

Chegado o Verão é tempo de descansar, desligar e retemperar energias.

Desejamos a todos os parceiros umas Boas Férias, período tão necessário para preservar e promover a saúde física, mental, emocional e relacional.

A equipa do IAC – Polo de Coimbra

Workshop "Intervenção com Jovens Multidesafiadores - osso duro de roer"



No âmbito do plano de ação da Rede Construir Juntos, decorreu no dia 18 de junho, na Casa de Formação Cristã Rainha Santa em Coimbra, o Workshop "Intervenção com Jovens



Multidesafiadores - osso duro de roer", com a presença de 17 formandos.

Esta sessão foi dinamizada pelos técnicos do IAC, Isabel Duarte e Tiago

Carvalhinho e destinou-se a técnicos, educadores e animadores das instituições parceiras da RCJ da zona centro.

A ação assentou numa metodologia dinâmica e interativa, tendo sido dividida em três momentos correspondentes à intervenção proposta com os jovens: Momento I – "Olhar para compreender", salientando-se a importância de realizar um bom diagnóstico no sentido de compreender os comportamentos e identificar potencialidades e talentos; Momento II "Intervir para mudar", com vista a conhecer e adotar estratégias de intervenção pela positiva e estratégias de intervenção em momentos críticos; Momento III "Reconhecer para reconstruir", reconhecendo os jovens como autores do seu processo de reconstrução e promovendo estratégias participativas no processo de mudança. Refletiu-se sobre o perfil dos jovens multidesafiadores e os impactos que as suas vivências e o seu passado representam nas suas atitudes e comportamentos e a importância de os técnicos que acompanham estes jovens trabalharem em equipa de forma consistente e coerente, mostrando disponibilidade para ouvir, acompanhar, ser empáticos, mas firmes e assertivos e aplicarem a Comunicação Não violenta, entre outras técnicas.



Foi, sem dúvida, um excelente momento formativo de partilha de estratégias e boas práticas.

A Voz aos Parceiros

Casa de Formação Cristã da Rainha Santa - Coimbra

No dia 1 de junho de 2024, a Casa de Formação Cristã da Rainha Santa abriu as suas portas a um mundo de sonhos: insuflável, passeio a cavalo, música, brincadeiras e muitas gargalhadas.

Numa data em que se celebra o Dia Mundial da Criança, é muito importante que este se celebre também com as crianças e jovens em acolhimento residencial. Crianças e jovens que, a dada altura das suas vidas, se esqueceram ou tiveram de pôr de parte o que é ser criança. Crianças e jovens que, com idade para serem apenas crianças, vivem diariamente com as preocupações dos adultos. Crianças e jovens que, no seio da sua família, deveriam ser cuidados, mas, muitas vezes, tornam-se cuidadores. Crianças e jovens que foram obrigados a crescer, passando pela infância sem que pudessem ser, simplesmente, meninos e meninas.



Quando se fala em crianças é inevitável falar em sonhar, falar dos sonhos tão característicos desta idade que, por vezes, se confundem com fantasias e lhes permitem criar o seu próprio mundo e o seu castelo. Um castelo com guardas, armaduras, espadas e canhões, para uns, um castelo com reis, princesas e dragões, para outros.

Falar em crianças é falar em infância, é imaginar um mundo de cores, saltos e risos, um mundo doce, onde existe afeto e no qual as crianças derretem os corações daqueles que as rodeiam. É pensar num campo e sentir o cheiro a flores e a relva cortada, é imaginar balões a cair e ouvir o cantar dos pássaros. Ser criança é ser simples, é ser genuíno, é ser puro, é ser inocente. Ser criança é ser aquilo que há de melhor no mundo, é ser-se feliz sem se saber, é respirar sem pensar no depois, é ser livre, é ser curioso.

Ser criança é poder brincar livremente. Ser criança é paz.

E o que é ser criança num sistema de acolhimento residencial?

Como dizia o Príncipezinho, os adultos gostam de dados concretos, gostam de números e gostam de ciência. Mas, as crianças e jovens em acolhimento não são só dados concretos, não são só números e não são apenas ciência.

Olhemos de uma perspetiva mais emocional, olhemos para as crianças e jovens não como números de um estudo, mas como um pequeno ser, no qual falta infância, onde o mundo é imaginado a preto e branco, onde os saltos e risos são trocados por uma quietude ou por uma revolta, onde não existe afeto e no qual as crianças se esforçam todos os dias para poderem ser vistas por quem as rodeia. Estas crianças e jovens inúmeras vezes viveram num mundo onde o campo é deserto e o cheiro é apenas de solidão, num mundo onde não há balões e onde o maior cantar que ouvem são os gritos da família. Estas crianças e jovens deixam a simplicidade da infância, para muitas vezes se verem envolvidas em esquemas familiares, em problemas locais, em fugas da escola e entregam a inocência

a grupos de risco ou disfuncionais. Estas crianças e jovens crescem a pensar no depois e a pensar como podem ajudar os seus.

Quando estas crianças chegam ao acolhimento é nosso dever apresentar-lhes um novo mundo, dissuadir os esquemas disfuncionais e ajudá-las a sonhar, a serem melhores, a acreditarem que há algo mais e que merecem mais. E, em passinhos de lã, alguma coisa se consegue. Os seus corações abrem-se às cores de um novo mundo e à oportunidade de sonhar, é feito um caminho, todos os dias, para a paz de cada uma delas.

E, em todos esses dias, em que o caminho é exigente, há momentos que conseguem ser quase perfeitos e, se calhar, os mais coloridos que já viveram. É nesses dias, nesses momentos, que constroem memórias, que criam recordações que, mais tarde, onde quer que estejam, podem ir buscar, aquecer os seus corações e encontrar um espaço de tranquilidade dentro de si.

É por tudo isto, e por muito mais, que um artigo não seria suficiente para enumerar, que apresentamos o Dia da Criança na nossa Casa. Um dia em que tentámos construir um mundo de sonhos, onde todas as crianças e jovens conseguiram pular, cantar, dançar, brincar livremente e partilhar um espírito colorido, onde os problemas ficaram de fora, onde a regra era apenas uma: ser criança. E serem apenas crianças por umas horas, é conseguirem ser o melhor do mundo e aprenderem que a vida pode ser feita de sonhos.

REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS

Projeto Voice



No passado dia 8 de abril decorreu em Bruxelas no Instituto de Ciências Naturais, a Conferência Final para apresentação dos resultados do projeto VOICE. O relatório apresentado sob o título “Speaking up for Change” (Falar pela mudança) resulta de uma compilação de testemunhos de crianças e jovens, assim como de cuidadores (pais/educadores/professores) que

participaram numa consulta sobre o que pensam sobre a segurança na internet realizada à escala mundial, uma vez que a consulta foi realizada

em 15 países do mundo. No encontro, 7 crianças e jovens assumiram o papel de Embaixadores do projeto VOICE, tendo um papel ativo na dinamização da Conferência e participando da forma como se sentiam mais confortáveis.

Em representação de Portugal e do IAC esteve uma jovem da Rede Juvenil Crescer Juntos. Foi um dia muito rico, sobretudo para as crianças e jovens pela partilha de experiências, pelo convívio e também pelo facto de sentirem que têm voz reforçando de Viva Voz a importância de serem ouvidos e envolvidos na tomada de decisões dos assuntos que lhes dizem respeito.



Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens – uma experiência inesquecível!



Entre os dias 16 e 18 de julho, a Quinta das Águas Férreas, em Caneças, acolheu o Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens, uma iniciativa promovida no âmbito do Projeto da Rede Juvenil Crescer Juntos, este ano com o tema "Saúde Mental e Bem-Estar na Adolescência".

O Intercâmbio reuniu 46 participantes (34 crianças e jovens e 12 técnicos) de diversos Polos da Rede Construir Juntos – Braga, Coimbra, Santarém, Lisboa, Évora e Algarve), tendo proporcionado aos jovens uma experiência enriquecedora de aprendizagem, interação, convívio e desenvolvimento de

competências interpessoais.

A manhã do dia 16 foi dedicada à receção e acomodação dos participantes, seguindo-se à tarde dinâmicas de apresentação e quebra-gelo, que visaram criar um ambiente acolhedor e propício à interação entre os jovens. Em seguida, os participantes tiveram a oportunidade de apresentar e partilhar os trabalhos que desenvolveram ao longo do ano nos diferentes Polos no âmbito do Projeto. A noite foi marcada pela atividade "Trilha das Emoções". Os jovens participaram em jogos e ateliers que os desafiaram a refletir sobre as suas próprias emoções, o autoconhecimento, a importância da comunicação, da cooperação e da construção de relações saudáveis.



O dia 17 foi dedicado a um conjunto de atividades dinâmicas e interativas num parque aquático, onde os jovens realizaram diversas atividades desportivas e jogos aquáticos com o objetivo de promover a sensibilização para os diferentes aspetos da saúde mental e do bem-estar na adolescência. A noite foi preenchida com o Workshop "Dança com Impacto", no qual os jovens exploraram a expressão criativa como ferramenta para o autoconhecimento e a promoção do bem-estar emocional.

Na manhã do dia 18, os jovens reuniram-se para apresentar ideias e discutir a temática a desenvolver no próximo ano letivo, tendo sido consensual dar continuidade ao tema do Bem-estar na Adolescência. Foi também escolhido o novo logo da Rede Juvenil que foi atualizado por sugestão dos jovens e passará a constar das iniciativas e documentos desta rede juvenil. O anterior tinha sido elaborado manualmente e não facilitava a sua inserção em documentos. Assim, foi elaborado um logo em formato digital, respeitando o desenho original, que foi aprovado pelos jovens da Rede Juvenil.



Por fim, seguiu-se a avaliação do intercâmbio e a entrega de certificados aos participantes, reconhecendo o seu empenho e participação ativa.

Consideramos que o Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens 2024 proporcionou aos participantes uma experiência única de aprendizagem, interação e desenvolvimento pessoal. As imagens são bem elucidativas da forma como os jovens criaram laços, fizeram amizades e saíram mais enriquecidos e fortalecidos com todas as partilhas e experiências.



Alguns testemunhos:

Este parque aventura, situado numa das margens mais bonitas do Rio Tejo, proporcionou um dia repleto de atividades aquáticas e momentos inesquecíveis de diversão que jamais serão esquecidos! Essas atividades não só proporcionaram muita diversão, mas também importantes lições sobre o trabalho em equipa, segurança na água e respeito pela natureza. Foi uma oportunidade maravilhosa para os nossos jovens interagirem, aprenderem e se divertirem num ambiente repleto de colaboração e crescimento mútuo.

De igual modo gostaram de ir e de tudo, em geral, mas o My Camp e a "Bóia Náutica" foi o que mais se destacou. "Nestes três dias andei muito alegre e divertida!"

Rede Juvenil Crescer Juntos – Polo do Algarve



À semelhança do ano transato, a Casa de Nossa Senhora da Conceição - CNSC e a Playsurf convidaram os parceiros da Rede Construir Juntos do Polo do Algarve, para participarem numa Mega Aula de Surf/ Bodyboard/ Stand Up Paddle, no âmbito das atividades da Rede Juvenil Crescer Juntos, no último sábado do mês de abril, entre as 15 e as 17 horas, assinalando o Mês Internacional de Prevenção dos Maus Tratos na Infância com o desenho, na areia, de um Laço Azul com as pranchas de Surf.

Foi um momento muito agradável de alegria partilhada entre miúdos e graúdos, pois todos se envolveram na atividade, desenvolvendo uma boa dinâmica de grupo e espírito de equipa. Aludindo ao tema proposto pelos jovens "Saúde Mental e Bem-Estar na Adolescência" a prática de surf é um excelente desporto

para promover a saúde física e mental, pelo seu contacto com os benefícios do mar. A sensação que se tem ao praticar surf é a de "limpar a cabeça", isto significa que libertamos o stress e ansiedade das nossas rotinas diárias, do que gostávamos de ter feito e do que conseguimos realizar, melhoramos o nosso equilíbrio e coordenação e aumentamos valor à nossa qualidade de vida.

Em suma, a prática de Surf/Bodyboard, durante todo o ano, contribui para o nosso bem-estar e melhora a nossa saúde mental porque ajuda a regular as nossas emoções e a saúde física, prevenindo as doenças cardiovasculares.

Rede Juvenil Crescer Juntos – Polo de Évora

No passado dia 21 de junho de 2024, o projeto Monte Dentro/Escolhas 9ª Geração| Terras Dentro organizou uma inspiradora sessão sobre saúde mental com recurso à dança, no âmbito do dispositivo 2.2 do Programa Cuida-te+ do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Este evento foi dinamizado em parceria pela Associação Sol Sem Fronteiras, trazendo uma abordagem inovadora para o bem-estar e a saúde mental dos participantes.



A sessão proporcionou aos participantes uma oportunidade única de discutir temas essenciais relacionados com o bem-estar e a saúde mental. Os presentes puderam partilhar e aprender boas práticas sobre como atingir e manter uma saúde mental equilibrada, um tópico cada vez mais relevante nos dias de hoje. Uma das partes mais envolventes da sessão foi a utilização da dança como meio de exploração do corpo e da saúde mental. A dança, reconhecida pelos seus benefícios físicos e psicológicos,

foi utilizada como ferramenta para ajudar os participantes a conectarem-se com o seu próprio corpo, expressarem emoções e encontrarem novas formas de bem-estar. Este momento proporcionou uma vivência prática dos conceitos discutidos, mostrando como o movimento pode ser um aliado poderoso na promoção da saúde mental.

O projeto Monte Dentro - E9G é um projeto Coordenado pela Terras Dentro, promovido pela Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, através do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. e é cofinanciado pelo Pessoas 2030, Portugal 2030 e União Europeia.



Rede Juvenil Crescer Juntos – Polo de Coimbra



No dia 17 de abril decorreu no IAC- Polo de Coimbra uma Ação de Sensibilização subordinada à temática da “Prevenção da Violência do Namoro”, dinamizada pela Dr^a Cláudia Rodrigues, psicóloga da Gabinete de Apoio à vítima (APAV) de Coimbra. Foram abordados os diferentes tipos de violência no namoro e

as consequências nas vítimas. Os jovens presentes foram sensibilizados para o que fazer em caso de serem vítimas ou terem algum amigo ou amiga que esteja a ser vítima, como terminar uma relação violenta, como se sentirem seguros na relação, como denunciar e onde procurar ajuda. Foram também visualizados dois filmes que alertaram para os perigos de partilha de fotos íntimas com os parceiros ou imagens pessoais nas redes sociais. Foram ainda divulgadas as linhas de apoio do IAC-SOS Criança – 116 000 e do WhatsApp -913 069 404 e ainda a linha da APAV – 707 200 077.

Para concluir o Projeto 2023/24, decorreram ainda em Coimbra, três Workshops em que se reuniram as crianças e os jovens para pensarem, planearem e elaborarem o produto final que foi apresentado no Intercâmbio Nacional de Crianças e Jovens



No dia 15 de maio, foram dinamizadas várias atividades e dinâmicas que permitiram ouvir os jovens, refletir sobre os temas e assuntos que foram trabalhados ao longo do projeto e planificar a forma como iriam passar a mensagem aos colegas no Intercâmbio; no dia 20 de junho, partindo de uma música do agrado dos jovens, estes reescreveram a letra, baseando-se nos temas tratado ao longo do ano; por fim, no dia 24 de junho, a atividade decorreu no Parque



Verde em Coimbra. Dinamizaram-se jogos, ensaiou-se a música e fizeram-se as gravações para a produção de um pequeno vídeo. Os jovens cantaram e encantaram, com vivacidade e entusiasmo, mostrando que o bem-estar e a felicidade decorre da prática de atividades na natureza e prazerosas.

Como esta Newsletter pretende refletir o trabalho de todos, sintam-se à vontade para nos enviar as vossas notícias de modo a enriquecer esta partilha.

MEDIAÇÃO NACIONAL

IAC – POLO DE COIMBRA

Largo da Portagem, n.º 39 – sala 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