



# ALMADA



## ANIVERSÁRIO

DE ADESÃO À ASSOCIAÇÃO  
INTERNACIONAL DAS CIDADES  
EDUCADORAS

## ÍNDICE

### 5 EDUCAR É TRANSFORMAR

#### 9 ALMADA: COMEMORAÇÃO DO 25.º ANIVERSÁRIO DA ADESÃO À ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DAS CIDADES EDUCADORAS (AICE)

#### 11 ALMADA: 25 ANOS A CONSTRUIR UMA CIDADE EDUCADORA

#### 13 ALMADA: 25 ANOS A CONSTRUIR UMA CIDADE EDUCADORA

Domingos Rasteiro

### 19 EDUCAÇÃO E CIDADANIA

#### 21 CIDADES EDUCADORAS: O CASO DE ALMADA

Paula Guimarães

#### 29 NOVOS TEMPOS PARA APRENDER (NTA)

##### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS E ESCOLAS NÃO AGRUPADAS DO CONCELHO DE ALMADA

Graça Carvalha

#### 33 LIVROS TRAQUINAS

Magda Raimundo e Ana Chastres

#### 39 OFICINAS DE ESCRITA CRIATIVA

Ana Leonor Tenreiro

#### 45 PROJETO KIT DIREITOS HUMANOS

Andreia Afonso

#### 51 RIISE - RESPOSTA INCLUSIVA: INFORMAÇÃO, SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO

Stela Lima

#### 55 LABORATÓRIO DO AMANHÃ

Catarina Silva

#### 61 CONTOS, ONLINE E PRESENCIAL PARA PÚBLICO SÉNIOR

Cláudia Pulquério e Telma Marreiros

### 65 AMBIENTE, ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE

#### 67 ALMADA EM REGENERAÇÃO: O (DES)ENVOLVIMENTO LOCAL NA CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

José Carlos Ferreira

#### 71 REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR, VALORIZANDO A NUTRIÇÃO SAUDÁVEL

Elsa Alves

#### 81 PROJETO ESCOLA AZUL

Sofia Tibério

#### 85 APRENDEMOS JUNTOS COM O HERBÁRIO CRIATIVO

Mário Campos

#### 91 PLANO CLIMÁTICO ALMADA 2030

Duarte Mata

### 95 TERRITÓRIO E IDENTIDADE

#### 97 CIDADES EDUCADORAS: O CASO DE ALMADA

Álvaro Cidrais

#### 105 O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO TERRITÓRIO, ENQUANTO ESPAÇO DE (RE)CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADES E ARQUIVO FORA DE PORTAS

Fernanda Eunice Figueiredo e Otilia Rosado

#### 115 "MEIO NO MEIO" E "ERA COMO UM FILME"

Cláudia Hortêncio e Teresa Pestana

#### 121 (RE)AGE EM REDE - CLDS 4G E AGE EM REDE - CLDS 4G

Cláudia Pereira e Andreia Salgueiro

#### 122 (RE)AGE EM REDE - CLDS 4G E AGE EM REDE - CLDS 4G

#### 127 LUGARES E OLHARES

Ângela Luzia, Guilhermina Silva e João Valente

### 133 SAÚDE, LAZER E BEM-ESTAR

#### 135 A ATIVIDADE FÍSICA E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL POTENCIADORES DO BEM-ESTAR

Fernando Vieira

#### 145 PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL PARA UMA EXISTÊNCIA PLENA

João Socorro

#### 151 A INGESTÃO DE FRUTA NO DIA A DIA DAS CRIANÇAS

Mário Silva

#### 155 CENTRO INTEGRADO DE RESPOSTAS DE SAÚDE E SOCIAIS, UMA RESPOSTA DA INICIATIVA "ALMADA MUNICÍPIO SEM SIDA"

Inês Correia

#### 159 CUIDANDO

Alexandrina Pinto Carvalho

#### 165 PROJETO TEMPO PARA SI

José Patrício e Ana Silvestre

#### 171 CHEFS DA SAÚDE

Vera Esteves

#### 179 PROJETO BAIRRO SEM CÁRIE

Otávio Rodrigues

### 183 INCLUSÃO E COESÃO SOCIAL

#### 185 COMO CRIAR COMUNIDADES CUIDADORAS?

Diana West

#### 195 ECOA – ESPIRAL CRIATIVA OFICINA DE ALMADA – INCLUSÃO PELA ARTE

Cláudia Dinis Pereira

#### 201 MEDIAÇÃO INTERCULTURAL NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MIRADOURO DE ALFAZINA

Carolina Vilas Boas e Isael Silva

#### 205 PROJETO BIGFISH \* - DO BETTER, BE BETTER

Lúgia Almeida

#### 211 PROJETO AMPLIANDO FAMÍLIAS

Ana Silva

#### 215 AL-MADENSE: INCLUSÃO DO CIDADÃO MUÇULMANO EM ALMADA

Nuno Carvalho

#### 219 EXPERIÊNCIA MUNICIPAL DE ACOLHIMENTO DE REFUGIADOS

Carolina Vilas Boas

### 221 GOVERNANÇA E PARTICIPAÇÃO

#### 223 GOVERNANÇA E PARTICIPAÇÃO DOS CIDADÃOS

João Ferrão

#### 229 ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM PORTUGAL (OPJP)

Nuno Carvalho

#### 235 ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM – PROJETOS VENCEDORES:

"MUSIC SOUNDS BETTER WITH YOU" E "BARRACADA"

Lifeshaker Associação

#### 239 INSTITUIÇÕES E PARTICIPAÇÃO DEMOCRÁTICA – O ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DAS ESCOLAS

Lurdes Cruz

#### 245 CONSELHO MUNICIPAL DE JUVENTUDE DE ALMADA (CMJ)

Patrícia Gil

#### 249 ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM DE ALMADA 2021/2022 (AMJA)

Inês Bernardo

#### 255 PROJETO OBSERVATÓRIO LIGA ALMADA (OLA)

Odília de Freitas Caires

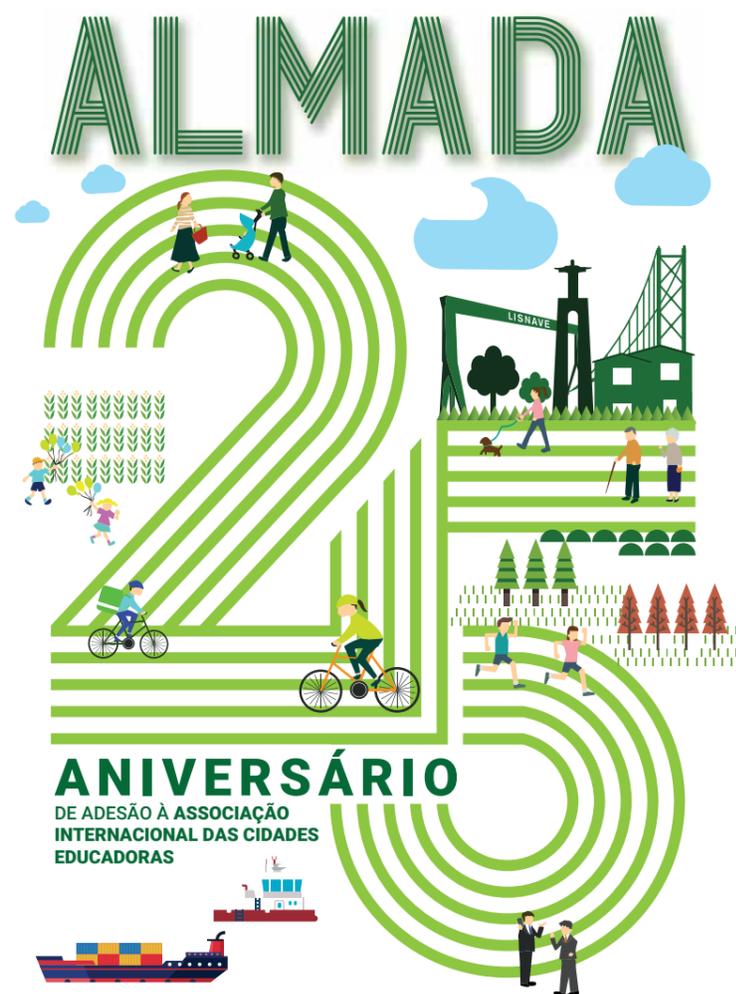
#### 263 PROJETO "PASSA A PALAVRA"

Olga Mariano

#### 267 FÓRUM 21 DA CRIANÇA: O PARLAMENTO DOS PEQUENOS DEPUTADOS

Deolinda Ataíde

### 277 ANEXOS



## EDUCAR É TRANSFORMAR

Assinalámos, em 2022, o 25.º aniversário de adesão do Município de Almada à Associação Internacional das Cidades Educadoras.

Ao longo destes anos, sempre no respeito pelos princípios orientadores da Carta das Cidades Educadoras, o Município de Almada promoveu e participou, ativamente, no desenvolvimento de projetos e iniciativas, nacionais e internacionais, transversais às diferentes áreas do conhecimento e envolvendo atores e destinatários muito diversos, constituindo-se, assim, como um agente de mudança que possa contribuir para a redução das barreiras sociais, económicas e culturais.

Neste “Território de Muitos” e tão diversos, é crucial que a Educação possa ser uma ferramenta poderosa para a mudança social pretendida.

É com este desígnio e compromisso que continuaremos a desenvolver o nosso trabalho, no âmbito da Associação Internacional das Cidades Educadoras, convencidos de que a diversidade de perspetivas culturais será, sempre, uma mais valia na procura de novas estratégias, capazes de fortalecer o poder transformador da Educação, ajudando a formar jovens mais críticos, mais conscientes e mais solidários, com o mundo que os rodeia, em todas as suas vertentes.

Cientes de que este é o caminho, o Projeto Educativo Municipal constituir-se-á como um instrumento fundamental para o reforço de Almada, enquanto Cidade Educadora que ambiciona contribuir para a construção de uma sociedade mais coesa, mais livre e menos desigual, atenta aos enormes desafios dum mundo em permanente e profunda transformação.

Sabemos que é um caminho difícil ...

Mas é o caminho!

A Vice-Presidente da Câmara Municipal de Almada

Teodolinda Silveira

ALMADA



**COMEMORAÇÃO DO  
25.º ANIVERSÁRIO  
DA ADESÃO À AICE**

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL  
DAS CIDADES EDUCADORAS

# Almada: comemoração do 25.º aniversário da adesão à Associação Internacional das Cidades Educadoras (AICE)

## ALMADA: COMEMORAÇÃO DO 25º ANIVERSÁRIO DA ADESÃO À ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DAS CIDADES EDUCADORAS (AICE)

Em 2022, o município de Almada comemorou o 25º aniversário de adesão à Associação Internacional das Cidades Educadoras (AICE).

A AICE foi fundada em 1994 e assume-se como uma “estrutura permanente de colaboração entre governos locais” que têm a educação como ferramenta de transformação social, comprometendo-se com os princípios da Carta das Cidades Educadoras. Conta atualmente com a adesão de mais de 500 cidades distribuídas por 36 países de todo o mundo.

Neste domínio, o município de Almada tem promovido um projeto de desenvolvimento local assente na relação entre administrações (local, regional e central) e a sociedade civil, privilegiando e promovendo a diversidade e o exercício pleno dos princípios e valores da cidadania democrática, eixos fundamentais da coesão social no concelho.

O município tem partilhado a sua experiência a nível internacional e nacional, integrando a Comissão de Coordenação da Rede Territorial Portuguesa das Cidades Educadoras entre 2012 e 2023. Assegura ainda a coordenação do Grupo de Trabalho temático: Cidades Inclusivas, que conta com a participação de mais de 35 municípios portugueses.

Reconhecendo-se a importância da governança em rede, assente na transversalidade de ação entre as áreas de intervenção municipal e a relação de diálogo com as instituições locais e os municípios em geral, entendeu o município de Almada, no quadro das comemorações do 25º aniversário de adesão a este movimento internacional de cidades, promover um ciclo de Webinars em torno dos 20 princípios da Carta das Cidades Educadoras, revista em 2020.

Ao longo deste ciclo foi possível perspetivar a participação do Município neste projeto de desenvolvimento local ancorado na Carta de Princípios, considerando os atuais desafios, alguns sempre presentes, como sejam a desigualdade, a exclusão social, o desemprego jovem, a sustentabilidade da economia, associada à qualidade de vida das populações, num quadro cada vez mais desafiante como sejam as alterações climáticas e a preservação da paz no mundo.



Integraram a programação 43 projetos/experiências que consubstanciam as práticas de natureza educadora, cuja apresentação síntese se encontra disponível nesta publicação, as quais conheceram a moderação de docentes e investigadores cuja reflexão e contributos se encontram evidenciados.

Enriquecem esta publicação as reflexões partilhadas em torno do Plano Estratégico Municipal de Educação e do Projeto Educativo Local, em contínuo aperfeiçoamento, que colocam em evidência o compromisso de Almada com a Carta das Cidades Educadoras e com o propósito que a Cidade é potencialmente educadora, assumindo o município a divulgação, a mediação e o apoio às instituições com intervenção na(s) comunidade(s), de modo a construir conhecimento em rede, agindo com o propósito de “[...] converter a cidade em território educativo e fazer da cidade uma pedagogia” (MOLL, 2013, p. 223).

---

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MOLL, J. (2013) *A Cidade e os seus Caminhos Educativos: Escola, Rua e Itinerários Juvenis*. AICE – Associação Internacional das Cidades Educadoras. Educação e vida urbana: 20 anos



**ANOS A  
CONSTRUIR  
UMA CIDADE  
EDUCADORA**

# Almada: 25 anos a construir uma Cidade Educadora

**Domingos Rasteiro**

Câmara Municipal de Almada



## ALMADA: 25 ANOS A CONSTRUIR UMA CIDADE EDUCADORA

### Educação em Almada, um tesouro em permanente descoberta

Pedindo emprestado, a Jaques Delors, o título do Relatório que coordenou para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI – Educação um Tesouro a Descobrir, poder-se-á dizer que um dos tesouros desta cidade é o seu potencial educativo. Serão muitas as razões que têm contribuído para isso, desde logo, históricas pela importância que a educação assumiu numa cidade que resistiu aos tempos mais difíceis do obscurantismo, através da mobilização da cidadania e do associativismo que desempenhou um papel muito importante em múltiplos domínios e da educação em particular.

Depois com a implantação da Democracia observou-se toda uma mobilização social para estruturar as respostas educativas, com a criação das primeiras creches e jardins de infância, as instituições de apoio às crianças e jovens portadores de deficiência, processos que foram socialmente muito ricos e com origem nos movimentos populares que marcaram o despontar de um tempo novo. As primeiras associações conjuntas de pais e professores criaram novas respostas educativas não formais para responderem a novas necessidades na ocupação dos tempos livres. A edificação de uma das primeiras Escolas Básicas Integradas do País, o apoio público às estruturas informais de docentes mobilizados para a formação em contexto colaborativo, aos Projetos Culturais das escolas e dos equipamentos de infância da rede solidária e a construção de uma rede de Equipamentos Públicos (jardins de infância, escolas, pavilhões, piscinas, casas de juventude, bibliotecas, auditórios, teatros, etc.), são apenas exemplos de um tempo e de um espaço, que ainda perdura, em que a educação ganhou centralidade no desenvolvimento das políticas locais.

O gradual e crescente potencial de participação e de empenhamento dos cidadãos nos destinos do território ficou muito patente pelo conjunto de organizações: Associações, Cooperativas, Instituições Particulares de Solidariedade Social, Escolas, Universidades e Empresas que se foram estruturando, ao longo do tempo, com atividades em múltiplos domínios e em número crescente que se constituem como uma rede de suporte, muito, relevante para o progresso e para o dinamismo de um território com forte potencial educativo ancorado em áreas tão diversas e complementares, como sejam o desporto, a cultura, as artes, o teatro, a formação musical, a dança, a consciencialização ambiental, o acesso às tecnologias de informação e na oferta de oportunidades formativas que marcam, indelevelmente, a matriz identitária deste território.

É hoje muito visível nas vivências da cidade e do território e mesmo na cartografia da cidade física as marcas desse tecido urbano participativo e socializador onde se podem estabelecer relações, onde se pode aprender, onde se pode usufruir de uma gama vasta de serviços, onde é proporcionada uma aprendizagem permanente e ao longo da vida. O mesmo acontecendo nos domínios do acesso ao desporto, à cultura, às artes, ao teatro, ao livro, à formação musical, à dança, com a criação de novas oportunidades formativas que ainda hoje marcam a vida local.

Almada, os almadenses, as instituições locais e a governação da cidade têm promovido um conceito de educação que entende a educação como uma realidade social que implica a formação da pessoa humana em todas as suas dimensões, desenvolvendo processos formativos que têm lugar na vida social, num processo contínuo e progressivo de socialização, com intencionalidade, que estimula os conhecimentos e as competências necessárias para a ação comunitária e que implica a participação de todos, quer os que têm um papel mais formal e institucional, quer os que desempenham um papel não formal ou informal numa convergência que dá sentido e consistência ao Projeto Educativo Local.

Este entendimento do conceito de educação, muito aberto e amplo, parte do princípio, seguindo aquilo que Paulo Freire (1997) referia como uma praxis de reflexão e ação do Homem sobre o mundo para transformá-lo. Esta aceção de educação é a que se tem seguido e é a que está plasmada na Carta das Cidades Educadoras, pois têm raízes nas instituições sociais, nas famílias, nas organizações não governamentais, nas associações, no poder local e procura estímulos e experiências que com mais ou menos formalidade são intencionalmente educativas, favorecendo a formação das pessoas e a sua participação social. Como referem Caride Gómez, Pereira de Freitas e Vargas Cllejas (2007) a educação, nesta perspetiva comunitária e contínua, é um processo de socialização através do qual os seres humanos vão aprendendo, ensinando e partilhando os diferentes conhecimentos que dão lugar à construção de valores, comportamentos e capacidades que facilitam a compreensão, a interpretação e a transformação da realidade.

Este entendimento encontra-se refletido nas políticas públicas locais que centram a sua definição e desenvolvimento na educação, enquanto recurso de “transformação social, mobilizando e articulando o maior número possível de agentes educativos existentes no território.” (Da Leitura da Carta à Consolidação de Uma Cidade Educadora. Guia Metodológico, 2021, p.9)

A importância atribuída à educação esteve subjacente à organização dos Webinars, que assinalaram os 25 anos de adesão de Almada à Associação das Cidades Educadoras e que aconteceram entre setembro e novembro de 2022. A sua programação deixou muito

patente uma dinâmica social muito rica em quantidade e em qualidade e a riqueza das experiências em desenvolvimento. Estas colocaram em evidência uma cidade educadora atenta ao território, às suas potencialidades e necessidades. Uma cidade que respeita e incentiva o exercício da cidadania, que está vigilante e empenhada na regeneração e sustentabilidade ambiental e num desenvolvimento local equilibrado. Uma cidade que, no mundo da globalização, valoriza a sua história, o seu património, as suas memórias enquanto lugar de (re)construção de identidades. Almada mostrou-se atenta ao bem-estar, ao lazer e à saúde como bens únicos e determinantes para a vida humana. Uma cidade que se revela capaz de promover a inclusão e a coesão social, entendendo a igualdade e a equidade como conceitos basilares para a dignidade da pessoa humana. Finalmente, a governança e a participação que são a marca das cidades democráticas e abertas a modelos inovadores de organização em rede que implicam a mobilização da cognição social das cidades como motores da transformação e da qualidade de vida.

### A cidade educadora um lugar de Projeto(s)

Os projetos são um instrumento muito em uso em diversas áreas da sociedade para resolver problemas, mobilizar conhecimentos, promover o envolvimento das pessoas e dos especialistas, produzir uma visão ou um futuro desejável e prepararem um conjunto de ações, que se querem concretizar num determinado espaço e num determinado tempo, que pretendem promover mudanças criteriosas e sustentadas. São, por isso, boas práticas para uma cidade que se pretende educadora, pois privilegiam uma visão cultural, educacional, social e organizam os contributos da cidadania e do saber dos especialistas na construção ativa e na construção de um espaço comum.

Esta metodologia de trabalho, segundo Batista (2005), reconhece que uma cidade educadora é aquela que afirma explicitamente uma intencionalidade pedagógica, na qual as instituições funcionam, como recursos e como meio privilegiado para ativar o capital social, através das redes que são constituídas pelas pessoas, pelos serviços, pelas organizações que se ligam entre si e pela partilha das ideias, dos valores e objetivos. A cidade que se vai construindo é uma cidade que estimula e procura a proximidade humana na sua diversidade, afirmando-se não apenas como um território físico, mas também humano.

Nas comemorações destes 25 anos ficou muito visível a interligação dos projetos formais das escolas e das instituições públicas, dos projetos não formais e informais das associações locais que em conjunto se assumem como meios educativos e como agentes ativos e dinamizadores de políticas que, numa base educativa, proporcionam melhores condições para a qualidade de vida. Se quisermos este é o “coração” do projeto de cidade educadora, o seu

pulsar, é a energia cidadã que dá vida aos três pilares da Carta das Cidades Educadoras: o direito à cidade educadora, o compromisso da cidade e o serviço integral às pessoas.

Marques e Moreira (2009) analisaram, no âmbito de um trabalho de investigação, os projetos educativos que foram selecionados por serem considerados boas práticas no quadro das cidades educadoras. Interessa salientar o conjunto de critérios e indicadores que as investigadoras estabeleceram para identificar essas boas práticas:

1. projetos com uma boa dimensão organizativa, isto é, considerar aspetos como a coordenação, a interdepartamentalidade, a parceria, a cooperação pública e privada;
2. projetos com dimensão projetiva que, pela sua contextualização, adaptabilidade e potenciação de transferibilidade podem ser ensaiados noutros territórios;
3. projetos em que a dimensão política estivesse presente pelos processos de participação social que implicaram;
4. projetos com dimensão técnica, ou seja, projetos socioeducativos que tenham em conta a planificação estratégica, a rentabilização dos recursos, o êxito das iniciativas e a inovação que implicam e 5. a dimensão social dos projetos, a sua relação com o território, a equidade que geram, a diversidade sociocultural e a coesão social que provocam.

Se se aplicar essa grelha de análise ao conjunto de projetos apresentados verificamos da sua elevada qualidade e do seu elevado potencial educativo, reforçando a cidade educadora e inclusiva e o direito de uma cidade para todos. Direitos que vão para além do direito aos bens que já existem, afirmando o direito e a liberdade de fazermos e refazermos a cidade à medida das necessidades e das expectativas dos diferentes protagonistas.

O recenseamento destes 43 projetos revelou uma grande capacidade de diagnóstico e de observação da realidade, uma condição de mobilizar saberes e vontades, pondo em prática um conjunto de dispositivos que tiveram impactos em domínios muito importantes da vida das pessoas, das famílias, das organizações, do tecido social e da cidade. Os temas em discussão: território e identidade, educação e cidadania, ambiente, alterações climáticas e sustentabilidade, saúde lazer e bem-estar, inclusão e coesão social, governança e participação são pontos chave do roteiro e da agenda para as cidades do presente e do futuro.

Ficaram presentes algumas ideias que podem consubstanciar a riqueza do Projeto Educativo Local. Desde logo, a ideia de complexidade e transversalidade, pela multiplicidade de aspetos que se constituem como uma teia imbricada que alicerça uma cidade diversa, multifuncional, multicultural e em permanente movimento de mudança que requer cada vez mais interajuda e interdisciplinaridade. Uma segunda ideia, o dinamismo, ou seja, o desafio

de aproveitar a energia de todos os que podem contribuir, e contribuem, para a construção de uma cidade mais aberta e que se preocupa com os muitos domínios da vida coletiva. Uma terceira ideia forte, a inclusão, na construção de um espaço físico, social e psicológico em que todos tenham lugar independentemente das suas características, origens, religiões, culturas, géneros ou faixa etária. Finalmente, a participação, o envolvimento de todos, a circulação da informação, a construção de um património de recursos e de práticas que emergem do poder que reside nos cidadãos, nas organizações, nas instituições públicas e privadas, nas forças sociais que são as “artérias” e os “capilares” que dão vida à cidade.

### A cidade educadora é um processo contínuo

As cidades têm um grande protagonismo na vida quotidiana dos cidadãos em termos económicos, sociais, culturais e educacionais. A escala das cidades médias, a aproximação das administrações com a população, a escala dos problemas, os processos de descentralização em curso valorizam a importância das cidades que tornam emergente um novo papel das cidades que implica, segundo Castells e Borja (2006), Projetos de Cidade que reforcem as capacidades de responder a desafios globais como sejam: a base económica, as infraestruturas urbanas, a qualidade de vida, a integração social e a governabilidade. Estes desígnios implicam, segundo os mesmos autores, abandonar gradualmente as abordagens sectoriais aos problemas de emprego, de educação, cultura, habitação transportes, etc., favorecendo respostas integradas e articuladas. Implicam o estabelecimento de compromissos públicos e privados nas áreas do ambiente, do desenvolvimento económico e social e o incremento de novos modelos que estimulem a participação política, viabilizem e assegurem o exercício da cidadania, que facilitem a relação dos cidadãos, das organizações e dos grupos sociais com as administrações públicas.

Nas primeiras décadas do movimento das cidades educadoras, Trilla Bernet (1999) escreveu um texto fundador, definindo como poderiam as cidades otimizar o seu potencial educativo. Continuam atuais, como ideias motrizes na edificação de uma cidade educadora e são um repto para entender este empreendimento como um processo de continuidade pela: multiplicação - prosseguir para que a cidade possa continuar a fornecer a maior quantidade possível de recursos educativos que densifique ao máximo a vasta rede de recursos formativos existente e que diversifiquem e inovem a capacidade educadora da cidade; reutilização - aproveitar os recursos já existentes, incentivando os agentes locais a promoverem o aproveitamento educativo daquilo que já fazem ou dos meios que já possuem e que podem pôr ao serviço da comunidade; Organização e coordenação - a quantidade de projetos existentes e em estruturação na cidade, o conjunto de instituições

e as organizações envolvidas são tão importantes que exigem uma coordenação e uma articulação que favoreça a complementaridade e a cooperação; adaptabilidade e dinamismo- uma cidade é tanto mais educadora quanto maior é a sua capacidade para evoluir no sentido de detetar novas necessidades, tendo em conta as novas realidades da comunidade e das populações e compensação - a cidade entendida como um contexto favorável ao desenvolvimento humano e das comunidades implica que os projetos e as políticas a empreender possam ser uma forma de discriminação positiva dos grupos e dos territórios mais desfavorecidos.

Também Gadotti (2006) diz que “Como sujeitos da cidade precisamos nos sentir como cidadãos. A cidade nos pertence e, porque nos pertence, participamos da sua construção e da sua reconstrução permanente.” (p.139)

São razões bastantes para continuarmos juntos na descoberta ativa e empenhada do nosso tesouro.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baptista, I.** (2005). *Dar rosto ao futuro- a educação como compromisso ético*. Profedições.  
<https://socializandopedagogias.files.wordpress.com/2020/05/dar-rosto-ao-futuro-a-educac3a7c3a3o-como-compromisso-c3a9tico-1-1.pdf>
- Castells, M. & Borja, J.** *As Cidades Como Atores Políticos*. Revista Novos Estudos nº 45.  
[http://forumeja.org.br/sites/forumeja.org.br/files/CASTELLS,%20Manuel%20%20BORJA,%20Jordi.%20As%20cidades%20como%20atores%20pol%C3%ADticos.%20Novos%20Estudos.%20CEBRAP%20N.%20C2%BA%2045,%20julho%201996.%20\(pp.152-166\)\\_0.pdf](http://forumeja.org.br/sites/forumeja.org.br/files/CASTELLS,%20Manuel%20%20BORJA,%20Jordi.%20As%20cidades%20como%20atores%20pol%C3%ADticos.%20Novos%20Estudos.%20CEBRAP%20N.%20C2%BA%2045,%20julho%201996.%20(pp.152-166)_0.pdf)
- Caride Gómez, J., Pereira de Freitas, O. & Vargas Callejas, G.** (2007). *Educação e Desenvolvimento. Comunitário*. Profedições.
- Freire, P.** (1997). *Pedagogia do Oprimido*. 24.ª ed. Paz e Terra.
- Gadotti, Moacir.** (2006). *A Escola na Cidade que Educa. Cadernos Cenpec*. Nova série, 1(1).  
<http://dx.doi.org/10.18676/cadernoscenpec.v1i1.160>
- Marques, A., e Moreira, R.** (2009). *Cidades Educadoras: Transferibilidade de Boas Práticas para os Municípios do Eixo Atlântico*. Universidade do Minho.  
<https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/Xcongreso/pdfs/t5/t5c125.pdf>
- Trilla Bernet, J.** (1999). *A Educación non Formal e a Cidade Educadora. Dúas Perspetivas (una analítica e outra globalizadora) do Universo da Educación*. Revista Galega do Ensino nº 24.  
[https://www.fpce.up.pt/ciie/OCE/docs/a\\_educacion\\_non\\_formal.pdf](https://www.fpce.up.pt/ciie/OCE/docs/a_educacion_non_formal.pdf)



# EDUCAÇÃO E CIDADANIA

# Cidades Educadoras: O caso de Almada

**Paula Guimarães**

Instituto de Educação  
Universidade de Lisboa



## CIDADES EDUCADORAS: O CASO DE ALMADA

### Cidades Educadoras: o Movimento e a Rede

O Movimento das Cidades Educadoras emerge no início da década de 1990, em Barcelona, onde se realizou o primeiro Congresso Internacional das Cidades Educadoras. Então, muitos partilhavam da opinião, ainda hoje defendida por académicos, políticos e cidadãos em geral, de que as cidades eram espaços pouco interessantes para se viver, levando Moll et al.<sup>1</sup> a afirmar que “As cidades não são, de modo natural, amigáveis. São espaços em que predomina o medo da convivência, do outro e das diferenças” (2021, p. 53). Acreditou-se por isso que era importante desenvolver iniciativas que contrariassem esta opinião. A organização e a realização dos Jogos Olímpicos de 1992 levaram os dirigentes políticos a considerar promover uma maior participação pública nas cidades, através, por exemplo, de governos mais próximos dos cidadãos. Uma das mais significativas prioridades pressupunha permitir que cidades como Barcelona traduzissem a intervenção política através de uma mais evidente intencionalidade educativa nas decisões tomadas. Passava assim por humanizar a intervenção dos poderes públicos e promover uma ação política que respondesse aos interesses e às vontades dos cidadãos. Foi redigida a Carta das Cidades Educadoras ainda em 1990<sup>2</sup>. Foram princípios desta Carta 1) o direito a uma cidade educadora; 2) o compromisso da cidade pela construção e desenvolvimento de espaços públicos marcados pelo bem-estar e prontos para receber atividades e projetos públicos promotores de bem comum, através da educação; 3) o serviço integral das cidades às pessoas que vivem e/ou aí se deslocam por razões diversas.

O Movimento institucionalizou-se em 1994, aquando do estabelecimento da Associação Internacional das Cidades Educadoras. Neste contexto, a Carta das Cidades Educadoras existente mereceu uma nova redação em 2020<sup>3</sup>. Este documento integra 20 princípios de entre os quais a promoção da igualdade, diversidade, do diálogo, a qualidade de vida, política educativa, responsabilidade partilhada, identidade, o planeamento urbano, da participação, acessibilidade, sustentabilidade, governança, cultura, formação, inclusão, coesão, colaboração, do associativismo, acesso à informação e da cidadania.

<sup>1</sup> Moll, J. et al. (2021). Das distopias contemporâneas às sociedades sustentáveis: possibilidades a partir de cidades educadoras. *Revista Lusófona de Educação*, 53, 47-72

<sup>2</sup> Para mais informações, consultar <https://www.edcities.org/rede-portuguesa/wp-content/uploads/sites/12/2018/09/Carta-das-cidades-educadoras.pdf>

<sup>3</sup> Para mais informações, consultar <https://drive.google.com/file/d/1htJC0GkVAToxkwx-oYioKUK0oHMvisNu/view>

A Rede das Cidades Educadoras, que se estabeleceu depois do surgimento do Movimento já indicado, merece hoje o apoio da UNESCO<sup>4</sup>, através da rede global de cidades da aprendizagem, levando a cabo ações apoiadas nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável e a Agenda 2030. Aposta-se assim na construção de uma rede de cidades educadoras e uma nova forma de realizar a diplomacia internacional que afirma o protagonismo político, económico e social das cidades enquanto espaços de vida económica, social, cultural, política, cívica e ecológica. São hoje princípios da intervenção política pública a promoção da informação e da igualdade de oportunidades; a participação e co-responsabilização no desenvolvimento de ações diversas, de entre estas as de natureza educativa; a avaliação da ação política pública; a interdisciplinaridade e transversalidade das decisões políticas; a democratização e qualificação dos espaços urbanos, segundo o lema “cidades melhores para um mundo melhor”<sup>5</sup>.

Na atualidade esta rede integra sobretudo cidades europeias e da América Latina, sendo muitas destas de média dimensão (entre 100.000 e um milhão de habitantes). Atribui-se importância às redes territoriais nacionais e às redes temáticas no desenvolvimento de ações diversas. As iniciativas desenvolvidas nas últimas duas décadas denotam uma transição, desde uma abordagem mais centrada na escola e nas políticas urbanas dirigidas aos mais jovens, para uma conceção de cidade baseada num conceito mais amplo e intergeracional. Esta é uma abordagem que contempla a transversalidade às diferentes temáticas da gestão das cidades, incluindo projectos para todas as gerações.

## Almada - Cidade Educadora

Entre 1990, aquando do surgimento do Movimento, e 2003, dois municípios portugueses assumiram-se como cidades educadoras: Lisboa e Porto. Hoje, 89 municípios fazem parte da Rede Territorial Portuguesa das Cidades Educadoras<sup>6</sup>. Almada integrou a Rede das Cidades Educadoras em 1997. Desde então, muitas ações foram desenvolvidas neste âmbito<sup>7</sup>. De entre estas ações, destacam-se as de educação formal, ligada a projetos criados e levados a cabo em contexto escolar, ações institucionalizadas, muitas vezes ligadas aos currículos escolares, nas quais se abordam conteúdos estruturados e de modo sequencial. Para além das ações de educação formal, muitas outras de educação não formal, atividades levadas a cabo fora do sistema e das organizações de educação formal, fora da escola,

portanto, que visam aprendizagens específicas de adultos, jovens e crianças. Para lá das ações de educação formal e não formal, as cidades educadoras promovem educação informal, fomentando aprendizagens que podem ocorrer ao longo e ao largo da vida, de modo não organizado, não intencional e não sistemático. Estas aprendizagens ocorrem em momentos e contextos inesperados; são por isso múltiplas e significativas para aqueles que as desenvolvem e adquirem (Rogers, 2004)<sup>8</sup>.

Em 2022, Almada celebra os 25 anos de adesão à Associação Internacional das Cidades Educadoras, através de diversas ações, como o ciclo de webinars, nos quais entidades muito diversas apresentam os projetos e atividades que têm em desenvolvimento. Estas são iniciativas que se dirigem à promoção da educação e cidadania, à chamada de atenção para os desafios ambientais, para as alterações climáticas e a importância da sustentabilidade, à divulgação de ações de defesa do território e da identidade cultural local, de ações de fomento da saúde, do bem-estar e do lazer, assim como de inclusão e coesão social, bem como a discussão de novas formas de governança e participação social e política. Na sequência destes debates, municípios como Almada, podem então ser vistos como cidades que assentam lugares de criação de novas formas de vida e oportunidades de construção do pensamento. Abrem-se assim novas possibilidades de ação na prática política e no contexto do espaço público e comum (Moll et al., 2022)<sup>9</sup>. Para lá da escola, outros lugares podem promover a educação não formal e informal, tendo em vista responder aos anseios e solucionar os problemas dos cidadãos e fortalecer a democracia. Complementarmente à escola e às ações de educação formal que nela se desenvolvem, a educação de carácter holístico, abrangente e transversal ganha importância. Por esta razão, é importante pensar a escola, assim como a sociedade em geral e os diversos espaços que a integram, como um cenário alargado de formação humana cidadã, da infância à terceira idade (Moll, et al., 2021, p. 55)<sup>10</sup>. O papel da escola e de uma sociedade cidadã, nesse contexto, é contribuir para criar as condições que viabilizem a democracia, por meio da socialização da informação, da discussão, da transparência, gerando uma nova mentalidade, uma nova cultura, em relação ao carácter público e comum do espaço da cidade (Gadotti, 2006, p. 136)<sup>11</sup>.

Diversos foram os projetos apresentados nos referidos webinars, nomeadamente aqueles que foram discutidos no evento intitulado Educação e cidadania - Almada um concelho que respeita e incentiva o exercício da cidadania na sua diversidade, realizado a 21 de setembro de 2022. Foram iniciativas que contaram com o envolvimento de crianças,

<sup>4</sup> A UNESCO possui ela própria uma rede global de cidades da aprendizagem (*UNESCO Global Network of Learning Cities*), demonstrando por esta via o apoio ao Movimento das Cidades Educadoras e dando a este Movimento contornos globais. Para mais informações, consultar <https://uil.unesco.org/lifelong-learning/learning-cities>

<sup>5</sup> Para mais informações, consultar <https://www.edcities.org/pt/>

<sup>6</sup> Para mais informações, consultar <https://www.edcities.org/rede-portuguesa/>

<sup>7</sup> Para mais informações, consultar <https://www.cm-almada.pt/almada-cidade-educadora-0>

<sup>8</sup> Rogers, A. (2004). *Non-formal education: Flexible schooling or participatory education?* Springer Science & Business Media.

<sup>9</sup> Moll, J. et al. (2022). Cidades educadoras: o desafio da construção de outro paradigma pedagógico e de gestão de tempos distópicos. *Revista Valgumear*, vol. 2, nº. 2, 1-5.

<sup>10</sup> Moll, J. et al. (2021). Das distopias contemporâneas às sociedades sustentáveis: possibilidades a partir de cidades educadoras. *Revista Lusófona de Educação*, 53, 47-72.

<sup>11</sup> Gadotti, M. (2006). A escola na cidade que educa. *Cadernos CENPEC*, nº 1, 133-139.

mas também de jovens, de adultos migrantes e outros, assim como de idosos e profissionais ligados à educação formal e não formal.

O projeto Novos Tempos para Aprender<sup>12</sup>, dinamizado pelos Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas do Município de Almada, visa a melhoria das aprendizagens dos alunos, através da construção de uma proposta inovadora, na qual a divisão do calendário escolar em semestres é geradora de alterações nas práticas pedagógicas.

O projeto contou com o envolvimento de alunos, professores e famílias. Tem como finalidades melhorar a qualidade do sucesso educativo de mais de 25.000 alunos em 15 escolas; a diversificação de práticas pedagógicas de 2.500 professores; a garantia que as práticas de avaliação destas escolas se baseiam na avaliação formativa e na diversidade de instrumentos de avaliação; a melhoria do bem-estar dos alunos e professores no quadro de mudanças pedagógicas; a redução do stress e do cansaço, assim como o bem-estar dos alunos que experienciam uma diferente organização do tempo escolar.

Relacionado com a iniciativa anterior, o projeto Oficinas de Escrita Criativa para Alunos do 1º Ciclo<sup>13</sup> tem a participação de 10 escolas da rede pública educativa. Este projeto, coordenado por Leonor Tenreiro, está ligado ao Plano Local de Leitura do Município de Almada, integrado inicialmente no Projeto +Leitura +Sucesso<sup>14</sup>, numa parceria com o Plano Nacional de Leitura (PNL2027). Foi desenvolvido em instituições nas quais podem ser encontrados alunos com baixo nível de desempenho escolar, inseridos em contextos sociais multiculturais. Os objetivos das oficinas passam por contribuir para a formação de professores e alunos no desenvolvimento de atividades de leitura e escrita; o desenvolvimento de práticas sociais e lúdicas relacionadas com a leitura e a escrita; a promoção de capacidades de escrita e reescrita de textos; o fomento da leitura, considerando a língua como instrumento de comunicação, reflexão e objeto estético; a promoção da escrita junto dos alunos, favorecendo o gosto pela escrita, assim como pela escuta de narração de histórias, e recorrendo também às artes plásticas e à construção de personagens e de outras histórias.

O projeto Livros Traquinas<sup>15</sup>, também ele inicialmente integrado no Projeto +Leitura + Sucesso, promovido pela Rede de Bibliotecas e Arquivos da Câmara de Almada de Almada, visa o empréstimo de livros a crianças do jardim de infância do concelho, Plano Local de Leitura do Município de Almada, numa parceria com o Plano Nacional de Leitura (PNL2027). Baseia-se na itinerância de malas com livros pelas salas de jardins de infância públicos.

<sup>12</sup> [www.cm-almada.pt/viver/educacao/novos-tempos-para-aprender](http://www.cm-almada.pt/viver/educacao/novos-tempos-para-aprender)

<sup>13</sup> Para mais informação, consultar [https://becre.ruyuisgomes.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=484&Itemid=70](https://becre.ruyuisgomes.org/index.php?option=com_content&view=article&id=484&Itemid=70)

<sup>14</sup> Projeto enquadrado nos Planos Inovadores de Combate ao Insucesso Escolar, POR Lisboa 2020 Lisboa 2020, Candidatura: LISBOA-07-5266-FSE-000055.

<sup>15</sup> Para mais informação, consultar <https://www.cm-almada.pt/projeto-livros-traquinas-os-livros-e-a-leitura-no-ensino-pre-escolar-do-concelho-encontro-de-partilha-ano-letivo-20212022> [https://becre.ruyuisgomes.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=484&Itemid=70](https://becre.ruyuisgomes.org/index.php?option=com_content&view=article&id=484&Itemid=70)

Tem como objetivos a partilha de experiências e práticas das educadoras, a dinamização do projeto em sala do jardim de infância, tendo como propósito a reflexão sobre a relação entre dos alunos e a leitura, o fomento da curiosidade pelos livros, o desenvolvimento de competências de escuta, leitura, escrita e compreensão de mensagens contidas em livros. Quarenta e duas escolas envolvem-se no projeto, com 107 salas da educação de infância, num total de aproximadamente 2.500 alunos e 107 educadoras. Cento e sete malas contendo 5.350 livros promovem a leitura e a compreensão dos textos escritos. O projeto promove ainda um encontro anual de partilha de experiências e trabalhos relacionados com os livros que se encontram nas malas e das atividades a partir destes livros levadas a cabo.

O projeto Kit Direitos Humanos: Promoção da Inclusão Social através do Jogo<sup>16</sup>, coordenado pela equipa da Associação Inovar Autismo, de modo didático e lúdico, visa a sensibilização de mais de 900 crianças e de jovens que frequentam escolas de Almada, Setúbal, Palmela, Montijo e Barreiro, assim como de outros que se juntam a atividades de educação não formal nesses mesmos concelhos, como das famílias dos mesmos e grupos de escuteiros. A promoção da inclusão e o respeito dos direitos humanos das pessoas com deficiência, nomeadamente os indivíduos autistas são finalidades centrais. O projeto procura também a promoção da mudança de comportamentos e atitudes sociais e da participação dos mais jovens, incluindo as crianças e os jovens com deficiência. Orienta-se igualmente para a reflexão que contribua para a edificação de sociedades mais inclusivas, equitativas e democráticas, abertas à diversidade e à mudanças de atitudes de maior respeito pela diversidade social face à deficiência, através da criação de um jogo de tabuleiro e de uma plataforma eletrónica lúdica.

O projeto Laboratório do Amanhã<sup>17</sup>, coordenado pela Associação Lifeshaker, procura desenvolver métodos inovadores nas áreas do empreendedorismo social, da literacia financeira, da educação para a saúde, prevenção da violência e do desenvolvimento das competências socioemocionais. Dirige-se a crianças dos 5 aos 11 anos das freguesias da Caparica, Trafaria e Laranjeiro. Tem em vista a melhoria do sucesso educativo e da formação de cidadãos mais participativos, através do desenvolvimento de atividades lúdicas e outras. Os objetivos específicos passam por aumentar e melhorar os recursos educativos existentes de crianças que residem em locais de exclusão social, bem como promover as oportunidades de conhecer e por essa via promover o sucesso escolar, a participação em diversos domínios da vida social e, em última análise, a inclusão social.

<sup>16</sup> Para mais informação, consultar <https://www.inovarautismo.pt/recursos/kit-inclusao-direitos-humanos>

<sup>17</sup> Para mais informações, consultar <https://www.facebook.com/lifeshakers/>

O projeto Salto de Gigante<sup>18</sup>, coordenado pela Associação Lifeshaker e com apoio da Academia Gulbenkian do Conhecimento, tem como objetivos preparar crianças e jovens para a mudança, promover o desenvolvimento de competências para lidar com problemas complexos e ampliar as suas oportunidades destes jovens de realização pessoal. O projeto contou com a participação de crianças dos 4 aos 7 anos, visando a promoção de competências sociais e individuais como o autoconhecimento, o conhecimento social, o autocontrolo, o relacionamento interpessoal e a tomada de decisão. Através de métodos ativos e atividades que envolvem jogos pedagógicos, role-play, utilização de vídeos, discussão em grupo, etc. O projeto conta também com o envolvimento de jovens entre os 16 e 20 anos que, com as crianças, dinamizam sessões de desenvolvimento de competências socioemocionais, através da dança, do cinema, judo, teatro e rugby.

Os *open days* e as sessões online procuram o envolvimento das famílias das crianças e dos jovens participantes.

O projeto RIISE - Resposta Inclusiva: Informação, Sensibilização e Educação<sup>19</sup>, promovido pela Adsumus Almada, presta um serviço de informação e de formação, assim como de sensibilização, a migrantes. Tem como intuito contribuir para a proteção, o apoio e a integração dos migrantes na sociedade de acolhimento, garantindo a igualdade de oportunidades. Visa ainda a prevenção e a sinalização de situações de racismo e xenofobia, que resultam na violação, na recusa ou no condicionamento a direitos fundamentais, nomeadamente económicos, sociais ou culturais, em razão da pertença a determinada origem racial e étnica, cor, nacionalidade, ascendência ou território de origem. Neste projeto desenvolvem-se atendimentos individuais, na prevenção e intervenção em situações discriminatórias, em que os direitos dos migrantes, no acesso a bens, serviços essenciais, e nas relações com os pares, são condicionados na sequência de tratamentos diferenciados. Ainda ao nível da sensibilização e de educação, iniciativas de aproximação e relacionamento entre os migrantes e a sociedade de acolhimento (i.e, ações para grupos, ações de rua e visitas culturais) são promovidas. A finalidade de promoção de maior participação cívica e desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos migrantes é central para que os migrantes possam lidar com desafios e constrangimentos diversos associados à sua condição cultural, social e económica.

Por fim, um outro projeto, Contos online e presencial, para público sénior<sup>20</sup>, dinamizado pela Rede Municipal de Bibliotecas e Arquivos da Câmara de Almada, foi apresentado. Este

projeto tem como objetivos melhorar a qualidade de vida dos adultos, designadamente dos adultos idosos. Esta iniciativa visa ocupar os adultos idosos, utentes de centros de dia e lares, fomentar a participação e a integração social, assim como desenvolver o convívio e a partilha, através da leitura de contos; prevê ainda promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo; fomentar a importância dos valores como a amizade; desenvolver a capacidade de gestão emocional, enriquecendo outras de competências pessoais e sociais; criar momentos lúdicos e combater o isolamento social dos adultos idosos. Para lá da leitura de livros, o projeto conta com a produção de vídeos relacionados com as atividades promovidas, com o propósito de fomentar o gosto pela leitura e a compreensão de textos escritos e de contos de tradição oral. Diversas atividades de movimento corporal e de dança tradicional, por exemplo, são igualmente promovidas por este projeto com os idosos com maior ou menor mobilidade física.

Depois da realização deste webinar e das discussões que nele ocorreram entre os participantes, projetos muito diversos foram apresentados, baseados em métodos e participantes variados. As iniciativas relevam o dinamismo e a riqueza das ações que o concelho de Almada encerra e permitem pensar a vida urbana mais interessante, mais participativa e democrática. É importante ainda refletir sobre os projetos apresentados na promoção de Almada, enquanto cidade educadora, assim como repensar questões como as seguintes: como é que os projetos apresentados fomentam os princípios das cidades educadoras? Que desafios estes projetos enfrentam e como podem ser ultrapassados? Que outras iniciativas, de educação formal, não formal e informal, apoiadas pelo município, podem permitir a Almada reforçar a sua posição como cidade educadora e fortalecer cotidianos democráticos e participativos? Que atividades transpõem os muros dos prédios educativos, como os escolares e outros, e podem reforçar a vida cidadã no município, nos quais os cidadãos se envolvam na construção de uma cidade educadora?

<sup>18</sup> Para mais informações, consultar <https://gulbenkian.pt/academias/projects/lifeshaker-associacao-2/>

<sup>19</sup> Para mais informações, consultar [https://www.facebook.com/adsumus.estamosaqui/photos/a.144628533754894/339847874232958/?paipv=0&eav=AfYqJyilkWddGKVhVTHcQNeKvAYRqx\\_gCiSbPGk0HnpWL8U00os9rN2kMvt6vIrTFWI](https://www.facebook.com/adsumus.estamosaqui/photos/a.144628533754894/339847874232958/?paipv=0&eav=AfYqJyilkWddGKVhVTHcQNeKvAYRqx_gCiSbPGk0HnpWL8U00os9rN2kMvt6vIrTFWI)

<sup>20</sup> Para mais informações, consultar <https://www.cm-almada.pt/bibliotecas/atividades-e-programas>.

# Novos Tempos para Aprender (NTA)

Agrupamento de Escolas e Escolas não Agrupadas do concelho de Almada

**Graça Carvalho (em representação dos diretores de Almada)**

Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté



## NOVOS TEMPOS PARA APRENDER (NTA)

### Enquadramento

No ano de 2019 os Diretores dos 13 Agrupamentos e 2 Escolas não Agrupadas do Concelho de Almada levaram a cabo, com a apresentação do Projeto - NOVOS TEMPOS PARA APRENDER (NTA), uma aposta estratégica na inovação e na alteração de práticas pedagógicas que resultou do envolvimento das comunidades escolar e educativa, contando com a aprovação de todos os Conselhos Pedagógicos e Conselhos Gerais das 15 Unidades Orgânicas do Concelho de Almada e ainda com o apoio e envolvimento da Câmara Municipal de Almada e do Centro de Formação de Associação de Escolas de Almada – AlmadaForma.

Esta decisão teve como ponto de partida os Projetos Educativos dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não Agrupadas do Concelho de Almada que espelhavam o desiderato do sucesso educativo dos alunos, da qualidade das suas aprendizagens, da equidade educativa e no seu bem-estar escolar e no quadro normativo da Autonomia e Flexibilidade Curricular e Inclusão, consubstanciadas pelos Decreto-Lei nº 54/2018 e Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 julho. O projeto permitiu a implementação de uma estratégia de desenvolvimento curricular que visava materializar aquelas finalidades educativas, enquadrada numa organização semestral do calendário escolar, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A aplicação desta estratégia, no caso particular do Concelho de Almada, concretizou-se com a articulação entre as 15 Unidades Orgânicas existentes, mas também com uma nova organização do tempo escolar e uma nova dinâmica no domínio das práticas pedagógicas e da avaliação para as aprendizagens.

A implementação do Projeto Novos Tempos para Aprender permitiu o desenvolvimento de um conjunto de medidas que levaram à melhoria dos resultados escolares, a saber:

- Promoção de práticas pedagógicas centradas no processo de aprendizagem de cada aluno;
- Alteração das práticas avaliativas, com foco na avaliação formativa e nos diferentes tipos de feedback;
- Aprofundamento do trabalho colaborativo entre os docentes;
- Criação de momentos de partilha nas e entre escolas;
- Implementação de mecanismos para a escuta da voz dos alunos, docentes e encarregados de educação;
- Desenvolvimento profissional e pessoal, tendo em vista a promoção do bem-estar dos alunos e docentes.

## Áreas de Desenvolvimento

No período de vigência do Projeto novas áreas de desenvolvimento e de melhoria se apresentam, a saber:

- Estratégia e Modelo para o envolvimento dos Encarregados da Educação no Projeto;
- Envolvimento das Lideranças Intermédias de todas as Escolas;
- Desenvolvimento de Parcerias;
- Monitorização geradora de informação que fundamente a tomada de decisão;
- Aprofundamento/promoção de estratégias para a promoção do bem-estar da comunidade educativa;
- Transformação das organizações escolares, tirando partido da delegação de transferência de competências, enquanto fator potenciador.

## Objetivos

- Melhorar a qualidade do sucesso educativo de todos os alunos.
- Diversificar práticas pedagógicas e avaliativas (MAIA).
- Promover o bem-estar da comunidade educativa.
- Aprofundar a estratégia de comunicação interna e externa.
- Dar continuidade a ações promotoras de inclusão e multiculturalidade.
- Consolidar a Transição Digital (PADDE).



## Atividades desenvolvidas

- Tríptico para divulgar à comunidade educativa, no início do ano (code);
- Newsletter - 1 publicação por semestre;
- Aplicação de inquéritos - um no início do ano letivo (meados de outubro) e um no fim do ano letivo para os alunos e professores; aplicação de um inquérito aos encarregados de educação, no meio do 1º centro e no final do ano letivo;
- Comemoração do Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e o Desenvolvimento;
- Encontro/Jornada pedagógica: MAIA e PADDE;
- Encontro/formação de capacitação das lideranças intermédias.

## Estrutura de acompanhamento do projeto

- Conselho Consultivo (DGE<sup>21</sup>, Câmara Municipal, Centro de Formação, Diretores dos AE/ENA do Concelho de Almada);
- Conselho de Coordenação do Projeto
- Equipas Locais;
- Responsáveis por áreas/objetivos do projeto.

## Monitorização e Avaliação

- Redefinição de indicadores;
- Aplicação de instrumentos de auscultação à comunidade escolar visando a identificação de áreas de ajustamento ou reforço;
- Elaboração de Relatório Intercalar (anual) e Final do Projeto-final do três anos, em 2025.

### LINK DE ACESSO À APRESENTAÇÃO

[https://docs.google.com/presentation/d/1rcmXT\\_yrjXWCQywmZsn0bV4ZJ1zjCCw5/edit?usp=share\\_link&ouid=106045903253593351840&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/presentation/d/1rcmXT_yrjXWCQywmZsn0bV4ZJ1zjCCw5/edit?usp=share_link&ouid=106045903253593351840&rtpof=true&sd=true)

### LINK DE ACESSO AO TRÍPTICO DO PROJETO NTA

[https://drive.google.com/file/d/1gInamRwEWceMvRSDzEuocC9IZbdcA4dj/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1gInamRwEWceMvRSDzEuocC9IZbdcA4dj/view?usp=share_link)

# Livros Traquinas

**Magda Raimundo e Ana Chastres**

Divisão de Bibliotecas e Arquivos  
Câmara Municipal de Almada

## LIVROS TRAQUINAS

### Áreas de desenvolvimento

O Projeto Livros Traquinas visa sensibilizar para o valor que o livro e a leitura desempenham no desenvolvimento das crianças a frequentar a educação pré-escolar do concelho. Através da disponibilização de livros às salas deste nível de educação pretende-se promover uma maior interação dos alunos com a leitura que ajude a construir sentido em torno da escrita, desperte curiosidade pelo livro, desenvolva nas crianças competências de ouvir, ler e compreender. Através das dinâmicas a desenvolver em sala, os livros e a leitura valorizarão a linguagem oral e o conhecimento da língua da portuguesa.

Neste contexto, o projeto disponibiliza uma mala com uma coleção de 50 livros que é distribuída a cada sala de educação pré-escolar do Concelho de Almada. As malas circulam, de três em três meses, entre as salas dos vários agrupamentos. A gestão do empréstimo dos livros é um serviço assegurado pela Rede Municipal de Bibliotecas de Almada.



O projeto Livros Traquinas está inserido no Plano Local de Leitura da Câmara Municipal de Almada em parceria com o Plano Nacional de Leitura 2027.

O projeto é promovido pela Rede Municipal de Bibliotecas de Almada através da disponibilização de livros às salas do educação pré-escolar público do 1º ciclo dos 13 Agrupamentos do concelho de Almada, do Jardim de Infância 1º de maio da Câmara Municipal de Almada, do Centro Comunitário PIA1 e da Creche Popular do Monte de Caparica.

## Objetivos

Os objetivos principais do projeto são:

- Promover o contacto regular das crianças com livros e ouvir contar histórias;
- Divulgar junto dos educadores e famílias os serviços e atividades para crianças da Rede Municipal de Bibliotecas de Almada;
- Dinamizar a cooperação entre as escolas, bibliotecas escolares e a biblioteca municipal para a promoção do livro e da leitura e da literacia emergente;
- Promover o acesso à coleção de livros para pré-leitores da Rede Municipal de Bibliotecas de Almada.

## Atividades desenvolvidas

### Encontro de Partilha Anual

A partilha de experiências e práticas das Educadoras, bem como a reflexão conjunta, que realizam sobre a interação dos alunos com a leitura, a curiosidade pelos livros, o desenvolvimento ao nível das competências de ouvir, ler, escrever e compreender, é sempre, um contributo enriquecedor para todos os participantes no encontro.

### Exposição “Olhares Traquinas”

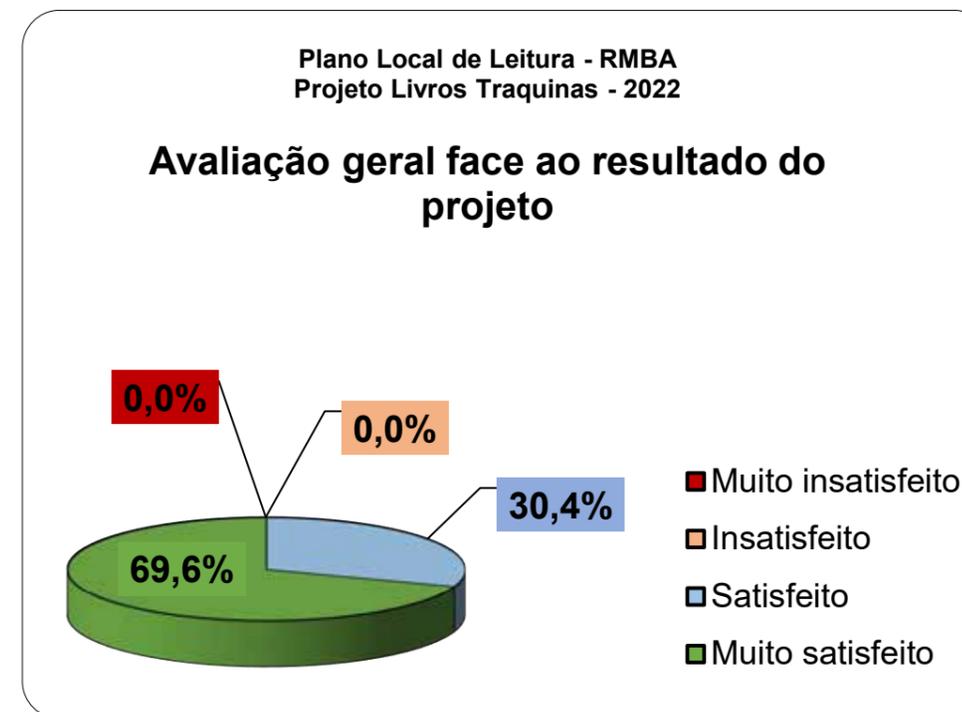
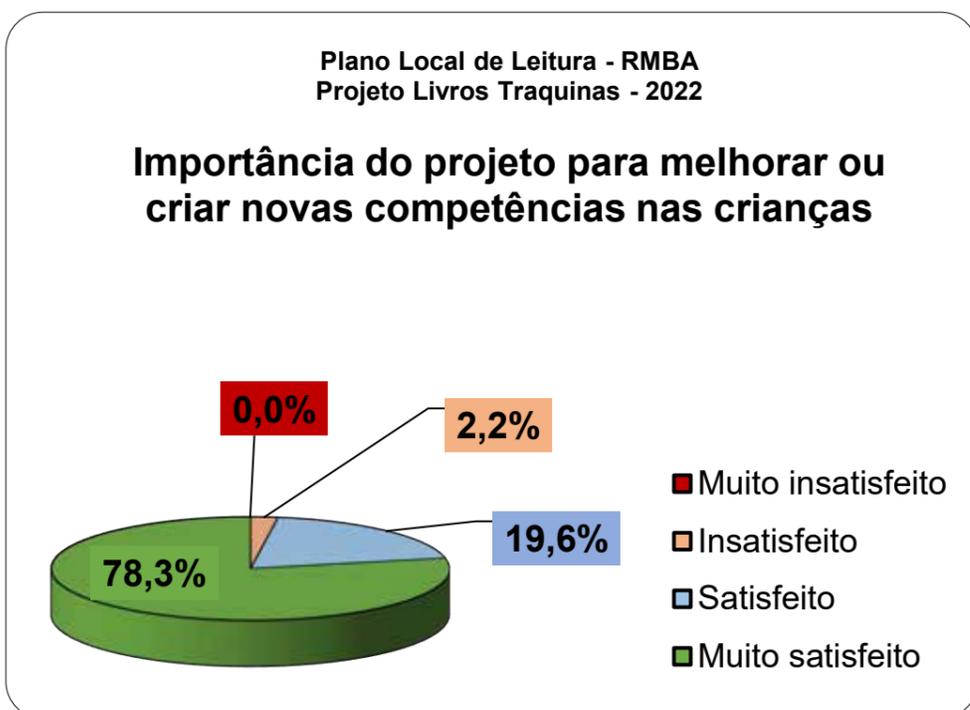
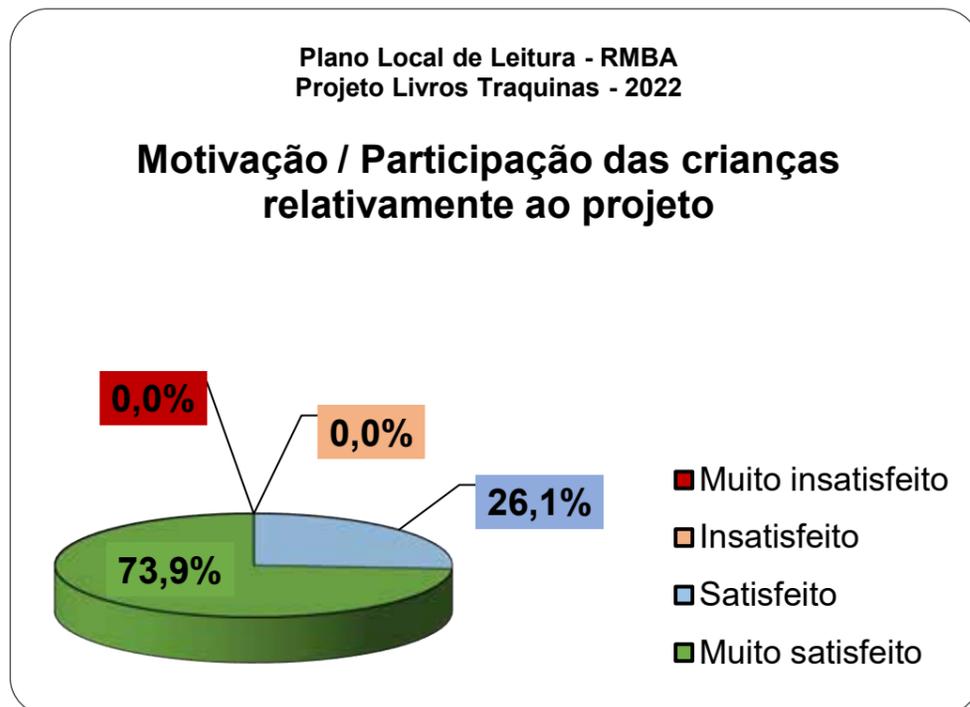
No âmbito do projeto Livros Traquinas é apresentada uma exposição de trabalhos que retrata como as crianças do educação pré-escolar vivem as histórias contadas em sala de aula e se relacionam com os livros. Uma viagem criativa e emotiva conduzida pelo olhar da criança na sua relação com o livro e a leitura.

Nos trabalhos realizados pelas crianças, com o apoio das educadoras e auxiliares de educação, são identificados os livros utilizados e uma pequena descrição das atividades realizadas, não necessitando de planos exaustivos de trabalho, apenas uma memória descritiva da atividade.



## Avaliação

- Num universo de 107 questionários de avaliação enviados online, obtivemos 48% de respostas, com os seguintes resultados:



Os aspetos mais significativos referidos pelas educadoras relativamente ao projeto são os seguintes:

- Desenvolver aprendizagens de literacia, de relações afetivas e sociais, de ampliação da cultura geral do meio natural e social;
- Promover igualdade de oportunidades, em crianças que não têm acesso a este recurso em contexto familiar;
- Desenvolvimento do pensamento simbólico, mágico, intuitivo e animista;
- Desenvolver gosto pela leitura e pela escrita.

## Proposta de ação futura

Continuidade do projeto, seguindo a mesma metodologia, introduzindo algumas componentes novas, designadamente:

- Presença das técnicas da biblioteca municipal para apresentar/entregar as malas com os livros;
- Promover momentos de hora do conto nas salas, a realizar pelas técnicas da biblioteca;
- Incluir nas malas maior oferta de enciclopédias temáticas.

# Oficinas de Escrita Criativa

PARA ALUNOS DO 1.º CICLO NO ÂMBITO  
DO PLANO LOCAL DE LEITURA DO  
MUNICÍPIO DE ALMADA

PARCERIA COM O PLANO NACIONAL DE LEITURA (PNL)

**Ana Leonor Tenreiro**

Dinamizadora de Oficinas de Escrita Criativa



## OFICINAS DE ESCRITA CRIATIVA

### Áreas de Desenvolvimento

As oficinas de Escrita Criativa para o 1º Ciclo do Ensino Básico destinam-se a alunos do 3º e 4º anos, sinalizados, no diagnóstico realizado no 2º ano de escolaridade, com insuficiente aquisição das competências de leitura e escrita. O projeto abrange 10 escolas da rede pública, identificadas com baixo nível de desempenho e inseridas em contextos sociais com características próprias, num município onde já convivem 122 nacionalidades. Cada escola selecionou uma turma ou grupo de alunos identificados com dificuldades ao nível da leitura e escrita, agravadas em tempo de pandemia e consequente confinamento, com aulas à distância e consequente ausência do meio escolar.

Cada turma usufruiu de duas oficinas no 1º ano letivo (2021/2022), com os alunos a frequentar o 3º ano de escolaridade, e irá usufruir de mais duas oficinas no 2º e corrente ano letivo (2022/2023). Assim, ao fim de dois anos letivos, cada turma ou grupo terá realizado 4 oficinas, com os alunos a frequentar o 4º ano de escolaridade, numa perspetiva de dar continuidade a um processo, idealmente prolongado em sala de aula com os professores titulares. No total, terão sido dinamizadas 40 oficinas: 7 em 2021, 22 em 2022 e 11 em 2023.



## Objetivos

Os grandes objetivos orientadores destas oficinas foram contribuir para uma maior capacitação de professores e alunos no desenvolvimento de atividades de leitura e escrita; desenvolver práticas sociais e lúdicas; apurar habilidades de apropriação do sistema de escrita e reescrita de textos; promover a leitura através do reconhecimento da língua como instrumento de comunicação, reflexão e objeto estético e desinibir os alunos em relação à escrita, familiarizando-os com as composições escritas, de modo a perderem o medo de usar as (suas) palavras.

Se estimular a leitura e a escrita das crianças é importante, não menos o é instilar-lhes confiança para imaginar e construir as suas próprias histórias. Devem poder exprimir-se livremente, confiar na sua voz e ouvir a dos outros, diluindo as suas diferenças e promovendo a igualdade e a inclusão, como cidadãs participantes e ativas na sociedade.

Em termos concretos, pretendi, através da narração de histórias, numa primeira fase, promover a escuta e despertar a imaginação dos alunos; numa segunda fase, através de exercícios lúdicos de escrita, facilitar a construção de textos por parte das crianças, individualmente e em grupo; e, por fim, proporcionar a partilha em voz alta do que cada criança experimentou escrever, num clima solidário e descontraído.

## Atividades desenvolvidas

Nas oficinas concebidas para crianças 1º ciclo do Ensino Básico, pensei em alternar atividades que cruzassem a expressão plástica e a expressão literária, com tarefas mais centradas em jogos de palavras e diferentes construções de textos.

Comecei por convidar as turmas do 3º ano a construir personagens em papel amarrotado, para treinarem a personificação de objetos ou seres vivos, dando-lhe vida e voz, em textos escritos na primeira pessoa. Daqui resultaram muitas e bem variadas personagens, das quais elejo um leque de 10, a saber: - a Tesoura Cristina Assunção (nome da professora titular); o Flamingo Rubi, um polícia que gostava de ajudar os outros; o Microfone da Amizade; a Prancha Jubiraca; a Cama Paraíso (onde havia sempre comida); a Caneta dos Sonhos; o Jato Japão; o Caracol José Turbo; a Caixa da Felicidade (cheia de ternura dentro) e a Foca Zombie gigante.

Na segunda oficina do mesmo ano, houve construção de textos com letras repetidas ou obrigatórias, inicialmente em grupo, com contribuições de todas a turma, e depois individualmente. A maior parte das palavras de cada frase tinha de ter a mesma inicial, salvo algumas conjunções ou preposições. Tornou-se necessário recorrer a sinónimos ou a diferentes combinações de palavras, trabalhando e refrescando o vocabulário de toda a turma. Recentemente, iniciei as

terceiras oficinas, primeiras do ano letivo corrente, com um novo desafio: partir da estrutura de receitas culinárias – com “nome da receita”, “ingredientes”, “modo de preparação”, “grau de dificuldade” e “tempo de confeção” – e escrever uma receita de/para Um Dia Perfeito. Para estimular as crianças a experimentar, não só um novo género de escrita, como a apurar a sua cultura geral, conto a história de um prédio onde os moradores têm diversas origens e cozinham diferentes pratos, que partilham no final.

Assim, além da componente literária, promove-se o conhecimento (e riqueza) da gastronomia de vários pontos do mundo, proporcionando a aprendizagem através da prática.

Para fechar o ciclo, a expressão literária é atravessada uma vez mais pela expressão plástica. Aqui, os alunos são desafiados a usar os seus conhecimentos sobre o mundo animal, ao mesmo tempo que exercitam a sua imaginação e sentido de humor, criando combinações de animais (a começar pelo próprio nome) que não existem, mas podiam existir. Esta Arca do Não É (referência ao livro que inspirou a atividade) resulta em textos lúdico-científicos, onde são caracterizados os Animaginários (referência a outro livro inspirador), os cenários onde vivem, os seus amigos e inimigos, sonhos e medos. Poderão também de servir como inspiração unicórnios, dragões, robôs ou mesmo pessoas. Em todas as oficinas, tento desmontar a noção de autoria e de “escrever bem”, quer em termos de ortografia, quer a nível do conteúdo, valorizando e aliviando os desacertos e bloqueios do processo.

## Avaliação

Tendo em conta o contexto pós-pandemia, onde se manifestaram desigualdades sociais que afastaram os alunos da escola por motivos vários, deparei com uma quebra na autoestima das crianças e do esforço continuado dos professores no trabalho de escrita com os alunos. Senti também presente uma maior vergonha na exposição dos textos e medo de falhar na correta redação de palavras e frases.

Por outro lado, constatei uma boa aceitação das novidades das propostas de escrita lúdica, ainda que os textos (mesmo que curtos) revelassem alguma dificuldade das crianças, no geral, em abstrair-se da realidade (no caso da personificação de objetos isso foi notório) e na transposição das suas ideias para o papel.

Depois de alguma resistência, entrega e esforço na concretização das tarefas, com a cooperação evidente entre professores e alunos, a escrita revelou a admiração mútua que nutrem uns pelos outros, expressa nos textos, onde tanto colegas como professores muitas vezes surgiram como personagens.

De sessão para sessão, fui assistindo com satisfação a um aumento generalizado da autoestima dos jovens escritores (e escritoras) e à diluição da importância da autoria, ultrapassada pela importância da turma, como um bloco único.

Considero, pois, que as atividades de escrita criativa têm contribuído para uma queda das máscaras, no sentido em que, tanto a vergonha, como o entorpecimento, têm dado lugar a uma maior abertura para a experimentação e criatividade, traduzida numa maior produtividade literária das turmas.

### Proposta de ação futura

Tendo em conta a minha experiência, passada e atual com as crianças do município de Almada, no âmbito dos projetos + Leitura, + Sucesso e Plano Nacional de Leitura, respetivamente, considero que há muito trabalho a fazer no domínio da Escrita Criativa.

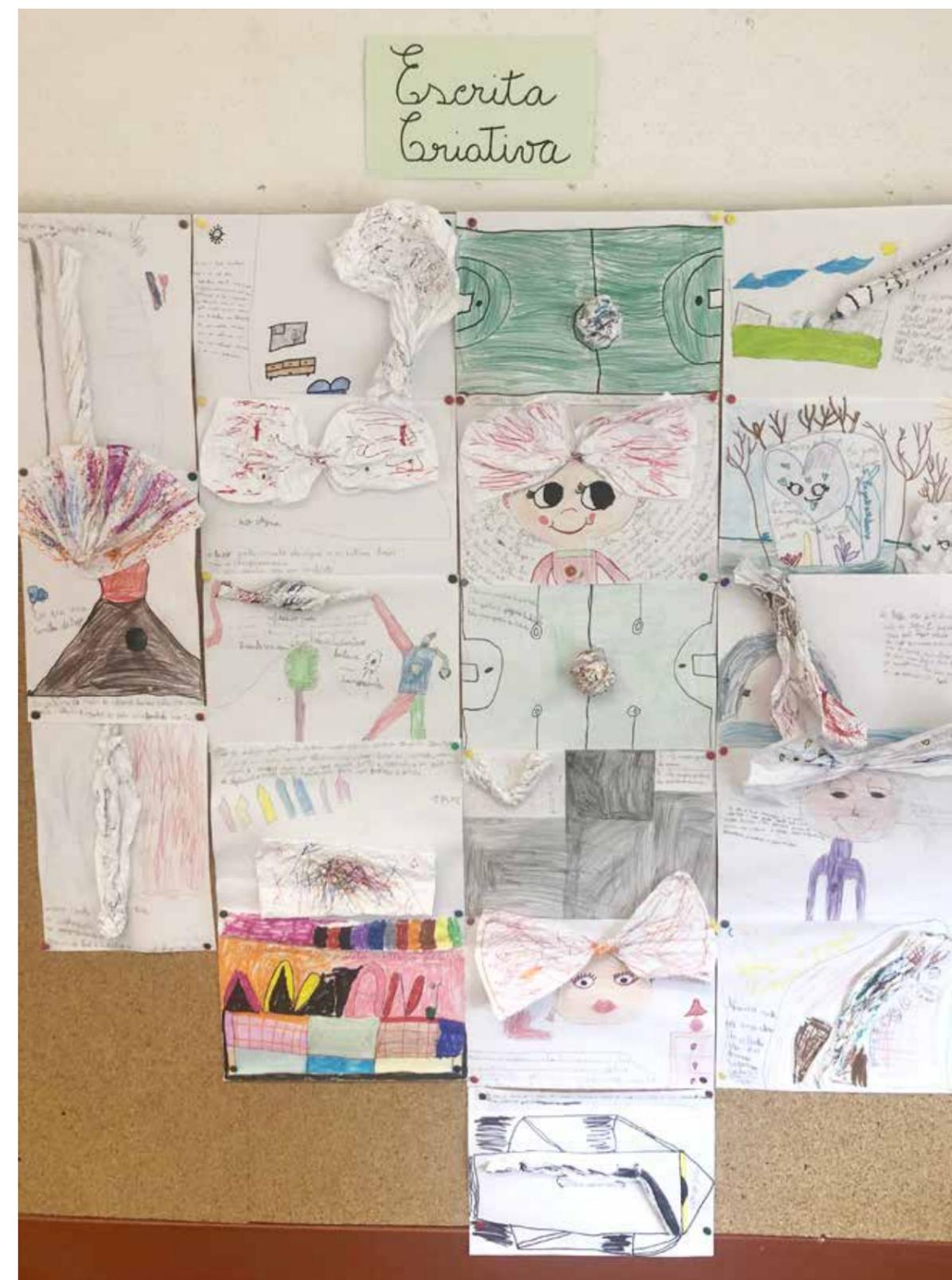
Assim, proponha que se começasse o investimento na sensibilização literária das crianças logo no Jardim de Infância ou nos primeiros dois anos do 1º ciclo.

Por muito que o recurso da escrita ainda não seja uma realidade efetiva nas idades compreendidas entre os 3 e os 7 anos, as crianças mostram já uma capacidade notória de inventar histórias, ainda sem tanta vergonha na exposição das suas ideias, nem com tanto medo de transcrever os seus pensamentos e emoções, sem falhas.

A falar já se está a escrever, assim como ouvindo também se lê. E aqui a narração de histórias tem um papel muito importante. É ouvindo histórias que os contos ganham espaço no mundo dos mais novos e abrem caminho às histórias escritas pelas suas próprias mãos. Os enredos de outros autores, mais ou menos conhecidos, vão criando uma necessidade verdadeira de convívio regular com a ficção, como um passaporte para a imaginação e criatividade, mesmo no seu quotidiano.

Cruzando expressões artísticas, nomeadamente a expressão plástica e dramática, será mais fácil cativar as crianças do Ensino Pré-Escolar a, de forma lúdica, entrar no mundo das palavras, construindo e treinando, assim, a sua voz no mundo, primeiro entre os colegas, educadores e professores; depois, com familiares e amigos.

É um jogo que deve começar cedo, este da escrita criativa! Quanto mais cedo, melhor!



# Projeto Kit Direitos Humanos

## PROMOÇÃO DA INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DO JOGO

**Andreia Afonso**

Associação Inovar Autismo



## PROJETO KIT DIREITOS HUMANOS

### Áreas de Desenvolvimento

O “Kit Direitos Humanos” é um projeto inovador, didático e socio-lúdico (componente física e digital), inspirado na Convenção Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adaptado a diferentes idades, para ser utilizado em escolas, associações e grupos informais de educação.

São beneficiários diretos deste projeto, crianças e jovens residentes no Distrito de Setúbal, entre os 6 e os 18 anos, com e sem deficiência, a frequentar 8 escolas públicas de 4 agrupamentos escolares dos concelhos de Palmela, Setúbal, Almada e Barreiro. Neste grupo estão também incluídos jovens de grupos de educação não formal (Grupos de Escoteiros da Associação dos Escoteiros de Portugal aderentes - Palmela, Setúbal, Almada e Barreiro).

Nesse sentido, o Kit Direitos Humanos tende a promover:

- O respeito pela dignidade inerente à individualidade da pessoa humana, incluindo o direito de fazer as próprias escolhas e decisão sobre a sua vida;
- O direito de participação e inclusão efetiva na sociedade;
- O direito a não ser discriminado, mas aceite enquanto parte da diversidade humana e da humanidade;
- O direito a viver numa sociedade acessível e sem barreiras de qualquer índole;
- A igualdade de oportunidades e a igualdade de género;
- O respeito pelas crianças com deficiência, pela sua identidade e autorrepresentação (voz).

### Objetivos

Sensibilização das crianças/jovens, respetivas famílias e comunidade educativa em geral, para a inclusão e direitos humanos das pessoas com deficiência (especial incidência para a deficiência intelectual/autismo);

Consciencialização, capacitação e empoderamento dos/as jovens com deficiência com vista à sua autodeterminação;

Promoção da mudança ao nível de comportamentos e atitudes sociais e da participação das novas gerações neste processo, incluindo os/as próprios/as jovens com deficiência;

Promoção de processos participativos inovadores e o trabalho em grupo, intergeracional e interprofissional, com ganhos para todos/as, desmistificando estereótipos e preconceitos;

Promoção de um projeto de inovação social de ponta num território tão heterogéneo como é o Distrito de Setúbal (Concelhos de Palmela, Setúbal, Barreiro e Almada);

Contribuição para a edificação de sociedades mais inclusivas, equitativas e democráticas, abertas à diversidade humana enquanto riqueza civilizacional, potenciando a mudança de comportamentos e de atitudes sociais face à deficiência.

### Atividades desenvolvidas

Dada a abrangência do projeto em termos de faixa etária, a implementação das atividades foi diferenciada, de acordo com as mesmas, sendo que se contou com crianças e jovens desde o 1.º ciclo até ao ensino secundário.

#### Atividade 1

Apresentação do projeto “Kit Direitos Humanos” nos agrupamentos de escolas selecionados, autarquias e entidades de educação não formal aderentes:

O objetivo desta primeira atividade consistiu na apresentação detalhada do projeto, bem como do respetivo cronograma aos parceiros estabelecidos em sede de candidatura (todos os parceiros tinham já um conhecimento geral em relação à temática do projeto e respetiva metodologia).

#### Atividade 2

Trabalho em parceria com as crianças/jovens dos agrupamentos de escolas e grupos de escoteiros:

Para a presente atividade, foram desenhadas planificações para a implementação de 3 sessões de acordo com as faixas etárias dos/as participantes, tendo-se agrupado o 1.º e o 2.º ciclo e o 3.º ciclo com o ensino secundário. O trabalho de parceria com o grupo de escoteiros foi realizado em separado.

Desta forma, deu-se início à elaboração colaborativa dos conteúdos dos produtos constantes no Kit Direitos Humanos, através de 3 sessões – 1) Apresentação do projeto e análise do estado de arte de cada grupo relativamente à área do autismo/deficiência; 2) Abordagem à Convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência; 3) Elaboração colaborativa dos conteúdos a constar no jogo “Kit Direitos Humanos”.

#### Atividade 3

Produção do jogo de tabuleiro “Kit Direitos Humanos” e da aplicação digital, juntamente com uma plataforma Moodle com atividades relacionadas à questão dos direitos humanos das pessoas com deficiência.

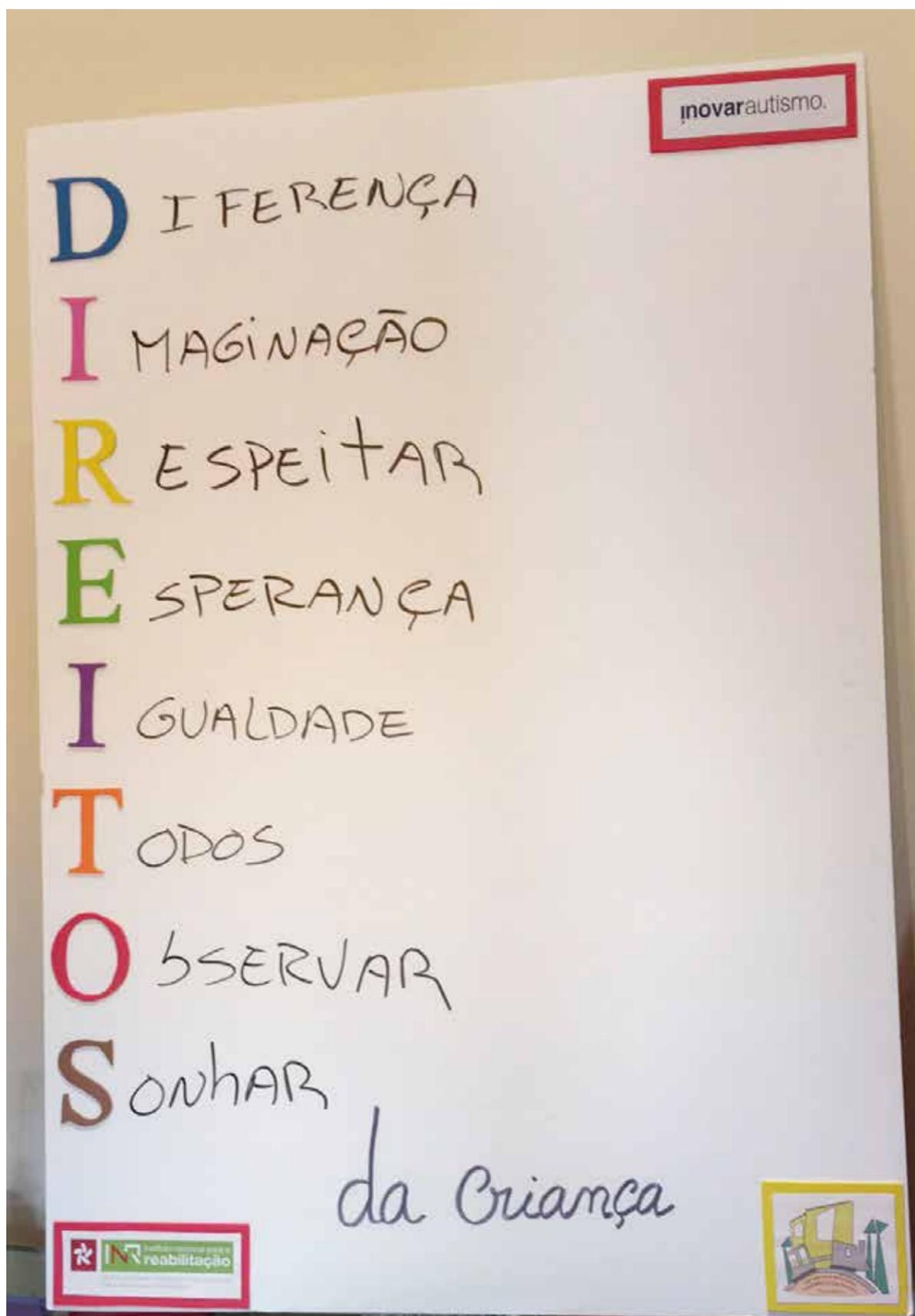
Neste momento, o jogo de tabuleiro encontra-se em fase final de produção, estando a aplicação e plataforma Moodle a serem elaboradas.

Prevê-se que durante o primeiro trimestre de 2023, o jogo de tabuleiro possa ser entregue às escolas e grupos aderentes, bem como, para escolas que queiram obter os produtos. Nessa altura, serão também dinamizados eventos de divulgação dos resultados finais, bem como dos produtos finais, no Distrito de Setúbal.

#### Avaliação

A avaliação intermédia, permite-nos referir que, no decorrer das diversas sessões foi visível, ainda que de forma breve, as mudanças dos/as alunos/as quanto à consciencialização sobre as questões dos direitos humanos, inclusão e deficiência. Além disso, a maioria das crianças/jovens referiram nunca ter refletido relativamente sobre a questão dos direitos das pessoas com deficiência, e inclusive, não tinham conhecimento da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.





Através da implementação do presente projeto, foi possível chegar a cerca de 900 alunos/as pertencentes a 14 escolas, bem como, a 4 grupos de escoteiros das zonas de Palmela, Setúbal, Almada e Barreiro. O número de escolas aderentes foi superior ao estipulado em candidatura, o que é um indicador muito positivo relativamente à procura das escolas por atividades desta índole, bem como é indicador do sucesso da implementação do projeto. Relativamente à avaliação por parte dos/as docentes que também participaram no projeto, irá ser possível ter resultados concretos após a análise do questionário final que ficou a cargo da entidade externa responsável pela avaliação do projeto – ISCTE.

No que respeita às organizações e instituições no âmbito da deficiência e outras associações parceiras, prevê-se que as aprendizagens efetuadas promovam uma nova abordagem e novas práticas menos segregadoras e mais inclusivas no apoio a pessoas autistas/deficiência. O envolvimento das autarquias locais neste âmbito contribuirá por certo para uma maior consciencialização neste domínio na prioridade de implementação de políticas inclusivas de proximidade.

### Proposta de ação futura

No final do projeto (maio 2023), e de acordo com os resultados alcançados, a Inovar Autismo irá proceder à redação de um documento (conjunto de estratégias, no sentido da promoção do conhecimento sobre a deficiência, direitos humanos e inclusão em contexto escolar, nomeadamente através dos resultados conseguidos através da implementação do projeto).

A Inovar Autismo tem por objetivo, que esse mesmo documento possa ser entregue ao Ministério de Educação, de forma a que algumas estratégias possam ser implementadas em contexto escolar.

# RIISE - Resposta Inclusiva: Informação, Sensibilização e Educação

**Stela Lima**

AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada

## RIISE - RESPOSTA INCLUSIVA: INFORMAÇÃO, SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO

### Áreas de Desenvolvimento

Através do RIISE pretende-se criar instrumentos de política local de integração de NPT<sup>22</sup>, sustentado em recursos de cariz informativo e de sensibilização e educação para uma cidadania mais ativa.

Almada, em termos das necessidades sociais das comunidades imigrantes residentes, assume-se como um cluster comparativamente ao panorama nacional ao nível do acolhimento e integração dos NPT. Importa realçar a este nível o diagnóstico social apresentado ao nível do PMIMA 2018-2020 (Plano Municipal para a Integração de Imigrantes de Almada), em que faz alusão às questões da discriminação ou racismo que se manifesta de diferentes formas e em diversos contextos, destacando-se as relacionadas com o trabalho, nomeadamente a nível do contrato laboral, à condução de imigrantes a determinados tipos de trabalho devido à perceção generalizada que se tem desta comunidade face à sua iliteracia e deficit de habilitações escolares e profissionais.

Ao nível da sensibilização pública, em Almada não existem órgãos de comunicação étnicos direcionados para a comunidade estrangeira. Os meios de comunicação do Município (os únicos existentes) têm ações muito pontuais em que abordam assuntos relacionados com a imigração, a diversidade cultural.

Importa, no entanto, referir que, historicamente, as populações imigrantes têm sido excluídas da esfera política, sendo-lhes negado um conjunto de direitos políticos, sendo o mais importante o direito de voto.

### Objetivos

Tem como objetivo fundamental prestar um serviço (in)formativo, de sensibilização e de educação, dirigido a NPT, com intuito de contribuir para a sua proteção, apoio e integração na sociedade de acolhimento, garantindo o gozo de plena igualdade de oportunidades, prevenindo e sinalizando situações de racismo e xenofobia, que se traduzem na violação, na recusa ou condicionamento do acesso e exercício de direitos fundamentais, nomeadamente, económicos, sociais ou culturais, em razão da pertença a determinada origem racial e étnica, cor, nacionalidade, ascendência ou território de origem.

<sup>22</sup> Nacionais de Países Terceiros

Por outro lado e, seguindo um princípio da complementaridade, este projeto, na sua matriz da sensibilização e educação, procurará encetar iniciativas que incentivem para uma cidadania mais ativa dos NPT, que fomentem o estreitamento das relações com a sociedade de acolhimento, na prevenção e intervenção de situações de exclusão e alienação social.

### Atividades Desenvolvidas

O projeto RIISE, dirigido a NPT, residentes no concelho de Almada, na sua vertente informativa tem vindo a dinamizar atendimentos individuais, tendo como foco, o desenvolvimento de um recurso intermediário de cariz (in)formativo na prevenção e intervenção, em situações com potencial ou mesmo discriminatórias, em que os direitos dos NPT, no acesso a bens, serviços essenciais, e nas relações com os pares, foram condicionados na sequência de tratamentos diferenciados.

Ao nível da sensibilização e de educação, tem vindo a encetar iniciativas que visam a aproximação e relacionamento com a sociedade de acolhimento (i.e, ações para grupos/ ações de rua/ visitas culturais), para a promoção de maior participação cívica e desenvolvimento de competências pessoais/sociais dos NPT para lidarem com desafios que subjazem ao contexto da imigração.

### Avaliação

O projeto ainda curso, tem vindo a acolher reações bastantes positivas, tanto por partes dos seus utentes e participantes como de entidades parceiras.

Pela entidade a avaliação também é positiva, neste momento está a aguardar resposta da reprogramação para a continuidade do projeto por mais um ano.

### Proposta de ação futura

A vertente Informativa, no que concerne os atendimentos, até à presente data, mantém um nível bastante positivo, com uma procura elevada por partes dos Nacionais de Países Terceiros.

Assim, futuramente a Ad Sumus pretende dar continuidade ao projeto na vertente informativa, incluindo, esta valência, no seu Plano de Atividades.



# Laboratório do Amanhã

**Catarina Silva**

Lifeshaker – Associação

## LABORATÓRIO DO AMANHÃ

### Identificação do projeto

O projeto Laboratório do Amanhã é um projeto de experimentação social, inspirado nos modelos “espiral de inovação” e “laboratório vivo”, através da potenciação de parcerias de carácter inovador envolvendo uma ampla gama de entidades, com o objetivo de implementar uma estratégia local de intervenção social, em alinhamento com EDL Envol20 Almada. O projeto inspira-se ao nível da sua planificação e formato em dois modelos reconhecidos pelo documento “Orientações para os Intervenientes Locais sobre o desenvolvimento Local de Base Comunitária (FEEI, 2014), como boas práticas para o incentivo à inovação social. O público-alvo são crianças dos 5 aos 11 anos, que se encontrem em risco de pobreza e exclusão social, residentes nos territórios da Caparica, Trafaria, Laranjeiro e Feijó.

### Identificação da área de atuação

As necessidades de ordem social e económica presentes nos territórios-alvo da intervenção – Caparica, Trafaria, Laranjeiro e Feijó – contribuíram para a ativação e capacitação de recursos à escala comunitária para a implementação de novas soluções que favorecessem e potenciasssem o desenvolvimento integral de crianças.

Assim, com base na identificação destas necessidades, surgiu a oportunidade de quebrar os ciclos de transmissão geracional da pobreza e de exclusão social, nas freguesias da Caparica e do Laranjeiro. Desta forma, deu-se o planeamento de uma intervenção preventiva primária em crianças do 1ºCiclo, pois é nesta etapa educativa, que se registam as primeiras manifestações das desigualdades sociais que as afectam, e que tendem a agravar-se e a perpetuar-se ao longo do seu crescimento.

Com esta finalidade, através da exploração do potencial artístico identificado nas crianças locais, desenvolveu-se, a partir de um formato inspirado nos modelos “espiral da inovação” e “laboratório vivo”, três novas metodologias experimentais.

### Objetivos

Os objetivos deste projeto são: aumentar os recursos educativos de qualidade existentes localmente, possibilitando a crianças, residentes em territórios caracterizados pela pobreza e exclusão social, o acesso a oportunidades que reforcem a sua capacitação em áreas fundamentais



do conhecimento, almejando-se a curto prazo o aumento do sucesso escolar, e no médio-longo prazo, a participação e inclusão ativa nas diversas dimensões da vida em sociedade.

Para alcançar os objetivos acima mencionados, o Laboratório do Amanhã pretendia desenvolver, testar e implementar três metodologias experimentais que respondessem às necessidades de capacitação de crianças em risco e/ou situação de exclusão social e educativa. Assim sendo, cada uma das três metodologias tem objetivos específicos que serão explicitados no próximo ponto.

### Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas decorreram das 3 metodologias criadas: ES.COM, CO.PLAY e MS.NÓS que passamos a descrever:

1. Capacitação para o Empreendedorismo Social através do jogo (ES.COM): O programa “ES.COM” é composto por três módulos com um total de 21 sessões, sendo que duas delas – a primeira e a última – destinam-se à avaliação pré e pós-teste, respectivamente. O primeiro módulo diz respeito à capacitação de numeracia através de jogos digitais (5 sessões); o segundo à capacitação de Literacia financeira através do caderno “História da família Abrantes” (9 sessões); e o terceiro à capacitação em Empreendedorismo Social através da criação de uma iniciativa (6 sessões).

Assim, com base na transferência e demonstração das competências de Numeracia e Literacia financeira, previamente estimuladas, as crianças foram envolvidas num processo básico de criação de um projeto de empreendedorismo social, que culminou com o Filme “Pandas Vermelhos”

2. Capacitação para a Saúde através da Realidade virtual e de Escape Rooms (MS.NÓS): Esta metodologia divide-se em duas vertentes – capacitação para a saúde mental através da prevenção da violência (com recurso à realidade virtual) e capacitação para a saúde alimentar através da educação alimentar (utilizando escape rooms). O programa para a prevenção da violência conta com 9 sessões, sendo que duas delas – a primeira e a última – destinam-se à avaliação pré e pós-teste, respectivamente. Enquanto, o programa para a educação alimentar conta com 3 sessões, 2 de avaliação (pré e pós-teste) e 1 sessão de implementação.

Desta forma, na metodologia MS.NÓS, as experiências de realidade virtual e os escapes rooms, abordaram diferentes domínios da educação para a saúde, adaptados para a faixa etária alvo e para as necessidades e interesses específicos identificados.





3. Capacitação para as competências socioemocionais através de jogos cooperativos (CO.PLAY): O CO.PLAY é um programa que envolve a prática de atividade física regular, num contexto de exploração de jogos cooperativos, para estimular o desenvolvimento de competências relacionadas com a Saúde e Bem-estar físico e mental e de competências socioemocionais (autoconhecimento, conhecimento social, autocontrolo, relacionamento interpessoal e tomada de decisão). O programa divide-se em 6 módulos e possui um total de 21 sessões, sendo que duas delas – a primeira e a última – destinam-se à avaliação pré e pós-teste, respectivamente.

### Avaliação

No que respeita aos resultados gerais do projeto, conseguimos atingir a maioria deles. O número total de crianças participantes foi de 556, envolvemos 17 entidades parceiras, 9 escolas e 23 professores. Criámos 3 metodologias e implementámos 242 sessões. Além disso, realizámos 8 conselhos de parceiros e 8 conselhos comunitários.

Obtivemos um nível de satisfação das crianças participantes de 91,93% e um grau de satisfação de 93,99% da população local (comunidade). Avaliámos ainda, o grau de satisfação intercalar das entidades parceiras e obtivemos resposta de 11 destas que apontaram uma média de 90,55% de satisfação. Capacitámos 17 facilitadores comunitários, e 2 destes foram contratados para o projeto.

Quanto às metodologias, no CO.PLAY houve melhorias ao nível da relação entre pares, no comportamento académico, na competência social e no autocontrolo com ganhos significativos no grupo de intervenção. No ES.COM os resultados sugerem melhorias significativas no nível de Literacia Financeira e melhorias nas notas de matemática. Relativamente ao MS.NOS – Prevenção da Violência, notou-se uma melhoria ao nível de conhecimentos acerca do que é o bullying físico, bullying verbal, bullying emocional e cyberbullying.

No que refere à metodologia MS.NOS – Educação Alimentar existiram melhorias ao nível do conhecimento geral acerca da educação alimentar, nomeadamente, na origem dos alimentos, escovagem dos dentes, mastigação, alimentos saudáveis e menos saudáveis e consequências de uma má alimentação.



# Contos, *online* e presencial para público sénior

**Cláudia Pulquério e Telma Marreiros**  
Divisão de Bibliotecas e Arquivos



## CONTOS, ONLINE E PRESENCIAL PARA PÚBLICO SÉNIOR

### Enquadramento

O aumento da esperança média de vida faz com que exista um crescente aumento demográfico de população idosa. O envelhecimento é universal e inevitável, acontece em todos os sistemas orgânicos, mesmo sob condições genéticas e ambientais ótimas. Visto isto, há necessidade de pensar e colocar em prática alternativas para promover o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida dos idosos, tanto no seio familiar como na sociedade.

Para que haja um envelhecimento ativo é necessário criar oportunidades de saúde, participação e segurança, que têm como objetivo melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Assim sendo, será importante ocupá-las dando-lhes ferramentas, pois queremos uma população sénior participativa, dinâmica e mais ativa, não descurando em tempo algum a importância que os mais idosos têm na vida presente e futura da comunidade, contribuindo para a integração social e quebrando preconceitos.

A biblioteca tem um papel fundamental e uma responsabilidade especial na promoção do livro e da leitura, de acesso ao conhecimento e à riqueza multicultural.

Foram pensadas, e colocadas em prática, alternativas para promover o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida dos seniores.

### Metodologias

- Através dos contos, pretendemos ir ao encontro deste público e abrir novos horizontes, devolvendo a alegria e proporcionando momentos de convívio.
- Sessões Presenciais - As sessões decorrem num ambiente tranquilo transformando o espaço físico num espaço acolhedor e sereno.
- A interação com o público aviva a dinâmica relacional, sentimento de pertença ao grupo e a entreaajuda.
- É proposto ao grupo uma partilha de histórias/estórias, ou seja, cada um dos participantes poderá contar estórias da sua infância/juventude vivenciadas ou passadas de geração em geração.
- Sessões Online - Nos pequenos vídeos ou podcast a/o dinamizador(a) apresenta-se, diz o título da estória/história e dá início à dinamização da mesma, fazendo

sempre um esforço para minimizar a distância, criando um ambiente acolhedor e de proximidade.

### Identificação das áreas de atuação

População sénior e reformados residentes e usuários dos Centros de Dia / Lares de 3ª Idade do Concelho de Almada;

- Público em geral.

### Objetivos

- Promover a autoestima;
- Desenvolver o sentimento de pertença ao grupo;
- Fomentar a importância dos valores (união, amizade, partilha...);
- Desenvolver a capacidade de gestão emocional;
- Enriquecimento de competências pessoais e sociais;
- Criar momentos lúdicos;
- Combater o isolamento.

### Atividades desenvolvidas

- Presencial (Centro de Dia – Centro Social Padre Ricardo Gameiro)
- Online (Público em geral)
- Partilha de contos de tradição oral
- Leituras partilhadas com os utentes (estórias de vida dos utentes)

### Avaliação

- Avaliação (não aplicamos questionários, porque alguns utentes são iletrados e outros já têm algumas dificuldades cognitivas (em escrever)).

### Proposta de ação futura

- Dar continuidade ao projeto (presencial e online), abrangendo mais centros de dia do concelho de Almada
- Aquisição de atividades para diversificar a oferta das dinâmicas nomeadamente, (Dança, jogos tradicionais, “Gestos com estórias”, de Mário Afonso), entre outras.





# AMBIENTE, ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE

# Almada em Regeneração

## O (DES)ENVOLVIMENTO LOCAL NA CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

**José Carlos Ferreira**

Faculdade de Ciências e Tecnologia \*  
Universidade Nova de Lisboa



\* Síntese da moderação do 2.º webinar, realizado a 29 de setembro de 2022, da responsabilidade da Câmara Municipal de Almada

## ALMADA EM REGENERAÇÃO: O (DES)ENVOLVIMENTO LOCAL NA CONSTRUÇÃO DA RESILIÊNCIA

Os temas a tratar nesta sessão devem situar-se à escala local, pois é, a este nível, que a “adaptação” e a “mitigação” deve acontecer. Embora, estes fenómenos tenham uma escala planetária.

O desenvolvimento local sustentável passa por um ordenamento e planeamento ambiental e uma gestão territorial de base ecológica promotores de uma comunidade mais sustentável, mais segura e resiliente às alterações climáticas. Este é o desafio de todos os territórios a escala local e é o desafio que se coloca a Almada porque é um território vulnerável a muitos perigos e, obviamente, as suas comunidades também estão vulneráveis.

Mas há um tema que é muito caro a este 2.º webinar e que é muito importante, que não é negligenciado, mas que normalmente não é tratado, talvez devido ao atual conhecimento, com a mesma profundidade que os outros temas de adaptação às alterações climáticas e que se prende com a educação, a literacia, a sensibilização, etc.

O que estamos a fazer é um envolvimento ativo da comunidade. Podemos ter o melhor Plano de Adaptação às Alterações Climáticas, o melhor Plano de Mitigação dessas mesmas alterações, as melhores políticas públicas para a adaptação às alterações climáticas, podemos ter inclusivamente o melhor Plano de Ação para as Alterações Climáticas de Base Local, mas muitas vezes estes falham na sua operacionalização, na sua concretização. E por que razão falham? Quem faz o território todos os dias, quer sejam empresários, trabalhadores, pescadores, agricultores ... tem a sua corresponsabilidade e deve contribuir para a adaptação ou a mitigação das alterações climáticas. No entanto, acha muitas vezes que é um problema dos outros e ainda, mais grave, que é um problema para o futuro. E não é verdade, neste verão já sentimos as ondas de calor, a precipitação intensiva em algumas zonas do país, os incêndios florestais, a erosão costeira na região centro ... Ou seja, estas consequências vieram para ficar. Nós só vamos ter uma comunidade resiliente, com capacidade de resposta aos desafios da mudança climática, que já está a acontecer, se tivermos em consideração, os cenários que nos indicam que iremos ter um clima muito mais seco, com muito menos disponibilidade hídrica, mais erosão costeira. Todos os processadores climáticos, nomeadamente os modelos mais recentes, apontam esta tendência, com impacto em Almada, como seja a subida do nível médio do mar, com inundações estuarinas e costeiras, galgamentos costeiros, erosão costeira, os recuos das arribas, a questão da temperatura com o aumento dos episódios do calor excessivo, dos incêndios florestais e rurais, a redução da precipitação e o aumento da sua intensidade em pequenos períodos de tempo, com inundações pluviais, a erosão hídrica do solo, a seca meteorológica, as tempestades de vento.

Há um conjunto de forçadores que aumentam um conjunto de perigos, como aqueles que acabei de falar e face a estes perigos climáticos, atuais e futuros, temos a exposição das pessoas, dos edifícios, dos equipamentos, do património natural, ou seja, temos uma elevada vulnerabilidade do nosso território a todos estes perigos.

Se do ponto de vista técnico e científico, os modelos já começam a ser bastante eficientes, ainda que conservadores, mas eficientes e que ajudam o território a adaptar-se. No entanto, o grande desafio que hoje se coloca é a literacia da comunidade, o envolvimento ativo, a co-construção de todos estes processos, de todas estas soluções. Se conseguirmos ter uma comunidade envolvida na co-construção de todas estas soluções, teremos uma comunidade mais capacitada e empoderada. É uma comunidade que participa, que entende e que percebe que tem de atuar mesmo contra a sua vontade.

Em termos de uma Cidade Educadora, a promoção de uma comunidade mais sustentável, mais resiliente, mais adaptada tem que atender à literacia ambiental, que é muito mais do que fazer educação e sensibilização. Esta implica uma apropriação de conhecimentos, mas na perspetiva de alteração de comportamentos. O desafio que se coloca, e que é muito interessante, é como se está a transmitir conhecimento e de que modo é que ele está a ser apreendido? Onde está a informação, como é que ela é transmitida, como é que posso chegar a ela? Isto é a base para o desenvolvimento de qualquer projeto, independentemente da sua área. No entanto, a questão que emerge é que a informação não chega às pessoas ou que elas não a conseguem apreender. Isto remete para outra questão que foi identificada neste webinar que é a forma de transmitir o conhecimento, a forma como as pessoas o apreendem. Este é um desafio principalmente para os académicos, como é que se transfere o conhecimento da Academia para a comunidade, como é que se põe ao serviço da comunidade esse conhecimento? É muito diferente do que discutir entre pares, todos conhecem a linguagem, é fácil comunicar, o mesmo não acontece com o resto da comunidade, é difícil comunicar, mesmo com especialistas nesta área. Este é um grande desafio.

Outro desafio muito importante é o envolvimento ativo da comunidade. As pessoas têm de sentir que isto é para elas e que elas fazem a diferença. Como é que se envolve ativamente as pessoas na construção destes processos? Como é que elas podem co-construir as soluções? Que efetivamente o esforço delas contribua para as soluções. É evidente que há muitas dimensões, uma eminentemente técnica, outra da esfera dos agentes do território.

É um desafio, como é que se envolve ativamente as comunidades nestes processos? Consegue-se fazer este envolvimento ativo? Do ponto de vista académico, há metodologias,

há processos. Do ponto de vista de aplicação e do conhecimento que possuo, há um ou outro processo em que estive envolvido que correu muito bem. Por exemplo, com as comunidades piscatórias. Muitas das pessoas nem sabem ler nem escrever, mas que são profundamente literadas em temas ambientais, nomeadamente das questões relacionadas com o oceano, poluição, redução do pescado., etc. Esta comunidade detentora de um conhecimento não formal e que se relaciona com o conhecimento formal da escola, de diferentes gerações e a transmissão de um conhecimento de um lado para o outro, com o objetivo de transferir o conhecimento para a comunidade e a comunidade tradicional trazer esse conhecimento para a escola. Esta situação está a ser avaliada num projeto desenvolvido em Cabo Verde. É possível fazer, ainda que seja difícil medir.

Todos os projetos apresentados neste webinar procuram a concretização de uma cidade educadora, ter uma comunidade empoderada, informada, ativa na participação. Numa perspetiva mais académica, está em curso uma avaliação dos processos de planeamento e de gestão ambiental, pois pretende-se saber as razões que os levam a falhar. Estão a chegar à conclusão que a sua falha resulta da ausência de comunicação eficiente, não se envolve os atores desde o início.

# Reduzir o desperdício alimentar, valorizando a nutrição saudável

**Elsa Alves**

Cooperativa de Ensino Egas Moniz



## REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR, VALORIZANDO A NUTRIÇÃO SAUDÁVEL

### Identificação da área de atuação

A Egas Moniz reconhece a importância e a sua responsabilidade de atuação nas áreas social e ambiental na comunidade, educativa e local, isto é, na população do território onde se insere. Como tal, desde 2021, encetou a Comissão de Responsabilidade Social e Ambiental (CRSA) que alinhada nos valores e visão da instituição, para além de assegurar os seus propósitos de formação e investigação, se constitui, simultaneamente, como um polo de prestação de serviços e cuidados de saúde, abertos a todos e todas, em particular, aos mais carenciados e participa, ativamente, na intervenção comunitária (enquadrados nos currícula dos cursos, mas também atividades extra-curriculares).

Neste sentido, em resposta ao desafio da Câmara Municipal de Almada para responder ao desafio de reduzir/evitar o desperdício alimentar, participou no webinar, a 29 de setembro, onde se propôs realizar um e-book, subordinado ao tema.

Apresentamos uma proposta de “Oficina do Grão” com sugestão de snack e de refeições fáceis, económicas, saudáveis, sustentáveis e inclusivas, que podem ser replicadas pela população em geral.

A escolha do grão-de-bico, prende-se por esta leguminosa seca, ser rica a nível nutricional, tem baixo custo na aquisição e se apresenta como uma alternativa à proteína animal (carne, peixe e ovos) quando acompanhada por um cereal. Mais ainda, é um alimento consumido na íntegra e de produção nacional, desperdício e quilómetro zero. Pelo exposto, merece maior divulgação e integração, na comida do dia-a-dia. Em suma, esta escolha favorece a produção, a saúde, o planeta e a comunidade.

### Objetivos

As sugestões que apresentamos incluem snacks e refeições que podem ser comidas, nas merendas, ao almoço ou jantar, ao longo do dia.

Com este material pretendemos, através do conhecimento e da experiência, apresentar soluções que transformem comportamentos e beneficiem a saúde, das pessoas e ambiente. Os objetivos a atingir são:

- Promover a prática da alimentação saudável, sustentável, saborosa e económica

- Sensibilizar para a redução do desperdício e aumento do aproveitamento alimentar
- Dotar de competências práticas no âmbito da cozinha sustentável
- Diminuir a insegurança alimentar
- Envolver e consciencializar a comunidade para a importância de uma alimentação de base vegetal, quilómetro e desperdício zero
- Incentivar a multiculturalidade e a gastronomia sustentável, para Todo@s, doentes e população, em geral, e carenciadas, em particular.
- Inspirar e motivar para o aumento do consumo de leguminosas secas como fonte proteica
- Dar exemplos de opções saudáveis, sustentáveis, fáceis, inclusivas e de baixo custo.



## Atividades desenvolvidas e avaliação

As composições da “Oficina do Grão” incluem:

- Pasta de grão-de-bico
- Falafel
- Hambúrguer

Para todas, foram realizadas as fichas técnicas, a lista de ingredientes, lista de alergénios, o custo de produção, total e por pessoa.

Acreditamos que as composições que apresentamos na “Oficina do Grão” são bons exemplos a incluir no dia-a-dia alimentar, dos munícipes de Almada, pois não tem desperdício, promovem a saúde, são acessíveis e de fácil execução. Bom apetite!

## Proposta de ação futura

A CRSA alinhada nos desafios para a concretização dos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) da Agenda 2030, em particular, os que se relacionam com a alimentação, ambiente e parcerias, pretende continuar a desenvolver ações e material pedagógico que incluam todo o ciclo do alimento, desde a produção à utilização de sobras, que sejam promotoras da produção local, aumentem a segurança alimentar, fomentem a cultura e a interculturalidade alimentar, e, simultaneamente, sejam inclusivas, saudáveis e sustentáveis.

---

### BIBLIOGRAFIA

- Drewnowski, A.** (2020). *Analysing the affordability of the EAT–Lancet diet*. *The Lancet Global Health*, 8(1), e6–e7.  
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30502-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30502-9)
- International Union for Health Promotion Education. Commission of the European Union.** (2000). *The Evidence of Health Promotion Effectiveness*.
- Principles, G.** (2020). *Sustainable healthy diets*. In *Sustain. Heal. diets*.  
<https://doi.org/10.4060/ca6640en>
- Programa das Nações Unidas.** (2021). *Índice de Desperdício Alimentar - Relatório 2021*.



## PASTA DE GRÃO-DE-BICO

**Tempo:** 10 minutos | **Dose:** 20 | **Fácil**

**Custo:** total – 2.04€ | dose – 0.10€

**Lista de alergénios\*:** isenta

### INGREDIENTES

400g de grão-de-bico cozido

Sumo de ½ limão

1 colher de sopa de azeite

Água de cozer o grão-de-bico (aquafaba)

1 colher de chá de cominhos moídos  
sal e pimenta

1 dente de alho

Salsa, ou coentros picados (opção)

### PREPARAÇÃO

1. Descascar e picar alho.
2. Escorrer e enxaguar o grão-de-bico, colocar num processador de alimentos com o alho, sumo de limão, aquafaba, cominhos, azeite, sal e pimenta. Processar até obter uma pasta; homogénea.

### SERVIR

3. Barrar no pão/crackers/ wraps\* (contém glúten)
4. Palitos de vegetais (cenoura, pepino, aipo, nabo)
5. Acompanhar com massa
6. Opção: Salpicar com ervas aromáticas frescas

### AVALIAÇÃO NUTRICIONAL/PORÇÃO

Valor calórico: 36Kcal

Proteína: 1,7; Lípidos: 1,7g (0,2g ac. gordos saturados); Glícidos: 3,6g (1g fibra);



## FALAFEL

Tempo: 40 minutos | Doses: 22 | Fácil

Custo: total – 2.32€ | dose – 0.11€

Lista de alergénios: glúten

### INGREDIENTES

250g de grão – de - bico  
1 cebola pequena picada  
½ dente de alho  
3 ramos de salsa picada  
2 ramos de coentros picados  
1 colher de café de pimenta do reino moída  
½ colher de sopa de farinha de trigo  
(pode ser usado amido de milho – sem glúten)  
1 pitada de canela 1 de café de cominhos  
1 colher de café de paprica

1 colher de café debicarbonato  
Sal a gosto  
Azeite (recomendado)  
para grelhar Molho  
1 iogurte natural  
1 colher de sopa de sumo de limão  
Sumo de ½ laranja  
Sal e pimenta a gosto  
1 fio de azeite

### PREPARAÇÃO

Demolhar o grão-de-bico durante 24 horas, escorrer a água.  
Num copo liquefator, ou robot de cozinha, colocar o grão-de-bico, a cebola, o alho, a salsa e os coentros. Triturar, grosseiramente  
Adicionar a pimenta, a farinha de trigo, a canela, a paprica, o bicarbonato e o sal.  
Cobrir e reservar no frigorífico, por 30 minutos.  
Moldar em forma de bola e achatar um pouco para facilitar a grelhar.  
No grelhador, pincelar com azeite e grelhar bem dos dois lados.

**Molho:** Misturar bem todos os ingredientes.

### SERVIR

Servir com salada de alface, ou rúcula e cenoura raspada, com molho.

### AVALIAÇÃO NUTRICIONAL/PORÇÃO

**Valor calórico:** 57Kcal

**Proteína:** 5g; **Lípidos:** 2.6g (0.0 g ac. gordos saturados); **Glúcidos:** 3 g (1.2g fibra).



## HAMBÚRGUER

**Tempo:** 25 minutos | **Doses:** 8 | Fácil

**Custo total:** 10.60 € | **dose:** 1.33€

**Lista de alergénios:** glúten

### INGREDIENTES

1 cenoura (tamanho médio ralado)  
1 dente de alho  
540g de grão-de-bico cozido  
1 e 1/2 colheres de chá de cominhos moído  
1 e 1/2 colheres de chá de coentros moídos  
sal e pimenta

1 ovo grande  
Salsa picada  
2 colheres de sopa de farinha de trigo (pode ser usado amido de milho – sem glúten)  
Óleo/azeite (para fritar)

### PREPARAÇÃO

1. Lavar, descascar as cenouras, ralar grosseiramente e reservar.
2. Lavar e picar a salsa. Descascar e picar alho.
3. Escorrer e enxaguar o grão-de-bico, colocar num processador de alimentos com o alho, especiarias, salsa picada, sal e pimenta. Processar ligeiramente até obter uma pasta; adicionar a cenoura, o ovo e a farinha e processar até envolver uniformemente.
4. Na placa de corte, dividir a mistura em 8; enformar em círculos com auxílio de taça de sobremesa, ou chávena de chá
5. Aquecer o óleo/azeite, na frigideira. Fritar cerca de 2-3 minutos de cada lado, até ficar dourado
6. Absorver o excedente de gordura, em papel de cozinha.

### SERVIR

- 16 fatias de pão de trigo integral (cortado em formas redondas)
- Fatias de tomate
- Rodelas de cebola roxa
- Folhas de alface, ou rúcula
- Maionese, ou queijo fresco (opção)

### EMPRATAMENTO

- Torrar as fatias de pão
- Colocar folhas de alface/rúcula, fatias de tomate, rodelas de cebola roxa e maionese, ou queijo fresco (opção) e hambúrguer.

### AVALIAÇÃO NUTRICIONAL/PORÇÃO

**Valor calórico:** 104Kcal

**Proteína:** 6,6g; **Lípidos:** 3,3g (0,5 g ac. gordos saturados); **Glícidos:** 12 g (3,8 g fibra);

# Projeto Escola Azul

**Sofia Tibério**

Agrupamento de Escolas António Gedeão



## PROJETO ESCOLA AZUL

### Enquadramento

O projeto Escola Azul é um programa educativo do Ministério da Economia e Mar que pretende distinguir as escolas que trabalham o Oceano e comprometê-las a participar decisivamente na formação de jovens com maior Literacia do Oceano, trabalhando temas relacionados com o Oceano de uma forma interdisciplinar e vertical (adaptado de <https://escolaazul.pt/>).

O Agrupamento de Escolas António Gedeão está localizado no concelho de Almada, o qual apresenta uma extensa orla costeira (uma das maiores zonas balneares da Área Metropolitana de Lisboa), com atividades ligadas ao mar, entre as quais o turismo, a pesca e os desportos náuticos.

Neste contexto, com as questões das alterações climáticas e da sustentabilidade ambiental cada vez mais presentes no quotidiano, atendendo à pertinência das temáticas abordadas e à importância do desenvolvimento da Literacia do Oceano, o Agrupamento de Escolas iniciou a sua participação no projeto no ano letivo 2018-2019, envolvendo as suas seis escolas e alunos de diferentes idades. As atividades continuam a ser desenvolvidas dentro e fora das salas de aula, envolvendo diferentes áreas e disciplinas.

### Objetivos

- Desenvolvimento da Literacia do Oceano nos alunos e na comunidade;
- Formação de cidadãos responsáveis, informados, com espírito crítico e interventivos;
- Promoção da sustentabilidade e de uma cidadania responsável e participativa;
- Envolvimento da comunidade na adoção de atitudes de proteção do ambiente e em projetos ligados a temáticas relacionadas com o Oceano;
- Compreensão da importância do Oceano para a humanidade.
- Sensibilização para a adoção de atitudes de valorização do Oceano e de promoção da sua sustentabilidade;
- Desenvolvimento nos alunos do interesse pelo património histórico, cultural e natural da região;
- Desenvolvimento do pensamento crítico e criativo;
- Desenvolvimento de projetos interdisciplinares.

Desenvolve a Literacia do Oceano	Promove a sustentabilidade	Potencia a mudança
Promoção da curiosidade científica. Conhecimento dos Princípios da Literacia do Oceano. "Aprender fazendo".	Consciencialização dos impactes associados à poluição marinha, em especial plásticos e microplásticos. Redução da utilização de plásticos descartáveis/de consumo único. Sensibilização para o consumo sustentável de pescado, atendendo à espécie, tamanhos mínimos de conservação e artes de pesca utilizadas.	Reflexão sobre o impacte da ação antrópica no ambiente. Desenvolvimento de espírito criativo e interventivo. Alunos como agentes de mudança e transmissores de conhecimento a outras gerações.

### Atividades desenvolvidas

Desde o ano letivo 2018-2019, têm vindo a ser desenvolvidas atividades conducentes ao desenvolvimento da literacia do Oceano em todas as escolas do Agrupamento e abrangendo alunos do pré-escolar ao 12º ano de escolaridade:

- Comemoração de efemérides relacionadas com o tema: Dia Nacional do Mar, Dia Mundial da Água, Dia Internacional da Biodiversidade; Dia Mundial do Ambiente; Dia Mundial dos Oceanos;
- Resposta aos desafios propostos pela Coordenação Nacional;
- Atividades de sensibilização dirigidas à comunidade;
- Atividades de investigação;
- Parcerias com outras Escolas Azuis.

### Avaliação

O balanço do projeto tem sido muito positivo, verificando-se o envolvimento de alunos e comunidade escolar nas atividades propostas, enquanto contributo para a referida Literacia do Oceano. Destacam-se como pontos fortes:

- Sensibilização para a preservação do Oceano e da vida marinha;
- Aumento da motivação e do interesse dos alunos em relação à Ciência e à proteção do Oceano;
- Sensibilização para a problemática do lixo marinho e suas consequências;

- Desenvolvimento da consciência ambiental;
- Promoção do trabalho colaborativo e da interdisciplinaridade;
- Envolvimento de docentes e alunos de vários níveis de ensino (do pré-escolar ao 12º ano);
- Promoção da inclusão.

### Proposta de ação futura

De forma a promover a Literacia do Oceano, o Agrupamento de Escolas definiu para o ano letivo 2022-2023 o tema: "Mar de Muitos, Mar para todos", nas vertentes da biodiversidade, da poluição marinha, do consumo sustentável e dos recursos marinhos.

Pretende-se que a comunidade conceba a noção de inclusão na grande comunidade de Escolas Azuis que, em conjunto com a comunidade e parceiros, colaboram na preservação do Oceano e seus recursos. Serão propostos atividades e desafios que procurem dar resposta a problemas e ameaças ao Oceano, procurando analisar as suas causas, refletir sobre o contributo de cada um e encontrar soluções. Pretende-se continuar a assinalar dias comemorativos relacionados com o Oceano, mas também criar campanhas e ações de intervenção, envolvendo não só a comunidade escolar, mas também a comunidade local. Outro dos objetivos passa pelo estabelecimento de parcerias e de colaboração com entidades parceiras e outras escolas Azuis.



# Aprendemos juntos com o Herbário Criativo

**Mário Campos**

Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea  
Câmara Municipal de Almada

## APRENDEMOS JUNTOS COM O HERBÁRIO CRIATIVO

É em Almada que existe desde 1993 a Casa da Cerca - Centro de Arte Contemporânea que promove a aproximação daqueles que visitam as suas exposições à arte, em geral, e ao Desenho, em particular. Esta Casa tem um jardim botânico - O Chão das Artes - que reúne uma coleção de plantas que podem ser usadas como matéria-prima para o fabrico de materiais utilizados nas artes plásticas.

No mesmo ano em que Almada aderiu à Associação Internacional das Cidades Educadoras, foi criado o Serviço Educativo da Casa da Cerca - Centro de Arte Contemporânea que, desde 1997, tem assegurado a mediação cultural, artística e educativa com os mais diversos públicos, gerando encontros de partilha e criação acerca das exposições de arte contemporânea, d'O Chão das Artes, da Casa na sua dimensão patrimonial e da Coleção de Arte Pública do Município.

Procurando articular o desenho com a botânica, desenvolvemos o projeto de educação artística "Herbário Criativo", que se realiza nas férias de verão, com crianças e jovens, permitindo infinitas versões, com tantas aproximações à sua coleção de plantas quantas as exposições que neste projeto cultural sejam apresentadas. É um laboratório, de inscrição gratuita, com enorme relevância na dinâmica criativa deste serviço educativo, que depois integra muitas destas práticas na oferta regular da sua programação ao longo do ano letivo (como por exemplo: oficinas para escolas e outros grupos organizados durante a semana, atividades para famílias ao fim de semana, oficinas abertas para todo o público em dias comemorativos...).

Numa semana, durante 25 horas, cada participante identifica-se com uma planta d'O Chão das Artes – Jardim Botânico e conhece-a através de ideias e técnicas convocadas pelas obras de arte contemporânea que, nesse período, estão em exposição nesta casa do desenho. Cada participante estuda a morfologia externa da sua planta e apreende as suas aplicações nas artes através de exercícios de expressão visual. Perspetivam-se renovados olhares sobre estas plantas que são, simultaneamente, o motivo de representação e a matéria-prima para fazer os materiais de desenho que usamos para as representar.

"Aprendemos Juntos" tem sido o lema deste Serviço Educativo e ao longo de 2022, também foi esse o nome do ciclo das três exposições que realizámos para celebrar os seus 25 anos de existência. A primeira exposição deste ciclo, com o título "Aprendemos Juntos com o Herbário Criativo" celebrou, simultaneamente, os 20 anos de existência d'O Chão das Artes. Esteve patente na Casa da Cerca, de 11 de dezembro a 10 de abril de 2022, e apresentou o Jardim Botânico interpretado por cerca de 400 participantes, ao longo de



10 anos de realização deste programa de férias artísticas de verão. A exposição procurou refletir as 24 semanas de investigação-ação realizadas com 24 grupos ao longo de 10 edições de Herbário Criativo (10 grupos dos 6 aos 9 anos; 10 grupos dos 10 aos 12 anos; 1 grupo dos 13 aos 15 anos; 1 grupo dos 15 aos 18 anos; 2 grupos com perturbações de desenvolvimento dos 7 aos 15 anos, um do espectro de autismo e outro com problemas de hiperatividade/défice de atenção).

Esta exposição realizada pela equipa da Casa da Cerca integrou os contributos criativos dos diversos participantes nas dez edições do Herbário Criativo, apresentando uma seleção de enunciados das propostas de atividades que foram experimentadas e evidenciando diversas sequências dinâmicas ilustrativas dos processos de trabalho, que revelam através de imagens a atmosfera destes encontros.

“Aprendemos Juntos com o Herbário Criativo” reflete as dez edições destes laboratórios artísticos, apresentando experiências desenvolvidas em cada ano, elegendo um enunciado e um resultado para o ilustrar. Disponibilizámos os catálogos das exposições que serviram de fontes de inspiração e que divulgam o trabalho destes artistas que integram o acervo documental do Centro de Documentação e Investigação Mestre Rogério Ribeiro. O público foi também desafiado a participar na criação desta exposição, através do desenho coletivo “Plantar um desenho”, convidando cada visitante a desenhar, numa mesa de luz, uma seleção de plantas do jardim a partir de ilustrações científicas. Cada visitante pode assim contribuir, desde o primeiro ao último dia da exposição, com um desenho que “plantou” numa instalação coletiva e, assim, experienciar um exercício que foi preliminar nas diversas edições.

O design sustentável foi uma preocupação central na montagem desta exposição. Optámos por reutilizar materiais com baixo impacto ambiental, adaptando para o conceito expositivo as mesmas opções que têm guiado a prática deste Serviço Educativo.

Por me rever totalmente no texto escrito por Ana Taipas no catálogo desta exposição, autora do projeto expositivo e do seu design gráfico, prefiro citá-la, em vez de dizer o mesmo com mais palavras: “O impacto das atividades humanas no planeta é cada vez mais um assunto incontornável que exige, de todos e de cada um, reflexão consequente e atuação direcionada. Também a produção cultural e artística, em especial aquela que depende maioritariamente de recursos materiais enquanto suportes físicos para a criação e sua apresentação, enfrenta grandes desafios no âmbito da sustentabilidade. Como nos podemos comprometer com a implementação e comunicação de práticas individuais, coletivas e institucionais mais eficientes e responsáveis na gestão destes recursos?”



No caso dos elementos estruturantes (ferragens, madeiras e derivados) e de acabamento (tintas e vernizes) conseguimos alcançar uma reutilização a 100% a partir de materiais sobrantes de outras exposições, armazenados nas oficinas da Casa da Cerca ao longo de vários anos de atividade. No caso dos materiais gráficos (textos e imagens), embora tenhamos optado pelo investimento de raiz na sua produção, estudámos a sua integração nos suportes de forma a garantir a reutilização, prolongando a vida útil da exposição em itinerância e flexibilizando a aplicação futura dos conteúdos em diferentes contextos.

Com os mesmos princípios que têm guiado a atuação deste Serviço Educativo, apurámos a capacidade de ver com outros olhos e atribuímos novas funções a produtos descartados que, ao ganharem nova vida e novo valor, nos fazem conscientes da capacidade transformadora que temos.

O prazer criativo, amplificado em conhecimento, de encontrar novos usos e significados para materiais e objetos existentes e de os trazer para um plano de apuramento técnico e estético diferenciador, contrariando a inevitabilidade do desperdício, pode e deve ser partilhado, e carrega em si um enorme potencial enquanto força de movimento em direção ao futuro.

Aqui e agora, com a permanente inquietação de saber fazer melhor, vamos aprendendo juntos a construir um espaço-tempo comum mais sustentável.”

No verão após a exposição, o Herbário Criativo XI continuou a manifestar o seu enorme potencial. Para além dos grupos habituais de participantes, em 2022, experimentámos também desenvolver o projeto com um grupo de crianças e jovens com epilepsia (dos 7 aos 15 anos), continuando a nossa parceria com a equipa do Centro de Desenvolvimento da Criança - Torrado da Silva do Hospital Garcia de Orta, para além de termos adaptado o projeto pela primeira vez, para adultos (professores, animadores e mediadores culturais) que participaram nesta semana integrada na receção à comunidade educativa de Almada.

A exposição “Aprendemos Juntos com o Herbário Criativo” foi concebida de modo a poder circular por outros Jardins Botânicos e Centros de Arte Contemporânea com Jardim. Para além de ter sido distinguida pela Associação Portuguesa de Museologia com o Prémio Exposição Temporária 2021, foi selecionada para itinerância durante a primeira Bienal Cultura e Educação (Retrovisor- Uma História do futuro), iniciativa promovida pelo Plano Nacional das Artes em todo o país, de março a junho de 2023. Ambas as cidades que se candidataram a recebê-la fazem parte da Rede Territorial Portuguesa das Cidades Educadoras.

Para prolongar o impacto desta exposição, publicámos em português o catálogo “Aprendemos Juntos com o Herbário Criativo” que também pode ser consultado na internet, na plataforma digital [issuu.com](http://issuu.com).

Continuamos a acreditar na relevância de envolver o nosso público na criação das atividades que programamos, na otimização e simplificação dos processos e na promoção da profícua relação entre arte e sustentabilidade. Apostamos na importância de continuar a desenvolver laboratórios de criação, como este Herbário Criativo, para “criar com” em vez de “criar para” e assim continuarmos a cumprir o lema:

Aprendemos Juntos!



# Plano Climático de Almada 2020

## Duarte Mata

Departamento de Inovação, Ambiente, Clima e Sustentabilidade  
Câmara Municipal de Almada

## PLANO CLIMÁTICO ALMADA 2030

### Enquadramento

O Plano Climático Almada 2030 enquadra-se nos Planos de Ação Climática que os municípios têm de submeter por via da publicação da Lei de Bases do Clima (Lei 98/2021 de 31 de dezembro) que vincula os municípios conforme alínea e) do seu art.º 8.º. Trata-se de um instrumento municipal estratégico de curto-médio prazo, que ultrapassa os mandatos autárquicos e que estabelecerá objetivos e definirá programas municipais para a MITIGAÇÃO, isto é para a redução de emissões de gases com efeito de estufa (GEE) e para a ADAPTAÇÃO do município aos impactos previstos das alterações climáticas.

Este Plano, transversal, propõe metas de descarbonização para 2030 com o objetivo de atingir a descarbonização do concelho de Almada até 2050. Da mesma forma, constitui-se como um mecanismo orientador em matéria de políticas de adaptação às alterações climáticas.

O Plano fornecerá o devido enquadramento sobre alterações climáticas e os principais impactos previstos. Prevê-se que este trabalho demore até 18 meses, havendo lugar a uma ampla participação pública. A estimativa para a sua conclusão é o segundo semestre de 2024.

### Objetivos

O Plano Climático Almada 2030 trabalhará com o objetivo máximo da descarbonização até 2050, mas no curto-prazo igual ou superar as metas nacionais definidas pelo PNEC2030 (Plano Nacional Energia e Clima), que aponta para 45% a 55%, em relação a 2005. Mas estas reduções devem ser exequíveis nas suas dimensões, para além da ambiental, salvaguardo a eficiência económica e a dimensão social. Assim, o Plano prevê executar uma descarbonização orientada para o que é designado por “transição justa”, onde a pobreza energética e os sectores mais vulneráveis da população são beneficiados pelas melhorias da energia limpa ou da eficiência energética nas comunidades. Por outro lado, em matéria de adaptação, prevê-se que as ondas de calor possam ser cada vez mais preocupantes, sobretudo sobre populações mais vulneráveis social e economicamente que não apresentam recursos para garantir resiliência nos eventos extremos, pelo que a Estrutura Ecológica Municipal e a criação de corredores ecológicos e verdes, constituirá uma resposta abrangente e justa.



Por fim, o carácter integrador e participado do plano deverá constituir metas sectoriais capazes de envolver, não só os sectores municipais em diversos domínios, mas também no desenvolvimento económico e social das comunidades, constituindo não um instrumento restritivo, mas sim uma ferramenta progressista. O Plano Climático será uma base para um Plano Ambiental, Social e Económico nestas suas vertentes.

## Atividades desenvolvidas

Em 2015 Portugal assume o compromisso de ter uma economia neutra em carbono em 2050 ao assinar o Acordo de Paris, ao publicar em 2019 o Roteiro para a Neutralidade Carbónica (RNC2050), e em 2020 com a aprovação do Plano Nacional Energia e Clima (PNEC 2030), como principais instrumentos internacionais e nacionais de política energética e climática para as próximas décadas. Em 2021 é publicada a Lei de Bases do Clima que integra as diferentes escalas políticas e conduz à necessidade de formulação a outras dimensões, entre as quais a local, indicando o que cada município pode fazer e contribuir para atingir as metas delineadas, posicionando-o como impulsionador de medidas concretas de combate às alterações climáticas ao determinar a obrigatoriedade de elaboração de um Plano Municipal de Ação Climática.

O Município de Almada desenvolveu inúmeros trabalhos ao longo de quase 30 anos envolvendo as questões climáticas, nos seus aspetos de mitigação e adaptação. No que respeita à mitigação, o Município aderiu ao Pacto dos Autarcas em 2009 e ao Novo Pacto dos Autarcas para a Energia e Clima em 2016, comprometendo-se com as metas para 2020 (menos 20% de emissões face a 2006) e reduções até 40% até 2030 com base no mesmo ano de referência. Os resultados monitorizados mostram que a meta atingida, com reduções de 32%, sendo os sectores com maiores emissões provenientes do sector dos transportes (32%), seguido do residencial com 22% e a indústria e os serviços, ambos com 20%.

No que respeita à adaptação, Almada foi um dos municípios pioneiros a abordar este tema, realizando estudos inovadores a nível nacional. Almada integrou o PMAAC (Plano Metropolitano de Adaptação às Alterações Climáticas), tendo sido identificadas vulnerabilidades climáticas ao nível do galgamento costeiro e das ondas de calor.

Os instrumentos climáticos estratégicos, como este Plano Climático, definem um quadro de atuação estratégico e transversal. Como tal, as atividades desenvolvidas em cada sector resultam na contribuição com objetivos. A redução das emissões resulta em grande medida de um conjunto diferenciado de melhorias tecnológicas que contribuíram para a redução dos consumos de energia, bem como da descarbonização do sector energético nacional.

O Plano Climático Almada 2030 tem estado a ser preparado visando a criação de um processo amplamente inclusivo, transversal e útil, envolvendo uma componente de participação pública como parte do seu processo construtivo. No dia 21 de setembro procedeu-se à apresentação das grandes linhas do plano, visando este propósito de construção de uma rede de parceiros locais, passando por associações representativas, empresas e instituições e, claro, o cidadão. Desde daí, o trabalho focou-se no aprofundamento metodológico e na definição das parcerias de mitigação. Em finais de dezembro, o processo metodológico está concluído para aprovação pelo executivo camarário.

## Avaliação

O Plano Climático terá um sistema de metas mensuráveis ao nível dos vários sectores abrangidos. Estes indicadores estão estabilizados ao nível da documentação de referência do inventário de emissões de referência do CDP Cities, sendo também um referencial para outros compromissos climáticos subscritos pelo município de Almada. O trabalho será construído com recurso à escolha de três cenários de desempenho cenários que fornecerão uma base para equacionar as metas de redução de emissões e realizar uma avaliação comparativa das ações necessárias para as atingir. As trajetórias estão intimamente ligadas ao Inventário de emissões GEE e permitirão demonstrar que o Plano terá a capacidade de atingir as metas de redução traçadas.

As metas de adaptação resultarão igualmente do referencial do CDP Cities. Prevê-se a apresentação bianual de um relatório de avaliação que incluirá medidas de ajuste ao Plano e eventuais propostas de reformulação para que as metas sejam atingidas e, se possível, ultrapassadas. Esta fase é normalmente assumida por um conjunto mais alargado de parceiros internos e externos, que poderão vir a constituir um conselho consultivo.

## Proposta de ação futura

Algumas das ações mais relevantes em matéria de mitigação deste Plano resultarão em propostas concretas para a criação de comunidades de energia capazes de diminuir as perdas por transporte e armazenamento e ao mesmo tempo incluir fortemente a produção local, designadamente solar. As comunidades de energia constituem a oportunidade para a aplicação em simultâneo de critérios de redistribuição de benefícios, valorizando comunidades mais desfavorecidas. O projeto H2020 “Sun4All” em curso criará as bases para a replicação processual no seguimento do Plano Climático.



Outra proposta no âmbito da mitigação prender-se-á com um plano de eficiência energética para os edifícios. No âmbito da mobilidade, é desejável que um Plano de Mobilidade Sustentável resulte na melhoria da eficiência do sistema e consequente redução de emissões. Por fim, a aposta na Economia Circular e na redução dos circuitos produtores-consumidores, com o projeto do Agroparque das Terras da Costa e do Mar como impulsionador.

Este projeto articula objetivos de mitigação com adaptação, já que configura a implementação de Estrutura Ecológica. Neste âmbito, a execução de uma rede ecológica (Rede de Corredores Ecológicos e Verdes) será uma das propostas mais abrangentes para os objetivos integrados de adaptação às ondas de calor, mas também contribuindo para um sistema pluvial mais sustentável. O projeto CoolifeAlmada poderá ser uma forma de aumentar a resiliência às ondas de calor no centro de Almada através do aumento do ensombramento, suportado ente outras medidas na redução de pavimentos e aumento da vegetação arbórea.



# TERRITÓRIO E IDENTIDADE

# Cidades Educadoras: o caso de Almada

## Álvaro Cidrais

Gestor e dinamizador socioterritorial na A.CIDRAIS GPI  
e investigador na Universidade Lusíada de Lisboa



## CIDADES EDUCADORAS: O CASO DE ALMADA

### A problemática

O Princípio 10 da Carta das Cidades Educadoras («Identidade da cidade») afirma que «a cidade tem de saber encontrar, preservar e apresentar a sua identidade própria, complexa e mutável, bem como valorizar o património material e imaterial e a memória histórica que lhe confere singularidade. Esta é a base para um diálogo fecundo com o meio ambiente e com o mundo. A valorização dos seus costumes e das suas origens deve ser compatível com os direitos humanos. Ao mesmo tempo, oferecerá uma imagem atrativa sem desvirtuar o seu ambiente natural e social, promovendo entre os seus habitantes o sentimento de pertença e de responsabilidade partilhada.»

Destacaríamos, nesta temática, quatro aspetos determinantes: Singularidade; Diálogo fecundo com o meio (cada vez mais glocal e hipermediatizado); Sentimento de pertença(s); Responsabilidade partilhada!

Almada, tem a sua Singularidade (1). É um espaço da cidade/região de Lisboa, um território de dinâmicas e transições entre tempos e comunidades diferentes. É, já, o cruzamento cosmopolita de múltiplas identidades num contexto geográfico e territorial. Almada é um mosaico de identidades e culturas que se expressa nas escolas e nos processos educativos que vão muito para além dos seus muros. É um espaço de Diálogo Fecundo (2) que cada vez mais se desenvolve nos meios digitais (telemóveis e computadores), manifestando-se em momentos de expressão artística, em interações urbanas diversas e em inúmeras materialidades editadas e construídas por gente muito diversa.

E não será fácil criar uma homogeneização, ou padronização redutora, do Sentimento de Pertença (3)! Porque a afirmação: «Eu sou de Almada» representa muito pouco no amplo horizonte de pertenças às várias Almadãs (definidas por bairros e vivências distintas). Por isso, apenas uma matriz simplificadora de alguns traços da identidade poderá ser comum a todos os Almadenses. Um inúmero conjunto de elementos referenciais, territorializados, serão os que conferem consistência, densidade e profundidade ao verdadeiro sentido de pertença que cada um, na sua família e comunidade próxima, utiliza para se sentir: «Almadense», na sua Almada, que já vai muito mais além dos limites geográficos e administrativos. Nesta Almada, por vezes comum, todos os cidadãos possuem uma Responsabilidade Partilhada num percurso de recriação diária das identidades dos lugares, na valorização das vivências que conferem alma e significado aos espaços, num processo contínuo de aprendizagem e educação. Todos, na sua microescala de ação, a partir das

múltiplas diversidades identitárias em que se posicionam, podem ser instrumentos de uma matriz identitária que valoriza os espaços de Almada, que constrói sentido, significado, coesão comunitária e felicidade territorial. Ou, em contrapartida, podem assumir uma irresponsabilidade que desliga, afasta, desconstrói e desvaloriza os laços de comunidade que podemos sentir.

A Identidade de um território, ou de um lugar, é o que resulta da síntese ou simplificação que fazemos dos percursos de aprendizagem e transformação conjunta, num caminho de sistematização e materialização das histórias e memórias que somos capazes de partilhar. É a que emerge como matriz comum. É a que resulta de um processo de aprendizagem e educação que transcende, muito, os muros das escolas. Está sempre em «re-co-construção».

Sobre os processos educativos, gostaríamos muito de invocar José Pacheco (também conhecido como o professor e fundador da Escola da Ponte), um pensador do processo educativo, que refere sempre que a educação é um ato de amor, um percurso de vivências que também ocorre nas escolas, mas, acima de tudo, produz-se na comunidade (a que a escola pertence) muito para lá dos muros, das construções, na relação entre pessoas. Como ele refere amiúde, a Escola são as Pessoas e as suas Relações. O ato educativo é sempre social. A Educação é o que resulta dos processos de aprendizagem coletiva/social com uma determinada intencionalidade, num amplo espectro de comunicação, num sistema de pensamento que Edgar Morin tão bem expressa nas suas variadíssimas reflexões. A educação gera identidades.

Por outro lado, as cidades são sistemas adaptativos complexos, integrados noutros sistemas do mesmo tipo, com múltiplos atores que interagem reciprocamente entre si, reconstruindo diariamente todas as suas matrizes. São organismos vivos, interconectados com um mundo por formas cada vez mais diversas e dinâmicas que influenciam e reconstruem as Identidades.

A Carta das Cidades Educadoras, de 2020, é uma tentativa de reinterpretar as novas relações e dinâmicas que a Sociedade Hipertexto<sup>23</sup> (ou hipermedia) revela, constituindo, por si, uma matriz ideológica sobre o modo como, a partir das redes relacionais, em torno do ato educativo, se pode concretizar (diariamente, nas práticas de cada um) como um trajeto inclusivo que respeita a essência dos Direitos Humanos e regenera identidades.

<sup>23</sup> Expressão consagrada por François Ascher sobre o urbanismo, no livro de 2009 sobre «Os novos princípios do urbanismo – novos compromissos urbanos», que nasce de uma sequência natural de reflexão sobre a cidade do século 21, abordada nos textos: Les Nouveaux Principes de L'Urbanisme - La fin des villes n'est pas à l'ordre du jour (2001) e Les Nouveaux Compromis Urbains - Lexique de la ville plurielle (2008). François Ascher (1945-2009) foi um influente pensador do novo paradigma do urbanismo contemporâneo que propôs em 1995, com o livro «Metapolis: Acerca do Futuro da Cidade».

A Identidade é uma rede de perceções que nos une, que nos relaciona e aproxima, e, ao mesmo tempo, um trajeto de transformação, cada vez mais intenso, que se prolonga no tempo. Temos dúvidas se a identidade (neste caso, territorializada) existe de facto, com consistência, ou se deveremos falar, antes, de uma matriz identitária de múltiplas identidades. A Identidade de um lugar é cada vez mais uma rede frágil, fluida, em constante transformação, materializada em espaços e relações-públicas, em vivências dos patrimónios partilhados.

No limite, poderemos afirmar que a Identidade não existe. É recuperada e reconstruída continuamente. O que existe são padrões simplificadores (de signos, sinais, espaços, materialidades e conceitos ou idealizações) que uma maioria assume como instrumento de comunicação e de partilha para se ligar e conviver numa matriz comum. São elementos subconscientes e conscientes, materiais e imateriais que nos podem ligar.

Almada, já tem uma identidade glocalizada que se expressa através das histórias, das memórias, das relações, dos edifícios, dos espaços públicos, dos modos como os usamos, da forma como nos relacionamos neles, nos usos e costumes, nas misturas gastronómicas, nas artes que recriamos, nas escolas que vivemos e nas associações, cooperativas e empresas com que empreendemos. Há vários traços que vale a pena valorizar para construir um nexo comum. São traços de um percurso fortemente inclusivo que se concretiza diariamente no âmbito de inúmeras rotinas e de projetos!

### O que já se fez e faz (projetos educativos que transformam as identidades)...

para construir uma matriz identitária comum, que promove o reforço do Conhecimento e a Valorização do território. Neste webinar, começámos por explorar o «Arquivo Fora de Portas – História, Património e Território», apresentado por Otília Rosado, da Divisão de Bibliotecas e Arquivos, da CM Almada, que nos mostrou como a organização e dinamização de atividades de divulgação da documentação existente em espaços exteriores ao arquivo (de fotografias, postais, cartazes e documentos manuscritos) pode reavivar memórias essenciais à criação de uma identidade comum, com base na itinerância das exposições, conversas temáticas e processos de difusão online. Guiando-nos através do projeto «História e Memórias da Charneca de Caparica», Otília Rosado evidenciou como é possível promover processos de trabalho para identificar acervos documentais da comunidade, promover a sua integração física, ou digital, no arquivo municipal, difundir os documentos à guarda do arquivo municipal e recolher depoimentos e memórias de munícipes sobre um território, neste caso, o da Charneca de Caparica. Com trabalhos desta ordem consegue-se ampliar o acervo do arquivo municipal, de forma a evidenciar a memória e identidade de instituições,

gentes e território dos lugares, valorizando o contributo dos munícipes na construção da história local. Conduzindo-nos de modo claro, Otília Rosado levou-nos também a «Aprender com os Arquivos – História, Património e Território», um outro projeto que a CM Almada desenvolveu junto dos alunos do concelho, promovendo o uso da documentação existente no arquivo histórico, envolvendo os professores de história, no contexto do programa desta disciplina de acordo com os vários níveis de ensino. Assim, são realizadas visitas lúdicas ao arquivo histórico que expõem documentos emblemáticos do concelho, bem como documentos relacionados com o conteúdo programático escolar da disciplina de História ou de Cidadania. Também é disponibilizado um Kit de historiador local, composto por cópia digital de um conjunto de documentos históricos (e respetivo enquadramento bibliográfico), que também se relacionam com o conteúdo programático escolar. Desta forma, promove-se a divulgação das fontes documentais e das metodologias de investigação histórica, enquanto se envolve a escola nos processos de construção identitária para a promoção da participação e da cidadania local.

Cláudia Hortênsio, da ARTEMREDE e Teresa Pestana, da Divisão de Intervenção e Ação Social, CM Almada, mostraram-nos como o «MEIO NO MEIO» foi e é um instrumento de inclusão e desenvolvimento de novas identidades para lá dos limites do concelho, a partir das pessoas e dos lugares. É um projeto artístico, aberto, de começos e recomeços, olhando para o futuro de uns e para o passado de outros. Sendo uma criação do coreógrafo Victor Hugo Pontes, foi construído com participantes de duas gerações diferentes, cruzou fases distintas da vida: jovens que estão a ponderar o que vão ser ou fazer; os quais discutem o futuro com um grupo de adultos na fronteira de outra etapa. No confronto dos dois mundos, surgiu um processo de inclusão pelas artes que partilha sentimentos, crenças, talentos, numa recombinação viva de múltiplas identidades. É uma forma de promover o desenvolvimento social, a integração social e a cidadania ativa dos jovens em risco de exclusão e adultos em grave contexto de isolamento. É uma abordagem intergeracional e interterritorial. O «Meio no Meio» gerou o projeto «ERA COMO UM FILME», por vontade do diretor artístico e dos participantes. Com este projeto, que ainda decorre, pretende-se proporcionar formação contínua de qualidade com vista a um resultado final prático; proporcionar a participação num processo de criação em contexto de trabalho profissional; desafiar alguns participantes finais do «Meio no Meio» a desenvolverem formação em Teatro e Dança, visando a criação de novas oportunidades profissionais a partir dos seus talentos. Ambos os projetos demonstram como a arte pode ser ponto de encontro e cruzamento para aproximar pessoas e criar identidades ou sentidos de pertença coletiva.

Andreia Salgueiro, do Centro Social Paroquial da Nossa Senhora da Conceição, e Cláudia Pereira, da Santa Casa da Misericórdia de Almada, mostraram como os CLDS podem ser instrumentos de inclusão e desenvolvimento social, com impacto na recriação

de comunidades integradas e com referenciais identitários que se entrecruzam em novas matrizes identitárias. O “Age em Rede - CLDS 4G” e o “(RE)Age em rede - CLDS 4G” surgem das candidaturas ao programa Contrato Local de Desenvolvimento Social de quarta geração (CLDS 4G) e são financiados no âmbito do POR Lisboa 2020. O CSPNSC coordena e executa o projeto AGE em Rede - CLDS 4G em parceria com a SCMA nos territórios da Trafaria, Costa de Caparica, Charneca de Caparica e Sobreda. A SCMA coordena e executa o projeto (RE)age em Rede - CLDS 4G nos territórios de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. O objetivo central deste programa é a capacitação dos cidadãos, tanto no seu domínio individual, como familiar e comunitário, promovendo ainda a otimização dos recursos através da mobilização da rede de parceiros. Enquanto projetos de intervenção comunitária, é expectável que tenham uma intervenção de proximidade e em parceria com os diferentes agentes locais, utilizando e valorizando os recursos que os territórios disponibilizam. Assim, os CLDS surgem como um importante instrumento territorial de combate à exclusão social, trabalhando junto de grupos que revelam maiores níveis de fragilidade social; procurando, ainda, adequar a sua intervenção face as características dos territórios, mobilizando os recursos e as identidades locais. Por fim, com mestria, a Ângela Luzia, da Divisão de Museus e Património Cultural, da CM Almada mostrou como o projeto «Lugares e Olhares - 2020-2023», cofinanciado no âmbito do programa Cultura para Todos – POR 2020, é um instrumento educativo de cidadania e inclusão a partir das práticas artísticas. Foi criado a partir dos referenciais estratégicos do Plano Nacional das Artes, enquadrado pelos princípios da Carta Europeia das Cidades Educadoras, envolvendo 356 crianças, de 17 turmas, de 8 escolas de 1º e 2º ciclo para: (1) Gerar experiências de participação e coprodução de conteúdos museográficos; (2) Testar e desenvolver práticas e dispositivos inclusivos; (3) Trabalhar o concelho como espaço identitário diverso; (4) Sublinhar o potencial educativo da comunidade, diversificando os contextos de aprendizagem, integrando espaços formais, não formais e informais de educação. Este projeto, que ainda decorre, tece redes de identidade e cidadania, promove processos participativos com a infância e, acima de tudo, gera Consciência Coletiva a partir do cruzamento de múltiplas experiências, das artes e da museografia.

## Os caminhos para o futuro

Estamos numa trajetória de transformação intensa, em múltiplas camadas dinâmicas, que se cruzam, anulam e multiplicam em mosaicos difíceis de compreender e imaginar.

Emerge a necessidade de novos entendimentos, novas ferramentas e novas articulações. Perante a complexidade e a diversidade do tema, a colaboração em rede é, hoje, uma necessidade, uma via, uma obrigação. A educação faz-se no cruzamento dos múltiplos espaços de aprendizagem nas várias comunidades.

Verifica-se a continuidade no aprofundamento dos processos identificados por François Ascher na Sociedade Hipertexto e nos processos urbanos que lhe estão associados. Grande parte da perspetiva deste autor entende-se com base na abordagem eclética de Edgar Morin, em que a maioria dos problemas complexos que sentimos hoje, podem ser resolvidos num modelo educativo proposto por José Pacheco, numa Comunidade de Aprendizagem, participada, que cresce e se transforma diariamente, recriando novos elementos que reforçam a matriz identitária de Almada (e de Lisboa). Esta matriz é inclusiva, empoderadora e glocal.

Neste modelo, poderemos reforçar a educação pelas artes ... como instrumento de inclusão, desenvolvimento social e das identidades dos lugares, da matriz identitária territorial, da coesão e da integração das diversidades.

Ao nível das iniciativas autárquicas, o caminho percorrido parece apontar para uma crescente integração entre projetos, áreas e parceiros, contribuindo para desenvolver projetos transversais de educação com base no território. Neste campo, resta saber qual a relevância dos meios digitais e, eventualmente, potencializá-los com maior vontade colaborativa.

Ao nível dos projetos como os CLDS, é pertinente destacar a sua importância enquanto intervenções locais em parceria, para a inclusão, mas é evidente a necessidade de os perspetivar noutros modos mais participados, com desenhos de soluções que partem mais da comunidade e menos dos topos de decisão nacional.

Será estruturante a vontade e capacidade de colaboração e de aprendizagem rápida, intensa, consistente e disruptiva, criada no encontro entre gerações distintas, cruzando entendimentos e linguagens muito diversos, em diálogos criativos e consciencializadores. De modo a gerar experiências concretas (projetos de inovação/transformação social) que levem a novas relações e à criação de novos patrimónios de valorização territorial e de bem-estar, numa matriz de diversidade identitária da Comunidade Almadense, num agregado criador de comunidades locais com matizes diferentes, mas compatíveis.

Ainda assim, surgem algumas questões e muitas incertezas. Por exemplo: «como iremos fazer face a duas componentes demográficas estruturantes deste território (o envelhecimento e os fenómenos migratórios)? Qual o papel das escolas, das associações, das empresas, das autarquias enquanto agentes intermediadores nos territórios e enquanto atores efetivos em processos de colaboração?

Surge a necessidade de reinventar processos de desenvolvimento local que, naturalmente, produzem impactos nas identidades. Numa sociedade crescentemente

grisalha ... surgem novas necessidades e novas identidades que se recombinaem perante a imigração e a neurodiversidade<sup>24</sup>. Surgem novos agentes, novas práticas/novos projetos, novas redes de intermediação e aprendizagem que nem todos entendem e nas quais não encontram o conforto para co-desenhar e co-realizar processos de desenvolvimento e de aprendizagem cruzada (entre idades, perfis de experiência e áreas) ou de experimentação arrojada/inovação.

Nesta perspetiva, aumenta o valor e a importância dos arquivos de memórias, dos espaços de encontro criativo e de reencontro com a história, com as memórias. Estes, poderão ser os alicerces da construção de novas bolsas identitárias que se respeitam e recombinaem entre si, na criação de laços relacionais positivos, tecendo redes de aprendizagem e desenvolvimento que transcendem os muros das escolas, os olhares e horizontes dos professores e do ensino (essa coisa terrível que muitas vezes condiciona a criatividade, em busca de uma padronização que bloqueia a criação de novas soluções).

Perante esta perceção, pergunto: Qual será o papel da Inteligência Artificial no desenvolvimento dos mecanismos de aprendizagem, de formação, de ação por projetos, de educação e de comunicação? Quais serão os modelos participativos que vão emergir nesta articulação? Como tudo isto permitirá acolher e desenvolver a neurodiversidade cultural e identitária que criamos todos os dias? Como será a identidade Almadense dentro de 30 anos? Aceitam-se sugestões! Não há, nem haverá, certezas, apenas percursos de aprendizagem e educação com base em princípios como os da Carta das Cidades Educadoras.

---

<sup>24</sup> Termo crescentemente em uso que tenta expressar as múltiplas ligações neuronais que se criam a partir dos contactos de pessoas provenientes de diferentes culturas e portadoras de imensa diversidade de sentimentos, pensamentos, linguagens e modos de expressão.

# O Conhecimento e Valorização do Território, enquanto espaço de (re)construção de Identidades e Arquivo Fora de Portas

HISTÓRIA, PATRIMÓNIO E IDENTIDADE

**Fernanda Eunice Figueiredo e Otília Rosado**

Divisão de Bibliotecas e Arquivos



## O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO TERRITÓRIO, ENQUANTO ESPAÇO DE (RE)CONSTRUÇÃO DE IDENTIDADES E ARQUIVO FORA DE PORTAS

### Contextualização

As profundas mudanças com que nos temos confrontado nas últimas décadas, especialmente no campo das tecnologias, sejam de comunicação, informação ou de computação, configuram um novo quadro social, político e económico, que não pode deixar de ter impacto nos arquivos, e conseqüentemente na sua ação no seio da sociedade atual.

A evolução tecnológica, a par do uso cada vez mais generalizado da internet pelas instituições e pessoas, tem transformado, de modo veloz, a sociedade, sem que muitas vezes se perceciono o real impacto de novas formas de recolha, preservação, acesso, partilha e utilização de conteúdos nas áreas do conhecimento e informação. Acresce que esta mudança, quase non-stop, obriga a agir com rapidez, a trabalhar com a incerteza, a questionar, se não mesmo, a abandonar, formas de fazer outrora inquestionáveis. Para as instituições de conhecimento e memória, como os arquivos, este contexto é desafiador.

No entanto, este tempo, pode ser vivido por muitos de forma inquietante, considerando que as mudanças organizacionais necessárias, que deviam acompanhar esta realidade, são geralmente lentas, exigem recursos que na maioria das situações não existem, e não possuem, por si só, um valor estratégico capaz de mobilizar a ação na direção de novos rumos porque não está em causa o fim dos arquivos, do conhecimento, da história, da nossa memória coletiva. Pelo menos, assim parece. Mas neste contexto desafiante, colocam-se algumas interrogações: que memória coletiva estamos hoje a criar que perdure daqui a 100 anos? A que documentos estamos a permitir o acesso para que a nossa identidade como comunidade, território, se construa também com o cidadão? Como podemos trabalhar com a academia, se esta desconhece o que tão bem sabemos guardar? Recolhemos, organizamos, tratamos e preservamos os documentos, cumprindo normas e leis, mas como damos a conhecer este património? Não é na esfera pública que nos devemos colocar com maior proatividade?

Aos arquivos e seus profissionais, designadamente aos arquivos municipais, importa responder aos desafios que a mudança acarreta, conscientes e conhecedores do nosso contexto de intervenção local. Trabalhar a nível local é estar mais próximo do cidadão, é conhecer melhor o território, a história, as memórias que sustentam a vivência coletiva, e como tal, é estar bem posicionado para assumirmos cada vez mais um papel ativo que

contribua para a resolução de problemas associados à nossa área de ação, nomeadamente no que respeita à difusão.

No âmbito da prática arquivística, os arquivos municipais devem cada vez mais posicionar-se no paradigma pós- custodial, concorrendo a difusão para destacar a função cultural dos arquivos, por oposição a uma visão de sobrevalorização da custódia ou guarda. Através da valorização da difusão estamos a contribuir para o acesso ao conhecimento, enriquecimento cultural e coletivo dos munícipes que servimos, e para o nascimento de um novo olhar sobre este serviço municipal. A guarda dos documentos não possui primazia sobre o seu acesso.

É essencial que a difusão em arquivos seja repensada e atualizada, integrando uma ação da natureza educativa, editorial, informativa, e principalmente, uma forte componente cultural, abarcando projetos culturais diversificados, ou projetos locais de natureza multidisciplinar, procurando atingir um campo de abrangência cada vez mais amplo.

Segundo a Declaração Universal sobre os Arquivos de 2010, aprovada pelo Conselho Internacional dos Arquivos, devemos, como profissionais, comprometermo-nos na nossa ação, a que os arquivos sejam acessíveis a todos, respeitando a legislação em vigor sobre esta matéria e sobre os direitos dos cidadãos, dos produtores, dos proprietários e dos utilizadores, assim como trabalhar para que os arquivos sejam utilizados de modo a contribuir para a promoção de uma cidadania responsável.

É com estes compromissos, entre outros que norteiam todo o trabalho do arquivo, que temos desenvolvido, em particular, o projeto Arquivo Fora de Portas, com a missão de aproximar a comunidade, nomeadamente a educativa, do acervo arquivístico municipal.

## Identificação da necessidade

Almada é um município que apresentou um forte crescimento urbanístico e demográfico nos últimos 50 anos. Este rápido crescimento promoveu a criação de novos bairros e novas localidades, onde é necessário criar laços identitários, de forma a evitar que se transformem em zonas de dormitório, descaracterizadas e sem ligação ao município.

Esta realidade lança um novo desafio ao arquivo histórico municipal: como aproximar o arquivo da comunidade de modo a criar laços identitários e a potenciar a humanização das novas urbes. A ação prioritária desta aproximação visa promover junto dos munícipes, o conhecimento da História dos bairros, lugares, localidades do nosso concelho, através da difusão de documentos de arquivo que testemunhem a vida do concelho, quer ao nível das instituições, quer ao nível de histórias do quotidiano.

O presente projeto, contraria, por um lado, a ideia de que os arquivos históricos, são locais de acesso difícil, fechados sobre a sua própria documentação e, por outro lado, obriga os arquivistas a assumirem um papel ativo, privilegiando a difusão do património arquivístico.

A concretização do presente projeto implicou um forte investimento quer no tratamento da documentação arquivística histórica, quer na sua digitalização e posterior disponibilização online. Assim, importa referir que a equipa de arquivistas foi reforçada e que foi disponibilizada verba para promover a digitalização externa de documentos.

## Objetivos

1. Promover o conhecimento da história local junto da comunidade potenciando a criação de laços identitários, fortalecimento da democracia e a participação cidadã;
2. Levar o arquivo para o espaço público, para o quotidiano das pessoas;
3. Valorizar o papel de todos para a construção da nossa memória coletiva;
4. Difundir o acervo arquivístico municipal, através de diversas formas de comunicação e informação, designadamente utilizando as redes sociais;
5. Contribuir para a valorização do papel dos arquivos na sociedade atual;
6. Promover o reconhecimento da utilidade social da História;
7. Promover, através do arquivo, uma cultura de liberdade, participação e reflexão;
8. Valorizar a utilização didática da História Local no ensino da História, na construção do conhecimento histórico e na formação individual e coletiva dos alunos;
9. Reconhecer as interações entre os diversos campos da história (económico, social, político, institucional, cultural e de mentalidades), entre os diversos níveis de integração espacial, do local ao mundial e do central ao periférico, e entre os indivíduos e os grupos;
10. Compreender a dinâmica histórica como um processo de continuidades, mudanças e ritmos de desenvolvimento condicionados por uma multiplicidade de fatores.
11. Promover a consciencialização dos alunos, em particular, e dos munícipes em geral, para a importância do património local e do arquivo como local de preservação de memórias.

## ARQUIVO FORA DE PORTAS

### Atividades dinamizadas

#### 1. Arquivo Digital - Tratamento, digitalização e disponibilização online de documentação histórica

O conceito de Arquivo Digital é aqui apresentado como uma coleção de objetos digitais de qualidade assegurada, criada, mantida e desenvolvida de acordo com regras aceites internacionalmente e disponibilizada de forma coerente e sustentada, apoiada em serviços que permitem ao utilizador recuperar e explorar recursos arquivísticos.

Neste contexto, foi realizada uma forte aposta na digitalização de documentos. Atualmente são disponibilizados 85.954 registos, correspondendo a 3 263,35GB de informação. Registam-se 77.000 utilizadores de janeiro a setembro de 2022. Nos últimos 4 anos a digitalização passou a decorrer de forma regular, dando resposta ao objetivo de aumentar o acesso aos documentos. Foi privilegiada a digitalização de documentos históricos com elevada densidade informacional, como sejam as atas, os livros de registo de décimas, os livros de registo leis, provisões e outros papeis. Também se considerou prioritária a digitalização de documentos com procura especializada da academia, como é o caso da nossa coleção pergaminhos ou a série de livros de observações médicas e meteorológicas e seguidamente a digitalização das coleções de fotografias e cartazes.

A disponibilização na internet das imagens, foi o fator que mais promoveu o crescimento do número de utilizadores fora de portas.

Período	Utilizadores online
2018	2.500
2019	3.100
2020	5.200
2021	46.000
2022 (setembro)	77.000

#### 2. Exposições itinerantes e roteiros documentais

O arquivo histórico possui um conjunto de exposições temáticas, criadas por este serviço com base em documentos de interesse para o público em geral. Ao promover

a itinerância destas exposições, ao longo de cada ano, por diversos espaços públicos, instituições e espaços municipais, queremos ir ao encontro do cidadão, colocando o arquivo e os seus documentos nos percursos do seu quotidiano. Promovemos também roteiros/caminhadas cujo itinerário é desenhado com base em documentos do arquivo. aproveitando para os divulgar e, simultaneamente, enriquecer o conhecimento dos participantes sobre locais, ruas, edifícios que fazem parte do seu dia a dia, mas em relação aos quais muitas vezes não conhecem a história.

Período	n.º locais	n.º exposições
2019	10	6
2020	7	4
2021	1	1
2022	15	10

#### 3. Dia Internacional dos Arquivos

No âmbito deste projeto, as atividades dinamizadas para assinalar o Dia Internacional dos Arquivos deixaram de se realizar no arquivo histórico, passando a decorrer em diferentes localidades do concelho. Em cada ano, levamos o arquivo para fora de portas, aproveitando para assinalar o Dia Internacional dos Arquivos numa determinada localidade, aproveitando para divulgar a documentação que possuímos sobre essa localidade, suas gentes e sua história, bem como para permitir aos cidadãos almadenses que possam conhecer alguns dos documentos históricos mais icónicos do arquivo, que nesta data são excecionalmente expostos. A programação de atividades procura sempre envolver vários intervenientes, dando ênfase à história local, ao papel dos arquivos e à participação cidadã.

#### 4. Edição do Boletim de Fontes Documentais, Almada na História

O Boletim “Almada na História” é editado desde 2001, com uma periodicidade predominantemente anual. No âmbito deste projeto, promoveram-se algumas alterações editoriais. Passámos a optar por edições temáticas, assegurando a divulgação de documentos pouco conhecidos do acervo municipal sobre uma localidade do concelho, e a par da edição em papel disponibilizamos também a edição de e-book.

## 5. Difusão regular, nos meios de comunicação e redes sociais da Câmara Municipal, de fotografias, postais, cartazes e documentos manuscritos relativos a Almada

Em articulação com o Departamento de Comunicação divulgamos regularmente documentação, quer na revista municipal, espaço “em arquivo”, quer nas redes sociais “Com o Arquivo Histórico, todos vamos conhecer melhor Almada”. Nestas rubricas é privilegiada a difusão de documentos de arquivo, nomeadamente vídeos, fotografias, postais, cartazes, e alguns documentos manuscritos. Estas formas de difusão colocam o arquivo na vida quotidiana das pessoas e, pelo alcance que atingem, verificamos que existe um grande interesse por parte da população em conhecer os lugares, festas, acontecimentos, edifícios, entre outras imagens, que mostram o concelho, as suas gentes e a vida coletiva de outros tempos. Este é um caminho que contribui para a valorização do arquivo junto da comunidade local. Neste contexto, há que utilizar as potencialidades inerentes a novas formas de comunicação, designadamente as redes sociais.

Neste projeto podemos sublinhar o impacto da difusão ao nível das redes sociais (*Facebook* e *Instagram*) onde foi possível alcançar 321.344 pessoas em 2021 e 306.191 pessoas de janeiro a setembro 2022.

## 6. História e Memórias da Charneca de Caparica

O projeto história e memórias da Charneca de Caparica, iniciado em 2021, é promovido pelo arquivo histórico, em parceria com a Junta de Freguesia de Charneca de Caparica e Sobreda. Este projeto tem como objetivo identificar acervos documentais da comunidade, promover a sua integração física, ou digital, no arquivo municipal, difundir os documentos à guarda do arquivo municipal, e recolher depoimentos e memórias de munícipes sobre a Charneca de Caparica. Com este trabalho pretendemos ampliar o acervo do arquivo municipal, de forma a evidenciar a memória e identidade de instituições, gentes e territórios desta localidade.

No âmbito deste trabalho realizou-se em 2022 um ciclo de colóquios: “Conversas na Charneca... às quintas”, através do qual se procurou mobilizar a comunidade à volta de várias vertentes da história da localidade, convocando também as memórias de todos os que, através dos seus depoimentos, contribuiram para um maior conhecimento da história local. Até ao momento temos 19 depoimentos tratados e integrámos 5 espólios fotográficos, na forma de cópias digitais, cedidos pelos seus proprietários.

Tendo em conta os resultados obtidos alargou-se a campanha de recolha a todos os particulares em geral, de forma a identificar documentos históricos, nomeadamente documentos gráficos e fotografias com interesse para a história do concelho. Após a

identificação, pelo arquivo, de documentos com interesse histórico, o particular autoriza o arquivo a fazer a reprodução digital dos documentos para que a cópia digital possa integrar o acervo arquivístico municipal. O que pretendemos é constituir uma coleção de reproduções digitais de documentos de arquivo sobre o concelho, resultado da participação dos cidadãos, que permita que com o arquivo histórico, todos possamos conhecer melhor Almada.



## 7. Vamos aprender com os Arquivos

Desenvolvemos junto da comunidade educativa estratégias que promovem o gosto pela investigação documental e conhecimento dos documentos existentes no arquivo.

Esta atividade promove o uso da documentação existente no arquivo histórico, junto dos alunos do concelho, envolvendo os professores de história, no âmbito do programa desta disciplina para os vários níveis de ensino.

São realizadas visitas ao arquivo histórico em que são expostos documentos emblemáticos do concelho, bem como documentos relacionados com o conteúdo programático escolar da disciplina de História ou de Cidadania.

Posteriormente, é disponibilizado um Kit de historiador local, composto por cópia digital de um conjunto de documentos históricos, com o respetivo enquadramento bibliográfico, que também se relacionam com o conteúdo programático escolar.

A atividade também se pode realizar em formato digital ou através da ida do arquivo à escola.

Período	n.º turmas visita ao arquivo	n.º webinar	n.º deslocações do arquivo às escolas
2019	10	5	0
2020	6	4	0
2021	2	2	1
2022 (setembro)	15	10	1



## REFERÊNCIAS

Ana Paula Alves Soares, Adilson Luiz Pinto, Armando Malheiro da Silva, (2015) *The Post-Custodial Paradigm in Archivalistics / O Paradigma Pós-Custodial na Arquivística*  
<https://ojs.letras.up.pt/index.php/paginasueb/article/view/996/905>, consultado em 20/9/2022

Moisés Rockembach, *Difusão em Arquivos: Uma Função Arquivística, Informacional e Comunicacional*, Seção de Associações Profissionais do Conselho Internacional de Arquivos (CIA), aprovado no XIII Congresso Internacional de Arquivos, realizado em 1996, na China. Disponível em:  
[https://www.ica.org/sites/default/files/ICA\\_1996-09-06\\_code%20of%20ethics\\_PT.pdf](https://www.ica.org/sites/default/files/ICA_1996-09-06_code%20of%20ethics_PT.pdf)  
Consultado em 20/9/2022

*Declaração universal sobre os arquivos de 2010*. Disponível em:  
[https://www.ica.org/sites/default/files/ICA\\_2010\\_Universal-Declaration-on-Archives\\_PT.pdf](https://www.ica.org/sites/default/files/ICA_2010_Universal-Declaration-on-Archives_PT.pdf)  
Consultado em 20/9/2022

# "Meio no Meio" e "Era como um Filme"

**Cláudia Hortêncio**  
ARTEMREDE

**Teresa Pestana**  
Divisão de Intervenção e Ação Social  
Câmara Municipal de Almada



## "MEIO NO MEIO"

### Área de Desenvolvimento

Projeto iniciado em 2019 e terminado em dezembro de 2021, intergeracional, interartístico e intermunicipal, que ocorreu nos seguintes territórios:

#### ALMADA | BAIRRO DO 2º TORRÃO DA TRAFARIA

- Bairro clandestino com 50% de casas abarracadas, com uma localização e configuração que favorece a sua guetização;
- Mais de 50% não possuem saneamento básico e a rede elétrica é precária;
- 50% da população < 25 anos; sobretudo angolanos, cabo-verdianos, portugueses.

#### LISBOA | MARVILA

- Elevada taxa de população jovem (25%) com problemáticas como absentismo e insucesso escolar;
- Escola Secundária D. Dinis registou em 2017 a mais alta taxa de suicídio de Lisboa;
- Desemprego e problemas de saúde mental.

#### BARREIRO | BARREIRO VELHO

- Área degradada com população com baixas habilitações, em situação de desemprego e com forte presença da comunidade cigana;
- Situações de isolamento identificadas entre a população idosa.

#### VALE DA AMOREIRA | MOITA

- 14,91% de população estrangeira residente ;
- Baixa escolaridade e elevado abandono escolar; taxa de desemprego e desemprego jovem mais alta da região de Lisboa e a mais elevada proporção de população beneficiária de RSI;
- 12 nacionalidades identificadas;
- Estrutura demográfica jovem.

### Objetivos

- Promover o desenvolvimento pessoal, a integração social e a cidadania ativa;
- Promover uma abordagem intergeracional e interterritorial;
- Dar acesso a um programa multidisciplinar de formação artística e experimentação, baseado em metodologias de participação ativa;
- Capacitar os participantes pertencentes a comunidades específicas, numa perspetiva de valorização das boas práticas;



### Atividades desenvolvidas

- Formação em Mediação Intercultural do ACM para os 4 Mediadores e para os Técnicos Municipais;
- Formação em 5 disciplinas artísticas (dança, teatro, cinema, artes visuais, música Hip-Hop/Rap);
- Realização de encontros de partilha com a ARTEMREDE, os participantes, os artistas formadores, o diretor artístico, as equipas municipais (social e cultura);
- Investigação, aprendizagem e partilha de conteúdos nas 5 disciplinas;
- Residência artística constituída por uma equipa multidisciplinar composta por profissionais e amadores, com direção artística de Victor Hugo Pontes;
- Apresentação do espetáculo final “Meio no Meio”;
- Estudo de investigação sobre o impacto artístico e social;
- Avaliação;
- Apresentação do Documentário “Chegou a Nossa Vez”.

### Avaliação

As ações de formação recorreram a metodologias assentes no respeito pelo outro, no diálogo e na construção coletiva. Promoveram também a autonomia e a responsabilidade, permitindo que cada um escolha que papel ou função desempenhar.

A formação em mediação intercultural, promovida pelo Alto Comissariado para as Migrações e na qual participaram mediadores e coordenadores do projeto, promoveu a troca de experiências neste campo, com outros mediadores e técnicos externos ao projeto, a partilha de conhecimentos e aprendizagens.

A autonomia e a criatividade foram exploradas em todas as formações: hip-hop, cinema, dança, artes visuais. O projeto serviu de ponte para o desenvolvimento de novas ideias e de outros projetos, nomeadamente para os participantes a frequentar a Escola do Chapatô. Houve inclusive estágios do Chapatô e Multimédia.

Reforço da coesão de grupo e do sentimento de pertença, verificando-se a interação entre elementos de todas as idades e o desenvolvimento de estratégias de entajuda e solidariedade. Nalguns casos concretos, a participação no grupo representa um fator de sociabilidade que contribui para combater o isolamento e a falta de participação social, aumentando a autoestima e melhorando a autoimagem. Fortalecimento das relações pessoais entre os participantes e das relações de confiança entre participantes e coordenadoras.



O projeto possibilitou um espaço seguro de encontro no atual contexto de pandemia, reforçando a coesão do grupo e contribuindo para combater o isolamento e a falta de participação social, criando relações de proximidade e empatia.

As relações de partilha e proximidade estabelecidas no decorrer das várias etapas do projeto promovem o enriquecimento pessoal, capacitam os participantes para a autodeterminação e participação ativa em projetos na comunidade. Houve crescimento pessoal e profissional, através da participação em iniciativas públicas como conferências e seminários.

O trabalho de aprofundamento natural da consciência social e política mais alargada, contribuindo para o exercício do sentido crítico e participativo de cada um, quer na sua comunidade mais próxima, quer numa “visão do mundo”.

### Proposta de ação futura

Meio no Meio passou a ser um espetáculo inserido na Companhia “Nome Próprio” do Victor Hugo Pontes. Atualmente encontra-se em digressão pelo país.

Face ao trabalho desenvolvido com os participantes, face às vontades destes, face à entrega de toda a equipa de formadores e dos técnicos municipais, Victor Hugo Pontes candidatou-se a um financiamento à dgARTES para implementação de um outro projeto nestes territórios, com estas e/ou outras pessoas “ERA COMO UM FILME”.

Neste novo projeto, Victor Hugo Pontes convidou 2 dos participantes do MEIO NO MEIO a integrar este novo projeto, transformando-os em formadores, em dança, face aos seus conhecimentos e face ao seu processo evolutivo.

Victor Hugo Pontes foi também foi buscar outra formadora do MEIO NO MEIO, nomeadamente em Teatro, para continuar as formações com o grupo.

“ERA COMO UM FILME”



“MEIO NO MEIO”



# (RE)age em Rede - CLDS 4G

**Cláudia Pereira**

Santa Casa da Misericórdia de Almada

# Age em Rede - CLDS 4G

**Andreia Salgueiro**

Centro Social Paroquial da Nossa Senhora da Conceição



## (RE)AGE EM REDE - CLDS 4G E AGE EM REDE - CLDS 4G

### Áreas de Desenvolvimento

Os projetos AGE em Rede e (RE)age em Rede surgem das candidaturas ao programa Contrato Local de Desenvolvimento Social de quarta geração (CLDS 4G). Este Programa é financiado no âmbito do POR Lisboa 2020. Em Almada foram definidos os territórios infraconcelhios de **Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas**, e da **Trafaria, Costa de Caparica, Charneca de Caparica e Sobreda**.

As instituições promotoras dos CLDS 4G que decorrem nos territórios acima referidos são a Santa Casa da Misericórdia de Almada (SCMA) e o Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Conceição da Costa de Caparica (CSPNSC). O CSPNSC coordena e executa o projeto AGE em Rede - CLDS 4G em parceria com a SCMA nos territórios da Trafaria, Costa de Caparica, Charneca de Caparica e Sobreda.

A SCMA coordena e executa o projeto (RE)age em Rede - CLDS 4G nos territórios de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.



As dimensões de atuação dos CLDS centram-se na capacitação dos indivíduos ao nível pessoal, profissional, familiar e social, sendo que procuramos trabalhá-las de forma integrada. Procuram ainda, através do trabalho em parceria e em rede, potenciar os recursos existentes.

## Objetivos

- Aumentar os níveis de coesão social dos concelhos objeto de intervenção dinamizando a alteração da sua situação socioterritorial;
- Concentrar a intervenção nos grupos populacionais que em cada território evidenciam fragilidades mais significativas, promovendo a mudança na situação das pessoas tendo em conta os seus fatores de vulnerabilidade;
- Potenciar a congregação de esforços entre o sector público e o privado na promoção e execução dos projetos através da mobilização de atores locais com diferentes proveniências;
- Fortalecer a ligação entre as intervenções a desenvolver e os diferentes instrumentos de planeamento existentes de dimensão municipal.

Apresenta-se como objetivo central deste programa a capacitação dos cidadãos, tanto no seu domínio individual, como familiar e comunitário. Promovendo ainda a otimização dos recursos através da mobilização da rede de parceiros.

De salientar que os objetivos dos CLDS se enquadram na filosofia dos princípios da Carta das Cidades Educadoras, dado que respondem, embora de forma mais micro, aos propósitos definidos na referida carta.

## Atividades Desenvolvidas

Ao nível das ações a desenvolver, ambos os projetos, dinamizam atividades que respondem aos seguintes eixos de intervenção:

### Eixo I – Emprego Formação e Qualificação:

- Realização de sessões individuais e coletivas
- Desenvolvimento de estratégias para a integração profissional, através de ações de capacitação para adultos e jovens
- Divulgação de oportunidades de inserção socioprofissional
- Divulgação de medidas ativas de emprego e oferta formativa
- Prevenção do absentismo e abandono escolar

- Promoção do espírito empreendedor e dimensão cívica na juventude

### Eixo II – Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil:

- Sensibilização e capacitação no âmbito da cidadania ativa
- Desenvolvimento de competências pessoais, sociais e parentais
- Encaminhamento para respostas especializadas
- Dinamização de Oficinas Criativas e de atividades socioeducativas, recreativas e culturais
- Promoção da diversidade cultural
- Dinamização de colónias de férias residenciais

### No caso do AGE em Rede e tendo em conta as especificidades dos territórios de intervenção, também desenvolve ações no âmbito do Eixo IV – Capacitação e desenvolvimento comunitário:

- Capacitação de associações e coletividades nas suas funções cívico-comunitárias
- Capacitação de grupos para o desenvolvimento de atividades de animação e socialização comunitárias

Face a temática do ciclo de webinários, designadamente “Território e Identidade: O Conhecimento e a valorização do território, enquanto espaço de (re)construção de identidades, optou-se por se apresentar a atividade Trafa-Rica, enquadrada no eixo IV, que procura promover o conhecimento das tradições e o respeito pela diversidade cultural, tão



presente nos territórios de intervenção. Procura, ainda, promover a inclusão de crianças dos diferentes territórios, bem como as suas famílias e elementos da comunidade, fomentando a coesão de grupo.

**O (RE)age em Rede responde ao Eixo III – Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa:**

- Promoção de voluntariado intergeracional
- Sensibilização para uma cidadania ativa
- Consciencialização para as necessidades existentes na comunidade

No referido webinar destacamos a ação Entre(laçando) Gerações - projeto de voluntariado intergeracional, que procura juntar jovens e idosos promovendo o património memorial dos mesmos e a sensibilizar a comunidade juvenil para a importância do contacto com os mais velhos, combatendo assim, o isolamento social.

**Avaliação**

No caso dos nossos projetos, os mesmos iniciaram em setembro de 2020 e tem como data de término junho de 2023, não havendo uma avaliação final. Todavia, temos estado a cumprir os indicadores de execução contratualizados em candidatura, sendo que ao longo



da sua execução têm sido elaborados relatórios de monitorização semestral e relatórios de execução anual, apresentados em sede de CLAS de Conselho Local de Ação Social de Almada – CLAS Almada e disponibilizados à parceria.

**Proposta de Ação futura**

A elaboração de um planeamento conjunto das atividades e a criação de sinergias são fundamentais para a existência de respostas nos territórios, sendo que durante a vigência destes projetos tem-se procurado adequar a intervenção às necessidades encontradas nos mesmos, através de processos colaborativos e de um trabalho em rede.

Premissas essenciais para dar continuidade ao trabalho iniciado nestas comunidades por estes projetos. Face às características dos territórios e aos atores locais presentes, considera-se que existe um grande “potencial” para o desenvolvimento de uma ação futura, desde que esta seja concertada entre todos os intervenientes (entidades, técnicos e comunidade).

AGE EM REDE - CLDS 4G

Cofinanciado por:



(RE)AGE EM REDE - CLDS 4G

COFINANCIAMENTO:



# Lugares e Olhares

## Projeto Educativo de Cidadania e Inclusão a partir de práticas artísticas (2020-2023)

PROJETO COFINANCIADO NO ÂMBITO DO PROGRAMA CULTURA PARA TODOS – POR 20-20

**Ângela Luzia, Guilhermina Silva e João Valente**

Divisão de Museus e Património Cultural



## LUGARES E OLHARES

### Áreas de Desenvolvimento

A intervenção decorre no concelho de Almada, com 169 152 residentes, duas cidades e cinco freguesias. É um território com uma rede qualificada de serviços públicos e programação ao nível da educação, cultura e desporto, onde subsistem assimetrias, com zonas de vulnerabilidade e exclusão. A diversidade cultural é um dos traços identitários mais fortes, com memórias e experiências comuns à génese e história do concelho como contexto urbano.

O projeto, de iniciativa municipal através do Museu de Almada – Casa da Cidade, cofinanciado através do programa Cultura Para Todos/PORL2020, assume a centralidade da cultura e património na educação para a cidadania e transformação social, a importância da experiência artística na capacitação de públicos mais vulneráveis, e a missão do Museu como recurso para uma educação global e reforço identitário.

Foram envolvidas escolas das cinco freguesias do concelho, privilegiando as inseridas em comunidades vulneráveis, com baixos rendimentos, baixas qualificações escolares e elevadas taxas de retenção, mas também escolas/comunidades periféricas à fruição da oferta e programação cultural municipal.

### Objetivos

O projeto organizou-se como uma experiência de reflexão, criação e partilha sobre patrimónios comuns, com os seguintes objetivos:

- Construir uma narrativa museográfica participada e inclusiva sobre o território, identidades e memórias, utilizando a exposição central como recurso;
- Desenvolver uma experiência coletiva de coprodução de conteúdos museográficos, valorizando a diversidade de experiências, percursos e identidades de almadenses, apostando na mobilização de participantes em situação de periferização;
- Trabalhar o território concelhio como espaço comum identitário, com a consciência das suas assimetrias e da periferização de alguns dos territórios envolvidos, promovendo a capacitação das crianças enquanto sujeitos de cidadania;
- Testar e desenvolver práticas e dispositivos museográficos inclusivos considerando necessidades específicas;

- Desenvolver um processo educativo através da mediação e prática artística;
- Valorizar o potencial educativo da comunidade na construção coletiva e democrática do conhecimento e diversificar contextos de aprendizagem não formais;
- Reforçar o papel do museu como serviço público especializado de memória, interpretação do território, espaço de cidadania e interpelação da “polis”.

## Atividades desenvolvidas

Elegeu-se a escola como ponto de entrada na comunidade, trabalhando-se diretamente com crianças e professores com recurso à mediação e prática artística, desafiando à produção coletiva de objetos/conteúdos para integrar a exposição central patente e/ou programação temporária autónoma.

Envolveram-se 352 crianças entre os 8 e os 12 anos, optando-se por trabalhar com anos de escolaridade que permitissem a continuidade ou acompanhamento plurianual do projeto na mesma turma/escola. No museu decorreram oficinas artísticas de continuidade dinamizadas por duplas de artistas/mediadores, cada uma com 5 sessões de 3h replicadas por 3 turmas, antecedidas por 2 sessões em sala de aula e acrescidas por trabalho autónomo envolvendo as famílias. Trabalhou-se em torno de três eixos, com duas oficinas cada:



### Território – Lugares imaginados

Descobrir o território comum interrogando-o a partir dos lugares quotidianos. Reflexão coletiva sobre o espaço íntimo, privado e a esfera pública, sobre a cidade como lugar diverso, de identidades múltiplas.

#### Mapas habitados

Maria João Carvalho (Fotografia)  
Filipa Flores (Fotografia participativa)

#### Histórias num território

Rita Catarino (Arquitetura)  
Patrícia Noronha (Escrita criativa)



### Identidade – Quem somos, de onde viemos

Processo criativo, de negociação permanente, revelador de uma identidade plural feita da sobreposição, confronto e coexistência de diferentes culturas, da valorização da visão do outro, da partilha de valores, saberes e práticas.

#### Autorretratos

Daniela Gomes e Filipe Romão (Artes plásticas)

#### Performances em diálogo

Rita Cortez Pinto (Ilustração)  
Joana Manaças (Dança/Teatro)



### Memórias – Objetos e memórias

Discutir o património material e imaterial pela relação entre objetos e memórias, recolha de histórias de vida e testemunhos de lugares, afetos e vivências, encontrando-se referências coletivas.

#### Guarda Caminhos

Bru Junça – Patrícia Azevedo Godinho  
(Expressões artísticas multidisciplinares)

#### Teatros de Papel

Catarina Pé-Curto (Ilustração/Teatro/Cenografia)  
Ângela Ribeiro (Teatro/Marionetas)

Resultado da intervenção produziu-se o filme Depois de Amanhã, na exposição central do museu (2021); a conceção e experimentação de dispositivos inclusivos (maqueta tátil do conelho, objetos táteis) e programação considerando necessidades específicas (2021-2023); a exposição Lugares e Olhares (2022-2023); Edição/memória do projeto (2023); Ciclo de conversas Educação, Arte e Cidadania para comunidade educativa /técnicos/ mediadores (2022-2023).

## Avaliação

Embora o projeto esteja ainda em curso, a monitorização das atividades permite antecipar alguns dados de avaliação, destacando-se:

- A vinda ao museu foi uma experiência nova de valorização e empoderamento para a maioria dos participantes e suas famílias;
- O potencial do museu, como espaço inclusivo e desescolarizado de aprendizagens, promotor da interdisciplinaridade, do autoconhecimento e práticas colaborativas, mediando a relação entre comunidades e escolas;
- A necessidade de partir do quotidiano, do património íntimo de cada família, para reconhecer o confronto e coexistência de diferentes culturas, identificar referências e experiências partilhadas e construir coletivamente uma identidade plural num território comum;



- A eficácia da prática artística continuada na capacitação para a cidadania, permitindo a liberdade do risco sem medo do erro, o contacto com “artistas verdadeiros” e o reconhecimento dos participantes como “autores”;
- A importância de garantir aos trabalhos resultantes, da autoria de crianças, uma estrutura eficaz e qualificada de comunicação, investindo no projeto expositivo;
- A importância de projetos de continuidade, para além da oferta pontual;
- A necessidade de garantir o transporte para a acessibilidade de escolas/comunidades periféricas;
- A insuficiência de acessibilidade e respostas inclusivas para necessidades específicas no domínio da deficiência.

## Proposta de ação futura

Ainda a decorrer o projeto, emergem como possíveis propostas de ação futura:

- Prosseguir e rotinar espaços regulares de interação não formal com a comunidade educativa em torno do património, da “cidade” e da participação;
- Ensaiar parcerias de aprendizagem em diferentes escalas, diversificando públicos/participantes, reforçando o papel de escolas/ instituições/ professores/ educadores na sua construção;
- Prosseguir práticas inclusivas e a criação de dispositivos específicos considerando diferentes necessidades (acessibilidade/ diversidade de programação, de linguagens, públicos diferenciados);
- Não replicando o projeto, continuar a desenvolver experiências de continuidade, com metodologias participativas através da mediação artística, eventualmente com menor número de participantes, com uma duração prolongada no ano letivo, em torno de questões concretas do conhecimento, interpretação e propostas sobre o território e a cidade, mediadas a partir do museu como recurso educativo;
- Esta metodologia de projeto participativo implica o compromisso prévio com os recursos necessários, permitindo caso a caso mediação artística externa, se necessárias condições de transporte e acessibilidade face à mobilização de públicos mais vulneráveis, a comunicação de resultados.



**SAÚDE, LAZER E BEM-ESTAR**

# A atividade física e estilos de vida saudável potenciadores do Bem-Estar

**Fernando Vieira**

Instituto Piaget de Almada



## A ATIVIDADE FÍSICA E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL POTENCIADORES DO BEM-ESTAR

### Cidades Educadoras: o Movimento e a Rede

Todos os que habitam uma **Cidade Educadora** têm o direito inequívoco à sua autorrealização e desenvolvimento pessoal no pressuposto da igualdade, liberdade, integridade e oportunidades de educação/formação ao longo da vida. Trata-se de uma Cidade Educadora em projeto e com projeto. Uma Cidade em constante devir e com uma dinâmica própria que atende a todos os grupos com as suas necessidades particulares e específicas. Uma cidade como Almada. Uma cidade VIVA.

A escrita deste capítulo pretende contribuir para este projeto e para este dinamismo, tendo como principal objetivo a apresentação refletida, aprofundada e comentada dos projetos do 4º *webinar* realizado a 19 de outubro de 2022 no âmbito da **Saúde, Lazer e Bem-estar**, integrado na celebração dos 25 anos de adesão da cidade de Almada à **Associação Internacional das Cidades Educadoras**. Numa primeira nota introdutória, a qualidade dos projetos apresentados é de excelência superlativa. Projetos com argumentos de peso para a mudança e transformação de uma cidade que se quer educadora e «curricularmente» inovadora nos seus diferentes processos de educação formal, não-formal e informal. As particularidades inclusivas dos projetos apresentados e as suas características de humanidade fazem-nos parar, refletir e sem dúvida, agir com os nossos possíveis contributos num futuro próximo. São projetos que na sua singularidade e especificidade contribuem para o projeto educativo global desta cidade educadora que é Almada. Um projeto expressa, usualmente, a criatividade humana através do rumo a um determinado objetivo. No fundo trata-se de organizar e planear determinadas atividades com um fim muito próprio a ser alcançado num período temporal determinado. Pode-se ler no preâmbulo da Carta das Cidades Educadoras que “mais do que nunca as cidades, grandes ou pequenas, dispõem de inúmeras possibilidades educadoras, mas podem ser igualmente sujeitas a forças e inércias deseducadoras.” Desta feita, o que poderá fazer a diferença para colmatar as ditas «inércias deseducadoras» é a intencionalidade do projeto e a forma como é celebrado o comprometimento e empenho entre o poder local e a sociedade civil. Ter um projeto educativo e cultural de uma cidade permite perceber a missão, os objetivos, a visão que queremos para as pessoas que habitam e vivem nessa cidade, quer seja a propósito, como já foi referenciado, da Educação formal, não-formal e informal. Estas dimensões educativas complementam-se. Trata-se do palpitar educacional que se quer vivo, dinâmico, colaborativo e democrático. É um instrumento de gestão identitário da cidade de Almada onde se pretende que sejam desenvolvidas as capacidades cognitivas, emocionais e sociais dos

munícipes com o respeito pela diferença e diversidade de cada um dos mesmos. A este propósito, e ainda que todos os projetos possam abraçar transversalmente esta premissa e narrativa, o projeto apresentado por Inês Correia sobre o **Centro Integrado de Respostas de Saúde e Sociais** pode ser um excelente exemplo nesta matéria. Este projeto procura dar resposta às metas da Organização das Nações Unidas no Combate à SIDA para que exista em 2030, zero casos de discriminação e uma redução substantiva de novos casos da doença. A Oradora explicou as diferentes fases do projeto até à constituição do Centro Integrado de Respostas de Saúde e Sociais. Este Centro tem diferentes valências, como sejam: [1] o rastreio rápido para o VIH e outras doenças sexualmente transmissíveis; [2] a referenciação dos utentes de forma anónima fazendo a ligação e a interlocução para o Serviço Nacional de Saúde (SNS); [3] o acompanhamento às consultas de especialidade em infeciologia e realização de exames de diagnóstico; [4] Consulta de PrEP (Profilaxia de pré-exposição ao VIH), descentralizada do Hospital Garcia de Orta; [5] Distribuição de material para práticas sexuais mais seguras. Estas valências permitem, sem dúvida, o combate à estigmatização e ao preconceito, promovendo uma cultura de proximidade com a população de Almada. Para além disso, permite: a) a articulação entre o SNS, o município e a sociedade civil; e b) a promoção eficaz de boas práticas na prestação de cuidados de saúde mais adaptados às necessidades dos habitantes de Almada. É importante o reconhecimento do ritmo de desenvolvimento de cada pessoa num ambiente harmonioso, num clima positivo, utilizando estratégias, métodos e estilos operativos que façam engrandecer a cidade social e humanizada. No fundo a cidade educadora está para a pessoa (e para determinado grupo) como dois subsistemas interligados que se podem comparar à diástole e à sístole de o bater anatómico de um coração. No seguimento da reflexão no nosso webinar e atendendo à premissa do Lazer, considera-se que este, é importante para a saúde e bem-estar e tem vindo a ser objeto de estudo pela academia e de investimento pelo poder político e governamental. Para além do descanso ou mero escape e fuga à rotina pode encerrar momentos de partilha de conhecimento e no constructo de boas relações que se estabelecem, por exemplo, na educação informal. Assume-se, por isso, que de uma forma simplista, o lazer é uma necessidade humana e que implica atividades de divertimento, descanso ou de desenvolvimento de tempo reservado para o indivíduo. É por isso que o **Projeto Tempo para Si**, demonstra e enfatiza exatamente a necessidade que os cuidadores informais têm de ter tempo de descanso e de qualidade. O Projeto Tempo para Si abrange a população residente no concelho de Almada, com foco nos cuidadores informais e procurando criar condições para o descanso do cuidador, com recurso a uma bolsa de cuidadores formais, que se propõem acompanhar os entes dependentes no seu domicílio, permitindo aos cuidadores usufruírem de tempo de descanso/lazer/cumprimento de outras tarefas. Os serviços de descanso do cuidador são um tipo de resposta relativamente recente em Portugal que visam proporcionar uma pausa temporária da responsabilidade de cuidar, para que o cui-

dador repouse e realize outras atividades, ou obrigações de carácter pessoal. Esta parceria entre o Município de Almada, a APPACDM – Centro Quinta dos Inglesinhos (enquanto entidade gestora) e a APCAS - Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal, (enquanto entidade executora) permite desenvolver inúmeras atividades e que na sua essência, pretende ser um ponto de viragem na vida dos cuidadores informais, permitindo-lhes retomar algumas das atividades e participações sociais perdidas pelo enorme esforço de cuidar. Ana Silvestre, oradora deste projeto considera que numa perspetiva futura devem:

- a) ser criadas respostas com camas para alojamento para as pessoas cuidadas;
- b) ser implementadas respostas concelhias para o desenvolvimento de atividades lúdicas nos períodos de interrupção das atividades letivas das crianças e jovens com deficiência em idade escolar.

Não existe dúvida que o Lazer oferece às pessoas entretenimento, recriação e bem-estar (Bulhões & Condessa, 2022) e que é saudavelmente necessário na vida do cidadão. Numa outra vertente de bem-estar e saúde que se refere à nutrição e à alimentação equilibrada foram apresentados dois projetos que se relacionam com o combate à má nutrição infantil, a saber:

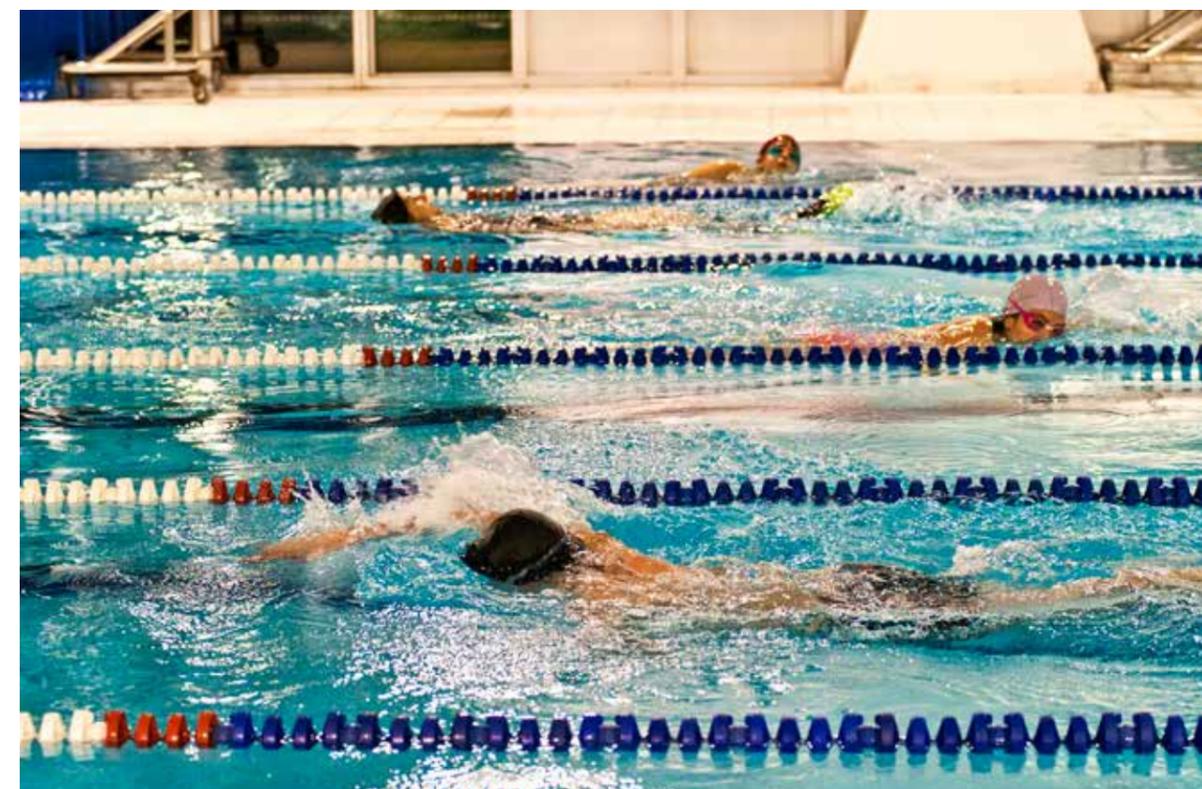
### **O método Heróis da Fruta para combater a má nutrição das crianças; Chefs de Saúde.**

O primeiro, apresentado por Mário Silva, Presidente da Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) e o segundo por Vera Esteves da Associação Vitaminos SABE. No que concerne ao primeiro projeto, Heróis da Fruta, conceptualiza-se por ser uma marca registrada pela APCOI que dá o nome ao programa nacional de combate à má nutrição das crianças. O método utilizado neste programa pedagógico emprega técnicas de educação não-formal com recurso a *Storytelling* ou *gamification* que têm sido um sucesso para a motivação das crianças que participam neste projeto. O recurso a heróis com que as crianças facilmente se identificam permite que este programa gratuito atinja um grande êxito na reeducação alimentar infantil. Todos os conteúdos deste projeto multidisciplinar são desenvolvidos por uma equipa que respeita os importantes referenciais nacionais e internacionais, como a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Direção Geral da Saúde e a Direção Geral de Educação. São referenciais muito importantes de nutrição infantil, de alimentação saudável e de Educação/literacia para a saúde. A operacionalização deste plano pedagógico permite que as crianças consumam fruta em quantidades recomendadas pela OMS e já transformou os hábitos alimentares, em Portugal, segundo Mário Silva, de quase meio milhão de crianças desde 2011. Em Almada não será diferente. Esta programação com diferentes valências permite que as crianças sejam capacitadas para uma alimentação saudável, para uma boa higiene oral, para a atividade física, para a

economia-poupança, para a relação com a natureza e o meio ambiente e para o bem-estar socio-emocional. No segundo projeto, Vera Esteves, definiu-o como uma iniciativa promotora de boa alimentação para crianças que frequentam o 1º Ciclo do Ensino Básico. A Oradora explicou de forma sucinta que se trata de sensibilizar as crianças para a importância do consumo de hortofrutícolas no sentido de criarem um hábito de padrão alimentar saudável. O objetivo principal do projeto é capacitar as crianças para o adquirir de hábitos alimentares saudáveis. O projeto foi implementado em Agrupamentos de Escolas do concelho de Almada no sentido de aumentar a literacia em saúde dos alunos e das suas famílias através de uma sessão de educação alimentar por ano letivo. Este projeto tem ainda o objetivo de enriquecer o plano curricular das escolas que fazem parte integrante no mesmo (Caparica, Trafaria, Laranjeiro e Feijó), através do desenvolvimento de atividades lúdico-educativas na área alimentar e através da criação de uma plataforma online nesta mesma matéria. O futuro do projeto passa por alargar este processo educativo a mais crianças de outras freguesias do município de Almada para que os alunos saibam confeccionar as suas refeições de forma autónoma, à semelhança do que acontece em outros Países. Na verdade e em consonância com o que tem vindo a ser descoberto, estes projetos elucidam-nos acerca da importância do papel de nutrientes essenciais, de diferentes alimentos e de componentes alimentares que desempenham um papel fundamental na saúde e na doença, principalmente nas crianças e jovens com particular ênfase na prevenção da obesidade. Por isso, a evidência científica neste assunto permite-nos afirmar que a ingestão de certos bens alimentares influencia positivamente a saúde e promove a prevenção de doenças. Ainda que possa ser discutível, uma dieta rica em alimentos de origem vegetal, onde se inclui frutas e vegetais frescos, grãos integrais, legumes, sementes e nozes e que tenha menos alimentos de origem animal, principalmente carnes processadas e gordurosas pode considerar-se uma dieta saudável (Cena & Calder, 2020). Neste webinar foi destacada, igualmente, a importância da atividade física para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. João Socorro, Técnico Superior de Desporto na Câmara Municipal de Almada, teve a oportunidade de apresentar (em representação de Hugo Farto, Chefe de Divisão de Programação e Atividade Desportiva, Câmara Municipal de Almada) a comunicação com o título: **Promover a atividade física e estilos de vida saudável para uma existência plena**, onde foram destacados os principais projetos da autarquia no desenvolvimento da atividade física. De uma forma geral foram destacados quatro importantes projetos:

### **Oferta Desportiva Aquática**

Este projeto procura oferecer à população todo o tipo de atividade física realizada em piscina, como a adaptação ao meio aquático, ensino da natação, preparação para o parto, hidro-bike e hidroterapia. É um projeto que envolve e abrange vários escalões etários e com todo o tipo de condição (i.e., populações especiais).



### **Programa Almada em Forma**

Programa que oferece uma variedade de atividades físicas e desportivas em múltiplos contextos de realização e que promove estas práticas de forma não formal e informal, contando com as diferentes parcerias implementadas com entidades associativas, privadas, desportivas, culturais e de saúde do concelho de Almada.

### **Programa Special Ludus**

Este programa promove a atividade física e desportiva para pessoas com deficiência. Para além de elevar a qualidade de vida e saúde desta população, sensibiliza a opinião pública. É um programa com atividade física adaptada para toda a população com estas características no território de Almada.

### **Programa Alma Sénior**

Trata-se de um programa de gerontomotricidade que aumenta a qualidade de vida da população sénior do concelho através de uma variedade e diversidade de atividades que contribuem para que os participantes com uma idade superior a 60 anos tenham uma vida mais independente, autónoma e saudável.

Muito haveria para refletir acerca desta temática, todavia, gostaria de tecer algumas considerações que poderão ser úteis para todos os leitores deste capítulo:

- As orientações da OMS para 2020 para a atividade física e comportamentos sedentários não são muito diferentes das que foram enunciadas em 2010 e deixam antever as seguintes conclusões:

- (a) realizar alguma atividade física é melhor do que não realizar nenhuma, de todo;
- (b) mais atividade física impacta nos resultados ideais para a saúde.

- As Diretrizes da OMS (2020) evidenciam a importância de realizar regularmente atividades aeróbias e de fortalecimento muscular e pela primeira vez, apresentam diretrizes para populações específicas como o exercício físico para mulheres grávidas e em condição de pós-parto, assim como, para a população com deficiência e com doenças crônicas. Estas diretrizes são úteis para servirem de base ao desenvolvimento de políticas nacionais e consequentemente regionais no que se refere à saúde, alinhadas com o plano de ação global da OMS para a atividade física 2018-2030.

O comprometimento para com esse progresso na atividade física, como é o caso do desenvolvimento dos projetos nesta área, promovidos pela Autarquia de Almada, permitem atingir metas globais de combate ao sedentarismo e à obesidade. Para isso, todos os adultos devem realizar 150 a 300 minutos de atividade física moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa (ou exercícios que combinam diferentes intensidades) por semana. Já as crianças e os adolescentes para terem benefícios para a saúde, devem realizar 60 minutos por dia de atividade moderada a vigorosa. É recomendado atividades de fortalecimento muscular para todas as faixas etárias.

- A este propósito e no sentido de promover e manter a saúde, a *American College of Sports Medicine and the American Heart Association* (2007) adianta que todos os adultos saudáveis com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos devem realizar atividades física aeróbias (de resistência) de intensidade moderada no mínimo de 30 minutos, cinco dias por semana ou atividade física aeróbia de intensidade vigorosa durante 20 minutos, três vezes por semana.

E porque de saúde se falou e com boa saúde se participou neste seminário, foram apresentados dois projetos que personificam a vontade de perdurar e evidenciar a velha, mas contemporânea, definição de saúde: - Saúde é todo o bem-estar físico, psíquico e social e não somente ausência de doença, foram eles:

**Cuidando**, apresentado por Alexandrina Pinto Carvalho do Instituto S. João de Deus;

**Projeto Bairro sem Cárie**, apresentado por Otávio Rodrigues da Associação Portuguesa Promotora de Saúde e Higiene Oral (APPSHO).



*Cuidando* vem dar resposta às necessidades das pessoas com doença mental, que segundo Alexandrina Pinto Carvalho, Técnica superior de Educação Especial e Reabilitação, afeta uma em seis pessoas. O principal objetivo deste projeto visa a promoção da estabilidade clínica e a integração socioprofissional da pessoa com problemas de saúde mental. Passa por intervir e proporcionar aos beneficiários:

1. A redefinição da independência e autonomia;
2. O treino de competências sociais;
3. A estabilidade dos seus quadros clínicos;
4. O acesso a respostas sociais e de saúde na comunidade;
5. A aprendizagem de competências pré-laborais;
6. O acesso a oportunidades de emprego ajustadas a cada um, pressupondo a manutenção dos postos de trabalho.

Trata-se de um contributo valioso para a inclusão da pessoa com deficiência mental na comunidade onde vive, promovendo a autorrealização e qualidade de vida dessas pessoas. Alexandrina Pinto Carvalho explicou ainda as fases de intervenção do projeto e as atividades desenvolvidas para o seu sucesso. Numa perspetiva futura a implementação e continuidade do projeto passa por criar e aumentar a rede de respostas de estabilidade

clínica ou do emprego, mas sobretudo, mais do que isso, trata-se de ter uma visão global e holística da pessoa com doença mental e das suas necessidades de vida diária. Otávio Rodrigues, enquadrou o Projeto Bairro sem Cárie identificando as linhas principais do seu desenvolvimento. O Projeto nasceu da necessidade de combater a obesidade e a cárie dentária como problemas de Saúde Pública. Este projeto foi apresentado com os seguintes objetivos:

7. Apoiar a população desfavorecida na área da saúde oral e nutrição e que residem nos bairros sociais carenciados nos concelhos de Almada e Seixal;
8. Criar maior equidade no tratamento dentário e consultas de nutrição, assim como ações de formação de prevenção;
9. Baixar a prevalência da cárie junto das crianças, jovens e adultos.

O Orador Otávio Rodrigues explicou, no decorrer da sessão, as atividades desenvolvidas através de um vídeo extraordinariamente esclarecedor do trabalho efetuado até então. Através de uma unidade móvel de saúde oral foi possível chegar a bairros problemáticos do concelho do Seixal. Foi explicado o trabalho realizado por uma equipa multidisciplinar em Almada, nos bairros 2º Torrão na Trafaria e no Laranjeiro. Este projeto de inovação social tem grande impacto na população mais desfavorecida, pois permite que tenham acesso a palestras de saúde oral, a técnicas corretas de higiene oral que de outra maneira, provavelmente, não seria possível. O objetivo será replicar este projeto em outros bairros sociais do concelho de Almada. Trata-se de dar competências à população vulnerável sobre medidas preventivas em saúde oral e nutrição, no sentido de baixar o risco de doença. É objetivo de Otávio Rodrigues criar um centro comunitário de saúde oral na cidade de Almada.

Em género de conclusão e tecendo algumas considerações:

- é imprescindível reconhecer a importância da operacionalização deste webinar, na medida em que criou sinergias úteis e positivas, oferecendo oportunidades de aprendizagem para todos os participantes, como é próprio de uma CIDADE EDUCADORA como é ALMADA. Os projetos apresentados e defendidos neste evento foram (e vão) no sentido da elevação da consciência da qualidade de vida da população almadense. São projetos que utilizam diferentes estratégias, técnicas e linhas de atuação com um denominador comum: - o incentivo à prática do exercício físico de qualidade, o cuidado com uma alimentação equilibrada, a necessidade de perceber os efeitos positivos do bem-estar e o contributo de atividades (comuns) que melhorem a saúde física, mental e social. O debate que foi empreendido e que deverá continuar a acontecer demonstra a multiplicidade de problemas que deverão ser solucionados através de uma abordagem multidisciplinar com o apoio de todos os intervenientes educativos do território. Há que procurar consensos necessários



ao desenvolvimento educativo da cidade. Ainda que os projetos possam existir num determinado período de tempo, as ideias, os ideais, os objetivos que os consubstanciam permitem a criação de novos projetos com vida transformadora para que Almada possa ter as características **SAUDÁVEIS** de uma cidade **EDUCADORA**

---

## REFERÊNCIAS

- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., et al** (2020). *World Health Organization guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. British Journal of Sports Medicine; 54:1451-1462.
- Bulhões, P. C., & Condessa, I. C.** (2022). *As representações acerca das dinâmicas educativas, culturais e tradicionais com crianças e jovens: um estudo de caso*. In A. J. Silva & A. B. Silva (Orgs.), *A educação enquanto fenómeno social: Avanços, limites e contradições* 5. Cap. 12. Brasil: Atena Editora.
- Cena, H., & Calder, P.C.** (2020). *Defining a Healthy Diet: Evidence for The Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease*. *Nutrients*. Jan 27;12(2):334.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A.** (2007). *American College of Sports Medicine; American Heart Association. Physical activity and public health: updated Recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*. Aug 28;116(9):1081-93.

# Promover a atividade física e estilos de vida saudáveis para uma existência plena

**João Socorro**

Divisão de Programação e Atividade Desportiva  
Câmara Municipal de Almada



## PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL PARA UMA EXISTÊNCIA PLENA

### Enquadramento

No sentido lato do tema em presença, a Câmara Municipal de Almada através do seu Departamento de Desporto e Juventude, constituído pelas unidades orgânicas – Divisão de Juventude/Divisão de Programação e Atividade Desportiva/Divisão de Gestão de Equipamentos Desportivos, desenvolve no concelho de Almada políticas desportivas transversais aos vários tipos de população que reside no território.

Estas políticas desportivas consubstanciam-se no concelho de Almada em diversos programas e projetos desportivos e de atividade física e desportiva, vocacionados para todos os públicos e escalões etários, promovendo a integração e inclusão social, o bem-estar físico e mental, as relações interpessoais e intergeracionais, além do espírito de grupo e os sentimentos de pertença dentro das diferentes comunidades em presença.

Considerando a tipologia de programas e projetos é também papel da autarquia a criação de redes e parcerias com os diferentes atores que intervêm no mundo desportivo do concelho, com primazia para o Movimento Associativo Desportivo, as Escolas, as Instituições Sociais, os Privados e restantes stakeholders que interagem e criam valor acrescentado.

O estilo de vida saudável decorre de uma conjugação de fatores endógenos e exógenos que propiciam ao cidadão uma qualidade de vida acima da média ao nível físico e emocional.

### Áreas de Desenvolvimento

A área de atuação dos programas e projetos municipais tendencialmente é o território concelhio, pese embora por vezes, devido à proximidade com outros concelhos envolventes, possa também permitir o usufruto dos mesmos por populações que deles advenham.

Este tipo de iniciativas, por norma, decorre no espaço público (ar livre) ou em recintos desportivos fechados, mas de acesso amplo, pelo que a restrição de participação não se aplica em função da morada de residência.

É também de pertinente importância considerar a localização dos equipamentos e espaços onde decorrem as atividades, como um fator de proximidade ou afastamento às mesmas, o que se interliga diretamente com os públicos alvo que se pretende atingir.

## Objetivos

Na sua essência, o objetivo primeiro destes programas e projetos é naturalmente o aumento da qualidade de vida das pessoas enquanto cidadãos dos territórios.

Acresce ao mesmo a melhoria dos índices de saúde física e mental assim como da literacia física e motora das populações, o que traz benefícios gerais aos que interagem com os diversos sistemas sociais e económicos em presença.

Nesse sentido, e no cumprimento da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro), de onde se ressalva (citação):

### **“Artigo 2.º / Princípios da universalidade e da igualdade**

1. Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.
2. A atividade física e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres.

### **Artigo 5.º / Princípios da coordenação, da descentralização e da colaboração**

1. O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais articulam e compatibilizam as respetivas intervenções que se repercutem, direta ou indiretamente, no desenvolvimento da atividade física e no desporto, num quadro descentralizado de atribuições e competências.
2. O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais promovem o desenvolvimento da atividade física e do desporto em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que atuam nestas áreas.

### **Artigo 6.º / Políticas Desportivas - Promoção da atividade física**

1. Incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, são adotados programas que visam:
  - a) criar espaços públicos aptos para a atividade física;
  - b) incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa;
  - c) promover a conciliação da atividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.”



A Câmara Municipal de Almada procura através dos serviços correspondentes implementar políticas que vão ao encontro do plasmado na lei.

## Atividades desenvolvidas

Em consonância com o anteriormente referido, os programas e projetos desenvolvidos, de forma institucional pelo município, sejam de forma individual ou em parceria, com entidades e instituições públicas ou privadas, procuram no seu todo abranger os diferentes públicos alvos que habitam o concelho.

Dos mesmos, e em face do anteriormente referido, podemos destacar:

- **Oferta Desportiva Aquática:** disponibiliza aos munícipes almadenses a prática de várias atividades em piscina, tais como, adaptação ao meio aquático, preparação para o parto, ensino da natação, hidrobike e hidroterapia, além de outras, integrando no seu ensino e aprendizagem diferentes escalões etários e populações com ou sem deficiência
- **Programa “Almada em Forma”:** de participação livre e inscrição gratuita, sem limite etário, promove a prática de diversas atividades físico desportivas de forma informal e não formal, centradas em diferentes modalidades, numa lógica da experimentação individual; é desenvolvido em parcerias implementadas entre a Câmara Municipal e uma multiplicidade de entidades associativas, privadas, desportivas, culturais e de saúde sedeadas no concelho de Almada. Existe desde o ano de 2005 e decorre entre maio e outubro nos diferentes espaços de ar livre do concelho, nos fins de semana.
- **Programa “Special Ludus”:** é um programa municipal de promoção da atividade física e desportiva, dirigido a pessoas com deficiência, sendo desenvolvido pela Câmara Municipal de Almada em parceria com as associações e instituições locais, que desenvolvem a sua atividade na área da deficiência, promovendo e sensibilizando a opinião pública, criando atividades lúdicas e recreativas, adaptadas à especificidade das crianças e adultos com deficiência.
- **Programa “Alma Sénior”:** criado há largos anos no concelho de Almada (o 2.º implementado a nível nacional por uma autarquia), foi construído a pensar na população com idade igual ou superior a 60 anos, e visa a promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática regular de atividades físicas e desportivas, enquadradas por técnicos/professores com formação adequada, de modo a contribuir para que a população sénior tenha uma vida mais autónoma e saudável.

Funciona através do modelo de trabalho em parceria, articulado entre a Câmara Municipal de Almada, as Uniões/Juntas de Freguesia e as diversas Associações Desportivas do Concelho, sendo estas responsáveis por grande parte da oferta desportiva deste programa, o qual decorre por norma, de setembro a julho do ano civil.

As atividades desportivas decorrem em vários equipamentos municipais (os quatro complexos municipais de piscinas) e vários equipamentos das Associações Desportivas parceiras, sedeadas no concelho de Almada.

Este programa municipal é, atualmente, cofinanciado pelo Fundo Social Europeu, através de candidatura efetuada ao “Portugal 2020”.

## Avaliação

Os programas e projetos enunciados, como outros que o município desenvolve, são avaliados anualmente pela Câmara Municipal em ligação com os parceiros que os implementam no terreno, resultando dessa aferição ajustes pontuais aos mesmos, numa lógica de adaptação a novas realidades, públicos e interesses dos participantes e parceiros; são programas e projetos que contribuem para estilos de vida mais saudável para a população do concelho.



# A ingestão de fruta no dia a dia das crianças

**Mário Silva**

Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI)



## A INGESTÃO DE FRUTA NO DIA A DIA DAS CRIANÇAS

### Áreas de Desenvolvimento

Desde 2010 que a APCOI trabalha na prevenção da obesidade infantil, considerada a doença crónica mais prevalente em idade pediátrica. O consumo diário de frutas e legumes está cientificamente associado à perda de peso, à diminuição da prevalência de obesidade e à prevenção de diversas patologias. Apesar dos seus benefícios para a saúde, ainda prevalece uma baixa ingestão diária desses alimentos na maioria dos países. Em 2010, segundo estatísticas oficiais, em Portugal 72% das crianças, entre os 3 e os 9 anos, não cumpriam a ingestão da quantidade diária de fruta e legumes recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).<sup>25</sup>

Em 2011, a APCOI criou o método de intervenção escolar Heróis da Fruta® dirigido a crianças entre os 2 aos 10 anos de idade, de curta duração<sup>26</sup> e desde então disponibiliza gratuitamente às escolas materiais pedagógicos inovadores, prontos a usar, protagonizados por um grupo inspirador de personagens-modelo, combinando técnicas de educação não-formal como storytelling ou gamification que podem ser integrados nas rotinas de aula com resultados cientificamente comprovados por investigadores do Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL).

Todos os seus conteúdos e materiais pedagógicos são desenvolvidos por uma equipa multidisciplinar de especialistas e respeitam todos os referenciais de nutrição infantil e alimentação saudável, educação para a saúde e literacia em saúde da OMS, Direção Geral da Saúde e Direção Geral da Educação.

### Objetivos

#### Principais Objetivos Pedagógicos:

- Aumentar a ingestão de «Super Alimentos» (frutas e vegetais) junto das crianças para alcançar as quantidades mínimas diárias recomendadas;
- Reduzir o consumo de «Super Industriais» (produtos com açúcar, sal ou gordura em excesso) junto das crianças para não exceder os limites máximos;
- Promover literacia em saúde e nutrição junto dos encarregados de educação para incentivar hábitos familiares mais saudáveis e sustentáveis.

<sup>25</sup> 400g que equivale a 5 porções

<sup>26</sup> 5 semanas escolares = 25 dias

## Atividades desenvolvidas

Para alcançar com sucesso os objetivos pedagógicos do projeto será apenas necessário dedicar cerca de 5 - 15 minutos diários durante 5 semanas letivas consecutivas em que as crianças devem ser estimuladas a pintar diariamente estrelas no «Passaporte dos Heróis da Fruta®» como recompensa por praticarem hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

No «Guia Heróis da Fruta® 2022/2023» encontrará mais sugestões pedagógicas para complementar a utilização deste instrumento de motivação das crianças.

Cada aluno participante terá direito a um conjunto de prémios de participação (vouchers de entrada gratuita) para usufruir na rede de parceiros de prémios do projeto: Planetário de Lisboa, Sealife Porto, Zoomarine, entre muitos outros.

As turmas ficam ainda habilitadas ao prémio final por sorteio (visita de mascote à escola para sessão de Meet&Greet com as crianças).

## Avaliação

Desde 2011, mais de meio milhão de alunos de escolas portuguesas já melhoraram os seus hábitos alimentares diários com a participação no projeto Heróis da Fruta® com taxas de eficácia e sucesso surpreendentes:

- 40% das crianças que participam pela primeira vez alcançam as porções diárias recomendadas pela OMS de frutas e legumes em apenas 5 semanas. Após 10 semanas de programa, essa percentagem aumenta para 60%.
- Escolas que repetem o programa no ano letivo seguinte, chegam aos 90% da turma em apenas 2 semanas, incluindo alunos que não tinham alcançado essa rotina de alimentação saudável no primeiro ano.
- Os investigadores também compararam o IMC inicial das crianças participantes com dados recolhidos 12 semanas após a intervenção e a percentagem de crianças com obesidade diminuiu de 12,7% para 11,3%, correspondendo a uma redução de 1,4%.



# Centro Integrado de Respostas de Saúde e Sociais

Uma resposta da iniciativa "Almada Sem Sida"

**Inês Correia**

Grupo Ativistas em Tratamento (GAT)



## CENTRO INTEGRADO DE RESPOSTAS DE SAÚDE E SOCIAIS, UMA RESPOSTA DA INICIATIVA "ALMADA MUNICÍPIO SEM SIDA"

### Áreas de Desenvolvimento

No âmbito da Iniciativa "Almada Município Sem Sida", foi inaugurado em setembro de 2021 o Centro Integrado de Respostas Sociais e de Saúde (CIRSS). O CIRSS é o resultado de um trabalho de colaboração e complementaridade entre a Câmara Municipal de Almada (CMA), o Agrupamento de Centros de Saúde Almada-Seixal (ACES Almada-Seixal), o Hospital Garcia de Orta (HGO) e o Grupo de Ativistas em Tratamentos (GAT) que pretende contribuir para as metas definidas pela ONUSIDA para 2030: 95% das pessoas que vivem com VIH diagnosticadas; 95% das pessoas diagnosticadas em tratamento antirretroviral; 95% das pessoas em tratamento com carga viral indetectável.

Considerando que o investimento no acesso, adesão e retenção ao tratamento da infeção por VIH, hepatites virais, outras Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST) e tuberculose continua a constar dos Programas de Saúde Prioritários da Direção Geral da Saúde, a implementação deste projeto em Almada tem como objetivo contribuir para o alcance destas metas, através da promoção de uma resposta integrada na ligação e retenção ao tratamento destas infeções nos cuidados de saúde.

### Objetivos

Tem como principal objetivo melhorar o acesso à saúde das populações mais vulneráveis às infeções por VIH, hepatites virais, outras IST e tuberculose através da implementação da oferta de rastreio gratuito, anónimo e confidencial incluindo referenciação hospitalar para os casos reativos e promoção do acesso e retenção em tratamento. É também assegurado o atendimento e acompanhamento psicossocial a pessoas que vivem ou são afetadas por estas infeções, em situação de carência e desigualdade social ou económica, de dependência, de exclusão ou em vulnerabilidade social acrescida.

O CIRSS é dirigido à população em geral, com especial enfoque em 5 grupos mais vulneráveis e/ou com risco acrescido para a infeção pelo VIH, VHC, VHB e/ou Sífilis: migrantes em situação irregular e/ou em situação de vulnerabilidade social, nomeadamente comunidades de origem africana, de origem brasileira, que por motivos políticos e linguísticos escolhe Portugal como país de acolhimento emigrantes da Europa do Leste e pessoas que usam drogas, com especial enfoque nos utilizadores de drogas por via injetável e/ou em situações sociais

desfavorecidas; trabalhadores do sexo e seus clientes; pessoas em situação de sem-abrigo; e homens que têm sexo com homens.

### Atividades desenvolvidas

São oferecidos rastreios rápidos, gratuitos, anónimos e confidenciais às infeções já referidas, prestação de cuidados de saúde através de consulta médica e de enfermagem, apoio na aquisição e administração de medicação, referenciação para as consultas especializadas do SNS, serviço social para avaliação das necessidades da pessoa ao nível social (situação financeira, habitação, emprego, questões jurídico-legais, documentação, entre outras), referenciação e encaminhamento para estruturas relevantes; apoio por pares no acompanhamento às consultas médicas da especialidade (navegação hospitalar) e a serviços de apoio social e jurídico-legal (entre outros) das pessoas rastreadas com resultados reativos; distribuição de material de prevenção de IST: preservativos internos/femininos, preservativos externos/masculinos e lubrificante e distribuição de material para consumo fumado e injetado.

Integrado na atividade do CIRSS, e ao abrigo da iniciativa Almada Município sem SIDA, desenvolveu-se uma parceria com a CMA com o objetivo de aumentar o acesso ao rastreio gratuito, anónimo e confidencial utilizando uma Unidade Móvel da CMA (2 dias por semana) promovendo-se a realização dos rastreios e distribuição de material de prevenção junto dos munícipes.

Com base na parceria das entidades acima mencionadas, desde setembro 2021 que o CIRSS tem em funcionamento a primeira consulta descentralizada de PrEP do país. O funcionamento desta consulta depende do envolvimento de cada uma das entidades, através da contribuição partilhada que assegura recursos financeiros, humanos e/ou materiais previamente definidos e celebrados num protocolo de colaboração específico. A consulta funciona uma vez por semana, entre as 9h e as 17h. Mais recentemente foi também implementada uma consulta descentralizada para o tratamento de hepatites virais, bem como a abertura de uma consulta descentralizada de Infeções Sexualmente Transmissíveis.

### Avaliação

Esta parceria que constitui o CIRSS em Almada, revela-se uma clara mais valia para a comunidade e nos ganhos na saúde individual e pública decorrentes da prestação de serviços de proximidade, articulados e com objetivos comuns entre o Município, o SNS e a Sociedade Civil. A sua gestão é, naturalmente, desafiante em vários setores sendo a gestão



de recursos (materiais, humanos e financeiros) e a comunicação interorganizacional aqueles que requerem maior disponibilidade e capacidade de articulação próxima e direta de forma sistemática. A participação das entidades envolvidas no CIRSS são fundamentais para a implementação deste serviço, uma vez que o centro está sediado nas instalações de uma inativa unidade de saúde do ACES Almada-Seixal, o HGO providencia os recursos humanos médicos e materiais para as consultas descentralizadas, o GAT os recursos materiais e humanos para os restantes serviços do centro e a CMA o indispensável apoio financeiro.

### Proposta de ação futura

Esta parceria e a resposta que dela decorre, é um exemplo de boas práticas que contribui para a prestação de cuidados de saúde eficazes e adaptados, através da remoção de barreiras que frequentemente inviabilizam a prevenção, diagnóstico e adesão ao tratamento de pessoas a viverem e/ou com risco acrescido para VIH e SIDA, hepatites virais, outras IST e Tuberculose. Consideramos que é um exemplo de fácil reprodução noutros contextos geográficos e, naturalmente, necessário.

# CuiDando

**Alexandrina Pinto Carvalho**

Instituto S. João de Deus – Casa de Saúde do Telhal



## CUIDANDO

### Áreas de Desenvolvimento

A doença mental afeta uma em seis pessoas, impondo custos elevados na União Europeia. A reforma do modelo de prestação de cuidados em saúde mental, aposta em serviços especializados de proximidade com impacto na qualidade de vida e na satisfação com os serviços utilizados. O trabalho é um pilar estruturante da identidade, sabe-se, no entanto, que as pessoas com doença mental têm menores taxas de empregabilidade, o que contribui para uma maior vulnerabilidade.

Em 2015, estima-se que foi gasto mais de 4% do PIB, ou mais de 600 mil milhões de euros entre os 28 países da UE, 190 mil milhões em tratamentos diretos, 170 mil milhões em programas de apoio social e 240 mil milhões em custos indiretos no mercado de trabalho, associado a baixas taxas de empregabilidade e redução de produtividade, devido a doenças mentais (OECD/EU, 2018).

O emprego é central na vida da sociedade contemporânea, estando frequentemente associado à construção da própria identidade e a uma maior segurança financeira. O emprego ajuda ainda na estruturação do tempo e organização da rotina, promove contactos sociais e o sentido de realização e de comunidade.

O CuiDando é uma resposta especializada em saúde mental de apoio domiciliário para a empregabilidade de âmbito nacional. No Concelho de Almada teve início em abril de 2021 e é financiado pelo Portugal Inovação Social e pela Câmara Municipal de Almada, sendo por isso gratuito para os/as seus/suas beneficiários/as (municípios deste Concelho).

### Objetivos

O CuiDando nasce da necessidade de assegurar a continuidade de cuidados de pessoas com doença mental. Neste sentido, constituiu-se por uma equipa multidisciplinar, especializada em saúde mental que, em articulação com o/a beneficiário/a e as diferentes estruturas comunitárias, visa promover uma maior estabilidade clínica e a integração social profissional da pessoa com problemas de saúde mental. O modelo de intervenção é baseado na gestão de caso e as suas estratégias de intervenção têm por base a reabilitação psicossocial, e como tal, conceitos como o empowerment e autodeterminação, são centrais na construção dos percursos individuais de cada beneficiário/a.

Tem como objetivo o apoio aos/às beneficiários/as:

- Na redefinição de um projeto de vida independente;
- No treino de competências psicossociais;
- Na manutenção da estabilidade clínica;
- Na promoção da sua autonomia;
- No acesso a recursos e respostas sociais e da saúde na comunidade;
- Na aquisição/manutenção de competências pré-laborais;
- No acesso a oportunidades de emprego adequadas ou na manutenção do seu emprego.

É ainda objetivo do CuiDando a psicoeducação e capacitação das pessoas de referência dos/as beneficiários/as e dos seus empregadores.

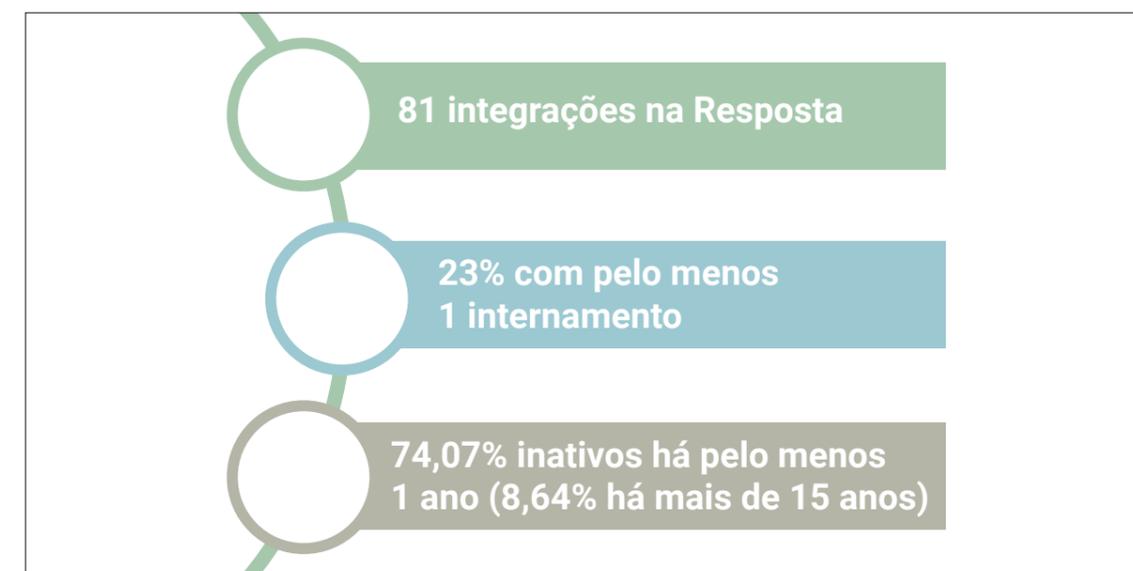
Desta forma, pretende contribuir para uma maior integração social da pessoa com doença mental, com melhoria significativa da sua qualidade de vida, impactando positivamente ao nível da promoção da saúde, orientação e inserção laboral inclusiva e inclusão e coesão social.

### Atividades desenvolvidas

A intervenção do CuiDando passa por três fases. Na primeira fase, após a receção da referenciação, é agendada visita domiciliária junto do/a beneficiário/a para explicação da resposta, avaliação dos critérios de admissão e avaliação da motivação do/a beneficiário/a para a integração no CuiDando.

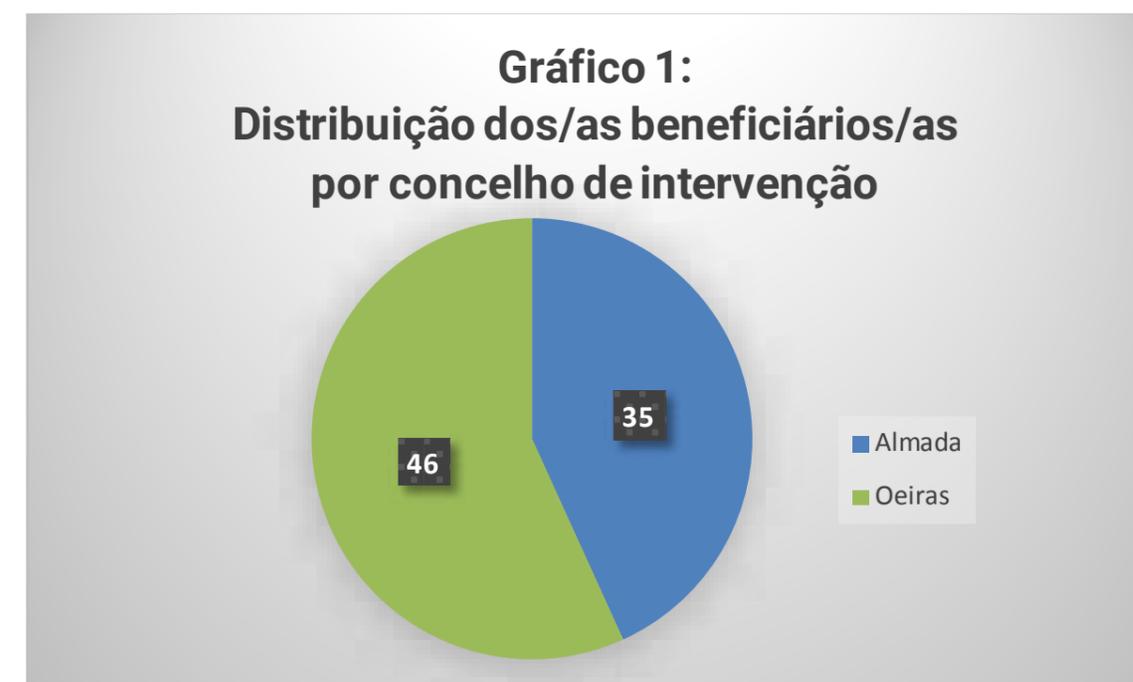
Na segunda fase, fase de acompanhamento, é realizada intervenção direta com o/a beneficiário/a, família, entidades que o/a acompanham, entidades formativas, entidades empregadoras, etc. com vista a atender às várias necessidades identificadas pelo/a beneficiário/a e equipa. A intervenção é individualizada, tendo em conta as necessidades e competências de cada um, sendo construído um plano de intervenção único para cada beneficiário/a. Tendencialmente, nesta fase, as intervenções têm o seu foco na manutenção da estabilidade clínica, na aquisição de competências pré-laborais (como aquisição de rotinas saudáveis, realização de CV's, ensino da utilização de motores de pesquisa de ofertas de emprego/formação e preparação de entrevistas) e procura ativa de resposta socioprofissional. Decorre até à integração socioprofissional se concretizar.

Na terceira fase, fase de *follow up*, mantém-se a intervenção direta com os intervenientes descritos na fase anterior, mas, tendencialmente, de forma mais espaçada no tempo. Nesta



fase, a intervenção tende para a estabilização clínica em tempo de mudança, gestão de ansiedade e stress. Decorre até o/a beneficiário/a se sentir seguro relativamente à sua integração socioprofissional e estabilidade clínica.

Até 30 de setembro de 2022, na Região da Grande Lisboa (Almada e Oeiras, concelhos onde atualmente a resposta está implementada) foram rececionados 134 encaminhamentos. Estes resultaram em 81 integrações na resposta (gráfico 1).



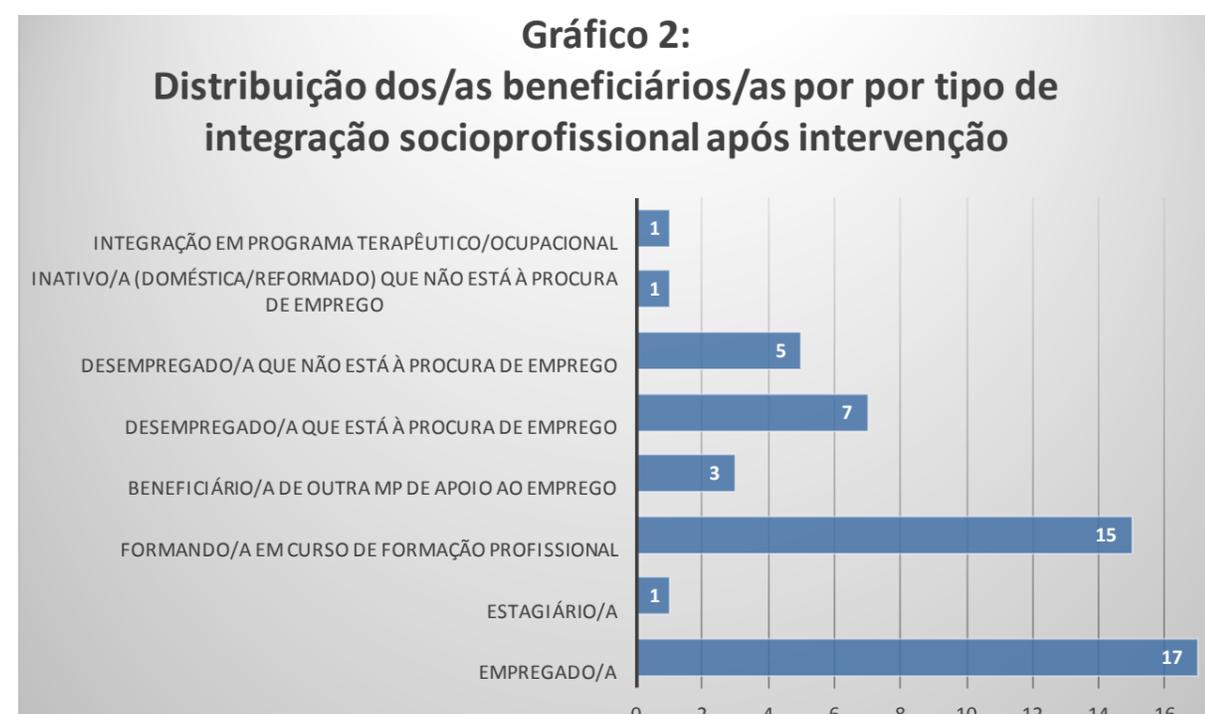
As pessoas integradas são maioritariamente solteiras, de nacionalidade portuguesa, entre os 41 e os 50 anos, com o 3º Ciclo ou Secundário completos, 23% dos quais com pelo menos um internamento de psiquiatria nos últimos 365 dias antes da referenciação, desempregados, com tempo de inatividade laboral/formativa/académica entre 1 e 3 anos, a viverem sozinhos e sem qualquer tipo de rendimento.

Em Almada, os/as beneficiários/as integrados são provenientes, maioritariamente, das freguesias da Caparica e do Laranjeiro, solteiros, de nacionalidade portuguesa, entre os 18 e os 30 anos e os 41 e os 50 anos, com o 3º Ciclo completo, com tempos de inatividade laboral/formativa/académica entre os 3 e os 6 anos, sem qualquer tipo de rendimentos.

## Avaliação

De abril de 2021 a 30 de setembro de 2022, foram efetuadas 2239 intervenções (1114 no Concelho de Almada), entre as quais 980 visitas domiciliárias (456 no Concelho de Almada).

Das 50 pessoas que já saíram da resposta ou encontraram resposta socioprofissional, 21 pessoas conseguiram integração em mercado aberto de trabalho e 15 foram integradas em cursos de formação profissional com vista a melhorarem os seus conhecimentos/competências a nível profissional, aumentando assim a probabilidade de futura contratação (gráfico 2).



Das integrações realizadas, 64,58% dos beneficiários estavam inativos há pelo menos 1 ano e 8,33% há mais de 15 anos. 79,17% dos/as beneficiários/as apresentou uma melhoria dos seus rendimentos e apenas 2% (equivalente a uma pessoa) apresentou internamento de psiquiatria durante a intervenção.

Tendo em conta os resultados obtidos quer ao nível da estabilização clínica, quer ao nível da integração socioprofissional, consideramos que é uma resposta que vai ao encontro das necessidades dos/as seus/suas beneficiários/as.

## Propostas de ação futura

Num futuro breve, estamos a trabalhar para que esta resposta se mantenha no terreno, tendo em conta que o financiamento aprovado terminará em dezembro do corrente ano, sendo uma das possibilidades o alargamento a outros territórios na zona da grande Lisboa.

Na esperança da sua manutenção, gostaríamos de potenciar ainda mais as articulações estabelecidas com as restantes entidades já presentes nestes territórios, de forma a cada vez mais e melhor, dar resposta às necessidades identificadas, que vão para além da estabilidade clínica ou do emprego, numa visão global da pessoa com doença mental.

Pretende ainda estreitar relações com entidades empregadoras, através do estabelecimento de parcerias, no sentido de proporcionar ambientes de trabalho securizantes, integrativos e adequados aos/às nossos/as beneficiários/as.

# Projeto Tempo para Si

## José Patrício e Ana Silvestre

Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal (APCAS) e Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão com Deficiência Mental (APPACDM)



## PROJETO TEMPO PARA SI

### Áreas de Desenvolvimento

Tempo para Si é uma resposta de parceria entre o Município de Almada, a APPACDM – Centro Quinta dos Inglesinhos, enquanto entidade gestora, e a APCAS -Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal, enquanto entidade executora, concretizada pela autarquia através de um protocolo de colaboração, estabelecido em julho de 2021, e reafirmado em julho de 2022.

Em 6 de setembro de 2019 é aprovado o Estatuto do Cuidador Informal constante do anexo à Lei n.º 100/2019, plasmando não só os direitos e deveres que assistem aos cuidadores informais, mas também medidas de apoio de que podem beneficiar reconhecida essa qualidade.

Numa sociedade cada vez mais envelhecida e dependente, os cuidadores informais assumem um papel cada vez mais relevante. Sabemos, contudo, que a tarefa de cuidar é exigente e são muitos os seus potenciais impactos negativos, o que faz aumentar a preocupação com o acompanhamento e o apoio aos cuidadores informais e sobretudo à pessoa dependente;

A problemática da dependência manifesta-se nas suas diferentes formas e domínios: deficiência, doença psiquiátrica, doenças físicas ou orgânicas crónicas, envelhecimento, assumindo a prestação de cuidados no que respeita ao cuidar, ao cuidador e aos diferentes tipos de cuidados, uma importância cada vez maior na atualidade;

### Objetivos

O Projeto Tempo para Si abrange a população residente no Concelho de Almada, com foco nos cuidadores informais e procura criar condições para o descanso do cuidador, com recurso a uma bolsa de cuidadores formais, que se propõem acompanhar os entes dependentes no seu domicílio, permitindo aos cuidadores usufruírem de tempo de descanso/lazer/cumprimento de outras tarefas.

Os serviços de descanso do cuidador são um tipo de resposta relativamente recente em Portugal que visam proporcionar uma pausa temporária da responsabilidade de cuidar, para que o cuidador repouse e realize outras atividades, ou obrigações de carácter pessoal.

Podem candidatar-se ao Projeto Tempo para Si os cuidadores informais, que prestem cuidados a pessoa dependente, podendo ser um familiar, amigo ou pessoa próxima que assume a função de cuidador informal principal.

Considera-se Cuidador informal principal, a pessoa que acompanha e cuida da pessoa cuidada de forma permanente, não auferindo qualquer remuneração pelos cuidados que lhe presta.

Pessoa cuidada, é toda aquela pessoa que se encontre numa situação de dependência de terceiros e a necessitar de cuidados permanentes, e que não se encontre acolhida em resposta social ou de saúde, pública ou privada, em regime residencial.

O Projeto através da entidade executora, constitui uma Bolsa de cuidadores formais, sendo esta composta por um conjunto de pessoas com formação e competências adequadas e com disponibilidade para a prestação de cuidados no domicílio da pessoa cuidada.

## Atividades desenvolvidas

O Projeto Tempo para Si, pelo seu carácter inovador, foi precedido de alargado período de discussão, cooptação de parceiros e desenvolvimento de metodologias.

Após múltiplas reuniões da rede de instituições da área da deficiência e dos idosos, resultou um consórcio constituído por duas instituições da Deficiência, APPACDM e APCAS.

Neste propósito, o grupo tem trabalhado no desenvolvimento de várias atividades, a saber:

- Execução do regulamento do projeto, bem como das condições de acesso ao serviço;
- Divulgação do projeto pelas redes sociais, websites institucionais e junto da Rede Social do Concelho de Almada, numa tentativa de chamar todos ao desígnio de potenciar respostas a este setor frágil da comunidade, os cuidadores informais;
- Definição de matriz de inscrição;
- Receção de inscrições;
- Visitas domiciliárias para aferir das condições e necessidades do cuidador e pessoa cuidada, bem como, para a determinação do nível de participação a que cada destinatário está sujeito;
- Criação de bolsa de cuidadores formais, especializados em enfermagem;
- Construção do manual de boas práticas do cuidador formal;
- Formação dos cuidadores formais;

- Identificação e avaliação das condições de saúde das pessoas cuidadas;
- Afetação de um número de telefone específico do projeto, com interlocutor de comunicação habilitado para a agilização da prestação do serviço;
- Agendamento dos apoios;
- Realização dos apoios;
- Monitorização e avaliação das atividades.

Na concretização dos apoios, procura-se que se crie uma relação de confiança na tríade pessoa cuidada, cuidador informal e cuidador formal. Será com base nesta sustentação que se conseguirá alavancar o sucesso do projeto e, conseqüentemente, o alargamento no número de destinatários e na frequência com que recorrem a este serviço.

Para o reforço de segurança, nas atividades de apoio, o cuidador formal, relativamente à pessoa cuidada, deve: Atender e respeitar os seus interesses e direitos; garantir o acompanhamento necessário ao bem-estar global da pessoa cuidada; contribuir para a melhoria da qualidade de vida da pessoa cuidada; promover a satisfação das necessidades básicas e instrumentais da vida diária, incluindo zelar pelo cumprimento do esquema terapêutico prescrito pela equipa de saúde que acompanha a pessoa cuidada; fomentar a comunicação e a socialização, de forma a manter o interesse da pessoa cuidada; promover um ambiente seguro, confortável e tranquilo, incentivando períodos de repouso diário da pessoa cuidada, bem como períodos de lazer; assegurar as condições de higiene da pessoa cuidada; administrar à pessoa cuidada uma alimentação e hidratação adequadas; respeitar a privacidade, a confidencialidade e a reserva da vida privada da pessoa cuidada e do cuidador informal.

## Avaliação

O projeto Tempo para Si, pretende, na sua essência, marcar um ponto de viragem na vida dos cuidadores informais, permitindo-lhes retomar algumas das atividades e participações sociais perdidas pelo enorme esforço de cuidar.

O processo de monitorização e avaliação centra-se em quatro domínios, o número de horas de apoio, a frequência das solicitações, os motivos da solicitação do apoio e o grau de satisfação pelo serviço prestado.

O desenvolvimento do projeto tem sido titubeante, na medida em que o número de destinatários (22) não é tão significativo quanto o esperado e as solicitações do serviço são muito irregulares, escassas e espaçadas no tempo.

Este desvio ao expectável, tem sido objeto de análise pelos parceiros envolvidos, tendo sido identificados alguns sinais que podem determinar o sucesso futuro da medida. Os procedimentos de divulgação adotados não se revelaram suficientes, as instituições da rede concelhia não se envolveram na demanda de promover o projeto, apesar do projeto ser gratuito para a maioria dos destinatários, o facto de ter de apresentar documentação comprovativa de rendimentos também representa um óbice à inscrição. Por último, a dificuldade de constituição de uma bolsa de cuidadores formais especializada levanta algumas dificuldades na capacidade de resposta. Por último, mas não menos importante, a insegurança em deixar a pessoa ao cuidado de outro cuidador, após anos de cuidados prestados pelo cuidador informal e a reserva na entrada de terceiros no domicílio, por medo de transmissão de COVID -19, dada a fragilidade da pessoa cuidada.

### Proposta para o futuro

Quando trabalhamos as questões inerentes aos cuidadores informais, evidenciam-se aspetos relacionados com os seus próprios direitos e oportunidades.

Esta franja da população é constituída por uma mole humana desprovida, na maioria das vezes de qualquer rede de suporte, sendo que, eles próprios são muitas vezes o único suporte das pessoas cuidadas. Precaridade laboral ou mesmo ausência de fontes de rendimentos do trabalho, fragmentação dos circuitos sociais e familiares e secundarização da própria pessoa.

A estes, é vedada a participação cívica disponível para os restantes cidadãos. Perante estes pressupostos, as respostas devem tender a ser mais abrangentes e integradas.

No nosso entender, devem ser encontradas soluções que complementem a resposta do Tempo para Si, criando respostas com camas para alojamento de curta duração às pessoas cuidadas em momentos chave da vida dos cuidadores, para o seu descanso ou para cuidar da sua própria saúde. Do mesmo modo, devem ser implementadas respostas concelhias para acolhimento e desenvolvimento de atividades lúdicas nos períodos de interrupção das atividades letivas das crianças e jovens com deficiência em idade escolar.

Consideramos que devem ainda ser incrementadas as formas de divulgação do projeto, bem como o envolvimento das instituições do concelho, na promoção desta resposta inovadora e fundamental para um sector da população tão esquecido ao longo dos anos.



# PROJETO TEMPO PARA SI

**É CUIDADOR INFORMAL?  
GOZE TEMPO DE DESCANSO  
COM RECURSO A UMA  
BOLSA DE CUIDADORES  
FORMAIS QUALIFICADOS.**

CANDIDATURAS ABERTAS  
A CUIDADORES INFORMAIS  
RESIDENTES NO CONCELHO  
DE ALMADA.



# Chefs da Saúde

**Vera Esteves**

Associação Vitaminos SABE



## CHEFS DA SAÚDE

### Áreas de Desenvolvimento

O Projeto Chefs de Saúde é uma iniciativa promotora de saúde e destina-se a sensibilizar os alunos do 1º ciclo para a importância do consumo de hortofrutícolas num padrão alimentar saudável.

As crianças são motivadas para a adoção de uma alimentação saudável, através de metodologias ativas e participam na preparação de receitas saudáveis. Em sala de aula, nutricionistas dinamizam sessões de carácter prático, incluindo culinária, complementando a tradicional abordagem teórica da temática, e dando às crianças o papel principal, responsabilizando-as e capacitando-as para o seu projeto de vida saudável.

Ao capacitar as crianças para as melhores escolhas alimentares, motivando-as para a preparação de refeições simples, económicas e saudáveis estamos a apostar nas crianças como os agentes da mudança comportamental no seio da família. Acreditamos que ao modelar comportamentos saudáveis nas crianças estamos, igualmente, a investir numa nova geração de pais mais conscientes e capacitados para as vantagens e benefícios das escolhas alimentares e da adoção de estilos de vida saudáveis, com vista ao bem-estar das suas famílias.

### Objetivos

É uma iniciativa promotora de saúde com o objetivo de capacitar os beneficiários para a prática de um estilo de vida saudável, com especial foco na promoção de hábitos alimentares saudáveis, abordando também outros determinantes de saúde, tais como sono, higiene, atividade física e sentimentos e emoções. É uma iniciativa que, simultaneamente, pretende capacitar para a preparação de snacks e receitas saudáveis.

O programa “Chefs de Saúde” visa:

1. Aumentar a literacia em saúde em alunos do 1.º ciclo de Agrupamentos de Escola da União de Freguesias de Caparica e Trafaria e da União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó e seus respetivos agregados familiares, de forma a combater a exclusão social, expressa nas desigualdades em saúde e situações de insegurança alimentar.
2. Aumentar a literacia em saúde por parte dos pais/cuidadores dos alunos do 1.º ciclo de escolas básicas que integram a União de Freguesias de Caparica e Trafaria e a União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó, através da realização de 1 sessão de educação alimentar por ano letivo.

3. Enriquecer do plano curricular das escolas básicas que integrantes no projeto, através da oferta de conteúdos lúdico-educativos e da criação de 1 plataforma online.

### Atividades desenvolvidas

O Projeto Chefs de Saúde decorre em Almada desde 2021 com o apoio do Envolve20 Almada e cofinanciado pelo Lisboa2020, Portugal2020 e União Europeia através do Fundo Social Europeu. É um Projeto Inovador e Experimental da Área Social (PIEAS) no âmbito dos projetos de Desenvolvimento Local de Base Comunitária (DLBC). Em Almada estes projetos são destinados aos residentes das União de Freguesias de Caparica e Trafaria ou União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó.

De forma a atingir os objetivos propostos foi elaborado um plano de atividades:

4. Sessões de capacitação, Educação Alimentar com culinária em 6 escolas do 1º ciclo do Ensino Básico para 1200 alunos do 1º ciclo residentes nas União de Freguesias de Caparica e Trafaria ou União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó durante os anos letivos 21/22 e 22/23.
5. 12 Sessões de capacitação, Educação Alimentar com culinária para cuidadores (encarregados de educação, professores e auxiliares) de alunos da União de Freguesias de Caparica e Trafaria ou União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó durante os anos letivos 21/22 e 22/23.
6. Desenvolvimento da plataforma digital e materiais lúdico-pedagógicos.

No ano letivo 2021/2022 foram realizadas 153 sessões, a 72 turmas em 10 escolas. No total participaram 1562 alunos, destes 1094 são residentes nas freguesias do programa.

No ano letivo 2022/2023 tivemos a inscrição de 77 turmas, de 11 escolas. No total 1738 alunos. Iremos contar com a participação de 40 turmas de 11 escolas, um total de 916 alunos.

A implementação desta iniciativa destinada a alunos do 1º ciclo do ensino básico colmata a lacuna da componente prática da educação alimentar nas escolas, permitindo comprovar que é viável a atividade de culinária em meio escolar, sem ser necessária a utilização da cozinha da escola, que está geralmente vedada aos alunos e professores por motivos de segurança alimentar.

Através da utilização dos kits Chefs de Saúde, é possível transformar qualquer espaço que tenha na proximidade um ponto de água (para assegurar as questões da higienização),



num local de preparação de refeições ligeiras e snacks saudáveis. Desta forma é possível assegurar uma atividade formativa tão fundamental para a criação de hábitos alimentares saudáveis que irão perdurar ao longo da vida.<sup>27</sup>

## Avaliação

O Projeto Chefs de Saúde é apoiado pelo Envolve20 Almada e cofinanciado pelo Lisboa2020, Portugal2020 e União Europeia através do Fundo Social Europeu.

De forma a obter o financiamento aprovado estamos sujeitos ao cumprimento de indicadores. Assim todas as nossas sessões são avaliadas pelos beneficiários (alunos/cuidadores) e professores.

No final de cada ano letivo são realizados grupos focais com os professores e questionários dinamizados por uma entidade externa de forma a serem isentos.

Existe ainda uma 3ª avaliação realizada pelo Organismo Intermédio – Envolve20Almada, através de questionário aos parceiros no final do projeto e que será entregue ao financiador.

Nas avaliações medimos o grau de satisfação, a aquisição de novos conhecimentos (fazemos o mesmo questionário antes e depois de cada sessão), o interesse da sessão e a prestação da equipa de nutricionistas, perceção de impacto da sessão a curto e médio prazo.

## Proposta de ação futura

Os currículos experimentais com metodologias ativas e experimentais apresentam melhores resultados que os currículos exclusivamente teóricos, mostrando benefícios no processo de aprendizagem.

Esta aprendizagem torna-se multissensorial e ganha maior significado: a motivação intrínseca traduz a predisposição interna para procurar novos desafios, para exercitar e desenvolver as próprias capacidades para explorar o mundo (Ryan & Deci, 2000).

A ação de capacitação dos indivíduos para a livre escolha nos comportamentos alimentares, tem mostrado ser eficaz no processo de mudança de hábitos alimentares no país (e.g. Araújo, 2012).

<sup>27</sup> The impact of cooking classes on food – related preferences, attitudes, and behaviors of school - aged children: A systematic review of the evidence, 2003-2014. – Public Health Research, Practice and Policy, 2014





Nos workshops da Chefs de Saúde introduzem-se estratégias inovadoras e apelativas que integram a culinária saudável e colmatam a lacuna do sistema educativo português, que ao contrário de alguns países europeus, não inclui a culinária nos currículos nacionais.

Assim acreditamos que o futuro passa por chegar a mais alunos das outras freguesias do município de Almada e num futuro próximo que todos os alunos terminem o ensino básico a saber confeccionar algumas refeições, tal como acontece noutros países.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ryan, R. M. e Deci, E. L. (2000), "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American Psychologist*", 55, 68-78.

Entidade promotora:



Cofinanciado por:



# Projeto Bairro sem Cárie

**Otávio Rodrigues**

Associação Portuguesa Promotora de Saúde e Higiene Oral (APPSHO)



## PROJETO BAIRRO SEM CÁRIE

### Áreas de Desenvolvimento

O projeto “Bairro sem Cárie” atua nas áreas da saúde oral e nutrição. A obesidade e a cárie dentária representam importantes problemas de saúde pública que urge controlar. Deste modo, considera-se ser de premente importância desenvolver projetos de intervenção educativa que permitam conhecer os hábitos alimentares das populações e promover uma Educação Alimentar, com vista à promoção de práticas alimentares saudáveis que introduzam alterações nos hábitos alimentares, que reforcem os comportamentos saudáveis e contrariem e combatam os mais nocivos. Esta intervenção nas camadas populacionais mais jovens é fundamental, pois é determinante garantir que todas as necessidades nutritivas sejam satisfeitas e porque é nesta fase que se criam os hábitos alimentares que ficam muitas vezes estabelecidos ao longo da vida.

As doenças orais também podem ser prevenidas ou significativamente reduzidas, se houver uma atuação precoce. Logo, o trabalho a desenvolver junto das crianças e jovens deverá focar também a Saúde Oral, procurando melhorar conhecimentos e comportamentos sobre saúde e higiene oral.

### Objetivos

O projeto tem como objetivos:

- Apoiar crianças, jovens e adultos desfavorecidos nas áreas da saúde oral e nutrição residentes nos bairros sociais mais carenciados dos Concelhos de Almada e Seixal;
- Criar maior equidade no acesso a tratamentos dentários e consultas de nutrição e ações de prevenção;
- Baixar a prevalência da cárie dentária junto da população desfavorecida.

### Atividades desenvolvidas

O projeto “Bairro sem Cárie” teve início no ano de 2016, com apoio da Fundação EDP. Foi implementado nos 5 bairros mais problemáticos do Concelho do Seixal: Bairro da Jamaica, Quinta da Princesa, Quinta do Cabral, Santa Marta de Corroios e Cucena, com ações de proximidade no interior dos bairros através de uma Unidade Móvel de Saúde Oral devidamente equipada e dinamizado por uma equipa multidisciplinar. Em Almada

foi implementado nos Bairros 2º Torrão na Trafaria, Laranjeiro e em várias instituições do concelho. Este projeto permitiu desenvolver atividade nas áreas da saúde oral e nutrição, com ações de promoção, sensibilização, diagnóstico e tratamento.

Realizaram-se palestras sobre saúde oral, com o ensino das técnicas corretas de higiene oral, alimentação e estilos de vida saudável. Foram aplicados questionários para aferir os níveis de conhecimento e comportamentos em saúde oral e nutrição. Foram realizados rastreios cavidade oral e Avaliação Antropométrica (IMC). Foram avaliadas mais de 3500 pessoas, foram tratadas mais de 2500 crianças desfavorecidas que de outra forma não conseguiam ter acesso à saúde oral.

### Avaliação

Este projeto de inovação social tem um grande impacto junto da população mais desfavorecida residente nos bairros sociais, tendo em conta que se consegue levar um consultório dentário devidamente equipado, através de uma Unidade Móvel de Saúde Oral, para o interior dos bairros sociais com ações de proximidade junto das pessoas mais desfavorecidas e algumas, que nunca tiveram a oportunidade de acesso a um consultório dentário, poderão beneficiar das ações do projeto e de cuidados de saúde oral e nutrição.

As ações de diagnóstico permitiram verificar que a prevalência da cárie dentária na população mais vulnerável residente nos bairros sociais é superior a 80%, o que evidencia que existe limitação no acesso tratamentos de saúde oral das pessoas mais vulneráveis e a falta de medidas de índole preventivo e curativo.

### Proposta de ação futura

Pretende-se replicar este projeto em outros bairros sociais do concelho de Almada, Seixal e outros do país onde existe desigualdade social no acesso à saúde oral e nutrição, aumentando o conhecimento da população mais vulnerável sobre medidas preventivas em saúde oral e nutrição de forma a baixarem o risco de adquirirem problemas de saúde oral e nutricionais. Pretende-se com este projeto criar maior equidade no acesso à saúde oral e nutrição. Para dar uma resposta de tratamento ainda mais eficaz pretende-se no futuro criar um Centro Comunitário de Saúde Oral em Almada para dar uma resposta de tratamento de elevada qualidade.





## **INCLUSÃO E COESÃO SOCIAL**

# Como Criar Comunidades Cuidadoras?

**Diane West**

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Universidade Nova de Lisboa



## COMO CRIAR COMUNIDADES CUIDADORAS?

Este texto resulta do 5º webinar realizado a 24 de outubro de 2022 dedicado ao tema inclusão e coesão social e sob o título “Estratégias locais de inclusão e coesão social, uma corresponsabilidade municipal”.

Através dos cinco projetos que puderam partilhar a sua experiência no webinar, compreendemos desde logo duas coisas, a primeira, há uma vasta diversidade e riqueza de estratégias no território de Almada que concorrem para esta importante missão de uma maior inclusão social. A segunda, cada uma delas se constitui como uma tentativa de criar comunidades cuidadoras, comunidades centradas na relação, na proximidade e no cuidado. Produzem verdadeiros exemplos de comunidades onde se fazem vidas melhores, mais saudáveis e até possíveis!

Quando queremos debater e compreender os mecanismos e estratégias para a Inclusão e coesão social, rapidamente atravessamos os outros temas que se discutiram ao longo destes webinars. Desde logo, falar de coesão e inclusão social, significa falar de educação, de território, de sustentabilidade ambiental, de bem-estar, de acessibilidade e de muitos outros temas que nos colocam num estranho lugar em que tudo parece interligado e ao mesmo tempo (e estes webinars confirmam isso), tudo parece também fragmentado e compartimentado. De tal modo que recai sobre nós o exercício de refletir e encontrar as ligações certas, as que ajudam a compreender a complexidade da realidade social, sem ficar imersos nelas. Talvez por isso, seja urgente uma agenda para as políticas para a interdependência, enquanto conceito que valoriza a ideia de cuidado e reconhece as nossas interdependências como modelo conceptual para a sustentabilidade Humana.

Instrumentos como a Carta das Cidades Educadoras (CCE) são um convite à ação e um desafio à nossa capacidade de resposta, enquanto comunidades, à complexidade dos tempos que correm e um futuro incerto. Como descreve Haraway (2016) a “response-ability”, brincando com o duplo sentido da responsabilidade como a habilidade para responder passa por, experimentar, não se fixar em respostas rápidas e fáceis, e antes aceitar “ficar no problema”, abraçar a sua complexidade e consistentemente explorar possibilidades de habitar coletivamente o mundo. É também isso que aprendemos com os projetos apresentados.

### Coesão e inclusão social

A definição do que constitui inclusão social é por si só uma tarefa algo inglória, uma vez que o entendemos como um processo sempre em desenvolvimento e multidimensional.

Oscilamos entre ser o mais universal possível e assim corremos o risco de simplificar algo que de simples nada tem. É também um conceito definido pelo seu contrário, isto é, é mais fácil definir exclusão social ou a ausência de inclusão social. Assim, normalmente define-se exclusão social e assume-se que a inclusão é o seu contrário ou inexistência.

Sugerimos aqui, um conjunto de ideias que concorrem para uma possível definição, preferindo deixar mais em aberto do que circunscrito. De um modo geral, a exclusão social é caracterizada por uma ausência ou dificuldade no acesso a recursos materiais como rendimentos financeiros, trabalho, habitação ou a serviços como a educação, a cultura ou a cuidados de saúde. A exclusão social é determinada não apenas pela privação de bens e serviços, mas está normalmente associada a uma participação social frágil e a uma baixa agencialidade sobre tomadas de decisão, quer sobre vidas individuais (ex. a entrada no mercado de trabalho pode ser feita de forma voluntária mas em condições de elevada precaridade), quer sobre as suas comunidades ou países (conjunto de normas ou políticas que dificultam a participação de alguma pessoas ou grupos). Apesar de olharmos o conceito como uma categoria individual, ela pode ser aplicada a grupos, comunidades ou países.

Acresce ao fenómeno da exclusão social, a discriminação, enquanto prática sistémica que promove a exclusão e o acesso de determinados grupos ou indivíduos. Através de instituições, as suas normas ou regulamentos, as desigualdades na distribuição e controlo sobre recursos e poder tornaram-se históricas e estruturais. Estas formas de discriminação contribuem para a exclusão social e são muitas vezes a sua causa. Questões como insuficiência económica, pobreza, identidade de género, idade, etnia, ou deficiência, são alguns exemplos de grupos que se encontram em alguma desvantagem perante o acesso a recursos, à participação na vida social e política, e aos direitos que lhes estão consagrados.

Assim a inclusão social, constitui-se como um conjunto de esforços que procuram mitigar os elementos que levam a situações de exclusão social e podem variar entre a acessibilidade de transportes de populações que vivem em meio rural, o ensino de uma língua ou estratégias de combate à pobreza, que é uma das principais razões que pode levar a situações de exclusão social.

A Carta das Cidades Educadoras coloca-se do lado das estratégias positivas e potenciadoras da inclusão e coesão social. Procura valorizar o potencial das cidades enquanto 'centros' que podem reformular e redistribuir recursos e poder em modalidades mais justas e equitativas.

A promoção da inclusão social é também entendida como uma resposta política que procura favorecer a coesão social e a integração social. Aqui devemos entender que coesão

social, não significa uma ausência de divisões ou conflito, mas sim a capacidade de gerir democraticamente a diferença. Este é talvez o desafio mais importante para uma ideia (é mesmo isso, uma ideia, uma utopia que nunca se alcança totalmente mas que nos indica o caminho) de coesão social, na sua aceção mais ampla deverá proporcionar aos seus cidadãos participantes um lugar de pertença, de confiança, liberdade e cuidado.

As últimas décadas, e particularmente os últimos anos, agravados pela pandemia da Covid-19, tornaram evidentes a vulnerabilidade de uma enorme parcela da população e o aumento exponencial de situações de exclusão social muito além do acesso aos cuidados de saúde. Em simultâneo, também o contexto da Pandemia, proporcionou oportunidades exemplares de solidariedade e ação coletiva que nos fizeram reconhecer a nossa interdependência e de trazer práticas de cuidado (normalmente reservadas ao contexto familiar) para o contexto social e coletivo.

Estender práticas de cuidado além do familiar, para o que nos é estranho ou diferente, como exemplificam os projetos na prática, acontece, como nos sugere a Carta das Cidades Educadoras, ao nível local, onde a experimentação a pequena escala pode criar mais facilmente espaços de experimentação, criatividade e concretização de valores como éticos e cívicos.

### Experiência Municipal de Acolhimento de Refugiados<sup>28</sup>

A Experiência Municipal de Acolhimento a Refugiados foi criada no âmbito da invasão à Ucrânia e ao rápido êxodo de refugiados que se verificou para toda a Europa. De forma a assegurar um efetivo e célere processo de acolhimento e de inclusão, foi criado o endereço de mail sosucrania para encaminhamento de situações com refugiados em situação de acolhimento por famílias particulares.

Foi ainda criado em paralelo um espaço de acolhimento, em articulação com a Cruz Vermelha e o Alto Comissariado para as Migrações. O trabalho deste projeto de inclusão social tomou uma abrangência multidimensional e procurou contribuir para a inclusão das famílias refugiadas, quer profissional, escolar, cuidados na saúde, formação, ocupação, entre outras.

Deste modo, as atividades do projeto pautaram-se por uma identificação e resposta às primeiras necessidades e uma fase inicial de identificação e diagnóstico. A centralização

<sup>28</sup> O projecto foi apresentado no Webinar pela responsável da CMA sobre o projecto, Carolina Vilas Boas e pela representante da Cruz Vermelha Portuguesa, Jéssica Alves.

desta resposta foi feita através do mail [sosucrانيا@cma.m-almada.pt](mailto:sosucrانيا@cma.m-almada.pt) e em articulação com a Cruz Vermelha para os casos sinalizados pelo Alto Comissariado para as Migrações. Para esta intervenção, o município deslocou cinco trabalhadores que mobilizaram parcerias e recursos na ativação de respostas sociais e iniciaram o encaminhamento para respostas sociais, formativas, educativas ou na área da saúde.

Este processo de acompanhamento e encaminhamento foi feito através de visitas domiciliárias às famílias acolhidas no concelho, mas também para os que se encontram no acolhimento coletivo, localizado no Caparica Sun Center. A resposta deste projeto e da rede de parceria que foi convocada pautou-se por ética de envolvimento e colaboração, de proximidade e empatia, num verdadeiro espírito de acolhimento e num compromisso em oferecer uma resposta digna a este grupo. Pudemos ouvir no webinar que foram várias as frustrações e dificuldades, mas também a determinação na continuação do apoio às pessoas refugiadas integradas no concelho à semelhança das respostas que o município disponibiliza para as restantes comunidades estrangeiras.

### **AL-madense: Inclusão do Cidadão Muçulmano em Almada<sup>29</sup>**

Este projeto pretende promover a inclusão social de imigrantes originários de países maioritariamente islâmicos que residem no concelho de Almada, sobretudo na União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó.

Como foi apresentado durante o webinar, as primeiras vagas de imigração, logo após o 25 de Abril de 1974, eram oriundas de Moçambique e Goa. Nas últimas décadas este perfil tem vindo a mudar e verifica-se um aumento de imigrantes do sudoeste asiático. Como já foi referido anteriormente, a utilização do termo grupo, é aqui usado de forma generalista e desde logo neste projeto se torna evidente que apesar da dimensão religiosa ser um elemento agregador, falamos de um grupo extremamente diverso e heterogéneo que encontra na barreira linguística e numa certa invisibilidade social (estatística e representativa), as principais causas de exclusão social. O projeto é dinamizado pela Associação Rato, uma associação dedicada à divulgação cultural e científica, juntamente com a Casa Árabe portuguesa através de ações de acompanhamento e mentoria.

Estas ações, quer para a população imigrante, quer para os técnicos, procura tornar a utilização dos serviços públicos e privados, mais inclusiva e acessível e nessa medida contribuir para a integração destes cidadãos.

<sup>29</sup> O projeto foi apresentado por Nuno Carvalho, responsável da Rato ADCC, [www.rato-adcc.pt](http://www.rato-adcc.pt)  
E-mail: [almadense@rato-adcc.pt](mailto:almadense@rato-adcc.pt), Facebook: <http://fb.com/almadense2020>

As atividades deste projeto passam pela aprendizagem da língua, uma vez que é uma barreira significativa, através das oficinas AL-madense. Do mesmo modo, também para os técnicos e profissionais de serviços, desenvolve-se a oficina 'Novos Almadenses' que pretende sensibilizar para o atendimento desta população, reconhecendo a sua especificidade. Com recurso às novas tecnologias, a criação da plataforma online "AL-Madense" permite explorar vários recursos pedagógicos e interativos. Por fim, mas não menos importante, foi criada uma linha de apoio 'Al-madense', com número acessível via GSM, SMS, WhatsApp e Messenger do Facebook para a comunidade migrante de Almada.

O projecto Al-Madense tem identificado a importância de uma maior compreensão e conhecimento sobre esta população, nomeadamente, aumentar o diálogo e a sua visibilidade política e social. Apesar da avaliação positiva das estratégias de aprendizagem da língua, nomeadamente a sua acessibilidade online, o projeto identifica fragilidades ao nível das parcerias, muito assentes em relações interpessoais e com fraca estrutura.

O incentivo à participação desta população e a sua consequente visibilidade são estratégias importantes para mitigar a sua vulnerabilidade social, nomeadamente, através de discursos discriminatórios e xenófobos que não têm lugar numa cidade educadora.

### **Mediação Intercultural no Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina<sup>30</sup>**

A inclusão da população cigana através da educação de crianças e jovens em idade escolar é um elemento central na inclusão e integração desta comunidade. O projeto de Mediação intercultural na escola, não sendo uma abordagem nova, tem demonstrado alguns resultados inspiradores e nessa medida considerada uma boa prática que em Almada ainda não existia. O projeto desenvolve-se em parceria com a Associação Lifeshaker, e consiste na presença de um mediador cigano no Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina, onde existem 93 alunos de etnia cigana. É um projeto recente, com apenas 6 meses de intervenção no território, pelo que os objetivos ainda são mais extensos do que os resultados.

No âmbito dos objetivos do projeto, destaca-se a promoção da inclusão escolar e social de crianças e jovens de etnia cigana, nomeadamente através de uma melhor assiduidade escolar e de um aumento da qualidade dessa presença. Esta qualidade é medida não apenas pela redução de conflitos, em que o mediador assume um papel central, mas também num

<sup>30</sup> O projeto foi apresentado pela responsável da CMA Carolina Vilas Boas e pelo Mediador Intercultural Isael Silva.

conhecimento aprofundado sobre os alunos, as suas motivações, expectativas, histórias e visões. Para esse efeito, a construção de uma relação de proximidade e entendimento recíproco implica estratégias de mediação, tempo para a construção de uma relação de confiança e o desenvolvimento de estratégias de atuação com toda a comunidade escolar, desde os professores, técnicos e famílias.

Como pudemos escutar no Webinar pelas palavras de Isael, é preciso dar valor aos pequenos passos e ir aprendendo à medida que se vai fazendo. Com este projeto, pudemos comprovar que a construção de relações de empatia, respeito e confiança são essenciais para desconstruir modelos de relação há muito estereotipados e estabelecer uma comunicação mais assertiva, que cria espaços mais democráticos onde todas as partes podem experimentar novas formas de ser e estar em comunidade.

A figura do mediador de etnia cigana reconhecido pela própria comunidade cigana como uma mais-valia, uma vez que oferece a construção de uma imagem positiva junto da população cigana e não cigana.

### **Projeto ECOA - Espiral Criativa Oficina de Almada - Inclusão pela Arte**

As Oficinas Criativas estão integradas no Projeto (RE)age em Rede CLDS 4G – programa Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração, coordenado pela Santa Casa da Misericórdia de Almada, tendo também o apoio financeiro da Câmara Municipal de Almada - CMA. Têm como objetivo oferecer uma resposta ocupacional e de aprendizagem permitindo a capacitação nas áreas psicoafectivas e sócio comportamentais de pessoas em situação de isolamento e/ou doença mental e, ainda de pessoas em situação de sem-abrigo. São, na sua maioria, pessoas que têm longos percursos marcados pela exclusão e cujo estímulo da criatividade, da exploração artística e afetiva cria um espaço de valorização pessoal inestimável.

As oficinas criativas funcionam desde abril de 2021 para a população residente da União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. Mais recentemente, através de um protocolo com a CMA, dá também resposta a pessoas em situação de sem-abrigo.

Como pudemos ouvir no webinar, a avaliação do projeto tem sido muito positiva e sobretudo valorizada pelos participantes, afirmando de diferentes formas que o espaço das oficinas tem permitido também o desenvolvimento de competências pessoais, emocionais e comportamentais. Testemunhos como: “é importante para a minha autoconfiança, expressão dramática e corporal”; “faz-me sentir útil”; “mostra-nos as nossas capacidades e

até a descobrir capacidades que não sabíamos que tínhamos”; “faz-me sentir útil, prestável e capaz, sem julgamentos e sem críticas destrutivas” revelam isso mesmo.

Com este projeto pudemos abordar a questão da sustentabilidade e a importância de estabelecer relações e presenças de continuidade no território. Para que esta resposta permaneça no território será necessário um esforço conjunto e articulado entre os vários parceiros.

### **Projeto Ampliando Famílias<sup>31</sup>**

O projeto Ampliando Famílias, dinamizado pela Amplos, destina-se à intervenção na área dos Direitos Humanos, nas questões relacionadas com a orientação sexual e a identidade de género, nas famílias das pessoas LGBTQ+, na intervenção comunitária e nas comunidades escolares sendo, no entanto, transversal a toda a sociedade e de aplicação generalizada. Procura, através de parcerias estratégicas, contribuir para o combate à discriminação em razão da orientação sexual e da identidade de género e a prevenção e o combate a todas as formas de violência contra as pessoas LGBTQ+ na vida pública e privada.

Tendo em consideração a dimensão transversal destas problemáticas, o projeto produziu alguns recursos pedagógicos e informativos para a população em geral, a saber, três guias práticos: um guia para famílias de pessoas trans\*; um guia para famílias de pessoas lésbicas, gays, bissexuais (LGB+) e um guia para intervenientes na ação comunitária e escolar sobre orientação sexual e identidade de género.

Com base num processo de investigação qualitativa, envolvendo todos os atores sociais e profissionais, foram produzidos conteúdos informativos e didáticos. A divulgação dos manuais foi feita através de sessões de divulgação e que procuram capacitar o público-alvo enquanto mediadores/as ativos/as no combate à discriminação na intervenção comunitária e muito em particular em meio escolar. Foram ainda desenvolvidas sessões de formação/informação/sensibilização específicas para diferentes grupos-alvo, desde comunidades escolares, a crianças e jovens, ou famílias. Estas sessões têm acontecido um pouco por todo o país, em diversos tipos de instituições.

O trabalho da Amplos é um trabalho de continuidade e persistência, o seu futuro passa por uma constante atualização e ajuste às necessidades do público-alvo, por um trabalho de articulação com todos os quadrantes da sociedade e uma missão de combate e prevenção a todas as formas de discriminação e violência contra as pessoas LGBTQ+.

<sup>31</sup> amplos.bo@gmail.com | amplos.ampliandofamilias@gmail.com | ana.silva.amplos@gmail.com

## Considerações finais

Como podemos ler na Carta das Cidades Educadoras, é fundamental a possibilidade de não nos fixarmos em ‘respostas feitas’ e atuar com uma ‘confiança mecânica’ mas sim, procurar numa incerteza criativa a possibilidade de encontrarmos formas de response-(h)abilidade – para assegurar espaço para a existência de todos. A CCE refere de forma clara o importante que será, cada vez mais, educar para a incerteza, e com isso, aprender a estar mais confortável com a ambiguidade e complexidade que os tempos trarão.

Compreendemos através dos projetos descritos que esse processo passa por um diálogo, uma conversa de permanente aprendizagem e atenção ao mundo. Alguns aspetos, sobressaem enquanto estratégias para a construção de comunidades cuidadoras num mundo de incertezas. São eles:

- **Suporte mútuo**, enquanto prática de reciprocidade, cuidado e atenção social para além dos que nos são familiares e próximos;
- Aumento do Espaço público, mas sobretudo do **Tempo Público**, do tempo que passamos juntos, com iguais e com diferentes a nós;
- A **partilha de recursos**, de instrumentos, de práticas e tudo mais;
- Democracia local ou **práticas democráticas** na procura de modelos de governança mais partilhados ou equitativos que transformem radicalmente as instituições.

Compreendemos como os projetos são uma materialização do que as Cidades Educadoras pretendem a uma escala maioritária, na medida em que “*sentem-se portadoras do ideal de inclusão, acolhendo cada pessoa como ela é e convidando-a a participar num projeto comum de cidade*” (p.7).

Remetem-nos para a auspiciosa frase de Boaventura Sousa Santos que afirmou:

“...temos o direito a ser iguais quando a nossa diferença nos inferioriza; e temos o direito a ser diferentes quando a nossa igualdade nos descaracteriza. Daí a necessidade de uma igualdade que reconheça as diferenças e de uma diferença que não produza, alimente ou reproduza as desigualdades” (2003:56).

Ao conhecermos estes projetos sentimos a importância de uma dose fundamental de esperança, falta sentirmos e sermos cúmplices da mesma coragem que os convoca para a ação quando nos revelam o quanto há ainda por fazer para sermos comunidades cuidadoras.

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Haraway, Donna, 2016, *Staying with the Trouble*, Durham, Duke University Press

Kabeer, Naila, 2006, Social exclusion and the MDGs: the challenge of ‘durable inequalities’ in the Asian context. Acessível em: [www.eldis.org/vfile/upload/1/document/0708/DOC21178.pdf](http://www.eldis.org/vfile/upload/1/document/0708/DOC21178.pdf).

Levitas, Ruth, and others (2007). *The multi-dimensional analysis of social exclusion*. Department of Sociology and School for Social Policy, United Kingdom: University of Bristol. Acessível em: [www.bris.ac.uk/poverty/downloads/social\\_exclusion/multidimensional.pdf](http://www.bris.ac.uk/poverty/downloads/social_exclusion/multidimensional.pdf).

Santos, Boaventura de Sousa, 2003, Introdução: para ampliar o cânone do reconhecimento, da diferença e da igualdade. *Reconhecer para libertar: os caminhos do cosmopolitanismo multicultural*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

The Care Collective, *The Care Manifesto, The Politics of interdependence*, 2020, United Kingdom, Verso

# ECO A – Espiral Criativa Oficina de Almada – Inclusão pela Arte

**Cláudia Dinis Pereira**

Projeto (RE)Age em Rede CLDS 4G

## ECO A – ESPIRAL CRIATIVA OFICINA DE ALMADA – INCLUSÃO PELA ARTE

### Áreas de Desenvolvimento

As Oficinas Criativas estão integradas no Projeto (RE)age em Rede CLDS 4G – programa Contrato Local de Desenvolvimento Social de 4ª Geração, coordenado pela Santa Casa da Misericórdia de Almada, tendo também o apoio financeiro da Câmara Municipal de Almada - CMA.

As dimensões de atuação dos CLDS centram-se na capacitação dos indivíduos ao nível pessoal, profissional, familiar e social, sendo que procuramos trabalhá-las de forma integrada. Procuram ainda, através do trabalho em parceria e em rede, potenciar os recursos existentes.

As oficinas criativas funcionam desde abril de 2021 e tem como população-alvo, pessoas em situação de isolamento e/ou doença mental, residentes da União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. Mais recentemente, através de um protocolo com a Câmara Municipal de Almada, dá-se resposta a pessoas em situação de sem-abrigo, identificadas e sinalizadas pelo NPISA.



## Objetivos

- Promover uma resposta ocupacional e de aprendizagem permitindo a capacitação nas áreas psicoafectivas e sócio comportamentais de pessoas em situação de isolamento e/ou doença mental e, ainda de pessoas em situação de sem-abrigo. Procura ainda, quebrar os percursos continuados e prolongados de exclusão e potenciar o aumento de oportunidades de integração social e/ou profissional;
- Promover competências para o desenvolvimento de atividades geradoras de rendimentos para os participantes;
- Criação de um espaço que promova a criatividade e a exploração artística que conduza à criação e produção de peças únicas, enquadradas num conceito de design social, podendo eventualmente ser explorada a hipótese de comercialização destes produtos;

## Atividades Desenvolvidas

- Workshops de Serigrafia; Carpintaria, Costura, Desenho e Pintura, dinamizados às 2.ª, 3.ª e 4.ª feiras, entre as 10h-13h e as 14h-18h, no espaço das oficinas;
- Workshops semanais no espaço do Centro de Acolhimento Noturno para pessoas em situação de sem-abrigo da CMA;
- Capacitação dos participantes para os próprios dinamizarem workshops;
- Dinamização de atividades lúdico-culturais com participantes e monitores, promovendo o sentimento de pertença e de grupo;
- Presença em eventos, nomeadamente do concelho, como mercados, feiras, comemoração de datas festivas (Dia da Mobilidade; Santos Populares) e noutros considerados como uma mais-valia na ótica da divulgação do trabalho desenvolvido nas oficinas (Festival Todos; Mercado do Intendente – Lisboa).

## Avaliação

Relativamente a avaliação, podemos dizer que temos procurado avaliar de forma continuada o trabalho desenvolvido nas oficinas, tanto por parte dos monitores, como da própria equipa técnica responsável por esta ação. Procuramos também perceber a perceção dos próprios participantes face a aquisição de competências e desenvolvimento pessoal. Da avaliação efetuada, os mesmos referem que o espaço das oficinas tem proporcionado uma maior capacitação nas áreas psicoafectivas e sócio comportamentais, permitindo





também o desenvolvimento de competências pessoais, emocionais e comportamentais. Destacamos algumas citações dos próprios: importante para a minha autoconfiança, expressão dramática e corporal”; “faz-me sentir útil”; “mostra-nos as nossas capacidades e até a descobrir capacidades que não sabíamos que tínhamos”; “faz-me sentir útil, prestável e capaz, sem julgamentos e sem críticas destrutivas”.

Considera-se que o trabalho desenvolvido nas oficinas tem sido bastante positivo, apresentando-se como uma resposta inovadora e única no território, promotora de boas práticas.

### Propostas de Ação futura

Em termos futuros, consideramos que esta resposta deverá permanecer no território, sendo possível a sua sustentabilidade através do trabalho em parceria e em rede, nomeadamente, entre a Santa Casa da Misericórdia de Almada, União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas e Câmara Municipal de Almada.

# Mediação Intercultural no Agrupamento de Escolas Miradouro da Alfazina

## **Carolina Vilas Boas**

Divisão de Intervenção e Ação Social  
Câmara Municipal de Almada

## **Isael Silva**

Mediador Intercultural



## **MEDIAÇÃO INTERCULTURAL NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MIRADOURO DE ALFAZINA**

### **Áreas de Desenvolvimento**

O projeto de Mediação Intercultural integra-se na área de atuação Inclusão e Coesão Social. Trata-se de uma iniciativa que faz parte do Plano Local de Integração das Comunidades Ciganas de Almada e pretende ser um instrumento de apoio à inclusão destas comunidades, nomeadamente crianças e jovens em idade escolar. Em parceria com a Associação Lifeshaker, este projeto visou a colocação de um mediador cigano no Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina, que apresenta 93 alunos de etnia cigana.

### **Objetivos**

- Promover a inclusão escolar e social de crianças e jovens de etnia cigana;
- Conhecer os alunos e alunas ciganas da comunidade escolar e identificar os seus interesses e motivações;
- Contribuir para a melhoria da assiduidade dos alunos e alunas de etnia cigana;
- Mediar a comunicação e os conflitos dentro da comunidade escolar;
- Estabelecer dinâmicas de atuação/intervenção com os Diretores de Turma;
- Articular com os professores, Diretores de Turma, técnicos e EE/pais para solucionar problemas;
- Sensibilizar as famílias para um maior acompanhamento escolar dos seus educandos;
- Sensibilizar professores, funcionários e alunos na área da história e cultura ciganas.

### **Atividades desenvolvidas**

O projeto desenvolve-se em 3 fases, que decorrem durante o ano letivo.

#### **1ª Fase: Levantamento de necessidades / Planeamento das ações**

Nesta fase as atividades passam por:

- Conhecer os alunos/famílias;
- Acompanhar as reuniões de acolhimento dos alunos no início do ano escolar;
- Auscultar os alunos sobre os motivos do absentismo;
- Criar dinâmicas de intervenção diárias de forma a minimizar o absentismo dos alunos que estão no espaço escolar;

- Intervenção formal (com a assistente social/psicóloga) e informal junto das famílias na comunidade com o objetivo de diminuir o absentismo e melhorar o sucesso escolar;
- Propor estratégias junto dos vários intervenientes.

### **2ª fase: Intervenção. Nesta fase as atividades passam por:**

- Manter a dinâmica de intervenção diária de forma a minimizar o absentismo dos alunos que estão no espaço escolar;
- Trabalhar em equipa com os restantes membros do Gabinete de Apoio à Comunidade Educativa;
- Intervenção formal (com a assistente social/psicóloga) e informal junto das famílias na comunidade com o objetivo de diminuir o absentismo e melhorar o sucesso escolar;
- Estabelecer compromissos com as famílias para melhorar o sucesso escolar dos alunos;
- Realizar ações de informação/sensibilização direcionadas para a comunidade escolar;
- Participar nas reuniões de direção de turma.

### **3ª Fase: Avaliação (etapa que vai decorrendo de forma intercalar com a fase de intervenção)**

- Recolha de informação para análise dos indicadores de avaliação;
- Reuniões com professores para avaliação do trabalho realizado e impactos produzidos.

### **Principais Desafios que este projeto tem colocado ao mediador:**

- Criar relação com os alunos da escola, com os professores e funcionários e com as famílias, em que a estratégia passa por quebrar estereótipos, criar confiança e empatia de forma ao mediador construir o seu lugar naquele espaço;
- Levar os alunos para a escola e para dentro da sala de aula em que a estratégia passa por conquistar respeito e autoridade e confiança no espaço escolar;
- Apoiar na comunicação, em que a estratégia passa por desconstruir códigos de comunicação, ser assertivo e mediar;
- Reduzir conflitos escola e família em que a estratégia passa por identificar obstáculos, criar procedimentos e apoiar alunos.

## **Avaliação**

A figura do mediador tem-se revelado fundamental para o estabelecimento de relações de sociabilidade entre as comunidades ciganas e a escola, ao facilitar a aproximação e o estabelecimento de relações de confiança todos, dotar a escola de um maior conhecimento das especificidades culturais e possibilitar a criação de intervenções mais adaptadas e adequadas. Outro aspeto que é importante realçar é o facto de a comunidade cigana reconhecer como uma mais-valia a pertença étnica do mediador porque esta oferece a construção de uma imagem positiva junto da população cigana e não cigana.

No que diz respeito a resultados concretos do projeto, passados 6 meses desde a sua implementação foram acompanhados 93 alunos no Agrupamento de Escolas, tendo sido identificado um aumento no nº de alunos que transitaram, face ao ano letivo anterior, tendo diminuído o nº de alunos retidos por faltas.

## **Proposta de ação futura**

- Apostar na formação profissional do mediador
- Promover a candidatura de alunos do 3º ciclo ao programa de Bolsas de Estudo para alunos de etnia cigana com aproveitamento escolar do ACM;
- Apoiar nas formações de competências digitais para pais, promovidas pela assistente social, com o objetivo de os capacitar de uma autonomia a nível informático
- Introdução nos currícula de algumas disciplinas de conteúdos relacionados com a cultura, história e tradições da etnia cigana.

# Projeto BIGFISH \* Do Better, Be Better

**Lígia Almeida**

AD SUMUS – Associação de Imigrantes de Almada

## PROJETO BIGFISH \* - DO BETTER, BE BETTER

Designação do Projeto | BigFISH \*Do better, Be better\*

Código do Projeto | LISBOA-06-4740-FSE-000208

Objetivo Principal | Promover a Inclusão Social e Combater a Pobreza

Região de Intervenção | Freguesias Laranjeiro-Feijó e Freguesias de Caparica-Trafaria

Entidade Beneficiária | AD SUMUS Associação de Imigrantes de Almada

Data de Aprovação | 19-02-2021

Data de Início | 01-04-2021

Data de Conclusão | 31-12-2022

Custo Total elegível | 91.000,85 EUR

Apoio Financeiro da União Europeia | FSE – 45.500,42 EUR

Apoio Financeiro público nacional/regional | 45.500,42 EUR

## Áreas de Desenvolvimento

O Projeto BigFISH “Do Better, Be Better” pretende focalizar a sua intervenção no empoderamento do empreendedorismo feminino, com recurso à promoção da literacia digital, dirigido a mulheres que enfrentam contextos de fragilidade socioeconómica, residentes nos territórios urbanos de intervenção do Envol 20 Almada, nomeadamente, as freguesias do Laranjeiro e Feijó e da Caparica e Trafaria, que pretendem criar ou expandir um negócio e conquistar protagonismo ao nível do tecido empresarial local.

Esta intervenção será sustentada através da criação de redes de suporte local e de implementação de estratégias concertadas entre as diferentes entidades parceiras no domínio da educação, empreendedorismo e empregabilidade, favorecendo o acesso eficiente dos recursos ou oportunidades dos territórios de intervenção a criação e/ou expansão de negócios, permitirá o reforço do tecido empresarial local, com a edificação de novas empresas, potencialização da economia local, quer ao nível de novos postos de trabalho criados, as cadeias de valor, a contribuição do potencial humano de cada empreendedora na edificação de novas sinergias empreendedoras.





## Objetivos

- Estimular e incentivar para uma cultura de empreendedorismo feminino;
- Desenvolver e fortalecer uma relação de trabalho concertado com os diferentes atores sociais locais (rede de parceria local);
- Promover o acesso a recursos digitais de base comercial, nomeadamente o comércio eletrónico “E-commerce”;
- Empoderar mulheres em idade ativa (18-65 anos), que enfrentam contextos de fragilidade socioeconómica, que pretendam criar, reforçar ou expandir o negócio;
- Promover a igualdade de oportunidades ao nível da relação de género e contexto social;
- Combater o desemprego, criando novas formas de subsistência, prevenindo contextos de pobreza e exclusão social.

## Atividades desenvolvidas

**BRANDINGYOU** – Sessões coletivas para a capacitação das empreendedoras sobre gestão de marca e marketing.

**CAPOWER** - Sessões coletivas de capacitação e facilitação profissional sobre empreendedorismo e gestão de negócio nas suas várias vertentes.

**MEU DESTINO MINHAS REGRAS** – Ações de informação, capacitação e sensibilização coletivas, subordinadas a vários temas, que estimulem os deveres e direitos de cidadania, maior participação cívica e de empoderamento feminino.

**BigFISH À MESA** – Promoção de espaço de diálogo informal onde se prevê a partilha de conhecimentos tendo como mote receitas, tradições das várias culturas das empreendedoras.

**BigFISH TALKS** - Sessões de networking e palestras sobre empreendedorismo, partilha de know-how e experiências por outras empreendedoras que não estejam afetas ao BigFISH.

**SPEED FISH** – Promoção de encontros entre as empreendedoras BigFISH e outros empreendedores estabelecidos com o objetivo de obterem know-how e enquadrá-las no tecido empresarial local.

**MARKETPLACE BigFISH** - Desenvolvimento de uma plataforma online para divulgação e comercialização dos produtos e serviços das empreendedoras.



**MANHÃS BigFISH** – Sessões individuais profissionais de acompanhamento dirigidas às empreendedoras do BigFISH,

**SAFARI INSPIRACIONAL** - Circuito de expedição criativa para disponibilizar inspiração inter-industrial, benchmark e atear ideias inovadoras.

**ISH versus PODER LOCAL** - Discussão de tópicos essenciais à atividade empresarial das empreendedoras com intervenientes do poder local.

**BigFISH À MESA** – Promoção de espaço de diálogo informal onde se prevê a partilha de conhecimentos tendo como mote receitas, tradições das várias culturas das empreendedoras.

**CONNECTA+** - Reuniões de trabalho com os parceiros institucionais para a avaliação da execução física e mobilização de recursos e oportunidades ao nível territorial.

## Avaliação

### Empreendedoras

Nº de Beneficiárias	Território abrangido pelo projeto	Fora do território	Total Candidatas Entrevistadas	Desistências
16	9	7	45	29

### Parceiros

Neste âmbito, prevê-se a participação do poder local dos territórios de intervenção, nomeadamente:

- Câmara Municipal de Almada;
- União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó;
- União das Freguesias de Caparica e Trafaria;
- UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta;
- Ajuda de Mãe;
- Almada Mundo-Associação Internacional de Educação;
- Associação Mimo;
- Associação Novo Mundo;

- AACA-Associação da Comunidade Angola em Almada;
- ACEDA- Associação Cristã Evangélica de Apoio Social;
- AI9.PT- Associação Portuguesa para Inovação e Empreendedorismo Social e Digital;
- LifeShaker Associação;
- Instituto Jean Piaget-Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT);
- Mulheres à Obra- Comunidade de Empreendedorismo;
- NovAlmada Velha.

## Proposta de ação futura

Promover e implementar o MARKETPLACE Big-FISH.PT - Plataforma online para divulgação e comercialização dos produtos e serviços das empreendedoras;

Dar continuidade a uma resposta integrada a nível da empregabilidade e do empreendedorismo local.



# Projeto Ampliando Famílias

**Ana Silva**

AMPLOS – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

## PROJETO AMPLIANDO FAMÍLIAS

### Áreas de Desenvolvimento

O projeto Ampliando Famílias foi financiado pelo POISE e destina-se à intervenção na área dos Direitos Humanos, nas questões relacionadas com a orientação sexual e a identidade de género, nas famílias das pessoas LGBT+, na intervenção comunitária e nas comunidades escolares sendo, no entanto, transversal a toda a sociedade e de aplicação generalizada.

Assim sendo, e a exemplo do que tem vindo a acontecer, podem ser estabelecidas parcerias estratégicas, com escolas (públicas ou privadas) e universidades, organizações de saúde, IPSS's, autarquias, juntas de freguesia, estruturas de apoio a população em estado de vulnerabilidade social (serviços de apoio a população fragilizada ou em situação de sem abrigo, entre outras) organizações direcionadas para a população LGBT+, organizações direcionadas para o apoio na infância e juventude, associações humanitárias, associações comerciais, empresas do setor privado, entre muitas outras possibilidades.

De acordo com o já referido anteriormente, as questões relativas à orientação sexual e à identidade de género são transversais a todos os setores da sociedade e somente reforçando parcerias e juntando sinergias, se poderá caminhar rumo a uma sociedade mais justa, coesa e inclusiva.

### Objetivos

O projeto Ampliando Famílias tem, como objetivo principal, o combate à discriminação em razão da orientação sexual e da identidade de género e a prevenção e o combate a todas as formas de violência contra as pessoas LGBT+ na vida pública e privada.

Nesta conformidade e, tendo em conta a importância da informação no combate ao preconceito e à discriminação, este projeto visou a conceção de materiais informativos/didáticos acerca das questões LGBT+, no formato de três guias práticos:

- Guia para famílias de pessoas trans\*
- Guia para famílias de pessoas lésbicas, gays, bissexuais (LGB+)
- Guia para intervenientes na ação comunitária e escolar sobre orientação sexual e identidade de género



## Atividades desenvolvidas

Na fase inicial do projeto, desenvolveu-se um processo de investigação, com base em metodologias qualitativas, que permitissem a recolha de informação acerca das vivências, significados, necessidades (entre outras questões) das famílias das pessoas LGBT+. Com os/as profissionais da ação educativa e da intervenção comunitária, a informação recolhida foi no sentido de se perceber (entre outros aspetos) qual o nível de conhecimento acerca das especificidades das temáticas da orientação sexual e da identidade de género, das experiências acerca das interações com a população LGBT+, das necessidades sentidas, das questões que habitualmente se colocavam, dos recursos e respostas disponibilizadas, etc.

Como se pretendia que os guias do projeto fossem efetivamente uma ferramenta prática, com respostas concretas para as necessidades sentidas pelo público-alvo, tornou-se absolutamente imprescindível esta auscultação prévia da população para se perceber quais os conteúdos mais adequados para os diferentes guias.

Posteriormente à elaboração dos guias, deu-se início à fase de divulgação dos mesmos, em forma de sessões de demonstração do seu conteúdo, no sentido de informar e sensibilizar os/as participantes para os desafios acrescidos que a população LGBT+ e as suas famílias enfrentam no seu dia-a-dia.

Para além da transmissão de conhecimentos, estas sessões têm também o objetivo de capacitar o público-alvo enquanto mediadores/as ativos/as no combate à discriminação na intervenção comunitária e muito em particular em meio escolar. Com as famílias das pessoas LGBT+ (e com as famílias em geral) a intervenção segue no sentido da melhoria das interações familiares e para que as famílias possam ser um meio efetivo de suporte e afeto para as pessoas LGBT+.

Sempre com base no guias do projeto Ampliando Famílias, mas tendo como objetivo o complemento da oferta formativa de acordo com as especificidades do trabalho/contexto do público-alvo, foram então elaborados diversos planos de formação/informação/sensibilização, de acordo com as necessidades do público-alvo (por exemplo: conteúdos mais direcionados para as questões da infância e juventude – Diversidade de expressões e comportamento de género na infância; ou mais direcionados para as questões da violência – Impacto da discriminação e do preconceito; ou totalmente direcionados para as comunidades escolares, incluindo todos os aspetos legais relacionados com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento).

Ao abrigo dos referidos planos de formação, têm sido levadas a cabo sessões de sensibilização/formação/informação um pouco por todo o país, em diversos tipos de instituições.

## Avaliação

Após a sua elaboração, os guias do projeto família foram alvo de uma fase de teste, em que foram avaliados quer por elementos de famílias de pessoas LGBT+, quer por especialistas nas temáticas da orientação sexual e da identidade de género, que consideraram que os guias apresentavam conteúdos de qualidade significativa, tratando-se efetivamente de uma ferramenta prática no suporte às famílias das pessoas LGBT+ e de um guia imprescindível para quem trabalha nas comunidades escolares e na intervenção comunitária.

Após a fase de teste, nas sessões de demonstração do seu conteúdo, os guias foram avaliados pelos/pelas participantes nas referidas sessões, tendo obtido a classificação de “Muito Bom” nas questões relativas à qualidade e adequação dos materiais, pertinência e importância do projeto.

## Proposta de ação futura

A AMPLOS vai continuar a dinamizar o projeto Ampliando Famílias, continuando sempre a melhorar a sua oferta formativa, apostando em planos de formação/informação/sensibilização sobre orientação sexual e identidade de género, com conteúdos atualizados e ajustados às necessidades e especificidades do público-alvo.

Neste sentido, fica totalmente disponível para ser contactada por todas as organizações que pretendam abordar e desenvolver os seus conhecimentos nestas temáticas.

O projeto Ampliando Famílias vai continuar a cumprir a sua missão de informar e sensibilizar, combatendo e prevenindo assim todas as formas de violência contra as pessoas LGBT+ e as suas famílias na vida pública e privada.

# AL-MADENSE: Inclusão do Cidadão Muçulmano em Almada

**Nuno Carvalho**

Associação Rato – ADCC



## AL-MADENSE: INCLUSÃO DO CIDADÃO MUÇULMANO EM ALMADA

### Áreas de Desenvolvimento

O projeto tem a sua intervenção na União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó e assume os seguintes públicos-alvo:

- imigrantes originários de países maioritariamente islâmicos que residem no concelho de Almada;
- técnicos sociais e profissionais em diferentes serviços públicos/privados no concelho de Almada.

### Objetivos

#### Geral:

- Promover a inclusão social de imigrantes oriundos de países maioritariamente muçulmanos residentes nas Uniãos de Freguesia de Laranjeiro e Feijó através de ações de acompanhamento e mentoria;

#### Específicos:

- #1: Capacitar imigrantes originários de países maioritariamente islâmicos que residem no concelho de Almada na identificação e utilização de diferentes serviços públicos e privados na vida comunitária;
- #2: Capacitar técnicos sociais e profissionais em diferentes serviços públicos no concelho de Almada para a interação social com imigrantes originários de países maioritariamente islâmicos;
- #3: Apoiar imigrantes originários de países maioritariamente islâmicos que residem no concelho de Almada no processo de integração em Portugal e especificamente no concelho de Almada.

### Atividades desenvolvidas

- **Oficinas AL-madense:** Ações de capacitação no domínio da Língua Portuguesa Não Materna orientadas para questões práticas onde são abordados diferentes serviços públicos que um estrangeiro necessita de ter acesso quando se estabelece em Almada;

- **Plataforma online “AL-Madense”**: plataforma que funcionará com um MOOC [Massive Open Online Course] e dará apoio aos participantes das diferentes oficinas “AL-madense”. Aqui existirão recursos pedagógicos em formato multimédia e com interatividade;
- **Oficina “Novos Almadenses”**: Ações de capacitação orientadas para técnicos de diferentes serviços com atendimento ao público em Almada onde será abordada como lidar e ultrapassar os obstáculos da população migrante oriunda de países onde a religião maioritária na população é o Islão.
- **Linha de apoio “AL-Madense”**: Número de acessível via GSM, SMS, WhatsApp e Messenger do Facebook para a comunidade migrante de países maioritariamente mulçumanos para o apoio na sua integração em Almada.

### Avaliação

- Utilização de métodos ativos e participativos nas atividades de aprendizagem de Português;
- Utilização de recursos online diversos para a aprendizagem e apoio às diferentes solicitações feitas pelos beneficiários do projeto;
- Instabilidade no processo de parceria e no processo de implementação das atividades.

### Proposta de ação futura

- Desenvolvimento de estratégias de parceria intermunicipal para a inclusão de membros da comunidade muçulmana na área metropolitana de Lisboa nomeadamente não falantes de Português;
- Necessidade de trabalhar o diálogo com esta comunidade de forma a mapeá-la;
- Sensibilizar diferentes atores sociais para a importância e urgência do trabalho com esta comunidade;
- Criação de redes de parceria informal envolvendo diferentes atores sociais locais para a promoção da inclusão social de diferentes parceiros locais;
- Desenvolvimento de ações de promoção da participação ativa na vida cívica por parte de membros da comunidade muçulmana em Almada.



# Experiência Municipal de Acolhimento de Refugiados

**Carolina Vilas Boas**

Departamento de Intervenção Social e Saúde  
Câmara Municipal de Almada



## EXPERIÊNCIA MUNICIPAL DE ACOLHIMENTO DE REFUGIADOS

### Áreas de Desenvolvimento

O projeto de Acolhimento Municipal de Refugiados integra-se na área de atuação Inclusão e Coesão Social. Face à situação da guerra da Ucrânia e ao grande êxodo de refugiados que se verificou para toda a Europa, sendo Portugal um dos países de acolhimento, o governo decretou uma série de medidas excecionais no âmbito da concessão de proteção temporária a pessoas deslocadas da Ucrânia, de forma a assegurar um efetivo e célere processo de acolhimento e de integração.

Neste contexto, o Município de Almada organizou um programa de acolhimento a refugiados, baseado num endereço de mail, sosucrânia, para o qual foram encaminhadas todas as situações de refugiados acolhidos por famílias particulares. Paralelamente foi disponibilizado um acolhimento com capacidade para 59 pessoas, em articulação com a Cruz Vermelha Portuguesa, que recebeu situações encaminhadas diretamente pelo Alto Comissariado para as Migrações.

Neste trabalho temos procurado a integração das famílias refugiadas, quer através do apoio à integração profissional, escolar, apoio na saúde, formação, ocupação, etc.

### Objetivos

- Promover respostas de emergência a refugiados oriundos da guerra na Ucrânia que estejam a residir em Almada
- Implementar uma resposta de acolhimento coletivo que vise proporcionar uma resposta de emergência a refugiados sinalizados pelo Alto Comissariado para as Migrações
- Mobilizar a rede de parceiros locais para o apoio à diversidade de necessidades identificadas no processo de acolhimento de refugiados

### Atividades desenvolvidas

- Criação e gestão de um webmail para receção de todos os pedidos de ajuda por parte de refugiados, munícipes ou outras entidades (sosucrânia@cma.m-almada.pt);
- Afetação de uma equipa de 5 trabalhadores do município para o acompanhamento de todas as situações e pedidos de ajuda, bem como de mobilização dos parceiros;
- Visitas domiciliárias a todas as pessoas refugiadas acolhidas no concelho que contactaram

- o SOS Ucrânia, com avaliação diagnóstica e posterior acompanhamento social;
- Distribuição de bens de 1.ª necessidade;
- Encaminhamento para respostas sociais, formativas, educativas e de saúde;
- Elaboração de candidatura ao Programa Porta de Entrada para refugiados do IHRU, permitindo o acesso a uma resposta habitacional;
- Implementação de uma resposta de acolhimento coletivo numa instalação hoteleira local – Caparica Sun Center, com capacidade para 59 pessoas, gerida em parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa. Esta resposta disponibiliza, para além do alojamento e alimentação, uma equipa técnica para todo o acompanhamento social na integração das pessoas refugiadas e resposta a todas as necessidades identificadas.

## Avaliação

Alguns números relativos ao impacto desta resposta:

- Mais de 500 mails recebidos no webmail sosucrânia, que foram todos respondidos e implicou ativação de diversos recursos e acompanhamento de situações muito diversas
- 23 visitas domiciliárias envolvendo 80 pessoas
- 25 cabazes alimentares entregues
- Várias crianças apoiadas na integração em equipamento escolar
- 96 refugiados acolhidos no Caparica Sun Center (CSC), atualmente 49 pessoas acolhidas nesta resposta
- 36 agregados familiares identificados para beneficiarem do apoio para arrendamento, já com 18 candidaturas submetidas e a maior parte aprovada, o que significa que estas famílias têm atualmente uma resposta de habitação natureza mais definitiva no concelho de almóada.

## Proposta de ação futura

Em termos futuros pretende-se manter o apoio às pessoas refugiadas integradas no concelho no âmbito das respostas que o município disponibiliza para as comunidades estrangeiras.



# Governança e Participação dos Cidadãos

**João Ferrão**

Instituto de Ciências Sociais  
Universidade de Lisboa

## GOVERNANÇA E PARTICIPAÇÃO DOS CIDADÃOS

### O 8º princípio da Carta das Cidades Educadoras

‘Governança e participação dos cidadãos’ é a designação de um dos 20 princípios da Carta das Cidades Educadoras. Reconhece-se hoje, nos vários domínios da ação pública e, de uma forma geral, do funcionamento democrático das sociedades, que a cooperação entre distintas entidades e a participação dos cidadãos constituem elementos essenciais para a tomada de decisões mais adequadas e justas e para sua efetiva concretização. Mas que tipo de governança está aqui em causa? E de que participação dos cidadãos falamos neste contexto?

A apresentação deste princípio na Carta das Cidades Educadoras, ainda que sumária, dá uma primeira resposta a ambas as questões: governança entre administração pública e cidadãos visando a construção de uma cidade educadora baseada na cooperação e na colaboração; participação dos cidadãos, mas também de instituições e organizações civis e sociais, na gestão municipal e na vida comunitária.

Governança e participação cidadã surgem, assim, como condições essenciais para a construção de cidades educadoras no âmbito do que poderíamos designar por pacto territorial de educação para a cidadania entre autoridades e comunidades locais. Um pacto em nome do bem comum, capaz de transformar os municípios em plataformas de partilha, experimentação e inovação assentes, como é referido no prefácio da Carta, em mecanismos representativos e participativos qualificados e, dizemos nós, mobilizadores.

É à luz deste desígnio que serão analisadas as várias exposições apresentadas no webinar ‘Governança e Participação em Almada: desafios, perspetivas e propostas’.

### Governança e Participação em Almada: uma visão de síntese

Os relatos efetuados no 6.º webinar do ciclo Almada, Cidade Educadora enquadram-se em três tipos de iniciativas:

- **Orçamentos participativos:** Orçamento Participativo Jovem Portugal (OPJP), Orçamento Participativo Jovem – Almada (OPJ) e Orçamento Participativo Escolar (OPE);
- **Estruturas consultivas com distintos graus de formalização:** Conselho Municipal de Juventude de Almada, Assembleia Municipal Jovem de Almada e Fórum 21 Criança;
- **Projetos de cidadania ativa de base territorial orientados para grupos específicos:** Observatório Liga Almada (imigrantes) e “Passa Palavra” (comunidade cigana).

Nos dois primeiros tipos de iniciativas predominam as iniciativas de mobilização de jovens.



Os orçamentos participativos (OP), embora possam assumir âmbitos e procedimentos bastante distintos, são hoje generalizadamente reconhecidos como um instrumento relevante de mobilização cidadã para a apresentação de projetos que visam dar respostas a questões previamente identificadas ou das quais se ganhou consciência durante o processo preparativo do OP.

Os resultados de exercícios de orçamento participativo apresentados no webinar são muito distintos: projeto de inclusão social de jovens baseado no diálogo intercultural, intergeracional e inter-religioso seguindo os valores do rastafarianismo (OPJP); criação de um estúdio de música onde jovens músicos/as possam aprender, ensaiar, gravar e promover gratuitamente o seu trabalho criativo e de uma cozinha comunitária, também gratuita, aberta a iniciativas de empreendedorismo social e de celebração da diversidade cultural, que incentiva a utilização de excedentes agrícolas locais (OPJ); e, ainda, renovação do jardim das tartarugas e aplicação de estores novos nas salas de aula de uma escola secundária (OPE).

Estes projetos, tão diferentes entre si, partilham, ainda assim, aspetos essenciais: estimulam a participação democrática e o exercício da cidadania, promovem o diálogo e o debate, contribuem para o desenvolvimento de competências pessoais e de grupo, abrem novas oportunidades para a realização de sonhos, pequenos ou grandes, pragmáticos ou de maior alcance. Os impactos, como é natural, fazem-se sentir sobretudo nos beneficiários diretos dos projetos. Mas é reconfortante verificar que entre os impactos elencados nas apresentações dos projetos constam igualmente escalas geográficas mais amplas: a comunidade local e o município ou, mesmo, o país.

As estruturas consultivas são particularmente relevantes para dar voz a grupos sub-representados no espaço público, que assim encontram um palco para expor problemas, debater ideias, sugerir soluções ou identificar anseios e, por essa via, influenciar decisões públicas com incidência direta nos quotidianos e nas condições de vida pessoais e das comunidades. Para esses grupos, estas estruturas constituem espaços de ideação e de esperança tendo como horizonte futuros desejados, transformados agora, quem sabe, em futuros mais plausíveis graças aos seus contributos.

Também neste caso, as apresentações efetuadas durante o webinar ilustram situações distintas. O Conselho Municipal da Juventude de Almada é um órgão consultivo e informativo do Município sobre políticas municipais da juventude. A Assembleia Municipal Jovem de Almada é uma iniciativa promovida pela Assembleia Municipal de Almada, em colaboração com a Câmara Municipal de Almada e com os estabelecimentos de ensino do concelho, que visa fomentar a participação ativa dos alunos do Ensino Secundário na vida política e comunitária da cidade. Finalmente, o Fórum 21 da Criança é um parlamento de pequenos deputados

que apresentam ao executivo municipal, aos presidentes das juntas de freguesia e aos técnicos municipais o que mais gostam e menos gostam em Almada e no planeta, bem como a sua visão para ajudar a melhorar Almada e o Mundo.

O que há, então, de comum, entre estruturas tão distintas? Todas visam promover a cidadania participativa, naturalmente em diferentes graus dada a natureza diversa dessas estruturas e dos grupos etários envolvidos. Mobilizar, informar, escutar, debater, idealizar, influenciar, organizar, atuar: no seu conjunto, estes são os objetivos prosseguidos. Eles são cruciais para estimular o interesse de jovens e crianças pela participação cívica e política, para aumentar a sua confiança nos órgãos de representação democrática, para reforçar a sua capacidade de influenciar decisões políticas do município e de transportar para níveis mais elevados de decisão as suas preocupações, os seus temas, as suas sugestões.

Claro que existe uma enorme diferença entre, por um lado, medidas como a implementação de refeições escolares mais inclusivas (adaptadas a pessoas com intolerâncias e alergias alimentares) e a criação de passes gratuitos nos transportes públicos, conforme foi proposto por jovens de dois agrupamentos de escolas no âmbito Assembleia Municipal Jovem de Almada, e, por outro, iniciativas como o estabelecimento de um caminho com flores na Ponte 25 de Abril apenas para pessoas, bicicletas e skates ou a restrição da circulação automóvel nas cidades a veículos elétricos ou movidos a energia solar, como sugeriram as crianças que participaram no Fórum 21 da Criança. Mas a cidadania participativa é isso mesmo: mobilizar, envolver e escutar grupos distintos, neste caso etários, dando visibilidade a olhares e prioridades particulares, mas orientados pela necessidade de cuidar do que é bem comum.

Os projetos de cidadania ativa de base territorial orientados para grupos específicos inscrevem-se numa lógica mais abrangente do que os casos anteriores em termos de objetivos, eixos de intervenção e duração. Embora evidenciem diferenças consideráveis entre si, os dois projetos apresentados - Observatório Liga Almada e "Passa Palavra" – assentam numa filosofia convergente: a promoção de comunidades mais inclusivas através de processos participativos que deem resposta a problemas imediatos do quotidiano e, ao mesmo tempo, promovam, numa ótica de maior prazo, a desconstrução de estereótipos e a aquisição de competências emancipatórias. Em ambos os casos, a afirmação de comunidades localizadas de aprendizagem e de prática surge como um elemento de importância vital.

Os casos apresentados neste webinar não abarcam, naturalmente, a totalidade de processos participativos desenvolvidos recentemente por entidades localizadas no município de Almada. Mas a sua diversidade e representatividade é suficiente para que se possam retirar algumas ilações para o futuro próximo, tendo como objetivo qualificar e acelerar as condições de concretização da missão de Almada como cidade educadora.

## Aprender com o presente, olhar para o futuro: mais governança, melhor participação

Que lições podemos, então, aprender com os vários casos apresentados, no sentido de reforçar e qualificar a relação entre governança e participação, por um lado, e a missão de Almada como Cidade Educadora, pelo outro?

Em primeiro lugar, é necessário salientar que as formas de governança e de participação dos cidadãos presentes nos casos apresentados neste webinar permitem identificar vantagens, que importa aprofundar no futuro, mas também limitações, que interessa superar em próximas iniciativas.

No que se refere às formas de governança, observam-se geometrias relativamente diversificadas, embora com uma presença recorrente de instâncias autárquicas, como seria de esperar: o promotor da iniciativa pode ser de âmbito internacional (Almada Mundo Associação Internacional), nacional (IPDJ, DGE) ou local; as parcerias são diferenciadas em termos de dimensão (número de parceiros), complexidade (diversidade de parceiros) e geografia de intervenção (subespaços do município – p.e. áreas de intervenção dos agrupamentos de escola, conjunto do município ou escala intermunicipal); a incidência temporal é desigual (regularidade, continuidade); e, por último, o grau de institucionalização é variado, incluindo soluções tanto formais como informais.

Esta diversidade é interessante, na medida em que realça a variedade de configurações que as formas de governança podem, e devem, assumir em função dos objetivos específicos visados, sem que isso ponha em causa o contributo para finalidades gerais tendencialmente convergentes ou até coincidentes. Mas essa diversidade de situações ressalta, também, o facto de algumas das soluções serem mais robustas em termos de eficácia, eficiência e sustentabilidade, contrastando com outras que parecem estar demasiado dependentes de contextos, apoios e protagonismos particulares, revelando-se, por isso, mais vulneráveis a fatores e circunstâncias de natureza conjuntural.

No que diz respeito às formas de participação dos cidadãos (com destaque para os jovens), há, também, lições a retirar. Umas são de natureza mais técnica, e estão relacionadas com aspetos metodológicos e procedimentais: como mobilizar e envolver mais participantes?; como divulgar melhor as iniciativas de apelo à participação e, mais tarde, os projetos apoiados?; como alargar o âmbito de intervenção, tanto horizontalmente (por exemplo, envolvendo mais agrupamentos de escola do município) como verticalmente (escalar iniciativas para outros municípios e promover processos de aprendizagem organizados numa lógica de rede)?; como garantir o acompanhamento e a avaliação dos projetos pelos participantes nos processos

participativos? Embora estas questões tenham uma forte dimensão técnica, as respostas dadas não são de menor importância dado que devem contribuir para conferir uma maior eficácia, eficiência e sustentabilidade aos processos de participação, e, por essa via, um maior reconhecimento social do valor desses processos.

Mas há também lições a retirar de natureza político-programática: como, e em que situações, garantir mecanismos de participação com intensidades correspondentes aos vários degraus da chamada ‘escada da participação’, desde ser informado e ser escutado, num extremo, à participação em processos de cocriação e codecisão, no extremo oposto? Como, e em que contextos, ir além da lógica de projeto e garantir mecanismos de participação ao longo das várias etapas dos ciclos de política (definição da agenda, execução, monitorização, avaliação)?

Curiosamente, a Carta das Cidades Educadoras é bem mais explícita em relação à participação dos cidadãos do que em relação à dimensão de governança. A Carta apela à participação de todas as pessoas, sobretudo dos grupos em situação de maior vulnerabilidade, como forma de inclusão, promovendo o sentimento de pertença e de boa coexistência. Considera os processos de participação, juntamente com o conhecimento e o diálogo, como forma ideal de viver na e com a incerteza. Valoriza todas as formas de participação, isto é, tanto as institucionalizadas como as espontâneas. E coloca um forte ónus nas entidades públicas locais, a quem comete a responsabilidade de promover a participação de todos os cidadãos na formulação e desenvolvimento de políticas, na gestão municipal e na vida comunitária. Aliás, é simbolicamente relevante que o princípio da “governança e participação” esteja incluído na secção da Carta intitulada “O Compromisso da Cidade”. Um compromisso marcado, sem dúvida, pela reciprocidade, conforme se deduz da expressão “participação crítica, construtiva e corresponsável”.

Em relação à dimensão de governança, a Carta é bastante parca e até algo redutora, ao colocar a tónica exclusivamente na interação entre administração pública e cidadãos (individualmente ou representados por organizações civis e sociais). Os casos apresentados durante este webinar revelam, no entanto, que, por um lado, o leque de parceiros envolvidos pode ser mais amplo e que, por outro, não basta invocar a necessidade de mais diálogo, colaboração e cooperação dentro das instituições e entre instituições parceiras. É, por isso, fundamental conhecer com maior rigor o nexos governança – participação – missão da Cidade Educadora em contextos institucionais diferentes e em função de objetivos distintos. Mais governança e melhor participação: esta é uma frente prioritária de aprofundamento para fazer cumprir o exigente desígnio da Carta das Cidades Educadoras e garantir o desejável sucesso de quem empenhadamente se envolve nas mudanças transformadoras que esse desígnio impõe.

# Orçamento Participativo Jovem Portugal (OPJP)

**Nuno Carvalho**

Projeto Jah Moment - Rato - ADCC



## ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM PORTUGAL (OPJP)

### Áreas de Desenvolvimento

Este projeto resulta de uma candidatura vencedora do Orçamento Participativo Jovem 2019 apresentada por Nuno Alóvia de Carvalho.

O projeto assume como público-alvo jovens residentes nos territórios iniciais de implementação os municípios de Almada e Seixal e estendendo-se para Palmela e Sesimbra.

Tem como parceiros formais:

- Município de Almada;
- Município de Seixal;
- Município de Palmela;
- Município de Sesimbra;
- Junta de Freguesia de Corroios;
- Junta de Freguesia de Laranjeiro e Feijó;
- Agrupamento de Escolas João de Barros – Corroios.

### Objetivos

Através da valorização de metodologias ativas e participativas nos processos educativos, o Projeto Jah Moment procura:

- Divulgar práticas locais e individuais de desenvolvimento sustentável;
- Promover o Diálogo com o Outro;
- Valorizar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e da Agenda 2030;
- Promover a inclusão social e empoderamento juvenil, nomeadamente em grupos desfavorecidos.

Estas abordagens são os veículos para alcançar os objetivos de intervenção, nomeadamente:

- Empoderar a comunidade juvenil da Península de Setúbal
- Promover o diálogo intercultural, intergeracional e interreligioso;
- Implementar espaços e atividades promotoras do desenvolvimento sustentável numa perspetiva local e regional e orientada para os jovens.



## Atividades desenvolvidas

O Projeto Jah Moment divide-se em cinco áreas de atuação:

- **altLEARN** - Utilizando a abordagem Open Space Technology, a comunidade é convidada a participar em dias abertos, onde são implementadas oficinas que abordam as áreas da Tecnologia / Movimento / Upcycling / Agricultura ou alimentação saudável / Palestras.
- **altLAB** - Laboratório para a criação, multimédia e eletrónica. Pretende ser um laboratório móvel, podendo servir à dinamização em diferentes espaços da Península de Setúbal, seguindo o modelo hackerspace, i.e., de espaço colaborativo de criação e aprendizagem. Os recursos do altLAB estarão disponíveis à comunidade – jovens, escolas e organizações formais e informais – para a realização de projetos e eventos na área da Juventude como podcasts, vídeos ou objetos artísticos.
- **altCOMIX** - A partir da metodologia da banda desenhada, pretende-se realizar um conjunto de oficinas criativas para os jovens. Com inspiração em contos tradicionais, narrativas ou personalidades históricas de outros países, nomeadamente dos continentes africano e asiático, é proposta a criação de bandas desenhadas.
- **altHUMAN** - A partir da metodologia da biblioteca humana, pretende-se criar uma biblioteca humana online, onde através do método de reportagem social são entrevistadas diferentes pessoas com um percurso de vida alternativo e inspirador para os jovens. Este processo de reportagem social produzirá vídeos com estas histórias de vida, com interesse do público em geral, mas sobretudo são pensados para educadores na área da Cidadania que poderão utilizar estes testemunhos na primeira pessoa como um recurso pedagógico.
- **altWEB** - Criação de conteúdos online produzidos a partir do laboratório e dos momentos de aprendizagem identificados anteriormente.

## Avaliação

No âmbito do processo de avaliação do projeto foram identificadas as seguintes forças e fraquezas.

### Forças:

- A parceria alargada do projeto que permite dar maior amplitude ao impacto das atividades e dos recursos do projeto;
- Reconhecimento de dinâmicas informais no desenvolvimento de atividades na área da Juventude;



- A flexibilidade de respostas que os recursos adquiridos permitem para a diversidade das atividades e sustentabilidade do projeto.

Fraquezas:

- O momento de implementação do projeto, durante a saída da pandemia e a eclosão da guerra na Ucrânia, criou diferentes obstáculos no processo de aquisição de equipamentos e realização de atividades.

### Proposta de ação futura

Para o futuro pretende-se atingir as seguintes linhas de ação:

- Rede de projetos na área da Juventude com uma parceria dimensão intermunicipal entre autarquias e organizações;
- Reflexão sobre diferentes formatos de participação juvenil que promovam os ODS a nível local;
- Reflexão na península de Setúbal sobre novos modelos de Centros Municipais de Juventude.



# Orçamento Participativo Jovem (OPJ)

Projetos vencedores:  
"Music Sounds Better with you"  
e "Barracada"



\* Síntese da responsabilidade do Município de Almada

## ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM – PROJETOS VENCEDORES: "MUSIC SOUNDS BETTER WITH YOU" E "BARRACADA"

### Enquadramento

O Orçamento Participativo Jovem de Almada de 2019, cujo prémio correspondeu a 30 mil euros, teve como projeto vencedor o "Music sounds better with you", um Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som proposto pela Lifeshaker Associação.

### Áreas de Desenvolvimento

O Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som – Music Sounds better with you é o projeto vencedor da edição do Orçamento Participativo Jovem de Almada de 2019. Encontra-se inserido nas instalações Lifeshaker Associação, Monte de Caparica e tem os seguintes espaços afetos ao projeto: Sala de Captação e Edição; Sala de Ensaio; Sala de Formação; Sala de Produção Digital. A Lifeshaker Associação é a entidade responsável pelo Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som em estreita e permanente articulação com o Município de Almada.



## Objetivos

Com o Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som pretende-se, através do seu acesso gratuito, proporcionar a oportunidade aos jovens de Almada de explorarem a sua vertente musical, de criarem os seus projetos e de darem a conhecê-los a todos os outros através da sua promoção. O Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som assume destaque como ferramenta para o papel ativo dos jovens na sociedade, fomentando o espírito empreendedor e criativo, permitindo criar oportunidades para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades e competências técnicas dos jovens na área da Música, com um grande historial na cidade de Almada e uma importante referência no panorama Nacional.

## Atividades desenvolvidas

A cedência de utilização da instalação tem, preferencialmente, em conta as seguintes prioridades:

1. Jovens em nome individual;
2. Entidades do Movimento Associativo Juvenil Almadense;
3. Atividades de carácter regular desenvolvidas pelo Município, nomeadamente no âmbito de formação de jovens e técnicos;
4. Atividades associativas de carácter regular desenvolvidas por outras Entidades do concelho;
5. Outras utilizações, a prever.

O Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som encerra durante um total de 30 Dias por ano civil referentes a férias e 52 Dias, referentes aos Domingos, cabendo à Lifeshaker - Associação programar e comunicar, anual e previamente, os períodos de pausa ao Município de Almada. Os pedidos de cedência do respetivo Estúdio de Produção, Gravação e Edição de Som devem ser dirigidos à Lifeshaker Associação, através do seguinte contacto: [musicsoundsbetterwithyou2022@gmail.com](mailto:musicsoundsbetterwithyou2022@gmail.com).

São abertos anualmente dois períodos, em maio e dezembro, para pedidos de cedência do estúdio para utilização regular - com validade semestral. Os pedidos de cedência do estúdio para utilização pontual devendo ser realizados com uma antecedência mínima de 10 (dez) dias úteis, ficando sujeitos à disponibilidade de horário existentes. A autorização de cedência da instalação é comunicada por correio eletrónico aos interessados pela Lifeshaker Associação.



## Avaliação

O Município de Almada pode denunciar as cedências previamente estabelecidas, sempre que se verifiquem os seguintes casos:

6. Caso o jovem/Entidade seja responsável por danos na instalação em apreço, bem como nos equipamentos e materiais dela integrantes;
7. Utilização para outros fins que não os previamente acordados.

## Proposta de ação futura

Estão previstas ações de formação para jovens na área de produção e edição de músicas.

# Instituições e Participação Democrática – O Orçamento Participativo das Escolas

**Lurdez Cruz**

Escola Secundária com 3.º Ciclo de Fernão Mendes Pinto



## INSTITUIÇÕES E PARTICIPAÇÃO DEMOCRÁTICA – O ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DAS ESCOLAS

### Áreas de Desenvolvimento

O Orçamento Participativo das Escolas (OPE), coordenado pelo Instituto de Gestão Financeira da Educação I.P. (IGeFE, I.P.), em articulação com a Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), é organizado, em cada ano civil, nas escolas públicas do Ensino Básico e Secundário. Constitui uma oportunidade para o desenvolvimento de projetos que promovem a cidadania ativa e informada dos jovens estudantes, atribuindo uma verba, calculada na base do número de alunos que frequenta o estabelecimento – um euro por aluno, e estimulando e permitindo aos jovens que tenham voz ativa na sua gestão, em benefício da comunidade escolar em que se inserem. Após ampla divulgação da medida em locais e através de meios acessíveis à comunidade, o apelo à participação dos jovens é geralmente veiculado por professores de Cidadania e diretores de turma, podendo a responsabilidade de coordenação local da mesma ser delegada num docente ou equipa apontada para o efeito. Pelas suas características esta iniciativa enquadra-se plenamente no âmbito dos domínios “Instituições e Participação Democrática” e “Literacia Financeira e Educação para o Consumo”.

### Objetivos

O grande objetivo do Orçamento Participativo das Escolas é promover a cidadania ativa em contexto escolar, levando os jovens desde muito cedo a tomar consciência da necessidade do desempenho do seu papel interventivo enquanto agentes de mudança, de acordo com os princípios subjacentes a qualquer sociedade democrática. Para que este grande objetivo seja alcançado há que ajudar os jovens a crescer como cidadãos capazes de aplicar o seu sentido crítico em relação ao mundo que os rodeia, identificando problemas e procurando soluções adequadas, de modo a que, com sentido de responsabilidade e respeito pelos demais, se proceda ao debate profícuo do que carece de mudança, debate esse sempre sustentado pelos valores e práticas indispensáveis à vida em democracia.

Estimular a participação no Orçamento Participativo das Escolas é proporcionar a oportunidade de uma aprendizagem significativa para a vida, com a utilização das ferramentas essenciais e o desenvolvimento de competências indispensáveis ao exercício de uma cidadania ativa nos mais diversos momentos e contextos.



## Atividades desenvolvidas

Tratando-se de um projeto cujo desenvolvimento passa por várias etapas, o enfoque no processo para se chegar ao produto final é extremamente importante, já que é ao longo desse percurso pedagógico que os jovens aprendem a estruturar o seu pensamento; a comunicar – desenvolvendo técnicas de argumentação e pondo em prática o saber escutar e o fazer-se ouvir; a valorizar a criatividade, na procura de soluções inovadoras para os problemas ou necessidades identificados; a usar o espírito crítico – apoiando e rejeitando propostas com base nos seus juízos; a perceber a inevitabilidade de um bom trabalho colaborativo para maior eficácia na defesa dos propósitos do grupo e a pôr em prática atitudes e valores inerentes à democracia.

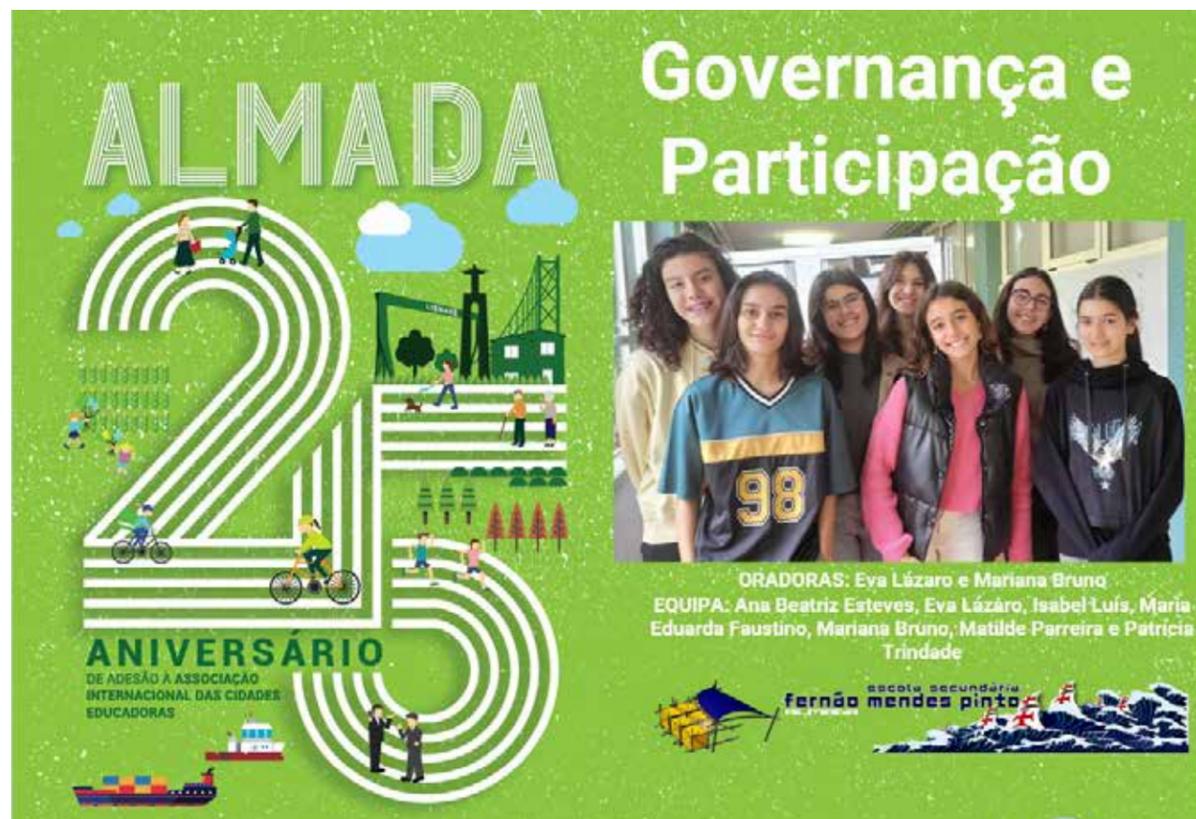
De acordo com o que acaba de ser referido os alunos desenvolveram várias atividades que serviram as etapas associadas à participação no OPE e aos fins que se propunham alcançar - melhoria do bem-estar no espaço escolar, mediante substituição de estores estragados por telas (proposta 1) e renovação de um jardim interior, designado por “Jardim das tartarugas” (proposta 2):

- divulgação, junto dos seus pares, da iniciativa, dos seus objetivos e condições de participação;
- identificação de necessidades no contexto escola;
- organização de grupos para formulação de propostas suscetíveis de dar resposta aos problemas identificados, apresentação das listas de proponentes e recolha de assinaturas;

- publicitação e promoção da discussão das propostas elaboradas, através de vários meios – afixação das mesmas em lugares com visibilidade na escola, elaboração de pequenos vídeos fundamentando-as e apelando ao voto dos pares;
- organização da sessão de votação das propostas (mesa, lista de votantes, urna, contagem dos votos...);
- publicação dos resultados;
- acompanhamento do processo até à execução da medida;
- trabalho reflexivo sobre a iniciativa, benefícios e impactos a nível pessoal, de escola e na comunidade local;
- preparação de testemunho para o webinar “Governança e Participação”, o 6º de uma série no âmbito da Comemoração do 25º Aniversário de Adesão do Município de Almada à Carta das Cidades Educadoras, enquanto exemplo de como é desejável e possível aos jovens da nossa era terem voz ativa e tomarem decisões no que respeita a transformação da sua escola, logo da sua cidade, aproximando-os assim de instituições e estruturas que promovem a participação e a cidadania democrática.

## Avaliação

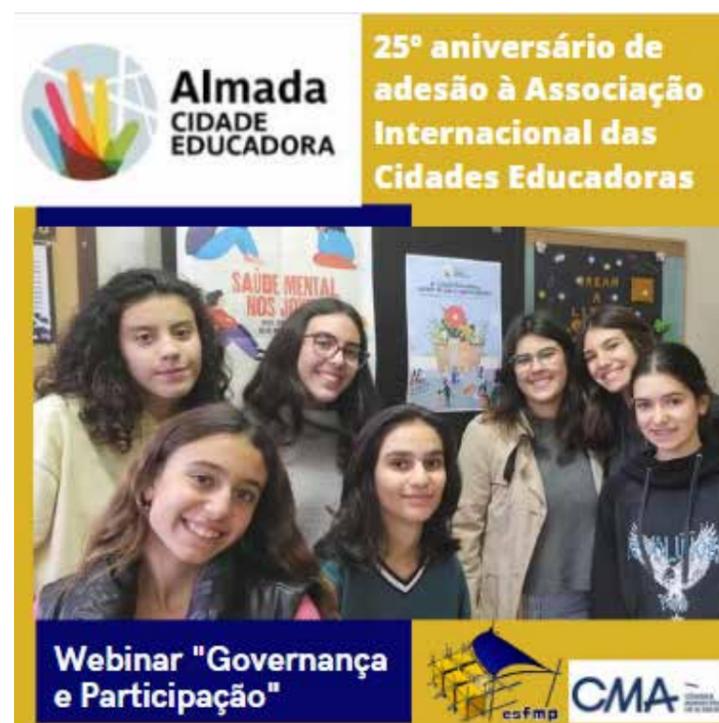
A participação no Orçamento Participativo das Escolas deu voz aos alunos do ensino básico e secundário e empoderou-os para decidirem sobre a aplicação de uma verba que lhes foi atribuída para beneficiação do espaço escolar e/ou da forma da sua utilização. No caso da Fernão Mendes Pinto a proposta de substituição de estores visava o aumento do bem-estar em sala de aula, enquanto que a renovação do “Jardim das Tartarugas” correspondia à criação de um espaço alternativo favorável à prática da leitura, à aquisição de conhecimento, à promoção da interação, da comunicação entre pares e da inclusão. O cumprimento dos procedimentos inerentes à participação constituiu um exercício de cidadania ativa; fortaleceu o sentido de pertença à escola; desenvolveu inúmeras competências, entre elas a comunicação, a criatividade, a colaboração, o espírito crítico, a capacidade de lutar por aquilo em que se acredita, de argumentar e defender a sua causa; ensinou também a colocar o bem comum acima do interesse individual e a pensar a médio e longo prazo e não apenas no imediato. Pelo facto de os alunos terem tido a necessidade de procurar orçamentos compatíveis com a verba atribuída para validarem as suas propostas, a participação no OPE promoveu também a literacia financeira enriquecendo assim a experiência dos participantes e preparando-os para a vida numa sociedade democrática e empreendedora.



### Proposta de ação futura

Considerando a opinião do grupo de jovens que participou no webinar “Governança e Participação” há que dar continuidade, reforçar e divulgar as iniciativas que promovem a ligação entre as várias escolas do concelho e a CMA, numa perspetiva de valorização da sua voz e do seu papel ativo na transformação social, em esferas mais restritas como a escola ou mais abrangentes como a cidade, o país, o mundo em que vivem. A participação no OPE será encorajada enquanto esta oportunidade for oferecida às escolas. O reforço da interação com o município de Almada continuará igualmente a ser estimulado mediante divulgação de iniciativas que tenham como objetivo a abertura de caminhos e o fornecimento de ferramentas que garantam o exercício pleno dos princípios e valores da cidadania democrática que todos nós gostaríamos de ver consolidados no futuro.

A FMP tem encorajado os seus alunos a participar na Assembleia Municipal Jovem de Almada, o que lhes permitirá conhecer melhor as possibilidades de articulação com a CMA, ter voz e lutar pelos seus direitos, desejos e necessidades colaborando assim, efetivamente, para que a Cidade Educadora que Almada é, faça jus ao seu lema enquanto cidade de paz e de oportunidades para todos os que nela habitam.



# Conselho Municipal da Juventude de Almada (CMJ)

## Patrícia Gil

Representante do CMJ no Conselho Municipal de Educação de Almada (CMEA)\*



\* Síntese da responsabilidade da Câmara Municipal de Almada

## CONSELHO MUNICIPAL DE JUVENTUDE DE ALMADA (CMJ)

### Enquadramento

O Conselho Municipal da Juventude (CMJ) de Almada é um órgão consultivo e informativo do Município em matéria de políticas municipais de juventude.

### Áreas de Desenvolvimento

No mandato 2021-2025, o Conselho Municipal de Juventude realizou 5 sessões ordinárias nos dias: 3 de dezembro de 2021, 23 de março, 27 de maio de 2022, 30 de setembro e 12 de dezembro, sempre às 18h, no Centro Cultural e Juvenil de Santo Amaro.

### Objetivos

- Auscultar as preocupações e conhecer os interesses e necessidades dos jovens e do Movimento Associativo Juvenil, permitindo uma interação com os eleitos através da participação nas decisões relativas às políticas da Juventude no concelho.
- Desenvolver um papel ativo dos jovens na vida da cidade, em particular nos assuntos que dizem respeito aos jovens, contribuindo para uma cidadania ativa.
- Promover a participação democrática dos jovens.

### Atividades desenvolvidas

No âmbito das reuniões do CMJ, destacam-se alguns assuntos ou projetos:

- 1SO - Eleição do representante do CMJ para o CME (Conselho Municipal de Educação) e Estratégia Municipal de Juventude: contributos dos conselheiros para a sua concertação.
- 2SO - Apresentação do Programa do Março à Solta (2022), Programação das Casas Municipais de Juventude, Rede de Municípios Amigos da Juventude, Ano Europeu da Juventude e Projeto Raise – Raising Awareness for Inclusive Societies Expression.
- 3SO - Assembleia Municipal Jovem e Balanço do “Março à Solta 2022”.
- 4SO - Orçamento Participativo Jovem, Assembleia Municipal Jovem, Encontro “Não Percas o FOCO!”, Programa “À Volta das Casas”, Programa Qualificar Associações, Plano Anual de Formação, Candidatura da CMA ao programa ERASMUS +.



## Avaliação

### 22 Conselheiros com direito a voto tomaram posse:

- Associação Kalé Heritage
- Lifeshaker – Associação
- Unidos na Diferença Associação
- Multiplicar Opiniões – Associação
- Bullying Stop Associação
- AnTUNiA
- Inspiritus Tuna
- TinTuna Club Tuna
- Académica da Cooperativa de Ensino Superior Egas Moniz
- Associação de Escoteiros de Portugal
- JCP - Juventude Comunista Portuguesa (Concelhia Almada)
- JS - Juventude Socialista (Concelhia Almada)
- JSD - Juventude Social Democrata
- AE do Instituto Universitário Saúde Egas Moniz
- AE da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa
- Associação de Estudantes do Escola Profissional Jean Piaget de Almada
- Partido Socialista (PS)
- Coligação Democrática Unitária (CDU)

- Partido Social Democrata (PSD)
- Bloco de Esquerda (BE)
- PAN - Pessoas-Animais-Natureza,
- Partido Chega,
- Partido Popular (CDS-PP).

### 6 Observadores tomaram posse:

- Associação Novo Mundo Azul
- CNE - Agrupamento do 510 Cacilhas
- CNE - Agrupamento do 802 Pragal
- AEP - 173 Charneca
- SCMA - Espaço Jovem
- CDS-PP Almada - Juventude Popular de Almada.

A presença dos conselheiros e observadores tem sido regular, com uma média de 14 pessoas por sessão, sendo a mais participada com 16 conselheiros e observadores e a menos com 9 conselheiros e observadores. Foi criada uma comissão permanente para a realização do Programa “Março à Solta 2023” que teve 3 reuniões para o efeito.

Têm sido feitas recomendações por parte dos conselheiros, o que tem trazido uma melhor dinâmica às sessões.

Melhoria da comunicação e passagem de informações relevantes, relativas à Juventude, ao Movimento Associativo Juvenil. Auscultação de questões relevantes para os jovens e dos seus projetos. Criação de sinergias entre associações e seus projetos. Capacitação dos jovens no que diga respeito à sua participação democrática e envolvimento na sua comunidade.

## Proposta de ação futura

Manter a regularidade das sessões ordinárias. Promover sessões extraordinárias com apenas um assunto específico para o aprofundamento de questões relevantes. Promover a criação de mais comissões permanentes para promover o envolvimento dos conselheiros nas diversas atividades da Divisão de Juventude.

# Assembleia Municipal Jovem de Almada 2021/2022 (AMJA)

**Inês Bernardo**

Porta voz da AMJA



## ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM DE ALMADA 2021/2022 (AMJA)

A Assembleia Municipal Jovem de Almada é um projeto especialmente desenhado para os jovens almadenses e que pretende amplificar a sua voz, torná-los membros ativos da vida política almadense e impulsionar as suas propostas para um concelho mais adaptado a todas as faixas etárias que o constituem. Esta iniciativa é indissociável de três conceitos essenciais: governança, participação e juventude. É a triangulação destes pilares que torna este projeto possível e tão apelativo para os jovens empreendedores, permitindo-lhes aliar as suas sugestões com aquilo que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis. Apesar de direcionada para os alunos de ensino secundário, pretende-se também a representação de estudantes de ensino básico, dos alunos de ensino universitário e de todos aqueles que estão a caminhar na jornada de transição para a vida adulta.

A AMJA, além de procurar ser uma extensão, uma adaptação da Assembleia Municipal de Almada para os jovens, tem ainda seis objetivos principais. Quando o projeto entrou em marcha em 2019 (apesar de só ter sido colocado em prática em 2021 devido à situação pandémica) ambicionava incentivar e cultivar o interesse dos jovens pela participação cívica e política e reiterar a importância do contributo juvenil, junto aos órgãos do poder político. A iniciativa tinha ainda como intento criar leis, a nível do concelho, que contemplassem a vontade desta faixa etária; dar a conhecer o funcionamento dos órgãos e os processos de decisão do Poder Local Democrático; proporcionar a experiência de participação democrática e a sensação de ter uma voz ativa e relevante no concelho e ainda incrementar a proximidade e a confiança dos jovens almadenses nestes mesmos órgãos de representação democrática.



O primeiro contacto que os alunos de ensino secundário tiveram com a iniciativa foi a nível escolar. Na instituição, formaram-se listas que prepararam uma lista de propostas, baseadas nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, e montaram uma campanha eleitoral no seio escolar. Após alguns dias de divulgação das propostas de cada lista, deu-se a votação e tanto os alunos de ensino básico como os alunos de ensino secundário tiveram a oportunidade de exercer a sua soberania popular (ou neste caso, escolar). No caso da Escola Secundária Emídio Navarro, a lista vencedora foi a lista C, constituída pela Inês Bernardo (cabeça de lista), Sofia Terpstra, Tiago Martins e Diogo Gomes.

A primeira sessão ordinária da AMJA realizou-se no dia 11 de maio de 2021, às 17:30 na Sala Pablo Neruda do Fórum Municipal Romeu Correia. Participaram duas escolas do concelho: a Escola Secundária Emídio Navarro, com 4 deputados jovens – Inês Bernardo, Sofia Terpstra, Tiago Martins e Leonor Pinto – e a Escola Secundária do Monte da Caparica, com 3 deputados jovens – Rodrigo Ribeiro, Jorge Ferraz e Sofia Marques.

Já no local, antes do começo oficial, José Joaquim Leitão, o Presidente da Assembleia Municipal de Almada teve a gentileza de instruir os deputados jovens relativamente à norma de conduta e procedimentos a adotar.

No início da sessão elegeram-se, através do seu espírito voluntarioso e por unanimidade, duas secretárias - as deputadas jovens Sofia Marques e Leonor Pinto.

A Assembleia Municipal Jovem de Almada foi marcada pela presença da Presidente da Câmara de Almada, Inês de Medeiros e pelo discurso inspirador e um prospeto relativamente ao futuro de Almada e de Almada Jovem, por parte do vereador Filipe Pacheco e do Presidente da Assembleia Municipal, José Joaquim Leitão.

Os deputados municipais do Bloco de Esquerda, CDU, CHEGA e PS complementaram as propostas sugeridas pelos deputados jovens, fizeram as suas apreciações críticas e aplaudiram o interesse, o espírito empreendedor e intervenções acutilantes e criativas dos jovens almadenses.

Por parte dos jovens, foram sugeridas algumas mudanças a nível das alterações climáticas, igualdade de género, saúde mental e alimentação saudável. Para o espaço público, falou-se da implementação de serviços de mobilidade suave e de último quilómetro, como bicicletas ou trotinetas partilhadas, corredores exclusivos para os transportes públicos e fontes para encher cantis de água. Para a comunidade escolar foi requerida a criação de gabinetes de psicologia para um apoio psicológico mais presente e adaptado nas escolas, o fim da venda de garrafas de plástico, atividades extracurriculares que os levem para lá das escolas e projetos de ligação interescolares.



Resultou desta sessão da AMJA, a aprovação de duas medidas. Da autoria da Escola Secundária Emídio Navarro, aprovou-se a implementação de refeições mais inclusivas nas escolas, adaptadas a pessoas com intolerâncias e alergias alimentares e que se prende com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 “Saúde de Qualidade”. Por outro lado, a Escola Secundária do Monte de Caparica, sugeriu a implementação de passes gratuitos nos transportes públicos, inserido no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 1 “Erradicar a pobreza”.

Além das propostas aprovadas, o vereador Filipe Pacheco assegura que muitas outras são pertinentes e passíveis de serem postas em prática.

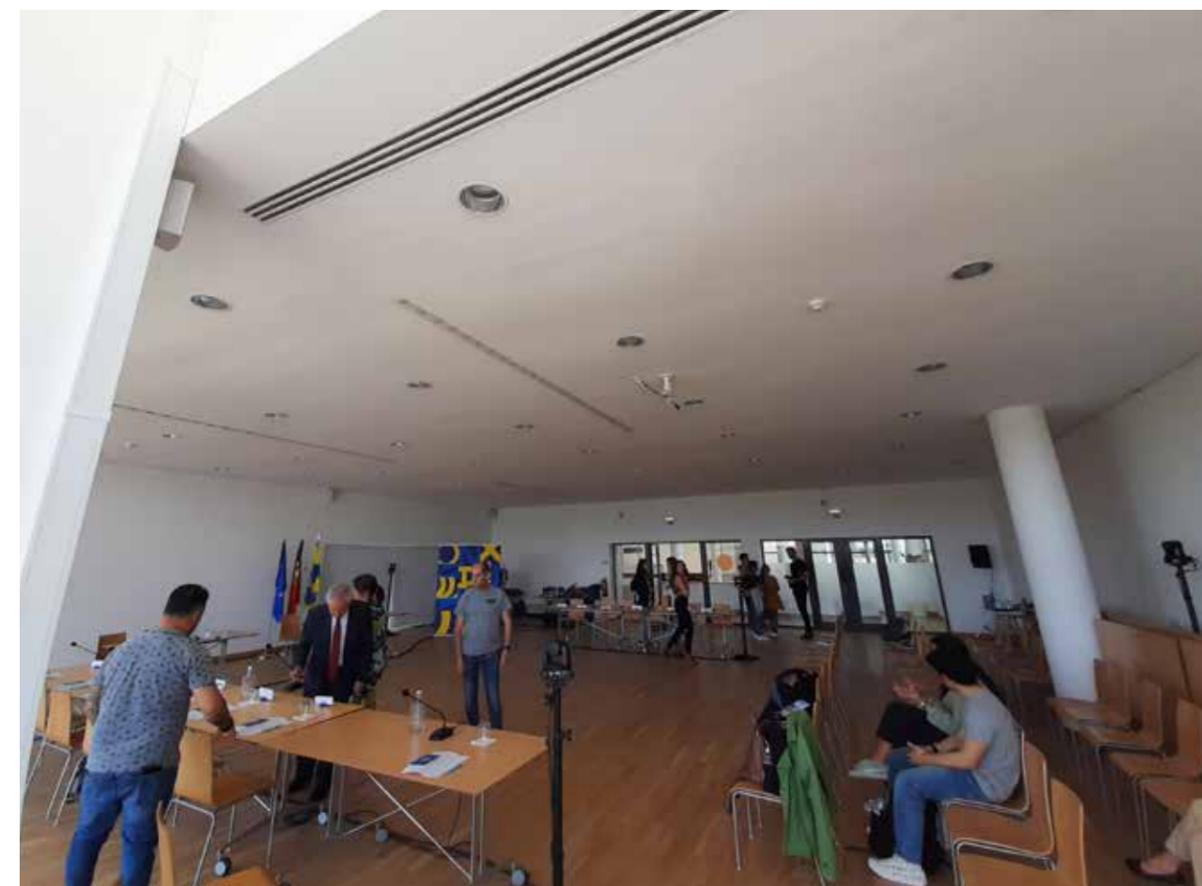
O Presidente da Assembleia não pôde deixar de elogiar: [A discussão] *“foi muito produtiva e uma lição de participação e de construção”*.

Enquanto porta-voz da AMJA e como representante da voz ativa dos jovens almadenses, estou profundamente grata por oportunidades como esta, em que nos é concedido um “lugar à mesa”. É difícil expressar quão relevante e significativo é a criação de um espaço seguro em que somos ouvidos, guiados e em que as nossas ideias ganham asas e atingem proporções reais e se traduzem em alterações visíveis no nosso concelho. Sei que nem todos os jovens anseiam intervenções no seio político mas sei também que muitos são os jovens com sonhos, ideias originais e uma construção mental muito específica daquilo que é um concelho abonatório para a camada mais jovem. Apesar de nem sempre ser possível observar a curto prazo os benefícios que derivam de atividades como estas, este é um investimento vitalício e que se refletirá numa próxima geração mais ligada à política, mais opinativa, mais proativa e que almeje um concelho progressivo, sustentável, liberal e inclusivo. Afinal, os jovens de hoje serão os políticos de amanhã e terão a seu encargo a tomada de decisões que determinarão o futuro do nosso país. Neste sentido, a educação política dos jovens é imperativa e, na minha humilde opinião, indispensável.

Este projeto não é apenas proveitoso para os jovens mas também para os políticos atuais que muito podem beneficiar do olhar jovem, refrescante e a da sua perspetiva sobre a vida intra-município.

Contudo, creio que numa fase pós-assembleia careceu o contacto direto com os jovens participantes na AMJA e faltou a discussão dos processos que levarão à implementação das medidas aprovadas.

Em sessões futuras, espera-se que haja adesão de maior número de escolas do concelho de Almada (apesar da sessão ter sido notável com a participação de ambas as escolas,



ESEN e ESMC). O aumento do número de participantes tem como principal finalidade incitar um debate produtivo e temperado com pontos de vista mais diversos e propostas mais abrangentes. Num prospeto futuro, seria agradável um incremento da promoção do projeto, através da divulgação à porta das escolas, nas redes sociais, nos espaços nobres do concelho e órgãos de comunicação. Quanto maior a adesão do concelho a estas sessões maior a projeção das ideias que aí surgem. Como referido anteriormente, em sessões futuras os jovens almadenses esperam uma maior conexão com a Câmara Municipal pós-assembleia e uma colaboração mais direta com a mesma.

# Projeto Observatório Liga de Almada (OLA)

## Odília de Freitas Caires

Almada Mundo Associação – Associação Internacional de Educação, Formação e Inovação



## PROJETO OBSERVATÓRIO LIGA ALMADA (OLA)

*O ato de migrar é um ato de coragem, uma ação que implica sonhos, determinação e resiliência.*

*E porque “ninguém abandona o seu país, o seu local de identidade e pertença, sem uma razão muito forte”, como referiu Pedro Abrunhosa na apresentação pública do OLA..*

### Áreas de Desenvolvimento

A Almada Mundo Associação realiza atividades de educação e formação para todas as faixas etárias da população, fundamentando a sua atuação em princípios éticos de valorização da pessoa, do conhecimento e da inovação, na salvaguarda do património da humanidade. Numa lógica de inclusão, intervém na realidade social, transformando e emancipando a pessoa, através de redes colaborativas locais, nacionais e internacionais, tendo por base o paradigma de construção social através da educação, formação e inovação assente em valores comuns, centrados na pessoa, na (multi)(inter)cultura e no potencial humano.

O OLA permite uma observação e uma intervenção no território global do Concelho de Almada, sustentada e em parcerias com o poder local e outros parceiros de referência.

### Objetivos

O Observatório Liga Almada (OLA) nasceu em 2019-20, sob proposta da Almada Mundo. Com o recurso a uma plataforma digital colaborativa, o OLA intenta ser um lugar multidimensional, de encontros-vários – ciência, poder local e associativismo, tecnologia, participação e cidadania ativa, educação inclusiva, cultura e língua, empreendedorismo, combate a estereótipos e solidariedade.

É neste contexto que os objetivos específicos propostos devem ser compreendidos.

São eles:

1. Apresentar e dinamizar a Plataforma digital já desenhada;
2. Envolver a população migrante na produção de conteúdos;
3. Criar espaços de interculturalidade e de resposta social no âmbito do apoio à população migrante;
4. Reforçar a colaboração entre parceiros comprometidos com o propósito (trabalho em rede);

5. Contribuir para o combate a estereótipos socioculturais;
6. Contribuir para a formação de espaços de cidadania e participação ativa dos migrantes;
7. Facilitar a integração dos migrantes no mercado de trabalho e a criação de oportunidades de emprego de qualidade pelos mesmos;

## Atividades desenvolvidas

Apresentação pública e lançamento do projeto OLA – Observatório Liga Almada, ainda na sua face inicial de produção do Site, no dia 28 de abril 2021.

### Área – Saúde

Participação nas sessões de “Literacia em saúde e coesão social nas comunidades migrantes”. Mobilizados pelas questões de saúde e sobretudo com a problemática das doenças mentais que afetam muitos migrantes, solicitámos a visita ao espaço criativo e social Manicómio em Lisboa, tendo organizado uma visita com migrantes interessados que partilharam a posteriori comunicação centrada nesta visita de estudo e de sociabilização.

### OLA - Visitas Culturais Com ... Saúde

Na sequência desta informação sobre o Manicómio, foram apresentados dois artigos, 1 de Manohar Regmi e outro de Odília Caires, sobre os workshops Literacias para a saúde promovidos pela Escola Nacional da Saúde.

### Área - Educação e Formação

Reunião da coordenação do OLA com o Presidente da SINAPE, com vista a conhecer a legislação que regula o QUALIFICA, processo RVCC para reconhecimento, validação e certificação de competências de adultos migrantes. No âmbito desta reunião surgiu uma proposta formativa para contemplar os professores, assistentes operacionais, pais encarregados de educação, de forma inclusiva, no âmbito da cidadania plena e do desenvolvimento pessoal saudável.

### Formação específica – Workshops

#### Ferramentas de Superação

No âmbito da coordenação OLA e de acordo com a diversidade de situações e das necessidades por que passam muitos migrantes, foram organizadas atividades que promovem e desenvolvem ferramentas de superação para minorar o impacto da mudança na vida do migrantes, perante uma nova cultura, longe da família, amigos, lugares de referência. Foram promovidos 3 Workshops, na sequência de um Plano de Formação com

a Dra. Forouch Jafari (Psychologist, Immigrants counsellor). Os Vídeos das sessões estão disponíveis no Site OLA.

### Relações Parentais-Jogos Educativos e Pedagógicos

A identificação da necessidade de fomentar uma maior interação familiar entre pais e filhos, em particular, das famílias migrantes, como forma de melhorar e reforçar as relações parentais, justificou a intervenção de Sara Edalatlari, na qualidade de pedagoga e psicóloga do projeto OLA. A criação de jogos educativos e pedagógicos reproduzidos em Vídeo, como metodologia relacional e de aprendizagem, constituem um recurso significativo para replicação de forma económica, orgânica, prática e criativa, no sentido do desenvolvimento humano. Estes vídeos estão disponíveis no Site OLA.

### Área – Ambiental/Local

A responsabilidade e a necessidade de divulgar ações de interação com o ambiente, levou-nos a organizar 1 Workshop para intervenção pedagógica em contexto ecológico, atividade “GREEN ALMADA - Sustainable developmet”, de forma inovadora com crianças migrantes e nacionais, com a orientação de Manohar Regmi e Pabita Kendal, nos Capuchos, Caparica.

Participação de representantes do OLA na atividade de formação Mata dos Medos, Projeto #Mãos à Obra em parceria com a CMA.



### Área-Cultural Local

- Por convite da responsável da rede de museus de Almada realizou-se uma visita ao Museu Naval para ver a exposição Pórtico de Identidade “Lisnave em Almada”, com a participação de migrantes colaboradores do projeto OLA, tendo sido realizados com a TV Almada 8 vídeos promocionais do OLA com os seus participantes diretos. Realizou-se ainda a visita ao Museu Arqueológico no Castelo com a participação na “Oficina de Olaria”.
- Participação de migrantes do OLA no “Círculo de Vozes” com Puçanga A.K.A Vera Marques. Parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Almada-Projeto (RE) age em Rede – CLDS 4G através da participação e apoio nas visitas ao Templo Hindu e Mesquita de Lisboa com migrantes.
- Participação no projeto do Centro Cultural Fernão Mendes Pinto-WebRadio A.

### Área-Cultural Local/Internacional

Parceria e apoio ao projeto Internacional COSMUS, com a participação das comunidades migrantes de Almada, designadamente do Irão, Venezuela, Cabo verde, Angola, Colômbia, Itália, Espanha, Brasil, Nepal, Paquistão, Grécia, Turquia, Polónia, Roménia, comunidades Ciganas.

### Área-Socio-Intercultural

#### *Dinamização e/ou apoio da/às Iniciativas*

Encontro-Portugal/Nepal à mesa Portuguesa; Picnic Intercultural; AE Caparica-Jantar Intercultural e Projeto Corre Mundo

### Área-Imagem que contam histórias vividas

Organizou-se um Concurso de Fotografia Intercultural “Memórias de Casa” para formar uma galeria no site e redes sociais do OLA. Posteriormente, nas festas da cidade de Almada, em junho, organizámos uma exposição pública de fotografias do concurso, a ter lugar no Centro Cultural Fernão Mendes Pinto.

### Área – Empreendedorismo

- *Exposição Memória Da Costura em Almada, Conversas com futuro*
- Em parceria com AI9 foi desenvolvido o projeto “Maker Women Up”, financiado pela Fundação Bancária ‘la Caixa’ para beneficiar 20 mulheres migrantes em situação de vulnerabilidade, criando sinergias para a formação e melhorias das competências básicas de vida, para criar ferramentas para o empoderamento.
- Participação do OLA ativamente em documentários e vídeos para dar a conhecer a memória migrante em Almada, entre eles o documentário “Minha Casa é o Mundo” do realizador José Pires, que continua a documentar a vida migrante em Almada.

### Entrevistas Trajetos de vivências de Cá e de Lá/Biblioteca Humana

Na procura de comunicar e integrar as diferentes culturas migrantes no território Almadense, membros migrantes da equipa do OLA participaram nas entrevistas realizadas, pelo Departamento de Comunicação da Câmara Municipal de Almada, contribuindo para a reportagem da Intervenção Social “Almada é território de muitos”.

### Área-Participação/Cidadania

O Projeto OLA tem estado presente em várias atividades e eventos associados às migrações e populações migrantes em Almada, no âmbito de projetos locais, nacionais e internacionais, de modo a contribuir o desenvolvimento das políticas locais neste âmbito.

### Candidatura Projeto “La Caixa”

Efetou-se a Candidatura ao concurso da Fundação Bancária ‘la Caixa’ INFÂNCIA 2021, Pais Mais - Projeto de desenvolvimento de competências parentais positivas em contexto de migração, cumprindo o objetivo de criar um projeto de sustentabilidade ao projeto OLA. A referida candidatura não alcançou a avaliação necessária para aprovação. Prevê-se uma nova submissão em 2022.

### Participação em Congresso

II Congresso Internacional Humanismo, Direitos Humanos e Cidadania, 28 e 29 de outubro 2021 “*Immigrants need citizenship – the role of Almada Mundo Association*”. Autores APSilva/PKhanal. Entregue e aguardando a publicação das Atas do Congresso.

O trabalho realizado encontra-se publicado no site.<sup>32</sup>

## Avaliação

O OLA vem desenvolvendo e garantindo, deste modo, a sua sustentabilidade, através das ações que promove e realiza, com impacto junto das comunidades migrantes, com visão estratégica, focada numa planificação de atividades significativas e regulares, faseadas e articuladas colaborativamente e em rede de parceiros com interesses comuns.

É importante reforçar, que tudo isto é possível, também, porque a Almada Mundo possui instalações próprias, onde várias das atividades (e a preparação das mesmas) tiveram lugar, assim como, em virtude da excelente relação que continua a manter com os seus parceiros de sempre – como é o caso da Biblioteca da FCT (Universidade Nova de Lisboa), da União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas e da Câmara

<sup>32</sup> Revista Almada, dezembro 2021, no 09, págs. 12-17

Municipal de Almada tem acesso a outros espaços da cidade, bem como acede ao apoio de transporte dos participantes e na impressão de produtos (cartazes, fotografias, entre outros) e disseminação das atividades a desenvolver no âmbito do OLA.

Malgrado a situação de pandemia (2020/2022) que atravessou e dificultou o natural desenvolvimento do projeto OLA foram desenvolvidas as adaptações necessárias, assegurando as condições de higiene e segurança propostas pelo sistema nacional de saúde em interação com as políticas de Estado, tendo sido executado um plano de atividades que não desmereceram em qualidade, inovação e participação, de acordo com as realidades e as oportunidades que otimizamos estrategicamente.

Ainda a propósito do impacto do projeto e do seu contributo para o desenvolvimento social não podemos deixar de referir o caráter colaborativo e interativo da plataforma digital – facilitador do desenvolvimento de um sentimento de pertença coletiva, de uma identificação social (processo que aciona o desenvolvimento da autoestima, essencial ao bem-estar). Aqui, reforçamos a importância do ícone Avenidas Interculturais (indicado no primeiro objetivo do projeto), nomeadamente com os TrocAtilhos (“troca de livros”, “troca de dicas e receitas culinárias”, “troca de saberes artesanais” e “troca de aprendizagem de línguas”) – espaço digital pensado a partir do princípio de que a troca de coisas e saberes promove o interconhecimento, este a desconstrução de estereótipos, o qual, por sua vez, promove o bem-estar da convivência na diversidade. Este é, sem dúvida, um espaço de cidadania e participação, um espaço onde o migrante ganha visibilidade e voz – um espaço de e para ações socialmente transformadoras.

Acreditamos que, nos dias de hoje, qualquer projeto que se proponha ter impacto social tenha de ser realizado em rede, em estreita colaboração com outros (instituições, organizações, pessoas individuais) que se identifiquem e que estejam comprometidos com o mesmo propósito. O OLA não é diferente, nem poderia sê-lo – num território com 122 nacionalidades e face à complexidade multidimensional dos fenómenos da inclusão e justiça sociais, as parcerias são condição sine qua non ao longo do desenvolvimento deste projeto.

## Proposta de ação futura

Almada Mundo Associação, na qualidade de entidade promotora e coordenadora do projeto OLA, junto da Câmara Municipal de Almada, na qualidade de parceira de referência, tomou a decisão de dar continuidade ao projeto OLA,.

Estão já calendarizados e em desenvolvimento alguns eventos culturais para celebração das comunidades do Nepal (Festival das Luzes), Índia (Campeonato de Cricket e o Festival



Holliday Happi), Venezuela (Festival Arepas), Cabo Verde (Festival Cachupa), Itália (Festival Pizza Artesal) de forma articulada com outras linguagens artísticas (música, arte, dança, literatura).

OLA+ qual Fénix renascida, desenvolver-se-á, dando Voz à voz dos migrantes, através da WebRadio A, a emitir a sua programação multicultural no Centro Cultural Fernão Mendes Pinto, o patrono dos migrantes em Almada.

Acreditamos no futuro do OLA, por que é um projeto que avança com uma proposta de criação de todo um conjunto de eventos com impacto direto, hoje e amanhã, na população residente em Almada (com foco nos migrantes). É uma estratégia delineada de forma integrada e articulada com eixos e vetores definidos pelo município para o desenvolvimento do concelho e ajustada ao desenvolvimento do potencial humano no mundo como ele é hoje – complexo, incerto, complexo e ambíguo (VICA). Aqui, é fundamental distinguirmos entre benefícios diretos e indiretos.

“A ação só vale quando é feita como um exercício de Amor”

Agostinho da Silva

# Projeto Passa a Palavra

desenvolvido no âmbito do Programa Bairros Saudáveis, financiado através do PRR e fundo ambiental

## Olga Mariano

Agarrar Exemplos – Associação de Desenvolvimento e Promoção das Comunidades Ciganas



## PROJETO “PASSA A PALAVRA”,

### Áreas de Desenvolvimento

O projeto “Passa a Palavra” intervém no Bairro 1º Torrão – Trafaria, localizado na Caparica e Trafaria em Almada. O projeto tem como entidades parceiras no território a ACES Almada Seixal e a Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria.

### Objetivos

O Projeto Passa a Palavra tem como principal objetivo promover a cidadania inclusiva e de não discriminação através de ações para a desconstrução de estereótipos e combate à pobreza, com o envolvimento dos moradores do bairro do 1º Torrão, minimizando o impacto causado pela exclusão social. O projeto atua em três eixos principais: Saúde; Social e Ambiental.

### Atividades desenvolvidas

O projeto desenvolveu um total de 8 atividades (2 atividades no eixo da Saúde; 5 atividades no eixo Social e 1 atividade no eixo ambiental):

#### Eixo da Saúde:

- Torrão + Vida – Ações de sensibilização sobre saúde – Realização de 2 ações de sensibilização para a prevenção da pandemia provocada pela covid-19: uma dirigida a toda a comunidade local e outra específica para as famílias e crianças ciganas com recurso ao audiovisual: “O ciganinho Chico alerta”. 1 ação de sensibilização sobre a importância do cumprimento do plano de vacinação e a importância para a vacinação contra a Covid-19.
- Torrão + Vida – Campanhas – Realização de 2 campanhas de distribuição de Equipamento de Proteção Individual e álcool gel a toda a comunidade local: distribuição de 100 kits em cada campanha.

#### Eixo Social:

- Torrão + Social - Ações de Sensibilização sobre Gestão Doméstica – Realização de 3 ações de sensibilização sobre gestão doméstica dirigidas a famílias residentes no bairro que abordam as seguintes temáticas: gestão do orçamento familiar; segurança e prevenção de acidentes domésticos; planeamento e organização doméstica, dicas de poupança, entre outros.

- Torrão + Social - Campanha de Apoio Alimentar – Realização de 2 campanhas de apoio a alimentar destinadas a 150 famílias.
- Torrão + Social - Sessões de procura ativa de emprego – Realização de sessões semanais de procura ativa de emprego destinadas a adultos desempregados e jovens “NEET”.
- Torrão + Comunitário - Mediação Social - A atividade de mediação e a presença de um/uma mediador/a foi uma constante ao longo de todo o projeto. A mediação foi realizada por dois mediadores/as ciganos/as ao nível dos serviços locais: centro de saúde, centro de emprego, finanças, segurança social, agrupamentos de escola, autarquia, entre outros.
- Torrão + Comunitário - Formação História e Cultura Cigana – Realização de 3 ações de formação sobre história e cultura cigana dirigida a professores, auxiliares, forças de segurança, assistentes sociais, técnicos e outros agentes locais, abordando a história e cultura do povo cigano, a sua origem, mitos e factos e algumas estratégias de intervenção em diferentes áreas (emprego, saúde, educação e habitação).

#### Eixo Ambiental:

- Torrão + Saudável - Limpeza e higienização do bairro – Realização de 2 ações de limpeza do bairro com o apoio da junta de freguesia da Caparica e Trafaria com a intenção de lavagem das ruas, remoção de lixo comum e lixo de maiores dimensões, desratização e eventual requalificação de canteiros e ou pequenos espaços verdes. Realização de 2 ações de sensibilização sobre reciclagem e separação de lixo.

### Avaliação

A avaliação do projeto é muito positiva. A equipa da Agarrar Exemplos foi sempre muito bem recebida no bairro e o envolvimento da comunidade local superou as expectativas. Existiu um grande compromisso dos/das moradores/as para a realização das atividades, e a própria avaliação dos participantes relativamente às atividades foi sempre “muito boa” ou “boa”. Consideramos que o projeto veio trazer alguma revitalização do bairro porque, como alguns participantes referiram, “sentíamo-nos esquecidos”. Os mediadores foram a voz da comunidade e das suas necessidades, procuram sempre ouvir os participantes e apoiar na resolução de necessidades que por vezes nem estavam previstas em candidatura. Nas palavras dos/das participantes o projeto foi: “respeito”; “conhecimento”; “apoio alimentar”; “confiança”; “apoio na saúde”; “limpeza”; “trazer ao bairro as entidades competentes”; “trazer ao bairro a junta de freguesia”; “tertúlias temáticas”; “verdade”. Passámos a palavra e recebemos mais do que demos.



### Proposta de ação futura

A Agarrar Exemplos tem já várias experiências de intervenção através de diferentes projetos. Pretendemos dar continuidade às ações previstas neste projeto através da renovação do programa Bairros Saudáveis ou procurando apoio e financiamento de outras entidades que permitam a continuidade do nosso trabalho.

# Fórum 21 da Criança

## O PARLAMENTO DOS PEQUENOS DEPUTADOS

### Deolinda Ataíde

Divisão de Projetos Educativos e Sensibilização Ambiental  
Câmara Municipal de Almada



## FÓRUM 21 DA CRIANÇA: O PARLAMENTO DOS PEQUENOS DEPUTADOS

### Áreas de Desenvolvimento

O Fórum 21 da Criança é um parlamento de pequenos deputados que apresentam ao executivo municipal, presidentes de juntas e técnicos municipais o que mais gostam, menos gostam em Almada e no planeta e a sua visão para ajudar a melhorar Almada e o Mundo. Pretende-se, deste modo, dar a voz aos mais novos na construção da estratégia local de desenvolvimento sustentável e solidário.

O Fórum decorre numa edição anual, no final de cada ano letivo e representa o culminar do trabalho desenvolvido, ao longo de meses com alunos de diferentes freguesias do concelho de Almada, sobre temas associados à sustentabilidade, particularmente focados em diversas áreas de intervenção: Em movimento; Cuidar da Natureza; Viver em Almada – Sociedade; Arrumar Almada; Viver em Almada – Hábitos de consumo.



Este projeto de participação e cidadania, enquadra-se nos princípios 8 Governança e Participação e 13 Sustentabilidade da Carta das Cidades Educadoras, no Capítulo 25 da Agenda 21 da Conferência do Rio 1992 que reconhece as crianças e os jovens como parceiros essenciais para se atingir o desejado desenvolvimento sustentável.

## Objetivos

- Promover a cidadania participativa;
- Contribuir para o processo de Agenda 21 local, através da aplicação do princípio 25 da Agenda 21 da Cimeira da Cimeira do Rio (1992);
- Dinamizar uma metodologia de trabalho que assegure o envolvimento dos mais jovens no processo participativo para melhorar Almada e o mundo e crie a oportunidade de debate entre os mais jovens e o executivo municipal;
- Desenvolver um conjunto de ações para informar e mobilizar as crianças, em contexto escolar, incentivando-as a participar na procura de soluções para melhorar Almada e o planeta.

## Atividades desenvolvidas

### Metodologia – Projeto Agenda 21 da Criança

As propostas apresentadas por cada turma no Fórum 21 da Criança estão fundamentadas no conhecimento do território de Almada, assentes em saídas de campo a pé ou em transportes, no contacto das crianças com associações e ONGA's, comerciantes, moradores, operadores de transportes públicos e outros serviços, apresentações temáticas e debates realizados nas turmas enquadradas no projeto Agenda 21 da Criança. As sessões de trabalho semanais, foram acompanhadas e dinamizadas por técnicos da Câmara Municipal.

Anualmente o projeto foi desenvolvido 4 a 6 turmas de 3º e 4º ano de escolaridade.

A divulgação do projeto foi feita através de outdoors e por convite a escolas para garantir a diversidade de freguesias.

## Resultados

As propostas das crianças, apresentadas em cada edição do Fórum, constituíram o principal resultado do projeto. As propostas foram divulgadas na Revista Municipal e na área do site de Ambiente. Seguem-se algumas:

- Deviam criar uma escola para os adultos aprenderem sobre a separação do lixo; as crianças poderiam ajudar a dar essas explicações. EB1 N.º 1 Almada, 2005
- Deviam plantar na cidade espécies que estejam habituadas ao nosso clima e não precisem de muita água no Verão. Colégio Campo de Flores, 2007
- Temos que fazer mais campanhas de adoção de animais e participar numa campanha para evitar que os animais sejam abandonados ou maltratados pelos donos; EB1 N.º 3 da Cova da Piedade, 2008
- Precisamos de poupar mais energia e passar a usar energias renováveis. Externato Frei Luís de Sousa, 2010
- Vamos reduzir o nosso lixo, comprar menos embalagens e escolher produtos frescos. EB Carlos Gargaté, Charneca de Caparica, 2014
- Gostávamos que na Ponte 25 de Abril houvesse um caminho só para as pessoas andarem a pé, de bicicleta e de skate. E que até podia ter flores! EB1/JI Chegadinho, Feijó, 2015
- Achamos que as cidades devem ter hortas, para as pessoas puderem cultivar os seus alimentos. EB Miradouro de Alfazina, 2016
- O comércio local é importante porque torna as ruas mais alegres e bonitas e dá emprego a pessoas. É preciso ajudar o comércio local com publicidade e cartazes. EB N.º 2 Laranjeiro, 2016
- Temos de tratar o lixo e passar a ter mais cuidado com o plástico, para não ir parar aos oceanos; EB Feliciano Oleiro, 2017

Nas edições de 2018 e 2019 foi introduzida a votação de um conjunto de 4 propostas por escola, pela assembleia presente.

## Produtos das escolas

De cada edição do Fórum 21 da Criança resultaram recursos inspirados em materiais concebidos pelos alunos, como textos, desenhos, fotos e filmagens que resultaram em produtos, na sua maioria concebidos com a participação dos alunos, como jogos, filmes, guias, cartazes, coleções de postais, e pequenos manuais feitos por crianças, na sua maioria disponíveis online: <https://www.cm-almada.pt/viver/ambiente-energia-e-smart-cities/recursos-educativos-para-a-sustentabilidade-e-cidadania> e no Microsite Agenda 21 da Criança “Aprender + Ambiente, em casa e na escola”





## Avaliação

### Avaliação do projeto pelos participantes

- Manifestação de interesse por parte dos grupos em prosseguir no projeto;
- Apreciação da atividade à saída do Fórum por todos os participantes;
- Perceção por parte dos alunos envolvidos do impacto da participação na ação governativa através do desenvolvimento de planos, projetos e iniciativas promovidas pela Autarquia que vão ao encontro de propostas apresentadas.

### Impactos esperados

- Prosseguir a integração de ideias, propostas e sugestões das escolas nas Opções do Plano e Orçamento;
- Maior mobilização dos jovens em ações em prol do ambiente, proteção do clima e dos direitos sociais;
- Maior consciencialização para a importância da participação do papel da sociedade civil;
- Criar recursos educativos para edições seguintes e para a comunidade educativa em geral.

## Proposta de ação futura

### Quais são os principais desafios que este projeto enfrenta para garantir a sua continuidade?

1. Definir uma estratégia que possibilite aumentar o número de turmas e de participantes ativos no Fórum 21 da Criança em cada ano letivo. Será também necessário avaliar a viabilidade de incluir outros anos de escolaridade (5º e 6º anos) que permita instituir este evento participativo no 2º ciclo;
2. Prosseguir e atualizar os temas base do projeto Agenda 21 da Criança;
3. Introduzir novos temas como o desafio climático, literacia oceânica ou a economia circular.
4. Prosseguir ou temas que afetam o quotidiano das comunidades e ecossistemas à escala planetária:
  - Efetuar o levantamento de temas atuais alinhados com os ODS das Nações Unidas e coincidentes com temáticas em debate na sociedade civil, para os quais existam evidências científicas.
  - Considerar temas elencados no Orçamento do Estado.
  - Articular os temas propostos com as grandes linhas de orientação municipal.
  - Acolher temas propostos pelos grupos de alunos
5. Reformular a metodologia do projeto Agenda 21 da Criança, ajustando a duração da participação de cada turma e as atividades associadas a cada tema proposto.
6. Relativamente a propostas apresentadas em cada plenário, deverão ser consolidados suportes e estratégias de comunicação que garantam o retorno às turmas/escolas participantes sobre os projetos e atividades que o Município de Almada assumiu ou integrou nas suas opções do Plano.





**ANEXOS**



## 1º Webinar 21 setembro 2022, 16h30/18h00

### Educação e Cidadania

Almada, um concelho que respeita e incentiva o exercício da cidadania na sua diversidade

**Abertura** | Teodolinda Silveira, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Almada

**Moderadora** | Paula Guimarães, Universidade de Lisboa, Instituto de Educação

**Experiências** | Projetos:

**Novos Tempos para Aprender | Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas do concelho de Almada** | Graça Carvalha, Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté

**Livros Traquinas** | Magda Raimundo e Ana Chastres, Divisão de Bibliotecas e Arquivos, Câmara Municipal de Almada

**Oficinas de Escrita Criativa para alunos do 1º Ciclo** | Ana Leonor Tenreiro, Dinamizadora de Oficinas de Escrita Criativa

**Projeto Kit Direitos Humanos: Promoção da inclusão social através do jogo** | Andreia Afonso, Associação Inovar Autismo

**RIISE - Resposta Inclusiva: Informação, Sensibilização e Educação** | Stela Lima, AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada

**Laboratório do Amanhã** | Catarina Silva, LIFESHAKER – ASSOCIAÇÃO

**Salto de Gigante** | ACADEMIAS DO CONHECIMENTO | Patricia Gil, LIFESHAKER – ASSOCIAÇÃO

**Contos, on-line e presencial, para público sénior** | Cláudia Pulquério e Telma Marreiros, Divisão de Bibliotecas e Arquivos, Câmara Municipal de Almada

## 2º Webinar 29 setembro 2022, 16h30/18h00

### Ambiente, Alterações Climáticas e Sustentabilidade

Almada em regeneração. O (des)envolvimento local na construção da resiliência.

**Abertura** | Inês Medeiros, Presidente da Câmara Municipal de Almada (a confirmar)

**Moderador** | José Carlos Ferreira - Universidade Nova de Lisboa | Faculdade de Ciências e Tecnologia & MARE

- **Centro de Ciências do Mar e do Ambiente** **Experiências** | Projetos:

**“Reduzir o Desperdício Alimentar, Valorizando a Nutrição Saudável”** | Paula Manuela de Castro Cardoso Pereira, Cooperativa de Ensino Egas Moniz

**Projeto BGREEN** | Ana Rita Seirôco, Brigada do Mar

**Projeto Escola Azul** | José Manuel Godinho, Agrupamento de Escolas António Gedeão

**Projeto Futuro está ON** | Ana Rita Seirôco, Novo Mundo

**Aprendemos juntos com o Herbário Criativo** | Mário Campos, Casa da Cerca- Centro de Arte Contemporânea, Câmara Municipal de Almada

**“Desafios Climáticos para Almada 2030”** | Duarte Mata, Departamento de Inovação, Ambiente, Clima e Sustentabilidade, Câmara Municipal de Almada

## 3º Webinar 12 outubro 2022, 16h30/18h00

### Território e Identidade

O conhecimento e a valorização do território, enquanto espaço de (re) construção de identidades

**Abertura** | Mário Ávila, Diretor Municipal da DMDS

**Moderador** | Álvaro Cidrais, Faculdade de Arquitetura e Artes, Universidade Lusíada de Lisboa e RUMO

**Experiências** | Projetos:

**Arquivo Fora de Portas – História, Património e Território** | Otília Rosado, Divisão de Bibliotecas e Arquivos, Câmara Municipal de Almada

**História e Memórias da Charneca de Caparica** | Otília Rosado, Divisão de Bibliotecas e Arquivos, Câmara Municipal de Almada

**Aprender com os Arquivos – História, Património e Território** | Otília Rosado, Divisão de Bibliotecas e Arquivos, Câmara Municipal de Almada

**“Era Como um Filme”** | Cláudia Hortênsio, ARTEMREDE e Teresa Pestana, Divisão de Intervenção e Ação Social, Câmara Municipal de Almada

**“MEIO NO MEIO”** | Cláudia Hortênsio, ARTEMREDE e Teresa Pestana, Divisão de Intervenção e Ação Social, Câmara Municipal de Almada

**“(RE)Age em rede - CLDS 4G”** | Cláudia Pereira, Santa Casa da Misericórdia de Almada

**“Age em Rede - CLDS 4G”** | Andreia Salgueiro, Centro Social Paroquial da Nossa Senhora da Conceição

**Lugares e Olhares - 2020-2023. Projeto cofinanciado no âmbito do programa Cultura para Todos – POR 20-20** | Ângela Luzia, Divisão de Museus e Património Cultural, Câmara Municipal de Almada

## 4º webinar 19 outubro 2022, 16h30/18h00

### Saúde, lazer e bem-estar |

A atividade física e estilos de vida saudáveis potenciadores do bem-estar

**Abertura** | Vereador Filipe Pacheco

**Moderador** | Fernando Vieira, Instituto Piaget

**Experiências** | Projetos:

**Promover a atividade física e estilos de vida saudáveis para uma existência plena** | Hugo Farto, Divisão de Programação e Atividade Desportiva, Câmara Municipal de Almada

**O método Heróis da Fruta para combater a má nutrição das crianças”** | Mário Silva, Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI)

**Centro Integrado de Respostas de Saúde e Sociais** | Inês Correia, Grupo Ativistas em Tratamento (GAT) **Cuidando** | Alexandrina Pinto Carvalho, Instituto S. João de Deus

**Projeto Tempo para Si** | José Patrício e Ana Silvestre, Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal (APCAS) e Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão com Deficiência Mental (APPACDM)

**“Chefs da Saúde”** | Vera Esteves, Associação Vitaminos SABE

**Projeto Bairro sem Cárie** | Otávio Rodrigues - Associação Portuguesa Promotora de Saúde e Higiene Oral (APPSHO)

## 5º Webinar 24 outubro 2022, 16h30/18h00

### Inclusão e Coesão Social |

Estratégias locais de inclusão e coesão social, uma corresponsabilidade municipal

**Abertura** | Vice-Presidente Teodolinda Silveira

**Moderador Especialista** | Diana West, Faculdade de Ciências Sociais e Humana, Universidade Nova de Lisboa

**Experiências** | Projetos:

**ECO A – Espiral criativa – Inclusão pela Arte** | Cláudia Dinis Pereira, Projeto (RE) age em Rede CLDS 4G, Criativa Oficina de Almada

**Mediação Intercultural** | Carolina Vilas Boas e Isael Silva, Divisão de Intervenção e Ação Social, Câmara Municipal de Almada e Mediador Intercultural

**Projeto BigFISH \*Do Better, Be Better** | Lígia Almeida, AD SUMUS Associação de Imigrantes de Almada

**Projeto Ampliando Famílias** | Ana Silva, AMPLOS - Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

**Projeto AL-madense: Inclusão do Cidadão Muçulmano em Almada** | Nuno Carvalho, Associação Rato – ADCC

**Experiência Municipal de Acolhimento de Refugiados** | Carolina Vilas Boas, Departamento de Intervenção Social e Saúde, Câmara Municipal de Almada

## 6º webinar 09 novembro 2022, 16h30/18h00

### Governança e Participação |

Governança e Participação em Almada: desafios, perspetivas e propostas

**Abertura** | Vereador Filipe Pacheco

**Moderador** | João Ferrão

**Experiências** | Projetos:

**Orçamento Participativo Jovem Portugal (OPJP)** | Nuno Carvalho, Projeto Jah Moment - Rato - ADCC

**Orçamento Participativo de Almada – Construção de uma horta comunitária em Santo António da Caparica** | Maria de Lurdes Godinho Barradas

**Orçamento Participativo Jovem – Projetos vencedores: Music Sounds Better with you e Barracada** | Lifeshaker Associação

**Orçamento Participativo Escolar (OPE)** | Lurdes Cruz - Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

**Conselho Municipal de Juventude de Almada (CMJ)** | Patrícia Gil Representante do CMJ no Conselho Municipal de Educação de Almada (CMEA)

**Assembleia Municipal Jovem de Almada (AMJA)** | Inês Bernardo - Porta voz da AMJA

**Projeto Observatório Liga Almada (OLA)** | Odília de Freitas Caires, Almada Mundo Associação

**Projeto “Passa a Palavra”** | Olga Mariano, Agarrar Exemplos

**Fórum 21 Criança** | Deolinda Ataíde, DPESA – Divisão de Projetos Educativos e Sensibilização Ambiental, Câmara Municipal de Almada







**Fernando Vieira**  
**Instituto Piaget**

É licenciado em Educação Física e Desporto e tem o Mestrado Europeu em Educação Física, na especialidade de Desenvolvimento Curricular pela FMH-UTL. Doutorado em Ciências da Educação na especialidade de Didática da Educação Física e Desporto pela FMH-UL. Desenvolveu a sua Tese de Doutoramento no âmbito das Orientações Educacionais dos Professores, o Currículo e a Promoção e Estilos de Vida Ativos em Educação Física. É Professor Associado no Instituto Piaget tendo sido Diretor adjunto do ISEIT de Almada de 2015 a 2016, assumindo o cargo de Diretor desta Unidade Orgânica de 2016 a 2020. Foi Presidente do Conselho Científico de 2016 a 2020, continuando com assento neste órgão colegial até ao momento presente. É Membro da CEIP - Comissão de Ética do Instituto Piaget. É Presidente do Conselho Consultivo e Presidente do Conselho Disciplinar. É Membro do Conselho Pedagógico onde exerce a função de Secretário.

É Formador acreditado no domínio da Educação Física e Expressões pelo Conselho Científico-Pedagógico de Formação Contínua. É Formador em workshops e ações de formação na área do Currículo, Pedagogia e Didática das Atividades Físicas e Desportivas e da Dança Tradicional e Popular Portuguesa, há mais de 25 anos.

É Preletor e dinamizador de Seminários sobre a Dança na Escola, no âmbito da formação de professores em diversas universidades, assim como em escolas básicas e secundárias. É preletor e comunicador em Congressos nacionais e internacionais na área do Currículo e Ensino em Educação Física com principal enfoque nas Teorias Implícitas e Crenças dos Professores e a sua influência nos diferentes níveis do Currículo em Educação Física. Tem várias publicações científicas no domínio da Educação Física e Desporto com principal destaque na diversidade e diferenciação, nomeadamente em estudos de género. Tem uma vasta experiência na Academia com participação como membro de comissão científica de eventos nacionais e internacionais, júris de defesa em provas académicas e lecionação no Ensino Superior.



**João Ferrão**  
**Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa**

Doutorado em Geografia Humana, investigador coordenador aposentado, especialista em estudos urbanos, ordenamento do território e políticas de desenvolvimento local e regional.

Coordenou diversos estudos de avaliação de políticas públicas para o Governo português e para a Comissão Europeia e foi consultor da OCDE. Colabora regularmente com autarquias e associações de desenvolvimento local.

Foi docente no departamento de Geografia da Faculdade de Letras de Lisboa, Presidente da Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Regional, Secretário de Estado do Ordenamento do Território e das Cidades, membro do Conselho Científico das Ciências Sociais e Humanidades da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) e Pró-Reitor da Universidade de Lisboa.

É membro do Conselho Nacional do Ambiente e do Desenvolvimento Sustentável (CNADS), do Conselho Estratégico do Instituto Nacional de Administração (INA) e do Conselho Geral do Instituto Politécnico de Portalegre.



**José Carlos Ferreira**  
**NOVA school of Science and Technology (FCT NOVA)**  
**– Universidade Nova de Lisboa e Investigador do MARE**  
**– Marine and Environmental Sciences Centre**

Geógrafo, Doutorado em Ambiente e Sustentabilidade (Esp. Engenharia do Ambiente), é docente do Departamento de Ciências e Engenharia do Ambiente (FCT NOVA) nos domínios planeamento, ordenamento e gestão do território para a sustentabilidade.

Centra a sua investigação nas áreas da gestão e adaptação de base ecológica, soluções com base na natureza, planeamento ambiental, infraestruturas verdes e serviços territoriais, estratégias e medidas de adaptação às alterações climáticas e avaliação e gestão da vulnerabilidade e risco em territórios complexos com destaque para as áreas urbanas e zonas costeiras e marinhas.

Tem desenvolvido e participado em projetos de Literacia oceânica, costeira e literacia para a sustentabilidade e projetos de integração e envolvimento ativo das comunidades costeiras nos processos de planeamento e decisão.

Nos últimos 10 anos tem coordenado e participado em estudos e projetos nacionais e europeus nos domínios anteriormente referidos na perspetiva de transferência do conhecimento, novas abordagens e metodologias inovadoras.



**Paula Guimarães**  
**Instituto de Educação - Universidade de Lisboa**

Professora auxiliar do Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, desde 2012. Tem a seu cargo Unidades Curriculares ligadas à problemática da educação de adultos (como formação e aprendizagem em contexto de trabalho, desenvolvimento local e intervenção comunitária, economia solidária e papéis profissionais dos educadores de adultos). Tem levado a cabo diversos projetos de investigação no domínio da educação de adultos, com destaque para as políticas públicas de educação de adultos, nacionais e internacionais, relativas à intervenção de organizações governamentais internacionais. Tem diversos trabalhos publicados em livros e revistas científicas.

De 1992 a 2011 integrou a Unidade de Educação de Adultos da Universidade do Minho, na qual desenvolveu diversos projetos de investigação; coordenou e foi formadora em vários programas de formação contínua de educadores de adultos.

## COLABORAÇÃO

### Domingos Rasteiro Câmara Municipal de Almada



Doutor em Ciências da Educação pela Universidade de Extremadura (Espanha - 2017) onde desenvolveu trabalho de investigação sobre a temática das cidades e as pessoas com deficiência, a partir das cidades portuguesas que faziam, à data, parte da Rede Territorial Portuguesa das Cidades Educadoras.

Teve funções de dirigente (1996-2015), onde acompanhou de perto a participação do Município de Almada na Associação Internacional das Cidades Educadoras desde a sua adesão em 1997. Atualmente, é Técnico Superior da Administração Pública Local na Câmara Municipal, onde exerce, entre outras atividades, a (co)coordenação técnica do Grupo de Trabalho da RTPCE, Cidades Inclusivas.



