos, tantas vezes guardados em silêncio, a de Manuel, com 79 anos, apoiado pelo projeto Abraça a Cidade, que cuida dos seus de uma forma tão natural “como beber água”, a de Mariana, de 66 anos, que, ao receber uma prótese nova, vê neste gesto simbólico a possibilidade de um recomeço, e a de Duba, que repensou o rumo a dar à sua vida graças às artes marciais, e que agora é mestre de outros jovens que aprendem a vencer dentro e fora dos ringues.

São histórias onde a comunidade se reinventa em versões mais luminosas, com esperanças renovadas e forças interiores que transformam percepções em afirmações, que permanecem certeiras. Laços que ligam vidas, vidas que dão histórias e histórias que dão vida às comunidades. Comunidades que se meiam esperança e resiliência, que estão onde o ânimo chega muitas vezes no momento certo.

E é também a crença de que os profissionais da comunicação podem também eles ser importantes na construção de vínculos com a comunidade, dando destaque a pessoas e a histórias que, tantas vezes, permanecem no anonimato.

São estas histórias, 31 no total, uma por cada operação integrada local, que aqui vos damos a conhecer e que mostram a alma das pessoas que fazem da área metropolitana de Lisboa uma região, profundamente humana, de todos, para todos.

**Carlos Humberto  
de Carvalho**  
Primeiro-secretário  
Área Metropolitano de Lisboa

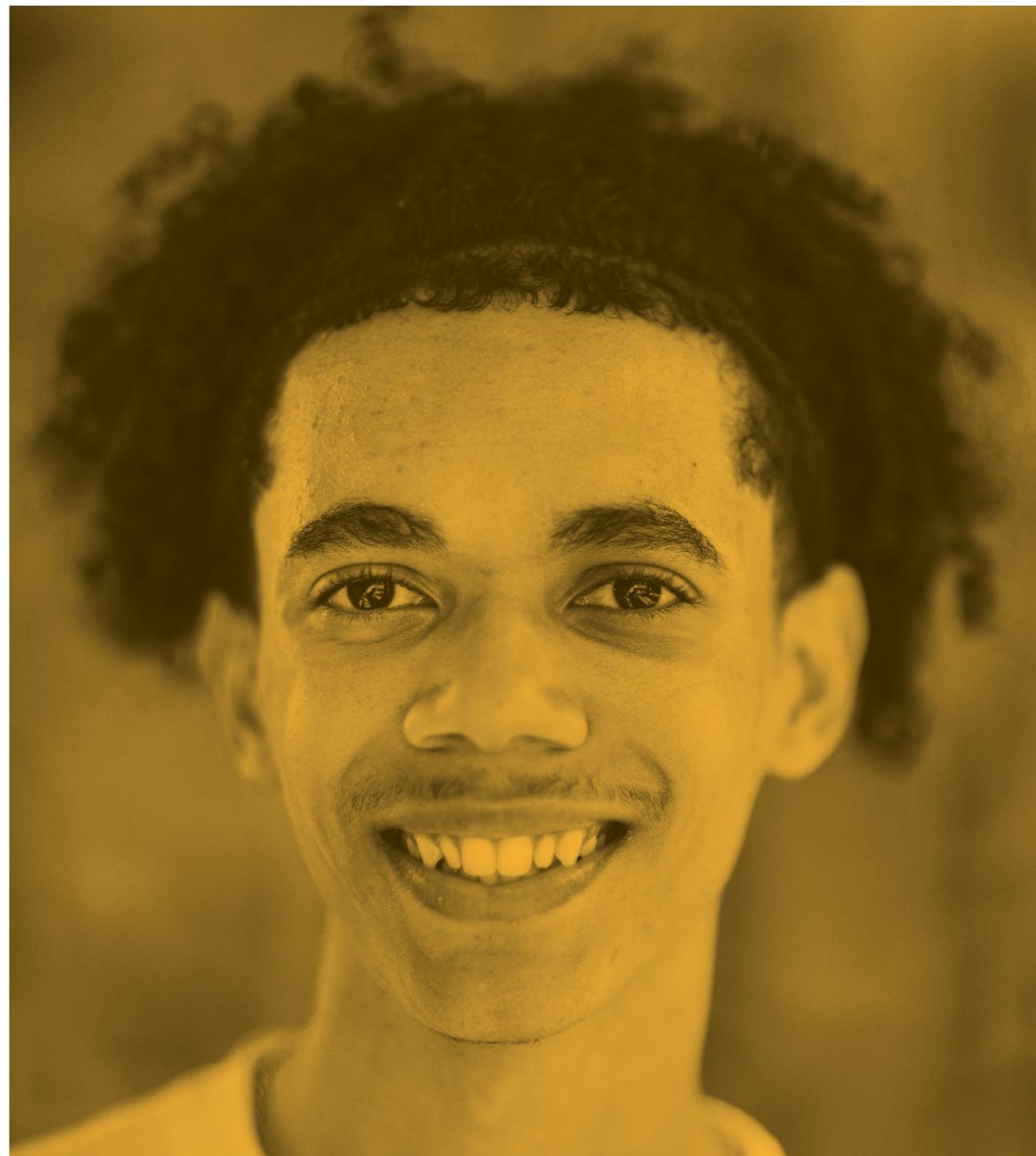


**012**



**comunidades em ação**

**013**



**histórias de esperança**



## NESTE CLUBE PARTILHAM-SE MEMÓRIAS QUE SÃO UM REFÚGIO CONTRA A SOLIDÃO

**Na partilha de confidências e emoções, em Alcochete, os participantes descobrem, em conjunto, novos motivos para sorrir — tatuagens a desfiles de moda e mergulhos no mar**

**H**á quem pense que, depois de certa idade, a vida se torna parada e enfadonha. Definitivamente, não é o caso de Ivone Baião. Aos 71 anos, nem tempo tem para a tristeza. Os dias são preenchidos com aulas de pintura, yoga, meditação, teatro, dança, leitura, culinária, palestras e longas conversas no café. Mas, de entre todas as atividades em que participa no concelho de Alcochete, há uma pela qual nutre um carinho especial.

É o Clube da Memória que frequenta uma vez por semana para partilhar histórias e vivências — e também para acolher os desabafos dos amigos, tantas vezes guardados em silêncio. Para Ivone, o passar dos anos nunca foi um fardo. Pelo contrário, revelou-se um símbolo da liberdade conquistada após uma longa trajetória dedicada ao trabalho e à família.

Agora, ela consegue finalmente focar-se um pouco mais em si própria, embora reconheça que, dos desafios que enfrentou até hoje, este talvez seja

dos mais difíceis de ultrapassar. Ainda assim, com a reforma, regressou à escola, concluiu o ensino secundário e descobriu um desejo profundo de conhecer mais sobre tudo o que a rodeia.

Apesar da agenda cheia, há sempre espaço para novos planos. E confessa um deles: fazer mais tatuagens, além do olho turco que traz no pulso há dois anos, em cumplicidade com a neta, que gravou no corpo o mesmo desenho. Quando questionada sobre o que diria a alguém que se sente sozinho em casa, não hesita: “Venha para o pé de nós”.

**Coisas que não dizem aos filhos**  
Cíntia Mendes, técnica do setor de Ação Social da Câmara Municipal de Alcochete e responsável pelo Clube da Memória, explica que as dinâmicas de grupo são pensadas para cuidar da saúde mental dos idosos, frequentemente empurrados para o isolamento e a solidão. As sessões promovem um resgate das memórias da infância e juventude, onde os silêncios se

desfazem e dão lugar a um ambiente seguro para falar sobre traumas, perdas, alegrias e conquistas.

A antropóloga explica que, tendo um público maioritariamente feminino, o primeiro passo é a mudança de mentalidade relativamente ao papel da mulher na sociedade. Cíntia acredita que, sobretudo nas zonas rurais, ainda há muita resistência em assumir um lugar de protagonismo.

“É muito profundo. Há coisas que não falam com os filhos. Às vezes contam de más experiências, casamentos que não correram bem, em que o marido era ausente ou agressivo”, relata. Muitas não vestiam um fato de banho há décadas, mas, com algum incentivo, lançaram-se ao mar durante passeios com as colegas, em sorrisos que já não julgavam possíveis.

**Moda com memória**  
Manuela Mendes, de 84 anos, é uma das participantes mais entusiastas do projeto. Para ela, dividir emoções e pensamentos com pessoas da mesma



faixa etária faz com que se sinta compreendida. “Algumas não falavam por vergonha, ou por não estarem à vontade, mas criou-se um ambiente muito familiar, em que ficamos livres para contar as coisas, pôr as nossas dúvidas e ouvir os conselhos.”

Além do Clube, Manuela participa noutras ações do (Qual)Idade+, iniciativa da Câmara de Alcochete para combater o isolamento social da população sénior. Uma delas é o evento “Velhos? Nem os trapos!”, um desfile organizado com lojas locais.

“Foi giríssimo. Eu nunca tinha desfilado em lado nenhum. As minhas colegas transformaram-se completamente. Fiquei a olhar para elas e pensar: como é possível? Só mudaram de roupa!”, conta, entre risos.

**No desfile  
de moda, a  
vaidade, que ficara  
esquecida num  
canto da rotina,  
ganhou nova  
vida com lábios  
pintados e brilhos  
vestidos**

A vaidade, que durante tanto tempo ficou esquecida num canto qualquer da rotina, ganhou nova vida quando pintaram os lábios, vestiram cores, ousaram nos brilhos e acessó-

rios e, o mais importante, fizeram as pazes com o espelho.

De repente, o foco já não era a moda, mas a reconciliação consigo próprias, com a beleza que trazem no rosto e na história que cada uma carrega.

#### **Como participar**

Para se inscrever no Qual(Idade)+ e no Clube da Memória, basta estar reformado, residir no concelho de Alcochete e ter mais de 55 anos. O contacto deve ser feito com a Divisão de Intervenção Social da Câmara Municipal pelo telefone 21 234 86 00, email desenvolvimento.social@cm-alcochete.pt ou presencialmente, no Largo de São João. A participação é gratuita.

# MORADORES QUE DECIDEM O QUE FAZER PARA MELHORAR A VIDA NOS SEUS BAIRROS

**Em Almada, o projeto Com.Unidade abre candidaturas aos moradores locais, e apoia-os com recursos para que os seus projetos sejam implementados de acordo com as necessidades**

**F**oram quarenta anos vividos no mesmo lugar. Sílvia Costa conhece cada canto do Bairro Amarelo, no Monte de Caparica, onde nasceu. Mãe de duas meninas que também ali cresceram, sente o território como uma extensão da própria casa. Lembra-se do parque onde as famílias se reuniam, entre risos e brincadeiras das crianças. Depois de ter sido retirado, ficou o vazio. E o vazio trouxe um silêncio que Sílvia se recusou a aceitar.

Queixou-se entre os amigos e, num encontro com uma técnica da Misericórdia de Almada, ficou a saber que algo poderia ser feito. Foi então apresentada ao projeto Com.Unidade – Iniciativas Locais em Ação, no qual os moradores seriam responsáveis por sugerir melhorias para a vizinhança e ajudar a implementá-las. Era a oportunidade de que precisava para que a sua voz fosse finalmente ouvida.

Reuniu pessoas, somaram ideias e, daquele emaranhado de vontades, surgiu uma proposta para revitalizar o espaço. Depois de aprovada numa vo-

tação feita por um júri e também pelos cidadãos, era hora de unir esforços para concretizar o trabalho. Com a verba que receberam, limparam o terreno, taparam buracos e encheram de cores os muros do bairro. As paredes ganharam desenhos feitos em conjunto: flores, bonecos, formas inventadas, tudo aquilo que a imaginação permitisse.

No chão, pintaram jogos: a macaca, o jogo do galo, o twister. Mudanças

simples, mas que prometiam a diversão que faltava aos mais pequenos. A escadaria que conduz à escola transformou-se num caminho muito mais colorido, com pincéis, tintas e a ajuda dos alunos. Ainda há planos para uma área de piqueniques e para a construção de novos bancos. “Acho que vai ser bom até para as senhoras mais idosas saírem para verem os netinhos a brincar”, conta.

Foi pela intervenção de Cláudia Gama, coordenadora do Com.Unidade, que Sílvia desenvolveu a sua ideia. Cláudia explica que o projeto é realizado pela Santa Casa da Misericórdia de Almada em conjunto com o Centro Social Paroquial do Cristo Rei, e conta com o apoio de entidades como a Junta da União das Freguesias Caparica e Trafaria e a Câmara Municipal de Almada.

O objetivo é dar aos moradores a autonomia necessária para que sejam eles próprios os agentes de transformação aptos a criar e concretizar soluções para o bem-estar comum. Acredita que o verdadeiro impacto

**O objetivo é que as comunidades locais ganhem autonomia e se transformem em agentes permanentes de mudança**

Sílvia Costa e as amigas com quem encentou o projeto de mudança





**Técnica  
da Santa Casa  
da Misericórdia  
de Almada  
oferece apoio  
aos projetos**

nasce da parceria entre a população, as organizações locais e o poder público, numa teia de confiança que se constrói com cada gesto.

Para isso, oferecem acompanhamento desde o primeiro passo da candidatura até à execução, a compra dos materiais e a gestão cuidada do orçamento. “Depois do projeto encerrar, a ideia é que eles continuem com essa liderança, com essa iniciativa”, afirma. Surgiram propostas para revitalizar espaços comunitários, assim como várias outras para a promoção da identidade cultural.

Alguns moradores conseguiram recursos para criar grupos de música e

### **Cláudia Gama foi a incentivadora do projeto e é a coordenadora do Com.Unidade, com quem Sílvia desenvolveu a sua ideia**

dança tradicionais, organizar desfile de moda, lançar uma exposição de retratos biográficos, além de ações que se centraram na saúde e no desporto.

Com financiamento de até mil euros para cada candidatura aprovada e a disponibilização de apoio técnico aos moradores, o projeto é um convite à participação ativa e à criação de objetivos que fortalecem os laços e despertam o sentimento de pertença.

A comunidade descobre-se viva, solidária e capaz de se reinventar a cada dia, permitindo que os sonhos ganhem forma e transformem o quotidiano de todos os que ali habitam.



**Moradora  
realizou o sonho  
de revitalizar  
o parque do  
Bairro Amarelo**



# PROJETO PROMOVE A VALORIZAÇÃO DE AGRICULTORES E PESCADORES DAS TERRAS DA COSTA

**Em Almada, atividades ambientais e artísticas celebram os costumes da comunidade local**

Nas Terras da Costa, em Almada, uma ideia uniu agricultores, pescadores e moradores da vizinhança na celebração das memórias, práticas, saberes e sabores que o território guarda há muitas gerações. Entre oficinas participativas, intervenções artísticas, horta comunitária, ações de promoção da sustentabilidade e da economia circular, workshop de fotografia e concurso culinário, o projeto TERRAMAR tem-se afirmado como ponto de encontro de uma comunidade que valoriza cada vez mais as suas raízes.

Carolina Santana nasceu ali, no mesmo lugar onde cresceram os pais, os avós e os bisavós. Aos setenta anos, com uma vida inteira dedicada à agricultura, recorda as dificuldades que a família enfrentou para desbravar uma região sem tantas oportunidades. Muito trabalho e pouco descanso moldaram essa jornada, que ela reconhece como parte essencial da história do bairro.

Foi com motivação que abriu as portas de casa para os alunos da Es-

cola Básica da Costa da Caparica, que realizaram uma exposição fotográfica destinada a revelar uma nova perspetiva sobre o quotidiano da região. “Divulgar a nossa cultura e os nossos antepassados é muito importante. Foram eles que deram origem a tudo isto”, afirma.

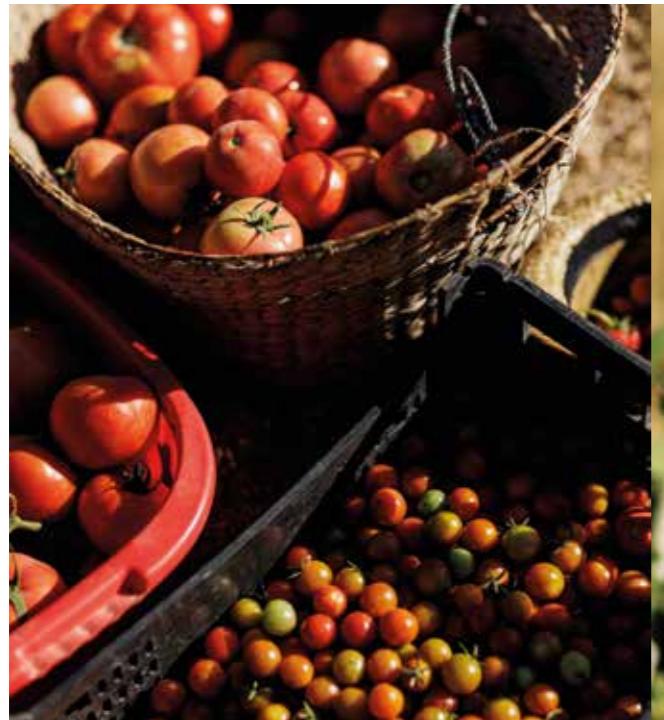
O primo Joaquim Alves também é presença constante desde o início do

projeto. Foi ele quem trouxe o trator e participou na demarcação do terreno da horta experimental, em que todos plantam e colhem em conjunto. “Gosto de ajudar e é algo que nunca se teve aqui”, conta. Décadas de experiência a cultivar e vender produtos agrícolas transformaram-se num património valioso, partilhado com voluntários e especialistas que se envolvem diariamente na sementeira.

Maria Teresa Gaspar, esposa de Joaquim, observa com alegria a movimentação do bairro. Para ela, estes momentos de convívio aproximam as pessoas e criam oportunidades únicas de interação entre vizinhos. Recorda, orgulhosa, o concurso culinário em que conquistou o segundo lugar com um prato à base de couve-tronchuda, um dos maiores tesouros da produção local.

É esta rede de colaboração que o projeto propõe, promovido pela EDA – Ensaios e Diálogos Associação, em parceria com a Câmara Municipal de Almada. O Encontro TERRAMAR surge, assim, como uma das atividades que culmina todo o percurso,

**“Fizemos questionários à comunidade para perceber o que gostariam de ver e para recolher sugestões de artistas. Queríamos que fosse algo que os representasse”**



**Carolina  
Santana  
nasceu ali,  
no mesmo  
lugar onde  
cresceram  
os pais,  
os avós  
e os bisavós**



**Joaquim  
Alves e Maria  
Teresa Gaspar,  
observam  
com alegria a  
movimentação  
do bairro**



reunindo durante cinco dias uma programação com bailarico, concertos, sessão de cinema, rodas de conversa, passeios de bicICLETA, culinária, artesanato e oficinas para crianças.

Segundo Rita Silva, membro da EDA e uma das produtoras do evento, os moradores foram participantes ativos na organização e no planeamento de todas as etapas. "Fizemos questionários à comunidade para perceber o que gostariam de ver e para recolher sugestões de artistas.

**O projeto TERRAMAR tem-se afirmado como ponto de encontro de uma comunidade que valoriza cada vez mais as suas raízes**

Queríamos que fosse algo que os representasse", explica.

A essência do projeto é que cada pessoa seja, simultaneamente, aprendiz e guardião das tradições que habitam as Terras da Costa. Cada gesto, por pequeno que seja, contribui para manter viva a identidade, a valorização e o entusiasmo de quem se reconhece no património cultural de um povo que há anos cuida da terra e do mar e que, agora, também se começa a cuidar a si próprio.

Cláudia Fonseca encontrou na informática a oportunidade de investir numa nova carreira



# CLÁUDIA DESCOBRIU NOVAS POSSIBILIDADES NO MUNDO DIGITAL

**Graças a um projeto na Amadora, uma jovem sem quaisquer conhecimentos informáticos apostou agora na tecnologia para conciliar maternidade com um bom emprego e desenvolvimento profissional**

Aos 29 anos, natural de Cabo Verde, Cláudia Fonseca transmite no olhar a firmeza de quem já percorreu um caminho cheio de desafios. Chegou a Portugal ainda adolescente e foi aqui que cresceu, estudou e deu os primeiros passos na vida adulta. Começou a trabalhar em lojas e descobriu o gosto pelo comércio, pelo contacto direto com as pessoas e pela vontade de comunicar. Achou que estava destinada a essa área e que dificilmente teria outras oportunidades, mas o nascimento da filha levou-a a repensar tudo. A bebé precisava dela, e ela precisava de mais tempo em casa.

Foi então que uma proposta do Centro de Emprego despertou o seu interesse: era uma formação do projeto Qualificação Digital, promovido pela Iscte-Meta Digital, com o apoio da Câmara Municipal da Amadora - no âmbito do programa Comunidades em Ação, da AML, com fundos PRR. A iniciativa oferece cursos de profissionalização nas tecnologias digitais, direcionados para os jovens das freguesias da Encosta do Sol e da Mina de Água.

No início, confessou, sentiu-se perdida. A linguagem de programação era

completamente nova. "Não conhecia nada. Não tinha experiência. Nunca pensei em fazer isto", recorda. Palavras como HTML, CSS, JavaScript, frontend e backend assustavam-na.

Cláudia costumava dizer que não gostava de computadores. Não percebia nada daquilo, achava algo distante e aborrecido. Nunca imaginou

que, um dia, seriam precisamente os computadores a abrir-lhe portas e a ampliar os horizontes do seu futuro profissional.

A curiosidade acabou por vencer o medo. Com o tempo, aprendeu a programar, a criar sites e a compreender como o digital molda o mundo. Mas, acima de tudo, aprendeu a reinventar-se. "Percebi que posso ir além daquilo que pensava ser capaz. Na minha mente, só podia trabalhar em vendas."

Hoje, fala com entusiasmo sobre aprofundar conhecimentos, praticar mais e investir na carreira, que se tornou uma possibilidade real de trabalhar remotamente, ter melhores salários e, o mais importante, acompanhar o crescimento da filha. O exemplo da formadora do curso, também mãe, mostrou-lhe que é possível conciliar ambas as dimensões e inspirou-a a fazer o mesmo.

Mergulhar no universo da tecnologia trouxe-lhe não apenas outras competências, mas também quebrou antigas certezas. Onde antes via limites, agora vê espaço para evolução e crescimento. Longe de ser frio ou intimidante, o digital revelou-se para ela um território de criação, liberdade e conquista.



**"Nunca pensei fazer isto", diz Cláudia Fonseca, que se tornou uma programadora quase da noite para o dia**

# DE MOCHILA ÀS COSTAS, A ENFERMEIRA LEVA CUIDADOS E UMA PALAVRA AMIGA

**Sandra Medeiros percorre as freguesias da Mina de Água e da Encosta do Sol, na Amadora, para visitar utentes que necessitam de apoio clínico**

No início de cada visita, a enfermeira Sandra Medeiros organiza a mochila como quem cumpre um ritual. Termômetro, luvas, álcool, materiais para pensos... Confere se nada ficou esquecido. A balança é grande e não cabe ali dentro. Terá de a levar debaixo do braço. Assim, parte para mais um dia de trabalho no projeto Saúde Para Todos, nas freguesias da Mina de Água e da Encosta do Sol, na Amadora.

Desde 2023, é uma das profissionais que percorrem casa a casa para cuidar das pessoas. Na maioria, utentes com mais de 65 anos, sem médico de família atribuído, referenciados pelos centros de saúde e pela Santa Casa da Misericórdia. Muitos vivem sozinhos. Outros têm família, mas os filhos trabalham e não há quem consiga participar na rotina. Nesses lares, Sandra não leva apenas cuidados; leva companhia. E, por vezes, é o único rosto que veem durante um longo tempo.

Há casos de doenças crónicas como hipertensão, diabetes e problemas



**“O simples facto de estarmos ali, no espaço deles, mostra-lhes que são importantes. Sentem-se respeitados” diz Sandra Medeiros**

cardíacos, que exigem atenção especial. Mede os sinais vitais, explica a medicação, trata feridas e avalia outras necessidades, como a falta de autonomia para tomar banho ou fazer refeições. Nestas situações, solicita o apoio domiciliário ou encaminha para as entidades competentes.

Além do atendimento clínico, oferece conversa e acolhimento, porque acredita que as palavras podem ser remédio para quem carrega no peito uma angústia. Sandra já percebe quando precisam de um abraço ou uns minutos a mais para desabafar. “A solidão e a carência afetiva estão muito presentes e sabemos que esses fatores influenciam directamente a saúde física e mental”, observa.

## Prevenção e Autocuidado

O diretor de inovação da Santa Casa da Misericórdia da Amadora, Adriano Fernandes, explica que o projeto conta com uma equipa multidisciplinar que envolve profissionais da área social e da saúde: são cinco enfermeiros, uma antropóloga, dois sociólogos e um psicólogo. A ideia



**Enfermeira leva não apenas cuidados aos utentes, mas também companhia**

é promover o acompanhamento de doenças, mas também explicar a necessidade de prevenção, manutenção de hábitos saudáveis e a importância do autocuidado.

Complementando as visitas em casa, há um serviço de telemonitorização, em que os sinais vitais são registados à distância. Isso ajuda a evitar idas constantes ao hospital. “Tem havido um impacto na redução do estado de ansiedade de alguns participantes, já que a avaliação e diagnóstico de enfermagem em tempo real tem facilitado a redução de deslocações desnecessárias aos serviços de saúde, trazendo maior conforto ao dia-a-dia”, afirma Adriano Fernandes.

## Da hesitação à confiança

Mas, nem sempre foi assim, tão tranquilo. O projeto, no princípio, foi visto com receios. Receber uma pessoa estranha em casa era algo impensável para alguns idosos, habituados a burlas e falsas promessas de ajuda. O mundo tinha-lhes ensinado a duvidar de tudo e de todos e, por isso, os gestos da enfermeira Sandra e seus colegas pareciam trazer sempre uma inquietação. Cada porta aberta era, na verdade, uma conquista.

Os laços foram sendo construídos com muita paciência e, então, passaram a aceitar a mão estendida que tanto evitaram. A presença agora é bem-vinda e até mesmo esperada. “Aos poucos, tornamo-nos parte da vida dos utentes. Sabemos das alegrias, das tristezas, das histórias de família. O simples facto de estarmos ali, no espaço deles, mostram-lhes que são importantes. Sentem-se respeitados, ouvidos e cuidados, e isso tem um impacto enorme no bem-estar geral”, conta Sandra, já pronta para a próxima visita.



## QUANDO ABRAÇAR A COMUNIDADE PODE SIGNIFICAR APENAS VER A NOVELA COM COMPANHIA

**No Barreiro, a ideia é combater o isolamento e oferecer às pessoas um bem cada vez mais escasso: o tempo. Para ouvir, para sentar ao lado, para orientar, fazer uma caminhada ou só para segurar a mão.**

**M**anuel de Jesus tem 79 anos e dedica-se com devoção à esposa, Maria Luísa, diagnosticada com demência. Cuida da casa, dos medicamentos, do banho, da alimentação, da troca de fraldas. Cuida, sobretudo, do amor que sente por ela há décadas e que permanece em cada gesto. Além disso, ainda se divide para visitar o filho que, devido a uma deficiência, já não ouvia nem falava e hoje vive num lar, após uma hérnia discal o ter deixado sem conseguir andar.

Há algum tempo, Manuel luta contra a depressão em silêncio. Os olhos cansados denunciam noites mal dormidas. Para ele, não há turnos nem folgas, numa rotina extensa em que se confunde o dia com a noite, como se a vida quisesse testar os limites da sua resistência. Mas, ele segue firme. Não pede aplausos nem espera recompensas por algo que faz de forma tão natural. “Cuidar deles é como beber água”, afirma. Perto dali, a vizinha

Luisete Galeano, de 65 anos, também não tem uma jornada fácil. Enfrenta um cancro terminal, mas enquanto o amanhã se mantém incerto, tenta ancorar o presente em pequenos momentos de ternura. Um deles é a companhia de Badocha, Bolinha e Pipoca, três gatos que considera verdadeiros guardiões. São eles que lhe trazem calma, leveza e incentivo para que se levante todas as manhãs.

O que a conforta também é a crença de que a existência não se limita ao corpo, mas se prolonga, transforma e reinventa após a morte. Ter essa esperança

**O diferencial está no acompanhamento aos utentes, de forma próxima, continuada e comprometida**

não significa que não haja instantes de desânimo. No entanto, ela procura olhar para o futuro com uma aceitação serena e garante: “Estou pronta para ir”.

### **Presença que conforta**

Manuel e Luisete têm em comum trajetórias de coragem e resiliência. Ambos fazem parte da população apoiada pelo projeto Abraça a Cidade, iniciativa dinamizada pela NÓS - Associação de Pais e Técnicos para a Integração do Deficiente, com o apoio da Câmara Municipal do Barreiro, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Apesar de ter uma atuação mais focada na União das Freguesias de Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena, apoia também cidadãos de outras zonas do concelho. A ideia é combater o isolamento e oferecer às pessoas um bem cada vez mais escasso: o tempo. Tempo para ouvir, para sentar ao lado, para orientar, para segurar a mão.



Foto: Acervo Pessoal

Os voluntários fazem visitas recorrentes e participam em diversas atividades: caminhadas, conversas, idas ao café. Manuel, por exemplo, encontrou companhia para os jogos de dominó, enquanto a esposa se dedica à pintura. Luisete agora tem uma amiga com quem gosta de ver séries e assistir a novelas turcas, entre as quais há uma que já repetiu sete vezes, tamanho era o empolgamento.

#### **Rede de solidariedade**

A terapeuta Alexandra Martins integra a associação há dois anos. Ela explica que são feitas análises individuais e que o voluntário é designado conforme o perfil do utente. "O projeto dá apoio a pessoas em vulnerabilidade, que pode ser por questões de saúde, isolamento, solidão ou abandono. O acompanhamento



é muito personalizado, de acordo com a necessidade de cada um", afirma. O quadro de profissionais conta ainda com a assistente social e coordenadora Patrícia Lopes, que realiza encaminhamentos como apoio domiciliário, solicitação de subsídios e outros benefícios que muitos nem sabem que têm direito. Já a psicóloga Helena Bom-Fim faz avaliações emocionais e neurocognitivas. São muitas as formas de ajudar e todas se mostram igualmente importantes.

Para a equipa, o diferencial está no acompanhamento dado aos utentes, de forma próxima, continuada e comprometida com o bem-estar a longo prazo. Assim, vão criando laços, tecendo redes de afeto, resgatando presença onde antes havia um vazio.

Não são apenas serviços ou intervenções pontuais, mas um esforço conjunto para que ninguém fique esquecido, seja qual for a dificuldade. É a vontade de garantir um espaço de acolhimento para que a cidade possa, de facto, abraçar aqueles que mais precisam, com momentos partilhados, feridas acolhidas e histórias respeitadas.

#### **Manuel de Jesus obteve auxílio para cuidar de Maria Luísa**





## JOVENS E LÍDERES COMUNITÁRIOS TORNAM-SE EMBAIXADORES DA PAZ

Em Cascais, um programa para jovens inclui workshops de autoconhecimento que ajudam na prevenção da violência

**F**oi no programa Embaixadores da Paz, integrado no projeto Alternativas à Violência, em Cascais, que José Barradas, o duba, como lhe chamam os mais próximos, adquiriu novas ferramentas para ajudar a sanar as divergências. Em 2024, participou em formações e workshops que lhe permitiram refletir sobre a forma como a violência se manifesta na sociedade e em cada cidadão.

O Duba, não esconde que houve um tempo em que sentia uma certa adrenalina no confronto e cada olhar desafiante era um convite para a briga. Na juventude, as saídas noturnas pelas ruas e discotecas terminavam, muitas vezes, em confusão porque acreditava que a coragem de uma pessoa se provava com os punhos.

Foi o desporto que o levou a repensar o rumo que daria à sua vida. As artes marciais trouxeram-lhe equilíbrio, paciência e disciplina para canalizar toda aquela energia. Fez carreira no muay thai, conquistou títulos internacionais importantes e hoje é mestre de outros jovens que aprendem a vencer dentro e fora dos ringues. Tornou-se líder comunitário, mediador em escolas públicas de Cascais, e agora passa os dias a resolver conflitos entre alunos e familiares, familiares e professores, professores e alunos.

São tantos os problemas que nem sempre é fácil consciencializar os envolvidos sobre a importância do diálogo. "Estou sempre à distância de um telefonema ou de uma mensagem. Surgem situações como estas: 'O meu pai bateu-me. Bateu na minha mãe. Está bêbado. O meu irmão foi preso. Houve uma rusga em minha casa'", recorda.

Nas dinâmicas, entregou-se a um mergulho profundo nos tra-



**Duba  
é mediador  
em escolas  
públicas  
de Cascais  
e passa os  
dias a resolver  
conflitos**

**"Estou sempre  
à distância de  
um telefonema  
ou de uma  
mensagem  
para qualquer  
problema",  
diz Duba**

mas que carregava desde a infância e noutras marcas invisíveis do passado. Aprendeu que é preciso voltar às origens, enfrentar medos e mágoas e interromper o ciclo que, quase sempre, é transmitido de geração em geração. Todo esse ensinamento transformou-se numa lição para aqueles que o têm como exemplo na comunidade.

Confessa que, no início, olhou para o programa com desconfiança, mas garante que saiu convencido. "Quando terminou, estávamos todos apaixonados por nos terem mostrado um lado nosso que ví-nhamos a esconder. Eu falo desta formação a todos os meus amigos", afirma.

#### **Cuidar de si para cuidar do outro**

Quem também participou neste projeto foi Luís Varela, presidente da Associação de Moradores do Bairro de Alcoitão. É igualmente uma pessoa de referência, a quem os vizinhos recorrem em busca de apoio. Conta que procura estar sempre atualizado para manter uma boa comunicação com os jovens e, assim, estabelecer com eles uma relação de respeito e confiança.

O quotidiano de Luís é, em grande parte, ouvir, mediar, organizar, tecer laços, unir vozes e criar espaços onde a vida em comum possa florescer. E aprendeu que, para poder ajudar os outros, é preciso também cuidar de si. "O objetivo era falarmos de nós e de vários temas em que nos pudéssemos reconhecer. Fazemos muitas coisas, mas, por vezes, a dificuldade está em reconhecer as nossas qualidades. Na primeira fase da formação, isso foi muito trabalhado", afirma.

A iniciativa é coordenada pela Associação Diáspora Sem Fronte-



**Luís Varela  
é a referência  
para os  
vizinhos  
do Alcoitão**

ras, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais. No total, mais de 60 pessoas participaram no programa, destinado a jovens até aos 35 anos, bem como a técnicos e profissionais que trabalham nas áreas sociais e de apoio à juventude. As atividades decorreram em workshops, de três horas, e noutras, mais aprofundados, em que cada módulo correspondia a 20 horas.

#### **O gesto que acolhe ou a simples escuta**

Os encontros tiveram lugar na freguesia de Alcabideche, nomeadamente em espaços como o Agrupamento de Escolas Ibn Mucana. De acordo com a gestora técnica Elisângela Aparecida da Rocha, o objetivo principal era apresentar abordagens não violentas para a resolução de conflitos, seja nas relações pessoais, de trabalho ou comunitárias.

O autoconhecimento, segundo conta, foi o ponto de partida para a aquisição de novas capacidades. "Desenvolveram a autoestima, a autoconfiança, a solidariedade e a cooperação, contribuindo assim para o desenvolvimento de valores que promovem uma cultura de paz, com competências interpessoais e incentivo à integração intercultural", explica.

No final, fica a certeza de que a paz se treina com o exercício diário da empatia.

Duba e Luís são hoje o espelho de um mesmo caminho - embora o tenham seguido de forma paralela - e revelam a força que nasce da palavra que reconcilia, silêncio que escuta, gesto que acolhe. Que têm deixado um rastro de transformação significativo nas ruas, nas escolas e em cada jovem que os rodeia.

## O MAR QUE CURA TRANSFORMA O SURF EM TERAPIA

**Na praia de Carcavelos,  
em Cascais, jovens  
aprendem a lidar  
com as emoções através  
do desporto e do contacto  
com a natureza**



**Ângela  
Nhatemete,  
de tímida,  
a fã**

**A**prender a cair, a levantar-se e a persistir. Estes são os princípios que orientam o projeto Surf.ART, que desde 2013 promove o bem-estar e a saúde mental de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade. Na praia de Carcavelos, em Cascais, o desporto transforma-se em terapia e ensina que, tal como nas ondas, também na vida o equilíbrio nasce do movimento.

Tudo começa com uma roda de conversa, onde os participantes se juntam para partilhar pequenas alegrias e conquistas que aconteceram durante a semana. "Muitos têm dificuldade em perceber que, no meio das suas vidas, por vezes bastante complicadas, há efetivamente coisas positivas", explica a psicóloga Joana Rodrigues, que já viu renascer ali muitos sorrisos.

De seguida, trabalham em conjunto temas como as emoções, a comunicação positiva, a resolução de problemas, os propósitos e objetivos a alcançar por cada um, ou qualquer outra situação importante trazida do dia-a-dia. Terminada essa etapa, é hora de vestir os fatos e enfrentar o mar.



Jovens  
trabalham em  
conjunto a  
comunicação  
positiva



As quedas, os medos, as irritações, os erros, os desafios: tudo é matéria de reflexão. No fim, voltam à areia para fechar o ciclo: contam o que aprenderam, o que ainda procuram aperfeiçoar, quais foram os sentimentos experimentados e qual a melhor forma de lidar com eles. Joana explica que, por ser um desporto considerado difí-

cil, o surf desperta nos participantes a necessidade de lidar com a frustração e a vontade de se superarem. "Costumo emocionar-me muito ao falar disso. É gratificante ver como os miúdos entram aqui e como saem depois. A diferença é abismal", conta.

Ângela Nhatemete é a prova disso. Chegou tímida, incentivada por

uma amiga. Em pouco tempo, já tinha a prancha na mão e o coração a acelerar de tanto entusiasmo. "Antes sentia-me um bocado em baixo. Estar aqui alivia bastante", confessa. Hoje, aos 13 anos, descobre entre as ondas uma versão de si muito mais confiante.

O projeto é uma iniciativa da Asso-

ciação Pressley Ridge, guiada pelo surfista Nuno Fazenda, com o apoio da Câmara Municipal de Cascais. A equipa, formada por profissionais das áreas da Psicologia e da Educação Física, mostra que o mar é muito mais do que uma paisagem: pode ser, ao mesmo tempo, desafio e cura. Ele ensina e o Surf.ART mostra o caminho.

**Um dos momentos mais aguardados pelos participantes: vestir os fatos e enfrentar o mar**



Foto: Acervo Pessoal

**Durante as aulas,  
Marta Ferreira  
incentivou o  
desenvolvimento  
cívico dos jovens**

## LISBOA COMO SALA DE AULA DE UMA ESCOLA NÓMADA

**O Gabinete de Estudos Olisiponenses juntou-  
-se a uma escola no Lumiar, em Lisboa, para  
ensinar através dos nomes das ruas na cidade**

**N**o coração do Lumiar, em Lisboa, nasceu o projeto Escola Nómada – O meu bairro imaginário, que fez da toponímia o ponto de partida para envolver os jovens, muitos deles provenientes de territórios desfavorecidos, na exploração da cidade com um olhar atento e curioso.

Embora seja um termo pouco comum, toponímia refere-se simplesmente ao estudo dos nomes dos lugares: as suas origens, histórias e significados. Com a ajuda de dinâmicas e experiências artísticas, os alunos do 3.º ciclo da Escola EB2/3 Alto do Lumiar puderam refletir sobre a forma como as ruas, praças, bairros e largos guardam fragmentos da memória coletiva e da identidade cultural do local onde vivem.

Numa ação conjunta entre a Câmara Municipal de Lisboa, o Gabinete de Estudos Olisiponenses, a artista plástica Ana Salomé Paiva e algumas docentes da escola, os jovens participaram em mais de trinta sessões nómadas, com oficinas criativas, passeios e descobertas que lhes devolveram a possibilidade de se verem como agentes ativos no envolvimento com a comunidade.

Na entrevista que se segue, a professora Marta Ferreira relata como foi fazer parte desta experiência.

### **O que a motivou, enquanto profes- sora, a participar nesta iniciativa?**

Este projeto acompanhava a minha direção de turma desde o 7.º ano. Apesar de só ter tido a turma em questão durante este ano letivo, quando me foi feito o desafio, não podia recusar. Era um trabalho de continuidade e eu teria todo o gosto em participar. Além disso, achei que seria uma boa opção para as aulas de Cidadania e Desenvolvimento, porque poderíamos abordar as aprendizagens essenciais



Foto: Projeto Escola Nómada

da disciplina de uma forma um pouco diferente das mais tradicionais.

### **Que atividades desenvolveu com os alunos, neste período, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento? De que forma a componente artística esteve presente nestas dinâmicas?**

No âmbito deste projeto foram realizadas várias atividades. Apenas posso falar do que foi realizado neste ano letivo, porque apesar de ter visto o resultado de atividades realizadas em anos letivos transatos, não acompanhei o seu desenvolvimento.

Ao longo deste 9.º ano de escolaridade, os alunos foram convidados a analisar alguns problemas do bairro onde vivem e estudam e a pensar em soluções para eles. Analisaram a evolução da ci-

**“O mote era  
toponímia  
que permitiu  
trabalhar questões  
fundamentais para  
o desenvolvimento  
cívico dos jovens”**

dade de Lisboa e partilharam experiências culturais uns com os outros, visto que tínhamos alunos oriundos de vários países diferentes e com experiências bastante diferentes também. Pensaram em falhas culturais que gostariam de ver colmatadas na sua cidade, partilharam sentimentos e emoções, abordaram a questão da violência e pensaram no que consideram ser violento, com a ajuda de um “violentómetro”, entre muitas outras atividades.

O mote deste projeto passava pela toponímia da cidade de Lisboa, tema que também foi trabalhado, claro, mas permitiu-nos trabalhar muitas outras questões fundamentais para o desenvolvimento cívico destes jovens. Todas estas questões eram essencialmente trabalhadas de uma

forma artística, recorrendo a desenhos e trabalhos manuais. Também foram realizados debates, visitas de estudo, entre outras dinâmicas.

#### **Quais foram os maiores desafios no dia a dia? E como foram superados?**

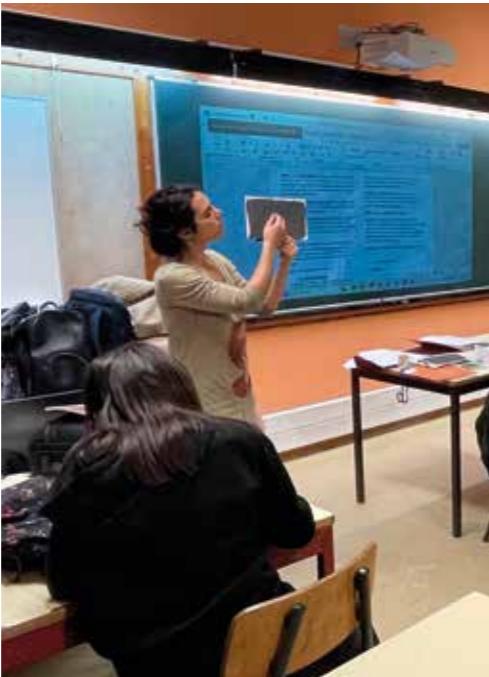
Este projeto foi desenvolvido nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, cujo horário era às quintas-feiras ao final do dia. Era um desafio manter os alunos concentrados e motivados para a realização destas atividades, visto que, neste horário, eles já apresentavam algum cansaço e vontade de regressar a casa. Estes desafios foram ultrapassados criando um clima de confiança e permitindo aos alunos que compreendessem que estavam a trabalhar os diferentes temas de uma forma mais informal.

#### **Que mudanças mais notou nos jovens? Houve um maior sentido de pertença e de consciência cívica em relação ao lugar onde vivem?**

Ao longo das sessões notei que os alunos melhoraram o seu espírito crítico, a sua capacidade de trabalhar em grupo, a empatia e o respeito pelos pares. Também ficaram mais atentos aos problemas dos bairros onde residem e do que podem fazer, enquanto cidadãos atentos, para melhorar o lugar onde vivem.

#### **Houve algum momento que considere ter sido especialmente marcante?**

Penso que todos foram marcantes, mas talvez seja importante dar um destaque particular às visitas de estudo que realizamos no âmbito deste projeto. Foi maravilhoso poder dar a oportunidade aos alunos de conhecerem locais desconhecidos para eles, dentro da sua própria cidade. Além disso, todos estes momentos permitiam partilhas mais pessoais, visto que os alunos se



Fotos: Projeto Escola Nómada



Fotos: Projeto Escola Nómada

**Os jovens participaram em mais de trinta sessões que incluíam passeios e oficinas criativas**



Fotos: Projeto Escola Nómada

sentiam mais confortáveis e era uma forma de os conhecermos melhor. Foi bonito vê-los a conviver fora da escola e, inclusivamente, vê-los conviver com os colegas de outra escola, numa visita que fizemos conjuntamente.

#### **Que aprendizagens pessoais retira desta experiência como docente?**

Enquanto docente, posso dizer que gostei bastante deste projeto. Apresentei pormenores sobre a cidade de Lisboa, que também me eram desconhecidos, e considero bastante positivo ter tido esta oportunidade de conhecer melhor a cidade onde trabalhei durante quatro anos e que é a capital do nosso maravilhoso país. Tive a oportunidade de trabalhar e trocar ideias com pessoas espetaculares que, tal como eu, queriam o melhor para os nossos alunos.

Além deste lado mais pessoal, a nível profissional também considero que fiquei uma professora mais completa. Nestas realidades escolares, onde os alunos provêm de meios mais desfavorecidos, é importante que trabalhem as aprendizagens essenciais de cada disciplina, mas tão ou mais importante é proporcionar-lhes meios de se tornarem cidadãos que se preocupam com a sociedade. Ora, para isto ser possível, é fundamental abrir os horizontes e apresentar-lhes outras realidades para além da escola porque, muitas vezes, é impossível a família ter este papel na vida deles.

São filhos de pais que trabalham, em muitos casos, várias horas por dia e que têm pouco tempo para a família porque é mais importante conseguir o mínimo de dinheiro para que todos possam subsistir. São os filhos mais



**“Aprendi pormenores sobre Lisboa que também me eram desconhecidos”, diz a professora**

velhos que, geralmente, ficam responsáveis por levar os irmãos mais novos à escola e, nestes casos, temos de ser empáticos e perceber que as necessidades destes jovens não podem ser exatamente as mesmas de um jovem mais privilegiado economicamente. Foi bastante enriquecedor para mim trabalhar nesta escola e contactar com estas famílias.

#### **Como resumiria o impacto da Escola Nómada na comunidade? Na sua opinião, qual é o diferencial de um projeto como este?**

Penso que o projeto Escola Nómada é fundamental para ajudar a formar jovens conscientes do seu papel na sociedade e do que podem fazer para a melhorar. Isto é, sem dúvida, benéfico para toda a comunidade, porque se todos contribuirmos e procurarmos

não só os problemas, mas também as soluções, conseguiremos viver num lugar melhor. Este projeto é diferente porque valoriza as competências pessoais dos alunos e não só as competências académicas. Estou muito grata por ter tido a oportunidade de participar neste projeto e de ter visto os meus alunos crescerem com ele.

Fiquei bastante satisfeita com o facto de a Câmara Municipal de Lisboa, através do Gabinete de Estudos Olisiponenses, estar sensível a estas questões de vulnerabilidade e exclusão social e perceber que fazem um esforço para combatê-las.

Foi bom perceber que as verbas do PRR também se destinaram a projetos como este e espero que seja possível a manutenção do mesmo, para chegar a mais jovens e fazer a diferença junto de quem importa.

# RESIDENTES, ARTISTAS, E LÍDERES COMUNITÁRIOS PERCORREM O BAIRRO A PÉ PARA RESGATAR MEMÓRIAS DA MEMÓRIA COLETIVA

**Caminhadas culturais guiadas em Chelas, Lisboa, contam as histórias da comunidade a partir da perspetiva dos moradores**

**H**á dias em que as ruas se transformam em palco. E o palco, em memória. Um grupo de vinte a trinta pessoas parte da saída do metro de Chelas (Marvila) para caminhar pelo Bairro das Amendoeiras, entre lojas, restaurantes, prédios e também as árvores que lhe dão nome.

Assim começa o Museu dos Moradores, uma performance itinerante coordenada pelo Teatro do Vestido, que

criou um percurso poético e político a partir dos gestos, vozes e lembranças de quem ali reside. O público escuta atentamente, enquanto a vida segue o seu curso: uma senhora pendura a roupa no estendal, sorri e observa a cena que se desenrola diante dela.

Nas janelas, os vizinhos debruçam-se, curiosos, para ouvir as histórias que também são deles. Falava-se da formação do bairro, das primeiras casas erguidas com as próprias mãos,

das lutas de 1974 e 1975, quando tantos ocuparam terrenos e reivindicaram dignidade na habitação. Entre atores e plateia, viam-se punhos erguidos, sorrisos cúmplices, olhos húmidos. As palavras corriam soltas, embaladas pelas músicas de intervenção que ressuscitavam a esperança de um país mais justo.

Conduzida pelos artistas, a travessia termina numa exposição com objetos, fotografias, vídeos e recortes de jornal que convidam os participantes a interagir



Foto: Vasco Leão



Foto: Vasco Leão



**Paulo Tavares,  
de 18 anos,  
participou  
nas atividades  
em Marvila**

com pequenas relíquias do quotidiano.

A experiência faz parte do O Meu Bairro a Pé, um projeto da Câmara Municipal de Lisboa que propõe caminhadas culturais em três freguesias: Santa Clara, Lumiar e Marvila. Mais do que simples visitas guiadas, a intenção é valorizar as comunidades e o património construído com a contribuição dos seus habitantes. A iniciativa reúne residentes, artistas, historiadores e líderes comunitários, ajudando a redescobrir a cidade sob uma perspectiva diferente — e muito mais criativa.

A dramaturga e antropóloga Joana Craveiro, diretora artística do Teatro do Vestido, recorda o processo de pesquisa que deu origem ao espectáculo e o esforço para envolver a vizinhança como narradora do seu próprio lugar no mundo. “Tivemos muito apoio da associação de moradores, que nos ajudou a conseguir os primeiros contactos”, explica.

Para Joana, conhecer verdadeiramente um local passa por acompanhar a sua rotina de perto. “Trabalhamos no terreno, com o que acontece todos os

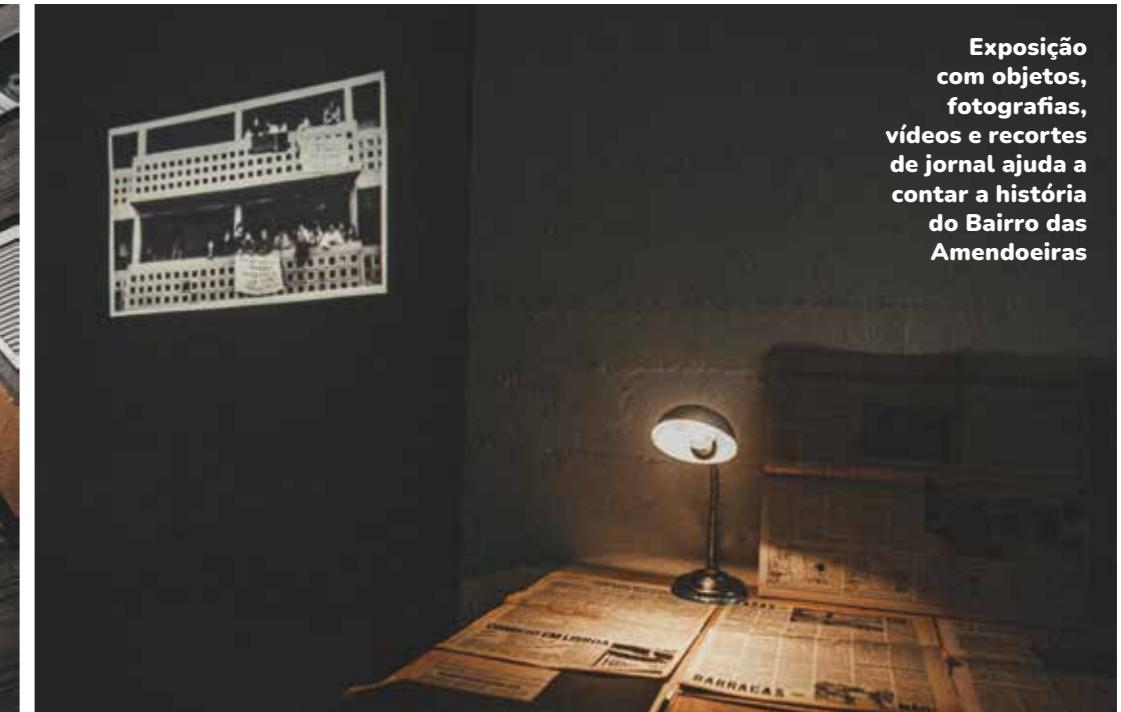


**“Quem ouve falar em Chelas pensa que é uma coisa má, que só há bandidos. Mas, não, temos artistas e muitos talentos”**

Foto: Vasco Leão



Foto: Vasco Leão



**Exposição com objetos, fotografias, vídeos e recortes de jornal ajuda a contar a história do Bairro das Amendoeiras**



Foto: Vasco Leão



Foto: Vasco Leão



Foto: Vasco Leão

dias. Andamos pelas ruas, encontramos pessoas e percebemos se há abertura para nos contarem a sua história. Sentamo-nos com elas, tocamos às campainhas", acrescenta.

#### O bairro visto por dentro

Além deste, foram mais de trinta os percursos traçados pelo projeto, espalhados por diferentes pontos do concelho, que reuniram mais de 1400 inscritos no total. Entre paisagens urbanas e rurais, cruzaram-se igrejas, palácios, museus,

cooperativas e quintas. Em cada paragem, uma nova descoberta: oficinas de skate, dança, música ao vivo e encontros gastronómicos com aromas e sabores vindos de várias partes do mundo.

Paulo Tavares, de 18 anos, participou nas atividades em Marvila. Nascido e criado no Bairro do Armador, acredita que estes projetos podem ajudar a desfazer alguns estigmas sobre o lugar. "Quem ouve falar em Chelas pensa que é uma coisa má, que só há bandidos aqui dentro. Mas, não, temos parques, es-

colas, artistas, muitos talentos e coisas bonitas", afirma.

Fez toda a caminhada com a máquina fotográfica na mão. É através da lente que descobre formas de ver a zona onde cresceu, de a compreender e, sobretudo, de a mostrar aos outros. Comenta que aprendeu uma série de curiosidades que, mesmo vivendo ali há quase duas décadas, desconhecia. Uma delas é o registo de um crocodilo gigante que habitou aquela área há cerca de 12 milhões de anos, cujo fóssil, descoberto em



Foto: Vasco Leão

## N'O Meu Bairro a Pé o território deixa de ser apenas um cenário e passa a ser personagem, um corpo de afetos e identidades

1941, é hoje uma das principais atrações do Museu Geológico de Lisboa.

#### Histórias partilhadas

Para Paula Teixeira, chefe da Divisão de Promoção e Comunicação Cultural da Câmara Municipal de Lisboa, o mais importante foi criar actividades colaborativas em que a comunidade tivesse uma presença activa. "O objetivo do projeto foi contar a história, mostrar o património e dar a conhecer as personalidades marcantes destes lugares através de

percursos que envolvessem a população local, não só como participante, mas também como criadora", sublinha.

E é assim que O Meu Bairro a Pé cumple a sua missão de preservar as memórias que tecem a cidade. O território deixa de ser apenas cenário e passa a ser personagem: um corpo pulsante de relatos, afectos e identidades. É nesse encontro entre passos e palavras que as pessoas se conhecem e se reconhecem num espaço de convívio mais humano, mais próximo e, por isso, mais inteiro.



# O PODER TRANSFORMADOR DE UM SORRISO

**Serviço na freguesia de Santa Clara, em Lisboa, oferece consultas e tratamentos gratuitos a pessoas em situação de vulnerabilidade**

O cuidado com os dentes é essencial não só para a saúde, como também exerce um impacto profundo na autoestima. Sentir-se bem com a própria imagem aumenta a confiança pessoal e contribui para uma atitude mais positiva perante a vida. Mas, infelizmente, nem todos têm acesso a serviços especializados e acabam por perder algo que vai muito além da estética: perdem a liberdade de sorrir e de se expressar sem receios.

Mariana Correia, de 66 anos, vive com uma pensão de pouco mais de 500 euros. Com o marido acamado e inúmeras dificuldades para gerir o orçamento familiar, pagar um tratamento dentário estava fora das suas possibilidades. Foi então, por intermédio de uma amiga, que conheceu o projeto Santa Clara a Sorrir, que assegura consultas gratuitas a utentes em situação de vulnerabilidade económica.

A falta de recursos, o excesso de trabalho como costureira e a rotina agitada com a criação de três filhos fizeram com que, ao longo do tempo, Mariana fosse deixando as suas próprias necessidades em segundo plano. Mas, agora, ao receber uma prótese nova, vê neste

gesto simbólico a possibilidade de um recomeço. "O programa é uma bênção para todos aqueles que não têm meios", comemora.

Na sala ao lado, a equipa atende de outra paciente. É Ana Paula Roque, de 56 anos, empregada de

limpeza reformada. Também precisava de próteses e o que antes parecia distante tornou-se possível. "Recomendaria a outras pessoas que necessitam", diz com a firmeza de quem sabe que a saúde oral deve ser um direito, não um luxo ou privilégio.



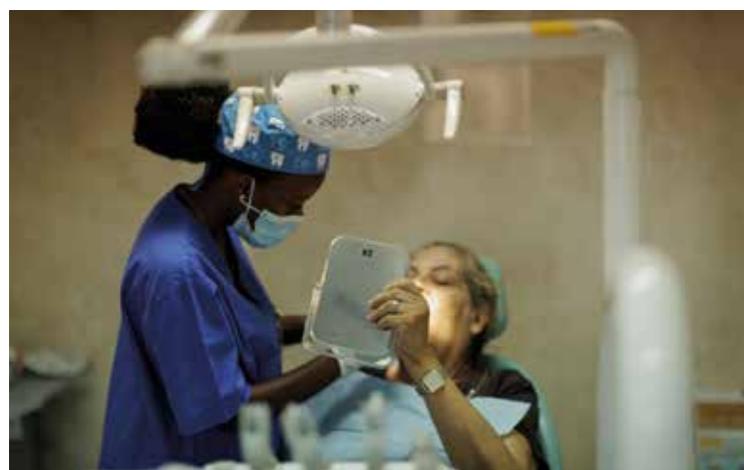
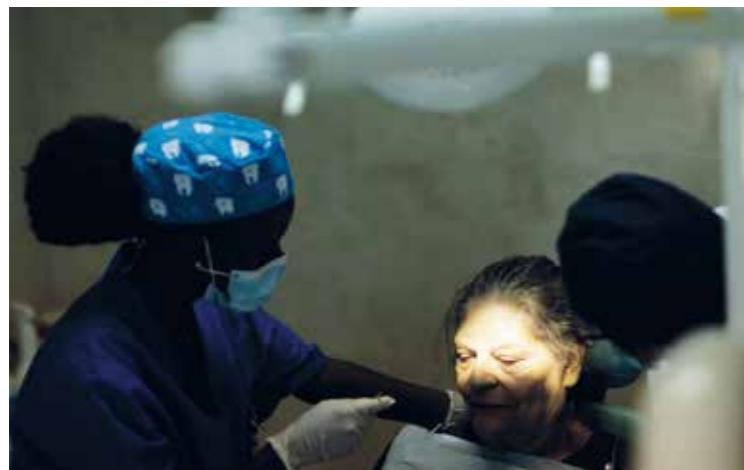
**“Há pessoas que chegam com os dentes estragados ou sem dentes e acabam por sair a sorrir”, diz Patrícia São José**

## Saúde ao alcance de todos

Em ano e meio, foram realizadas 1.694 consultas, 2.142 tratamentos e 29 ações de sensibilização para a higiene oral em escolas e instituições sociais. Os serviços incluem higiene, restauração, extração, desvitalização e reabilitação oral com prótese acrílica removível, tudo sem qualquer custo.

A iniciativa é desenvolvida pela Câmara Municipal de Lisboa, em parceria com a Junta de Freguesia de Santa Clara e a Mundo a Sorrir — Associação de Médicos Dentistas Solidários Portugueses. Além desta zona, existem projetos idênticos em Marvila e também no Lumiar.

Segundo a coordenadora, Patrícia São José, alguns dos utentes nunca tinham tido este tipo de assistência. “Há pessoas que chegam aqui com os dentes estra-



**Mariana Correia estava longe do dentista. Por intermédio de uma amiga descobriu este projeto.**

gados ou praticamente sem dentes e acabam por sair muito mais contentes e confiantes", afirma. Para ela, o atendimento contribui, inclusive, para o processo de reinserção social. "Já notámos quem se sinta mais confortável no trabalho ou quem tenha conseguido arranjar emprego", explica.

A melhoria da saúde oral é um ganho para o bem-estar e para a qualidade de vida dos utentes. Para eles, cada gesto de cuidado devolve uma parte fundamental da sua autonomia e da sua dignidade. Por outro lado, para a equipa, não há pagamento maior do que ver o sorriso regressar ao rosto de quem antes o escondia e agora pode partilhá-lo à vontade.





Lourdes  
Barbosa  
participa nas  
formações  
do projeto  
Educar + Com  
Igualdade

## FORMAÇÕES NAS ESCOLAS ALERTAM PARA A VIOLÊNCIA CONTRA AS RAPARIGAS

**Os casamentos infantis e forçados e a prática da mutilação genital feminina foram alguns dos temas abordados junto da comunidade escolar em Loures**

**A**o longo da sua carreira, Lourdes Barbosa ouviu inúmeras histórias dolorosas na clínica onde trabalha. Foram muitas as mulheres que a procuraram para relatar terem sido vítimas de episódios de violência que ultrapassaram as marcas físicas e deixaram um rastro de destruição emocional difícil de superar.

Desde que passou a realizar atendimentos na Escola Secundária de Camarate, a psicóloga teve ainda mais certeza de que a prevenção destas injustiças deve começar cedo. Foi com esse pensamento que fez questão de participar nas formações do projeto Educar + Com Igualdade, promovido pela Associação Mulheres sem Fronteiras e pela Câmara Municipal de Loures.

A ação desenvolve-se em dois eixos: por um lado, a sensibilização de alunos e alunas, através de disciplinas como Cidadania e Desenvolvimento. Por outro, a capacitação dos adultos — professores, auxiliares, técnicos das equipas multidisciplinares — que aprendem a identificar sinais de alerta e a intervir na construção de espaços mais seguros para as raparigas.

Por se situar numa área de grande diversidade cultural, alguns temas foram centrais na formação, como a prática da mutilação genital feminina, os casamentos infantis e forçados e os tabus relacionados com a menstruação. Padrões de uma desigualdade que insiste em permanecer escondida entre tradições e costumes antigos que violam direitos básicos a uma vida plena. Na opinião da psicóloga, ainda existe uma naturalização de determinados comportamentos.

Conta que é muito comum as adolescentes tolerarem situações de abuso, vigilância e ciúmes exagerados por parte dos namorados, pois foram ensinadas a interpretar essas



**A ação  
trabalha  
a sensibilização  
de alunos  
e a capacitação  
dos adultos  
que aprendem  
a identificar  
sinais de alerta**

atitudes como formas de proteção. “Partilham a localização no WhatsApp e mantêm a câmara ligada permanentemente. Aceitam-no porque o contexto cultural vê o controlo como um sinal de amor”, explica.

E é na educação que o projeto aposta como ponte para a liberdade. Evitar o abandono escolar é uma das estratégias para que as meninas reforcem a autoestima e reconheçam o seu potencial na procura de oportunidades para um futuro que começa a ser escrito hoje. Um futuro em que os direitos humanos não sejam um conceito abstrato, mas uma presença constante nas vivências, nos olhares atentos, na escuta cuidadosa e em cada gesto do dia a dia.



## DE ALUNO A MEDIADOR, O REGRESSO DE DIOGO À ESCOLA QUE O VIU CRESCER

Diogo Fernandes, técnico social de Loures, voltou à escola onde andou para ajudar alunos de minorias étnicas a superarem os desafios da exclusão social



**TECHARI**

**Associação Techari ajuda a promover a integração e a combater o insucesso escolar**

**H**á caminhos que se percorrem apenas uma vez. E há outros aos quais se regressa quando o destino decide que ainda há algo por fazer nesse lugar. Foi o que aconteceu com Diogo Fernandes. Aos 29 anos, voltou à Escola Básica Maria Keil, em Loures, lugar onde estudou, e que agora faz novamente parte da história dele.

Agora atravessa os portões da escola como técnico social, com uma missão de enorme significado: aproximar a comunidade escolar das famílias, promover o diálogo intercultural e inspirar os mais jovens a acreditar no poder transformador da educação.

Sendo ele de uma comunidade cigana, Diogo carrega a experiência de quem conheceu, por dentro, as barreiras da exclusão. Aquelas mesmas paredes foram testemunhas dos seus medos de criança, num percurso escolar marcado pelos conflitos e por um ambiente hostil, moldado por inúmeros episódios de violência - conta.

Atualmente, o seu papel é o de mediador. Conhece o nome de quase todos os alunos — e são centenas. Sabe quem está triste, quem se zanga, quem precisa de um abraço. Acompanha os grupos desde a entrada até à saída, orienta os intervalos, observa os comportamentos e, quando é necessário, senta-se

para longas conversas sobre o que correu mal, sobre os gestos impensados, sobre as emoções que ainda não sabem nomear.

Diogo lembra sempre a importância de perceber o contexto em que vivem estas crianças. Refere problemas de saúde, famílias numerosas e casas sobrelotadas, pais com jornadas de trabalho exaustivas e poucas condições para acompanhar os filhos como gostariam.

“Quando elas choram, somos nós que lhes enxugamos as lágrimas. E quando sorriem, também somos nós que estamos ao lado delas nesses momentos”, diz.

Quando desabafam com o Diogo, é como se falassem a mesma língua



**“Há meninos que tinham 40, 50 faltas disciplinares. Hoje vejo uma ou duas. Às vezes, nenhuma”**

e as dores fossem compreendidas sem grande esforço. Com o tempo, esse laço começou a dar resultados. “Temos meninos que chegaram a ter quarenta ou cinquenta faltas disciplinares. Hoje vejo uma ou duas. Às vezes, nenhuma. Muitos só precisam de atenção e carinho. E eu estou aqui para que amanhã sejam alguém no mundo”, reflete.

A iniciativa compõe o projeto Facilitar e Integrar nas Escolas, uma parceria entre a Techari – Associação Nacional e Internacional Cigana e a Câmara Municipal de Loures.

O objetivo é promover a integração de minorias étnicas e combater o insucesso escolar. Nesta zona, além de alunos da etnia cigana, há

jovens vindos de diversos países e o processo de inclusão faz-se, dia após dia, através da empatia, da presença e da escuta atenta da equipa de mediadores.

É essa a função que Diogo desempenha com orgulho. Sempre que chega, é recebido com abraços, beijos e sorrisos. Os alunos correm até ele, partilham pequenas vitórias, pedem conselhos. Tornou-se uma referência num contexto onde ser cigano era sinónimo de desconfiança. Hoje, o que o move é o desejo de retribuir à comunidade o amor que dela tem recebido e de ajudar as crianças a se desenvolverem num cenário diferente daquele que conheceu.

# ALEXANDRA FEZ DO SEU NOME UM NOVO DESTINO

**Em Mafra, um atelier de costura mudou a vida de Alexandra Varela - entrou para ter um emprego, saiu com mais confiança nas suas escolhas, contra todas as expectativas**

**P**ara algumas pessoas, viver em sociedade traduz-se num ato de resistência diário e numa luta contra o apagamento. Gestos simples — como caminhar pelas ruas, olhar nos olhos ou dizer em público o próprio nome — carregam um peso por vezes difícil de suportar. Alexandra Varela é uma delas. A jovem de 29 anos, residente na freguesia de Milharado, em Mafra, sabe bem o que é estar à margem daquilo que o mundo impõe como norma.

Em criança, ainda num corpo de rapaz, rezava em lágrimas a perguntar a Deus por que não tinha nascido rapariga. Guardou este segredo, habituou-se a interpretar papéis mais aceites e, ao mesmo tempo, mantinha um sentimento que se recusava a ser moldado pelo medo. Mas, se por dentro batalhava pelo direito de ser quem era, por fora a jornada até à idade adulta também não se mostrava mais fácil.

Foram vários os episódios de bullying na escola. A doença da mãe levou-a à cadeira de rodas e, mais tarde, a uma morte prematura. A solidão, o afastamento do pai, as limitações financeiras, as mudanças constantes de casa e a experiência de



**Alexandra tornou-se alguém que decidiu ter orgulho no seu percurso. Quando todos à volta insistiam em dizer que não havia lugar para ela, teceu um novo lugar, feito à sua medida, para que pudesse caber inteira.**

uma relação abusiva culminaram numa depressão bastante profunda. Já não havia motivação para quase nada. Foi então que uma assistente social do Hospital Júlio de Matos, onde era acompanhada, lhe lançou uma ideia. Apresentou-lhe uma equipa que podia não só devolver-lhe a possibilidade de acreditar no futuro, como também trazer algo que nunca tinha experimentado antes: a sensação de pertença e de acolhimento.

Chegou ao projeto Saber Mais é Mais, da Freguesia do Milharado, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia, com o apoio do PRR, à procura de trabalho, mas acabou por encontrar-se a si própria. Este projeto procura fazer um acompanhamento de proximidade, antes, durante e na sua integração no mercado de trabalho. Nas sessões semanais, aprendeu a organizar o dia, a gerir compromissos, a cultivar o autocuidado e a planejar outros caminhos possíveis.

A articulação em rede entre a Santa Casa da Misericórdia de Venda do Pinheiro e a Equipa Social Multidisciplinar de Proximidade não foi apenas uma parceria institucional: transformou-se num território de apoio, onde Alexandra pôde sentir-se protegida. Passou a integrar o



**Chegou ao projeto Saber Mais é Mais à procura de trabalho, mas acabou por encontrar-se a si própria**

grupo de Teatro Comunitário, desenvolveu competências pessoais no Capacitar+ Juventude e descobriu novos talentos no Atelier de Costura Artística.

Foi neste espaço que, no meio de linhas, agulhas e delicadeza dos tecidos, começou a coser fragmentos de uma vida. A metáfora perfeita veio representada por um casaco de duas cores, a sua peça preferida criada até o momento. Metade azul, metade vermelho. Um símbolo da travessia entre o que ela foi e o que de facto é.

Hoje, está decidida a concluir os estudos, interrompidos no 9.º ano. Pretende dar continuidade à carreira na costura, atividade que a mãe exercia e que agora surge como inspiração. Quer fazer disso uma profissão. Iniciou tratamento hormonal, como parte da afirmação de género, e sonha em ser vista e reconhecida de acordo com a sua verdade.

Uma mulher transexual? Sim, mas não só. É, antes de tudo, alguém que decidiu ter orgulho no seu percurso. Quando todos à volta insistiam em dizer que não havia lugar para ela, teceu um novo lugar, feito à sua medida, para que pudesse caber inteira.



**“Gosto do ambiente, da equipa, da calma”, diz Isabel**

## QUANDO O SONHO ENCONTRA AMPARO

**Um gabinete de apoio à família, na Moita, mudou a vida de Isabel Nascimento: deu-lhe esperança, formação e um novo emprego**

Ao chegar a Portugal, há cinco anos, Isabel Nascimento trazia na mala muitas dúvidas sobre o que encontraria pela frente. Veio sozinha de São Tomé e Príncipe para procurar melhores perspetivas e, assim que possível, reunir novamente a família. A travessia exigiu coragem. Os anos que se seguiram, também.

Os primeiros tempos foram marcados pela instabilidade em longas jornadas de empregos precários, mal pagos, sem contrato. Trabalhou em restaurantes e lares, com um grande esforço e pouco reconhecimento, até que ouviu falar do projeto GAIFI — o Gabinete de Apoio Familiar Integrado da Fundação Santa Rafaela Maria, desenvolvido em articulação com a Câmara Municipal da Moita, no âmbito do projeto Comunidades em Ação, com apoio do PRR.

Ela não sabia ainda, mas estava prestes a descobrir o ponto de viragem. Conheceu uma equipa que a ouviu, orientou e, sobretudo, fez acreditar num futuro diferente. Participou em cursos e formações, aprendeu a preparar o currículo, a organizar a rotina, a valorizar as suas competências e a recuperar a confiança que as dificuldades lhe tinham roubado.

Nesta altura, já vivia com os três filhos e, além da mentoria profissional, teve acesso a uma rede de apoio e a um espaço onde se sentia segura para deixar as crianças enquanto estudava e investia na



**Os planos para o futuro incluem o desejo de voltar a estudar e seguir um curso de gastronomia**

carreira. Assim percebeu que a caminhada, embora desafiante, não precisava de ser solitária.

Surgiu então a oportunidade de um trabalho digno, onde finalmente se sentiu respeitada. Passou a atuar na área da limpeza, em condições muito melhores do que havia tido até então. “Gosto do ambiente, da equipa, da calma. Gosto de tudo”, diz.

Agora alimenta o desejo de voltar a estudar: quer concluir o 12.º ano e, quem sabe, seguir um curso de gastronomia.

Os planos incluem abrir o seu próprio restaurante com os sabores de São Tomé, a terra que lhe deu origem, aliados aos pratos tradicionais de Portugal, o país que a acolheu. Um lugar onde as receitas pudessem revelar as suas raízes, os recomeços e a resiliência que marcou esta trajetória.

As visitas ao GAIFI continuam a acontecer, mas agora para rever os amigos e as técnicas que a acompanharam de perto e ajudaram a reerguer-se. Costuma partilhar as novidades, contar os progressos, falar de novos objetivos e sentir, mais uma vez, o amparo daquele espaço que tem jeito de casa e que permitiu criar laços que não se desfazem com o tempo.

# NEEMIAS QUETA INSPIRA NOVA GERAÇÃO DE ATLETAS NO VALE DA AMOREIRA

**Jogador foi o primeiro português a integrar a NBA e hoje é um ídolo para os jovens do projeto StreetBasket 2835, na Moita**

**F**oi no Vale da Amoreira que Marco Craveiro cresceu, antes de a vida o levar para Inglaterra, em busca das oportunidades que o bairro não podia oferecer. Vinte e cinco anos depois, o destino trouxe-o de volta ao lugar da juventude. Porém, não regressou sozinho nesta viagem. Voltou com o filho Isaac, um adolescente cheio de sonhos, como ele também fora outrora, quando andava pelas ruas da Moita com um futuro por construir.

É a primeira vez que o menino vive no país. Falar português ainda o confunde e, justamente por isso, descobriu um tipo de linguagem que não precisa de tradução. No campo de basquetebol onde o pai jogou na infância, o som da bola a bater no chão, os dribles rápidos e o olhar cúmplice de quem pede um passe geraram uma interação com a equipa que vai muito além das palavras.

Assim, foi aos poucos fazendo amigos, decidido a criar o seu próprio caminho. Felizmente, o bairro já não era o mesmo. O que antes se mostrava um espaço precário de desporto, com cimento áspero sob os pés, ganhou cores vibrantes, materiais novos e toda uma estrutura que atraiu treinadores e torneios que movimentaram a vizinhança.

Neste contexto de tantas mudanças,



**“Às vezes, as crianças levam-se para o que é errado. mas nós nunca perdemos a fé”, explica Ana.**

surgiu o StreetBasket 2835. O projeto faz referência ao código postal, que já foi associado a um território de poucos horizontes, mas que nos últimos anos tem dado aos moradores uma sensação diferente de orgulho e pertença. O objetivo era claro: dinamizar os locais de desporto e torná-los pontos de convívio para a comunidade, além de incentivar os clubes, secções e praticantes de basquetebol no concelho.

Para Marco, a iniciativa veio preencher uma lacuna importante: dar suporte aos inúmeros talentos da zona. “O basquetebol acaba por ser um bocejo elitista, em termos de desporto organizado, que tem os seus custos. Quem não tem capital suficiente para pagar, não pode jogar”, observa. Ele lembra que há muitos atletas que não conseguiram seguir carreira por falta de apoio, e que isso desestimula jovens com grande potencial.

## Do Vale à NBA

E potencial é o que não falta ali. Prova disso é Neemias Queta, que dá nome ao campo onde Isaac treina e é um dos maiores ídolos do garoto. Filho de pais guineenses, também cresceu no Vale da Amoreira, hoje representa a equipa dos Boston Celtics e foi o primeiro



**Ana Saraiva  
e Matias  
Ramalhoso,  
treinadores de  
basquetebol**

português da história a integrar e ser campeão na NBA, a principal liga de basquetebol do mundo.

Não por acaso, Neemias mandou bordar no casaco o mesmo 2835 — junto às iniciais dos nomes do pai, da mãe e da avó — quando se apresentou no draft, um evento da NBA para recrutamento de jogadores. Naquele momento, queria mostrar ao mundo de onde vinha. Sabia o peso de representar tantas pessoas que não tiveram as mesmas oportunidades, mas que torciam para que ele chegasse cada vez mais longe.

## Educar pelo desporto

Entre as atividades desenvolvidas pelo projeto, realizaram-se dois torneios, com cerca de 80 atletas em cada um, além da aquisição de material desportivo, equipamentos de jogo e a contratação de apoio técnico para dinamização das ações com a comunidade. A iniciativa é um trabalho conjunto entre a Câmara Municipal da Moita, a Federação Portuguesa de Basquetebol, a Associação de Basquetebol de Setúbal, o Grupo Desportivo e Recreativo Portugal e a União de Freguesias da Baixa da Bahnheira e Vale da Amoreira.

Para a treinadora de basquetebol



Ana Saraiva, que acompanha os jovens do bairro no dia a dia, o desporto tem trazido benefícios para além das competências técnicas, ao incentivar a disciplina, o compromisso e a responsabilidade. A antiga jogadora da seleção angolana afirma que mantê-los ocupados os afasta de influências negativas e que faz questão de exigir de todos um bom desempenho escolar. "Às vezes, as crianças e adolescentes levam-se para o que é errado. Não é um lugar com muitas condições, mas nós nunca perdemos a fé", explica.

O treinador Matias Ramalhoso concorda. Ele, que foi testemunha do percurso de Neemias Queta no Vale da Amoreira, espera que muitos outros sigam o exemplo. "É uma continuidade, de maneira que eles amanhã, se não forem bons desportistas, sejam bons cidadãos, sejam pessoas com valor para a sociedade", diz Matias.

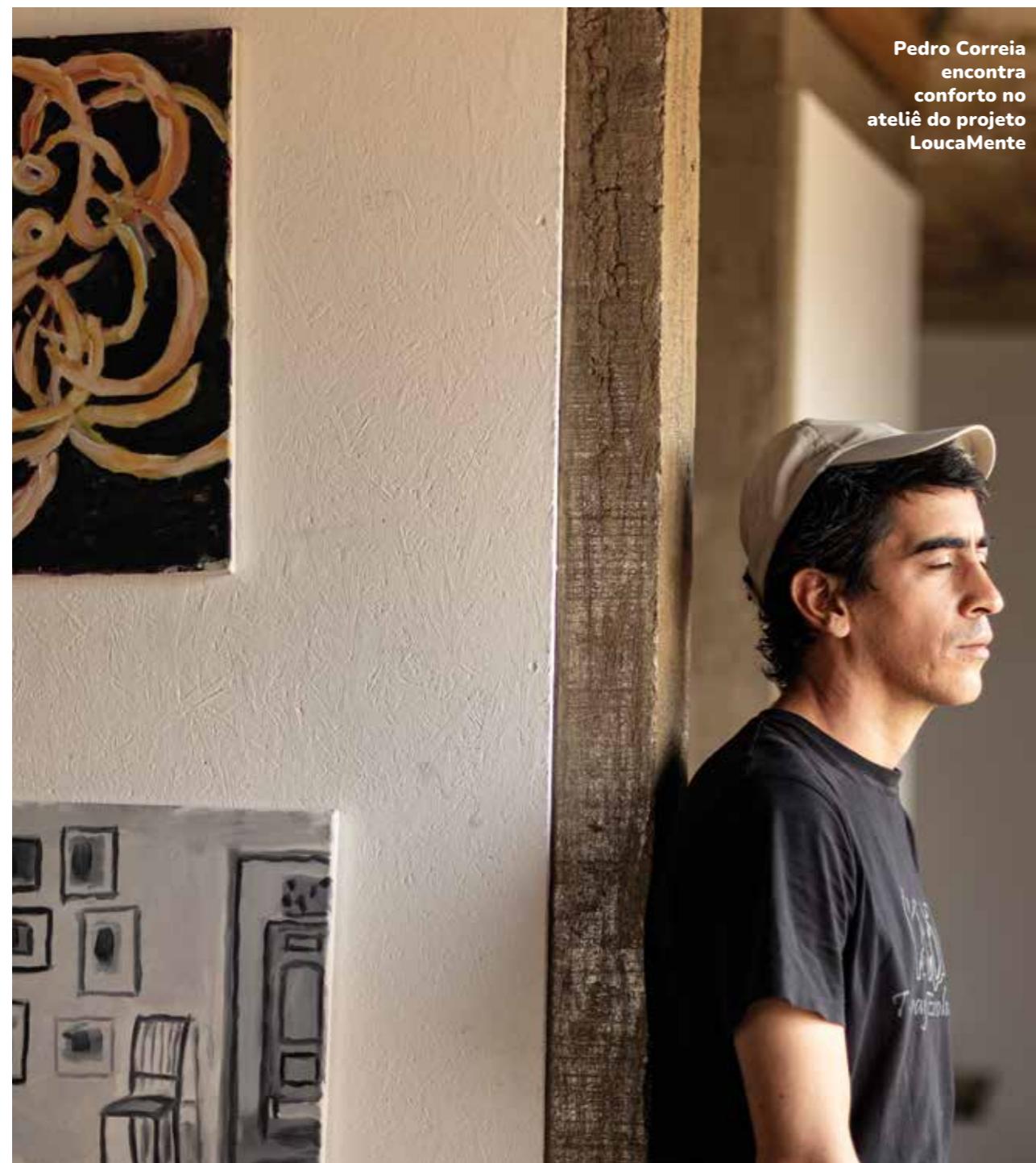
No campo, a enorme imagem de Neemias, pintada pelo artista Pedro Pinhal, observa com semblante sereno, como se dali zelasse pelos sonhos dos mais novos.



**"Se amanhã eles  
não forem bons  
desportistas,  
que sejam bons  
cidadãos, com valor  
para a sociedade",  
diz Matias**



O jogador  
Issac,  
com Marco  
Craveiro



## PEDRO CORREIA E A ARTE QUE SE TORNA ABRIGO

**O projeto LoucaMente funciona no Montijo, e o objetivo é desmistificar os preconceitos sobre a saúde mental através do apoio ao empreendedorismo artístico**

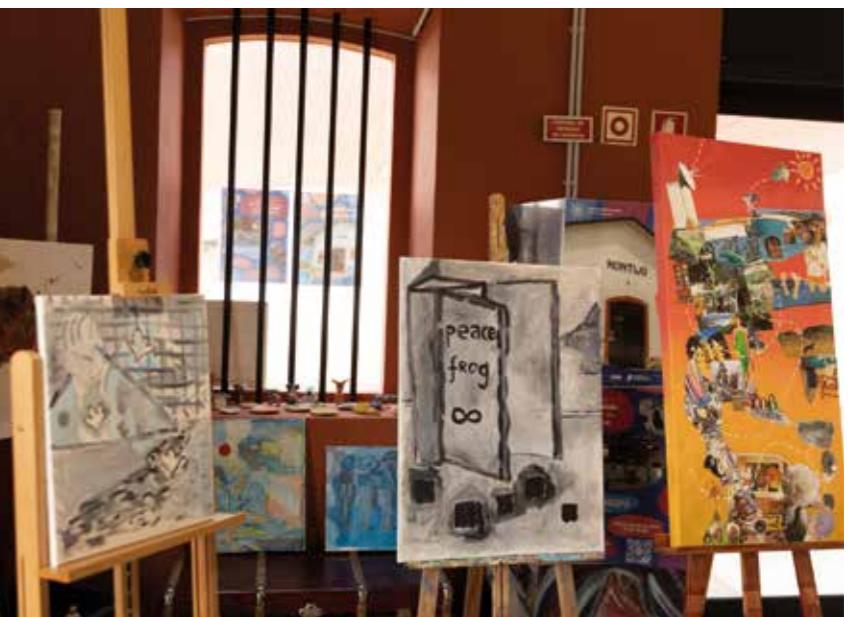
**P**edro Correia chega ao ateliê do projeto LoucaMente, no Montijo, como quem regressa a casa. Quase todos os dias, as suas emoções encontram refúgio na pintura. Naquele espaço, oficina de artes que funciona na antiga estação, a arte não se limita à técnica, mas inspira e acolhe todos aqueles que precisam de cuidados com a saúde mental. E quem não precisa.

Minuciosamente, Pedro organiza pincéis, tintas e solventes, com toda a atenção para não manchar a roupa. À medida que as imagens ganham cor, os pensamentos abrandam, os ruídos desaparecem e a ansiedade dá lugar à criação. A tela a secar pede-lhe calma; não se deixa apressar. E, com um gesto paciente, Pedro aceita essa lição: a de que o tempo pode existir no seu próprio ritmo.

O artista já participou em diversos workshops do projeto LoucaMente, do desenho à cerâmica, mas foi a pintura a óleo que mais o cativou. Já são várias as obras a retratar interiores: dos ambientes do quotidiano e também de si mesmo. Oscila entre o concreto e o abstrato, entre a observação e o imaginário, como parte de uma coreografia à procura da sua identidade artística.

Quer continuar a aprender, a experimentar, a transgredir fronteiras em diferentes direções. Investiga referências em museus, inspira-se na literatura de Jack Kerouac e Thomas Mann, cultiva a sede de conhecimento como ponto de partida para o seu processo terapêutico. Assim, constrói um cenário propício para transformar vulnerabilidade em potência.

No ateliê, Pedro confessa que prefere trabalhar sozinho. Reconhece que precisa de silêncio e recolhimento para se manter concentrado, mas tem-se desafiado cada vez mais a socializar, a cruzar-se com outros mundos, outras vozes, outras histórias. O sofá onde repousa depois do almoço vai-se deixando ocupar, gradualmente, pelo convívio das conversas partilhadas com os





colegas. E é ali, no edifício da antiga estação ferroviária onde funciona o projeto, que surgem sempre novas travessias - o projeto é uma iniciativa da Cooperativa de Educação e Reabilitação do Cidadão Inadaptado de Montijo e Alcochete, com vários parceiros (União das Freguesias do Montijo e Afonsoeiro), no âmbito do PRR.

“O projeto pretende desenvolver competências empreendedoras nas pessoas que o utilizam, assentes em projetos artísticos”, disse, na inauguração, Cristina Dias, da CERCIMA. O objetivo é desmistificar o preconceito sobre a saúde mental através de exposições das várias intervenções artísticas.

### Por estes ateliês já passaram mais de 200 pessoas, aventurando-se nas atividades artísticas que integram

Entre chegadas e partidas, mais de duzentas pessoas já se aventuraram nas atividades artísticas nos últimos dois anos, trazendo talento, movimento e coragem para se reinventar.

Seja na tecelagem, na escultura, na fotografia ou na pintura, transmitem a certeza de que pensar e sentir loucamente nada mais é, afinal, do que uma forma pura de liberdade. É um território fértil para a imaginação, a ousadia e um reencontro constante com tudo o que ainda há por descobrir. E que a vida, quando aceite em toda a sua complexidade, floresce em infinitas possibilidades.



## UMA APOSTA NO FUTEBOL PARA PROMOVER A CIDADANIA

**Em Pegões, Montijo, atividades desportivas e recreativas  
aproximam gerações e fortalecem a comunidade**

**T**omás Simão tem treze anos e um coração dividido entre dois amores: o Benfica, gigante português que faz brilhar os seus olhos, e o Pegões, o clube da sua terra, pequeno em dimensão, mas imenso no que representa. No fundo, sabe que o futebol é mais do que um jogo: é também pertença. E foi a pensar assim que, há dois anos, se inscreveu nos treinos do projeto Trilhos Criativos, no Montijo, onde o desporto se tornou o fio condutor da sua história.

Três vezes por semana, aperta as chuteiras com a pressa de quem mal consegue conter a vontade de entrar em campo. Há um orgulho na voz quando fala da equipa, da experiência, dos companheiros que se tornaram família. "Acho que é bom para a saúde, para fazermos exercício físico e também para estarmos uns com os outros. Não sei bem explicar, mas desde que vim para cá parece que me sinto mais feliz", conta, antes de correr ansioso para o relvado.

Quem observa de perto este caminho é Rafael Carvalho, que já foi jogador, treinador e atualmente exerce a função de coordenador de formação.

Frequentador há anos do Campo António Augusto Cota Marques, recorda que o espaço mudou muito em termos de infraestruturas e de profissionali-

zação das equipas. Segundo explica, hoje é possível oferecer aos jovens um acompanhamento diferente do que existia no passado e isso reflete-se nos resultados.

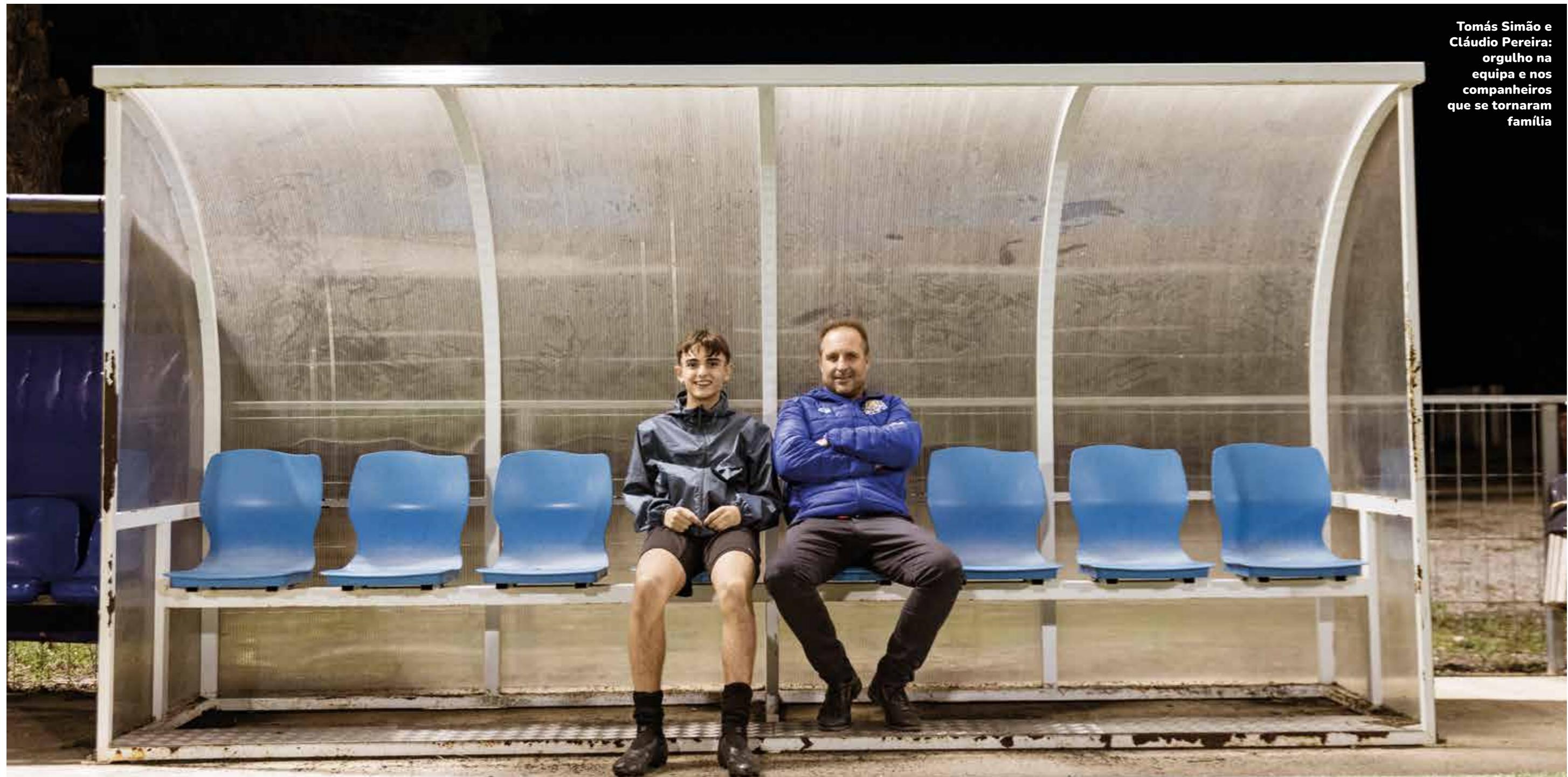
Para o coordenador, o mais importante é que eles se sintam apoiados como atletas, mas, sobretudo, como cidadãos. "Cristiano Ronaldo só há um. Lionel Messi só há um. Não olhamos apenas para o aspecto desportivo. Acima de tudo, queremos formar miúdos aptos para a sociedade de hoje em dia, e o futebol acaba por ser uma justificação para o fazermos", afirma.

Cláudio Pereira, presidente da Sociedade Recreativa Cruzamento Pegões, uma das parceiras do projeto, explica que, além do futebol, há também ginástica, ténis de mesa e atletismo, para todas as idades. "O principal objetivo é manter as pessoas ocupadas, seja ao nível do desporto, da cultura ou da recriação, para que possam sair do sedentarismo e começar a ser um bocadinho mais ativas", sublinha.

A iniciativa conta com a gestão da cooperativa CERCIMA, com o apoio da Câmara Municipal do Montijo e da AFPDM – Associação para a Forma-

**"O principal objetivo é manter as pessoas ocupadas, seja no desporto, cultura ou recriação, para que possam sair do sedentarismo", diz Cláudio Pereira**





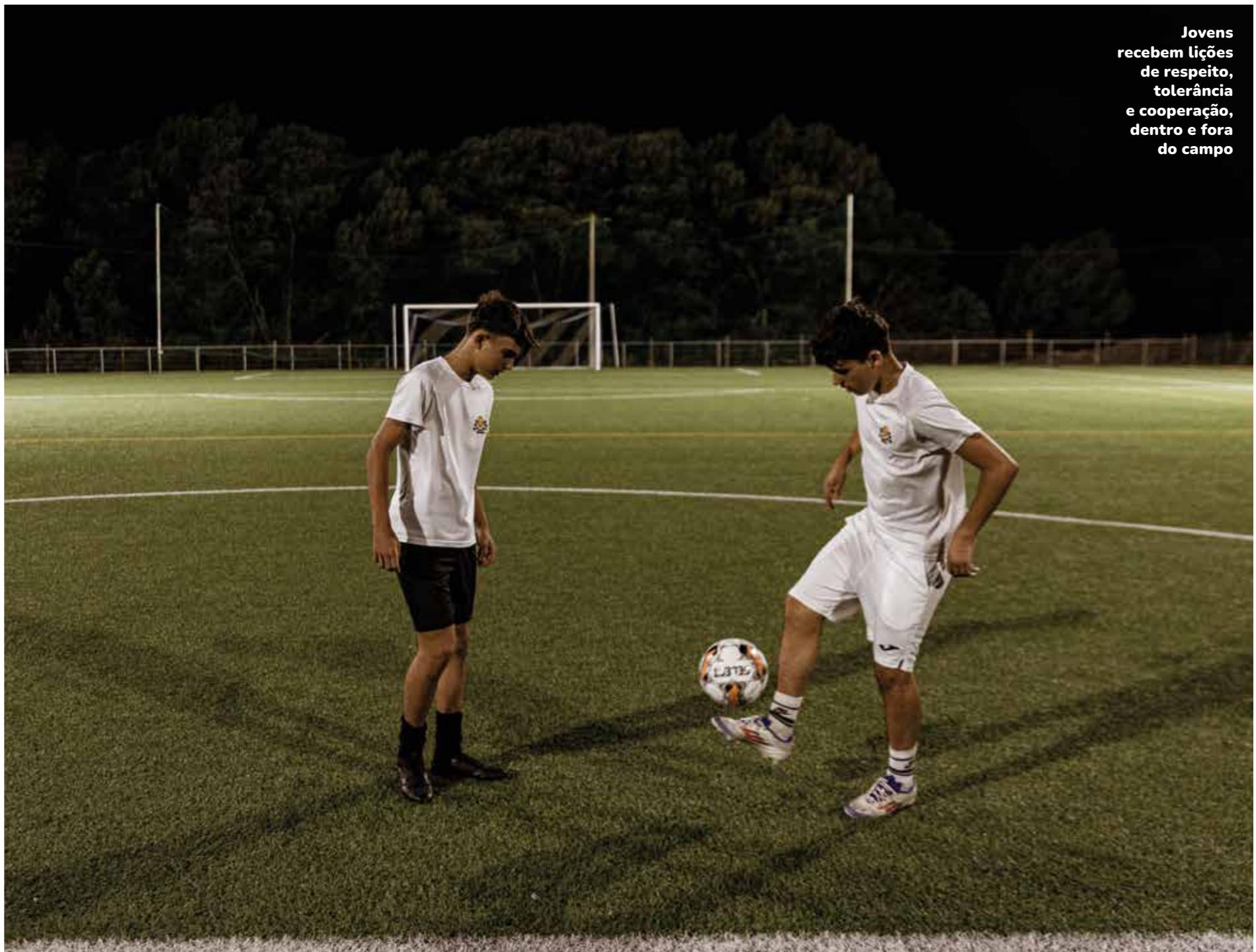
**Tomás Simão e  
Cláudio Pereira:  
orgulho na  
equipa e nos  
companheiros  
que se tornaram  
família**



ção Profissional e Desenvolvimento do Montijo - com apoio dos fundos PRR. Os eventos que organizam — que vão desde caminhadas, bailaricos e desfiles de Carnaval — já atraíram milhares de participantes e dinamizam a rotina das freguesias vizinhas.

E é esse o propósito do Trilhos Criativos: ser um ponto de encontro

entre diferentes gerações, culturas e histórias. Em Pegões, o futebol tornou-se parte da identidade coletiva, mas a convivência comunitária vai muito além das quatro linhas. Ali, ensinam-se lições de respeito, tolerância e cooperação, valores que ajudam a construir um lugar mais acolhedor para todos.



Jovens  
recebem lições  
de respeito,  
tolerância  
e cooperação,  
dentro e fora  
do campo

Susana Fernandes é membro do Conselho de Cidadãos da Urmeira



## EM FESTA PARA RECUPERAR AS MARCHAS DA URMEIRA

**Moradores de Odivelas unem-se para criar coreografias e canções que ajudam a fortalecer a identidade do bairro**

**A**s ruas de Odivelas ficaram muito mais coloridas desde que as Marchas Populares da Urmeira se tornaram uma realidade no concelho. Há dois anos, os moradores passaram a reunir-se para tarefas até então pouco prováveis: criar músicas, ensaiar coreografias, escolher adereços e coser figurinos para as apresentações dos arraiais.

Crianças, jovens, adultos e idosos começaram a partilhar encontros e um objetivo comum: transformar a Festa dos Santos Populares num momento inesquecível para a comunidade.

O projeto surgiu de uma vontade colectiva, depois de ter sido aprovado por votação no orçamento participativo do bairro – o Urmeira Decide. Com os recursos necessários para fazer a festa acontecer, os moradores investiram na contratação de um ensaiador profissional e em toda a estrutura digna de um grande evento.

Os primeiros passos foram tímidos e aos tropeços: uns iam para a direita, outros para a esquerda. Também havia pouco consenso nas reuniões, mas, com o tempo, começaram a ajustar-se uns aos outros, a ir dos erros, a ouvir, a ceder, a cair e a recomeçar. A confiança cresceu e, com ela, a integração, como se cada um fosse encontrando o seu lugar

na dança e também fora dela. Para Susana Fernandes, membro do Conselho de Cidadãos da Urmeira, essa foi precisamente a maior lição. “Antes não éramos unidos. Aprendemos muito porque juntámos pessoas mais velhas com pessoas mais novas. As



**“Antes não éramos unidos. Aprendemos muito porque juntámos pessoas mais velhas com pessoas mais novas. As ideias eram diferentes, mas conseguimos conciliar”, conta Susana.**

ideias eram diferentes, mas conseguimos conciliar”, conta.

O nervosismo do grupo ao apresentar-se em público pela primeira vez foi, gradualmente, dando lugar a outro sentimento: o orgulho de ver nascer uma nova tradição diante dos próprios olhos. A Marcha Popular da Urmeira, atualmente a única em Odivelas, desfilou perante sorrisos e aplausos de uma vizinhança comovida com o que estava a ser construído.

Susana partilha que a maior alegria é ver a filha, de apenas onze anos, tão envolvida e fascinada com os preparativos. Tem esperança de que as próximas gerações levem por diante o que pais e avós se empenharam em deixar como legado. “Foi bom ver a alegria dela. O meu sonho era que isto nunca se perdesse”, revela.

A iniciativa acontece nas instalações da União Desportiva e Recreativa de Santa Maria e resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Odivelas, a União das Freguesias de Pontinha e Famões (beneficiários finais) e a Associação Oficina de Participação e Planeamento (parceiro executor).

Mais do que um desfile, a marcha tornou-se um momento de celebração da identidade da Urmeira sempre que o bairro se veste de festa e canta o refrão que já ninguém esquece: “Ié ié ié, a Urmeira é que é!”.

Foto: Associação Oficina



Foto: Associação Oficina

Foto: Associação Oficina



Foto: Associação Oficina



## DESCOBRIR O TALENTO PARA O FADO NO PALCO DO BAIRRO

Neste projeto em Carnaxide, jovens como Gonçalo Maia desenvolvem aptidões através das artes



O jovem Gonçalo Maia caminhava pelas ruas de Oeiras quando conheceu a diretora artística Valéria Carvalho, que divulgava um novo projeto chamado Bairro EnCena. Ouviu a proposta, sorriu e disse que sim: queria fazer parte do grupo. Valéria pensou que estivesse a brincar, mas ele apareceu no ensaio, como prometido, e desde então os seus domingos nunca mais foram os mesmos.

Uma vez por semana, passou a ter um compromisso inadiável com o teatro. Ali, descobriu o poder de ser outro. Aos poucos, revelou-se ator, cantor e contador de histórias que fazem rir, pensar e emocionar. Juntou-se a dezenas de moradores do concelho que se aventuravam não apenas na representação, mas também no vasto universo da produção, cenografia, fi-



**“Adorámos aquela parte”, diz Gonçalo. A das palmas entusiasmadas, claro!**



**Espetáculo “Stress Street Show”**  
uniu música e dança numa homenagem à lusofonia

Foto: Projeto Bairro em Cena

gurinos, maquilhagem e tantas outras áreas que se completam dentro e fora do palco. Durante dois anos, mergulharam num intenso trabalho coletivo que culminou no espetáculo original “Stress Street Show”, uma criação vibrante, cheia de música e dança, que enaltece a lusofonia e procura unir povos que o oceano por vezes separa. Até ao momento, realizaram-se duas sessões distintas: uma no Auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide, e outra no Auditório do Taguspark, em Porto Salvo.

Gonçalo, que sempre ouviu o fado com devoção – tendo em Amália Rodrigues a sua maior inspiração –, sonhava, em silêncio, com o dia em que poderia mostrar essa paixão ao público. Até então, ensaiava às escondidas, quase em segredo, como se temesse acordar o sonho antes de tempo.



Mas, no espetáculo, aconteceu o que parecia impossível: partilhou o palco com o conceituado guitarrista Edu Miranda, que o acompanhou nas suas primeiras notas ao vivo. A partir daí, começaram a surgir convites para novos trabalhos, num caminho em notável ascensão.

#### Vozes que florescem

O projeto, desenvolvido pela Palco Unânime – Associação Cultural, no âmbito do Contrato Local de Segurança (CLS) de Oeiras, é aberto à população dos 18 aos 35 anos proveniente de comunidades vulneráveis. Nos bastidores ou sob os holofotes, os participantes aprendem a reconhecer as suas capacidades e a dar-lhes forma, identidade e propósito. Mais importante do que levar cultura aos bairros é valorizar a cultura que lá habita — aquela que apenas precisa de estímulo para ser revelada.

Gonçalo admite ter descoberto um talento que, em duas décadas de vida, nem sabia existir. Perguntado sobre o que foi mais marcante até agora, recorda o instante em que receberam três minutos de aplausos entusiasmados da plateia. “Adorámos aquela parte”, confessa com brilho nos olhos. Assim percebeu que o palco não era apenas um lugar, mas um encontro consigo próprio e com um potencial até então adormecido.

É essa a magia do Bairro EnCena: ser um espelho onde a comunidade se pode rever na sua versão mais luminosa. Mesmo quando as cortinas se fecham, cada voz continua a encontrar eco, cada gesto ganha sentido e cada jovem reconhece em si a força que transforma o quotidiano. É também a percepção de que o teatro é uma arte que vai além: estende-se às ruas, aos bairros e às aprendizagens que permanecem firmes, muito depois da última cena.

# AO SOM DA FLAUTA, DANIELA NAVEGA POR NOVOS SONHOS

**Com o apoio da Orquestra de Câmara Portuguesa, a Orquestra dos Navegadores, em Oeiras, oferece aulas gratuitas a jovens do Bairro dos Navegadores e do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, em Porto Salvo.**

**A**entrada da jovem Daniela Moreira na Orquestra dos Navegadores, em Oeiras, não poderia ter acontecido de forma mais inesperada. O aniversário do seu melhor amigo aproximava-se e ela não sabia que prenda lhe oferecer. Quando procurou descobrir, ele não hesitou no pedido: “Podes entrar para a orquestra comigo?”

Perante uma resposta tão surpreendente, ela não conseguiu recusar e aventurou-se num território até então desconhecido. Cumpriu a promessa e, sem qualquer experiência, pôs-se a tentar os instrumentos até se deixar conquistar pela flauta transversal. O que começou com alguma timidez e curiosidade transformou-se, pouco a pouco, numa grande paixão.

Hoje segue uma rotina intensa de ensaios, concertos e festivais, e garante que já não conseguiria viver de

outra maneira. Descobriu também o gosto pelo canto, integrou uma banda na escola e cultiva o sonho de seguir uma carreira musical.

Daniela tem treze anos, seis deles dedicados à arte. Tal como um dia foi convencida a entrar neste mundo, agora é ela quem convida os amigos a fazerem o mesmo. Mais do que um espaço de expressão, a música tornou-se a sua companhia e refúgio — um modo de traduzir sentimentos que as palavras, por si só, não alcançam. “É algo muito relaxante, que acalma e me traz paz”, confessa.

Assim como ela, outros oitenta músicos fizeram desta oportunidade um lugar de encontro e descoberta. Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da Orquestra de Câmara Portuguesa – Associação Musical, o projeto oferece aulas gratuitas a jovens do Bairro dos Navegadores e



Daniela Moreira entrou na Orquestra dos Navegadores, em Oeiras, de forma inesperada



Foto: Bruno Vicente / Projeto Orquestra dos Navegadores

do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro, em Porto Salvo.

As atividades incluem oficinas em grupo, estágios e apresentações sob supervisão de profissionais experientes e reconhecidos na área. É nesse cenário de harmonia e disciplina, de liberdade e pertença, que o talento de cada um floresce e se revela como uma promessa de futuro. Afinal, numa orquestra, como numa comunidade, o sucesso de um depende do empenho de muitos e é no esforço coletivo que nasce a beleza de ouvir e fazer-se ouvir.

Tal como numa vizinhança, onde cada gesto tem eco no outro, a Orquestra dos Navegadores torna-se não apenas um local de aprendizagem técnica, mas também de crescimento pessoal e de construção de memórias.

Nesse entrelaçar de vivências, vozes e ritmos, o que Daniela não imaginava é que o gesto gentil que ofereceu como presente a um amigo, ainda em criança, abria horizontes que antes pareciam inalcançáveis e mudaria de forma tão avassaladora a sua própria história.



**É algo muito relaxante, que acalma e me traz paz”, confessa Daniela**



Foto: Bruno Vicente / Projeto Orquestra dos Navegadores



## UMA REDE DE TELEASSISTÊNCIA QUE SALVA VIDAS

Jacinto é um dos utilizadores do dispositivo iCare

**Em Palmela,  
há um sistema  
que torna os idosos  
mais seguros  
7 dias por semana,  
24 horas por dia**

**N**uma quinta do Poceirão, no concelho de Palmela, vive Jacinto Carvalho. Aos 84 anos, o quotidiano é marcado pelas tarefas na horta e com os animais. Passa todo o tempo sozinho, ou melhor, na companhia dos cães Capitão e Menina, das galinhas e de duas ovelhas de estimação.

Encontrou neste recanto uma espécie de refúgio, mas a rotina tranquila não o impediou de enfrentar alguns desafios bem sérios. Por três vezes, precisou de ser socorrido com urgência após sofrer um acidente vascular cerebral, o temido AVC. Foi um aparelho aparentemente simples que lhe salvou a vida.

Jacinto é um entre dezenas de utilizadores do dispositivo iCare, fornecido pelo Serviço de Teleassistência Cuidar +, que traz sempre pendurado ao pescoço. Basta premir um botão para que o socorro seja acionado e, em alguns casos, é o próprio sensor de quedas que alerta a central de atendimento. A segurança mantém-se ativa mesmo quando não é possível ligar manualmente.

Do outro lado da linha, há alguém disponível para escutar, acolher e enviar ajuda de emergência 24 horas por dia, 7 dias por semana. O serviço é disponibilizado pela Câmara Municipal de Palmela a pessoas com mais de 65 anos e também a outros cidadãos que se encontram em situação de isolamento, doença, dependência ou vulnerabilidade económica - e foi financiado pelo programa Comunidades em Ação.

No caso de Jacinto, a rapidez com que a ambulância chegou fez toda a diferença para evitar um desfecho trágico. "Saí daqui quase morto", recorda. Mas, o acompanhamento

não se limita às circunstâncias mais extremas. Com frequência, recebe chamadas das assistentes para saber se está tudo bem, se o aparelho funciona corretamente ou se nada lhe falta.

São pequenos gestos que lhe dão a sensação de que, mesmo longe da família, da cidade e da correria do dia a dia lá fora, não está desamparado. Faz parte de uma comunidade que o protege e lhe oferece uma mão estendida, tanto nos momentos bons como nos mais difíceis. "Estamos sozinhos, mas nunca nos sentimos sozinhos", confessa.

O dispositivo que traz ao peito é hoje o seu elo com o mundo, uma rede de humanidade que liga quem cuida a quem é cuidado. Mesmo no silêncio da quinta, Jacinto tem a tranquilidade de saber que a sua vida segue segura e vigiada por uma equipa sempre disposta a zelar por si.





# DOCUMENTÁRIO LANÇA UM OUTRO OLHAR SOBRE A COMUNIDADE CIGANA

**Filme reúne memórias e testemunhos que celebram a cultura longe dos estereótipos no Seixal**

No Bairro da Cucena, no Seixal, onde as ruas guardam vozes que raramente chegam aos jornais, está a nascer um filme feito a muitas mãos. A produção de um documentário tem devolvido aos integrantes de uma comunidade cigana o direito à sua própria história, contada por eles, para eles e com eles. As narrativas individuais entrelaçam-se e formam o retrato de um grupo que almeja ser tratado — e retratado — com a dignidade que lhe há muito é negada.

Os realizadores Sérgio Braz d'Almeida e João Bordeira, da associação cultural Monstro Colectivo, conduzem um trabalho de colaboração profunda, no qual os moradores participam em todas as etapas, do esboço ao resultado final. Ajudam a recolher entrevistas, escolhem as passagens mais marcantes, opinam sobre o conteúdo e ainda cantam e tocam na criação da banda sonora.

Para os cineastas, o que torna o projeto tão singular é a oportunidade de ser construído de dentro para fora, num tempo em que os ciganos surgem, muitas vezes, nos media, através do filtro do preconceito e do estereótipo.

Por essa razão, o processo tem avançado com enorme cuidado, acompanhado pela antropóloga Susana Costa, para garantir que o filme refletia de forma fiel a realidade do bairro. Afinal, ninguém melhor do que quem vive a cultura para a contar. O objetivo é revelar memórias, dores e conquistas que moldam

a identidade local, abrindo perspectivas a uma visão mais ampla por parte do público.

## Caminhos de integração

A costureira Maria João Maia, presença constante nas atividades do Centro Comunitário da Cucena, fala com entusiasmo sobre o documentário. Lembra que há muitos aspectos da comunidade cigana que gostaria que o resto da sociedade conhecesse, como a centralidade da família e o respeito inegociável pelos mais velhos, considerados grandes conselheiros.

Com o passar do tempo, também testemunhou mudanças importantes nos costumes: maior liberdade das mulheres, transformações na forma de vestir e uma crescente aceitação de casamentos com pessoas de outras etnias. Apesar disso, o peso da discriminação contra eles persiste e precisa de ser superado para que a integração, de facto, aconteça.

Maria João sublinha ainda uma das características que mais reconhece no seu povo: a resiliência.



**“Se nos entregássemos ao racismo, morríamos, deixávamos de sair, ficávamos isolados. Mas temos alegria!”, afirma Maria João.**

"Passamos por desafios e problemas. Se nos entregássemos ao racismo, morríamos, deixávamos de sair, ficávamos isolados. Mas temos alegria e não nos vamos entregar ao que pensam de nós", afirma.

#### **Sonhos que guiam**

O jovem António Falé, de 18 anos, partilha da mesma opinião. Um dos equívocos que mais o incomoda é a ideia de que os ciganos



#### **Cada testemunho, cada história e cada tradição partilhada tecem a esperança de um outro futuro possível na Cucena**

dam é a ideia de que os ciganos não gostam de estudar. Concluído o 12.º ano, quer ingressar no ensino superior, incentivado pelo pai, que deseja para ele mais oportunidades de trabalho. António aspira a um emprego estável, com salário fixo, que lhe permita proporcionar melhores condições à família e tornar-se um exemplo para os mais novos.

Treinador de uma equipa infantil do Amora Futebol Clube, sonha com uma carreira ligada ao desporto. Enquanto isso, dedica os seus dias à comunidade, aos amigos, e mostra orgulho em participar na realização do filme. "Senti-me bem a falar. Sempre fui expressivo e nunca tive medo de estar à frente da câmara", conta. "É bom, porque dá espaço à nossa etnia e abre-nos portas para o mundo."

#### **Consciencializar para transformar**

A iniciativa integra o projeto "Gestão do Bairro – Viver em Comunidade e Preservar a sua Habitação", coordenado pela Câmara Municipal do Seixal. Para além do estímulo à criação audiovisual, o programa promove ações de educação ambiental, inclusão digital, saúde, acesso ao emprego e outras áreas essenciais à cidadania.

O documentário, que será lançado em breve, é aguardado com expectativa no Bairro da Cucena. Cada testemunho, cada história e cada tradição partilhada tecem a esperança de um outro futuro possível e aproximam universos que, à primeira vista, parecem distantes. Convida o público a desarmar preconceitos e a descobrir que, na essência, todos partilham o mesmo anseio de reconhecimento e de pertença.



**Os moradores participam em todas as etapas da produção: do esboço ao resultado final**



Com  
água limpa,  
a horta  
comunitária  
retribuiu  
em colheita

## DOMINGOS, O HOMEM QUE PLANTAVA MÚSICA

**Na Quinta da Princesa, no Seixal, Domingos Fernandes participa incansavelmente nas hortas urbanas e na Orquestra Ligeira Horizonte**

**M**orador do Seixal há mais de cinquenta anos, Domingos Fernandes já é considerado um património da Quinta da Princesa, bairro social da freguesia de Amora. Onde houver uma pessoa a precisar de ajuda, lá estará ele, com um sorriso discreto e uma palavra de ânimo que chega sempre no momento certo.

Organiza festas populares, aproxima os vizinhos e é um participante incansável em todos os projetos da comunidade. Mas um deles, o Hortas Urbanas Quinta da Princesa, guarda em si uma simbologia especial. Ali, a terra deixou de ser apenas chão esquecido para se tornar lugar de encontro, de dignidade e de mudança.

Domingos cultiva há anos o hábito da sementeira, mas conta, com algum pesar, que no início regava a horta com água de esgoto. Não por descuido, mas por necessidade. Era o que havia em tempos de escassez. Sentia receio, mas manteve a fé num futuro diferente e sonhava com o verde a nascer num cenário menos hostil.

Com a ajuda do projeto, recebeu água limpa e um pedaço de terra que, ao ser bem tratado, retribuiu em colheita: alface, tomate, couve e feijão-frade enchem hoje de saúde o prato da família. Entre o seu canteiro e o dos amigos do bairro, dispostos lado a lado, não há cercas altas, nem portões trancados. Todos aprendem e ensi-

nam, partilham o espaço, a escuta, os saberes e as histórias do dia a dia.

Quando um não pode ir tratar da lavoura, há sempre alguém disponível. O apoio mútuo funciona tão bem que sobra tempo para Domingos praticar outra das suas grandes paixões: o piano. O interesse pelo instrumento vem desde a infância em Cabo Verde, quando, sentado nos bancos de madeira da igreja, se deixava encantar pelo som que ecoava no ar entre o murmúrio das preces.

Aos 72 anos, faz parte da Orquestra Ligeira Horizonte, que reúne moradores da Quinta da Princesa com o

mesmo gosto pela música. O grupo já realizou, inclusive, algumas apresentações públicas. E é no toque das teclas que o homem de cabelos brancos se encontra com o menino que foi outrora, tendo finalmente a oportunidade de dar forma às canções que ficaram guardadas na memória.

Domingos prova que o fascínio por aprender permanece intacto. Entre o trabalho da terra e a delicadeza da música, entre o solo que alimenta o corpo e a sinfonia que alimenta a alma, ele sente-se inteiro, ajudando a tornar mais belo e mais sensível o mundo à sua volta.



# PISANDO O PALCO, IDOSOS QUEBRAM TABUS E OLHAM A VIDA DE OUTRAS FORMAS

Projeto de Sesimbra deu origem  
a espetáculos de teatro, dança, poesia e até  
curtas-metragens que abordam, sem censura,  
as transformações desta fase no corpo



Luísa Pato  
e Anabela  
Laranjeira.  
Uma queria  
ser atriz, a  
outra venceu  
a timidez



Foto: Câmara Municipal de Sesimbra

**O**fascínio pelo teatro acompanhou Luísa Pato desde a infância, quando, de mãos dadas com a mãe, se deixava encantar pelos espetáculos de ópera e pelo ambiente mágico de tantas cores, luzes e sons. Passaram-se décadas, a vida trouxe outros rumos, mas o palco esperou por ela. Hoje, aos 77 anos, sente que este é o seu lugar. Já não está mais na plateia, como espectadora de histórias alheias, e agora encara os holofotes com a coragem da atriz que descobriu ser.

A memória já não é a mesma, admite, mas não é nada que não consiga dar a volta. Anda pela casa a decorar os textos, relembra as falas enquanto lava a loiça, repete palavra a palavra.

Pacientemente, vai dando forma às personagens, que são muitas. Passando pelo drama, a comédia e a poesia encenada, houve papéis que a fizeram pensar no mundo e papéis que a fizeram pensar em si. De todos, ficou a certeza de que está sempre a aprender e que não quer parar por aqui.

Luísa está no projeto *Inspirar Futuros*, que incentiva os idosos a desafiarem-se



**Num espaço de acolhimento, o medo torna-se curiosidade e descoberta de novas habilidades**

nas artes performativas. A ideia deu origem a apresentações de teatro, dança, curtas-metragens e até um livro que conta a trajetória dos participantes.

Para Luisa, é preciso romper com o estigma que a idade carrega. "Somos muito rotulados, mas não somos imbecis. Temos outra forma de ver, outra experiência, e temos que ter a oportunidade de nos valorizarmos", enfatiza.

#### **Envelhecer com inclusão**

A iniciativa *Integração Societária pela Arte*, da qual o projeto faz parte, é coordenada pela Câmara Municipal de Sesimbra e procura promover a inclusão da população sénior. De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), houve um acréscimo considerável no número de idosos nas duas freguesias em que o *Inspirar Futuros* atua: Quinta do Conde, de 2.997 para 4.545 habitantes (aumento de 52%), e Castelo, de 3.204 para 4.582 habitantes nesta faixa etária (aumento de 43%). As informações referem-se ao período de 2011 a 2021 e consideram a curva de crescimento não apenas entre os residentes, mas também com a chegada de novos moradores. A mudança fez com que o concelho precisasse de dar respostas para integrar melhor os cidadãos mais velhos, que frequentemente têm de lidar com desafios como a solidão, o afastamento familiar e a discriminação.

#### **O corpo como poesia**

Entre os assuntos abordados nas performances, estão a passagem do tempo e a relação com a própria imagem. Patrícia Reis, responsável pela coordenação artística do grupo, cita o exemplo do filme *Mulheres*, que traz uma abordagem poética ao tema, incluindo algumas cenas de nudez. "Para que as participantes se sentissem confiantes e livres, criámos um ambiente de escuta e respeito, com exercícios de expressão corpo-



**Grupo realizou apresentações de teatro, dança e até uma curta-metragem**

ral, dinâmicas de grupo e conversas abertas sobre o corpo, a beleza e as marcas da vida", explica.

Outros trabalhos de destaque foram os espetáculos *A Espera*, baseado em testemunhos dos atores, *A Herança*, que retrata a vida antes do 25 de Abril e *Tiraste-me as Palavras da Boca*, a história de um neto que escreve uma carta à avó a relatar o processo de transição de género. A peça provoca uma série de reflexões sobre tradição, aceitação e amor. Na opinião da coordenadora, existem desafios e limitações que exigem adaptação, mas o resultado tem-se mostrado positivo, desde melhorias na autoestima, na concentração, no estímulo à memória e à socialização. Ao perceberem que estão num espaço de acolhimento, o medo, pouco a pouco, torna-se curiosidade e o que antes era barreira transforma-se em travessia para a descoberta de novas habilidades.

#### **Com um passo tímido, fez caminho**

Quem mostrou essa travessia de uma forma surpreendente foi Anabela Laranjeira, de 69 anos. Chegou por acaso, convidada a assistir uma aula. A timidez era tão grande que achava que aquilo não era para si. Na primeira apresentação, a voz estava trémula e o olhar sempre à procura do chão. Resiliente, resolveu testar os seus limites. Insistiu e, neste território que julgava não pertencer, também fez morada.

Nos últimos anos, o palco tem-se mostrado para ela um local de pequenas e grandes conquistas. Hoje caminha com mais segurança, enavadece-se com os elogios e os olhos já encontram os da plateia sem tanto receio. "Nunca pensei em expor-me em situações desse tipo. Para mim, o teatro representa a liberdade de fazer o que gostamos. Tem sido uma aventura", conclui. Quando ouve os aplausos efusivos, antes do fecho das cortinas, vem o alívio e a sensação de que tudo valeu a pena.



# NESTE CURSO DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS AS AULAS SÃO EM CAFÉS, MERCADOS E ATÉ NUMA ADEGA

**Em Sesimbra, o projeto abre caminhos para que os imigrantes aprendam a língua na prática e se integrem com a ajuda da comunidade local**

Viktoriia Onysimchuk e Raquel Goddard, uma criou o clube, a outra aprende português

Neste curso de português para estrangeiros em Sesimbra, a aprendizagem nem sempre se resume às quatro paredes da sala de aula. Pode acontecer nos corredores de um mercado, onde o simples ato de pedir um pão ou questionar o preço das frutas se revela um desafio. Estende-se também até à mesa de um café e o aroma do expresso acabado de tirar acompanha a descoberta de novas palavras e interações.

**Para quem não domina a língua,** perguntar por um lugar para se sentar, pagar a conta e conversar com o empregado são pequenas conquistas com um grande significado. Mas a experiência não fica por aí. Os exercícios incluem ainda a visita a fortalezas, capelas, museus, adegas, praças e vilas tradicionais.

É no quotidiano que a gramática deixa de ser um conceito abstrato para se tornar parte de uma língua feita de histórias, sotaques, brincadeiras e improvisos. Constrói-se na vida real, na observação das ruas e das vozes que ecoam pela cidade. É nesta aventura diária de tentar falar, ouvir e compreender que os imigrantes não só aprendem português, como se sentem muito mais integrados.

#### Palavras que abrem caminhos

Foi o caso da engenheira ambiental Viktoriia Onysimchuk. Há dois anos, deixou a Ucrânia e trouxe consigo a mãe e os filhos. A guerra ficou para trás, mas outras dificuldades impunham-se. A incapacidade de se fazer entender noutro país era uma barreira para o recomeço.

Pouco a pouco, com a ajuda do curso, as frases começaram a ser ditas com mais clareza. Hoje já consegue resolver situações que antes pareciam impossíveis, como tirar a carta de condução, inscrever sozinha as crianças na escola ou ajudá-las com os trabalhos de casa.



**Viktoriia deixou a Ucrânia na guerra. Já conseguiu tirar a carta de condução**



**Raquel explica que a formação permite falar logo desde o início do curso**

#### Mais que aulas: encontros

A iniciativa é coordenada pela Câmara Municipal de Sesimbra, no âmbito do projeto apoiado pelo PRR, e tem sede no Centro de Estudos Raio de Luz, no Bairro de Sampaio. A professora Raquel Goddard explica que a formação é composta por blocos de cinquenta horas e que desde o primeiro os alunos já conseguem ter diálogos simples em ocasiões do dia a dia. Quem deseja uma fluência maior pode inscrever-se noutros módulos para aprofundar a conversação.

Para ela, mais importante do que dictar regras ou teorias, é proporcionar um encontro com pessoas e realidades que se tornam ponte para o conhecimento. “Quando estão fora da sala, parece que ficam mais à vontade. No mercado municipal, foi engracado porque os próprios vendedores ajudavam a corrigir a pronúncia”, diverte-se.

#### Diversidade que aproxima

Pelo curso já passaram ucranianos, senegaleses, marroquinos, franceses e outras nacionalidades. E quem ensina descobre que também aprende. “São culturas, religiões e costumes diferentes, mas é muito enriquecedor para mim e para eles. É uma troca”, afirma a professora.

Raquel organiza ainda atividades com música e encontros gastronómicos, em que cada um leva uma comida e uma bebida do seu país de origem para partilhar com os colegas. Muitos confidenciam saudades e encontram ali um espaço de cura e de pertença. Assim, no convívio, é que a língua revela sua verdadeira vocação: a de unir.

Das celebrações em grupo aos passeios por locais históricos, o curso permite que os estrangeiros comprehendam melhor a memória que molda a identidade local. E, da mesma forma, os portugueses reinventam-se num país que não apenas acolhe, mas se deixa engrandecer pela presença dos que chegam. No fim, saem todos transformados.



# O SABOR DA PARTILHA NA COZINHA DOS VIZINHOS

**Oficinas de culinária em Setúbal promovem a inclusão de pessoas e a partilha de comeres, sabores e saberes com deficiência intelectual**

O cheiro a canela perfuma todo o espaço. No forno, os biscoitos douram devagar, enquanto alguém em frente ao fogão anuncia: “o chá de lúcia-lima está pronto”. À volta da mesa, todos se reúnem para provar o lanche que acabaram de preparar, num ambiente que faz lembrar as casas das avós em tardes de domingo. Assim termina mais um dia no projeto Cozinha Vizinha, com sabor a partilha, aprendizagem e inclusão.

As oficinas colaborativas destinam-se a pessoas com deficiência intelectual e vão muito além da culinária. Juntos escolhem as receitas, planeiam as compras, compararam preços, descobrem os produtos da época, reaproveitam as sobras, cuidam da limpeza e de tudo o que envolve a construção de uma rotina mais autónoma.

A iniciativa é desenvolvida pela Câmara Municipal de Setúbal e pela APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental. Sara Cravo, diretora técnica da instituição, recorda que muitas das pessoas que frequentam o local chegam com uma dieta bastante restrita, por não aceitarem determinados alimentos, como os legumes e os vegetais.

Com novos tipos de confeção e algumas misturas improváveis, os ingredientes que antes rejeitavam

acabam, afinal, por saber bem. A intenção é promover hábitos saudáveis, com refeições equilibradas e variadas. “É uma adaptação. Aquilo que tentamos muito fazer é adequar as receitas. A ideia é que se potenciem ao máximo as capacidades deles para a transição para a vida ativa”, explica Sara.



**“Há aqui muitos objetivos por trás, para além do simples fazer ou comer”, revela Maria João Santos**

Maria João Santos, responsável por orientá-los na preparação dos pratos, descreve com orgulho a evolução de cada um. “Dou o exemplo da Joana, que antes não conseguia usar a faca. A carne era cortada com uma tesoura”, conta. A forma de estar em grupo — com iniciativa, respeito e colaboração — é também estimulada nas oficinas. “Há aqui muitos objetivos por trás, para além do simples fazer ou comer”, revela.

Cita ainda o caso do Humberto, que não costumava cozinhar e agora já ajuda a família em casa; a Rafaela, que demonstrava insegurança com as ferramentas e hoje as manuseia com muito mais firmeza; e a Isabela, que aprendeu no mercado a escolher opções mais económicas para o dia a dia.

O trabalho em equipa é outra marca do projeto. Há quem pique o tomate, quem meça a farinha, quem auxilie o colega com mais dificuldade a descascar batatas. Se alguém hesita, há um companheiro por perto, pronto a dar apoio. O mais importante é haver espaço para o erro, para a repetição e, com tempo e persistência, todos vão ganhando confiança nas próprias mãos.

O espírito de entreajuda ultrapassa as paredes da cozinha e estende-se ao bairro. Já se juntaram nestes convívios técnicos municipais, vizinhos e amigos, alguns oriundos de



**Está a ser escrito um livro de boas práticas, por todos os que participam das oficinas colaborativas, reunindo receitas, saberes e pequenos relatos do quotidiano**

diferentes países, nos chamados almoços interculturais. Nessas ocasiões, a mesa enche-se de aromas e cores de outros lugares. Ainda lembram dos pastéis de peixe de Cabo Verde, da moqueca brasileira e do Napoleon, uma sobremesa russa. São pratos que trouxeram consigo histórias, sotaques, memórias.

Destas experiências está a nascer um livro de boas práticas escrito por todos os que participam das oficinas colaborativas, reunindo receitas, saberes e pequenos relatos do quotidiano. Entre tachos e conversas, cada conquista é celebrada como um gesto de pertença, um testemunho de uma cozinha afetiva, onde há sempre lugar para valorizar as diferenças.



Maria João Santos é a responsável por orientar a preparação dos pratos



## O REGRESSO DE UMA GRANDE VOZ

**O Projeto Espaço Capaz, em Sintra, promove o envelhecimento saudável através de diversas atividades de intervenção comunitária.**

Nos anos 1960, Liliana Matos viveu uma fase gloriosa na sua carreira musical. Portuguesa emigrada em Moçambique, subia aos palcos de auditórios cheios, acompanhada por orquestras e célebres maestros. Aos dezasseis anos, já era conhecida como uma das vozes mais promissoras da rádio e tornou-se presença habitual em programas onde interpretava canções lígeiras. Acostumou-se a ver o público aplaudir-lhe o talento e tinha a certeza de estar no caminho certo.

Porém, o destino tinha outros planos. A instabilidade política da época obrigou-a a regressar ao país de origem e a adaptação não foi das mais fáceis. O lugar que encontrou ao voltar já não tinha espaço para os sonhos que deixara daquele lado do oceano. Seguiu-se um período intenso de trabalho, de sobrevivência, de cuidado com a família, de doenças e de sucessivos lutos que, sem dar por isso, a fizeram deixar de olhar para si.

Com o peso da vida, recolheu-se em silêncio. Um silêncio denso, feito de memórias guardadas, de uma tristeza entranhada nas paredes do apartamento de que raramente saía. Durante meio século, Liliana deixou de cantar e nem sequer ouvia música em casa. A voz doce deu lugar a um vazio que se instalou devagar e acabou por ocu-

par-lhe a alma por mais tempo do que pensava.

Foi por orientação médica que procurou o Espaço Capaz, recentemente inaugurado no prédio onde vivia, em Rio de Mouro. Eram apenas alguns degraus de distância, mas evitou-os enquanto podia até que, um dia, resolveu arriscar. O projeto, coordenado pela Santa Casa da Misericórdia de Sintra, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, promove o envelhecimento

saudável através de diversas atividades de intervenção comunitária.

Ainda tímida, assistiu a uma sessão descontraída de karaoke e começou a cantarolar baixinho. O som saiu suave e espontâneo, como se acordasse de um sono profundo. Era a oportunidade que a música precisava para regressar e, desde então, nunca mais partiu.

Incentivada por uma das técnicas do projeto, Liliana voltou a abraçar a sua antiga paixão. "Resgatei uma grande parte daquilo que pensava estar destruído", conta. Assim nasceu o Grupo de Cantares Tradicionais do Espaço Capaz, uma junção de vozes maduras, treinadas por ela, que já se apresentaram em vários eventos da comunidade.

Aos 81 anos, é hoje escritora, maestrina e também coordenadora de um grupo de teatro radiofónico. A sua presença ilumina sempre as salas e os corredores do espaço, contagiando todos os que têm o privilégio de a ouvir.

Quem a encontra agora, com o olhar radiante e o sorriso fácil, dificilmente imagina que passou, nas suas palavras, "uma travessia no deserto". A música devolveu-lhe o que o tempo lhe tinha levado: a alegria, o propósito, o sentido de pertença. Devolveu-lhe a vida e o poder raro de transformar a dor em beleza. "Neste projeto encontrei finalmente o meu 25 de Abril. Aqui, sinto-me livre", conclui Liliana



**"Neste projeto  
encontrei finalmente  
o meu 25 de Abril.  
Aqui, sinto-me  
livre", conclui Liliana**



**Em Sintra, vizinhos unem-se para revitalizar o espaço público e criar uma nova opção de lazer que está a dinamizar a comunidade**

Entre conversas no café, um grupo de idosos de Mira-Sintra lançou uma sugestão inusitada: a construção de um campo de chinquillo. O tradicional jogo com um pino e malhas metálicas marcou gerações como prática habitual nas aldeias e bairros portugueses. Cansados de passar longas horas sentados à mesa a jogar às cartas, os moradores desejavam um espaço ao ar livre que lhes devolvesse o sol na pele, o movimento do corpo e a alegria do encontro com os vizinhos.

Foi no âmbito dos Projetos de Iniciativa Comunitária da Câmara Municipal de Sintra que esta semente começou a germinar. A proposta contou com a adesão da comunidade, que prontamente se ofereceu para participar na revitalização de um campo que estava desativado. Depressa, várias mãos se juntaram ao trabalho que, como todas as boas ideias, ganhou força quando foi partilhado.

Os arquitetos Joana Tomás e Vincent Rault, do coletivo Muro Atelier, foram chamados a contribuir nesta missão. Mas, não vieram com soluções prontas. Habituatedos a projetos participativos, procuraram ouvir, pedir opinião e, sobretudo, trocar experiências com a população em cada etapa do processo. O reaproveitamento de materiais também foi valorizado, dan-

Foto: Câmara Municipal de Sintra



Foto: Câmara Municipal de Sintra

Foto: Câmara Municipal de Sintra



**Jogador experiente de chinquillo, Manoel Ferreira, ficou satisfeito por ver a ideia ser implementada também em Sintra, onde está há quase uma década**



Foto: Câmara Municipal de Sintra

**Faltam opções de lazer no bairro e que o facto de se ajudarem uns aos outros faz com que os vizinhos cuidem melhor do espaço público**

do utilidade ao que antes era desperdício. É em frente à associação O Sol Nasce Para Todos que o campo está a tomar forma.

Vera Soares, membro da direção, acompanhou desde o início a mobilização da obra e espera com expectativa a inauguração. Diz que faltam opções de lazer no bairro e que o facto de se ajudarem uns aos outros faz com que os vizinhos cuidem melhor do espaço público. "Ganham mais respeito porque se sentem úteis. O projeto é meu, é teu, é de toda a gente. As pessoas sabem que fazem parte e é uma responsabilidade diferente", afirma.

#### Jogar, partilhar, pertencer

Jogador experiente de chinquillo, Manoel Ferreira, de setenta anos, costumava praticar aos domingos quando residia na Amadora e ficou satisfeito por ver a ideia ser implementada também em Sintra, onde está há quase uma década. Antigamente, trabalhava numa companhia metalúrgica e pedia aos colegas, familiarizados com o manuseamento de metal, que produzissem as malhas usadas nas partidas.

Hoje, apoia o projeto com o entusiasmo de quem reconhece nele um pedaço da própria vida ao imaginar, no som das peças de ferro a bater no chão, um eco de saudade. Explica,



**Os arquitectos  
Joana Tomás  
e Vincent Rault,  
do colectivo  
Muro Atelier**

orgulhoso, as regras do jogo, descreve as medidas e ensina como quem transmite uma herança. As artroses têm dificultado um pouco as atividades físicas, é verdade, mas a memória mantém-se firme ao recordar os tempos áureos da juventude. "Era uma maravilha", garante.

#### Competição saudável

A secretária Carla Major nasceu e cresceu naquela zona. Percorreu caminhos por outros cantos da cidade, mas acabou por regressar com a certeza de que esta comunidade guardava em si algo de especial. Na sua visão, o chinquillo traz mais do que diversão: é um ponto de convergência que fortalece o bairro e transforma a relação entre as pessoas.



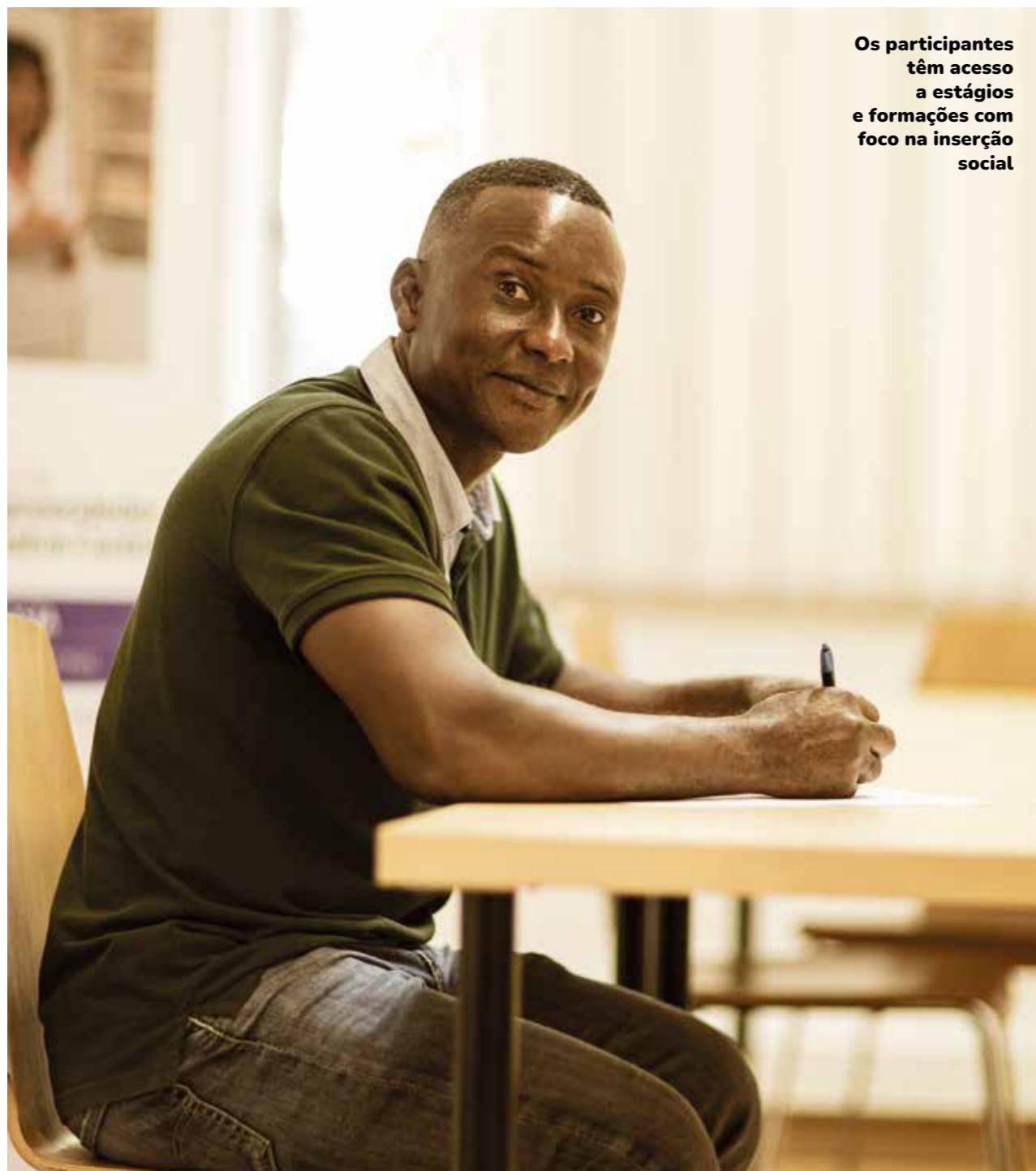
**Manoel Ferreira,  
de 70 anos,  
aguarda com  
expectativa a  
conclusão das obras**



**Residentes  
de Mira-Sintra  
terão mais lazer  
e interação  
entre vizinhos**

Para o torneio, previsto na inauguração do campo de Mira-Sintra, ela já revelou a sua estratégia: juntar-se à equipa dos mais velhos. "Eu não gosto de perder", diz, entre risos. No fundo

sabe que, nesta aparente competição, a vitória é coletiva quando a tradição se encontra com o presente e oferece aos habitantes motivos para estarem sempre juntos.



# “PARA NÓS, IMIGRANTES, AS DIFICULDADES SÃO MUITAS”

**Bacari Sambú relata como um projeto de empregabilidade em Sintra lhe devolveu a esperança de um futuro melhor**

**H**á dois anos, Bacari Sambú chegou da Guiné-Bissau com um sonho: garantir a saúde do filho. Mas, essa luta depressa se transformou noutras tantas — pela habitação, pelo emprego, por uma vida digna. Entre portas que se fechavam e trabalhos precários, pensou em desistir. Até que, na Rede de Empregabilidade de Sintra, encontrou o apoio necessário para seguir em frente.

A iniciativa é coordenada pela Associação Empresarial de Sintra e pela SEA - Agência de Empreendedores Sociais / Fábrica do Empreendedor de Agualva-Cacém, em parceria com o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), a Câmara Municipal de Sintra e diversas empresas locais.

Os participantes têm acesso a formações na área das softs skills, estágios práticos e são acompanhados de perto, com foco na inserção social. Na entrevista que se segue, Bacari partilha como a segurança de ter um trabalho se tornou o alicerce para novas conquistas — e como as mudanças acontecem quando há escuta, orientação e oportunidade.

**Bacari, qual foi a motivação para a sua vinda para Portugal?**

Vim da Guiné em 2023 por causa da junta médica. O meu filho estava doente, a sofrer de problemas musculares.

Depois de várias tentativas no nosso país, não tivemos sucesso. As oportunidades de saúde eram muito escassas. Vim com ele, que na altura tinha 14 anos. Hoje tem 16. Já não consegue caminhar nem ficar de pé e anda de cadeira de rodas. Agora está em tratamento, faz fisioterapia e vai a consultas de diferentes especialidades.



**“Deram-me acompanhamento inicial e ajuda para elaborar o currículo. Participei em vários workshops e em sessões de recrutamento”**

**Como foi a adaptação a um novo país?**

Quando chegámos, estava tudo normal. Mas, depois de alguns meses, as coisas começaram a piorar. Eu estava com um familiar, que perdeu a casa. Eu não tinha trabalho. Com a criança naquela situação e à procura de emprego, foi muito difícil. Dei algumas voltas, pesquisei, vim até aqui (à Fábrica do Empreendedor de Agualva-Cacém) e inscrevi-me.

Havia muitas dificuldades, mesmo na vida. Houve um momento em que até pensei em voltar para o meu país. Foi muito duro, mesmo muito duro. Mas como o motivo era o tratamento do meu filho, por mais que eu estivesse a sofrer, tinha de aguentar. Se estivesse sozinho, talvez tomasse outra decisão. Mas, por causa dele, vim para cá e não podíamos abandonar o tratamento.

**E na Fábrica do Empreendedor, participou em workshops?**

Deram-me acompanhamento, instruções e ajuda para elaborar o currículo. Participei em vários workshops e em sessões de recrutamento. Fui encaminhado para participar da formação em Higiene e Limpeza, que concluí em dezembro, e lá encontraram um local para eu fazer um estágio, no Centro de Bem-Estar Social de Queluz. Três dias depois de terminar o estágio, ofereceram-me uma oportunidade de trabalho.

**Há quanto tempo está nesse emprego? Está a gostar?**

Há oito meses. Estou a gostar porque ajudou-me muito. As dificuldades que estava a passar... Cheguei a ficar sem abrigo. Passei quatro meses num centro de acolhimento com o meu filho. Hoje pago renda e estou a conseguir aquilo que posso, a trabalhar como ajudante de cozinha. Estou a ganhar mais experiência porque confiaram no meu trabalho.

**E a situação da habitação, como ficou?**

Conseguimos casa, estou mais tranquilo. Mas, para a criança, mesmo naquela situação, não há rampa. Para chegar ao elevador, há seis degraus. A criança pesa muito, e para subir com a cadeira de rodas é um esforço enorme, mas não há outra forma.

**Precisaria de uma mais acessível.**

Por enquanto, estamos ali. Estou à procura. Não posso sair sem encontrar uma casa com acessibilidade. Os degraus são a maior dificuldade. Mas, em termos de trabalho, estou focado. Estou contente.

**Tem planos para o futuro?**

O futuro é acompanhar o tratamento. Agora já consigo ter fé, mesmo que a possibilidade de ele recuperar totalmente seja pouca. Mas, como ainda está em tratamento e em consultas, tenho esperança de que as coisas possam melhorar. Também gostaria de continuar a estudar, se for possível. Fazer formação noutras áreas para me integrar melhor.

**Em que área gostaria de investir?**

Na Guiné, comecei um curso de Gestão e Contabilidade, mas não terminei por causa do problema do meu filho. Tive de desistir, mas, se



**“Com a oportunidade que a Rede de Empregabilidade me deu consegui ser encaminhado para o trabalho. Algumas pessoas resolveram os seus problemas através do projeto. Eu sou uma delas”**

obras. Mas, o meu filho tem fisioterapia duas vezes por semana e consultas também. Não conseguia conciliar. Isso complicou-me e acabei por sair. Por isso precisei de ajuda para encontrar algo com contrato, que me permitisse cuidar do meu filho, ir trabalhar e voltar. Hoje consigo. Quando preciso de sair, basta informar.

**Então, já não pensa em regressar à Guiné-Bissau?**

Não. Agora já estou a gostar. Antes, com tanta complicação, estava muito stressado. Pensava que ia voltar, que não ia aguentar. Mas, agora tudo está a correr bem. Prefiro ficar e tentar, porque aqui as oportunidades são maiores. Acho que o futuro passa por continuar e ver como conseguimos organizar-nos melhor.

**Há algo mais que queira acrescentar e considere importante?**

Para mim, a dificuldade foi muita. A história é longa. Não podemos abordar tudo aqui, mas sei que passei dificuldades mesmo. Se eu mostrasse fotos daquele tempo, seriam muito tristes. Mas, agora, psicologicamente, estou concentrado, estou bem. Fisicamente também, graças a Deus.

Com a oportunidade que a Rede de Empregabilidade me deu e o acompanhamento, consegui ser encaminhado para o trabalho que tenho hoje. Algumas pessoas resolveram os seus problemas através do projeto. Eu sou uma delas. Para nós, imigrantes, as dificuldades são muitas, mas fomos acolhidos com carinho, orientação e cuidado. Isso é muito importante.

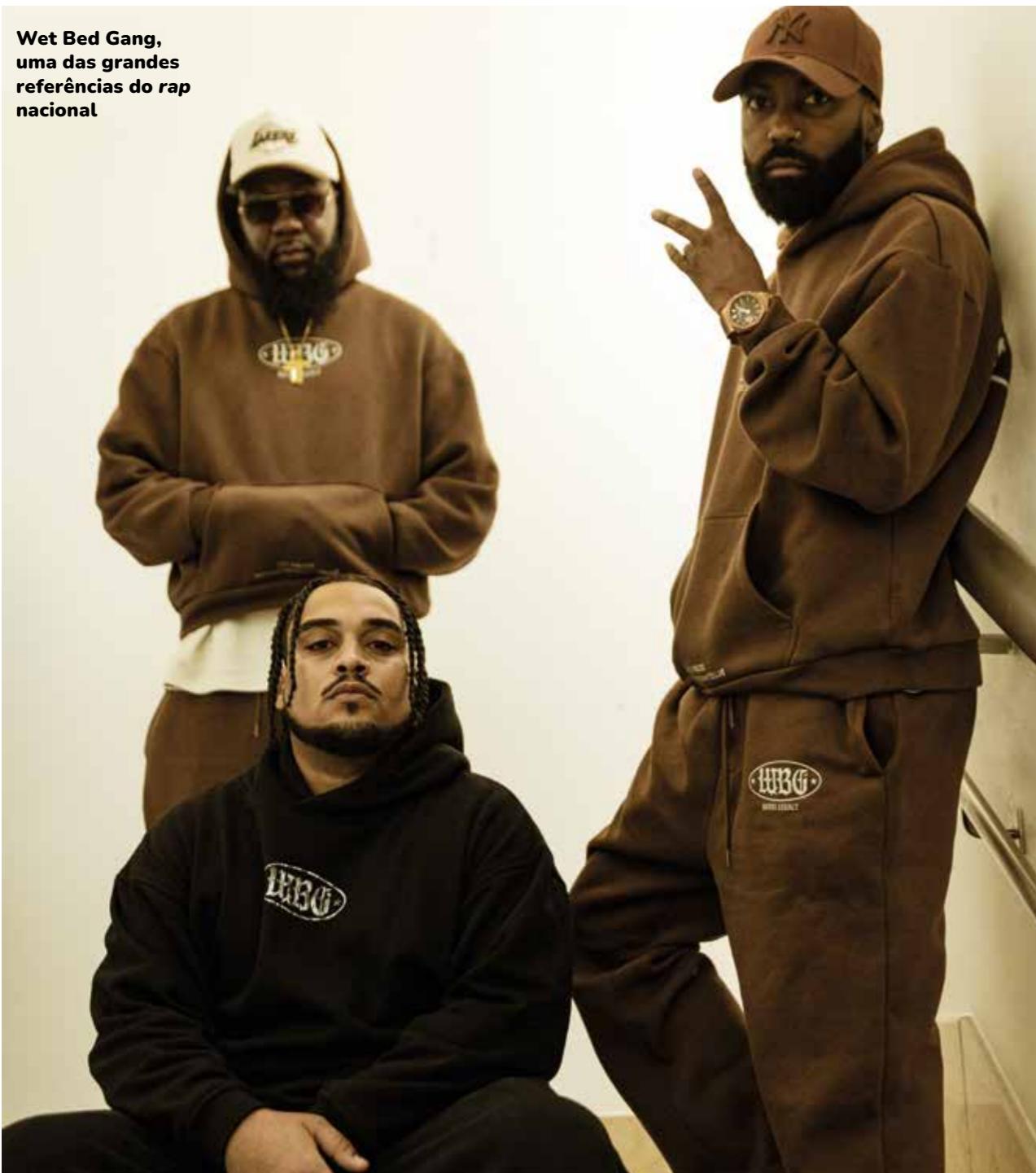
**Quem sabe este seja apenas o início até chegar à Contabilidade...**

Exatamente. Já me estou a organizar. Sim, se Deus quiser, é só o começo.



**A segurança de ter um trabalho tornou-se o alicerce para novas conquistas**

**Wet Bed Gang,  
uma das grandes  
referências do rap  
nacional**



## WET BED GANG, HOMENAGEM A UM HERÓI DA COMUNIDADE

**Em Vialonga, a pintura do Polidesportivo do Cabo com a imagem do músico João Rossi contou com a colaboração do artista SMILE e de jovens da comunidade**

**O**s Wet Bed Gang são hoje uma das maiores referências do rap português. Mas, mesmo com concertos cheios e multidões a cantar cada um dos seus versos, Kroa, Gson, Zizzy e Zara G. nunca deixaram que o sucesso os afastasse das ruas de Vialonga, onde tudo começou. Tampouco esquecem o amigo João Rossi, que criou o grupo em torno de um sonho comum: tornarem-se vozes que a comunidade reconhece como suas.

Desde a partida precoce de Rossi, em 2014, aos 28 anos, todos concordaram em levar adiante o legado de alguém que não só transformou a vida deles, como também reacendeu, outros jovens de bairros sociais, o desejo de serem vistos, ouvidos e respeitados. Entre as inúmeras homenagens, há uma que tem chamado a atenção por eternizar o impacto e a memória do músico na zona onde nasceu.

O fundador dos Wet Bed Gang tem agora o seu rosto retratado em grande escala com a requalificação do Polidesportivo do Cabo de Vialonga, um importante ponto de encontro para os moradores. A intenção é devolver cor ao lugar e atrair cada vez mais vizinhos ao convívio e ao lazer, criando um ambiente onde, a partir dessa par-

tilha, novos talentos possam encontrar terreno fértil para florescer.

O artista urbano SMILE, responsável pela pintura, revela que a imagem guarda uma série de símbolos especiais, como a pedra preciosa que representa o Galardão de Diamante conquistado pelo grupo pelo êxito da



**“Quero que este seja um espaço onde as pessoas se sintam bem, integradas e, acima de tudo, inspiradas”**

canção “Devia Ir”, o primeiro single nacional a receber tal distinção. “Quero que este seja um espaço onde as pessoas se sintam bem, integradas e, acima de tudo, inspiradas”, afirma.

Alguns dos jovens da comunidade foram convidados a ajudar SMILE na criação da obra, entre eles a pequena Elisa Berrones, de apenas doze anos. Apesar da idade, fala com segurança sobre a importância do projeto, mostrando como ele permite que crianças e adolescentes encontrem um caminho para se expressar. Lembra ainda que a notoriedade de Rossi no bairro vai além do rap: “Ele era muito conhecido e todos o adoravam pelo seu carinho, bondade e humildade.”

### União pela arte

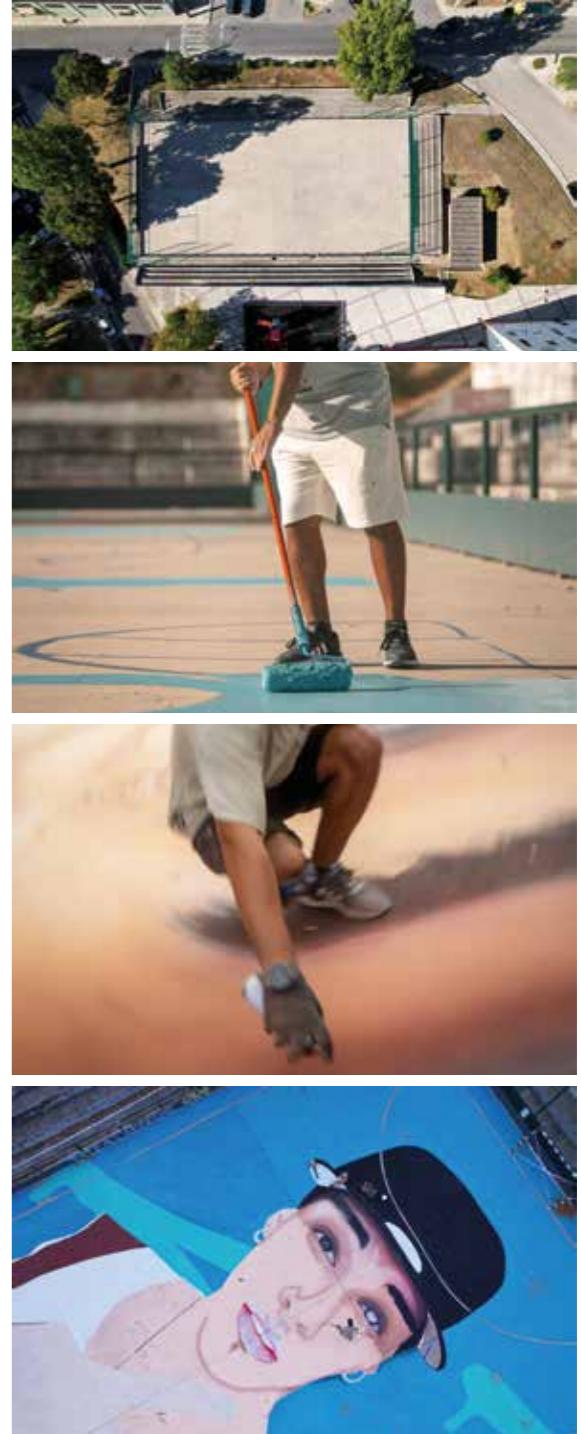
Quem observa a harmonia com que a população trabalha em conjunto dificilmente imagina que, até há pouco tempo, a região se via marcada por conflitos entre dois bairros considerados rivais: Nascente do Cabo e Olival de Fora. Reflexo das diferentes origens e trajetórias de cada lado, a disputa transmitia-se de geração em geração, sendo uma realidade difícil de superar.

Segundo conta Tomás David, o Kroa, a união de elementos dos dois

Foto: Câmara Municipal de Vila Franca de Xira



Fotos: Câmara Municipal de Vila Franca de Xira





**Ver toda esta movimentação em torno da memória de Rossi emociona particularmente o seu irmão, Fábio Sousa.**

os guiou nos primeiros passos. Conta que dar continuidade a esse legado na cultura se tornou a maior motivação sua e dos amigos.

#### **Inspirar o futuro**

Ver toda esta movimentação em torno da memória de Rossi emociona particularmente o seu irmão, Fábio Sousa. O polidesportivo, um local marcante que guarda lembranças dos tempos em que jogavam à bola, tornou-se um espaço capaz de motivar para o desporto e para a convivência. “Temos passado a mensagem aos mais novos, que não o conhecem pessoalmente, mas que o conhecem através das histórias que contamos. Tem sido um desafio, mas é muito gratificante”, afirma.

bairros na criação dos Wet Bed Gang colaborou para dissipar antigas divisões. É uma missão que continuam a carregar consigo até hoje, como se viu na realização do Festival Sotaques, que o grupo ajudou recentemente a organizar. Durante três dias, o evento trouxe ao Parque Urbano da Flamen-ga artistas de renome e um público de

milhares de pessoas vindas de toda Vialonga e arredores.

O colega Eric Silva fala, com alguma surpresa, sobre a dimensão que alcançaram: “Começámos, por assim dizer, como uma banda de garagem. Não tínhamos grandes expectativas”. Para ele, nada poderia ser mais justo do que honrar o percurso de quem

**SMILE,  
artista  
urbano**





comunidades.em.ação

**Comunidades em Ação  
Histórias de Esperança**

Edição

**Área Metropolitana de Lisboa**

Coordenação geral

**Carlos Humberto de Carvalho  
(AML)**

Equipes técnicas

**Gabinete de Informação  
e Comunicação Social  
e Equipa Multidisciplinar  
Gestão FEEI e PDCT (AML),  
gabinetes de comunicação  
e departamentos  
da área social (municípios)**

Produção

**mensagem**  
DE LISBOA

Textos e reportagens

**Maíra Streit**

Fotografia

**Lucas Lima**

Design

**Rui T Leitão**

[www.ruileitaodesign.com](http://www.ruileitaodesign.com)

Impressão e acabamento  
**Lidergraf**

Rua do Galhano, 15  
4480-089 Vila do Conde  
Portugal

Tiragem

**1500 exemplares**

**Depósito Legal: 557322/25  
novembro 2025**

a. . .

. . m.

. l. .

**área  
metropolitana  
de lisboa**

Rua Cruz de Santa Apolónia, 23  
1100-187 Lisboa

E-mail [amlcorreio@aml.pt](mailto:amlcorreio@aml.pt)  
Telefone (+351) 218 428 570



Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU

Recolha e Recicle o Papel Usado

