

Rede Construir Juntos

NEWSLETTER

Número 10 | dezembro 2020

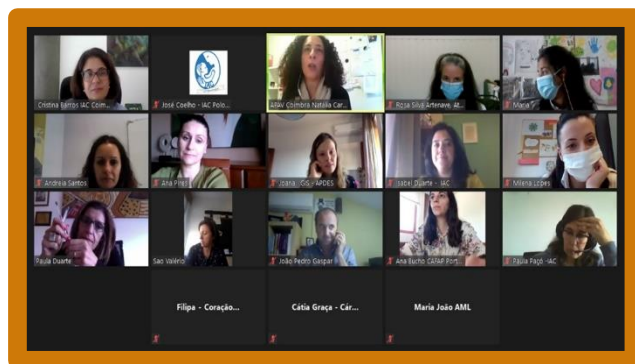
Reunião Anual da Rede Construir Juntos

Decorreu no dia 13 de outubro de 2020, via zoom, a reunião anual da Rede Construir Juntos, tendo estado representados 9 Polos da Rede (13 instituições parceiras) - Braga, Coimbra, Beja, Évora, Leiria, Lisboa, Porto, Portalegre e Viseu.

Nesta reunião, refletiu-se sobre o trabalho desenvolvido pela Rede Construir Juntos e Rede Juvenil Crescer Juntos até ao momento, tendo-se privilegiado ações que pensamos ter ido ao encontro de muitas das necessidades e anseios decorrentes da pandemia e das necessárias adaptações dos serviços.

Fez-se também uma breve apresentação dos resultados do questionário "Dar a Voz às instituições", dirigido às instituições parceiras da Rede Construir Juntos, com respostas sociais de Lar de Infância e Juventude, Centro de Acolhimento Temporário e Centro de Apoio à Vida.

Foram ainda definidas as próximas ações, bem como aprovado o Plano de Ação da Rede para 2021, salientando-se que os webinars temáticos passem a ser uma prática mais frequente de forma a envolver com mais facilidade todos os parceiros.



Webinar "Gerir emoções em tempos incertos - À conversa com o psicólogo Manuel Coutinho"



Na impossibilidade de realizar o Seminário Anual da Rede nos moldes tradicionais, organizámos o Webinar "Gerir emoções em tempos incertos - À conversa com o psicólogo Manuel Coutinho", Coordenador do IAC-SOS Criança.

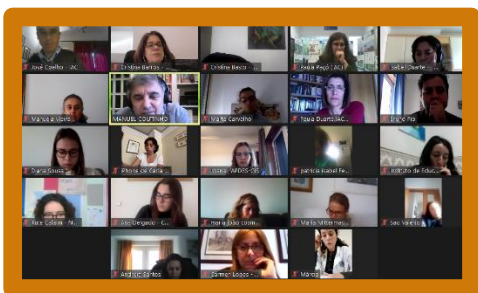
Este evento, que decorreu no dia 26 de novembro último, dirigiu-se aos cuidadores e às equipas técnicas das instituições parceiras da Rede Construir Juntos, tendo sido alargado a outras instituições não parceiras com responsabilidades na área da Infância. Estiveram presentes 47 participantes.

Este webinar surgiu da preocupação manifestada por técnicos e educadores que verbalizaram algumas dificuldades na execução do seu trabalho junto do grupo

alvo, agravadas pelos momentos difíceis que as famílias e as instituições vivem atualmente face à pandemia Covid 19.

Essas preocupações estão relacionadas com a gestão das incertezas e das ansiedades por parte das crianças, jovens e suas famílias e com o facto de muitas das atividades lúdico-pedagógicas que se realizavam regularmente no período antes da pandemia terem sido canceladas, tornando assim mais difícil o trabalho com os casos de maior instabilidade e com situações familiares mais complexas.

Neste Webinar refletiu-se assim sobre a forma como os técnicos podem contribuir para um melhor equilíbrio emocional do público alvo com quem trabalham, salientando-se que o reconhecimento das emoções e a sua boa gestão são etapas importantes no processo de autoconhecimento e autocontrole tão importantes nestes tempos de incertezas. Salientou-se ainda a importância de escutar, valorizar a opinião da criança, não julgar e de se valorizar e



disseminar o afeto e a humanização nas relações interpessoais.

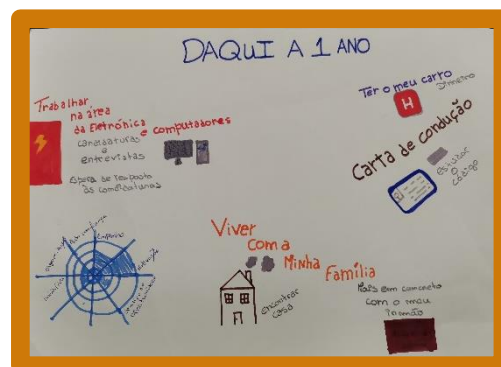
Foi também reconhecido e valorizado o espaço de partilha por parte de vários técnicos presentes, permitindo perceber que todas as instituições se têm desdobrado em esforços e novas estratégias, levando a um constante reinventar no apoio e acompanhamento que prestam às crianças e suas famílias.

Como referiu Manuel Coutinho é imperioso multiplicar o amor como forma de tornar os cidadãos mais felizes.

A voz aos parceiros da Rede - APDES

No âmbito do Projeto Work In Progress, financiado pelo EEAGrants, e promovido pelo consórcio Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação Bissaya Barreto, no âmbito do Programa Cidadãos Ativ@s, o Gabinete de Intervenção em Saúde da APDES realizou a Formação de Gestão de Vida e Carreira, entre os dias 9 e 18 de novembro de 2020.

A formação decorreu na Escola Oficina – Gaiurb Urbanismo Habitação e visou promover a empregabilidade e a aquisição de competências profissionais de jovens em autonomia de vida e jovens NEET, orientando-os na definição do seu projeto profissional e de vida individual. "



A Rede Construir Juntos no Encontro online “Acolhimento Residencial: Foco na Criança e na Transição para a Vida Autónoma”

A convite da EAPN - núcleo de Bragança, Cristina Barros participou, no dia 3 de dezembro, no Encontro online “Acolhimento Residencial: Foco na Criança e na Transição para a Vida Autónoma”, tendo apresentado a Rede Construir Juntos e a dinâmica do projeto da Rede Juvenil Crescer Juntos.

No âmbito da temática do Encontro, salientaram-se as mais valias deste projeto ao envolver crianças e jovens em atividades numa perspetiva de *empowerment*, com vista a aquisição de competências pessoais, sociais, de autonomia, de solidariedade, de tolerância e de participação, dando assim voz aos mais novos numa efetiva promoção de cidadania ativa.

Webinar "Pobreza e Desigualdade na Infância - A Estratégia Nacional para os Direitos da Criança e o Papel da Garantia Europeia para a Criança"

O Instituto de Apoio à Criança realizou no passado dia 21 de outubro, um debate-reflexão, no âmbito do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, sob o tema *Pobreza e Desigualdade na Infância – A Estratégia Nacional para os Direitos da Criança e o Papel da Garantia Europeia para a Criança*.



O evento contou com as intervenções da Senhora Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, a Presidente da *Eurochild*, Marie-Louise Coleiro Preca, Carlos Farinha Rodrigues, Professor Associado do ISEG – *Lisbon School of Economics and Management*, Universidade Técnica de Lisboa, David Rodrigues, Professor Catedrático e Conselheiro Nacional de Educação, e Dulce Rocha, Presidente do Instituto de Apoio à Criança, que saudaram efusivamente a iniciativa.

Tendo como foco a Criança, e não obstante a atual crise pandémica global causada pela COVID-19, todos/as foram unânimes em transmitir um sinal de esperança fundada num esforço mais robusto de todos os intervenores, quer públicos, quer da sociedade civil, no sentido de uma maior atenção aos pobres, "*não de uma forma assistencialista, mas participativa, envolvendo-os nos seus projetos de vida por forma a valorizá-los, porque só dessa forma se obtêm resultados sólidos*", conforme referiu Dulce Rocha, e que, citando o Papa Francisco na sua Encíclica "*Fratelli Tutti*", acrescentou, "*a pobreza é estrutural, e resulta de uma organização defeituosa do mundo que não tem investido em políticas com capacidade de mudança, porquanto o crescimento não tem sido acompanhado de desenvolvimento universal*".

No plano nacional, congratulou-se ainda a recente iniciativa da Senhora Ministra, por ter decidido criar uma Comissão que visa definir a Estratégia Nacional para o Combate à Pobreza e à Exclusão Social.

REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS | POLO DE LISBOA

Os jovens pescadores do Bairro do Condado

Fazer 18 anos é um marco na vida de qualquer pessoa. Deixa de ser-se criança, ganham-se outros direitos, outros deveres, outras liberdades e outras (muitas) ... inseguranças.

Uma criança em risco quando atinge a maioridade apenas deixa de ser criança. O risco, infelizmente, acaba muitas vezes por a acompanhar.

O jovem recém-entrado no mundo adulto ao ter ganho outro estatuto passa a ser encarado pela sociedade de outra forma, ainda que este, em princípio, não deva estar preparado para a vida adulta, para uma vida autónoma. Segundo

o Eurostat (agosto de 2020), em média, os jovens da UE saem de casa dos pais aos 26,2 anos. Os jovens portugueses ganham a sua independência mais tarde: apenas aos 29 anos.

No contexto comunitário em que trabalhamos, em que o suporte familiar tem limitações (por ordem financeira ou por ausência de modelos de referência positivos) esta verdade é ainda mais evidente: muito provavelmente o jovem com 19, 20 ou até mesmo 21 anos ainda não terminou o ensino secundário. Os que abandonaram a escola não tendo terminado o ensino secundário veem-se confrontados ou com a dificuldade em arranjar trabalho ou com a precariedade laborar. Os que pretendem sair de casa dos pais mal conseguem encontrar um quarto para pagar...

Um jovem de 18 anos, salvo raras exceções, não sabe fazer um orçamento doméstico; não diferencia uma conta à ordem de uma conta a prazo; não sabe o que é um juro ou um spread. Não faz ideia que, quando começar a trabalhar, vai ter que pagar impostos e contribuições para a Segurança Social. Imagina que os recibos verdes são de facto verdes; não conhece as “armadilhas” ao serviço do consumismo; não sabe comparar preços num supermercado. Pode conhecer muito acerca do mundo tecnológico, do mundo virtual mas pouco do mundo real.

Foi com esta preocupação e não apenas porque nos custa ver os nossos jovens “voar” para longe de nós (síndrome do ninho vazio) que a equipa constituiu um novo grupo de jovens que, à falta de melhor nome, lhe chamou “Grupo Autonomia”, constituído, neste momento, por 6 jovens com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos e que serão destinatários de ações que lhes forneçam as ferramentas essenciais para que o processo de autonomização possa ser o mais tranquilo possível, para que a entrada no mundo adulto seja de facto uma experiência agradável.

Junto deste grupo de jovens iremos promover ações que os ajudarão a gerir melhor o seu dinheiro, a tomar decisões mais conscientes na altura de ir às compras, a conhecer técnicas de procura de emprego, a conhecer os seus direitos



e deveres enquanto trabalhadores, a interiorizar hábitos de vida saudável e até mesmo a aprender a cozinhar.

Outro propósito, passa por formar mediadores comunitários.

Independentemente da maior ou menor formalidade que

possamos atribuir ao seu papel, o que desejamos é que os jovens cresçam connosco em responsabilidade e autonomia, retribuindo o investimento que ao longo dos anos foi feito neles. Falamos de jovens que ao longo dos anos participaram em treinos de competências pessoais e sociais, participaram em projetos de âmbito nacional e

internacional, representaram (e bem) o grupo de jovens em inúmeras ocasiões. Têm um capital de competências que não pode, nem deve, ser desperdiçado. Estão aptos a assumir-se como referência (modelo) para as crianças e jovens mais novos. Mais do que de nós, técnicos, a comunidade precisa de cidadão conscientes, responsáveis, autónomos. São estes que, através do seu exemplo, constituirão as sementes para uma comunidade mais feliz.

REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS | POLO DE COIMBRA

Ambiente e Vida Saudável: da horta para a cozinha!



Dia Saudável!



Depois de um período de confinamento e da necessidade de adaptação do Projeto “Ambiente e Vida Saudável: da horta para a cozinha!”, no dia 8 de julho festejámos o facto de estarmos todos bem, com uma tarde muito animada na companhia das jovens da Casa de Formação Cristã Rainha Santa, em Coimbra, envolvidas neste projeto.

Do programa fizeram parte diversas atividades ao ar livre no bonito espaço verde da Casa: jogos tradicionais, animação com o famoso paraquedas, uma aula de Zumba dinamizada pela simpática e entusiasta professora Xana que se mostrou disponível desde o início para colaborar com o IAC e atuações especiais de algumas das jovens que mostraram os seus talentos cantando e dançando sensacionais coreografias. Todas se mostraram muito bem dispostas e entusiasmadas, e nós também!

A tarde terminou com um lanche muito saudável e saboroso, preparado pelas jovens e muito apreciado por todos.

Sentimos que foi uma tarde de franco e descontraído convívio tão necessário nesta fase de pandemia!

Sessão “Pequenas refeições saudáveis”



Decorreu no dia 8 de setembro na loja Auchan do Alma Shopping em Coimbra, com a colaboração da madrinha Auchan e de uma nutricionista, uma sessão sobre “Pequenas refeições saudáveis”.

Antes do início das aulas, considerámos importante sensibilizar as crianças e as jovens participantes no projeto para a importância de efetuarem um pequeno-almoço equilibrado, enérgico e saudável. Também os alimentos que podem fazer parte de pequenas refeições ao longo do dia mereceram especial atenção. Esta sessão permitiu ainda perceber que as nossas escolhas alimentares



nem sempre são as melhores para a saúde e ajudou também a compreender melhor os rótulos dos alimentos. Todas as jovens participantes se mostraram entusiasmadas com a atividade.

No dia 21 de outubro decorreu mais uma sessão de trabalho, com a participação de 17 jovens. Desta vez estivemos a planificar a brochura sobre alimentação saudável e sustentável que irá incluir receitas saudáveis elaboradas com produtos da horta e foi ainda o momento de refletir sobre as atividades desenvolvidas até ao momento.



Em novembro, as jovens foram desafiadas a confeccionar um menu de outono, com alguns produtos frescos da época: *Sopa de Abóbora com Coentros, Empadão de Salmão e Espinafres, Bolo de Abóbora e Noz e Mousse de Laranja* foram as receitas escolhidas.

Estas e outras receitas elaboradas com produtos da horta irão posteriormente constar da brochura sobre alimentação saudável que as jovens estão a

preparar. Como se comprova pelas fotos, missão cumprida com entusiasmo, espírito de cooperação e empenho!

E assim também se treina a autonomia!

Está já previsto para o dia 13 de janeiro, uma sessão de Sensibilização sobre “Nutrição bem e estar!”



REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS | POLO DO ALGARVE

CASLAS em ação na Rede Juvenil



No Centro Comunitário Duna - CASLAS desenvolvemos o projeto da Rede Juvenil Crescer Juntos 2019/2020 “Ambiente e Vida Saudável” com os nossos jovens, dos 12 aos 16 anos.

Ao nível institucional, conseguimos retomar uma parceria antiga e desta forma alargar o alcance da nossa ação, abrangendo assim os jovens utentes do Centro Comunitário Dar a Mão - CASLAS, no Chinicato. Em parceria com a colega animadora sociocultural Márcia Martins, promovemos espaços de reflexão individual e conjunta tendo como

foco a preservação e proteção da natureza e a responsabilização de cada um para um desenvolvimento sustentável, sustentado em práticas saudáveis possíveis quer em alimentação, lazer e desporto, quer em "pequenas" tomadas de decisão do dia-a-dia.

Deste modo, realizámos ainda em 2019, uma apresentação da Rede Juvenil Crescer Juntos e do IAC, aos jovens. Neste momento de reunião foi contextualizado o trabalho em Rede e apresentados os objetivos da parceria, bem como, divulgado o proposto em Plano de Ação para o ano. Neste momento foi realizada a integração dos novos participantes

no grupo pelos membros já existentes e projetadas, em conjunto, ações possíveis a realizar tendo em consideração a análise do tema.

Em 2020, foi realizada uma visita ao Projeto Novas Descobertas, no Vale da Lama, Lagos. Aproveitando o meio envolvente como recurso, foi possível aos jovens desenvolver várias dinâmicas de fomento à educação ambiental, promovendo o espírito crítico, a iniciativa e o respeito por si próprio, como parte integrante num todo. No fim, os participantes plantaram árvores.



No Centro Comunitário

Duna, foi criado o "Meio Minuto Verde". De forma criativa, os jovens produziram, em pequenos grupos, alguns vídeos de curta duração com o objetivo de sensibilizar a população das suas comunidades para as boas práticas relativas à Natureza/Cidadania, ao Consumo/Reciclagem e à Alimentação/Água.

No fim do ano, considerando pertinente reforçar o bom desempenho e esforço demonstrado pelo grupo, realizou-se uma atividade de kayak pela costa de Lagos. Nesta atividade puderam,

pela primeira vez experienciar esta atividade desportiva e, em simultâneo, conhecer de outra perspetiva a sua cidade e suas condições ambientais.



Em tempos de incertezas, estar afastado não significa estar longe! Relembramos assim que a Newsletter da Rede Construir Juntos é de todos e para todos, pelo que só nos faz sentido com as vossas partilhas e colaboração.

Neste sentido, ficamos a aguardar que nos enviem notícias das vossas atividades e/ou projetos que considerem pertinentes divulgar aos parceiros nas próximas Newsletter, de forma a nos sentirmos todos presentes!

Desejamos a todos um Feliz Natal, pleno de partilha e afeto, e um Ano de 2021 mais seguro e repleto de esperança!

MEDIAÇÃO NACIONAL

IAC – POLO DE COIMBRA

Largo da Portagem, n.º 39 – 102 3000 - 337 Coimbra | Tel.: 239 821 280 | Email: iac-coimbra@iacrianca.pt

IAC – COOPERAÇÃO

Avenida da República, n.º 21 1050 - 185 Lisboa | Tel.: 213 617 880 | Email: iac-cooperacao@iacrianca.pt