

**M**

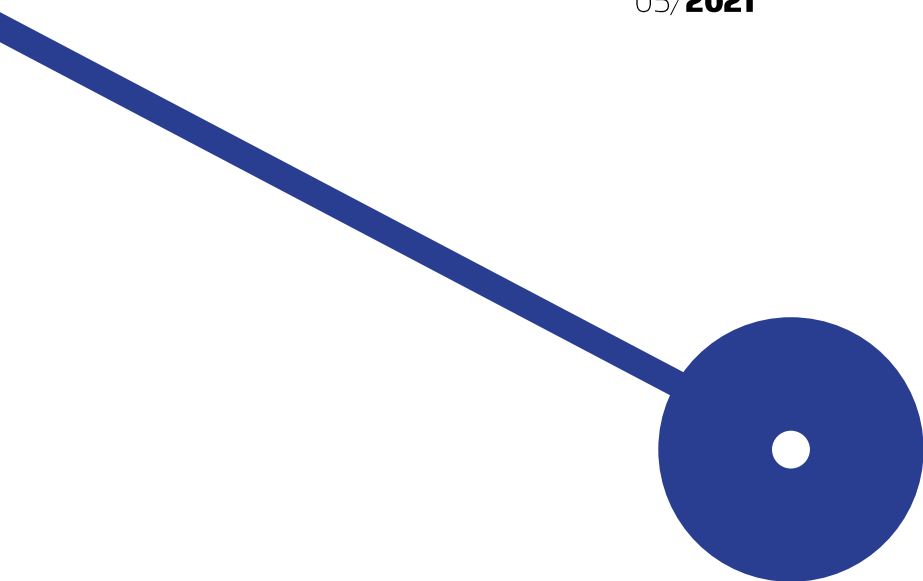
MESTRADO em Educação e Intervenção Social

ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO em Ação Psicossocial em Contextos de Risco

**“Mais de Perto: No quotidiano  
ao lado das pessoas”  
Um projeto de Reabilitação  
Psicossocial em Saúde Mental**

Margarida Maria dos Santos Pimenta de  
Araújo

05/2021



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Margarida Maria dos Santos Pimenta de Araújo

**“Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas”. Um projeto de  
Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental**

Relatório de Projeto

**Mestrado em Educação e Intervenção Social–Especialização em Ação Psicossocial em  
Contextos de Risco**

Orientação: Prof. <sup>a</sup> Doutora Ana Maria Bertão

Porto, maio de 2021

Sem pessoas dentro, sem a energia atuante que brota delas próprias, não há projeto e não há metodologia de projeto.

Sem paixão ou, em sentido freiriano, sem o amor como elemento fundamental, não há educação, não há projeto, já que é por aí que se passa da relação instrumental para o face-a-face e do processo de dominação para o diálogo.

(Monteiro, 2019, p. 67).

## AGRADECIMENTOS

Sendo certo que ninguém se faz sozinho, mas sim através da interação, partilha e relação com o Outro, do qual o relatório que aqui se apresenta é uma realidade, quero aqui expressar a minha eterna gratidão a todas as pessoas que caminharam lado a lado comigo neste percurso, e que contribuíram para a pessoa que hoje sou e, se antes de ser eu existo, começo por agradecer aos que me deram a vida, e me presentearam e educaram com amor, afeto, compromisso, generosidade, compreensão, respeito...que, com certeza, foram os ingredientes fundamentais para me construir enquanto pessoa. Agradeço também aos meus queridos filhos e ao meu marido, por terem embarcado comigo nesta linda viagem!

De igual modo sou grata a todas as pessoas com quem se co construiu o projeto, “Mais de perto: no quotidiano ao lado das pessoas”, por toda a sua disponibilidade e vontade de transformação; pela forma como estiveram comigo desde o primeiro momento, permitindo-me entrar nas suas vidas e com elas fazer caminho.

Uma palavra de gratidão, também, para as Profissionais do Departamento de Saúde Mental, do Hospital Pedro Hispano, à Dra. Fátima Ferreira, pela possibilidade de realização do projeto e à Dra. Rosa Quelhas, Dra. Manuela Moura e Enfermeira Graça Farelo pelo seu bem acolher, disponibilidade, partilha de conhecimentos, afeto e confiança que depositaram em mim desde o primeiro momento, que me fizeram sentir, desde logo, um elemento da Equipa, Obrigada!

Aos/às Colegas que me acompanharam neste caminho formativo/académico, também, quero registar aqui a minha gratidão pela generosidade das suas partilhas, pelo apoio, pelo convívio, o afeto, pela Amizade...! Fiz Amigos e Amigas neste caminho, que ficarão para a vida...

Dizem que os últimos são os primeiros...e o caminho faz-se caminhado, assim quero registar um enorme obrigada às Mestres, Doutoradas e Doutores que sempre estiveram para mim disponíveis e generosas (os) na relação e na partilha dos seus conhecimentos e saberes ao longo de todo o meu percurso académico, que não se fez só do hoje, mas também do ontem, ajudando a construir a pessoa e Educadora Social que hoje sou.

À minha Orientadora, Professora Doutora Ana Maria Bertão; grande pessoa, Ser humano excepcional e Profissional na mesma medida, sem a qual este relatório não existiria, sem dúvida alguma! Nada do que eu possa aqui escrever faria jus ao quanto me ensinou e apoiou. Esteve sempre disponível para me orientar e acalentar. As suas palavras, como sempre, foram de sabedoria, de compreensão e de afeto!

Grata, de coração, por sempre ter estado para mim!

*Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.*

*Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós*

*(Antoine de Saint-Exupéry, in O Príncipezinho)*

## RESUMO

Este relatório expõe o projeto de reabilitação psicossocial “Mais de perto: no cotidiano ao lado das pessoas”, projeto de investigação-ação participativa, cuja finalidade foi “valorizar a pessoa com doença mental e promover a sua autonomia, empoderamento e participação social”. O projeto foi desenvolvido no Departamento de Saúde Mental do Hospital Pedro Hispano.

A desinstitucionalização das pessoas com doença mental emerge do novo paradigma da saúde mental, que impõe um novo olhar em relação à prestação dos cuidados de saúde mental, orientando-os para uma vertente comunitária, com vista à promoção da reabilitação psicossocial da pessoa com doença mental (Comissão das Comunidades Europeias, 2005). A reabilitação psicossocial assume-se como promotora da reconstrução do quotidiano do sujeito, mobilizando e articulando os meios disponíveis na comunidade para práticas e ações adequadas às suas necessidades, com vista à sua inclusão social, efetiva cidadania (Fazenda, 2008) e, concomitantemente, “à promoção de uma visão positiva da Saúde Mental” (Ornelas, 1997, p.375).

O projeto partiu dos problemas reais de 16 pessoas (isolamento social e estigma face à doença mental) e permitiu, através da intervenção psicossocial individual e em grupo, desenvolver conhecimentos e competências, ativar motivações pessoais para a mudança e esperança em relação ao futuro, bem como a criação de redes informais de suporte psicossocial. A integração dos participantes em atividades comunitárias e o desenvolvimento de ações de voluntariado por parte das duas pessoas, com quem foi desenvolvida uma intervenção psicossocial individual, facilitará a reabilitação psicossocial dos participantes, a sua autonomia e valorização, bem como a inclusão social.

**Palavras-chave:** Projeto de Educação e Intervenção Social; Investigação-Ação Participativa; Saúde Mental; Desinstitucionalização; Reabilitação Psicossocial

## ABSTRACT

This report exposes the psychosocial rehabilitation project “Closer: in daily life alongside people”, a participatory action-research project, whose purpose was “to value people with mental illness and promote their autonomy, empowerment and social participation”. The project was developed in the Department of Mental Health of Hospital Pedro Hispano.

The deinstitutionalization of people with mental illness develops from the new Mental Health Paradigm, which imposes a new look in relation to the provision of mental health care, facing them towards a community dimension, to promote the psychosocial rehabilitation of the person with mental illness (Commission of the European Communities, 2005). Psychosocial rehabilitation assumes itself as a promoter of the reconstruction of the subject's daily life, mobilizing and articulating the means available in the community for practices and actions appropriate to their needs, aiming to their social inclusion, effective citizenship (Fazenda, 2008) and, concomitantly, “The promotion of a positive view of Mental Health” (Ornelas, 1997, p.375).

The project started from the real problems of 16 people (social isolation and stigma in the face of mental illness) and allowed, through individual and group psychosocial intervention, to develop knowledge and skills, activate personal motivations for change and hope for the future, as well as the creation of informal networks of psychosocial support. The integration of the participants in community activities and the development of voluntary actions by the two individuals, with whom an individual psychosocial intervention was developed, will facilitate the psychosocial rehabilitation of the participants, their autonomy and valorization, as well as social inclusion.

**Keywords:** Education and Social Intervention Project; Participatory Research-Action; Mental Health; Deinstitutionalization; Psychosocial Rehabilitation

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

ACES- Agrupamento de Centros de Saúde

ADL- Associação de Desenvolvimento Local

AFUA- Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães de Lemos

Ap.- Apêndice

CD- Centro de Dia

CIPP- Contexto, Inputs, Processo, Produto

CNSM-Coordenação Nacional para a Saúde Mental

CNRSSM- Coordenação Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental

CTARSM- Coordenação Técnica de Acompanhamento da Reforma da Saúde Mental

DGS- Direção Geral de Saúde

DM- Doença Mental

DMC- Doença Mental Comum

DMG- Doença Mental Grave

DML- Doença Mental Ligeira

DSM- Departamento de Saúde Mental

ES-Educação Social

ESE- Escola Superior de Educação do Porto

GASM- Grupo de Apoio à Saúde Mental

HD- Hospital de Dia

HSJ- Hospital de São João

HML- Hospital Magalhães de Lemos

HPH- Hospital Pedro Hispano

IAP- Investigação-Ação Participativa

IP- Intervenção Psicossocial

IPG- Intervenção Psicossocial Grupal

IPI- Intervenção Psicossocial Individual

JF- Junta de Freguesia

OE- Objetivos Específicos

OG- Objetivos Gerais

OMS- Organização Mundial de Saúde

OT- Orientação Tutorial

P1- Problema 1

P2- Problema 2

P3- Problema 3

PC- Computador

PNSM- Programa Nacional para a Saúde Mental

RA- Relação de Ajuda

RNCCI- Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

RP- Reabilitação Psicossocial

SEA- Síndrome do Espectro do Autismo

Sr.- Senhor

Sra.- Senhora

Sras.-Senhoras

Srs.- Senhores

TLM- Telemóvel

TV- Televisão

ULSM- Unidade Local de Saúde de Matosinhos

## NOTA PRÉVIA

Em virtude do surgimento do SARS-COV-2, no dia 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde considerou a emergência de saúde pública causada pela doença do COVID -19 como uma “pandemia internacional, constituindo-se em calamidade pública” (Decreto-Lei n.º 10-A/2020, p. 13). Nessa sequência, a 18 de março, em Portugal, o Presidente da República declarou “o estado de emergência, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública” através do Decreto do n.º 10 -A/2020, tendo a declaração do estado de emergência sido renovada pelo Decreto do Presidente da República n.º 17 -A/2020, de 2 de abril. O estado de emergência implicou o confinamento dos portugueses, com grandes restrições de circulação, como medida de proteção de saúde, até inícios de maio de 2020. Este primeiro confinamento, já que lhe seguiram outros, mostrou-se impactante, principalmente, para os grupos mais vulneráveis, nos quais se incluem as pessoas com doença mental. Concretamente, nos participantes do projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas”, o confinamento veio agudizar o problema do isolamento social e veio interromper as ações que estavam a ser desenvolvidas no âmbito do projeto.

O contexto apresentava-se, ainda, mais complexo e desafiante, com os participantes a apelarem a um maior apoio e “presença”, mesmo que revestida de outras formas. Consequentemente, entendia-se ser cada vez mais necessário manter o compromisso que se havia assumido com os participantes e, nesse sentido, impunha-se a necessidade de olhar de novo a realidade e se redesenhar o projeto. Deste modo, este projeto foi tendo os ajustamentos possíveis para adequar as estratégias às circunstâncias enquadradas pelos efeitos da pandemia e pelas necessidades das pessoas.

Eu própria, enquanto autora deste relatório e coautora do projeto, e por ser esposa, mãe e profissional a exercer atividade na área social, vivi os diversos desafios de 2020, que se prolongaram pelo início de 2021, de forma muito diferente: umas vezes a sentir que tinha capacidade e criatividade suficientes para fazer face às múltiplas tarefas que se impunham; outras vezes, a sentir que a sobrecarga de trabalho (pelos turnos duplos no trabalho, por familiares terem testado positivo para o covid 19) poderia colocar em causa o término do mestrado, pela impossibilidade de me dedicar à redação deste relatório em tempo útil, nunca por ter

desacompanhado as pessoas que aceitaram, comigo, embarcar nesta viagem. Mas eis que chegou ao fim!

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL .....	3
1.1. EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL EM PROJETO.....	3
1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA COMO OPÇÃO METODOLÓGICA .....	4
1.3. AVALIAÇÃO DOS PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL .....	7
2. SAÚDE MENTAL E REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA COMUNIDADE.....	9
2.1. NOVO PARADIGMA EM SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE DESINSTITUCIONALIZAÇÃO EM PORTUGAL.....	9
2.2. A REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA COMUNIDADE .....	12
3. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	17
3.1. DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DO HPH .....	17
3.2. PARTICIPANTES NO PROJETO.....	22
3.3 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	31
4. DESENHO DO PROJETO .....	37
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS, AÇÕES .....	37
4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA.....	39
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO .....	42
5.1. AÇÃO 1- “AQUI HÁ VIDA” .....	42
5.2. AÇÃO 2- “IDA AO MERCADO” .....	62
5.3. AÇÃO 3- “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR” .....	70
6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO.....	82
7. CONCLUSÃO .....	84
REFERÊNCIAS.....	86
APÊNDICES.....	91
A. CARACTERIZAÇÃO DO ESPAÇO FÍSICO ONDE SE DAVAM OS ENCONTROS COM O GASM.....	91
B. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS PARTICIPANTES NO PROJETO.....	93

C. GRÁFICOS – ANÁLISE DOS DADOS DA CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES.....	115
D. RELATO DOS ENCONTROS ANTERIORES AO DESENHO DAS AÇÕES COM O GASM.....	120
E. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES NO ÂMBITO DA AÇÃO “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR” DESENVOLVIDA COM O TIAGO.....	186
F. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS/ATIVIDADES NO ÂMBITO DA AÇÃO “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR” DESENVOLVIDA COM O PAULO.....	199
G. QUADRO SÍNTESE DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	212
H. GUIÃO ORIENTADOR PARA A AVALIAÇÃO DO PROJETO .....	214
I. REGISTOS FOTOGRÁFICOS DO PROJETO .....	215
J. CALENDARIZAÇÃO DOS ENCONTROS/AÇÕES DESENVOLVIDOS.....	231
K. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES NO ÂMBITO DAS AÇÕES: “AQUI HÁ VIDA” E “IDA AO MERCADO” .....	238
L. RELATO DA AVALIAÇÃO DO PROJETO COM O GASM.....	273
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL, NO ÂMBITO DO MEIS.....	280
ANEXO 2. ORGANOGRAMA DA ULSM.....	281
ANEXO 3. GUIÃO DE ENTREVISTA EFETUADA AOS PARTICIPANTES COM DM.....	2822

# INTRODUÇÃO

O projeto “Mais de Perto: No quotidiano, ao lado das pessoas”, surge no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social (MEIS), na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco (APCR), e foi desenvolvido no Departamento de Saúde Mental (DSM), do Hospital Pedro Hispano (HPH). O seu desenvolvimento dá-se em contexto de saúde mental (SM) comunitária, tendo como finalidade “valorizar a pessoa com doença mental e promover a sua autonomia, empoderamento e participação social”, por via de uma intervenção psicossocial (IP) de vertente grupal e individual.

Aportado no novo paradigma da SM, emerge o Plano Nacional para a Saúde Mental- PNSM, para 2007-2016 (Coordenação Nacional para a Saúde Mental-CNSM, 2008) que visa a orientação do processo de desinstitucionalização. A desinstitucionalização da pessoa com doença mental (DM) traz consigo grandes e complexos desafios e, quando não realizada de forma a atender às reais necessidades das pessoas, pode contribuir para a sua desvalorização, ausência de participação social e conseqüente isolamento social, constituindo-se como um contexto de risco e vulnerabilidade (Fazenda, 2008). O desenvolvimento de projetos de IP neste contexto apresenta-se fulcral para a prossecução da autonomia, empoderamento da pessoa, concorrendo para a sua inclusão social e exercício de cidadania (Fazenda, 2008). Seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002) e da Comissão das Comunidades Europeias (CCE) (2005), os projetos de IP devem ocorrer no meio ambiente dos sujeitos, para que os mesmos não sejam desenraizados “(...) dos seus contextos naturais de vida” contrariamente ao que acontecia quando institucionalizados” (Ferreira, 2016, p. 2).

Este relatório encontra-se organizado em seis capítulos. Os capítulos 1 e 2 abarcam o enquadramento teórico e metodológico: no Capítulo 1, são abordados os projetos de educação e intervenção social (EIS), a IAP como opção metodológica e a avaliação dos projetos em educação e intervenção social (PEIS); no capítulo 2, é abordada a mudança de paradigma na SM, apresentando-se uma síntese das mudanças ocorridas em Portugal, decorrentes da desinstitucionalização das pessoas com DM, seguidamente aborda-se a RP em SM e a importância das equipas pluridisciplinares. A fechar este capítulo, aborda-se as redes sociais e a

RA. O Capítulo 3 aborda o contexto do desenvolvimento do projeto, iniciando-se com a apresentação do DSM do HPH, segue-se a caracterização dos participantes e finaliza-se este capítulo com a avaliação do contexto. No Capítulo 4, é apresentado o desenho do projeto “Mais de Perto: No quotidiano, ao lado das pessoas”, onde se define a finalidade, os objetivos gerais e específicos e as estratégias para o desenvolvimento do projeto. A avaliação de entrada encerra este capítulo.

O capítulo 5 integra o desenvolvimento do projeto e a avaliação do processo que acompanha o relato das ações desenvolvidas. No capítulo 6, é apresentada a avaliação final do projeto, resultante da discussão, análise e reflexão realizadas conjuntamente com os participantes do projeto e a subequipa do DSM do HPH. No final, surge a conclusão, onde são feitas as reflexões finais acerca do projeto. Sucedem-se as referências bibliográficas que sustentaram e fundamentaram os aspetos teóricos e metodológicos do projeto. Com a intenção de oferecer informação complementar para apoiar a leitura e compreensão deste relatório, surgem os apêndices (Ap.), incluindo alguns registos fotográficos.

Importa dar conta, desde já, que existiu o consentimento informado (Anexo 1, p. 280), por parte de todos os participantes, para o desenvolvimento do projeto e para a divulgação do relatório. À exceção do contexto de acolhimento para a realização do projeto, bem como dos elementos da subequipa, de quem se tinha autorização para a utilização do nome e identificação da categoria profissional, com os restantes participantes, o anonimato e o sigilo foram assegurados, através de nome fictício e de ocultação de dados mais evidentes, capazes de denunciar a sua identidade. Pesa a decisão de se manter o nome da instituição hospitalar o facto de se entender importante divulgar o papel desta instituição pública no desenvolvimento de projetos de saúde mental comunitária.

# 1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

## 1.1. EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL EM PROJETO

A mutabilidade das sociedades e a conseqüente complexidade da realidade social exigem cada vez mais a criação e desenvolvimento de projetos diferenciadores, capazes de responder às novas realidades emergentes (Guerra, 2002). Tendo por base os pressupostos da Educação Social (ES), os projetos de Intervenção Social (IS) devem assumir-se como emancipatórios e libertadores e visarem a transformação dos sujeitos, facilitando e possibilitando o seu “desenvolvimento pessoal” e o seu emergir, “no sentido Freiriano, perspetivando-os como atores e autores da sua vida e do seu mundo” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 12). É pretendido que a educação e intervenção social (EIS) vise as competências e potencialidades dos sujeitos, promovendo o seu maior e melhor entendimento das coisas do mundo, de si próprios e dos outros e que as pessoas, por via dessa transformação, possam melhorar a sua qualidade de vida (Lima, 2003; Timóteo & Bertão, 2012).

Efetivamente, é na análise da realidade que o investigador-interventor, educador se deve centrar, antes de qualquer outro pensamento ou ação, para que posteriormente ocorra uma reflexão crítica sustentada na realidade, que permita aos participantes a identificação e reconhecimento dos seus problemas, das causas destes, e que reflitam sobre o que podem e desejam fazer, contemplando as suas potencialidades e recursos, tanto internos como externos. O modo como cada pessoa percebe a realidade em que vive, o valor que lhe reconhece e o impacto da mesma na sua vida devem ser objeto de debate e de reflexão. A partir daí dá-se a possibilidade de serem pensadas as linhas de intervenção sem enviesamento, para que se caminhe para o delineamento e desenvolvimento do projeto, que deverá ser entendido como necessário pôr em prática. Deste modo, tendo em conta a singularidade das realidades e dos sujeitos, um projeto em EIS deve ser único, conjuntamente pensado, desenhado e desenvolvido com os atores sociais, que devem ser o centro da ação e, por a realidade não ser estanque, é necessário que o projeto em EIS se mantenha em aberto, para se fazer os ajustes necessários ao longo do seu desenvolvimento (Guerra, 2002).

Um projeto de EIS deve assentar nas questões valorativas e, por tal, envolver a participação dos sujeitos, de modo a promover o seu desenvolvimento psicossocial com vista à transformação necessária para aumentar o seu bem-estar, como exposto atrás. Assim, deve ser promotor da participação plena de todos os atores sociais envolvidos, deve partir de uma análise holística do contexto e ser capaz “de despertar diálogos e interpretações dos diferentes atores sociais acerca da (sua) realidade social, de identificar necessidades, recursos e potencialidades” (Timóteo & Bertão, 2012, p.19).

A avaliação é um dos parâmetros importantes nos projetos de EIS, devendo acompanhar toda a vida do projeto, permitindo que através do *feedback* constante se possa ir fazendo ajustes e/ou alterações nas ações com vista a que estas vão servindo cada vez mais e melhor as necessidades, interesses, gostos e desejos das pessoas e permitam, assim, fazer caminho rumo a um lugar melhor. Assim, os projetos em EIS devem partir da necessidade e desejo das pessoas em mudar ou transformar algo e concorrer para a diminuição das disparidades sociais, assentando os seus princípios, valores “na democracia, justiça social; direitos humanos” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 19). Este é um processo que exige do interventor social uma visão crítico-construtiva e uma postura baseada na díade ação-reflexão, aportada a metodologias e a instrumentos de recolha de informação e de intervenção, preferencialmente, de carácter qualitativo, adequadas à construção do conhecimento da realidade e à subjetividade dos sujeitos. A IAP é, então, uma opção metodológica nos projetos de EIS.

## **1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA COMO OPÇÃO METODOLÓGICA**

Tendo em conta o anteriormente aludido, os projetos de EIS surgem pela necessidade de responder a realidades sociais complexas e pautam-se por interações humanizadas, dinâmicas e participadas por todos; esta metodologia de investigação é de carácter qualitativo, ancorada no paradigma sociocrítico, emancipatório no sentido freiriano, promotor da participação e da emancipação dos sujeitos, que impulsiona o seu desenvolvimento e potencia a “vinculação entre conhecimento, ação e transformação enquanto cuidado metodológico e desígnio de paixão” (Monteiro, 2019, p. 67).

O paradigma sociocrítico apresenta-se como um guia para o investigador auxiliando-o na construção do conhecimento da realidade em que se encontra, conhecimento esse que deve ser “aquele que surge/decorre de um discurso ideal onde se pratica a hermenêutica da suspeição que busca, além de um saber ver, um saber onde ver e procurar” (Coutinho, 2013, p. 21), onde a IAP se assume como “um modo de procurar entender o mundo para nele melhor se viver, para que possa constituir moradia confortável de tudo quanto nele existe”(Lima, 2003, p. 306).

Sendo certo que ninguém será mais conhecedor da realidade dos sujeitos do que os próprios, as condições adequadas à sua participação nos projetos de EIS exigem, da parte do investigador/educador: a criação de uma relação de proximidade, baseada no compromisso, disponibilidade e empatia; a escuta ativa, comprometida e interessada das histórias das suas vidas, sentimentos, interesses e vontades. Estes são ingredientes essenciais para que a participação de cada sujeito seja autónoma, livre e se concretize em partilhas. Por sua vez, a partilha não deve residir num conhecer por conhecer, mas sim conhecer para transformar “não uma qualquer transformação, mas uma transformação negociada, partilhada num coletivo a partir de problemas concretos” (Monteiro, 2019, p. 67). Assim, o conhecimento da realidade deve contemplar todos os saberes, inclusive o de senso comum, que este seja enxergado como um saber “prático e pragmático” que deriva das “experiências de vida de um dado grupo social e nessa correspondência se afirma fiável e securizante” (Santos, 1995, p. 56).

Nesta linha ideológica, o educador social deve apropriar-se da IAP e fazer dela o seu modo de ser e de estar na vida; ser capaz de combinar a *praxis* com a ética e a ciência com o senso comum/sabedoria popular, o racional com o existencial e o sistemático com o factual, rasgar a “dicotomia sujeito-objeto” e abrir-se ao caminho da democracia participativa (Borda, 1999, p. 85). Por sua vez, a participação democrática deve ser assistida por métodos e técnicas de recolha de informação “qualitativos em vez de quantitativos, com vista à obtenção de um conhecimento intersubjetivo, descritivo e compreensivo, em vez de um conhecimento objetivo, explicativo e nomotético” (Santos, 1995, p. 22). Devem ser diversificados, adequados à especificidade e singularidade do contexto e englobar várias lentes capazes de captar a realidade com o propósito da mudança (Monteiro, 2019). Neste sentido, as técnicas mais utilizadas são: a observação participante, as conversas intencionais, a análise documental, a entrevista e o registo de diálogos

e conversas intencionais que permitem preservar informações/dados que podem ser usados, inclusive nos momentos de avaliação (Bogdan, & Biklen, 1994).

A observação participante deve estar presente desde o momento em que o profissional entra no contexto, uma vez que esta técnica permite antever uma conveniente participação junto dos participantes: a presença do profissional no contexto do projeto permite-lhe observar in loco os cenários, e, através dos sinais, comportamentos e atitudes, ir identificando os modos de ser, estar e fazer das suas gentes, e a partir daí envolver-se e ajustar-se às práticas dos mesmos (Martins, 1996). As conversas intencionais permitem demonstrar a “vida dos grupos, as suas riquezas, os seus conflitos e os seus riscos, favorecem discussões coletivas cujos fins podem ser múltiplos” (Capul & Lemay, 2005, p. 177).

A análise documental permite clarificar, aprofundar e fundamentar o conhecimento acerca da realidade, possibilitando ainda o seu conhecimento histórico, e “favorece o processo de maturação ou evolução dos indivíduos, grupos, conceitos, conhecimentos, comportamentos, mentalidades e práticas (Cellard, 2012, p. 295). A entrevista pode ser entendida como “uma conversa que tem um propósito definido”, como a recolha de informações sobre “opiniões, sentimentos, relatos, números [e] fatos” (Barella & Moreira, 2007, p. 1).

A esta panóplia de técnicas de recolha de informação podem unir-se os exercícios de dinâmica de grupos, uma vez que também estes possibilitam a recolha de informação útil para a compreensão das perceções dos sujeitos e permitem alcançar diversos objetivos: a co-construção de conhecimento, através da partilha; a participação ativa e envolvida dos sujeitos; a interação, a estimulação de afinidades, entre outros. São de enriquecimento “interpessoal e potenciam e promovem interações positivas, permitem obter compreensão, *insights*” (Vitello, 1997, p. 26).

A utilização de variadas técnicas de recolha de dados, além de permitirem um registo alargado de informação, permitem o cruzamento da informação obtida por diferentes meios (cruzamento de dados) e são também utilizadas para a avaliação contínua dos projetos.

## 1.3.AVALIAÇÃO DOS PROJETOS EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

A avaliação nos projetos de EIS deve servir o propósito de ir clarificando dúvidas, monitorizando as ações e decisões tomadas, corrigindo caminhos e aportar-se na interrogação constante (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2001). Estando a realidade social em constante evolução, a avaliação deve ser um processo contínuo, e não estanque, transversal e globalizante (Monteiro, 1996), um guia orientador e o *feedback* que a mesma oferece, além de possibilitar atribuir valor ao já realizado, deve servir para melhorar a ação futura.

Stufflebeam e Shinkfield (1995) propõem um modelo de avaliação contínua que integra a avaliação do contexto, de entrada, do processo e do produto (CIPP). Este modelo preconiza uma avaliação que acompanha o projeto desde a sua concepção, possibilitando o seu ajustamento às necessidades ou constrangimentos que possam emergir. Pelas suas características, pode dizer-se que este é um modelo de avaliação qualitativa, que se adequa à avaliação dos projetos em EIS, que se querem flexíveis, para responder às necessidades das pessoas e dos locais.

A avaliação do contexto tem o objetivo de avaliar o estado geral do mesmo relativamente às necessidades, potencialidades, problemas e características, e fornecer as diretrizes para as mudanças e ou ajustes necessários e desejados pelos envolvidos. No que confere à avaliação de entrada, o principal objetivo é ajudar a desenhar um projeto que responda às mudanças necessárias, refletir sobre os métodos e técnicas em uso, estimar os recursos e possibilidades, bem como eventuais obstáculos, e definir critérios para a avaliação final do projeto.

A avaliação do processo tem o objetivo de acompanhar o desenvolvimento do projeto através da observação e explicação contínua e o *feedback* daí resultante tem em vista uma maior adequação do projeto. No que diz respeito à avaliação do produto, o objetivo é avaliar a satisfação dos envolvidos no projeto, assim como as não satisfações, tendo por base os critérios de avaliação anteriormente definidos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995). O modelo de avaliação CIPP apresenta-se, por assim dizer, como um método que permite:

identificar, obter e proporcionar informação útil e descritiva acerca do valor e mérito das metas, a planificação e o impacto de um objeto determinado, com o fim de servir de guia para a tomada de decisões, solucionar os problemas de responsabilidade e promover a compreensão dos fenómenos implicados (Stufflebeam & Shinkfield, 1995, p. 183).

Ainda quanto à avaliação de produto, para Cembranos et al. (2001), esta deve possibilitar a descrição e análise dos resultados do projeto com base nos objetivos e nas necessidades. Assume uma ação profícua na medida em que permite avaliar os efeitos provocados pelo desenvolvimento do projeto e auxilia a tomada de decisão no que diz respeito à continuação do projeto, necessidade de o reformular ou o seu término.

A avaliação nos projetos sociais deve promover aprendizagem pela experiência e os seus resultados serem transportados para ações futuras (Monteiro, 1996), sendo um conector “entre a ação já desencadeada e a perspetivação de ações futuras, num processo coletivo de aprendizagem contínua e na procura de uma otimização quantitativa e qualitativa das intervenções” (Monteiro, 1996, p. 138).

## **2. SAÚDE MENTAL E REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA COMUNIDADE**

### **2.1. NOVO PARADIGMA EM SAÚDE MENTAL E PROCESSO DE DESINSTITUCIONALIZAÇÃO EM PORTUGAL**

Em meados do século XX, a evolução dos psicofármacos e o desenvolvimento de novos modelos de intervenção psicossocial (IP), bem como a conceptualização e a defesa dos direitos humanos provocaram uma mudança na representação das pessoas com DM e no seu tratamento, enquadrados por um novo paradigma na SM. Para esta evolução, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002) aponta, ainda, uma terceira influência, que diz respeito à integração de “um elemento mental no conceito de saúde” (Organização Mundial de Saúde, 2002, p. 22), que vem promover o abandono da ideia de misticismo ao conferir que a pessoa está doente mentalmente e necessita de cuidados, salientando a ligação entre a saúde física e a saúde mental. Foi a conjugação destes três fatores que veio estimular “o abandono dos cuidados em grandes instituições carcerárias a favor de um tratamento, mais aberto e flexível, na comunidade” (OMS, 2002, p. 22), abrindo espaço para a SM comunitária e para o tratamento e cuidado das pessoas com DM na comunidade, originando o movimento de desinstitucionalização das pessoas com DM (Almeida, 2018; Fazenda, 2008; Ferreira, 2016; Ferreira & Bertão, 2017; OMS, 2002).

Esta nova perspetiva vem implicar o desenvolvimento de serviços e respostas de cuidados na comunidade capazes de atender às necessidades e especificidades individuais das pessoas com DM, bem como atender às necessidades dos seus familiares e cuidadores e privilegiar os cuidados médicos em ambulatório em detrimento dos internamentos (Almeida, 2018; Fazenda, 2008; Ferreira, 2016; OMS, 2002). O novo paradigma nos cuidados da SM e no tratamento das pessoas com DM implicaram, ainda, a criação de “legislação de suporte” (OMS, 2002, p. 23).

Reforçando a necessidade de incentivar o processo de desinstitucionalização, a OMS (2002, p. 16) aponta que a prestação de “cuidados, com base na comunidade, tem melhor efeito sobre o resultado e a qualidade de vida das pessoas com perturbações mentais crónicas, do que o

tratamento institucional". Assim, apenas em situações agudas/ crise, as pessoas com DM devem ser internadas em hospitais gerais. Esta alteração no tratamento das pessoas com DM, segundo a OMS (2002), é "eficaz em relação ao custo e respeita os direitos humanos" (OMS, 2002, p. 16), diminuindo o estigma das pessoas com DM.

Na perspetiva da mesma organização, os cuidados de SM devem ocorrer na comunidade, integrando a mobilização de recursos comunitários disponíveis e o unir de sinergias pois, os "serviços de base comunitária podem levar a intervenções precoces e limitar o estigma associado ao tratamento" (OMS, 2002, p. 16). Assim, o novo paradigma de cuidados exige maior valorização e responsabilização dos recursos locais, envolvimento das famílias e estabelecimento de parcerias para a criação de planos de intervenção articulados.

Embora o movimento de desinstitucionalização exigisse a inclusão familiar, social e comunitária das pessoas com DM e os cuidados de proximidade (Ferreira, 2016), segundo Fazenda (2008), o início deste processo, nos Estados Unidos da América e, mais tarde, na Europa, não se verificou positivo, pelo facto de não terem sido criadas respostas comunitárias em simultâneo com a retirada das pessoas dos hospitais psiquiátricos. De acordo com o relatório da OMS de 2002, "os cuidados comunitários ainda enfrentam muitos problemas operacionais", no processo de desinstitucionalização, entre outras razões, por "os Governos não terem atribuído aos cuidados na comunidade os recursos poupados com o encerramento de hospitais" (OMS, 2002, p. 99), referindo-se aos hospitais psiquiátricos. Quase vinte anos depois da publicação deste relatório a situação é muito semelhante.

À semelhança de outros países, Portugal tem vindo a criar estruturas e serviços comunitários, bem como tem adequado as práticas profissionais à SM comunitária e criado legislação para regulamentar essas medidas e práticas. No entanto, estes processos têm sido, de acordo com Fazenda (2008, p. 24), "lentos e difíceis, com vários acidentes de percurso e propostas de reorganização deixadas na gaveta".

Já no ano de 1998, Portugal aprovou a lei de SM (Lei nº 36/98, regulamentada pelo Decreto-Lei nº 35/99) e legislou que os cuidados de SM deveriam ser realizados prioritariamente na comunidade e "prestados no meio o menos restrito possível" (Lei nº 36/98, p. 3544), com vista à

reabilitação e inserção social da pessoa com DM. Definiu ainda o modelo de pluridisciplinaridade das equipas, quando determina que os cuidados em SM deveriam ser assegurados por equipas “habilitadas a responder, de forma coordenada, aos aspectos médicos, psicológicos, sociais, de enfermagem e de reabilitação” (Lei nº 36/98, p. 3544). Com a referida Lei, os serviços de SM passaram a organizar-se em serviços locais e regionais de SM “constituindo os primeiros a base do Sistema Nacional de Saúde Mental” (Almeida, 2018, p.70).

Em 2006, pelo Decreto-Lei n.º 101/2006, é criada a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), “constituída por unidades e equipas de cuidados continuados de saúde, e ou apoio social, e de cuidados e acções paliativas” (Decreto-Lei n.º 101/2006, p. 3857), em estrita articulação e colaboração com os serviços existentes na comunidade. A referida lei surge como catalisador para que, em 2010, através do decreto-lei n.º 8/2010, fossem criadas “um conjunto de unidades e equipas de cuidados continuados integrados de saúde mental” (Decreto-Lei n.º 8/2010, p.257).

Em 2008, na sequência da Resolução de Conselho de Ministros nº 49/2008, Portugal lança o PNSM (2007–2016) com o objetivo de: “Completar a rede nacional de Serviços Locais de Saúde Mental (SLSM) e promover a diferenciação dos cuidados prestados por estes serviços; Desenvolver serviços e programas para a reabilitação e desinstitucionalização de Doentes Mentais Graves (DMG); Coordenar a reestruturação dos hospitais psiquiátricos à medida que as respostas por eles asseguradas forem sendo transferidas para outros serviços” (CNSM, 2008, p. 19).

Em 2009, o PNSM para 2007–2016 (CNSM, 2008) foi colocado em marcha através da implementação de respostas de proximidade, promotoras do envolvimento da comunidade, da pessoa com DM e da família (Resolução de Conselho de Ministros nº 49/2008). Estas medidas vêm pôr em prática a abordagem da SM comunitária que destaca a “(...) manutenção dos doentes na respectiva comunidade residencial, com promoção da sua autonomia e integração social, em vez de os confinar, mais ou menos de forma permanente, em instituições psiquiátricas” (CNSM 2008, p.21). A descentralização dos serviços de SM prevista na Lei permite assegurar respostas imediatas às pessoas com DM grave (DMG), bem como garantir acesso a serviços especializados através dos “hospitais regionais de internamento para doentes inimputáveis (...) nas seguintes

instituições: Hospital Júlio de Matos (HJM), Hospital Sobral Cid (HSC) e Hospital de Magalhães Lemos (HML); Três unidades de tratamento para perturbações do comportamento alimentar, em hospitais gerais a determinar, nas regiões de Lisboa, Centro e Norte” (CNSM, 2008, p. 22).

A implementação do PNSM definido até 2016 foi avaliada, em quatro momentos formais, em 2010, 2011 e 2012, a pedido do Ministério da Saúde, e em 2015, a pedido da Entidade Reguladora da Saúde, em Portugal (Coordenação Técnica de Acompanhamento da Reforma da Saúde Mental-CTARSM, 2017). Resultante das avaliações efetuadas, foram identificados vários constrangimentos e fragilidades que limitaram a efetiva implementação do plano, que exigiu o alargamento do período de implementação (para 2017-2020) e uma reestruturação do plano (Despacho nº 1490/2017). Para ultrapassar os constrangimentos identificados (e.g., pouca autonomia e poder de decisão dos responsáveis pela implementação do plano e a inexistência de um orçamento próprio), esta comissão refere a necessidade urgente da reestruturação do plano a nível da organização, gestão e financiamento, que desde logo exigem um adequado orçamento de Estado que permita reformular a área da SM ao nível das estruturas, modelos (referindo-se às equipas de profissionais) e recursos (económicos e humanos, com assimetrias na redistribuição). Só deste modo será possível desenvolver respostas adequadas e acessíveis a todas as pessoas com DM, e de âmbito comunitário. Urge que as pessoas com DM vivam integradas nas comunidades, exerçam uma cidadania plena e, considerando as suas condições de saúde, sejam tratadas num meio minimamente restritivo (Coordenação Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental-CNRSSM, 2007; CTARSM, 2017). Este é um processo complexo que exige a otimização dos recursos locais e “uma rede sólida de alternativas comunitárias” (OMS, 2002, p. 98). Assim, a RP surge como uma das dimensões emergentes no tratamento das pessoas com DM e deve ser realizada na comunidade (OMS, 2002).

## **2.2. A REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL NA COMUNIDADE**

A RP tem como objetivo ajudar as pessoas com DM a atingirem o seu potencial, através de estratégias que otimizem as suas capacidades e desenvolvam as suas competências, agindo sobre os sujeitos e sobre os seus contextos de vida (OMS, 2002). Deste modo, a RP foca-se na pessoa com DM, mas também no meio envolvente (Fazenda, 2008; OMS, 2002), num trabalho de sensibilização junto da comunidade com vista a uma maior compreensão face à DM, bem como

na diminuição de constrangimentos por parte da sociedade que condicionam e obstaculizam a inclusão das pessoas com DM nos vários contextos (e.g., familiar, escolar/formativo, laboral e de convívio). Torna-se assim fundamental promover a emancipação das pessoas com DM para o desempenho da sua participação e cidadania, e trabalhar na prossecução de uma sociedade mais justa e defensora dos direitos humanos, que cuide e acolha, no sentido do desenvolvimento integral de todos os cidadãos (Fazenda, 2008).

Fazenda (2008) designa como os objetivos primordiais da RP: a promoção do empoderamento e da autonomia do sujeito; a diminuição de atitudes discriminatórias e estigmatizantes; o desenvolvimento de competências sociais e individuais; e o desenvolvimento de uma filosofia de cuidado social estável. De acordo com a CNSM (2008), para os processos de RP e de desinstitucionalização funcionarem adequadamente é necessário investir em recursos extra-hospitalares, e desenvolver um trabalho articulado de equipas pluridisciplinares, incluindo profissionais que não sejam exclusivamente da área médica, que, na comunidade, apoiem e orientem as pessoas com DM e as suas famílias.

Sabe-se hoje que “cada profissional sabe cada vez mais do seu domínio, sabendo cada vez menos dos restantes” (Franco, 2007, p. 114); por isso, torna-se necessário que, para uma abordagem holística e multidimensional das pessoas com DM e das comunidades, a RP seja desenvolvida, como referido atrás, por equipas pluridisciplinares, como defende a CNSM (2008), formadas por profissionais de várias áreas do saber, nos domínios da saúde, educação e social. No entanto, as equipas de SM continuam a manter-se aquém do que é preconizado no PNSM em CNSM (2008), mantendo-se ainda muito fechadas no modelo médico, não se assistindo à integração de profissionais de outras áreas, nomeadamente da área social, como, por exemplo, educadores sociais.

Pela sua formação, os educadores sociais podem desenvolver um trabalho de intervenção no quotidiano ao lado das pessoas, apoiando nas atividades do quotidiano, na mediação e aproximação aos recursos locais, contribuindo para abolir o estigma e a discriminação associados à pessoa com DM, ajudar a (re)criar laços afetivos e sociais e apoiar na organização de redes sociais de suporte (Fazenda, 2008; Timóteo, 2010). De acordo com Ornelas (1997), o isolamento da pessoa com DM pode ser devido à ausência de redes de suporte social, mais do que pela sua

condição, sendo, então, necessário o trabalho de profissionais de proximidade que apoiem a construção de redes de suporte formais ou informais.

As redes sociais podem definir-se pelo conjunto da generalidade das relações que o sujeito classifica como importantes, diferenciando-as assim do resto da sociedade. Estas relações são de supra importância para o indivíduo, uma vez que contribuem para a construção da sua identidade pessoal e lugar na sociedade, sendo ainda catalisadoras da resolução de problemas resultantes dos momentos de crise (Fazenda, 2008; Ornelas, 1997). As redes sociais podem ainda definir-se como um conjunto de apoios sociais que “desempenham um papel importante na manutenção da integridade física e psíquica de um indivíduo ao longo do tempo”. Integra “as redes primárias e as redes secundárias informais, onde se podem incluir os grupos de auto-ajuda” (Fazenda, 2008, p. 83). Estes últimos, para Fazenda (2008, p. 47), “são grupos com problemas específicos que acentuam as ideias de autoestima, confiança nas capacidades internas das pessoas, valorização das redes de apoio e autonomia em relação aos profissionais”.

Para Lieberman (1998), os grupos de autoajuda, pelo facto de os participantes partilharem problemas, experiências de vida e sentimentos, promovem a aceitação, a compreensão do outro e a coesão, servindo como “escudo” perante situações de risco e ou maior stress. Este seria o “efeito-tampão” das redes sociais, tal como designado por Cobb (1976, citado por Fazenda, 2008) protegendo as pessoas relativamente a experiências mais adversas ao longo da sua vida. Ainda quanto aos grupos, é de referir que, “devido às diferenças individuais, os participantes de um mesmo grupo beneficiam-se com diferentes conjuntos de fatores terapêuticos” (Yalom & Leszcz, 2006, p. 24). Para o autor, existem 11 fatores terapêuticos primários, designadamente, interiorização de expectativas, globalidade, partilha de informação, generosidade; repetição do agregado familiar, evolução de práticas de socialização, atitude imitativa, aquisições coletivas, união coletiva, libertação de sentimentos, causas reais” (Yalom & Leszcz, 2006). Estes diferentes fatores não sucedem ou operam separadamente e podem “representar diferentes partes do processo de mudança”, e apesar dos “mesmos fatores terapêuticos” atuarem em todo o género de grupos a “sua interação e importância diferencial podem variar muito de grupo para grupo” (Yalom & Leszcz, 2006, p. 24).

O isolamento social, a institucionalização, bem como o estigma associado à DM provocam a diminuição, ou mesmo a perda, das redes sociais e de suporte das pessoas com DM e suas famílias. Assim, urge a criação de novas ou renovadas redes de suporte social durante o processo de RP, já que as redes sociais se encontram “fortemente associadas a maior sobrevivência” (Fazenda 2008, p. 84). Afluem para a valorização do sujeito, através do sentimento de pessoa necessária e útil e podem exercer a função de: “Companhia social”; “Apoio emocional”; “Orientação e aconselhamento”; “Regulação social”; “Ajuda material e serviços”; “Acesso a novos contatos” (Fazenda, 2008, p. 86).

Os grupos de apoio ou de ajuda mútua, bem como as redes sociais de suporte, formal ou informal, ganham lugar privilegiado junto de pessoas com DM, já que do estigma e do preconceito de que são alvo resultam formas de discriminação na comunidade que é necessário combater. O estigma relacionado com a DM emerge de preconceitos sociais manifestados por via de crenças “infundadas” e estereótipos, que se convertem em ações e atitudes estigmatizantes e discriminatórias sobre os sujeitos que, quando interiorizadas, se traduzem em estigma subjetivo ou autoestigma (Fazenda, 2008; Rocha, Hara, & Paprocki, 2015). Além do estigma ligado à DM afetar a pessoa que dela padece e o seu sistema familiar, afeta também todo o âmbito da psiquiatria, desde instituições e serviços psiquiátricos, profissionais e o tratamento, constituindo-se como o maior obstáculo no processo reabilitativo. O estigma traduz-se numa injustiça social tão incapacitante para o sujeito quanto a sua DM, obrigando as pessoas com DM a enfrentarem um duplo desafio: por um lado, os sintomas da doença; por outro lado, o estigma (Corrigan & Bink, 2016; Rocha et al., 2015).

Pelo exposto, faz sentido uma RP suportada por uma IP baseada no apoio à (re)construção de redes sociais significativas para as pessoas com DM, especificamente, na intervenção com as famílias ou na organização de grupos de ajuda mútua, bem como no estabelecimento de uma relação de ajuda (RA), individual ou de grupo.

A RA é uma relação na qual “pelo menos uma das pessoas procura na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida” (Rogers, 2009, p. 63). É “não diretiva, colaborativa, assente em princípios de valorização da pessoa do outro e de crença nas suas potencialidades para resolver, de forma autónoma os

seus problemas” (Simões, Fonseca, & Belo, 2006, p. 46) e exige do profissional a compreensão e aceitação plena da pessoa com quem está em intervenção e a criação de uma atmosfera de liberdade na qual ela possa mover-se, ao pensar, sentir e ser, em qualquer direção que desejar” (Rogers, 2009, p. 138).

O profissional de RA é um profissional que se apresenta “como facilitador, promotor do crescimento do outro”, aquele que não guia, “mas ajuda a outra pessoa a perscrutar o seu íntimo, numa autodescoberta do caminho que faz mais sentido para si mesmo” (Simões et al., 2006, p. 47), “promovendo numa ou noutra parte, ou em ambas, uma maior apreciação, uma maior expressão e uma utilização mais funcional dos recursos internos latentes do indivíduo” (Rogers, 2009, p. 63-64). Na IP, a RA apresenta-se como vertente de suporte afetivo e da ação educativa, distinta de outras relações (Rogers, 2009) e exige que o profissional se demonstre emocionalmente disponível, e que revele “a capacidade de regulação do afeto, o conforto, o cuidado, a proximidade íntima, a responsividade, a aceitação incondicional, a genuinidade e a empatia, características do profissional de RA, que promovem a revelação dos potenciais da pessoa” (Veiga & Vieira, 2018, p. 71).

Enquanto profissional de RA, o educador social torna-se um revelador das inquietações individuais e sociais, escuta os problemas do sujeito e deve ser capaz de os compreender, enquanto problemas sociais (Capul & Lemay, 2005), mesmo no caso do desenvolvimento da RA com pessoas com DM, percebendo as dimensões sociais da doença e as ligações entre o individual e o coletivo. Assumindo-se, assim, como a capacidade para captar o que a pessoa “pretende significar e os seus sentimentos; uma receptividade sensível às atitudes do paciente; um interesse caloroso, sem uma excessiva implicação emocional” (Rogers, 2009, p. 68).

A IP exige o estabelecimento de uma relação de proximidade, centrada na pessoa (Rogers, 2009), o que, na opinião de Timóteo (2010, p. 79), “enaltece o indivíduo contribuindo para o desenvolvimento de recursos capazes de lhe conferirem empoderamento e, por conseguinte, o comando da sua vida”. Ora, na RP das pessoas com DM importa sobretudo criar condições, nos sujeitos e nas comunidades, para estimular a sua integração e inclusão social, mas também, através da IP, apoiar a pessoa com DM no sentido de uma maior autonomia, maior participação, empoderamento e capacidade de decisão, para o exercício de uma cidadania plena.

## 3. CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

### 3.1. DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DO HPH

O conhecimento do DSM do HPH iniciou-se com o primeiro contacto com a subequipa, em reunião, enquanto voluntária neste departamento durante o período que decorreu entre abril e agosto de 2019, integrada no projeto de “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade”, desenvolvido por Magalhães (2019), o que permitiu conhecer as profissionais da subequipa, assim como a Diretora do DSM e alguns procedimentos do serviço.

Com a finalidade de aprofundar o conhecimento do DSM e de perceber melhor o seu funcionamento, procedeu-se à análise documental do regulamento interno, não publicado, e dos protocolos que nortearam as práticas processuais de transição das pessoas com DM, da área de Matosinhos, que estavam em acompanhamento no HML para o DSM do HPH, na sequência da implementação do PNPM para 2007-2016 (CNSM, 2008). Desta análise documental resultou o conhecimento dos objetivos, missão, visão e valores do DSM, modos de operar, práticas e procedimentos clínicos do serviço, tal como constam nos documentos analisados.

A presença em algumas das reuniões da Equipa de Psiquiatria, as conversas intencionais com os profissionais e reuniões com a subequipa, além de permitirem esclarecer e solidificar conhecimentos, perceber como, na prática, se operacionalizavam as orientações regulamentadas, permitiram conhecer um pouco a visão dos profissionais sobre as pessoas com DM que participariam no projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas”. No sentido de conhecer o meio envolvente, palmilhou-se a comunidade.

Começando por apresentar o HPH, este situa-se na freguesia da Senhora da Hora, Concelho de Matosinhos, e está inserido numa zona urbana com boa oferta de comércio, serviços e espaços de lazer e bem servida ao nível dos transportes públicos, facto esse que facilita a ida das pessoas às consultas e tratamentos.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 283 (2002, p. 7656), o HPH integra o Serviço Nacional de Saúde (SNS) e faz parte da ULSM, criada em 1999. Segundo o Regulamento Interno da ULSM (2018),

artigo 2.º, esta unidade tem como finalidade “prestar cuidados de saúde a todos os cidadãos e proporcionar e desenvolver ações de investigação, formação e ensino” (ULSM, 2018, p. 1) Tal como os restantes hospitais do país, o HPH tem como finalidade a prestação de cuidados diferenciados que passam por internamento ou ambulatório, privilegiando sempre que possível o ambulatório.

A ULSM agrega o Agrupamento de Centros de Saúde (ACES), que é constituído pelas Unidades de Saúde Familiar (USF) e Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) de Matosinhos, Leça da Palmeira, Senhora da Hora e São Mamede de Infesta, e ainda a Unidade de Saúde Pública de Matosinhos, o Centro de Diagnóstico Pneumológico (CDP), o Serviço de Atendimento a Situações Urgentes (SASU), bem como as Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC), prestando cuidados de saúde e apoio psicológico e social de âmbito domiciliário e comunitário, inclusive ao nível dos cuidados primários, articulando com a área da educação (ULSM, 2018).

Quanto aos serviços clínicos hospitalares, encontram-se organizados por departamentos, (Organograma dos Departamentos em Anexo- Anexo 2, p.292), sendo um deles o DSM, que integra o serviço de psicologia, psiquiatria, pedopsiquiatria e o serviço do hospital de dia (HD). À data do início do projeto, o DSM funcionava em espaço provisório, o que apesar de permitir responder às necessidades do serviço e dos utentes, na voz da subequipa era necessário um espaço mais adequado, que veio a acontecer com a mudança de instalações ocorrida em dezembro de 2019, após as obras concluídas do espaço físico destinado ao DSM. A inauguração do espaço físico do DSM deu-se a 5 de maio de 2020 pela Sra. Ministra da Saúde.

Caracterizando o espaço atual afeto ao DSM, este tem acesso direto ao exterior e ao HD, o que permite uma boa iluminação natural e no período de pandemia permitiu que as pessoas estivessem mais protegidas. É constituído por uma sala de espera, vários gabinetes onde são realizados os cuidados de enfermagem e as consultas médicas; há, ainda, salas para reuniões e para outras atividades clínicas e casas de banho. A sala de espera tem algumas plantas e encontra-se decorada, nomeadamente, com trabalhos que vão sendo desenvolvidos através de concursos sazonais, promovidos pelos profissionais, como é o caso do concurso de máscaras no qual participaram utentes, inclusive os participantes da Intervenção Psicossocial Grupal (IPG), que integraram o projeto apresentado neste relatório. Está equipada com sofás, cadeirões e uma

televisão, resultando num espaço considerado acolhedor pelos participantes da IPG e pela subequipa.

A criação do DSM decorre da implementação do PNSM para 2007–2016 (CNSM, 2008), sendo um dos seus objetivos “descentralizar os cuidados de saúde mental, garantindo a aproximação ao doente e cuidadores no contexto hospitalar e de cuidados primários, numa perspectiva biopsicossocial”, objetivo preconizado no PNSM, assumindo o compromisso de responder às necessidades da população de Matosinhos com DM que, até então, era acompanhada no HML (Ferreira, 2016).

De acordo com a subequipa, o processo de transição das pessoas acompanhadas no HML para o HPH iniciou-se em 2010 e desenvolveu-se de modo gradual, tendo em conta os recursos humanos existentes à data. A celebração de protocolos entre o HPH e o HML foi sendo ancorada nas diretrizes que regulamentam o processo de desinstitucionalização psiquiátrica da pessoa com DM e teve o objetivo de orientar a transição das pessoas com DM entre os dois hospitais e definir os procedimentos a seguir.

A celebração do primeiro protocolo dá-se em 2010, época em que o serviço de psiquiatria do DSM era constituído por três Psiquiatras. Este primeiro protocolo assinado entre o HPH e o HML, veio permitir que os médicos de família dos ACES de Matosinhos passassem a referenciar as pessoas com Doença Mental Comum (DMC) para o DSM no HPH, mantendo a referenciação das pessoas com DMG para o HML. No ano 2013, dá-se a celebração do segundo protocolo, cuja alteração relativamente ao primeiro é que, independente do diagnóstico (incluído numa DMG, DMC ou Doença Mental Ligeira–DML), todas as pessoas com DM passam a ser acompanhadas no DSM no HPH, bem como todos os casos referenciados pela primeira vez pelo médico de família, ficando somente a ser acompanhadas no HML as pessoas que haviam adoecido antes de 2013. Estas últimas podem transitar para o HPH apenas a partir de 2016, quando se celebrou novo protocolo entre as duas instituições hospitalares, desde que manifestem essa vontade ao seu médico de família.

O DSM, no HPH, contava à data deste relatório com uma equipa formada por oito psiquiatras, sete psicólogos, dez enfermeiras especializadas em SM e uma profissional de Serviço Social,

profissionais que eram na sua maioria mulheres. Apesar de se considerar uma equipa pluridisciplinar, encontra-se muito centrada no modelo médico, tendo apenas uma assistente social a tempo parcial, com 20 horas de serviço semanais, faltando profissionais da área social e educativa. No entanto, contava anualmente, desde 2015, com uma ou duas estagiários do MEIS, da ESE. Segundo uma profissional da subequipa, embora os recursos humanos fossem limitados em número, o problema maior residia “no modelo assistencialista do DSM, centrado na psiquiatria, sem existir uma equipa pluridisciplinar que incluía técnicos de reabilitação psicossocial”. O PNSM para o período 2007- 2016 já alertava para a indispensabilidade da integração de profissionais não médicos “para um adequado funcionamento das modernas equipas de saúde mental” (CNSM, 2008, p. 35), fazendo depender do recrutamento de profissionais o êxito da reforma em SM.

O acompanhamento que é prestado pelo DSM às pessoas é de carácter ambulatorio e a sua regularidade varia em função do diagnóstico, necessidades e particularidades de cada pessoa, nomeadamente, a existência, ou não, de retaguarda familiar e de disponibilidade do médico de família. O atendimento médico ou de enfermagem pode dar-se no DSM ou na unidade do ACES. Quanto à terapêutica farmacológica esta difere em função do diagnóstico de DM de cada pessoa, podendo dar-se através da toma diária de comprimidos ou através de injetável, com efeito de ação quinzenal ou mensal.

O HD, a funcionar desde 2012, integrado no Centro de Ambulatório, tem o objetivo de prestar cuidados hospitalares às pessoas com DM, de modo a evitar a hospitalização convencional para pessoas que necessitem de tratamentos menos extensos, e/ou responder a situações em que seja necessário supervisionar a pessoa, após realização de tratamentos. Funciona de segunda a sexta-feira entre as 08:00 e as 18:00 horas e está localizado no piso zero, junto ao DSM. De acordo com as profissionais da subequipa, o espaço físico do HD consiste num local amplo, equipado com 10 poltronas e seis camas, equipadas adequadamente aos tratamentos que são realizados, e um balcão de trabalho que permite, nomeadamente, fazer a vigilância às pessoas enquanto são realizados os tratamentos, o que, na voz dos participantes da IPG, que já deles beneficiaram, lhes dá segurança e conforto. São, ainda, efetuados os registos dos cuidados médicos e de enfermagem. A esta resposta estão atribuídos dois profissionais, um de psiquiatria e um de psicologia, que são responsáveis pela supervisão e monitorização dos doentes, e que fazem a gestão dos ajustes ao nível dos cuidados/tratamentos de acordo com a evolução do

estado da pessoa. Aqui são, ainda, prestados os cuidados de enfermagem que antecedem as consultas médicas ou de enfermagem planeadas, estando responsáveis por estas tarefas duas profissionais de enfermagem especializadas em SM.

Com a implementação da RNCCI de SM, em 2017, o DSM nomeia três profissionais da equipa (uma psiquiatra, uma profissional de Serviço Social e uma enfermeira especializada em SM) para a formação de uma subequipa que passa a integrar a equipa coordenadora local (ECL) da RNCCI. Numa fase inicial, a função da subequipa era encontrar uma resposta ocupacional para as pessoas com DMG que se encontravam clinicamente estáveis. De acordo com a subequipa, apesar de ser entendido pela mesma e pela diretora do DSM que as pessoas com DMG, clinicamente estáveis, careciam de uma resposta comunitária de proximidade que respondesse às suas necessidades e interesses, a falta de profissionais da área social não o permitia, restando a opção de encaminhar as pessoas para a Associação de Familiares Utentes e Amigos do HML (AFUA), que desenvolvia uma resposta de carácter ocupacional e de atividades lúdicas.

A abertura do DSM a alunas de MEIS, na Especialização em APCR, da ESE do Porto, através de protocolo entre as duas instituições, permitiu o desenvolvimento de projetos de SM comunitária. De acordo com as palavras de uma das profissionais da subequipa, o ponto de partida deu-se com o projeto “Reabilitar em Saúde Mental: Uma abordagem integrada, integral e participada” de Ferreira (2016), seguindo-se o projeto “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade” de Magalhães (2019), resultando deste último a constituição de um Grupo de Apoio à Saúde Mental (GASM), grupo que foi “herdado” pelo projeto que se descreve neste relatório, no sentido de se dar continuidade à IP desenvolvida com as pessoas que integravam o GASM. Foi também “herdado” o espaço físico onde se davam os encontros de IPG com o GASM.

O espaço (Ap. A, pp. 91-92) onde se realizavam os encontros do GASM resultou de uma parceria entre o DSM e a Junta de Freguesia (JF) onde residem a maioria dos participantes, cedido em setembro de 2019. O espaço físico situa-se no piso 0, sendo o acesso feito a partir do piso 1, através de escada. Este inclui duas salas contíguas com cinco mesas de trabalho, duas em uma das salas e três em outra, várias cadeiras e duas estantes em uma das salas e uma em outra. É um espaço que tem, apenas, uma pequena janela, por onde entra luz natural. Apesar do fraco

arejamento e pouca luz natural, o espaço era compensado por um bom sistema de iluminação elétrica, amplitude, higienização (realizada pela profissional de serviços gerais da JF e boa organização e decoração, que era feita pelos participantes do GASM, constituindo-se num espaço muito acolhedor e confortável, do agrado de todos os participantes.

A minha participação como voluntária no projeto “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade” de Magalhães (2019), permitiu-me ir construindo conhecimento acerca da realidade dos participantes e simultaneamente ir construindo com os mesmos uma relação de proximidade o que considero ter contribuído, entre outras, iniciar uma IP com os mesmos num patamar muito mais confortável.

### **3.2. PARTICIPANTES NO PROJETO**

Antes de dar a conhecer os participantes do projeto, importa ressaltar que, de acordo com o registado na introdução deste relatório, os nomes dos mesmos são fictícios e que serão ocultados todos os dados de maior evidência de modo a salvaguardar o seu anonimato. Atendendo ao número de participantes (16) com quem se desenvolveu a IP, a caracterização individual de cada pessoa, bem como a organização e análise das informações relativas à idade, escolaridade, condição habitacional, área de residência, grau de DM, estado civil e situação laboral, encontram-se em apêndice (Ap. B, pp. 92-114). Estas informações foram analisadas e foram elaborados gráficos que podem ser consultados em apêndice (Ap. C, pp. 115-119). Aqui dar-se-á lugar a uma caracterização grupal.

O projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas” contou com 21 participantes: 16 pessoas com quem foi desenvolvida uma IP, em grupo (IPG-14) ou individual (IPI-2)); as restantes cinco pessoas participantes no projeto incluem a Diretora do DSM, três profissionais que formam a subequipa, e a autora deste relatório.

Das 16 pessoas com quem se desenvolveu uma IP, sete tinham participado no projeto desenvolvido por Magalhães (2019) (seis enquanto elementos do GASM, um dos quais sem DM), e um com quem a colega desenvolvera uma IPI. Das restantes nove pessoas, oito foram integradas no grupo mais tarde (cinco no mês de outubro e três no mês de novembro) e com a

outra pessoa foi desenvolvida uma IPI. A integração das restantes oito pessoas no GASM, e consequente participação no projeto que aqui se apresenta, obedeceu aos critérios definidos pela subequipa para a integração no grupo: pessoas clinicamente estáveis; com orientação da/do psiquiatra e/ou psicóloga para a IP, encaminhadas após entrevista semiestruturada realizada por um dos elementos da subequipa. As entrevistas decorreram no DSM (2) e num dos ACES da ULSM (7). O agendamento foi feito pela subequipa, e cada entrevista foi orientada pelo elemento da subequipa que mantinha maior proximidade com a pessoa a ser entrevistada. Apesar de ter havido abertura à minha participação em todas as entrevistas, só me foi possível participar na entrevista de cinco das nove pessoas. A entrevista visava explorar as áreas de interesse, motivação e necessidades dos entrevistados que, posteriormente, foram analisadas conjuntamente com a subequipa para perceber qual a resposta a nível da RP mais ajustada a cada pessoa.

As respostas possíveis passavam por integração das pessoas no GASM (com o qual já se estava a desenvolver IP, em grupo) e/ou frequentar a Unidade Sócio Ocupacional (USO) da AFUA. Esta última opção não suscitou interesse nas pessoas entrevistadas, por ser afastada geograficamente da sua área habitacional, trazendo despesas de transporte, para além da mensalidade a que estava sujeita a sua frequência; apesar das pessoas não verbalizarem na entrevista carência económica, referiram que estes gastos seriam um acréscimo nas suas despesas mensais. Explicavam, ainda, que as atividades que eram desenvolvidas na AFUA não iam ao encontro dos seus interesses e necessidades e, na voz de duas das cinco pessoas que, em virtude de internamentos em crise no HML, já tinham frequentado esta unidade, revelaram que, mais do que o seu desinteresse pelas atividades, sentiam desinteresse no ambiente e no contexto das mesmas. Os interesses demonstrados pelas pessoas eram de natureza diferente e incluíam atividades na comunidade (tais como, caminhadas, visitas a monumentos e idas a espaços de lazer, como parques ou praia), de que todos gostavam, jogos (jogo da sueca, jogos de tabuleiro e malha) do interesse dos cinco Srs. participantes da IPG, artes manuais, mas, sobretudo, falavam da sua vontade e necessidade de convívio, de estar com os outros, de conversar, desabafar, de contrariar o seu isolamento e o sentimento de inutilidade, como referido explicitamente por oito das 14 pessoas participantes da IPG no momento da entrevista.

O conhecimento acerca da realidade das pessoas com quem o projeto “Mais de perto: no quotidiano ao lado das pessoas” foi desenvolvido, parte de momentos diferentes. Com seis dos participantes (Sr. Mário, D. Mariana, D. Rosa, D. Fátima, Sr. Augusto, Sr. João, nomes fictícios), a construção do conhecimento iniciou-se em março de 2019, enquanto voluntária no DSM, o que me proporcionou a possibilidade de coorientar o grupo GASM, formado no âmbito do projeto desenvolvido por Magalhães (2019). O conhecimento do Tiago (como referido atrás, este como todos os nomes que irão surgir ao longo deste relatório são fictícios) iniciou-se um pouco mais tarde, na preparação da saída de Magalhães (2019), por altura da finalização do projeto que desenvolveu e pela necessidade de dar continuidade à IPI, que seria assegurada por mim. Quanto aos restantes nove participantes, com cinco (Sr. Fernando, D. Rita, D. Mafalda, D. Carla e Paulo), o primeiro contacto aconteceu aquando da realização da entrevista e com os últimos quatro (Sr. Félix, D. Cristina, D. Céu e D. Matilde) aquando da sua integração no GASM, em outubro e novembro de 2019, por indicação da subequipa. A integração dos novos elementos no GASM foi-me sendo dada a conhecer pela subequipa e transmitida por mim ao grupo, atempadamente, que sempre demonstrou abertura e interesse em acolher mais pessoas. Com todos os participantes, o conhecimento foi sendo construído através da observação participante, das conversas intencionais, exercícios de dinâmicas de grupo e debates.

O conhecimento dos elementos que formam a subequipa do serviço de psiquiatria do DSM, que integra a RCCI na comunidade, na SM, iniciou-se na primeira reunião em que estive presente, em março de 2019, no DSM, e foi sendo construído através dos momentos de conversa intencional e durante as reuniões, convocadas para partilha de informações sobre as 16 pessoas que iriam participar neste projeto. As partilhas de informação, os debates e reflexões conjuntas permitiram alcançar um duplo conhecimento: conhecer a subequipa e conhecer a perceção e representações que os técnicos tinham acerca das pessoas que iriam participar no projeto. Nestes encontros foi sendo referido que as pessoas estavam muito sós, muito isoladas, o que agudizava, ainda mais, o seu sofrimento.

Das 16 pessoas, 14 delas (Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, D. Cristina, D. Matilde, D. Carla, D. Mafalda, Sr. Fernando, Sr. João e Sr. Augusto, em que as quatro primeiras compõem dois casais) integraram o GASM e com elas foi desenvolvida IPG e com as

restantes duas (Tiago e Paulo) foi desenvolvida IPI, por ter sido entendido pela subequipa como mais benéfico, devido às suas características.

Das pessoas que integraram o grupo, três (Sr. Mário, Sr. Félix e D. Mafalda) não apresentavam DM, porém, foi entendido pela subequipa como benéfico: para a D. Mafalda como medida preventiva para promoção da sua SM, pelo facto de começar a ser percebida a sua propensão para a depressão; no caso do Sr. Mário e do Sr. Félix, por serem cuidadores das suas esposas com diagnóstico de DM, a sua participação no grupo poderia servir como suporte e apoio para o grupo, permitindo também prevenir situações de desgaste emocional (*burnout*) pelo stress a que estão expostos enquanto cuidadores e limitação da sua vida social, tal como a literatura informa (e.g., Fazenda, 2008) e como referido pelos Sr. Mário “às vezes um homem fica com a cabeça em água estar sempre a ouvir o mesmo não é fácil” (Ap. D, p. 128).

No que confere ao diagnóstico clínico, segundo informação fornecida pela subequipa: quatro pessoas (D. Rosa, Sr. Fernando, D. Rita e Tiago) possuem DMG; três (D. Cristina, Sr. Augusto e Sr. João) DML; e seis (D. Fátima, D. Mariana, D. Matilde, D. Céu, D. Carla e Paulo) possuíam DMC, estando os referidos diagnósticos associados a patologias várias, como esquizofrenia; perturbação depressiva recorrente; perturbação de adaptação a situações sócio familiares; risco de luto patológico e Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). À data da escrita deste relatório, todas as pessoas com DM encontravam-se clinicamente estáveis e mantinham-se em acompanhamento médico de Psiquiatria, e Psicologia, ou só Psicologia como era o caso da D. Cristina e da D. Mafalda e, todas as pessoas tinham plano farmacológico, que no caso do Tiago era misto, injetável mensalmente e comprimidos.

A idade dos participantes, sem considerar a equipa, situava-se entre os 23 (Paulo) e os 88 anos (D. Mafalda), tendo a maioria (nove pessoas) entre os 60 e os 70 anos (Ap. C, p. 115). Relativamente à escolaridade: uma pessoa (Paulo) frequentava o 2º ano do Ensino Superior; três tinham o 12º ano, sendo que um deles frequentara o Ensino Superior por três anos, desistindo por motivos ligados à sua DM (Tiago); três concluíram o 9º ano; uma tinha habilitações até ao 2.º ciclo (6º ano); e as restantes sete pessoas tinham frequentado apenas o primeiro ciclo do ensino básico, uma das quais só concluiu o 3.º ano. Todos os participantes viviam no Concelho de Matosinhos, em habitação própria, à exceção da D. Carla que vivia em quarto de aluguer. Quanto ao meio de

transporte utilizado nas deslocações, oito pessoas tinham a possibilidade de se deslocarem em carro próprio ou de familiares com quem coabitavam, como era o caso do Tiago que tinha a possibilidade de se deslocar no carro da sua mãe. Não obstante, na voz das pessoas que não possuíam meio de transporte próprio, esta realidade não era fator condicionante à sua participação no projeto, ou para realizar as suas tarefas e idas a consultas médicas, pois a sua área de residência inseria-se numa zona urbana bem equipada ao nível dos transportes públicos.

Quanto ao estado civil das 16 pessoas: sete (D. Fátima, D. Rosa, Sr. João, D. Mariana, Sr. Mário, D. Céu, Sr. Félix) eram casadas, sendo que a D. Mariana e o Sr. Mário, bem como a D. Céu e o Sr. Félix constituíam dois casais; três (D. Matilde, D. Carla e Sr. Fernando) eram divorciadas; duas (Tiago e Paulo) eram solteiras e as restantes quatro pessoas são viúvas. À exceção dos dois jovens solteiros, todas as pessoas tinham filhos (todos adultos, apenas os dois filhos da D. Carla eram menores de idade, um rapaz com 14 anos e uma rapariga com 17): sete com dois filhos (D. Rosa, D. Cristina, D. Matilde, D. Mafalda, Sr. Fernando, Sr. Augusto e D. Carla) e as restantes tinham 1 filho. Relativamente à proximidade dos filhos, três pessoas tinham os filhos emigrados (a D. Mafalda e o Sr. Augusto tinham um dos filhos, a D. Rita tinha a sua única filha emigrada) e a D. Carla, desde o seu divórcio (há sensivelmente oito anos), estava separada dos filhos, pois estes foram entregues aos cuidados de uma tia paterna, casada, sem filhos. A D. Carla lamentava esta situação, embora dissesse compreender a decisão do tribunal, pois, na altura, ficara sem condições para cuidar dos seus filhos: psicologicamente tinha ficado muito afetada e com poucos recursos económicos, o que não lhe permitia cuidar dos filhos sozinha. Além disso, a D. Carla verbalizava que o facto de os filhos serem bem cuidados pela tia, também lhe dava alguma tranquilidade. Ela visitava os seus filhos uma vez por mês, bem como nas épocas festivas e nas datas dos aniversários dos filhos; referia que gostaria de os visitar mais vezes, mas não tinha poder económico para o fazer, pois a distância geográfica (cerca de 40 km) obrigava a gastos. Apesar da boa relação que mantinha com a ex. cunhada e o marido da mesma, estes não traziam as crianças para visitarem a mãe. Todos os outros participantes tinham os filhos (mesmo que casados, como era o caso da D. Cristina, da D. Rosa D. Fátima, Sr. Fernando e Sr. Augusto) a viverem próximos de si, todos mantinham boa relação com os filhos e recebiam deste algum apoio, como fazer as compras maiores. No caso do casal D. Céu e Sr. Félix eram estes quem apoiavam o seu único filho na recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), que acontecera recentemente (após seis meses do falecimento da sua esposa).

Relativamente à situação laboral das pessoas, a grande maioria (12) encontrava-se reformada, por razões diferentes: nove estavam reformadas por doença, algumas desde muito novas (e.g., a D. Mariana desde os seus 19 anos); duas (Sr. Félix e D. Mafalda) estavam reformadas por terem atingido a idade legal da reforma; o Sr. Mário tinha uma reforma antecipada, por necessidade de cuidar da sua esposa que tinha DMC. Duas, D. Matilde e Tiago, estavam desempregadas, a primeira desde 2017 e o segundo nunca trabalhou; uma (D. Carla) estava empregada; e o Paulo era estudante. A maioria das pessoas trabalhou ou trabalha no terceiro setor (comércio e serviços), exercendo profissões na área da educação (uma, D. Cristina, auxiliar de ação educativa), do comércio (duas, D. Fátima e D. Rosa); transportes (duas, Sr. Augusto e Sr. Fernando); contabilidade e escritório (duas, D. Matilde e Sr. Mário); outros serviços (D. Carla, auxiliar de ação direta). Quatro trabalharam na área da indústria (D. Mariana, Sr. Félix, Sr. João, D. Rita) e as restantes pessoas nunca trabalharam fora de casa.

Quanto às rotinas do quotidiano, na sua maioria, as pessoas realizavam as tarefas do lar e cuidavam dos elementos da família. Tinham como companhia a televisão (TV), passando o seu dia a dia “entre quatro paredes”, como referiu a D. Mafalda que, tirando a ida à eucaristia ao sábado, passava os seus dias em casa, desabafando “é muito triste passar o dia entre quatro paredes” (Ap. D, p. 141). A D. Céu referia que, habitualmente, era o seu marido que fazia as compras e tratava dos assuntos da casa, quanto a si, dificilmente saía de casa, referindo “a vontade não puxa” (Ap. D, p. 127). A realidade da D. Fátima era semelhante, sendo também o seu marido quem fazia as compras e, à exceção de ir ao sábado à tarde ao café com o marido, só ia à rua se tivesse de ir a consultas médicas, a casa da filha e, uma vez por mês, ia ao cabeleireiro e manicure. Relatava que o seu marido passava o tempo de lazer no seu atelier, a pintar ou a fazer trabalhos manuais, e que fazia coisas muito bonitas. A D. Mariana dizia que as suas saídas de casa eram para ir à hemodiálise três dias na semana e os restantes dias passava-os a recuperar do tratamento. Acrescentava que, apesar do marido e do filho serem seus amigos, era difícil aguentar a sua vida, inclusive, pela falta do convívio que tinha quando trabalhava na fábrica e onde era prática, nomeadamente, assinalarem as datas festivas, algo que tinha perdido há 44 anos, quando, por motivos de doença, foi reformada com apenas 19 anos.

Para a D. Rita, as suas saídas eram “por obrigação” e passavam pela ida às compras e outras necessidades, como “assear o jazigo” do seu falecido marido, tirando isso, passava os seus dias

em casa sem qualquer companhia, partilhando que “ando da TV para a janela à espera que o dia passe para poder falar com a minha filha e ver o meu netinho através de videochamada” (Ap. D, p. 154). Dizia sentir-se muito só e ter falta de convívio. A D. Cristina relatava que o seu dia a dia era muito circunscrito às tarefas de casa, saídas era só quando “a necessidade obrigava”. Partilhava que, com a morte do seu marido, havia-se isolado e afastado das pessoas amigas (Ap. D, p. 169).

Relativamente ao Tiago e ao Paulo, o primeiro partilhou que, após passar quase dez anos fechado em casa, as suas saídas limitavam-se, desde há seis meses à data em que me foi apresentado (agosto, 2019), a idas à padaria e confeitaria, próximo de casa, para comprar pão, às 3<sup>as</sup> feiras de manhã para ir à piscina, por orientação da sua nutricionista, como medida de tratamento, para redução do seu excesso de peso, e saídas à quinta feira entre as 14:00h e as 16:00h, em virtude da IPI desenvolvida no âmbito do projeto de educação e intervenção social de Magalhães, (2019) (Ap. E, p. 191). Quanto ao Paulo, as saídas de casa eram para ir à faculdade e, por vezes, ao fim de semana, para ir às compras, ou tratar de assuntos diversos, sempre acompanhado da sua mãe. Na voz do mesmo, vivia no Porto há 13 anos e ainda não conhecia nada da cidade (Ap. F, p. 200).

O Sr. Mário, o Sr. João e o Sr. Félix partilhavam uma realidade quotidiana muito similar: cada um deles verbalizava que o seu dia a dia era passado a prestar apoio à esposa, saindo apenas para fazerem as compras ou suprirem outras necessidades, como pagamento de serviços, nunca em lazer. Nas palavras do Sr. Mário, “tenho de cuidar da minha esposa, é para ela que eu vivo” (Ap. D, p. 128). Quanto ao Sr. João, além de ter de enfrentar a sua DML e ter necessidade de apoiar a esposa, com vários problemas de saúde, tinha uma filha adulta diagnosticada com Síndrome do Espectro do Autismo que carecia de atenção. O Sr. Félix relatava que “fazia de tudo” para tirar a sua esposa de casa, mas dificilmente conseguia, esta apresentava sempre alguma desmotivação quando ele a desafiava para sair, questionando “onde é que havemos de ir? Só os dois?” (Ap. D, p. 183). Questionada acerca deste “só os dois”, a D. Céu partilhou que, antes da sua nora adoecer e falecer, era habitual, ao fim de semana, saírem para passeio em família. Atualmente, também, o seu filho não saía, inclusive devido ao AVC, que o deixou com mobilidade reduzida.

Quanto ao quotidiano da D. Carla e da D. Matilde, a primeira partilhava que o seu dia a dia era passado de casa para o trabalho e vice-versa e, no seu dia de folga semanal, quando não tinha nada para fazer na rua, passava-o a limpar o seu quarto de aluguer, a comer e dormir. A mesma

partilhara também que, uma vez por mês, salvo exceções, visitava os seus filhos, passando o dia com eles. A segunda partilhava que passava o dia sozinha, tendo como companhia a TV, até o seu filho e a sua irmã regressarem do trabalho. Após realizar as tarefas do lar, por vezes, fazia uma caminhada à volta do prédio onde vivia e, depois, ficava a olhar para a televisão até eles regressarem.

O Sr. Augusto e o Sr. Fernando (Ap. D, p. 170) desabafaram ter, igualmente, uma vida solitária. O Sr. Augusto, de vez em quando, dava um passeio pela Foz, de autocarro, algo que fazia gratuitamente (benefício atribuído a trabalhadores de transportes públicos), ou ia até ao café ao lado de casa jogar às cartas com uns amigos, no entanto, partilhava que havia dias em que “lhe faltava a vontade” e que lhe custava passar os dias, que sentia grandes de mais. Para o Sr. Fernando, os dias também eram difíceis, faltava vontade para sair de casa, apenas saía para ir almoçar e cumprimentar o seu único amigo, ou fazer compras, tirando isso, estava em casa a jogar às cartas no computador ou a “olhar para as paredes, a pensar na morte”. Dizia ter uma condição económica que lhe permitia “gozar a vida”, mas não tinha com quem a partilhar.

Quanto à D. Rosa, por vezes, ia buscar os netos à escola ou a atividades desportivas, mas, a maior parte do tempo, estava em casa, referindo que o tempo “sobrava”. Após o almoço de domingo, em família, era habitual irem ao café e depois dar um passeio a pé ou de carro e, muito de vez em quando, ela e o marido iam a uma danceteria, pois ambos gostam de dançar.

As pessoas mantinham um discurso marcado pelo desalento, pela falta de projetos e de motivação ou de companhia para fazer o que quer que fosse. A tristeza cunhava a postura de muitos. Aqueles que já tinham participado no projeto psicossocial anterior (Magalhães, 2019) salientavam a importância das ações desenvolvidas e dos encontros em grupo. Pelas interações dos participantes da IPG, era evidente a importância do grupo para cada um dos participantes, assim como se percebia, principalmente, entre os participantes que integravam o GASM há mais tempo, uma relação de grande afetividade, interesse e proximidade, sendo recorrente, ao fim de semana, comunicarem-se via telefone/telemóvel e alguns encontravam-se para tomar café.

Uma das perguntas presentes no guião da entrevista inicial (Anexo 3), realizada às pessoas para exploração dos seus interesses, era se possuíam animais de estimação. Esta questão surge por

ser entendido pela subequipa que o animal de estimação pode apresentar-se como fator terapêutico no tratamento da DM, facto que é atestado por Almeida, Braga e Almeida (2010): o animal de estimação, além da sensação de conforto e de carinho que pode trazer à pessoa com DM, pode exercer a função de companhia; ser promotor da autovalorização e de sentimento de responsabilidade pelo facto de exigir da pessoa a necessidade de cuidar. Além disso, por vezes, o animal de estimação exige sair à rua para passear e, nesse sentido, promove, ainda a interação social. Quando questionadas a este respeito, somente duas pessoas (o Sr. Fernando e a D. Rita) referiram não ter animais de estimação, revelando até um sentimento de tristeza ao referi-lo. No caso do Sr. Fernando, por ter tido dois gatos e um pássaro e, como disse, ter sido abandonado pelos mesmos e, agora “não quero mais nenhum animal” (Ap. D, p. 170). A D. Rita gostava muito de ter um animal de estimação, mas tinha medo de não ser capaz de cuidar dele, por toda a sua vida escutar os seus familiares dizerem que não seria capaz (Ap. D, p. 254). À exceção do Sr. Fernando, D. Cristina, D. Matilde, Paulo e D. Carla todos os outros tinham um cão e o casal Sr. Mário e D. Mariana tinham ainda um periquito.

No que se refere a gostos e interesses, à exceção do Tiago, cujo interesse era fazer voluntariado (apesar de não verbalizar uma área específica, o Tiago referia que tinha que ser uma área que não exigisse interação com grande número de pessoas, nem que o obrigasse a manter-se muito tempo de pé), e o Paulo, que gostaria de conhecer a cidade (visitar monumentos e assistir a concertos de música clássica), todos os outros participantes referiam ter interesse em momentos de convívio, estar com pessoas que partilhassem dos seus problemas ou fossem capazes de os compreender e com quem pudessem abertamente conversar, partilhar, desabafar e realizar atividades, como manualidades no caso das senhoras (Sras.). No caso dos senhores (Srs.), estes demonstravam interesse nos jogos da sueca, tabuleiro e outros que pudessem ser realizados ao ar livre. A D. Mafalda e a D. Cristina diziam que necessitavam de conviver com outras pessoas, na voz da primeira, para ter um pouco mais de alegria na vida que lhe resta e, a segunda, para a ajudar a esquecer o sofrimento que o marido passara antes de falecer, vítima de doença. As caminhadas e passeios pela comunidade eram um interesse comum.

A rede de suporte social e afetivo dos participantes era, na sua maioria, restrita ao agregado familiar, à exceção da D. Carla e da D. Mariana, não se percebiam relações afetivas fora do mesmo. No caso da primeira, partilhara que, apesar de ter boa relação com uma sua tia materna, a quem

visitava de vez em quando, a relação não saía do contexto da visita, o mesmo acontecia com as suas colegas de trabalho, com quem tinha boa relação. Quanto à D. Mariana, partilhou que mantinha somente boa relação com um sobrinho que estava emigrado, referindo que com os seus irmãos nunca teve uma relação amistosa e de proximidade, que se agravou por questões de divisão de bens, após falecimento dos pais.

Através da observação participante e das conversas intencionais, à exceção da D. Matilde que tinha uma relação um pouco mais conturbada com um dos seus filhos, era perceptível a boa relação que os participantes tinham com os familiares com quem coabitavam: percebia-se o apoio que os dois participantes da IPI recebiam da sua mãe, assim como o apoio prestado pelos dois cuidadores (Sr. Mário e Sr. Félix) às respetivas esposas, justificado, inclusive, na voz do Sr. Mário ao dizer que vive para a sua esposa.

Entre os participantes da IPG, era também percebida a interajuda, solidariedade, amizade e a união crescente entre todos, verificando-se maior proximidade entre os seis participantes que haviam participado no projeto desenvolvido por Magalhães (2019), onde há época do desenvolvimento do referido projeto, enquanto voluntária, eu já observava uma boa relação entre estas seis pessoas.

Na sua maioria, o desejo dos participantes era ter saúde, para si e para os seus familiares mais próximos. Tinham consciência que a sua realidade não lhes permitia viver com satisfação (e.g., regista-se as palavras do Sr. Mário, “assim não vivo eu nem vive ela” (AD, p. 182), mas não sabiam como fazer para que fosse diferente). A D. Carla partilhou que desejava encontrar um homem “em quem confiar”, gostava de voltar a casar e “até ter mais filhos” (Ap. D, p. 180). O Tiago desejava conseguir um emprego, num futuro próximo, e o Paulo queria, um dia, fazer mobilidade ERASMUS.

### **3.3 AVALIAÇÃO DO CONTEXTO**

A avaliação do contexto foi realizada por todos os participantes, nos encontros grupais, onde me coube incentivar as pessoas ao questionamento e reflexão face à sua realidade. O conhecimento resultante da avaliação do contexto foi dado a conhecer e analisado com as profissionais da subequipa em momentos de reunião e em conversas intencionais, com o objetivo de implicar

todos os participantes e de serem incluídas as várias visões e saberes na análise da realidade. Importa recordar que um projeto é bem mais rico e coerente com as necessidades de uma determinada realidade, quando todas as pessoas que dela fazem parte são escutadas em todas as fases do projeto (Mendonça, 2002).

Nos encontros semanais com o grupo e nos encontros individuais (semanais, com o Tiago, e quinzenais, com o Paulo), refletiu-se sobre os problemas, indicadores, causas e necessidades (Ap. G) que foram sendo identificados, inclusive no momento da entrevista inicial. Os problemas mais verbalizados foram o isolamento social e o estigma face à DM.

O problema do isolamento social, Problema 1 (P1), como já referido, era transversal a todas as pessoas com DM, e também aos dois cuidadores (Sr. Mário e Sr. Félix) que, pelo facto de terem de cuidar de uma pessoa da família, também acabavam por se isolar, como revelou o Sr. Mário “não posso sair de casa, tenho de cuidar da minha esposa, é para ela que eu vivo” (Ap. D, p. 128). Além de ser reconhecido pelos participantes, o P1 era também identificado pela subequipa. Na génese deste problema, os participantes identificaram a desmotivação e o desânimo, também identificadas pela subequipa, que tinham como consequência, a falta de vontade para sair de casa e participar ativamente na vida social. Segundo Almeida (2018, p. 32), a SM “é a base de um desenvolvimento equilibrado durante a vida, desempenhando um papel importante nas relações interpessoais, vida familiar e integração social é também um fator importante da coesão social, bem como da plena participação comunitária”. Entendendo-se, assim, que a DM concorre para o seu inverso, ou seja, limitações nas rotinas de vida diária e nas interações sociais e comunitárias. A ausência de respostas ao nível de atividades de lazer e de convívio, do seu interesse, na freguesia, foi outra das causas do isolamento social apresentada por 13 dos participantes.

A ausência de rede de laços afetivos e sociais, pela dificuldade em se relacionarem, em consequência da sua DM, ou pela perda de relações de amizade e sociais pela entrada na reforma, era outra das causas identificadas pelos participantes, à exceção do Paulo, do Tiago, D. Carla e D. Matilde. No caso do Paulo, identificava o seu isolamento social, em parte, como consequência do *bullying* sofrido no passado, no caso do Tiago, como consequência do seu fechamento em casa por quase dez anos e que o tinha levado a desabituar-se a sair de casa. Além disso, estes dois

jovens identificavam a sua parca autonomia na utilização dos transportes públicos como causa do isolamento social em que se encontravam, já que este fator lhes condicionava a mobilidade.

A juntar às causas anteriores, identificava-se a baixa-autoestima, a tristeza e a desvalorização pessoal das pessoas que se traduzia em desânimo e falta de motivação para saírem de casa em lazer, a exemplo, as palavras da D. Fátima “também a gente para onde há de ir? E sozinha a vontade não puxa”; e as do Sr. Augusto “quando a minha esposa era viva, eu tinha a companhia dela, passeávamos e tudo, agora (silêncio) é muito triste, o dia é grande, custa a passar”. O isolamento social reforçava-se, ainda, pela falta de projetos de vida como demonstram as palavras do Tiago ao dizer que não tinha razões para sair de casa e que precisava de ter algo novo que o motivasse a sair de casa.

As necessidades a satisfazer para resolver o P1, identificadas pelos participantes da IPG, seriam: existência de atividades e convívios sociais e comunitários (que fossem ao encontro dos seus interesses e gostos e lhes permitissem conhecer outras pessoas); criação/ampliação de laços afetivos e sociais, entendendo que, através do convívio, poderiam aumentar a sua satisfação com a vida e alterarem a sua postura, nomeadamente, face à sua desmotivação e sentimento de estarem sozinhos. Até porque, no GASM, já tinha sido percebido pelos participantes que nos momentos de convívio/festa todos ficavam felizes e não se escutava ninguém falar de doença. Quanto aos dois jovens, estes percebiam que tinham de se desafiar e enfrentar o mundo: este processo, para o Tiago, tinha sido iniciado no projeto anterior (Magalhães, 2019) e era preciso dar-lhe continuidade, entendia que, agora, para ultrapassar o seu isolamento social, precisava de ter maior domínio na utilização dos transportes públicos, o que lhe daria maior autonomia e liberdade; para o Paulo, o processo estava no início, dizia saber que tinha de refazer caminhos anteriormente percorridos, para tentar construir uma nova imagem dos mesmos e desprender-se do passado e do medo que lhe condicionava a vida (Ap. E, p. 193; Ap. F, p. 207).

Quanto ao P2, identificado por todos os participantes com DM, o “Estigma face à DM”, era entendido pelos próprios, em parte, como reflexo de um passado histórico, em que as pessoas com DM eram vistas como diferentes, inúteis, perigosas e sem valor, como demonstram as palavras do Paulo quando disse que escutava colegas de turma dizerem “vem aí aquela coisa estranha” (Ap. F, p. 207) ou as palavras da D. Carla quando disse que quando acontecia algum

problema no trabalho que a envolvesse, as pessoas não lhe diziam nada por acharem “que eu sou perigosa” (Ap. D, p. 159). As concepções negativas sobre si verbalizadas pelos participantes refletiam a interiorização da representação que os outros faziam delas, levando ao autoestigma e afetando-as ao nível dos seus sentimentos e crenças, conforme referido na literatura (e.g., Rocha et al., 2015). Este fenómeno era visível quando, demonstravam descrença nas suas capacidades e competências, bem como na reabilitação e utilidade do tratamento (e.g., D. Céu, “às vezes não sei se valerá a pena tomar medicação, aos anos que estou assim”; D. Fátima, “vamos vivendo um dia de cada vez, esta doença é para a vida, nunca mais se volta ao que se era”) (Ap. D, p. 143).

A D. Rita, a D. Fátima e a D. Matilde tinham a perceção de que os outros as consideram inúteis: na voz da D. Rita, quando não conseguia fazer as coisas, “chamavam-me inútil ou lerda” (Ap. D, p. 159) ; a D. Fátima partilhou que, “às vezes, peço ao meu marido para me ensinar a fazer trabalhos manuais, mas ele diz que é preciso ter jeito” (Ap. D, p. 143); e para a D. Matilde, era “duro” quando sentia que a família a tratava como incapaz e a queriam controlar. Quanto à concepção da perigosidade ligada à DM, esta era identificada e percebida na voz da D. Rosa e da D. Carla: para a primeira, depois de se ter uma DM, “as pessoas nunca mais olham para nós da mesma forma e se souberem que já estivemos no HML, então pior, até fogem” (Ap. D, p. 15); quanto à D. Carla, esta partilhou que, “no meu trabalho, quando acontece algum problema, ninguém me diz nada, dizem que eu sou perigosa” (Ap. D, p. 155). O Paulo e o Tiago testemunhavam o preconceito, apreendido do discurso dos outros, como já referido em cima pelo Paulo, enquanto o Tiago dizia que não gostava da maneira como as pessoas olhavam para si, como se fosse diferente (Ap. E, p. 155).

Na opinião dos participantes da IPG, as atitudes que existem na sociedade face à DM, em certa medida, são reflexo da pouca preocupação do Estado. Nas palavras do Sr. João, por o Estado não cuidar das pessoas com DM, inclusive, por não apoiar a criação de projetos de reabilitação, reforça ainda mais, na sociedade, a ideia de que as pessoas com DM são pessoas sem valor.

As necessidades a satisfazer para responder ao P2 e identificadas pelos participantes seriam: o desenvolvimento de competências, saberes e habilidades, através de atividades/*workshops* em áreas que lhes interessassem (os participantes da IPG deram como sugestão a realização de manualidades, enquanto os dois jovens da IPI sugeriram o desenvolvimento de ações de voluntariado); a divulgação e partilha dos seus saberes e habilidades na comunidade (entendendo

que através dos produtos construídos e das ações de voluntariado, demonstrando e divulgando o que conseguiam fazer, revelavam as suas competências, conhecimentos/saberes, e estariam assim a mostrar à família e à comunidade/sociedade que são pessoas úteis, capazes de criar e de fazer e, simultaneamente, estariam a valorizarem-se, a valorizar os seus conhecimentos e competências, combatendo a descrença e auto-descriminação.

Os escassos recursos humanos no DSM foram identificados pelos participantes como um terceiro problema (P3). No momento da entrevista inicial, os participantes ficaram a saber que o DSM não disponha de número suficiente de profissionais para possibilitar o desenvolvimento de projetos comunitários, razão pela qual o DSM tem vindo a “abrir as portas” a estudantes do MEIS. Este problema ganha peso na preocupação dos participantes, quando, através da sua observação, aquando da ida a consultas de psiquiatria e ou psicologia, vão percebendo a quantidade de trabalho dos profissionais: na voz da D. Rosa, os profissionais técnicos “não têm mãos a medir” e, na observação da D. Mariana, “é sempre a aparecer gente nova” (Ap. D, p. 183).

Este problema já havia sido identificado pela subequipa. Em conversa intencional, a subequipa referira a dificuldade em pôr em prática o PNSM (CNPSM, 2008) e o desenvolvimento de projetos de SM comunitários, não apenas pela escassez de recursos humanos, mas, sobretudo, pela não inclusão na equipa de profissionais de outras áreas não ligadas à saúde. A subequipa partilhou que era entendido pelo DSM a necessidade de reforçar a equipa com profissionais, inclusive, de educação e intervenção social e comunitária, de modo a constituírem uma equipa pluridisciplinar mais diversificada que permitisse intervenções mais holísticas e contempladoras das várias dimensões da vida dos sujeitos e das comunidades.

É já reconhecido que o desenvolvimento de projetos de intervenção comunitária “com vista ao *recovery*, *empowerment* e qualidade de vida” são o caminho “para a promoção da recuperação da pessoa com doença mental” (Macedo et al., 2019, p. 11), com ações que apoiem de forma significativa os percursos das pessoas e sustentadas nas suas capacidades e recursos, bem como nos seus interesses e vontades. Para isso, é necessário que as equipas sejam diversificadas ao nível das áreas de saberes (Macedo et. al., 2019).

Numa conversa intencional, aquando do momento em que se analisou os problemas identificados pelos participantes, a subequipa partilhou que têm sido feitas diligências junto do Concelho da Administração do CHPH, reforçando a importância de incluir outros profissionais na equipa, nomeadamente, da área social, e dando a conhecer os projetos que têm vindo a ser desenvolvidos. Porém, até à data, estas diligências ainda não tiveram sucesso, sendo a equipa reforçada, anualmente, com os estudantes do MEIS da ESE, que realizam o projeto de mestrado nesta instituição, o que não permite uma continuidade dos profissionais.

O projeto foi desenhado para responder aos problemas 1 e 2, já que o P3, pela sua complexidade e por depender de decisões superiores, foi somente analisado e discutido com os participantes. É necessário, agora, considerar as potencialidades, os recursos, bem como os constrangimentos. Quanto às potencialidades para o desenvolvimento de um projeto social, há a considerar as capacidades e competências dos participantes, os seus gostos e interesses, a consciência relativamente aos seus problemas e a vontade em alterarem a sua realidade; a proximidade habitacional da grande maioria dos participantes da IPG ao espaço físico onde se davam os encontros; capacidade de sobrevivência face à sua DM; a disponibilidade para estar em projeto e assumir compromissos; a considerar, ainda, o envolvimento da subequipa.

Como recursos materiais e físicos, apontou-se a boa rede de transportes públicos que servia a cidade do Porto e espaços comunitários de lazer nas proximidades (e.g., parques, espaços culturais e históricos); para a realização dos encontros no âmbito da IPG, mantinha-se disponível o espaço físico onde se davam os encontros/atividades cedido pela JF, o equipamento que continha e materiais recicláveis que cada participante ia ofertando. A parceria do DSM com a Associação de Desenvolvimento Local (ADL) do Concelho de Matosinhos será um recurso importante, já que a associação é responsável pela organização de um mercado de artesanato, havendo a possibilidade do GASM participar. No Mercado de Artesanato, que acontece no último sábado de cada mês, participam artesãos e associações ou coletividades locais. Outros recursos da comunidade poderiam ser ativados, se necessário. E como constrangimentos, apontou-se o facto de a autora do relatório ser trabalhadora, em regime de turnos e, por essa razão, depender da troca de turno com colegas para o desenvolvimento do projeto em dia e hora da preferência dos participantes e, outros imprevistos, capazes de condicionar o desenvolvimento do projeto, ou exigir grandes alterações.

## **4. DESENHO DO PROJETO**

Após a análise e avaliação do contexto estão reunidas condições, para, com todos os participantes se desenhar e planificar o projeto, tendo em consideração as necessidades e os problemas identificados. Neste ponto, apresenta-se ainda a finalidade do projeto, os objetivos, as estratégias para a IP e as ações. Cabendo ainda, a avaliação de entrada, bem como, o método a ser utilizado para a avaliação do projeto e respetivos parâmetros a serem avaliados.

### **4.1.FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS, AÇÕES**

O projeto apresenta como finalidade “valorizar a pessoa com doença mental e promover a sua autonomia, empoderamento e participação social”. Importa recordar que a finalidade indica “a razão de ser de um projeto” (Guerra, 2007, p. 163) e esclarece a sua contribuição para a resolução dos problemas identificados. É dar nome a um desejo, a uma utopia, é a força que motiva e indica o caminho que deve ser consciente e coerente com a realidade e considerar tudo o que nela está presente e foi identificado (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2001), ou seja, os problemas e as necessidades identificadas, assim como as potencialidades, os recursos humanos e materiais, bem como os constrangimentos (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Na finalidade definida para este projeto estão contemplados os caminhos para a resolução dos problemas identificados pelos participantes: os dois problemas estão interligados e concorrerem para a imagem negativa e sentimento de desvalorização familiar e social que os próprios identificam e que se considera urgente transformar. Além de que o sentimento de desvalorização é, com efeito, o que mais foi sobressaindo na voz dos participantes do projeto e apontado como o grande fator que tem obstaculizado a sua participação social e comunitária e, por conseguinte, o seu processo de reabilitação. Torna-se, assim, fundamental criar condições para que cada pessoa tenha oportunidade de demonstrar, e melhorar, as suas competências, conhecimentos, saberes e habilidades e as ponha em prática e, em consequência, com maior empoderamento, melhore a sua autoconfiança, autoestima e autovalorização. Desta forma, podem alterar-se as imagens negativas, de desvalorização e inutilidade familiar e social, às quais as pessoas com DM sentem estar associadas, principalmente se reforçarem a sua participação e envolvimento social.

Tendo em conta a finalidade do projeto, foram definidos os seguintes objetivos gerais (OG) e respetivos objetivos específicos (OE):

OG1. Reforçar e alargar a rede afetiva e social de cada pessoa: OE1.1. Participar ativamente nos encontros e atividades propostas; OE1.2. Estabelecer novos vínculos e/ou reforçar os já existentes; OE1.3. Participar ativamente na comunidade local; OE1.4: Ser mais autónomo e acreditar nas suas potencialidades.

OG2. Estimular os interesses pessoais e as capacidades para o desenvolvimento de novas competências e envolvimento social: OE2.1. Identificar e desenvolver as suas competências e saberes; OE2.2. Reconhecer e atribuir valor às suas competências; OE2.3. Mobilizar os seus interesses e gostos para a ocupação dos seus tempos livres e para a sua valorização pessoal, familiar e social.

OG3. Potenciar novas aprendizagens e promover o empoderamento, a participação e a inclusão social: OE3.1. Motivar-se e desafiar-se para novas aprendizagens; OE3.2. Usufruir e utilizar recursos comunitários; OE3.3. Mobilizar os seus interesses e gostos pessoais, bem como as suas competências, para o exercício de uma vida mais ativa, útil e para o seu bem-estar.

Com vista à prossecução dos objetivos definidos, foram selecionadas estratégias ativas e que facilitam a participação ativa das pessoas, tais como: conversas intencionais, partilhas e reflexões individuais e em grupo; exercícios de dinâmica de grupos; debates; momentos de convívio e festividade; caminhadas, jogos, manualidades e ações de voluntariado; bem como a utilização e rentabilização dos recursos existentes e disponíveis na comunidade.

Importa referir que o desenho do projeto resulta de um processo participativo, que se iniciou com o movimento de tentar perceber de que modo é que as pessoas entendiam ser possível responder às suas necessidades e o que gostariam e podiam fazer para atingir esse fim. As partilhas instigadas por este processo permitiram delinear ações “à medida” dos participantes. Assim, o desenho do projeto contou com a participação de todos os intervenientes, através da partilha de sugestões, debate e reflexão e, posteriormente, foi discutido e analisado com a subequipa.

Constituem o projeto três ações (Ap. G): a Ação 1 e a Ação 2 são direcionadas ao grupo e a Ação 3 é direcionada aos dois participantes da IPI. A Ação 1, "Aqui há vida", visa responder ao OG1 e respetivos OE., e a Ação 2, "Ida ao Mercado", visa responder ao OG 2 e respetivos OE, mas dando continuidade ao OG1. Considera-se que ambas as ações permitirão aos participantes desenvolverem as suas competências e conquistarem novas aprendizagens, bem como fortalecer laços existentes no grupo e recriar novos laços sociais e afetivos que, por sua vez, poderão promover a valorização pessoal, familiar e social das pessoas e concorrer para contrariar o seu isolamento social. A Ação 3, "(Re) conhecer, (Re) fazer, (Re) pensar", visa responder ao OG3 e respetivos OE., e é direcionada aos participantes da IPI. Esta ação terá contornos e desenvolvimentos diferentes com cada um dos participantes, em função das necessidades identificadas pelos dois participantes e dos seus gostos e interesses. Pretende-se que as três ações sejam promotoras da autovalorização, autoestima, autorrealização, empoderamento, autonomia e maior bem-estar dos participantes e, nesse sentido, orientam-se para alcançar a finalidade do projeto. O nome atribuído às ações resulta de frases ditas pelos participantes, em momentos de partilha, que foram depois apresentadas como sugestões, entre outras, para designar as ações.

As ações para a IPG foram planificadas para serem desenvolvidas entre dezembro de 2019 e julho de 2020, às terças-feiras entre as 14:30h/16:30h, e no último sábado de cada mês, a partir de fevereiro, entre as 15:00h/17:00h. No que respeita à ação direcionada aos participantes da IPI, no caso do Tiago, a ação foi pensada para ser desenvolvida entre outubro de 2019 e julho de 2020, às quintas-feiras, entre as 14:30h e as 16:30h, com regularidade semanal. No caso do Paulo, entre setembro de 2019 e julho de 2020, às sextas-feiras, entre as 10:30h e as 12:30h, com regularidade quinzenal.

## **4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA**

Tendo em conta que se trata de um projeto de IAP, e que o processo de avaliação aqui presente se dá ancorado no modelo de avaliação proposto por Stufflebeam e Shinkfield (1995), este é o momento que orienta a tomada de decisão para o desenvolvimento do projeto. Nesse sentido torna-se necessário que, conjuntamente com os participantes, se reflita se o desenho do projeto se mantém coerente com a realidade, contempla os problemas identificados, as necessidades, os

recursos, as potencialidades e os constrangimentos já anteriormente apresentados. É, assim, a altura de avaliar se o desenho do projeto se mantém adequado às necessidades, interesses e gostos, e refletir sobre os propósitos que o mesmo deseja alcançar com o seu desenvolvimento e, ainda, o de preparar o caminho para a avaliação do projeto, refletindo sobre os indicadores a serem chamados nesse momento (Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

Refletindo sobre os recursos disponíveis, estes parecem garantir a exequibilidade ao projeto, na medida em que os participantes se encontravam envolvidos e motivados e existia total disponibilidade da Diretora do DSM e da subequipa para conjuntamente definir o projeto e ações. O mercado de artesanato, a boa rede de transportes públicos, os espaços verdes e parques existentes, alguns bem próximos ao local onde se davam os encontros grupais, eram recursos importantes para a viabilidade do projeto. Mais específicos aos participantes da IPI, destacou-se, ainda, a parceria com a ESE pela possibilidade de o Tiago poder realizar voluntariado num dos serviços (NAID-Núcleo de Apoio à Inclusão Digital). Entendeu-se que a disponibilidade dos recursos humanos e materiais, inclusive os comunitários, permitirão a exequibilidade das ações, e satisfazer os interesses e desejos dos participantes e atingir os objetivos traçados.

O desenho do projeto surge maleável para fazer face aos constrangimentos da realidade e poder ser ajustado em função das necessidades e interesses que possam surgir no decurso do seu desenvolvimento. No que concerne às estratégias, por serem dinâmicas e ativas, promovem a participação e envolvência dos participantes servindo os propósitos do projeto. Através delas, é possível construir uma relação de proximidade, que se pretende segura e sólida, motivar e impulsionar a participação autónoma, desenvolver o sentimento de satisfação e bem-estar pessoal e social, promover a capacitação e valorização pessoal. As estratégias selecionadas, e outras que surjam como necessárias, devem possibilitar, ainda, a construção de novas ou renovadas narrativas e o desenvolvimento de pensamentos mais positivos sobre si e a sua vida, contribuindo para romper o estigma social associado à pessoa com DM. Acredita-se que mais empoderadas, as pessoas podem revelar-se na comunidade e na família de forma a contrariar as expectativas de desvalorização e inutilidade que os outros criaram sobre elas.

Com vista à concretização dos objetivos, e respeitando os interesses e necessidades das pessoas, com a Ação1 pretende-se criar e solidificar laços de afeto e construir redes de suporte afetivo e

social. Por via desta ação é ainda possível promover a interação, o convívio, criar um espaço de partilha, de respeito, de apoio mútuo, de compreensão e bem-estar. A Ação 2 pretende estimular, promover e potenciar saberes e conhecimentos dos participantes; simultaneamente, pretende reforçar os seus recursos pessoais e estimular a sua autonomia e participação social. Admite-se, ainda que as novas aprendizagens podem contribuir para preencher tempos vazios, promover a participação social das pessoas, bem como combater o isolamento social. Por sua vez, concorrer para a autoestima e valorização pessoal, familiar e social e, concomitantemente, contrariar o sentimento de pessoa não útil e promover o erradicar do estigma face à DM. A Ação 3, contemplando, igualmente, os interesses e gostos dos dois participantes e respeitando o seu ritmo, pretende responder às suas necessidades, estimular as suas competências e recursos pessoais, assim como promover novas aprendizagens, com vista a desenvolver a autonomia, emancipação e autovalorização de cada um dos envolvidos. Em simultaneidade, objetiva-se potenciar a (re) integração social e comunitária e contrariar o afastamento da vida social que o Tiago e o Paulo vêm fazendo. Acredita-se que as novas aprendizagens possibilitarão preencher tempos livres, potenciar para a ação num clima de descoberta, sobre si e o ambiente que os rodeia, promovendo a autonomia e autodeterminação num clima de respeito e de liberdade.

Quanto à avaliação final do projeto, no que concerne ao GASM, pela facilidade dos participantes em partilharem as suas ideias e sentimentos, entendeu-se mais rico que o momento se desse conjuntamente com a subequipa e com alguns dos seus familiares, de modo a ser contemplada uma avaliação mais abrangente e que, à perspetiva do próprio sujeito, se juntasse a perspetiva familiar e médica. A avaliação final incidirá nos seguintes parâmetros, "Sentimento de pessoa útil ao nível pessoal, familiar e social dos participantes"; "Suporte afetivo e social dos participantes"; "Aptidões e saberes dos participantes" e "Melhoria da qualidade de vida dos participantes" (Quanto aos participantes da IPI, com o Tiago a avaliação final irá ser realizada por via de conversa intencional, e com a presença da mãe, com a intenção de se contemplar, também, a perspetiva familiar. Com o Paulo, a avaliação será através de um texto escrito, por revelar grande facilidade na escrita. A análise será feita conjuntamente com a subequipa, tendo por base as necessidades e os objetivos inicialmente elencados, que se consubstanciam nos seguintes parâmetros: "Maior capacitação, autonomia e liberdade"; "Maior sentimento de realização pessoal"; "Maior bem-estar e qualidade de vida" (Ap. H, p. 213).

## 5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Neste capítulo, narra-se o desenvolvimento de cada uma das ações e, simultaneamente, reflete-se sobre as práticas em função dos objetivos. As ações vão sendo também monitorizadas em relação ao cumprimento do princípio da participação, um dos princípios da metodologia de IAP. Em virtude do COVID-19, entre março e julho de 2020 a IP, deu-se de forma não presencial como adiante se explica.

Quanto à avaliação do processo, após a realização de cada atividade/encontro, cada participante deu o seu *feedback*, durante as conversas intencionais, de modo a se perceber o seu grau de participação e satisfação, com vista a um fazer cada vez melhor. Ainda quanto ao grupo, após cada encontro ou atividade, as pessoas foram convidadas a registar o seu *feedback* da sessão numa cartolina, disponível para o efeito, aí podiam deixar um registo anónimo sobre o que tinha significado para si o encontro ou a atividade. Posteriormente, estes registos foram organizados num caderno construído pelas Sras., ideia sugerida espontaneamente por elas. A análise dos registos põe em evidência que os encontros e as atividades desenvolvidas respondiam aos gostos, interesses e desejos dos participantes. A assiduidade dos participantes, as conversas e o *feedback* que iam dando às profissionais da subequipa aquando das consultas ou tratamentos, foram sendo, também, elementos importantes para a avaliação das ações.

### 5.1. AÇÃO 1 – “AQUI HÁ VIDA”

A Ação1 “Aqui há vida” foi assim designada pelos participantes por sentirem que os encontros às terças-feiras lhes “davam vida”. Embora o desenho de projeto e a planificação das ações só tenham ficado definidos em dezembro, poderemos afirmar que a ação 1 se iniciou bem mais cedo. Os primeiros contactos com seis dos participantes aconteceram durante o período de voluntariado, que decorreu entre março e agosto de 2019, integrada no projeto desenvolvido por Magalhães (2019), e, mais tarde, a partir de setembro do mesmo ano, já a realizar estágio de mestrado e projeto no HPH, dando continuidade à intervenção no grupo. Deste modo, os encontros entre setembro e inícios de dezembro, num total de 12, possibilitaram o

aprofundamento do conhecimento do grupo, o levantamento de interesses, necessidades e problemas, e a preparação do desenho de projeto. Porque a opção metodológica exige que ação e investigação se desenvolvam de forma integrada e em simultaneidade, pode afirmar-se que a ação decorreu destes primeiros encontros e que, portanto, em verdade, eles já constituíram a ação, mesmo que os objetivos fossem integrados na finalidade do projeto mais tarde. Entre outubro e novembro houve também a entrada de novas pessoas (oito) no grupo, que era necessário conhecer e integrar. Nestes encontros iniciais foi possível perceber as necessidades de convívio e de redes de suporte afetivo e social, bem como a importância da valorização das pessoas a nível pessoal, familiar e social. Esta necessidade de valorização pessoal surgiu ligada ao reconhecimento da existência de preconceitos e estereótipos sociais face à DM e, na sua maioria, as pessoas partilharam já os terem “sentido na pele” e considerarem que contribuíam para o seu sentimento de desvalorização pessoal e familiar. Importa realçar que o autoestigma associado à DM pode ser tão incapacitante para o sujeito quanto a sua doença (Corrigan & Bink, 2016; Rocha et al., 2015).

Os encontros que constituíram a ação 1 decorreram num clima de abertura e liberdade, em contexto seguro, acolhedor e de compreensão e aceitação plena do outro. Neste período inicial, com recurso a exercícios de dinâmica de grupos e momentos de partilha, foi promovido o diálogo e a reflexão numa lógica de dar e receber, por sua vez, permitiram a construção do auto e hétero conhecimento e conjuntamente identificarem-se problemas, necessidades, potencialidades, recursos, gostos e interesses que iam emergindo durante as conversas e as partilhas no grupo, que possibilitaram a construção do projeto em coautoria. Saliente-se que, e de acordo com Rogers (2009, p. 58), somente quando a pessoa se sente plenamente aceita é que a mesma se “sente realmente livre para explorar todos os cantos recônditos e fendas assustadoras da sua experiência interior e frequentemente enterradas”. A aceitação e a escuta, na continuidade das palavras de Rogers, possibilitam a criação de um clima seguro facilitador da construção de novas narrativas sobre as histórias individuais, estimula o sentimento de pertença e promove, simultaneamente, a coesão grupal.

Em dezembro de 2019, o grupo era constituído por 14 pessoas que se reuniam semanalmente, à exceção da D. Carla que, por motivos profissionais, participava nos encontros quinzenalmente.

Sempre que algum elemento não podia estar presente, tinha o cuidado de informar com antecedência.

Até inícios de janeiro, uma colega de mestrado, a quem atribuí o nome de Cátia neste relatório, esteve presente nos encontros, em co-orientação do grupo. Quando era necessário subdividir o grupo, por interesses muito diferenciados, ela integrou um subgrupo, habitualmente o dos Srs. e eu o outro. Contudo, fomos sempre refletindo em conjunto, antes e após cada encontro.

De seguida, apresenta-se os aspetos mais relevantes de cada um dos encontros realizados e que constituíram a Ação 1 do projeto.

Dia 10/09/2019, primeiro encontro (Ap. D, pp. 121-125). Neste dia estiveram presentes as seis pessoas do GASM, para além de mim e da Cátia. Este encontro teve como objetivos estabelecer um novo compromisso com as pessoas e relembrar a metodologia do projeto, enfatizando a importância do envolvimento e participação de todos e de todas. Simultaneamente, pretendia-se estabelecer uma nova relação com o grupo, já não no papel de voluntária, e aprofundar o conhecimento das pessoas, bem como o seu interesse em dar continuidade ao grupo.

Ao cumprimentarem-se, as pessoas revelaram a boa relação já existente entre si e o gosto pela nossa presença. Como na semana anterior tínhamos estado todos juntos naquele que foi o encontro de encerramento do projeto desenvolvido por Magalhães (2019), começámos por falar sobre como tinham passado a semana, num clima de acolhimento, aceitação e escuta ativa. A D. Mariana disse que se sentia muito em “baixo” e “deprimida” e que, inclusive, tinha partilhado este sentimento com o filho que lhe disse “deita essa ... toda para trás das costas, vai arejar, vai para o grupo que isso é que te faz bem”. Na sequência deste desabafo, a D. Fátima partilhou que para si um bom remédio era desabafar e, quando o fazia, sentia-se melhor. O Sr. João reforçou esta ideia, afirmando que, “como diz o ditado, falar alivia”. A D. Rosa disse concordar e que, efetivamente, não valia a pena andar a “remoer”, no entanto, e percebendo como a D. Mariana se encontrava mais calada, disse compreender se algumas pessoas quisessem partilhar a sós comigo ou com a colega Cátia. Neste momento, abordou-se a importância do sigilo e da ética. No seguimento, a D. Mariana disse confiar no grupo e que o grupo também pode confiar em si, que a sua dificuldade em partilhar é por ser um assunto doloroso e diz “os meus irmãos sempre me fizeram a vida negra”. O Sr. Mário

intervenção, dizendo que, “por vezes, a família só piora a vida da gente”. Neste momento, fomos falando de algumas relações familiares e das vicissitudes de algumas famílias.

Ainda antes de terminar o encontro, o grupo referiu o seu reconhecimento pelo meu interesse e da colega Cátia em dar continuidade à IP iniciada por Magalhães (2019). Nesse seguimento, ao reforçar a importância da participação dos participantes para encontrarmos, em conjunto, respostas para aquilo que gostariam de ver diferente nas suas vidas, o Sr. Mário disse que não podia ser de outro jeito, “nós precisamos de ajuda e queremos ser ajudados, temos mais é que participar”, tendo a D. Rosa acrescentado, “nós estamos cá e vamos levar isto para a frente”. Ainda a este respeito, a D. Fátima disse ser muito bom haver pessoas que quisessem ajudar as pessoas com DM a melhorarem a sua qualidade de vida, sendo esta uma área que considerava desafiante. Nestas partilhas, os participantes falaram de si, das suas preocupações e reconheceram como necessário haver mais momentos de partilha deste tipo, onde pudessem desabafar e sentirem-se compreendidas, sem julgamentos. Esta ideia foi reforçada pela D. Mariana, quando disse que, por vezes, sentia que o filho e o marido já não tinham paciência para a escutar, e pela D. Rosa quando referiu que, apesar de sentir que o marido a escutava, sentia necessidade de ter alguém para falar e desabafar para não sobrecarregar o marido e os filhos.

Dia 17/ 09/2019, segundo encontro (Ap. D, pp. 125-130). O encontro tinha os objetivos já definidos para a sessão da semana anterior e contou com a participação de todos. Após os cumprimentos iniciais e os participantes partilharem como tinham passado a semana, realizou-se um exercício de dinâmica de grupo, designado “bola quente”, e que tem o objetivo de “exercitar a descontração e bem-estar; trabalhar as relações interpessoais” (Associação PAR-Respostas Sociais, 2011, p. 39). Este consiste em fazer passar de mão em mão entre os participantes uma bola hipoteticamente quente e, por isso, a sua passagem pelas mãos dos participantes não deve ser demorada para não “queimar”; ao receber a bola, cada participante deve apresentar-se (falar de si, dos seus interesses) e, depois, passar a bola a outro participante para dar continuidade ao exercício. Os dados partilhados pelos participantes foram, na sua maioria, referentes à sua identidade e às suas rotinas diárias ou semanais. Por via do exercício de dinâmica de grupos, a partilha permitiu às pessoas, o desabafo, a reflexão e a autorreflexão e revelarem problemas, necessidades, gostos e interesses que, no caso das Sras. passavam por: gosto por trabalhos manuais; tricô; momentos de convívio e caminhadas e, nos Srs. além de caminhadas, o gosto pelo

jogo da sueca e de tabuleiro e, ainda, no caso do Sr. Mário, gosto pela horticulora, revelando que tinha uma pequena horta na sua varanda de casa. Foi possível identificar-se um quotidiano marcado pela ausência de interação social, restrito às tarefas do lar, onde as pessoas tinham como companhia a TV e, no caso da D. Fátima, a companhia de um animal de estimação. Questionadas acerca da realidade que relatavam, as pessoas partilharam a ausência de predisposição para sair de casa, como disse o Sr. Augusto, e a falta de companhia, como partilhou a D. Fátima: “também a gente para onde há de ir? E sozinha, a vontade não puxa”. Algumas das pessoas do grupo referiram a ausência de atividades do seu interesse, na comunidade. Foram, ainda, revelados pela D. Rosa e pela D. Mariana alguns acontecimentos que consideram “traumáticos”, no caso da primeira, a morte precoce de ambos os progenitores e, no caso da segunda, a sua entrada na reforma aos 19 anos.

Através das partilhas as pessoas foram revelando o seu sofrimento e dificuldades e, algumas, aos seus próprios problemas juntavam-se os problemas dos seus filhos, ficando em grande sobrecarga com tantos desafios. Não obstante, algumas das pessoas apresentavam maior resiliência, tenacidade e maior positividade, como demonstravam as palavras do Sr. João “a vida nem sempre é fácil, mas não nos podemos entregar à doença”. Neste dia, ficou clara a necessidade dos encontros grupais, não apenas para as pessoas com DM, mas também para os cuidadores, como foi reforçado pelas palavras do Sr. Mário quando verbalizou que “em grupo, as pessoas desabafam, partilham e convivem, faz bem a quem está doente e a quem cuida de quem está doente, porque a verdade é que às vezes um homem fica com a cabeça em água, estar sempre a ouvir o mesmo não é fácil”. Atendendo a que o espaço físico onde se davam os encontros era paredes meias com outros espaços, e que enganadamente algumas pessoas batiam à nossa porta, decidiu-se fazer uma placa de identificação para colocar na porta. Apesar do apelo à criatividade, as pessoas decidiram manter o nome GASM, revelando uma certa atitude passiva e alguma acomodação, atitude que se entendeu, na altura, ser reflexo da pouca (ou nenhuma) participação nas tomadas de decisão sobre as coisas que lhes dizem respeito. Concluindo-se, daqui a necessidade de estimular a participação e a tomada de decisão dos participantes, em tudo o que lhes diga respeito.

Dia 24/09/20189, terceiro encontro (Ap. D, pp. 130-133) Estiveram presentes todos os participantes, à exceção da colega Cátia. A D. Rosa chegou às 14:15h, ao cumprimentar-me diz

“hoje vim mais cedo Dra. trouxe um bolinho de chocolate para partilhar, apeteceu-me fazer. É uma receita nova, espero que esteja bom”. Mas, por essa razão, não tinha ido tomar café e convidou-me a ir com ela ao café que se situava em frente do edifício da JF. No café, encontrava-se a D. Fátima, a tomar café na companhia do seu marido, e convidou-nos para a sua mesa e apresentou o seu marido. Este, no decurso da conversa, demonstrou-se disponível para colaborar com o grupo e revelou interesse em participar nas atividades de convívio.

Já na sala, com alguns dos presentes, a D. Mariana chegou muito satisfeita com a placa de identificação (Ap. I, p. 214), que seria colocada nesse dia na porta de entrada da sala: tinha-a levado para casa para colocar um pontinho em crochê, trabalho muito elogiado por todos. A D. Mariana disse que lhe tinha feito muito bem levar o trabalho para terminar em casa, tinha-lhe recordado os tempos em que fazia croché para fora e que, por motivos do agravamento da sua doença crónica e afastamento das colegas do trabalho, que eram as suas maiores clientes, havia deixado de fazer. A D. Mariana partilhou que tinha ido à missa de aniversário do falecimento do seu pai e ter visto os seus irmãos tinha-lhe feito muito mal, por recordar coisas do passado. Sobre este assunto, foi referida a importância de não ficarmos agarrados ao passado. Para a D. Rosa “a família muitas vezes não nos merece, só nos deita para baixo”, nesse seguimento, o Sr. Mário disse, (referindo-se à esposa, D. Mariana) “eu estou sempre a dizer-lhe isso, nós temos é que nos distrair e conviver aqui uns com os outros, isto é que te faz bem”. No seguimento, o grupo perguntou ao Sr. João como estava a esposa, pois, na semana passada, tinha partilhado que ela andava doente. Na sequência da sua resposta, ao dizer que a esposa já estava melhor, facto que agradecia a “Deus” porque a esposa lhe fazia muita falta para cozinhar, a D. Fátima contestou, dizendo que as esposas não podiam fazer falta só para cozinhar, deviam ser mais valorizadas.

O grupo foi, então, desafiado a pensar acerca do valor que cada um sentia ser-lhes atribuído e que qualidades sentiam ser-lhes mais valorizadas. Depois de várias partilhas, concluiu-se que, quanto às Sras. o valor e elogios que recebiam do marido, filhos e netos estavam, na sua maioria, relacionados com a qualidade dos seus cozinhados e com o cuidar da casa e das roupas e os que atribuíam ao marido eram, na sua maioria, pela ajuda que davam em tarefas que exigiam força física e ou habilidades de bricolage. Os papeis sociais surgiam vincando as representações diferenciadas no desempenho de homens e mulheres.

Questionadas quanto a elogios vindos de pessoas externas ao seio familiar, três das pessoas (D. Fátima, D. Rosa e Sr. João) disseram que, habitualmente, o que recebiam eram frases que revelavam desvalorização e descrença nas suas capacidades, tais como: D. Fátima, “está muito boa, ninguém acreditaria pelo que já passou”; D. Rosa, “a Senhora anda sempre muito bem arranjada nem parece ter a doença que tem e que já esteve no Magalhães de Lemos”; Sr. João, “penso muito nos senhores, não sei como conseguem cuidar da vossa vida e da menina”. Sequentemente, o grupo foi convidado a refletir acerca dos seus hábitos, quanto a elogiarem e valorizarem o outro, referindo-se que escutar um simples elogio pode fazer toda a diferença na vida da pessoa e que, quando sentidos congruentes e interiorizados, eram promotores de bem-estar. A este respeito, o Sr. Augusto disse que sempre tratara bem a sua esposa, o seu único remorso era não ter estado mais tempo com ela. O grupo demonstrou empatia para com a dor do Sr. Augusto, tendo a D. Rosa dito “se calhar está na altura de também nós (olhando para o grupo) começarmos a cuidar melhor dos nossos e deixar que eles também cuidem de nós, porque às vezes, também, podemos ser nós a afastar as pessoas”. Este assunto foi ainda refletido e explorado um pouco mais em conjunto.

No final do encontro degustou-se o bolo trazido pela D. Rosa, acompanhado com um copo de chá, da hortinha do Sr. Mário. Todas as pessoas agradeceram e elogiaram a D. Rosa pelo bolo, referindo que estava uma delícia! A D. Rosa sorriu ao escutar os elogios e disse “sabe bem”. Antes de sairmos da sala, o Sr. Augusto informou que ia ser submetido a uma cirurgia ao pé. O grupo desejou que corresse tudo bem e eu mostrei-me disponível, tendo o Sr. Augusto agradecido.

Dia 1/10/2019, quarto encontro (Ap. D, pp. 133–136). Neste encontro, participaram somente o Sr. João, a D. Rosa e a D. Fátima. No momento aberto às partilhas, o Sr. João lamentou o facto de não ter parceiro(s) para jogar às cartas, devido à ausência dos restantes Srs. e as Sras. presentes não gostarem de jogar às cartas. Questionado acerca de outras coisas que gostasse de fazer, referiu o gosto por ouvir música. Nessa sequência, visto haver na sala um rádio gravador, ofertado pela D. Rosa e algumas cassetes de música portuguesa, propus que, se fosse do agrado de todos, o Sr. João colocasse uma cassete. As Sras. acolheram a ideia e a D. Rosa disse “é preciso animar a malta”, tendo a D. Fátima acrescentado “tristezas não pagam dividas, já dizia o velho ditado”. Para a D. Rosa, a música era essencial, como um “remédio” e quando estava em casa tinha sempre “a música a tocar, mesmo quando a vontade era de chorar”. Enquanto o Sr. João escolhia a cassete,

a D. Fátima falou da sua vontade em oferecer um “miminho”, algo simbólico, a uma Sra. que lhe tinha prestado um favor. Após algumas sugestões, a D. Rosa sugeriu os frascos de “cheirinho”, ideia acolhida pela D. Fátima, e, ao som de uma canção do José Cid, cantarolada por todos, foi criado o presente para a D. Fátima oferecer. No final do encontro, a D. Fátima agradeceu a ajuda e o apoio e até o Sr. João, que inicialmente tinha-se percebido dececionado por não ter parceiro para jogar, revelava satisfação por ter colaborado na tarefa de raspar o sabonete, para ser colocado dentro dos frascos. As Sras. sugeriram fazer-se uma espécie de caderno para organizar-se as mensagens de *feedback* que a cada encontro cada participante vai deixando (Ap. I, p. 215).

Neste dia, atendendo à proximidade ao ato eleitoral e percebendo o desinteresse das pessoas em ir votar, abordou-se o dever de cidadania. As três pessoas demonstraram o seu desagrado para com os governantes. O Sr. João referiu as fracas políticas sociais, referindo os poucos apoios às pessoas com deficiência e que considerava transversais às pessoas com DM, e falou da pouca proteção/apoio que recebia do Estado para a sua filha que tem SEA. Antes de terminar o encontro, a D. Rosa disse que tinha visto no *Youtube* umas manualidades alusivas ao Natal, de que tinha gostado e mostrou no seu telemóvel (TLM), dizendo “ó Dra., podíamos fazer cá destas coisas, para decorar as nossas casas, para o Natal e até oferecer à família”. Entre as manualidades estavam umas velas feitas de papel e, sendo eu conhecedora da técnica (resultado de uma formação anterior em artes manuais), disponibilizei-me de imediato para ensinar a técnica de construção das velas, e transmiti-lhes que podíamos desenvolver *workshops* de trabalhos manuais que fossem do agrado do grupo. Quanto às velas, eu disponibilizei-me para trazer uma que tinha em casa, para verem e, caso quisessem, servir de modelo. Percebendo que não possuíamos os materiais necessários para a construção das velas, acolheu-se a sugestão da D. Fátima e combinámos ir às compras no dia 15/10/2019.

O interesse das Sras. em manualidades mostrou-se potenciador de novas aprendizagens, autovalorização e autoestima e, simultaneamente, promotor de momentos prazerosos de partilha, ao perceber-se que, entre pinceladas, tesouradas e afins, as Sras. iam partilhando as suas histórias de vida, refletindo sobre alguns eventos e, por conseguinte, considerou-se uma estratégia a utilizar na IP. Tal como defende Oliveira (2015, p. 38), os tempos livres das pessoas devem ser ocupados com atividades que sejam do seu desejo e promovam: o seu bem-estar, ao nível individual, grupal e comunitário; ações solidárias e de cooperação entre os sujeitos;

“qualidade de vida e a saúde quer física, quer mental, quer social”; que potenciem “a educação e a formação” assim como o desenvolvimento de “capacidades, habilidades e destrezas” e, ainda, permitam “motivar os indivíduos para que se mantenham activos, se sintam socialmente úteis, integrados, participativos, críticos; tirar proveito da experiência adquirida ao longo dos tempos” (Oliveira, 2015, p. 38). Também o grupo usava a sua experiência de vida para criar (Ap. I, p. 222).

Dia 8/10/2019, quinto encontro (Ap. D, pp. 136–143). O grupo acolheu quatro novos elementos (D. Mafalda, D. Carla, D. Céu, Sr. Félix, constituindo estes dois últimos um casal). Neste encontro estiveram nove participantes, além da colega Cátia, faltando o Sr. Augusto. Importa registar que, antes da entrada de um elemento novo para o grupo, nos encontros anteriores, as pessoas eram informadas do alargamento do grupo e conversávamos sobre o acolhimento dos novos elementos, que sempre foram recebidos e integrados com muito agrado. Após breve apresentação dos novos elementos ao grupo e vice-versa, realizou-se um exercício de dinâmica de grupo, designado de “dinâmica, rodada de entrevistas”, um exercício de pergunta-resposta, em que cada participante é convidado a ocupar a cadeira do “entrevistado” (colocada no centro do círculo, onde se encontram os restantes participantes) e se disponibiliza para responder às perguntas que lhe são colocadas pelos restantes elementos do grupo (Instituto Brasileiro de Coaching, s.d, p. 11). Foi referido que cada pessoa responderia só às perguntas que quisesse e quando se sentisse à-vontade para o fazer. As pessoas foram convidadas a ocupar a cadeira do “entrevistado/a”, tendo a D. Céu se oferecido para ser a primeira. Na sua maioria, as perguntas giraram em torno de dados pessoais como: idade, escolaridade, agregado familiar, gostos, passatempos, rotinas e profissão. Apesar de cinco dos participantes já conhecerem algumas das informações partilhadas, era necessário integrar os novos elementos e todos tiveram a oportunidade de aprofundarem o conhecimento uns dos outros. A idade da D. Céu, do Sr. Félix e da D. Mafalda deixou o grupo estupefacto, tendo sido muito elogiados pela sua jovialidade, inclusive a D. Mariana perguntou à D. Céu “que antirrugas é que usa, tem de me dizer, olhe eu tenho 62 e pareço mais velha que a Sra.” que tinha 85 anos de idade.

Com recurso ao exercício de dinâmica de grupo, foi possível conjuntamente construir-se conhecimento acerca da realidade das nove pessoas, principalmente dos quatro novos elementos que, à semelhança dos restantes, revelaram ter rotinas quotidianas muito circunscritas às tarefas do lar e ao cuidar; foi ainda verbalizado pela D. Céu a desmotivação para sair de casa: “a gente está

sempre por casa, devíamos sair, pelo menos de vez em quando, o médico até nos manda caminhar, mas a doença desanima e só os dois...". Na voz das pessoas identificou-se o isolamento social como um problema transversal a todos. O Sr. João revelou preocupação com o futuro da sua filha, quando ele falecer. A descrença na cura foi revelada pela D. Fátima, através das palavras "vamos vivendo um dia de cada vez, esta doença é para a vida, nunca mais se volta ao que se era". Foi percebido que, na sua maioria, o agregado familiar dos participantes é constituído por duas a três pessoas e duas pessoas viviam sozinhas (a D. Mafalda e D. Carla). Uma das perguntas feitas pela D. Mariana às pessoas "residentes", aquelas que já integravam o grupo, permitiu perceber o valor do grupo para cada elemento: perante a questão "Gosta de estar no grupo?", todos responderam que sim, sendo enfatizado pela D. Rosa "eu gosto de cá estar, sinto-me bem aqui, até porque se eu não gostasse, não estava cá, não faço fretes a ninguém, venho porque quero e sinto que me faz bem". Eu e a colega Cátia também nos disponibilizámos para a "entrevista", sendo uma das perguntas, feita pela D. Fátima, "gosta de estar connosco?", como se quisesse perceber o nosso interesse e vontade de integrar o grupo. No final do exercício de dinâmica de grupo, as pessoas demonstraram a sua opinião, quanto ao perfil "ideal" do profissional para trabalhar na área da SM que, na opinião da D. Fátima "para trabalhar com pessoas como nós, que estamos muitas vezes para baixo, é importante que quem está connosco seja positivo, disponível, que nos incentive, alguém para nos fazer levantar (...)".

Dia 15/10/2019, sexto encontro (Ap. D, pp. 143-148). Este encontro contou com a participação de oito pessoas, incluindo a colega Cátia, estando ausentes o Sr. Augusto, a D. Mafalda e D. Carla. No início, o Sr. João disse que tinha trazido um bolo, feito pela sua esposa, referindo que ela tinha ficado muito agradecida pelo desejo de melhoras enviadas pelo grupo e quis retribuir, acrescentando que tinha trazido uma garrafa de vinho do Porto, para fazermos um brinde. Sabendo, através de conversa intencional com a subequipa que, apesar da medicação, os participantes do grupo poderiam, em ocasiões excecionais, beber uma pequena quantidade de álcool, não se colocou qualquer objeção ao brinde que foi bem recebido por todos.

Em virtude do interesse manifestado, principalmente pelas Sras. em fazerem velas decorativas, tínhamos planeado para este dia uma ida às compras, enquanto a Cátia ficaria com os Srs. já que estes tinham dito que esta não era atividade do seu interesse e que preferiam ficar a jogar às cartas. No percurso, a admiração e reparo verbalizados pela D. Céu, ao comércio local, iam

denunciando o seu desconhecimento quanto à evolução da freguesia e afastamento à comunidade. As Sras. mostravam-se bem-dispostas, interagiam umas com as outras, falando de vários assuntos, sobre o estado do tempo e a influência deste no estado das pessoas, por exemplo. A D. Rosa disse que não gostava do tempo de chuva, deixava-a nostálgica, gostava de sol. A D. Fátima falou da dificuldade em aceitar o processo de envelhecimento, revelando sentir-se descontente com o seu aspeto. As restantes Sras. contrariaram-na e disseram que estava ótima. Não obstante, a D. Rosa acrescentou “claro que todas queríamos ficar sempre novas, com a pele bem esticadinha, mas os anos passam e o corpo não é de ferro”. Sobre este assunto, eu acrescentei que, efetivamente, a passagem do tempo pelas pessoas e ou coisas vai deixando marcas, no entanto, atendendo à evolução da ciência, há formas de irmos atenuando algumas delas. Porém, todas as fases da vida deveriam ser vividas e encaradas de forma positiva e valorativa. A ida às compras dos materiais para a construção de velas (cujo valor foi pago por mim e que me foi restituído aquando da venda de velas e outras manualidades que foram sendo feitas) permitiu, ainda, apoiar a D. Mariana na compra de umas peças de vestuário, já que durante o trajeto tinha confidenciado que precisava de companhia para ir às compras, pois o marido não tinha paciência para a acompanhar, e precisava de comprar roupa nova, pois só tinha “farrapos”. Já no exterior da loja, a D. Mariana agradeceu, disse que jamais ia esquecer e que as Sras. tinham sido verdadeiras amigas, agradecendo a todos pelo momento. Todas pareciam satisfeitas.

Chegadas à JF, encontrámos Magalhães (2019), que tinha vindo fazer uma visita às pessoas que haviam participado no projeto desenvolvido no âmbito do GASM. As Sras., ficaram contentes ao verem-na e a D. Mariana partilhou com muita alegria a ajuda que recebera na compra das roupas. Posto isto, o Sr. Mário preparou o lanche, algo que demonstrava prazer em fazer e, ao redor da mesa, degustamos uma fatia de bolo, acompanhada de um chá de lúcia lima e fizemos um brinde “à saúde e amizade”, com o vinho do Porto. Todas as pessoas agradeceram ao Sr. João e pediram que transmitisse os parabéns à sua esposa pelo bolo delicioso. O espaço foi organizado e deram-se as despedidas. Ao deixarmos a sala, pedi às pessoas para trazerem as revistas velhas que tivessem em casa e que já não quisessem para fazermos as velas. O apoio que o grupo das Sras. deu à D. Mariana, neste dia, permitiu perceber o potencial do grupo na promoção da satisfação, na autoestima, autovalorização e realização pessoal.

Dia 22/10/2019, sétimo encontro (Ap. D, pp. 148-153). O encontro contou com a participação de nove pessoas, incluindo a colega Cátia, e faltaram o Sr. Augusto e o Sr. Félix. Quando as pessoas partilharam como tinha decorrido a sua semana, a D. Carla disse que tinha sido dentro do habitual “de casa para o trabalho e do trabalho para casa”. Questionada a este respeito, respondeu que as amigas que tinha eram as suas colegas de trabalho, mas que não saíam fora desse contexto, por tal, se não tivesse nada para fazer na rua, os seus dias eram passados assim e prosseguindo disse “eu sei que não é vida”. A D. Rosa partilhou um acontecimento desagradável que tinha vivido na viagem de autocarro, quando vinha para o encontro: uma jovem, que estava mal de um pé, fora insultada por se ter sentado num lugar destinado a pessoas com prioridade, e como a D. Rosa falou em sua defesa, foi também insultada. Esta partilha abriu discussão e, na sua maioria, os participantes disseram que, quando viam injustiças, também não ficavam indiferentes. No entanto, o Sr. Mário alertou para o cuidado que devemos ter quanto intervimos. O grupo falou mais um pouco sobre estas situações e, a certa altura, a D. Carla perguntou como havia decorrido a ida às compras. A D. Mariana falou espontaneamente do apoio que as Sras. lhe tinham dado na compra de roupas, nomeadamente do casaco que trazia vestido e a D. Céu disse que se tinha sentido muito bem na rua, atribuindo esse sentimento ao facto de estar em grupo.

Seguidamente, iniciou-se a explicação acerca da construção das velas, tal como tinha ficado combinado. Ao mostrar a vela que tinha trazido, as pessoas disseram que era muito bonita, que não parecia de papel, como disse o Sr. João. Nessa sequência, o Sr. Mário disse que, por vezes, deitamos materiais ao lixo que ainda dão para fazer coisas bonitas, tendo sido referida a importância da reciclagem. Explorou-se esta ideia do aproveitamento dos recursos e cuidado com o ambiente. O Sr. Mário disse que depois queria aprender a fazer, mas no momento queria jogar uma partidinha com o Sr. João e com a colega Cátia. No decurso da construção das velas, as Sras. foram conversando sobre diversos assuntos, nomeadamente sobre a menopausa e a andropausa. Assim, com a explicação da técnica de construção das velas pretendia-se a aquisição de novas aprendizagens, a reflexão sobre vários temas e, sobretudo, a aproximação e criação de vínculos entre as pessoas que, cada vez mais, iam mostrando interesse umas pelas outras, mas também pelo ambiente e comunidade. Como numa “linha de montagem”, como referido pela D. Mafalda, e como num trabalho em equipa, as Sras. concluíram uma vela com grande satisfação. A D. Fátima disse que ia tentar fazer uma em casa e “mostrar ao meu marido que também sei fazer coisas bonitas”, enquanto a D. Rosa dizia “é assim mesmo” e já imaginava pintar de dourado e de

preto a vela que também ia fazer para pôr na sua sala, a combinar com o mobiliário. Esta atividade impulsionava, de certa forma, a confiança destas duas Sras. nas suas competências.

Dia 29/10/2019, oitavo encontro (Ap. D, pp. 153-158). O encontro contou com 12 participantes, incluindo a colega Cátia. Neste dia o Sr. Augusto regressou ao grupo, motivo de alegria para todos, e acolheu-se um novo elemento, a D. Rita. Contou, ainda, com a participação da D. Carla que, em virtude de uma consulta médica, não foi trabalhar. Após o acolhimento e apresentação da D. Rita, foi proposto a realização do um exercício de dinâmica de grupo, a "teia" que consiste em construir-se uma teia, com fio/lã, através de um rolo que vai sendo lançado de participante em participante à medida que vai partilhando factos sobre a sua realidade (Instituto Brasileiro de Coaching, s.d, p. 27), o que permitiu o aprofundamento do conhecimento e dos laços entre as pessoas.

As partilhas feitas pela D. Rita revelaram a sua vida solitária e ausente de participação social, ao partilhar que os seus dias eram passados "dentro de portas", a andar da TV para a janela à espera que o dia passasse. Percebeu-se a desvalorização pessoal, ao referir que dava valor a quem sabia fazer tricô, lã, mas ela não tinha jeito para nada. As marcas dos preconceitos e estereótipos também foram percebidas, quando relatou o seu gosto por animais, mas, pelo facto de lhe dizerem que não seria capaz de cuidar, nunca tivera nenhum. Questionada acerca do que a levava a acreditar que não seria capaz de cuidar de um animal, disse que sempre acreditou nas pessoas, até porque os seus familiares eram os primeiros a dizê-lo. Emocionada diz "desde que me lembro, sempre que não conseguia fazer as coisas chamavam-me inútil ou lerda, quer em casa, quer no trabalho". Esta partilha gerou grande debate e reflexão no grupo. A D. Fátima mostrou-se indignada e disse "a Sra. não pode pensar assim, eu antes também me sentia muito incapaz, mas, agora, ponho-me a pensar que quem sabe se sou capaz ou não de fazer as coisas sou eu, se as experimentar", e prossegue "temos de acreditar em nós, como diz a Dra. Margarida, se não acreditarmos em nós quem há-de acreditar?", revelando maior confiança em si própria. A este respeito, seguem-se algumas outras partilhas: na perceção da D. Rosa, muitas pessoas parecem ter medo das pessoas com DM, acrescentando "e se souberem que a gente já esteve internada no HML, então até fogem"; a D. Carla disse que no seu trabalho quando acontecia algum problema ninguém lhe chamava a atenção, "dizem que eu sou perigosa". Questionadas acerca dos estereótipos e preconceitos que verbalizaram sentir, o Sr. João disse que, na sua opinião, o Estado tinha culpa, pois "se o Estado se preocupasse com as pessoas com deficiência e com DM, se nos

desse valor e apoiasse mais, talvez a sociedade não nos visse como nos vê”. Na opinião do Sr. Félix, as exigências do mercado de trabalho, também, não ajudam.

O exercício de dinâmica de grupos revelou-se promotor de proximidade e solidariedade entre os participantes. À medida que as pessoas iam conhecendo a realidade de cada um/uma iam ficando mais próximas umas das outras e o grupo ia ficando mais unido, mais coeso. Percebia-se que as pessoas precisavam disto. Através da pessoalidade das partilhas ia-se percebendo que, a cada encontro, as pessoas sentiam o grupo como um lugar cada vez mais seguro. Conversámos, ainda, um pouco mais sobre os preconceitos e também sobre a importância do emprego protegido, para permitir que a pessoa se mantenha no ativo, ou invés de ser “atirada” para a reforma por invalidez, “passando-lhe” um “atestado” de pessoa inútil para o trabalho. Neste dia, o grupo decidiu ainda sobre o magusto que queriam fazer para assinalar o São Martinho, que designaram de “O Nosso magusto” por considerarem ser uma atividade pensada e organizada à sua “maneira”, onde a sua vontade seria fazer um lanche e um “bailarico” e convidar as profissionais da subequipa. Foram distribuídas as tarefas para a preparação do magusto.

Dia 5/11/2019, nono encontro (Ap. D, pp. 158-161). Participaram no encontro 12 pessoas incluindo a colega Cátia. As pessoas chegaram ao encontro muito animadas. Quando falavam sobre a semana, a D. Rosa referiu que, no fim de semana, tinha estado a ver vídeos de confeção de pudim francês, doce que ia trazer para o lanche do magusto. O Sr. Mário disse que tinha ido ao parque, com a D. Mariana, apanhar folhas secas e ouriços, tal como se havia responsabilizado, para se fazer a decoração das salas para o magusto, referindo que tinha sido um motivo para saírem de casa e caminhado um pouco. O Sr. João partilhou que tinha trazido algumas revistas, para se fazer as guirlandas, que a D. Rosa disse que já sabia fazer, porque tinha pesquisado no *Youtube*. Posto isto, organizámo-nos para fazer a decoração das salas. No final do encontro, as salas estavam organizadas e decoradas à vontade do grupo e prontas para “O Nosso magusto”. Neste dia houve espaço para a criatividade, o trabalho em grupo e a D. Rosa e o Sr. Mário revelaram-se líderes natos. Pela expressão sorridente das pessoas, percebia-se a sua satisfação pelo trabalho feito.

Dia 12/11/2019, 10.º encontro (Ap. D, pp. 161-166). Dia do magusto. Além dos 10 participantes e da colega Cátia (a D. Carla não esteve), o encontro contou com a presença das três profissionais da subequipa, uma psicóloga do DSM e do marido da D. Fátima. À exceção das profissionais, às

14:00h todas as pessoas se encontravam presentes, todas muito bem cuidadas e animadas. As Sras. colocaram os alimentos e bebidas nas mesas, após as terem decorado; foi preparada a mesa do café e colocada música, através de cassetes no nosso rádio gravador. Enquanto isso, os Srs. conversavam com o marido da D. Fátima. As profissionais da subequipa trouxeram um pão de ló e uma bola de carne caseiros e, volvidos alguns minutos, chegou a Psicóloga do DSM que, acompanhava dois dos participantes (D. Mafalda e Sr. Augusto). As Sras. mostraram às profissionais as manualidades que vinham a fazer, que foram muito elogiadas; uma das profissionais propôs a compra de 10 velas para decorar as mesas no batizado do seu filho e as Sras. aceitaram o desafio. As profissionais elogiaram, ainda, os participantes pela imagem cuidada. No final, o grupo reconheceu a presença das profissionais como um gesto de estima e respeito, e percebeu, pela encomenda das velas a valorização do seu trabalho. Várias pessoas disseram que a festa estava muito bonita, e, em conjunto, fez-se um brinde “à saúde”, disse a D. Mariana, e “à alegria”, sob proposta do Sr. Augusto. Antes de saírem, as profissionais deram o seu *feedback*, parabenizaram o grupo pela atividade “excelente”, referindo que verem as pessoas felizes tinha sido muito gratificante. Foi, ainda, encontrado espaço para se fazer a avaliação deste encontro. No final, era evidente a satisfação das pessoas, todas tinham sido capazes de se envolver na iniciativa, mantiveram um espírito festivo e disfrutaram do convívio, como demonstrado pelas palavras da D. Mariana “não se escutou ninguém falar em doença”. Em outros testemunhos (D. Rita, “não me recordo de estar numa festa assim tão animada”; D. Fátima, “devíamos fazer isto mais vezes Dra. a gente precisa disto”) também se evidenciou a importância dada ao convívio, aos momentos de festa e de prazer por estarem com outras pessoas e como estes encontros pareciam contribuir para o bem-estar das pessoas.

Dia 19/11/2019, 11.º encontro (Ap. D, pp. 166–174). Como previsto, o grupo acolheu mais três pessoas, duas Sras. (D. Cristina e D. Matilde) e um Sr. (Sr. Fernando), contando neste dia com a participação de 13 pessoas. O Sr. Augusto e a colega Cátia não puderam estar. Com o objetivo de promover a integração dos novos elementos no grupo, as pessoas foram livremente partilhando o que quisessem, sobre si e sobre o grupo, após explicação do objetivo deste desafio. As partilhas feitas pelos novos elementos permitiram perceber que, à semelhança dos restantes, a solidão e o isolamento, também, estavam presentes nas suas vidas, assim como o preconceito face à DM identificado na vida da D. Matilde, ao revelar a intromissão de um dos filhos na sua vida, por a achar incapaz de tomar decisões, facto que a deixava muito triste, referindo “é duro”. Após este

momento, as pessoas que tinham participado na atividade “O nosso magusto” espontaneamente foram transmitindo à D. Carla e aos “novos” elementos como a mesma tinha decorrido, partilharam a encomenda das 10 velas e vimos as fotografias (Ap. I, p. 217) tiradas pelo Sr. Mário. A D. Carla mostrou-se disponível e viu neste compromisso a oportunidade de preencher o seu tempo livre, ao sugerir que podia levar para casa revistas para dobrar, comentando “é muito bom quando dão valor àquilo que fazemos”, parecendo muito motivada. As Sras. organizaram o trabalho, com alguma participação dos Srs., mas o interesse deles era, mais, pelo jogo das cartas, comprovado nas palavras do Sr. Félix, quando convidados para fazerem velas, “a gente já vai contando os dias, até à terça-feira, para ter aqui os amigos”. Ao escutar as palavras do Sr. Félix, o Sr. Fernando disse que não tinha jeito para artes, “já para uma suecada dou um jeito”. Quanto à D. Matilde e D. Cristina, referiram ter gosto por trabalhos manuais e a D. Cristina revelou o seu gosto e saber pelo bordar. Pelas interações observadas, os três novos elementos demonstraram facilidade em se integrar, pois facilmente se envolveram nas dinâmicas do grupo.

No encontro, percebeu-se a facilidade do grupo no acolhimento de novos elementos e como as sinergias criadas potenciavam uma IP participada. Pela partilha de uma situação de vida similar, o sentimento de afinidade, pertença e o clima de empatia e compreensão facilitavam a partilha de cada um/uma sem reservas ou medos de julgamento, tal como defendido por Liberman (1998). Estas partilhas de experiências e os desafios que surgiam nos seus quotidianos não eram escutados como falhas, mas como recursos importantes para apoiar a transformação de si e dos outros. Por exemplo, quando a D. Rita, enquanto fazia uma vela, revelou descrença nas suas capacidades, fruto de experiências passadas, a D. Rosa encorajou-a prontamente a mudar a sua forma de se olhar: “eu já pensei assim, agora não, não podemos ligar a tudo o que nos dizem, todas as pessoas sabem fazer coisas, temos de acreditar em nós e valorizarmo-nos”. No final do encontro, as Sras. estavam satisfeitas com o trabalho: tínhamos seis velas prontas, que o Sr. Mário levou para pintar em casa.

Dia 26/11/2019, 12.º encontro (Ap. D, pp. 178-181). O encontro contou com a participação de 14 pessoas, incluindo a colega Cátia. A D. Mariana e o Sr. Mário chegaram um pouco mais cedo, para “descarregar as velas e levar o carro a casa”, acrescentou, olhando para a sua esposa, “tenho de aproveitar para ela andar a pé, pelo menos à terça-feira”. O Sr. Mário foi parabenizado pela pintura das velas (Ap. I, p. 218). A D. Rita disse orgulhosa “nem dá para acreditar que fomos nós que

fizemos este trabalho”, afirmação contestada pela D. Fátima que, olhando para o grupo, disse “nós somos capazes disto e de muito mais”. A tarefa das velas exigiu algum contacto com o exterior, pois era necessário ter revistas em número suficiente. Assim, eu e a D. Mariana fomos à receção da JF e ao café pedir que nos guardassem as revistas desatualizadas, explicando para que se destinavam e, em ambos os sítios acederam ao nosso pedido. Neste dia, o Sr. Fernando foi o último a chegar e logo reconheceu o Sr. Augusto, a quem deu um longo abraço, pois era um antigo colega de trabalho e seu amigo, mas já não mantinham contacto há vários anos. Após as partilhas iniciais sobre a semana, era necessário concluir as velas para a entrega da encomenda às 17:00h. Percebendo a azafama das Sras. o Sr. Mário e o Sr. Félix disponibilizaram-se para ajudar, pintando as velas, revelando sentimento de solidariedade e de entreaajuda, e permitindo tempo para se decorara a nossa árvore de Natal (Ap. I, p. 220).

Durante a construção das velas, as Sras. iam falando da vontade de fazerem outras decorações de Natal para as suas casas. A D. Rosa e a D. Fátima disseram que tinham visto umas decorações de Natal no *Youtube*, entre as quais umas coroas de Natal, e a D. Fátima disse que gostaria de fazer duas coroas, uma para colocar na porta de sua casa e outra para oferecer à filha. As manualidades iam ocupando algum espaço nas rotinas diárias das Sras. aguçando a sua vontade de aprender, fazendo pesquisas que depois contavam no grupo, e deste modo, pareciam mais desfocadas da sua DM. No sentido de responder à vontade das Sras. sugeri que, posteriormente, fizéssemos um levantamento dos materiais necessários e fossemos às compras. Ao escutar a proposta, a D. Rosa comentou “Dra. era isso que nós estávamos à espera que dissesse, esta gente só quer passeio”. Durante a conversa, a D. Mariana e a D. Rosa revelaram que tinham estado juntas no fim de semana, a tomar café. E, entre partilhas, fizeram-se oito velas, a juntar às seis feitas no encontro anterior. Destas, 10 foram pintadas de vermelho para responder à encomenda da profissional da subequipa, duas de verde e duas de dourado, também estas quatro para responder a uma outra encomenda. Finalizadas as encomendas, era necessário decidir-se sobre o preço das velas, tendo o Sr. João feito a proposta do valor que acabou por ser aceite por todos. Neste encontro, foi visível o poder da amizade, ao verificar-se o maior bem-estar e boa disposição no Sr. Fernando por ter um amigo no grupo, o Sr. Augusto.

Essencialmente, com recurso a exercícios de dinâmica de grupos e a momentos de partilha, foram promovidos o diálogo e a reflexão, permitindo a construção do auto e hétero conhecimento,

permitindo identificar problemas, necessidades, potencialidades, recursos, gostos e interesses. As atividades que foram realizadas no âmbito destes 12 encontros foram sugeridas pelos participantes que, assim, se foram envolvendo uns com os outros e construindo um projeto ajustado às suas necessidades e vontades.

Dia 03/12/2019, 13.º encontro (Ap. D, pp. 177–185). Participaram no encontro 14 participantes, estando ausente a colega Cátia. Partindo da identificação das necessidades do grupo e revelação dos seus interesses e gostos, para responder aos problemas, após partilha e reflexão, planificaram-se algumas atividades (Ap. J, pp. 230–237), sendo a primeira “O almoço de Natal”, a desenvolver no dia 17/12/2019 (Ap. k, pp. 242–246). Após decisão de se realizar o almoço num restaurante, sendo o Sr. Mário e a D. Marina conhecedores dos restaurantes da zona, prontificaram-se para, no decurso da semana, aferirem junto dos restaurantes, a possibilidade do serviço, ver ementas e preços, para no próximo encontro se tomar decisões. Tendo sido acordado em grupo, anteriormente que, em dias de festa cada pessoa podia trazer um familiar, a D. Rosa e a D. Fátima disseram que iam convidar o seu marido. Além do almoço, a D. Mariana sugeriu fazer-se troca de prendas. Os restantes gostaram da ideia e, combinou-se que, no próximo encontro seria definido o valor da prenda e faríamos o sorteio do “amigo secreto” sugestão dada pela D. Mariana. No seguimento, abordou-se a possibilidade de um dos participantes se vestir de pai Natal, para entregar as prendas, tarefa que a D. Carla assumiu. O encontro, apresentou-se importante, pois, além de ter permitido aos participantes questionarem e refletirem sobre a sua realidade e fazerem uma introspeção, promoveu a compreensão dos seus problemas e, a conscientização das suas capacidades e recursos. Foi, impulsionador de mudança ao permitir que, cada pessoa identificasse e revelasse as suas necessidades e, em conjunto, posteriormente fossem capazes de apresentar sugestões que entendiam ser promotoras do seu bem-estar.

Dia 10/12/2019, 14.º encontro (Ap. K, pp. 234–243). Estando ausente a D. Carla, o encontro contou com a participação de 14 pessoas incluindo a colega Cátia. De acordo com o que estava planeado, o encontro foi dedicado, em grande parte, aos preparativos para “Almoço de Natal” (Ap. K, pp. 237–242). Após a D. Mariana e o Sr. Mário apresentarem as várias possibilidades/propostas dos três restaurantes e darem as explicações relativas ao serviço, informações que foram enviadas para a D. Carla, via telemóvel, para que pudesse participar na tomada de decisão e manifestar-se quanto ao prato da sua preferência. Após analisar-se as propostas, e decidir-se o restaurante,

constituiu-se um grupo de trabalho, que incluiu a D. Mariana, D. Rosa, D. Fátima, D. Céu, D. Rita, e eu, e fomos ao restaurante acertar os pormenores. As restantes (D. Matilde, D. Cristina, D. Mafalda) preferiram ficar a trabalhar na construção das velas que se destinavam às encomendas e à vontade do grupo em oferecer uma ao Sr. Presidente da Junta e a três colaboradoras, pelo apoio e, a colega Cátia ficou a jogar às cartas com os Srs. Quanto à troca de prendas, procedeu-se ao sorteio do “amigo secreto” e definiu-se que o valor da prenda seria 2€, tendo, ainda, sido combinado o ponto de encontro (Sendo este encontro o último, livre, antes do Natal, pela necessidade de se concluir manualidades, para responder às encomendas, o encontro foi prolongado até às 17:00h. De seguida, colocou-se mãos à obra, onde, até os Srs. se prontificaram para dobrar as folhas das revistas. No decurso da construção das velas, as pessoas partilharam, onde e com quem ia passar o Natal e o Ano Novo, além disso, as Sras. pediram e deram conselhos umas às outras, acerca da roupa e penteado que julgavam mais adequado usar, no “Almoço de Natal”. Percebia-se que, à medida que os trabalhos iam sendo valorizados, através dos elogios e, das vendas, as Sras. iam revelando um crescente de autovalorização e autoconfiança, concretizando-se em trabalhos cada vez mais elaborados. Sentimentos revelados entre diálogos, quando, a D. Rita disse “este ano muitas casas vão ter os nossos trabalhos, nunca pensei!” e, a D. Fátima disse “havemos de fazer muitas mais coisas e, com ajuda da Dra. ninguém nos para”. A atividade “Almoço de Natal”, trouxe ao de cima a autoestima das Sras. percebida através do pedido de conselhos, para como referido pela D. Rosa “quando é festa a gente quer brilhar, temos de estar bonitas”.

Dia 17/12/2019, 15º encontro (Ap. K, pp. 242-246), dia do almoço de Natal. Este encontro contou com 17 participantes, incluindo o marido da D. Rosa e da D. Fátima. As pessoas apresentaram-se muito bem cuidadas, recebendo e dando elogios, percebendo-se reciprocidade na satisfação. Durante o almoço percebeu-se grande interação, alegria e bem-estar entre as pessoas. Os diálogos fluíam em torno da quadra natalícia. No momento da troca de prendas, para o qual, a D. Carla vestiu-se a rigor (Ap. I, p. 221) e todas as pessoas fizeram “discurso”, incluindo a própria que, ao dirigir-se ao grupo, disse que desde os 17 anos nunca estivera numa festa assim, entre tantas pessoas amigas. Na sua maioria, as pessoas disseram que, estavam felizes e, para o Sr. Augusto, as pessoas do grupo eram uma “verdadeira família”. A D. Rita reconheceu as pessoas do grupo como os seus verdadeiros amigos e amigas. Quanto à D. Fátima e D. Rosa, agradeceram a abertura do grupo para terem o marido presente. O Sr. Fernando referiu o seu desinteresse inicial

em integrar o grupo e o ter pensado em desistir, porém, agora sentia que tinha sido bom, tinha reencontrado o amigo Augusto. O grupo foi surpreendido com a “visita” de uma das profissionais da subequipa que, veio desejar Boas Festas ao grupo. A profissional elogiou a decoração da mesa (Ap. I, p. 220) um elogio que veio juntar-se ao do proprietário do restaurante, que, entretanto, já tinha comprado uma vela. O sorriso estampado no rosto das pessoas, reforçou a certeza de que os momentos de convívio promoviam bem-estar e que as pessoas se abstraíssem da sua DM.

Dia 07/01/2020. 16º encontro (Ap. K, pp. 246–250). Este contou com a participação de 14 pessoas, incluindo a colega Cátia, tendo faltado o Sr. Augusto. Ao cumprimentarem-se, as pessoas revelaram emoção pelo reencontro, percebendo-se a grande amizade entre todas. As Sras. à exceção da D. Matilde e da D. Cristina, por serem naturalmente menos emotivas, disseram que estavam com saudades umas das outras e dos encontros do grupo. O grupo questionou a ausência do Sr. Augusto, foi transmitido que o Sr. tinha sido submetido a uma cirurgia torácica, algo pelo qual aguardava. Nas partilhas, as pessoas falaram de como tinham passado as festas, verificando-se que, à exceção do Sr. Fernando que tinha passado sozinho, as restantes pessoas tinham passado com familiares e, a D. Carla tinha passado com o namorado e os pais deste. Para a D. Rita e D. Mariana a época natalícia era nostálgica, a primeira referiu que “as épocas festivas por vezes deixam-me muito em baixo” e a segunda lamentava não ter uma família unida que se juntasse nestas “épocas” Seguidamente, abriu-se espaço a avaliação da atividade “Almoço de Natal”. Foi consensual que tinha decorrido muito bem e, havia sido um encontro de grande satisfação para cada uma das pessoas. O Sr. Fernando disse que, tinha gostado, principalmente, porque tinha almoçado na companhia de um grande amigo e, não sozinho como acontecia desde há dois anos, data em que ficou só. As pessoas referiram que tinha sido um encontro de muita alegria e o que havia apontar, como referiu o Sr. João e a D. Mariana era repetir-se estes convívios, tendo-se de seguida visualizado as fotografias (Ap. I, pp. 220–221) que, o Sr. Mário tinha tirado. Ao visualizá-las as pessoas faziam comentários ex. da D. Rita “olha como eu estava bonita”.

Estava planeado dar-se início à pesquisa e construção de novas manualidades para expor e vender no Mercado de Artesanato que ocorria em Matosinhos, no último sábado de cada mês, como já referido, pois, a partir de fevereiro, o grupo passaria a ter uma banca no mercado onde poderia expor os trabalhos realizados e a venda dos mesmos reverteria para a compra dos materiais. Esta atividade permitia desenvolver novas aprendizagens, mas, sobretudo, dar a

oportunidade de novas interações em espaços públicos. Neste encontro, apesar do combinado, como era manifesto o prazer das pessoas por simplesmente estarem à conversa, as manualidades foram deixadas para depois, tendo a D. Carla dito “por mim, ficávamos aqui à conversa e depois íamos... tomar um cafezinho, para animar”. Ideia que foi bem acolhida por todos. Assim, e à exceção da colega Cátia e do Sr. João, que necessitavam de se ausentar, fomos em grupo ao café. Entre os vários diálogos, a D. Céu disse “vir ao café assim em grupo é diferente, não sei explicar, mas sinto-me muito bem” A este facto, a D. Rosa disse que, na sua opinião, era por não se sentirem sós, por o grupo dar segurança, aqui “eu sinto-me apoiada, assim com todos” Além de revelar a satisfação dos participantes por estarem uns com os outros, a ida ao café permitiu perceber a potencialidade do grupo para a (re)integração social.

Os encontros seguintes deram continuidade aos objetivos definidos para a Ação 1, mas focando-se agora na preparação e na ida ao mercado, o grupo preparava-se para descobrir novas formas de se encontrar na comunidade, “sair de portas”, pretendendo-se responder ao OG 2 e respetivos OE, incluíram-se estas iniciativas na Ação 2.

## **5.2. AÇÃO 2- “IDA AO MERCADO”**

Dia 14/01/2020, primeiro encontro (Ap. K, pp. 250-251). O encontro contou com a participação de 12 pessoas, não estando presentes o Sr. Augusto e a D. Carla. A Cátia, colega de mestrado, não participou nesta ação desenvolvida com o grupo. No início do encontro, as pessoas falaram da sua semana, do que tinham feito. A D. Fátima partilhou que tinha ido ao cabeleireiro tratar do cabelo e feito manicure, facto já notado pelas restantes Sras. os elogios “choveram”, tendo a D. Rita dito que a nova cor de cabelo a fazia parecer mais nova. A D. Fátima agradeceu o elogio e disse que também o seu marido tinha gostado. Posteriormente, a pedido das Sras. foram partilhadas algumas pesquisas realizadas sobre alguns exemplos de manualidades. As Sras. decidiram experimentar fazer figuras de animais em lã. Após explicação e esclarecimentos sobre a técnica de construção, foram enumerados os materiais necessários e, eu e as oito Sras. fomos às compras. Quanto aos Srs. eles preferiram ficar no seu animado jogo da sueca, mesmo sem a Cátia, a colega de mestrado que na Ação 1 ficava com eles: todos eram autónomos, mantinham relações de forte cordialidade e o Sr. Fernando, mesmo sem a presença do amigo Augusto, já estava bem entrosado no grupo.

No percurso para as compras, algumas das Sras. iam de braço dado, o que, além de permitir “ampararem-se”, como referiu a D. Céu, as aproximava e era melhor para conversar, como disse a D. Cristina. Entre diálogos, a D. Mariana partilhou que o marido lhe tinha oferecido um casaco no Natal, mas, na sua opinião, não lhe assentava bem. Sobre este assunto, a D. Rosa propôs à D. Mariana, se todas concordássemos, para trazer “o casaco no próximo encontro e entre todas ajudamos a ver”, acrescentou que tentaria arranjar o casaco à mão, mas caso não conseguisse, o levaria para casa e o arranjava com recurso da máquina de costura. A D. Mariana mostrou-se agradecida. De regresso, encontrámos os Srs. muito animados e demos-lhes conta do que tínhamos feito na rua. Considerando que não era seguro manter o dinheiro, resultado das vendas de Natal, na sala, sugeri ao grupo que se elegeisse uma pessoa para ficar responsável pelo dinheiro e pela contabilidade. O Sr. João recordou que o Sr. Mário tinha sido “homem de contas” enquanto trabalhador, e na sua opinião estaria apto para aceitar o desafio. Tendo sido aceite a sugestão, foram definidos os procedimentos. As Sras. disseram ter gostado da ida às compras, na voz da D. Mafalda, tinha sido muito bom e “desenferrujou as pernas”.

Dia 21/01/2020, segundo encontro (Ap. K, pp. 252-254). O encontro contou com os 14 participantes, tendo-se dado o regresso do Sr. Augusto que disse já se sentir bem e ter tido alta médica. Após as conversas iniciais, as Sras. organizaram-se para darmos início às manualidades, para a construção das figuras de animais feitas em lã e escolhidas livremente por cada uma. Iniciaram com entusiasmo e vontade a tarefa que, depois de concluída, queriam levar para casa. Os animais construídos foram vários: a D. Mafalda e a D. Céu fizeram, cada uma, uma galinha; a D. Fátima e a D. Rosa optaram cada uma delas pela figura de um cão que, na opinião do Sr. João, o da D. Rosa, parecia de raça “cão de água”; a D. Carla, a D. Mariana, a D. Matilde, a D. Rita e a D. Cristina decidiram cada uma delas fazer um pintainho, tendo a D. Mariana dito que ia pendurar o seu no carro, junto do ambientador. Inicialmente, a D. Rita mostrou-se muito desmotivada por não estar a ser capaz, dizendo “não sei fazer nada, não sou capaz”. Esta afirmação foi contrariada pelo grupo, tendo-me colocado ao lado da Sra. para melhor a apoiar e orientar. Concluída a tarefa, a D. Rita disse que estava feliz, tinha conseguido e, exibindo o seu pintainho feito em lã azul, disse “vou pôr na mesa de cabeceira para todos os dias olhar para ele e comprovar que sou capaz” e, olhando para mim, acrescentou “vou chamar-lhe Margarida, em homenagem à Dra. Margarida por me ter ajudado a descobrir que afinal também sou capaz”. No seguimento, a D. Rita disse “só é pena não ser um animal verdadeiro, gostava muito de ter um gatinho, mas tenho medo de não ser capaz de

cuidar dele”. Ao perceber a grande vontade da Sra. e tendo por base Oliveira (2015, p. 2) que refere que um animal de estimação pode trazer ao sujeito “vários benefícios emocionais” entre eles “uma diminuição significativa de distúrbios psicológicos”, além de reduzir “o sentimento de solidão”. Sabendo do apoio que os Gatis dão em situações de adoção, sugeri à D. Rita que fosse a um Gatil e expusesse o seu receio e a sua vontade. Paralelamente ao trabalho das Sras. decorria o jogo dos Srs. onde a conversa fluía em torno do jogo das cartas e jogos de futebol e, por vezes, as Sras. “metiam a colherada”, como referido pela D. Mariana. Houve ainda tempo para assinalar o aniversário da D. Rosa (Ap. I, p. 216). Os Srs. elogiaram as figuras dos animais em lã (Ap. I, p. 222).

Dia 28/01/2020, terceiro encontro (Ap. K, pp. 254–256). À exceção da D. Carla e do Sr. Fernando, o encontro contou com a participação de todos. Quando cheguei à JF, a Sra. da receção entregou-me um envelope, era uma mensagem do Sr. Fernando, informando da sua impossibilidade, por ter de levar o carro à oficina, e lamentando não poder estar presente. Após o momento inicial das partilhas sobre como decorreu a semana, e com as Sras. já organizadas para retomar as manualidades, a D. Cristina apresentou ao grupo uma ideia de trabalhos manuais a partir de um exemplo que trouxe de casa, feito por si. Tratava-se de um saquinho em tecido, bordado, atado com uma fita de cetim, e dentro tinha *pot-pourri*. As restantes Sras. acharam a ideia interessante e, na opinião da D. Rosa, talvez se vendesse bem. Nesse seguimento, a D. Mariana disse que podia usar-se os tecidos oferecidos pela sua costureira, quando a informou que o GASM iria participar no mercado de artesanato e que os restos de tecido teriam utilidade. Quanto às fitas, a D. Céu disse que tinha várias em casa que poderia trazer, sendo necessário comprar apenas o *Pot-pourri* e linhas para bordar. A D. Rosa disse que podia levar os saquinhos para casa e cozê-los à máquina, bastava que alguém os cortasse. A D. Fátima e a D. Matilde viam agora uma oportunidade para aprender a bordar. A D. Mafalda e a D. Cristina expuseram os tecidos na mesa e a D. Cristina separou os que eram adequados para bordar. As restantes Sras. continuaram a construir as figuras de animais em lã, cujo tamanho e modelo iam variando. Quanto aos Srs. que hoje não tinham a presença do Sr. Fernando, o Sr. Mário juntou-se ao Sr. Augusto, Sr. João e Sr. Félix, para se organizarem em dois pares e puderem jogar à sueca. A cada encontro, ia-se percebendo a importância que as pessoas atribuíam a estes momentos, mesmo as pessoas que, inicialmente, integraram o grupo pouco motivados começavam a sentir falta de estar uns com os outros.

Dia 4/02/2020, quarto encontro (Ap. K, pp. 256–259). O encontro contou com a participação de todos os participantes. No momento das partilhas, a D. Rita disse que tinha ido a um Gatil e que tinha adotado um gatinho a quem deu o nome de “Ruca”. Contou que, após expor à veterinária a sua situação, esta tinha-a ajudado e orientado para tratar da adoção e deu-lhe o seu contato, para o caso de alguma necessidade. O grupo mostrou-se contente pela D. Rita, dando-lhe incentivo. Em resposta à pergunta da D. Fátima, se o Ruca já havia feito algum disparate, a D. Rita disse “o Ruquinha porta-se muito bem, é muito meiguinho, quando eu estou a ver TV ponho a manta dele à minha beira no sofá, ele encosta-se a mim e adormece logo, é uma companhia, estou muito contente”. O Sr. Fernando mantinha-se em silêncio e com um ar triste. Questionado, referiu que se tinha recordado da sua situação, falando do abandono dos seus dois gatos, que tinham ido com a sua ex-mulher, e do pássaro de quem gostava muito e que tinha fugido da gaiola. Nesse momento, o Sr. Augusto disse ao Sr. Fernando que os Gatis e os Canis estavam cheios de animais à espera de serem adotados, mas o Sr. Fernando disse que não queria mais animais, parecendo ainda ter muito medo de voltar a passar pela angústia da perda. Posto isto, os Srs. pegaram nas cartas, no bloco de notas onde apontam o resultado dos jogos e na esferográfica e dirigiram-se à mesa de jogo para a habitual “suecada” que, se percebeu, como sempre, muito prazerosa e que, quando os Srs. se sentam naquele lugar, “transformam-se”. Quanto às Sras. umas concluíram as figuras dos animais em lã e outras deram início a um novo trabalho que consistia em pintar e guarnecer uns frascos de vidro, reciclados, com motivos alusivos à Páscoa, com a ideia, trazida pela D. Fátima, de colocar amêndoas ou rebuçados dentro. A construção dos trabalhos decorreu com muita interação, com conversas em torno do Carnaval, tendo os Srs. lembrado o convívio de Carnaval, que ficara planeado aquando da planificação da ação (Ap. J, pp. 230–237), para o dia 18 de fevereiro.

Dia 11/02/2020, quinto encontro (Ap. K, pp. 259–261). À exceção da D. Carla, o encontro contou com a participação de todos. No início, após as conversas iniciais, eu transmiti ao grupo que a subequipa me havia informado que ia decorrer um concurso de máscaras de carnaval, no DSM, no qual o grupo podia participar. Para o efeito, a máscara tinha de ser construída com materiais reciclados e entregue no DSM até à sexta-feira dessa semana, assim, caso fosse vontade do grupo participar, a máscara teria de ser feita neste encontro. O grupo aceitou o desafio e, visto que a máscara tinha de ser construída neste encontro, mesmo os Srs. que sempre diziam não nutrir interesse por manualidades, ao perceberem que era necessário a colaboração de todas as

peessoas, juntaram-se às Sras. numa participação ativa, de entreajuda, e em equipa, tendo-se construído uma bonita máscara (Ap. I, p. 214). No decurso da construção da máscara, o grupo lembrou a necessidade de organizar-se a logística do “Convívio de Carnaval”, planeado para o próximo encontro. Após várias sugestões, o grupo decidiu fazer um lanche convívio, fechado ao grupo, devido à necessidade de se organizar toda a logística para a nossa participação no mercado de artesanato e por haver, ainda, trabalhos que seria necessário concluir para levar para exposição e venda. Assim, após serem elencadas as tarefas a realizar para o convívio de Carnaval, cada uma das pessoas responsabilizou-se por uma delas. Eu fiquei de entregar a máscara no DSM. Sabendo, através de telefonema, pela voz da pessoa responsável pela organização do mercado de artesanato, que as bancas não tinham identificação dos participantes, questionei o grupo se queria fazer alguma coisa em relação a isto. Após várias sugestões, o grupo decidiu-se pela sugestão da D. Fátima de ser feita uma faixa em tecido, com o nome “GASM” (Ap. I, p. 226).

Dia 18/02/2020, sexto encontro (Ap. K, pp. 261-264). O encontro contou com a participação de todos os elementos do grupo. Tendo em conta que na próxima terça-feira era feriado (Carnaval), teríamos de deixar organizada toda a logística para a participação no Mercado de Artesanato, as peças de manualidades teriam de ficar concluídas neste encontro e teríamos de aferir a disponibilidade das pessoas para participar na atividade, tendo-se verificado que, devido a vários constrangimentos, só cinco pessoas tinham disponibilidade para participar nesta primeira presença no mercado. As Sras. concluíram as peças de manualidades e os Srs. organizaram a “sala de jogo” para o lanche. Concluídos e organizados os trabalhos para levar, o grupo reuniu-se para definir o valor a atribuir a cada artigo. O Sr. Fernando disponibilizou-se para registar numa folha os artigos e os respetivos preços. O Sr. Mário foi comprar etiquetas, aproveitando para trazer rebuçados e amêndoas para colocar nos frascos, com decorações alusivas à Páscoa. As peças foram todas etiquetadas e acondicionados em caixas para facilitar o transporte, que ficou sob a responsabilidade do Sr. Mário que se ofereceu para transportar as peças no seu carro até ao mercado. Após tudo organizado, reunimo-nos à volta da mesa para degustarmos as iguarias trazidas por todos e comemorar o Carnaval. Este encontro revelou a capacidade de organização e de trabalho em equipa do grupo, mesmo sob algum stress.

Dia 29/02/2020, sétimo encontro (Ap. K, pp. 264-266). De acordo com o combinado, às 14:30h, o Sr. Mário, a D. Mariana, a D. Rosa, a D. Rita, a D. Carla e eu encontrávamo-nos no local onde

decorria o Mercado de Artesanato. Fomos acolhidos pela técnica responsável pelo mercado que nos guiou numa visita pelo espaço, enquanto nos ia falando sobre outras atividades que desenvolviam, das quais yoga do riso e atelier de pintura; informou-nos dos procedimentos e dos moldes em que iria decorrer a atividade Mercado de Artesanato neste dia (inclusive que seriam cantados, no final, os parabéns à ADL por fazer um ano de existência), e encaminhou-nos para a nossa banca. Após “montarmos” a nossa banca, que decorreu com um incidente (devido a nos ter sido dada a medida errada do tamanho da banca, a toalha que a D. Rosa levou era pequena, mas a D. Rosa telefonou ao marido que nos foi levar outra de tamanho maior), fizemos uma visita às restantes bancas e cumprimentamos os artesãos participantes. No decurso da visita, a D. Rita reconheceu uma das artesãs, contou que tinham andado juntas na escola primária, eram amigas e, desde esse tempo, nunca mais se tinham visto. Ficaram à conversa um pouco, contentes com o reencontro; trocaram o contacto telefónico e, no final da atividade, despediram-se de forma calorosa com um “até março”, percebendo-se a vontade de se verem na atividade do próximo mês. Em virtude da entrada de novos participantes neste mercado, a responsável da ADL pediu que, no momento da abertura, os novos participantes se apresentassem. No grupo houve uma certa inibição e pouco à vontade para se juntarem à responsável pela associação, e o grupo confiou-me a tarefa. Questionadas, por que razão não queriam ser elas a apresentar o grupo, as pessoas referiram pouca à vontade para falar em “público”, mais ainda, por ser de improviso. Era necessário trabalhar-se mais este aspeto. De regresso, para junto do grupo, a D. Rosa disse “vê-se bem que a Dra. veste a nossa camisola”. Questionada, quanto às suas palavras, a D. Rosa disse que se tinha sentido muito valorizada e referiu o facto de eu ter dito que a participação do GASM no Mercado de Artesanato era uma oportunidade para o grupo divulgar o seu trabalho, partilhar os seus saberes e conhecimentos e, simultaneamente, era uma mais-valia para a comunidade o facto de poder aceder aos bonitos trabalhos do grupo, bem como aos seus conhecimentos e saberes. O grupo estava muito satisfeito com as vendas e com o atendimento aos “clientes”. Às 16:30h recebemos a visita da psiquiatra da subequipa que elogiou a nossa banca e comprou alguns artigos (Ap. I, pp. 225–226). Por volta das 17:00h, todos os participantes arrumaram a sua banca e reunimo-nos para cantar os parabéns à associação, que fazia um ano. Já no exterior do espaço, pedi o *feedback* aos participantes, todos disseram que tinham gostado muito, tinham dado a conhecer competências e saberes através dos seus trabalhos, o que na voz das cinco pessoas fazia-as sentir valorizadas, ainda na voz da D. Mariana “fizemos um bom dinheiro”.

Dia 3/03/2020, oitavo encontro (Ap. K, pp. 266–269). O encontro contou com a participação dos 14 participantes. No momento das partilhas, os elementos do grupo falaram de como tinham passado o Carnaval, tendo a maioria ficado por casa. Seguidamente, foi pedido aos participantes que tinham estado no mercado que dessem o *feedback* aos restantes. O Sr. Mário falou dos procedimentos e contou que a técnica responsável pela associação tinha pedido aos novos participantes para se apresentarem, acrescentando “a Dra. pediu para ser um de nós a fazê-lo, mas ninguém quis ir lá à frente falar, “se a gente se tivesse preparado, mas ninguém sabia”, foi a Dra. e falou muito bem, tive pena de não ter filmado, só tirei fotografia”. A este respeito, a D. Rosa voltou a referir “eu gostei das palavras da Dra. e já o disse, vê-se bem que veste a nossa camisola”, transmitindo, inclusive, ao grupo as palavras que eu tinha dito e, que a fizeram sentir valorizada, sentimento que as restantes quatro participantes da atividade disseram partilhar. O Sr. Mário disse ainda que a associação fazia um ano e, por isso, foram cantados os parabéns. Acrescentou que tínhamos recebido a visita de um elemento da subequipa que elogiou a nossa banca e comprou alguns materiais. Por último, o Sr. Mário falou que, no final, tínhamos feito a avaliação para perceber se havia alguma coisa que tivesse de ser ajustada na próxima ida ao mercado. Ainda partilhou que todos tinham dito que tinham gostado e que, à exceção da toalha ter saído pequena, tinha estado tudo bem. A D. Mariana considerou ter sido muito importante a participação do grupo, tinham conhecido novas pessoas, deram a conhecer os seus trabalhos e viram outros (“para tirar ideias para fazer outros trabalhos”, D. Carla), as vendas foram boas, como referido pela D. Mariana, facto que se percebia que as fazia sentir com valor, com conhecimentos e saberes, as vendas eram, de certa forma, um comprovativo do valor que a comunidade lhes tinha atribuído. Além disso, permitiu que ficassem a saber que a associação também desenvolvia outras atividades gratuitas, tendo a D. Rosa, a D. Rita e a D. Mariana demonstrado interesse no yoga do riso. Quanto a aspetos negativos, consideravam importante, atempadamente, contactar a pessoa responsável para tirar todas as dúvidas. Nas palavras da D. Rosa, era importante que participassem o maior número de pessoas, dizendo “é importante darmos-nos a conhecer”. Quanto às pessoas que não tinham ido ao mercado mostraram-se contentes pela boa experiência vivida por quem tinha participado e, na sua maioria, tinham interesse em participar no próximo mês. Findo este momento, os Srs. ainda jogaram à sueca e as Sras. porque queriam fazer uma coroa alusiva à Páscoa para colocarem na porta de suas casas, pesquisaram no *Youtube* para aprender como proceder e obter informação sobre os materiais necessários. Feita a lista do que seria necessário, decidiu-se ir às compras no

próximo encontro, caso se apresentasse seguro fazê-lo, pois, atendendo a propagação do COVID-19, em Portugal, conhecendo-se casos de zonas do país já bastante afetadas, foi dito ao grupo que podia haver necessidade de interromper os encontros presenciais por algum tempo, porém, a situação iria ser conjuntamente avaliada com a subequipa. Nesta altura, o grupo demonstrou-se preocupado com a situação pandémica no país e as suas implicações.

Tendo em conta o alastrar do COVID-19 no decurso da semana, (Ap. K, pp. 269-271), no dia anterior ao nono encontro, informei os participantes, via TLM que, por precaução e decisão da subequipa, não haveria encontro nessa semana e avaliar-se-ia o evoluir da situação para se tomarem decisões quanto aos futuros encontros. Assegurei manter o contato. As pessoas agradeceram o cuidado e os participantes da IPG demonstraram o desejo de que rapidamente tudo voltasse à normalidade e pudéssemos retomar os encontros. Porém, no dia 18/03/2020, o Governo decretou o estado de emergência que foi prolongado por três períodos consecutivos, passando posteriormente a estado de calamidade (Decreto-Lei n.º 17-A/2020, de 2 de abril). Apenas em julho foi possível reunir parte dos elementos do grupo, num encontro ao ar livre.

Porque a pandemia impossibilitou os encontros presenciais, houve necessidade de olhar a planificação das ações e redesenhar o projeto, com alterações, nomeadamente, ao nível das estratégias (Ap. K, pp. 269-271). Para o efeito, foi feita nova avaliação do contexto. Através da escuta ativa da voz dos participantes, com recurso a TLM, percebeu-se que as pessoas estavam de novo mais isoladas, agora pelo confinamento tornado obrigatório. Os participantes da IPG identificavam a “velha” necessidade de ocupar o seu tempo de lazer, entendendo que, se estivessem mais ocupadas, os pensamentos negativos ligados ao COVID-19 não as assaltariam tanto. A exemplo, as palavras da D. Mariana “eu preciso de estar ocupada, se não vou dar em maluca”. Na voz da D. Mafalda era importante ter alguém para a escutar, temia “morrer sozinha” e para a D. Rita, devido à exagerada informação que era dada pelos media, “era preciso ter alguém que nos esclarecesse”. Para a D. Rosa, assim como para os restantes participantes do grupo, era importante continuar a comunicar com as pessoas do grupo. Quanto aos participantes da IPI, apesar de demonstrarem alguma preocupação com a situação, na voz do Tiago seria algo passageiro, parecendo menos preocupado (Ap. E, p. 196). Conjuntamente com a subequipa, pensou-se em estratégias que permitissem dar continuidade ao grupo e ao desenvolvimento do projeto e que concorressem para atingir os objetivos e a finalidade, inicialmente, traçados.

Para a continuidade da IPG, constituiu-se um grupo no *facebook* com as pessoas que tinham equipamento e que o conseguiam utilizar. Neste grupo, semanalmente, eu lançava desafios, de acordo com os seus interesses e, sempre que as pessoas solicitavam, fazia vídeo ou contato telefónico para conversarmos. Com os restantes cinco participante da IPG era efetuado semanalmente contato telefónico, com duração de 30 a 40 minutos, onde escutava as pessoas, permitindo que falassem dos seus medos, aflições, angústias, problemas, causados principalmente pelo impacto do COVID-19 (Ap. K, pp. 269–271). Por exemplo, com o Sr. Fernando, mais afastado das suas ideias de morte neste período, nos contactos telefónicos, falávamos da proximidade dos filhos, ele ia verbalizando o apoio que os seus dois filhos lhe davam, referindo “eles não me deixam faltar nada, é sempre acartar coisas cá para casa, todos os dias, pelo menos um deles passa cá e fala comigo através do intercomunicador”. Quanto aos participantes da IPG que integravam o grupo do *facebook*, iam-se apoiando uns aos outros, mantendo interações frequentes e regulares. Apesar de a partir de maio o confinamento obrigatório ter permitido alguma liberdade, pelo receio de ficarem infetadas, as pessoas mantiveram-se em confinamento, saindo só para o estritamente necessário. Assim, entre o dia 10 de março e o dia 17 de julho de 2020, a IPG passou a ser desenvolvida nos moldes suprarreferidos.

No dia 14/07/2020, foi possível marcar um encontro presencial com sete pessoas, já que as outras sete, por serem pessoas de risco, não puderam estar. O encontro convívio decorreu no Parque da Mainça, em São Mamede de Infesta, entre as 15:00h e as 17:00h e, além dos sete participantes, contou com a participação da profissional de serviço social e da psiquiatra da subequipa. Estiveram ainda presentes o marido da D. Fátima e o da D. Rosa. Foi o momento do reencontro do grupo e da avaliação final do projeto (Ap. L, pp. 271–278). Para a avaliação, e como referido atrás, recorreu-se a um guião semiestruturado (Ap. H, p. 212), tendo por base os indicadores de avaliação inicialmente definidos. Com os sete elementos do grupo que não puderam estar presentes, a avaliação foi realizada através de contacto telefónico, no período da manhã do mesmo dia.

### **5.3. AÇÃO 3– “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR”**

A Ação 3 pretendeu responder ao OG3 e respetivos OE. Integrou duas ações de IPI, a IPI 1, desenvolvida com o Tiago, e a IPI 2, realizada com o Paulo. Apresenta-se de seguida a IPI 1, que incluiu um total de 13 encontros presenciais, e vários contactos telefónicos, desde agosto de 2019 a junho de 2020.

No dia 21/08/2019 deu-se o primeiro encontro com o Tiago (Ap. E, pp. 186-188). Foi durante a tarde, entre as 14:30h e as 16:30h e tinha sido agendado por Magalhães (2019) com o objetivo de nos conhecermos e combinar os moldes da IP que passaria a ser desenvolvida por mim, na continuidade do trabalho desenvolvido pela colega. O ponto de encontro deu-se numa confeitaria próxima da habitação do Tiago, local já habitual para os encontros entre o Tiago e Magalhães. Chegadas ao local onde o Tiago já se encontrava, e após as apresentações, o jovem, questionado por Magalhães, falou das suas férias e da ausência de resposta ao pedido dirigido a um museu da cidade, para realizar voluntariado, e que tinha feito com Magalhães. Seguidamente e, incentivado por Magalhães, o Tiago fez-me algumas perguntas, no âmbito da minha identidade, incluindo sobre a minha profissão. Esgotadas as perguntas, percebendo-o disponível, pedi-lhe que me falasse de si e dos seus interesses. O Tiago diz-me “não tenho muitos”. “Mas tem alguns?”, pergunto. Esboçando um sorriso, o jovem falou-me do seu interesse em fazer voluntariado (não referindo uma área específica), das suas rotinas, do seu gosto pelo mar e interesse em caminhadas, cujo objetivo era ajudar na perda de peso. Posteriormente, o Tiago convidou-nos a ir a sua casa e, durante o trajeto a pé, falou da irmã, da profissão que a obrigava a viver mais tempo no estrangeiro do que em Portugal, levando a que convivessem pouco, mas contactando quase diariamente via TLM ou videochamada. Já em casa, Magalhães fez as apresentações e a mãe do Tiago convidou-nos a entrar. A conversa girou em torno das conquistas do Tiago decorrentes da IP desenvolvida por Magalhães, como o facto do Tiago já sair sozinho para ir comprar pão à padaria, estar a frequentar a piscina, com o objetivo de perder peso, e o desejo de que o Tiago encontrasse alguma atividade de voluntariado que o levasse a sair de casa, desejos da mãe que se interligavam com os interesses do Tiago. Com uma participação ativa, o Tiago revelou agrado pela minha presença e interesse na continuidade da IP. A voz da mãe do Tiago revelou angústia e preocupação devido ao filho passar muito tempo em casa sozinho. No final do encontro, combinámos iniciar os encontros de IP comigo no dia 5 de setembro.

Dia 05/9/2019, segundo encontro (Ap. E, p. 188-189). Dias antes, tínhamos falado por telemóvel (TLM) e combinado que neste encontro iríamos até ao museu, uma vez que o Tiago não recebera resposta ao seu pedido de voluntariado. O ponto de encontro deu-se na confeitaria, o ponto “habitual”. De lá seguimos até à paragem de metro, onde o Tiago comprou o título de viagem com a minha ajuda e viajámos até à estação mais perto, seguindo o restante trajeto a pé. No trajeto a pé, e sempre que nos deparávamos com maior concentração de pessoas, o Tiago mostrava-se ansioso e apreensivo, no entanto, quando lhe perguntei se queria optar por um trajeto menos movimentado, o Tiago disse “tenho de me habituar”, referindo não gostar da maneira como as pessoas olhavam para si. Eu valorizei a sua atitude e tentei desconstruir “esta maneira de olhar”. Antes de entrarmos no museu, combinámos que seria o Tiago a expor a sua situação e eu ficaria a seu lado para o que fosse necessário. O Tiago explicou à Sra. da receção a razão da nossa visita, e após falarmos com a subdiretora, esta aconselhou-nos a enviar novo e-mail, diretamente para a diretora do museu, facultando-nos um novo endereço. No regresso, pelo mesmo percurso, o Tiago falou da necessidade que sentia em ter maior domínio no uso dos transportes públicos e de encontrar um local para fazer voluntariado, referindo que começava a perceber que o que tinha não era vida. Combinámos que no próximo encontro enviaríamos um novo e-mail dirigido à diretora do museu. As partilhas e desabafos do Tiago demonstravam a sua vontade em alterar a sua realidade.

Dia 12/09/2019, terceiro encontro (Ap. E, pp. 189-190). Tal como combinado, encontrámo-nos na confeitaria e mantivemo-nos na esplanada. O Tiago partilhou comigo um pouco da sua história de vida e falou-me novamente das necessidades iminentes que identificava na sua realidade. Falou-me também da possibilidade que existia de fazer voluntariado num canil, mas após saber as ações que tinha de realizar, percebeu que não ia ser capaz, explicando-me que não conseguiria limpar, por exemplo, as boxes dos cães. Ainda pensámos no texto para o e-mail e acordámos que seria o Tiago a enviá-lo, com o meu conhecimento.

Dia 20/09/2019, quarto encontro (Ap. E, pp. 190-191). Atendendo a que dias antes o Tiago recebera resposta da diretora do museu, agendando uma reunião para este dia, pelas 15:00h, acordámos via TLM irmos juntos à reunião. Descobrimos que existia um autocarro que fazia o trajeto direto entre a zona habitacional do Tiago e a zona onde se situa o museu, num percurso que o Tiago já conhecia. Sentindo alguma segurança na viagem de autocarro, desafiei-o a fazer a

viagem sozinho até à paragem que ficava mesmo junto ao museu, e eu encontrar-me-ia aí à sua espera. O Tiago concordou. Quando chegou, o Tiago apresentava-se ansioso, referindo, quando questionei, que receava não ser aceite para o voluntariado. Tentei acalmá-lo, dizendo que, caso a resposta fosse negativa, continuaríamos a procurar um outro local. Ainda antes de entrarmos no museu, relembámos o conteúdo do e-mail e o nosso propósito e decidimos que seria o Tiago a expor a sua vontade, comigo a seu lado. À hora marcada, a diretora veio ter connosco à receção, e após os cumprimentos iniciais, encaminhou-nos para uma sala muito acolhedora, onde nos informou que o museu se encontrava em obras e estaria fechado ao público até dezembro. Atendendo à urgência do Tiago em iniciar uma atividade de voluntariado, combinámos que, caso encontrássemos outra opção antes de dezembro, informaríamos a diretora para anular o pedido do Tiago; caso contrário, no início de dezembro reuniríamos novamente para avançar com a proposta de voluntariado no museu. Ficaram, ainda, acordadas as funções a desempenhar pelo Tiago: assistir o vigilante na entrega de folhas de sala aos visitantes das escolas do 2º e 3º ciclos. Na paragem do autocarro, solicitei ao Tiago *feedback* da reunião, disse-me que estava satisfeito com a forma como tínhamos sido recebidos, mas triste com a resposta, pois tinha a expectativa de poder começar já, e não lhe agradava ter de esperar até dezembro.

26/09/2019, quinto encontro (Ap. E, pp. 191-192). Às 14:00h, quando cheguei à confeitaria, o Tiago recebeu-me bem-disposto, partilhou que, no final de semana, tinha ido com a mãe às compras e comprara umas calças, pois, as que tinha começavam a ficar-lhe largas, na sequência da sua perda de peso. Em virtude do seu fechamento social, por cerca de 10 anos, o Tiago tinha adquirido excesso de peso, chegando a pesar mais de cem quilos. Através de novos hábitos alimentares, frequência na piscina e caminhadas, iniciadas durante a IP desenvolvida por Magalhães (2019), o jovem vinha a perder peso e, no momento, tinha perdido já quase 30 kg.

O Tiago falou da nossa ida ao museu e como a resposta o tinha deixado desanimado. Nesse seguimento, tendo eu conhecimento, através das conversas intencionais com o Tiago, que ele nutria interesse pela área das novas tecnologias, e sabendo eu da vontade do responsável pela sala do NAID, na ESE, em desenvolver um projeto de materiais de sinalética em 3D e da sua abertura para acolher uma pessoa que tivesse interesse pela área, propus ao Tiago uma visita à sala do NAID, para que pudesse conhecer as possibilidades e perceber se o local era do seu interesse para fazer voluntariado. A ideia animou o Tiago que aceitou a proposta de imediato,

tendo-se combinado que, no próximo encontro, iríamos à ESE, tendo-se acertado o ponto de encontro no local habitual.

3/10/2019, sexto encontro (Ap. E, pp. 192–193). À hora marcada, o Tiago encontrava-se no ponto de encontro, apresentava maior cuidado com a sua imagem, comparativamente aos encontros anteriores. Quando elogiado, referiu que as calças que trazia eram as que tinha comprado com a sua mãe, na passada semana. No seguimento, abordei, valorizando o seu cuidado deste dia, a importância do cuidado da imagem e de nos vestirmos de forma adequada ao contexto, referindo, ainda, que a forma como nos apresentamos, por vezes, é sinal da autoestima. O Tiago concordou comigo e diz que, nos últimos anos, não cuidou da sua imagem. Posto isto, seguimos viagem de autocarro, até à paragem mais perto da ESE, fazendo o restante trajeto a pé. Na entrada da ESE, sabendo da fobia social do Tiago e que, habitualmente, na zona da entrada principal do edifício se juntava grande aglomerado de estudantes, dei ao Tiago a opção de entrar por uma das portas laterais. Porém, quando colocada essa possibilidade, o Tiago, disse “acho melhor entrar pela porta principal, se eu gostar disto, começo a habituar-me já”. Já na sala do NAID, encontramos o responsável pela sala que, após as apresentações, explica em que consiste o voluntariado nesta sala: seria necessário construir alguns materiais em 3D e em *Braille*, para apoio a pessoas cegas, explicando ainda os equipamentos que o Tiago podia usar, como a impressora 3 D. O responsável da sala apresentou ao Tiago 2 jovens, que se encontravam a desenvolver estágio curricular do 12º ano, também eles a trabalhar com impressão 3 D, e diz-lhe que, pelo facto de já possuírem algum conhecimento, o podem apoiar. Acrescentou que um outro jovem (Lucas), por vezes, também frequentava a sala, e tendo em conta o seu domínio dos programas informáticos, também o poderia apoiar. O rosto do Tiago tinha-se transformado, mostrava-se atento ao que lhe ia sendo explicado e parecia fascinado com a ideia de ficar ali a realizar o que lhe estava a ser proposto; olhando para mim perguntou “quando é que eu posso começar?”. Ficou de imediato combinado que começaria na próxima semana. Após a reunião, guiei o Tiago numa visita ao edifício, mostrando-lhe onde se situavam os WCs, o bar e, ainda, a biblioteca. No percurso até ao autocarro, e porque havia um que passava junto à habitação do Tiago, desafiei-o a fazer a viagem de regresso sozinho, pedindo-lhe que me informasse quando chegasse a casa. O Tiago aceitou o desafio, dizendo “acho que sou capaz de vir sozinho na próxima semana, basta que você fique à minha espera na paragem do autocarro de frente ao HSJ”. A cada encontro, o Tiago ia-se desafiando, revelando maior autonomia e maior entusiasmo pelas coisas.

10/10/2019, sétimo encontro (Ap. E, pp. 193–194). O Tiago chegou à paragem do autocarro à hora prevista. No trajeto até à ESE, quando questionado como se sentia, disse que sentia uma mistura de nervosismo e contentamento, dizendo “hoje começa uma nova etapa da minha vida, sinto que é um compromisso, algo que há muito tempo não tenho”. Continua dizendo que a sua mãe ficou muito contente com esta oportunidade e por ele a ter aceite. Chegados à ESE, e porque o Tiago queria tomar café, dirigimo-nos ao bar, onde o Tiago pediu um café e, a seu pedido, apresentei-o às duas funcionárias. Informei-as que o jovem iria passar a frequentar a sala do NAID às quintas-feiras e, por tal, seria presença assídua nesse dia no bar. Na sala do NAID, já se encontrava o Lucas, e após as apresentações sentaram-se lado a lado, em computadores individuais, e o Lucas explicou ao Tiago como aceder aos programas, ajudando-o a instalá-los no computador. Seguidamente, com a ajuda do Lucas, o Tiago deu início ao desenho de uma jarra em 3D. Apesar do Tiago ser, como ele referia, “um homem de poucas palavras”, o diálogo entre ambos foi fluído e, no final do encontro, despediram-se com um cumprimento de mão e um até à semana. Antes de abandonarmos a sala, o Lucas explicou ao Tiago quais os *softwares* 3D que deveria instalar no PC de sua casa, para poder dar continuidade ao trabalho, e trocaram contactos. No percurso até à paragem do autocarro, o Tiago disse “para a semana, basta esperar-me à entrada da ESE, eu vou lá ter”, parecendo querer ensaiar-se sozinho neste percurso. À medida que o Tiago ia ficando mais à vontade, mais confiante, a sua rigidez corporal dava lugar a um corpo mais relaxado, e a um olhar mais confiante que já não se fixava exclusivamente no chão, já mantinha contato visual.

17/10/2019, oitavo encontro (Ap. E, p. 194). Às 14:10h, como combinado, esperei o Tiago junto ao portão da esse. Quando lhe perguntei como correu a viagem, respondeu “a viagem correu bem, já me sinto seguro para fazer este trajeto sozinho, para a semana podia experimentar ir ter à sala”. Eu pontuei como positivo mais este grande passo e disse-lhe que, da próxima vez, estaria na sala à sua espera. O Lucas já se encontrava na sala, e ao cumprimentar o Tiago, dá-lhe os parabéns pelo trabalho que tinha feito em casa e que tinha enviado para o Lucas, via e-mail. Percebi a grande satisfação do Tiago pela valorização atribuída pelo Lucas ao seu trabalho. No decurso das conversas, o Tiago contou que a sua mãe fazia anos e que gostaria de lhe oferecer alguma coisa, feita por si, após algumas sugestões do Lucas, quanto ao que podia fazer, o Tiago decidiu-se por um porta-chaves (Ap. I, p. 227), com o nome da mãe. Concluído o desenho e feita a impressão, o Tiago mostrou-me o porta-chaves, orgulhoso, referindo “vai servir também para ela ver as coisas

que eu faço aqui”. No final do encontro, quando pedi ao Tiago o *feedback*, relativamente à experiência que estava a ter, disse “estou a gostar de estar aqui”.

24/10/2019, nono encontro (Ap. E, p. 195). O Tiago chegou à sala do NAID mais cedo do que o habitual. Ao perceber a minha surpresa, diz-me que tinha vindo num autocarro que passa mais cedo na sua localidade; já tinha ido ao bar tomar café e, que a Sra. que o atendeu tinha sido muito simpática e lhe tinha perguntado “é o jovem que está a frequentar a sala lá em cima?”, “Eu disse sou”. Tendo em conta o gosto e a facilidade que o Tiago vinha a demonstrar na criação de materiais em impressão 3D, conjuntamente com a pessoa responsável pelo NAID, surgiu a ideia de lhe propor a criação de placas de identificação dos espaços físicos, nomeadamente das salas de aula da ESE, em *Braille*, para facilitar a identificação destes espaços a pessoas cegas. Neste sentido, e porque a proposta foi aceite por todos, num trabalho colaborativo entre o Tiago, o Lucas e os dois jovens que estavam a desenvolver o seu estágio, foi criada a placa protótipo (Ap. I, p. 227). A placa foi apresentada à Presidência da ESE que valorizou a ideia e autorizou a afixação das placas que viessem a ser construídas. O Tiago mostrou-se satisfeito, referindo “é bom quando alguém dá valor ao que fazemos”. A esta afirmação, eu perguntei se não era habitual darem valor ao que ele fazia, ao que me respondeu “agora começam a dar”. Seguro no desenho 3D, e sabendo da necessidade de um jovem com paralisia cerebral em comer de forma autónoma, após explicar a situação ao Tiago, ele aceitou de imediato o desafio de fazer uma colher adaptada (Ap. I, p. 228).

Dia 31/10/2019, 10.º encontro (Ap. E, p. 195–196). O Tiago chegou muito bem-disposto. Após me cumprimentar, disse “a minha mãe ficou muito contente com o presente, disse que era o melhor presente que tinha recebido”. Nesse momento, perguntei ao Tiago o que tinha sentido ao escutar as palavras da mãe. O Tiago sorriu e disse “gostei, lembrei-me do tempo em que as coisas estavam bem”. Ainda falámos um pouco deste período e como era bom sentir-se a recuperar a energia e vontade de fazer coisas. Para saber quantas placas seriam necessárias, acompanhei o Tiago numa *tour* pela ESE, para fazermos o levantamento. Regressados à sala, o Tiago organizou a designação dos espaços por categorias e, em colaboração com o Lucas e com os dois jovens, iniciaram a construção das placas de identificação. Às 16:30h, o Tiago despediu-se do Lucas e dos outros jovens, e eu acompanhei o Tiago até à saída do edifício para lhe pedir o *feedback* do encontro, que disse ter sido do seu agrado.

Dia 7/11/2019, 11.º encontro (Ap. E, p. 196). Como havia transmitido ao Tiago, devido a uma reunião, neste dia eu só poderia chegar à sala do NAID, às 15:00h. Quando cheguei, o Tiago encontrava-se a trabalhar nas placas de identificação, com o Lucas e os dois jovens. Ao perceber a segurança que o Tiago já apresentava, quer ao nível do trabalho que vinha a desenvolver na impressão 3D, quer ao nível da utilização dos transportes públicos, quer das interações com os outros, percebida pela autonomia e facilidade com que se deslocava na ESE, pelo modo como comunicava com o Lucas e os dois jovens que se encontravam a desenvolver estágio, após valorizar estas mudanças, coloquei-o à vontade para frequentar a sala do NAID sempre que quisesse, desde que conjugando com o responsável, bastaria que me informasse. O Tiago reconheceu as suas conquistas e a sua autonomia para frequentar a sala do NAID sozinho, reconhecendo que o ajudei a chegar aqui (“você ajudou”). Entre 7/11/2019 e 12/03/2020, o Tiago frequentou autonomamente a sala do NAID, continuou a trabalhar no desenho e impressão das placas em, *Braille*, contando, habitualmente, com apoio do Lucas e dos dois jovens estagiários. A partir do dia 16 de janeiro, por sua iniciativa, o Tiago passou a frequentar a sala do NAID duas vezes por semana, sem a minha presença num dos dias, mantendo nós o contacto por TLM.

A partir de março de 2020 e até dia 2 de junho de 2020, devido ao confinamento obrigatório, os encontros presenciais foram interrompidos, mantendo-se a IPI através do contacto telefónico, semanalmente. Nestes contactos falávamos sobre o modo como o Tiago estava a viver o confinamento, tendo-me dito numa das vezes “estou na minha praia” (Ap. E, pp. 197-198), referindo que para ele o isolamento não era um lugar desconhecido. Neste período, o Tiago aproveitou para melhorar a sua condução com a ajuda da sua mãe, uma vez que era ele quem conduzia o carro sempre que iam às compras, ou para outras saídas permitidas, aproveitando haver menor tráfego nas estradas e para desenhar materiais em 3D (Ap. I, p. 228).

No dia 2/06/2020, houve a possibilidade do Tiago voltar à sala do NAID, com segurança e retomar a construção das placas, tendo tido a possibilidade de o fazer, ainda nos dias 9 e 16 do mesmo mês. Neste último dia deu-se a avaliação do projeto (Ap. E, pp. 197-198) e contou com a presença da sua mãe que foi convidada a conhecer a sala do NAID e ver o trabalho que o Tiago ali desenvolvia. No momento da avaliação, eu disse ao Tiago e à sua mãe que, apesar de estar a terminar a minha permanência no DSM, o Tiago podia contar comigo e podia retomar a sua frequência na sala do NAID, tinha autorização da pessoa responsável pela sala. A síntese da

avaliação do projeto feita pelo Tiago e pela sua mãe encontra-se no capítulo “Avaliação final do projeto” deste relatório.

IPI 2 – A IPI realizada com o Paulo contou com 11 encontros presenciais, cujos aspetos mais importantes de cada encontro, serão apresentados de seguida.

Dia 21/05/2019, primeiro encontro (Ap. F, pp. 199–201). O primeiro contacto com o Paulo decorreu num dos gabinetes médicos da USF, local das consultas de Psicologia, com a presença da psicóloga e da psiquiatra de acompanhamento e da mãe do jovem. Após os cumprimentos iniciais, a psiquiatra começou por me apresentar como educadora social, a integrar a equipa até julho, e que ficaria responsável pela “intervenção no terreno”. Reforçou que este seria um trabalho de equipa, “onde estaremos sempre em articulação”. Posteriormente, a psiquiatra deu abertura ao Paulo que revelou alguns dos seus problemas, um dos quais relacionado com *bullying* que sofrera no passado e que, na voz do próprio, condicionava o modo como vivia o presente. Referiu, ainda, que estava cansado de viver com medo, preso ao passado e dependente, dizendo “isto não é vida para um jovem da minha idade, nem é algo que se espere”. Nas palavras do Paulo identifiquei a sua consciência do que precisava de mudar e a sua força de vontade para alterar a sua realidade.

Dia 14/06/2019, segundo encontro (Ap. F, pp. 201–202). Pelo facto de o Paulo se encontrar em época de muito trabalho académico, acordámos que o encontro de IP se daria na Faculdade que o Paulo frequentava. Quando lá cheguei, encontrava-se sentado num banco do jardim e apresentava-se um pouco ansioso. Na tentativa de afastar esse sentimento, digo-lhe que preciso de tomar café e pergunto-lhe qual o espaço que aconselha. Enquanto tomávamos café, pergunto ao Paulo como estavam a correr os trabalhos e testes, o Paulo referiu que as obsessões (pensamentos intrusivos) têm condicionado o seu dia a dia, referindo em particular uns pensamentos que resultam da sua passagem pela faculdade que frequentou anteriormente e que são consequência do *bullying* praticado por alguns dos seus colegas de turma. Continuou dizendo “é um tormento diário fazer o percurso para a faculdade”, referindo o seu medo de encontrar algum desses colegas, porque para ir para faculdade que frequenta atualmente tem de percorrer a pé uma rua comum às duas faculdades. Para além desse medo, que o condicionava a andar sozinho pela rua, acrescentou as terríveis memórias do espaço físico que produzem em si pensamentos intrusivos, nos quais fica a “ruminar” grande parte do dia, condicionando-lhe a realização das

tarefas da escola e perturbam o seu descanso. Após esta partilha perguntei ao Paulo o que no seu entender podíamos fazer para alterar essa realidade (vi este momento como uma oportunidade de ajudar o Paulo a descobrir os seus recursos internos). O jovem disse que teria de lá voltar, “ir aos lugares onde fui maltratado, onde passei medo, estive perdido e sufocado e ouvi os meus colegas dizerem vem aí aquela coisa estranha”. Acrescentou que não o fez ainda porque só tinha a mãe em quem confiar, porém, não o queria fazer na sua companhia por receio de a associar depois a coisas más. Perante a sua partilha eu mostrei-me disponível e combinámos ir lá no dia 19 de julho.

Dia 19/07/2019, terceiro encontro (Ap. F, p. 202). No local, após cumprimentar o Paulo, ele diz-me que se sente apreensivo, porém, que estava seguro do que tinha de ser feito. No percurso, o Paulo ia fazendo comparações entre o passado e o presente, percebendo-se um olhar novo sobre as coisas. Chegados à Faculdade, o Paulo guiou-me até um jardim, parado de frente a uma das janelas e olhando para o interior da sala, disse-me que, ali, tinha sido um dos lugares onde tinha sofrido *Bullying*, narrando-me alguns episódios. As partilhas do Paulo revelavam confiança em mim, fator necessário à construção de uma relação segura. Ainda na Faculdade, o Paulo falou-me da biblioteca e da sua vontade em lá ir, visto nunca o ter feito; disponibilizei-me para o acompanhar. Ao perceber a dificuldade do Paulo em tocar nos puxadores das portas, devido aos seus rituais de limpeza, pergunto-lhe se andar com toalhetes desinfetantes ajudaria, o Paulo diz-me “talvez”. Já no exterior da faculdade, o Paulo disse “obrigado, ser-lhe-ei eternamente grato” Na sua voz, a ida à “antiga” Faculdade apresentou-se como o grande passo para a sua liberdade, sentia-se agora capaz de lá passar de novo e via como essencial a minha ajuda e cooperação no seu processo de “desbravamento de espaços que lhe pareciam o mais próximo do fim do mundo”, que lhe ocupavam o pensamento durante o dia e tiravam-lhe o sono à noite, como afirmava.

Dia 6/09/2019, quarto encontro (Ap. F, p. 202). O encontro deu-se junto à Estação de São Bento, e seguimos depois em direção à Ribeira, para responder ao interesse do Paulo em visitar essa zona. No percurso, inicialmente, senti que a multidão deixava o Paulo desconfortável; quando questionado, diz-me que apesar de se sentir seguro na minha companhia e acreditar que nada de mal acontece só porque o pensa, não consegue controlar os pensamentos intrusivos. Durante o passeio, o Paulo falou-me de algumas das suas preocupações relativas à faculdade, entre elas, as atitudes de alguns colegas da turma que não lhe respondiam quando lhes pedia apontamento das

aulas. Este encontro permitiu trabalhar alguns medos do Paulo, como ele disse, o facto de ter conseguido superar os medos que sentiu no início do passeio pela Ribeira, ao perceber que apesar de pensar coisas más, “o céu não lhe caiu em cima”, o que significa que não há uma “concatenação” entre a mente e a realidade, como referiu, e que de facto “posso evoluir e viver uma vida normal, posso desafiar-me para lá dos apertados limites que a minha sensação de segurança impõe e, apesar de ser possível que algo mau aconteça, não representa uma verdadeira ameaça”.

Dia 18/10/2019, quinto encontro (Ap. F, pp. 203–204). O encontro deu-se junto à casa da Música do Porto, com o objetivo de assistir a um ensaio de música clássica, a seu pedido, tendo sido o jovem a tratar de toda a logística. Este encontro demonstrou-se importante, para o Paulo, principalmente, porque ele gosta de música clássica, e por ter exigido uma maior interação com os outros. O Paulo demonstrou a sua capacidade de organização e a sua competência para enfrentar os desafios causados pelo TOC, no que respeita a estar num espaço novo para si.

Dia 15/11/2019, sexto encontro (Ap. F, p. 204). À hora marcada, o Paulo encontrava-se de frente à Estação de São Bento. Quando cheguei, o Paulo diz-me que já tinha estado a ver a Estação, era bonito ver os comboios a chegar. Após tomarmos café, na Estação, saímos em passeio, em direção à Sé do Porto. No percurso, o Paulo revelou o seu gosto por música coreana. As observações e comentários que ia fazendo aos espaços, além de revelarem o seu afastamento social, revelavam grande gosto por arte. Na voz do Paulo, este passeio, à semelhança dos anteriores, contribuía para que a cidade deixasse de ser um espaço de medo e desse lugar a um espaço de oportunidades e aberto à criação de novas.

Dia 20/12/2019, sétimo encontro (Ap. F, pp. 204–205). O encontro deu-se junto à Câmara Municipal do Porto e teve como propósito responder ao desejo do Paulo de visitar o Teatro São João e a Biblioteca Almeida Garret. Em conversa, o Paulo disse que tinha surgido a oportunidade de fazer voluntariado numa associação do Porto, tinha-o sabido no decurso de uma aula aberta na faculdade, tratava-se de dar apoio a pessoas que se encontravam sós, em tarefas como ir à farmácia, ao supermercado e fazer companhia. Pediu a minha opinião, referindo que confiava em mim para o apoiar na sua tomada de decisão; aconselhei o Paulo a se desafiar, dizendo-lhe que, tendo em conta o seu sonho de fazer mobilidade Erasmus, este voluntariado podia ser um

“trampolim”. Nas suas palavras, o Paulo demonstrava força de vontade para alterar a sua realidade, dizendo estar “cansado de viver preso ao TOC”.

Dia 17/01/2020, oitavo encontro (Ap. F, pp. 205–206). O ponto de encontro deu-se na Estação de São Bento, de lá seguimos, como planeado, para a Rua de Santa Catarina, para passear e tomar o pequeno-almoço no *McDonalds*. Durante o encontro, o Paulo falou-me abertamente da sua sexualidade, desabafando que não estava feliz e sabia que era urgente assumir-se perante a sua mãe e a sociedade. Porém temia o conflito que teria de enfrentar e receava não ter forças. Disse que compreendia os seus receios, no entanto, se estava seguro da sua orientação sexual, devia assumi-la, principalmente, por não estar feliz, como dizia.

Dia 28/02/2020, nono encontro (Ap. F, p. 206). Como combinado, encontramos-nos na ESE, com a intenção de responder a um desejo do Paulo de conhecer a escola que eu frequentava. Encontrámo-nos no átrio e, após tomarmos café, fizemos uma vista pela escola. Fomos, depois, almoçar na cantina da ESE e aproveitámos para conversar. O Paulo falou-me da sua vontade em se filiar a um determinado partido político, referindo identificar-se com os projetos que o partido apresentava. Este seu interesse e determinação evidenciavam a sua crescente autonomia e emancipação, bem como maior capacidade de verbalizar o que sentia e pensava.

Após este encontro, e até ao dia 31 de julho, por causa do covid 19, mantivemos os contactos por TLM. Tal como nos contactos presenciais, os assuntos abordados eram igualmente trazidos pelo Paulo, onde as preocupações quanto ao ano letivo e a dúvida de fazer Erasmus no próximo ano foram sendo abordadas (Ap. F, pp. 206–2010)7). No dia 31 de julho, também via TLM, abriu-se espaço para a avaliação do projeto, aportada no texto que o Paulo me havia enviado e que foi refletido com a subequipa, com o conhecimento do Paulo. Apesar de, à data, existir já alguma abertura no desconfinamento, o Paulo verbalizava ter, ainda, algum receio para sair; assim, neste momento, combinámos manter contato por TLM e marcar um encontro presencial logo que o Paulo se sentisse seguro. A síntese da avaliação do projeto feita pelo Paulo encontra-se, à semelhança da do Tiago, no capítulo seguinte, juntamente com a avaliação feita pelos participantes da IPG.

## 6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO

De acordo com Stufflebeam e Shinkfield (1995), a avaliação de produto tem o objetivo de avaliar as transformações conseguidas por via do desenvolvimento do projeto e, através dos indicadores de avaliação definidos, perceber se as ações desenvolvidas permitiram alcançar os OG e respetivos OE, bem como a finalidade do projeto.

Relativamente ao GASM, como já referido, a avaliação final do projeto (Ap. M, pp. 266–271), aconteceu durante o piquenique, em julho, no qual participaram sete das pessoas com quem se desenvolveu a IPG (D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, D. Carla, D. Cristina, D. Mariana, Sr. Mário), o marido da D. Fátima, o da D. Rosa e duas das profissionais da subequipa (a técnica de serviço social e a psiquiatra). A presença destas duas profissionais e dos dois familiares teve o propósito de se realizar uma avaliação conjunta que, à perspetiva pessoal, incluísse a visão familiar e médica. Sete pessoas do grupo fizeram a avaliação final do projeto por TLM.

Tanto a avaliação presencial como a avaliação via TLM iniciou-se dando voz às pessoas com quem se desenvolveu IPG, pedindo a cada uma que se situasse no 1º dia da sua participação no projeto e tentasse fazer o caminho até ao momento. As 14 pessoas referiram que o projeto tinha trazido “vida” às terças-feiras e alterações às suas rotinas, consideraram que o grupo era um apoio emocional e afetivo e tinham criado “verdadeiras amizades”. Ainda, na voz das pessoas, as aprendizagens decorrentes das ações do projeto e as oportunidades que as mesmas lhes proporcionaram, tinham contribuído para o aumento da sua autoestima, autovalorização e autorrealização, sentiam-se “agora” pessoas mais valorizadas e uteis. Ademais, para os dois cuidadores (Sr. Mário e Sr. Félix) o projeto tinha, ainda, ajudado ambos a melhor compreender a DMC das respetivas esposas. Pelas palavras das pessoas, neste momento de avaliação, e também pelos realizados ao longo do desenvolvimento do projeto, concluía-se que o projeto tinha caminhado sempre no sentido de atingir os objetivos traçados e alcançar sua finalidade. A necessidade de dar continuidade ao projeto, alicerçou-se quando referiram que o tempo em que devido ao COVID-19 não tinham ocorrido os encontros presenciais, tinha sido difícil de ultrapassar, e reconheceram o apoio que tiveram uns dos outros “nesse tempo”. Foi consensual que o grupo era lugar seguro, onde se sentiam compreendidas, apoiadas, respeitadas, valorizadas, e na voz da

D. Carla, “aqui encontrei a família que nunca tive, nunca me julgaram”. Para os dois familiares era fulcral a continuação do projeto, na voz do marido da D. Rosa apesar de todo o apoio que dava à esposa, “é preciso ter conhecimentos para a ajudar, principalmente em momentos de crise”.

Para os dois jovens com quem foi desenvolvida uma IPI, as ações surgiram também como importantes. Para o Tiago, o projeto tinha-se verificado uma oportunidade de mudar a sua vida, tinha desenvolvido novas aprendizagens e competências e, por via destas, sentia-se mais autónomo, valorizado, livre e “motivado para sair de casa”; na voz da sua mãe, o projeto tinha iniciado a descoberta de um novo Tiago, dizendo “ele está mais feliz” (Ap. E, p. 202). E na voz do Paulo, o projeto ajudou-o a descobrir a vida e ensinado a disfrutar dela, “aprendi a amar-me e a amar o outro”, considerando ser imperativa a necessidade de “prosseguir o acastelamento das instituições públicas, munindo-as de profissionais”, não só da área da saúde mental, “e que ajudem a restituir a dignidade da pessoa com doença mental” (Ap. M, p. 215). Na sua opinião, os projetos de SM comunitária são o caminho para “restituir a dignidade à pessoa com DM”.

Na perspetiva da psiquiatra, o projeto trouxe qualidade de vida aos participantes e esclareceu que “enquanto psiquiatra, eu só posso tratar a sintomatologia, não curo, e isso causa um sentimento de impotência. As pessoas precisam de um acompanhamento e apoio que vá além do consultório e eu, enquanto psiquiatra, não posso sair do gabinete, nem tenho formação para tal, por essa razão, é necessário um trabalho colaborativo, desenvolvido por profissionais de várias áreas de modo que se possa responder a todas as necessidades da pessoa”. Apontando como reflexo da importância do projeto: a) a diminuição de pedido de consultas e o maior espaçamento entre elas; b) a redução da terapêutica farmacológica em algumas pessoas; c) os discursos mais positivos e um maior bem-estar das pessoas. Verificava, ainda, a importância do grupo para as pessoas, dado que, aquando da interrupção dos encontros presenciais por causa da pandemia, tinha surgindo a necessidade de cuidados médicos mais frequentes em algumas das pessoas, e ocorrido, inclusive, uma situação de crise, com necessidade de internamento. As restantes profissionais da subequipa, decorrente das interações que tinham com as pessoas, durante as consultas e tratamentos, ou em momentos de convívio, disseram que o que viam “não deixava dúvidas”, o projeto tinha-se revelado importante, era transversal a verificação de “um maior bem-estar” nas pessoas, referindo, ainda, que observavam nos dois participantes da IPI, “uma postura mais livre”.

## 7.CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento do projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas”, percebeu-se que, apesar do enorme esforço das equipas de profissionais médicos em colocar em prática as orientações e a praxis baseadas no novo paradigma da SM, em Portugal existe ainda um longo caminho a percorrer. Este caminho depende de um maior orçamento do Estado para a SM e de gestão autónoma dos serviços para a redistribuição igualitária dos recursos financeiros e humanos, para o desenvolvimento de respostas de qualidade e adequadas às necessidades e interesses das pessoas com DM, que passam, desde logo, pela necessidade de equipas pluridisciplinares constituídas por profissionais que não unicamente médicos, capazes de desenvolver intervenções de qualidade, holísticas, numa lógica de intervenção assente no modelo biopsicossocial (CNRSSM, 2007; Fazenda, 2008). Entendendo-se que se torna urgente um olhar novo dos agentes políticos, um olhar que veja antes de mais a pessoa como capital humano e a comunidade como um recurso fundamental para a RP das pessoas, sendo a IP na comunidade a preferida pelas pessoas com DM e também pela família, e aquela que se percebe promover maior bem-estar e a efetiva (re) integração (CNRSSM, 2007). Ademais, é importante que os decisores políticos criem “políticas sociais e económicas que visem a redução do risco de doença” e outros agravantes, capazes de obstaculizar “o acesso igualitário” a recursos, serviços e paralelamente, garantam o efetivo direito à saúde, “um direito de todos e dever do estado” (OMS, 2008, p. 92). É, ainda, fundamental que os cuidados de SM assegurem a participação das pessoas com DM em todas as ações que lhes digam respeito e a aposta seja em ações promotoras da sua autonomia, empoderamento e integração social (CNRSSM, 2007).

A SM exige um cuidado continuum e uma ação de proximidade, que não pode dar-se por via de part-time, voluntariado e interrupções constantes. É mais de perto que se faz caminho na SM e se constrói uma relação segura com aqueles com quem se está em intervenção. Uma relação que deve ser baseada no respeito e amor ao próximo; pela compreensão e valorização dos seus sentimentos, desejos, sonhos; da sua história de vida, que deve ser entendida como única e singular; pela valorização de pessoa útil, com competências e capacidades, capaz de tomar as rédeas da sua vida e escrever a sua própria história que se constrói uma relação capaz de transformar, reabilitar, emancipar, trazer bem-estar e qualidade de vida à pessoa com DM

(Rogers, 2009). É, ainda, pelo contínuo da presença congruente que o sujeito aprende a confiar no profissional, permitindo que, num processo co construído, criem um ambiente de libertação onde o sujeito “possa mover-se, ao pensar, sentir e ser, em qualquer direção que desejar” (Rogers, 2009, p. 138).

O contexto de DM é por si só um contexto de grandes desafios e complexidades, que exige dos profissionais, além de valores como a empatia, a compreensão, o respeito, a entrega, a amorosidade, a congruência, a escuta efetiva, entre outros, exige também, a assertividade, a ponderação, a criatividade e, nomeadamente a capacidade de agir no aqui e agora. Decorrente deste projeto, fica a certeza de que os profissionais da área educativa e social ocupam grande relevância na IP, pois pelas características das pessoas e pelas suas condições de saúde, tenham DMC ou DMG, é necessário um profissional que intervenha, em colaboração com outros, junto das pessoas, no lugar onde vivem, que possa mediar a sua aproximação aos recursos da comunidade, que seja um mediador e um construtor de pontes e, sobretudo, que as ajudem a darem um passo de cada vez, acreditando ser possível serem reconhecidas como cidadãs de pleno direito. Os desafios da intervenção na área da SM são múltiplos, começando pelo combate ao estigma, e podem surgir frustrações e dúvidas para os profissionais que trabalham nesta área, entendendo-se como pertinente a existência de supervisão.

Apesar da certeza de que cada situação é única e na intervenção as receitas a considerar devem ser somente as de carácter médico, para a farmacologia, considera-se que as situações complexas, vivenciadas no desenvolvimento do projeto, foram marcantes também para o meu desenvolvimento pessoal e profissional e favoreceram o aprimorar do sentido reflexivo. Importa ainda enfatizar os contributos das muitas reuniões com a subequipa, onde foi possível constatar que é através de um trabalho colaborativo e das sinergias criadas, num contexto de princípios partilhados e onde se coloca a pessoa no centro da ação, que se consegue chegar mais longe no processo de recuperação pessoal e social da pessoa com DM. Este processo, de acordo com Anthony (1993, citado por Slade, 2011, p. 11), é:

um processo único, profundamente íntimo, de transformação das atitudes, valores, sentimentos, objectivos, aptidões e/ou funções das pessoas. É uma forma de viver uma vida satisfatória, esperançosa e contribuir para a vida mesmo dentro dos limites impostos pela doença mental. A recuperação pessoal envolve o desenvolvimento da nova orientação e objectivo geral na vida de um indivíduo enquanto se supera os efeitos catastróficos da doença mental.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, J.M (2018). *A saúde mental dos portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Almeida, L.P., Braga, P., & Almeida, M. (2010). *Aspetos psicológicos na interação homem-animal de estimação*. In IX Encontro interno e XIII Seminário de iniciação científica. Consultado em março de 2020 em: [https://www.researchgate.net/publication/336221784\\_Aspectos\\_Psicologicos\\_na\\_interacao\\_Homem-Animal\\_de\\_estimacao](https://www.researchgate.net/publication/336221784_Aspectos_Psicologicos_na_interacao_Homem-Animal_de_estimacao). Associação PAR-Respostas Sociais (coord.) (2011). *Kapacita manual para a promoção de competências pessoais e sociais*. Associação PAR-Respostas Sociais. Disponível em <http://par.org.pt/wp-content/uploads/2016/11/Kapacita.pdf>
- Barella, F.A., Moreira, D.A. (2007). *Entrevistas e estudos de caso*. São Paulo: Faculdade Magíster. Consultado em março de 2020 em: [https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1255607/mod\\_resource/content/0/EntrevistaseEstudodecaso.pdf](https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1255607/mod_resource/content/0/EntrevistaseEstudodecaso.pdf)
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Borda, O.F. (1999). Orígens universales y retos actuais de la IAP. *Análisis Político*, (38), 73-90.
- Capul, M., & Lemay, M. (2005). *Da educação à intervenção social*. Porto: Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La Animación sociocultural: Una propuesta metodológica* (8ª Ed.). Madrid: Editorial Popular.
- Cellard, A. (2012). A análise documental. Em J. Poupart, J. P. Deslauriers, L. H. Groulx, A. Laparriére, R. Mayer, & À. Pires, *A pesquisa documental Enfoques epistemológicos e metodológicos* (pp. 295-316). São Paulo: Editora Vozes.
- Comissão das Comunidades Europeias (2005). *Livro verde: Melhorar a saúde mental da População rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental (CNRSSM) (2007). *Relatório proposta de plano de acção para a reestruturação e desenvolvimento dos serviços de saúde mental em Portugal 2007-2016*. Lisboa: Ministério da Saúde. <http://www.fnerdm.pt/wp-content/uploads/2018/05/Reestrutura%C3%A7%C3%A3o->

[ue-Desenvolvimento-dos-Servi%C3%A7os-de-Sa%C3%BAde-Mental-em-Portugal-Plano-de-a%C3%A7%C3%A3o-2007-2016.pdf](#)

Comissão Técnica de Acompanhamento da Reforma da Saúde Mental (2007). *Relatório da Avaliação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 e propostas prioritárias para a extensão a 2020*. Lisboa: Serviço Nacional de Saúde. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/08/RelAvPNSM2017.pdf>

Coordenação Nacional para a Saúde Mental-CNSM (2008). Plano nacional de saúde mental 2007-2016-Resumo executivo. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental. <https://www.adeb.pt/files/upload/paginas/Plano%20Nacional%20de%20Saude%20Mental.pdf>

Corrigan, P. W., & Bink, A. B. (2016). The stigma of mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 4, 230-234.

Coutinho, C.P. (2013). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2ª Ed.). Coimbra: Almedina.

Decreto-lei nº 35/1999. Ministério da Saúde. Diário da República-Série I-A- Nº30 de 5 de fevereiro de 1999, 676-681. <https://dre.pt/application/file/a/168963.pdf>

Decreto-lei nº207/1999. Diário da República- Série I-A Nº133 de 9 de junho de 1999, 3258-3265. <https://dre.pt/application/file/a/310886.pdf>

Decreto-lei nº283/2002. Diário da República- Série I-A- Nº 285 de 10 de dezembro de 2002, 7655-7663. <https://dre.pt/application/file/a/438132.pdf>

Decreto-lei nº101/2006. Diário da República- Série I-A- Nº109 de 6 de junho de 2006, 3856-3865. <https://dre.pt/application/file/a/354005.pdf>

Decreto-lei nº8/2010. Diário da República- Série I- Nº19 de 28 de janeiro de 2020,257-263. <https://dre.pt/application/file/a/616694.pdf>

Decreto-lei nº10-A/2020- Diário da República nº52/2020, 1º Suplemento, Série I de 13 de março de 2020, 22 -(2). <https://dre.pt/application/file/a/130251721.pdf>

Decreto-lei nº17-A/2020. Presidência da República. Diário da República nº66, 1º Suplemento, Série I de 2 de abril de 2020, 31(2) -31(5). <https://dre.pt/application/file/a/131068189.pdf>

Despacho nº 1490/2017. Diário da República nº32/2017, Série II de 14 de fevereiro de 2017,2929-2929. <https://dre.pt/application/file/a/106442742>

- Fazenda, I. (2008). *O puzzle desmanchado: saúde mental, contexto social, reabilitação e cidadania* (1ª Ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Ferreira, J.S. (2016). *Reabilitar em saúde mental: Uma abordagem integrada, integral e participada: Projeto de investigação e intervenção em educação social* (Relatório de Projeto não publicado). Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.
- Ferreira, J., & Bertão, A. (2017). A metodologia de investigação-ação participativa na reabilitação psicossocial de pessoas com doença mental. *Sensos-e*, 4(1), 79-87
- Franco, V. (2007). Dimensões transdisciplinares do trabalho de equipe em intervenção precoce. *Interação em Psicologia*, 11(1), 113-121. Consultado em abril de 2020 em: [https://www.researchgate.net/publication/233922138\\_Dimensoes\\_transdisciplinares\\_d\\_o\\_trabalho\\_de\\_equipeem\\_intervencao\\_precoce](https://www.researchgate.net/publication/233922138_Dimensoes_transdisciplinares_d_o_trabalho_de_equipeem_intervencao_precoce).
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de ação* (2ª Ed.). Cascais: Príncipia Editora.
- Instituto Brasileiro de Coaching. (s.d). *Guia de Dinâmicas*. Instituto Brasileiro de Coaching.
- Lieberman, M. (1998). Grupos de autoayuda. In H. Kaplan, & B. Sadock, *Terapia de grupo* (pp. 321-334). Madrid: Panamericana, S.A.
- Lei nº 36/98. *Diário da República*, nº 169, Série I-A de 24 de julho de 1998, 3544-3550.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: Desenvolvimento local e investigação participativa-Animação Comunitária* (Tese de Doutoramento não publicada). Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Lopes, E.B., & Pontes, R.M. (2000). *Técnicas e jogos para trabalhar com grupos*. Curitiba.
- Macedo, E., Candeias, A., Gomes, F., Duarte, A., Pires, B., Azevedo, C., ... Garcia, A. (2019). *Guião de intervenção na promoção do recovery para a pessoa com doença mental*. Braga: Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho.
- Magalhães, N. S. (2019). *Reabilitação psicossocial em saúde mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade: Um projeto de investigação-ação participativa no âmbito da saúde mental* (Relatório de Projeto não publicado). Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.
- Martins, J.B. (1996). Observação participativa: Uma abordagem metodológica para a psicologia escolar. *Semina, Ciências Sociais/Humanas*, 17(3), 266-273.
- Mendonça, M. (2002). *Ensinar e aprender por projetos*. Porto: Edições ASA.

- Monteiro, A. (1996). A avaliação nos projetos de intervenção social: reflexões a partir de uma prática. *Sociologia-Problemas e práticas*, (22), 137-154. Consultado em junho de 2020 em: <https://repositorio.iscte.iul.pt/bitstream/10071/834/1/9.pdf>
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “palavramundo” –Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação Sociedade e Culturas*, (54),65-84.
- Oliveira, C. (2015). *Recordar é viver* (Dissertação de Mestrado não publicada). Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto.
- Organização Mundial de Saúde, OMS (2002). *Relatório mundial da saúde. Saúde mental: Nova concepção, nova esperança*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Consultado em maio de 2020 em: [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_po.pdf](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf)
- Organização Mundial de Saúde, OMS (2008). *Relatório mundial de saúde 2008: Cuidados de saúde primários–Agora mais que nunca*. Lisboa: Alto Comissariado da Saúde.
- Ornelas, J. (1997). Psicologia comunitária: Origens, fundamentos e áreas de intervenção. *Análise Psicológica*, 3(15), 375-388. Consultado em maio de 2020 em: [https://www.researchgate.net/publication/237342974\\_Psicologia\\_comunitaria\\_Origens\\_fundamentos\\_e\\_areas\\_de\\_intervencao](https://www.researchgate.net/publication/237342974_Psicologia_comunitaria_Origens_fundamentos_e_areas_de_intervencao).
- Resolução do Conselho de Ministros nº49/2008. *Diário da República nº47/2008*, Série I de 6 de março de 2008, 1395-1409.
- Rocha, F. L., Hara, C., & Paprocki, J. (2015). Doença mental e estigma. *Revista Médica de Minas Gerais*, 25(4), 590-596.
- Rogers, C. (2009). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- Santos, B. (1985). *Um discurso sobre as ciências* (7ª Ed.). Porto: Edições Afrontamento.
- Simões, J., Fonseca, M., & Belo, A. (2006). Relação de ajuda: Horizontes de existência. *Revista Referência*, 2 (3), 45-54. Consultado em abril de 2020 em <http://www.index-f.com/referencia/2006pdf/45-2006-dec.pdf>
- Slade, M. (2011). *100 modos de apoiar a recuperação pessoal: Um guia para profissionais da saúde mental*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.
- Stufflebeam, D.L., & Shinkfield, A.J. (1995). *Evaluación sistemática: Guía teórica y práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.

- Timóteo, I. (2010). *Educação social e relação de ajuda. Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Évora, Évora, Portugal.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: Clarificação dos sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26. Consultado em maio de 2020 em: <https://core.ac.uk/download/pdf/302865722.pdf>
- Unidade Local de Saúde de Matosinhos, ULSM (2018). Portal da unidade local de saúde de Matosinhos. Consultado em outubro de 2020 em: [https://www.sns.gov.pt/wpcontent/uploads/2016/06/RelAcesso2018\\_ULSM.pdf](https://www.sns.gov.pt/wpcontent/uploads/2016/06/RelAcesso2018_ULSM.pdf)
- Unidade Local de Saúde de Matosinhos, ULSM, E. P.E, (2018). Regulamento Interno. Concelho de Administração. Consultado em junho de 2020, em: <http://www.ulsm.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/16/2018/02/ULSM-Regulamento-Interno-2018.pdf>
- Vitello, N. (1997). *Manual de dinâmicas*. São Paulo: Iglu.
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Veiga, S., & Vieira, C. (2018). Início e desenvolvimento de uma relação de ajuda profissional. *Sensos-e*, 5 (2), 62-75. [file:///C:/Users/ana\\_c/Downloads/veiga-e-vieira.pdf](file:///C:/Users/ana_c/Downloads/veiga-e-vieira.pdf)

## APÊNDICES

### A. CARACTERIZAÇÃO DO ESPAÇO FÍSICO ONDE SE DAVAM OS ENCONTROS COM O GASM

Espaço físico cedido por uma Junta de Freguesia (JF) do Concelho de Matosinhos ao DSM do HPH, através de parceria, desde setembro de 2019.

O espaço físico dizia respeito a 2 salas contíguas. A sala da “frente” como designada pelos participantes estava equipada com quatro mesas de pequena dimensão, que se mantinham, salvo para momentos de lanche convívio, juntas e eram designadas pelos participantes “mesa de jogo”, várias cadeiras e quatro cadeirões. Tinha uma mesa consola com um arranjo decorativo e um espelho. Era um espaço de boa dimensão e amplitude e com excelente sistema de iluminação. As paredes encontravam-se em bom estado de pintura e o chão, a cerâmica encontrava-se em bom estado. A parte superior da porta e parede a toda a largura da sala era envidraçada o que permitia a passagem de luz solar, vinda da sala de “traz” através de uma janela postigo com cerca de 2 metros de largura e 50 cm de altura. A sala de “traz” estava equipada com duas grandes mesas, que se mantinham juntas designadas mesas de “trabalho” e cerca de 18 cadeiras. Tinha duas estantes, numa eram colocados os trabalhos manuais que iam sendo feitos e na outra eram acondicionados os materiais de desgaste, e outros pertences do grupo. Tinha, ainda, uma secretária com cadeira de escritório e uma mesa, com de pequena dimensão, onde se encontrava a máquina do café e cafeteira do chá e um placard, onde estavam escritas as datas de aniversário dos participantes. À semelhança da sala da “frente”, tinha um excelente sistema de iluminação. O acesso ao espaço físico, que se situava no piso 0, era feito através de escadas, a partir do 1º piso do edifício. Ao cimo das escadas encontram-se 2 WCs (homem/senhora). Junto ao “nosso” espaço físico encontra-se uma grande sala onde habitualmente ocorria formações de parentalidade e maternidade a mães ou futuras mães, desenvolvida pela USF da freguesia em questão.

O acesso ao edifício da JF, a partir da rua, era feito através de escadas, um grande lanço, na parte frontal do edifício e na lateral uma rampa, adequada, não uma rampa de lançamento, como se encontra em muitos edifícios. Chegados à entrada do edifício encontrava-se a receção/secretaria à direita e à esquerda uma sala e uma escadaria de acesso ao primeiro piso, entre ambos os espaços, encontrava-se um corredor que usávamos para aceder às escadas de acesso ao piso 0 e junto às mesmas encontravam-se os Wc's. Os espaços encontravam-se, sempre, bem higienizados.

O nosso espaço era acolhedor e percebia-se ser do agrado dos participantes e que cada um/uma sentia como seu. Um fator que se considera importante, por se entender que, também, promovia a assiduidade dos participantes nos encontros.

O edifício da Junta de Freguesia, encontra-se bem localizado em termos de acesso a transportes públicos e zona de comércio e, era uma zona de boas infraestruturas. Considerando-se facilitar a deslocação às pessoas e, por ser uma zona de comércio, apresentava-se facilitadora para o grupo desenvolver atividades de caminhada, ida às compras e, lanche convívio na comunidade em confeitaria/café/restaurante.

## B. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DOS PARTICIPANTES NO PROJETO

Nome: Paulo

O Paulo tinha 23 anos e vivia com a sua mãe em habitação própria, há data do projeto. Até aos 10 anos, o Paulo viveu com a sua mãe e a sua avó materna, figura de grande referência e que lhe prestava grande parte dos cuidados, pelo facto da sua mãe trabalhar. Após o falecimento da avó (...), o Paulo e a sua mãe mudaram de cidade, passando a viver desde essa altura, até à data deste relatório, somente os dois. Este acontecimento é identificado pelo Paulo como marcante na sua vida. Este jovem (...) tem dois irmãos, por parte do pai, com quem nunca quis, até aos dias de hoje, qualquer contacto. Não mantém também contacto com o pai, com quem nunca viveu. O percurso escolar e académico do Paulo foi marcado por *bullying*, desde o segundo ciclo, facto que levou o Paulo a mudar várias vezes de escola, como referiu em alguns encontros. Em 2016, o jovem entrou no ensino superior e, mais uma vez, foi vítima de *bullying* por parte de alguns dos seus colegas de turma e, por esse motivo, segundo conta, desistiu da faculdade, tendo estado sem sair de casa cerca de um ano. Em 2018, inscreveu-se numa outra faculdade, estando à data deste relatório a frequentar o segundo ano da sua licenciatura. O seu quotidiano era passado entre a faculdade e a casa, na realização dos trabalhos académicos e, por vezes, ao fim de semana, acompanhava a sua mãe na ida às compras, ou saiam para tratar de assuntos diversos.

Quando o conhecemos, o Paulo aparentava um ar triste e fechado, mas era de sorriso fácil; apresentava-se tímido ao primeiro impacto. Demonstrava cuidado e preocupação com a sua imagem; era muito gentil. Sobre a sua história clínica, de acordo com a subequipa, há a realçar que, em 2016, o Paulo entrou em depressão devido ao *bullying*, iniciando nessa altura acompanhamento em psiquiatria e psicologia no DSM do HPH e foi diagnosticado, pela referida equipa, com um transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) grave, com uma componente fóbica importante. Quanto ao acompanhamento de psiquiatria, mantém-no com a mesma profissional, mas, relativamente ao acompanhamento de psicologia, desde há dois

anos à data deste relatório era feito por outra profissional e dava-se na USF da área de residência do jovem.

Relativamente a passatempos, o Paulo referia ver TV, ler e ouvir música; os seus gostos, interesses e desejos, passavam por vestuário, música clássica, arte, e com particular interesse pela cultura coreana. Desejava fazer um voluntariado.

Como necessidades, o Paulo identificava a necessidade de resolver o seu passado ligado ao *Bullying* que tinha sofrido e cujos pensamentos, sobre essa época lhe consumiam grande parte do dia, condicionando o estudo e a realização dos trabalhos académicos e, por vezes, tiravam-lhe o sono; necessidade em dominar a utilização dos transportes públicos, para poder ir sozinho para a faculdade e ou a outros locais não ter a necessidade de andar sempre acompanhado da sua mãe; necessidade de aumentar a sua autoestima, autoconfiança e valorização pessoal; necessidade de criar laços (referia não ter amigos e colegas, contava apenas com dois da sua turma, que lhe transmitiam os conteúdos abordados quando faltava a alguma aula); necessidade em assumir a sua orientação sexual, perante os seus, referindo que enquanto isso não acontecesse não conseguiria estar feliz, por outro lado, identificava a necessidade de se fortalecer emocionalmente para ser capaz de lidar com a situação.

No que se refere a desejos, o Paulo partilhou que desejava encontrar um namorado; fazer amizades; conhecer a cidade do Porto, atribuindo ênfase à zona histórica do Porto; ir à Casa da Música assistir a ensaios de música clássica; fazer voluntariado; ir em Erasmus; e, um dia, adotar uma criança. No que diz respeito à rede de suporte afetivo e social, nas suas partilhas, o Paulo verbalizava o apoio da sua mãe, o de dois colegas de turma, alguns professores e as profissionais da equipa médica que o acompanhava.

Nome: D. Rosa

A D. Rosa tinha 66 anos e era casada há 45. Possuía o quarto ano de escolaridade e era mãe de um casal de adultos casados e avó de três crianças. Esta Sra. vivia com o seu marido em habitação própria, estando ambos aposentados, sendo que a D. Rosa era aposentada por doença desde os seus 50 anos., depois de uma experiência profissional que passou pela área têxtil e comércio e, o seu marido era aposentado por idade de lei.

Era de uma fratria de cinco, dos quais já faleceram três, por doença. A sua infância, juventude e inícios de casamento, foi marcada por carência económica, tendo aos poucos conseguido estabilidade económica e atualmente de acordo com a própria além de possuir casa própria e carro, tem uma condição económica que lhe permite ter uma vida financeira tranquila.

A relação com os seus irmãos, desde sempre, foi algo conturbava, tendo-se estreitado um pouco, nos últimos anos, com uma das suas irmãs, convivendo com a mesma, somente, em momentos de festa. Esta Sra. era de sorriso fácil, boa comunicadora e apresenta as emoções à flor da pele, frases como: “o que tiver a dizer não mando dizer por ninguém”; “não faço fretes, quando não gosto digo”; “quem não gostar que deixe na beira do prato” eram proferidas pela D. Rosa com muita facilidade. Era perita a esconder os seus problemas ou tristezas, é necessário conhecer muito bem a D. Rosa para perceber quando está a pedir ajuda. É extremamente reservada, só se abre com quem confia e sente segurança. Gosta de cuidar do seu visual, é muito prestável, solidária e afetuosa. É uma pessoa com numerosas habilidades e competências, inclusive de liderança.

De acordo com a médica psiquiatra que a acompanha desde 2017 no DSM do HPH o diagnóstico clínico da D. Rosa é de DMG, com perturbação depressiva recorrente, apresentando desde os 13 anos tendência para depressões sem remissão. Apresentava uma personalidade vulnerável, com traços obsessivos, e tendência suicida, comprometendo-lhe a capacidade de investir em atividades de lazer. Foi acompanhada em psiquiatria no HML entre 1998 e 2017, tendo sido internada nesta Unidade Hospitalar quatro vezes, duas em 2000, uma em 2002 e uma em 2017. Ocupava o seu tempo livre a ver TV, fazer tricô e costurar coisas simples e por vezes dava algum apoio aos filhos no cuidar dos netos. Referia o seu gosto pela dança, partilhando que de vez em

quando ia com o seu marido à danceteria. Partilhou, ainda, o seu gosto por artes manuais e caminhadas.

No que concerne a necessidades, a D. Rosa identificava a necessidade de ter alguém com quem pudesse conversar/desabafar, partilhar as suas angústias, principalmente em dias em que a pouca motivação e alegria de viver a assaltavam. Identificava ainda a necessidade de reforçar a sua autoestima e valorização pessoal. E como rede de apoio, referia os filhos e o marido. Quanto a relações sociais relatava que esporadicamente, convivia com três casais amigos do seu marido, com uma sobrinha da sua parte, os pais da nora e do seu genro e com uma vizinha, Sra. que veio a integrar o grupo, posteriormente, a D. Rita.

#### **Nome: D. Mariana**

A D. Mariana tinha 63 anos e era casada há 45 anos, possuía o sexto ano de escolaridade, tinha um filho em situação de separação que era pai de dois menores. A D. Mariana coabitava com o seu marido e o filho em casa própria (apartamento). Era de fratria de três, sendo que não mantinha qualquer relação com os mesmos, devido a conflitos do passado, nomeadamente, provocados pela divisão de bens.

Nas suas partilhas, a D. Mariana demonstrava grande tristeza pelo facto do seu filho não poder acompanhar o crescimento das crianças, seus netos, pela separação algo conflituosa, bem como ela e o seu marido não poderem conviver nem acompanharem o seu crescimento dos netos. Relatava uma vida marcada por violência doméstica entre os pais e conflito entre ela e os seus irmãos. Entre os 11 e os 13 anos a D. Marina disse ter vivido com uns tios maternos, numa cidade no norte do país, um período que a marcara e do qual sentia grande revolta, período esse que por confidencialidade não será descrito. Aos 13 anos regressara a casa dos seus pais, vivendo com estes até aos 18 anos, saindo para casar. Relatava ainda uma vida marcada por vários problemas de saúde, que se haviam iniciado logo após o casamento. A parte financeira era algo que esta Sra. verbalizava ter sido sempre tranquila, partilhando que

sempre tivera dinheiro suficiente para fazer face às despesas necessárias, incluindo ter casa e carro próprio.

A D. Mariana encontra-se reformada por invalidez desde os seus 19 anos. A sua experiência profissional passou pela área têxtil, além de outras experiências em parti-me; relatava um quotidiano muito restrito à casa e, desde 2009, data em que iniciara tratamento de Dialise, as segundas, quartas e sextas-feiras, parte do dia era passado a fazer a hemodialise e o restante era passado na cama a recuperar do tratamento. Por vezes, ao domingo, por muita insistência do marido e às vezes do filho iam almoçar fora e, ou muito esporadicamente, em dias de bom tempo e que a sua saúde permitia, fazia uma pequena caminhada com o marido.

A D. Mariana apresentava uma personalidade insegura e que facilmente desmotivava, baixa autoestima, baixa autoconfiança, e pouco resiliente. Era uma pessoa afável, carinhosa, solidária e muito comunicativa. Era de sorriso fácil apesar do seu semblante ser, frequentemente, de tristeza; era dotada de habilidades para as artes manuais pelas quais nutria grande interesse e prazer, mas, com pouca capacidade de investir, demonstrava grande mágoa em relação ao seu passado, inclusive, de pôr motivos da sua doença não ter podido dar mais apoio aos seus pais na fase final das suas vidas nem ter estado tão presente quanto desejava na fase da infância e juventude do seu filho.

De acordo com a médica psiquiatra de acompanhamento, a D. Marina tinha personalidade vulnerável, com rigidez caraterial, menos permeável à abordagem psicoterapêutica, onde o investindo vinha a ser feito numa abordagem mais de suporte e ventilação emocional, enquadrando-se o seu diagnóstico no campo da DMC. Esta, era ainda acompanhada no Hospital da Prelada (HP) em cirurgia torácica, cardiologia, nefrologia. Fez patologia cardíaca com substituição valvular aos 23 anos e histerectomia mais anexotomia aos 35anos. O seu último internamento deu-se em 2009 por disfunção da prótese biológica mitral, tendo o internamento sido de 2 meses, onde ocorreu a 2ª substituição da valva mitral. O seu acompanhamento em Psiquiatria iniciou-se no Hospital de São João em 2007 e lá se manteve até 2017, data em que passou a ser acompanhada em Psiquiatria e Psicologia no DSM do HPH.

Quanto aos seus tempos de lazer, na voz da própria passava-os a ver TV, a fazer tricô e ou ler, referindo o seu grande gosto pelo tricô, convívio e cinema. Quanto a necessidades, a D. Mariana referia a necessidade de mudar a sua atitude, ser menos pessimista, gostar mais de si e, ignorar o que a família lhe dizia. Acrescentava, ainda que ter uma amiga sempre por perto, com quem pudesse conversar, dar uns passeios e não sobrecarregar o seu marido ajudaria muito. A sua rede relacional consistia na relação com o marido, o filho, a sua costureira, a cabeleireira e 3 pessoas com quem partilhava os momentos de hemodialise.

Nome: Sr. Mário

O Sr. Mário era marido da D. Mariana. Este Sr. tinha 69 anos, possuía o 9º ano de escolaridade e encontra-se aposentado desde os 60 anos, altura em que pediu a reforma por necessidade de cuidar da sua esposa a tempo inteiro, tendo a sua experiência profissional passado pela área da contabilidade e faturação, entre os 14 e os 60 anos. Segundo o próprio, as suas rotinas passavam por cuidar da casa e ajudar a sua esposa. Ir à rua só para ir às compras, tratar de assuntos ou acompanhar a D. Mariana a consultas e ou exames médicos.

O Sr. Mário integrou o Projeto enquanto cuidador informal por ser entendido pela subequipa, que estando este Sr. exposto a grande stress, a sua participação no grupo, além de ser uma mais-valia para o grupo, seria promotora da sua SM. Além disso, a envolvência da família nos projetos de reabilitação da pessoa com DM é reconhecida cientificamente como muito importante. O Sr. Mário era uma pessoa saudável, apresentando há data deste relatório as maletas naturais da idade.

Nos seus tempos de lazer dedicava-se a fazer bricolages e a cuidar da sua horta que criara na varanda de casa, em vasos. O Sr. Mário referiu que no passado, por vezes ia à Associação Desportiva jogar às cartas, mas agora não, além de ter de ajudar a esposa, não saia de casa sem ela a não ser para tratar da vida. Quanto a gostos, este Sr. referia o gosto pelo jogo da sueca, jogos de tabuleiro; caminhada, praia, convívio, bricolage e horticultura. E como necessidades identificava a necessidade de a sua esposa o compreender melhor e permitir que ele a ajudasse mais, necessidade de momentos de convívio, de ter pessoas com quem pudesse desabafar, referindo “às vezes um homem fica com a cabeça em água, estar sempre a ouvir o mesmo não é

fácil". Era uma pessoa muito comunicativa, gentil, muito disponível e de fácil sorriso, mas apresentava um olhar triste e por vezes de desânimo.

Em virtude da necessidade de apoiar/cuidar da sua esposa, o Sr. Mário partilhou que se havia afastado dos amigos que tinha do tempo em que trabalhava e das amizades feitas ao longo do tempo. Referindo "as pessoas vão se afastando, deixa-se passar muito tempo e depois perdesse o à-vontade para conviver, como diz o ditado, as amizades são como as plantas é preciso regá-las".

**Nome: Sr. João**

O Sr. João tinha 62 anos e era casado há 40 anos. Possuía o 4º ano de escolaridade; tinha uma filha adulta com SEA e, o seu agregado familiar era composto pelo próprio, esposa e a filha de ambos. Nas suas partilhas, este Sr. relatou não ter dificuldades financeiras, tinha casa própria (apartamento). Era pensionista por doença e a sua atividade profissional passou pela área das matérias-primas.

As suas rotinas quotidianas passavam por apoiar a sua esposa nas tarefas de casa, devido a esta ser muito doente, (doença crónica) e supervisionar e apoiar a sua filha, que frequentava uma instituição em resposta de Centro de Atividades Ocupacionais. E as suas saídas semanais passavam por ida às compras e ou tratar de assuntos diversos relativos às coisas da casa.

O Sr. João era uma pessoa que no imediato apresenta algum fechamento, mas, rapidamente envolvia-se nas interações e era muito atencioso, disponível e positivo.

Relativamente ao seu historial clínico/diagnóstico médico, de acordo com a subequipa, o Sr. João apresentava um quadro de DML, não apresentava défices cognitivos evidentes, alterações formais nem ideias de teor auto ou hétero destrutivo. Apresentava boa projeção no futuro.

Quanto a passatempos referia, o ver TV. No que diz respeito a gosto, mencionava o gosto pelo jogo da sueca e ouvir música, preferencialmente, música popular portuguesa. No que se refere a necessidades, o próprio referia saúde para si, para a sua esposa e para a sua filha, necessidade de convívio e de criar amizades. Na voz da própria, a sua rede de suporte afetivo e social era parca, em parte pelo facto de os seus familiares viverem geograficamente afastados e as relações afetivas que tinha criado com os seus colegas de trabalho tinha-se perdido com a sua entrada precoce na reforma e, o seu afastamento à vida social.

Nome: D. Fátima

A D. Fátima tinha 68 anos, era casada há 46 anos e era mãe de uma adulta também ela já casada e mãe de um menor. Possuía o 6º ano de escolaridade e estava reformada por doença, tendo a sua atividade profissional passado pela área comercial. O seu agregado familiar era constituído pela própria e pelo seu marido e habitava em habitação própria (vivenda), o seu marido era reformado por reforma de anos de lei. Não tinha irmãos e os seus progenitores tinham já falecido ambos por doença de cancro, tendo sido a D. Fátima a cuidadora de ambos. Na voz da D. Fátima a sua DM tinha surgido após o falecimento da sua mãe, tendo entrado em depressão e se reformado pouco tempo após. Relatava ter tido uma vida feliz até os seus pais falecerem, e que a morte da sua mãe a abalou muito. Quanto à condição económica, através das partilhas da D. Fátima percebia-se que tinha estabilidade económica que lhe permitia uma vida “folgada”, nomeadamente ter casa e carro próprio.

As rotinas quotidianas, desta Sra. tirando ir ao sábado à tarde ao café com o seu marido, só ia à rua se tivesse de ir a consultas médicas, ou uma vez por mês ao cabeleireiro e manicure, ou a casa da sua filha. Caso contrário, o seu dia a dia era passado em casa. Referindo, “habitualmente passo os meus dias em casa, cuido da casa e entretenho-me a ver TV e, tenho um cão que me faz muita companhia”. Referia a falta de companhia, e por essa razão a vontade em sair sozinha não existia. A D. Fátima relatava que o seu marido não era dado a saídas em lazer, passava o tempo no seu atelier a fazer trabalhos manuais que, na voz da D. Fátima o marido fazia coisas muito bonitas.

Esta Sra. apresenta uma grande sensibilidade e compreensão do outro. Era amável, muito prestável, muito expressiva e “transparente”, facilmente se percebia o seu estado de espírito. Encontrava-se numa fase de vida de investimento em si e nas suas capacidades, inclusive com investimento em nova habitação. Era uma Sra. muito bem cuidada e dona de uns lindos olhos verdes.

De acordo com a subequipa, o diagnóstico clínico da D. Fátima trata-se de um quadro de perturbação depressiva persistente, sem características major, (ou seja, sem a presença, inclusive de características de bipolaridade, enquadrado na DMC.

Os seus passatempos, eram restritos ao ver TV e, quanto a gostos referia o seu gosto por dança, por música pop, por artes e por cinema. E quanto a desejos, esta Sra. identificava saber fazer trabalhos manuais, referindo a sua valorização aos artesãos; sair mais, inclusive para dançar; ir ao cinema, fazer caminhadas e conviver com outras pessoas. E como necessidades referia a sua necessidade de aprender a fazer alguma coisa para ajudar a preencher os dias em vez de os passar a ver TV; criar amigos e, maior capacidade social para compreender as pessoas com DM.

A sua rede de suporte afetivo e social, após ficar reformada, era restrito à família e a alguns familiares do seu genro com quem ela e o seu marido conviviam esporadicamente.

#### **Nome: D. Rita**

A D. Rita tinha 71 anos, era viúva e mãe de uma adulta, já casada e mãe de uma criança e que se encontrava emigrada, desde o seu casamento. Esta Sra. possuía o 4º ano de escolaridade e a sua atividade profissional tinha passado pela indústria, até ao momento de lhe ser atribuída reforma por doença. Relatava ter tido uma infância marcada por violação sexual, e um casamento marcado por violência doméstica, física e verbal por parte do seu marido, que era dependente do álcool, e verbal por parte da sua filha, que apesar de ter diminuído após esta se casar, ainda, por vezes acontecia durante os momentos em que se comunicavam. Relatou ainda

ter sido vítima de estigma face à sua DM durante o seu período de escola por parte da Professora e dos colegas da classe e de colegas de trabalho durante a sua prática profissional.

Quanto à condição económica relatava nunca ter passado privações. No que dizia respeito às rotinas quotidianas, relatava que tirando ir ao sábado assear o jazigo do falecido marido, ir às compras ou ao cabeleireiro, uma vez por mês, ou a consultas médicas, não tinha outras saídas, à exceção da quadra natalícia em que saía do país para passar a referida quadra com a filha. Partilhava que o seu tempo de lazer era passado a ver TV a sua única companhia diária.

A D. Rita apresentava uma postura e interações que demonstravam baixa autoestima, baixa valorização e muita insegurança. Verbalizava constantemente “eu não sei fazer nada, não sou bonita, não me sei arranjar, o meu cabelo parece estopa”. Demonstrava ainda uma projeção negativa no futuro, dizendo que quando fosse mais idosa não ia ter quem cuidasse de si, teria de ir para um lar, ideia que não lhe agradava e que associava a abandono.

O historial clínico da D. Rita de acordo com psiquiatra, era um quadro de perturbação depressiva recorrente com características major, incluindo episódios com características psicóticas e personalidade muito vulnerável, enquadrada no quadro de DMG. Quanto a desejos, esta Sra. referia o ter um animal de estimação.

Como necessidades identificava de sair mais de casa para caminhar e espairecer, participar socialmente, até porque a sua médica a aconselhava para bem da sua saúde. Porém a falta de companhia e o estereótipo que sentia existir sobre si, não a motivavam a sair de casa em lazer. Identificava, ainda, a necessidade de aprender a fazer alguma coisa que lhe permitisse preencher o dia a dia.

A rede de suporte social e afetivo da D. Rita era restrito a uma sua vizinha, (a D. Rosa elemento também integrava o grupo) e muito esporadicamente com o seu irmão, cunhada e a filha destes, com quem tinha uma relação “amigável”.

**Nome: D. Matilde**

A D. Matilde tinha 48 anos, era divorciada, mãe de dois adultos, possui o 9º ano de escolaridade e encontrava-se desempregada, após uma experiência profissional na área da contabilidade e recursos humanos. O seu agregado familiar era composto por si, por um dos filhos e uma irmã.

A sua história de vida era marcada por uma infância de algum conflito com um dos seus irmãos, que, na voz da D. Matilde, desde criança apresentava um comportamento agressivo, e pouco compreensivo do Outro, e por um casamento marcado por violência doméstica. Na voz da própria passava os seus dias sozinha, contando com a companhia dos seus familiares com quem coabitava somente ao final do dia quando regressavam do trabalho.

Referia que depois de realizar as tarefas do lar não havia nada para fazer. Às vezes fazia pequenas caminhadas em redor da habitação, tirando isso, passava o seu tempo sentada no sofá a ver TV. Por vezes, quando o seu estado de saúde permitia fazia algum trabalho a horas que, além de lhe permitir colaborar nas despesas, ajudava-a a sentir-se mais útil.

A D. Matilde apresentava uma personalidade frágil e vulnerável e demonstrava dificuldade em confiar no sexo oposto. Era carinhosa, afável e dona de uma voz muito doce. Demonstrava gosto de cuidar de si e crença nas suas capacidades, bem como interesse em experimentar coisas novas.

Quanto ao seu historial/diagnóstico clínico, segundo a subequipa a D. Matilde apresentava patologia depressiva, correspondente a DMC, apesar de não ser grave, na voz da profissional, era difícil de controlar considerando a situação sociofamiliar, tendo em conta que é a D. Matilde quem cuidava de tudo e todos em casa e não ia investindo verdadeiramente em si própria. A D. Matilde partilhava o seu gosto por artes, praia e natureza.

Quanto a desejos/necessidades, referia arranjar um emprego mesmo que não na sua área, queria sentir-se útil e ajudar nas despesas. Quanto ao seu suporte social e afetivo, referia o apoio da irmã e dos filhos.

Nome: Sr. Augusto

O Sr. Augusto tinha 68 anos, era viúvo e pai de dois adultos, ambos solteiros e dos quais a viver consigo, apesar de independente e o outro emigrado. Este Sr. possuía o 4<sup>o</sup> ano de escolaridade, estava aposentado por doença, tendo a sua atividade profissional passado pela área dos transportes públicos. Segundo o próprio a sua condição económica sempre lhe permitiu fazer face às necessidades do seu agregado, bem como ter casa própria, uma no campo e outra na cidade.

Relatava ter tido uma infância muito feliz, partilhando que os seus pais foram uns grandes pais, muito amigos dos filhos, que nunca lhes deixaram faltar nada.

Era de fratria de quatro rapazes, com quem mantinha boa relação, porém a distância geográfica não lhe permitia conviver como desejava. Na voz do próprio o seu casamento tinha sido um casamento muito feliz, até a sua esposa adoecer com cancro e falecer, nessa altura tinha ficado sem chão e perdeu a alegria de viver.

As suas rotinas, após a sua esposa falecer, eram quase restritas ao lar, onde grande parte do seu dia era passado a ver TV, por vezes fazia caminhada junto da sua habitação, e ou ia até à zona de praia em Matosinhos, passear. Porém referia que "o dia era grande e custava a passar".

Este Sr. apresentava sempre, um ar muito triste, e no imediato era uma pessoa reservada, mas logo interagia e, na maioria das vezes de forma divertida. Era uma pessoa muito carinhosa, atenciosa, afável e extremamente educada.

O seu historial clínico/diagnóstico médico, de acordo com a subequipa, devido ao forte apego e dependência que nutria pela sua esposa, falecida em 2017, vinha a demonstrar propensão para desenvolver luto patológico, um quadro próximo de DML E, encontrava-se em acompanhamento psiquiátrico, no DSM do HPH, desde novembro de 2018.

O Sr. Augusto referia ter gosto pelo jogo da sueca, caminhada e convívio e, como necessidades identificava aprender a viver sem a esposa e a necessidade de sair mais de casa para conviver.

Quanto à sua rede de suporte social e afetivo referia que a mesma era restrita aos seus filhos, pois mesmo o filho que se encontrava emigrado contactava-o quase diariamente, identificava, ainda, os seus irmãos e a família da sua falecida esposa, mesmo não convivendo com frequência com os mesmos, dizia saber poder contar com todos eles. A nível social partilhara que fizera muitos amigos durante a sua atividade profissional, referindo que todos o trataram bem, mas, quando deixou de trabalhar o contato perdera-se.

#### **Nome: D. Céu**

A D. Céu tinha 85 anos, era casada há 62 anos, mãe de um adulto de 60 anos viúvo. Tinha uma neta, já casada e um bisneto menor; possuía o 4º ano de escolaridade; era pensionista por invalidez e a sua profissão foi sempre doméstica. O seu agregado familiar remetia-se à própria, ou marido e ao filho.

Esta Sra. relatava ter tido, sempre, uma boa condição económica o que lhe permitia ter boa qualidade de vida. O seu casamento passou por emigração durante vários anos, tendo regressado à localidade onde nascera e, onde tinha uma habitação própria e o seu marido criara uma loja comercial, onde trabalhava por conta própria.

Nas suas partilhas, relatava ter tido uma vida marcada pela ausência de companhia, de convívio, principalmente nos anos em que estivera emigrada, devido ao facto de nunca ter trabalhado fora de casa e o seu marido, em virtude de trabalhar por conta própria, passava muito tempo fora de casa. E como acontecimentos de vida marcantes identificava o falecimento da sua nora, por cancro e o AVC do seu filho decorrido poucos meses após o falecimento da sua esposa, e que o deixou com algumas limitações motoras.

No que diz respeito às rotinas do quotidiano, a D. Céu relatava que as mesmas passavam, unicamente, pelas tarefas do lar e que tirando ir ao cabeleireiro uma vez por semana e à manicure uma vez por mês, só sai para visitar algum familiar ou ir a alguma festa de família, sabia que devia sair, pelo menos de vez em quando, até porque o médico “mandava” caminhar, mas a sua doença causava-lhe desânimo.

Dizia, ainda, lamentar não acompanhar mais o marido, visto ele gostar de passear. A D. Céu apresentava um semblante triste, mas facilmente sorria. Era uma pessoa extremamente atenciosa, calorosa e pelo modo como se apresentava demonstra ser meticulosa com a sua aparência, que era sempre eximia. Em um dos encontros, quando elogiada pelas outras Sras. do grupo, disse gostar de vestir bem e nutrir especial gosto por lenços, echarpes e brincos. b

Quanto ao historial clínico/diagnóstico médico, de acordo com a subequipa a D. Céu apresentava um quadro de DMC, com perturbação depressiva persistente, há vários anos, sem característica major.

Quanto à rede afetiva, a D. Céu referia o apoio mútuo entre si e o seu marido, o apoio do filho, da neta, do marido da neta e o apoio da D. Mafalda (Sra. também, participante do projeto), com quem falava com frequência, via telefone. E a sua rede social passava pela sua cabeleireira, a sua esteticista e esporadicamente com alguns familiares do marido da sua neta, ex. os pais e os avós deste e, dois casais com quem o seu marido tinha feito amizade e com quem por vezes se encontravam.

Questionada acerca de necessidades que identificava na sua vida, esta Sra. referia a necessidade de maior participação social, nomeadamente ter disponibilidade psicológica para sair em passeio, lazer com o seu marido que gostava muito de sair e, de fazer novas aprendizagens que lhe permitissem diversificar os seus momentos de lazer, ou invés de os passar sentada no sofá de frente à TV e, por puder acompanhar o crescimento do seu bisneto.

**Nome: Sr. Félix**

O Sr. Félix (marido da D. Céu) tinha 83 anos, possuía o 12º ano, estava aposentado, reforma por anos de lei, tendo a sua atividade profissional passado pela área da joalheria. As rotinas quotidianas do Sr. Félix passavam por diariamente ir à padaria comprar o pão e tomar o seu café, fazer as compras para a casa, quando necessário e por vezes dar uma caminhada. E no seu tempo de lazer jogar às cartas no computador, de vez em quando fazer uma caminhada, ler e ver TV.

Este Sr. era muito alegre, sempre com um sorriso no rosto; era muito comunicativo e expressivo. Demonstrava resiliência; compreensão e disponibilidade para o Outro; apresentava-se sempre muito cuidado, demonstrando bom gosto, autoestima, autovalorização e autoconfiança. Descrevia-se como uma pessoa muito saudável, sendo que a sua participação no projeto se dava enquanto cuidador informal e, pela importância de prevenir DM, pelo facto de enquanto cuidador informal estar exposto, por vezes, a grande stress. Os seus gostos passavam pelo jogo da sueca e jogos de tabuleiro. Os seus desejos consistiam em a esposa ter mais predisposição para sair de casa, poderem passear juntos e conviverem “aproveitarem mais a vida”. Quanto à sua rede afetiva e social, além de identificar a verbalizada pela D. Céu, à exceção da cabeleireira e da esteticista da sua esposa, identificava, também, algumas pessoas da vizinhança, Srs. com quem às vezes tomava café, ou conversava um pouco em circunstâncias como ida às compras ou dar uma caminhada.

**Nome: D. Cristina**

A D. Cristina tinha 62 anos, era viúva, mãe de dois adultos, um dos quais casado e avó de um menor. Possuía o 9º ano e estava aposentada por doença, tendo a sua atividade profissional passado pela área da educação e, o seu agregado familiar era composto pela própria e pelo seu filho solteiro. Como acontecimento traumático, a D. Cristina referia a morte precoce do seu marido, por cancro e a morte dos seus progenitores. A D. Cristina era de fratria de cinco, sendo a mais nova e, descrevia a sua relação com os irmãos e sobrinhos de pouca proximidade, devido

em parte, aos anos em que se dedicara exclusivamente ao cuidar do seu marido, com quem tivera um casamento muito feliz.

Quanto às rotinas, relatava que as mesmas passavam pela realização das tarefas do lar, saindo de casa somente para ir comprar o pão, ir a consultas médicas, ou tratar de assuntos que não podia delegar no seu filho mais novo, sendo que era este quem lhe fazia as maiores compras. Esta Sra. relatava que a sua companhia durante o dia era a TV, porque o seu filho passava o dia fora em trabalho. Tirando a visita do seu filho casado ao domingo, o seu fim de semana era, segundo a própria, passado à semelhança da semana, pois, o filho mais novo aproveitava para estar com a namorada.

No que diz respeito a característica de personalidade, a D. Cristina não era uma pessoa de muitas palavras e, no imediato demonstrava alguma inibição que à medida que ia interagindo ia-se dissipando. Apresentava uma expressão triste e sofrida, porém, era de sorriso fácil. Era solidária e preocupada com o Outro, demonstrando-se sempre muito disponível para os outros, mas, percebendo-se pouca predisposição para investir em si mesma.

Relativamente ao historial/diagnóstico clínico, segundo a subequipa, a D. Cristina apresentou no passado um quadro depressivo que, se enquadrava na DML, tendo sido acompanhada em psiquiatria e psicologia. Atendendo ao desenvolvimento positivo, à data deste relatório encontrava-se de alta médica ao nível do acompanhamento de psiquiatria, estando somente a ser acompanhada em psicologia.

Os gostos da D. Cristina passavam por decoração de interiores, gosto em cuidar da sua casa e de estar com os seus filhos nora e o neto. Os seus tempos de lazer eram passados a ver TV, ler e caminhar, quando o seu filho tinha disponibilidade para a acompanhar. Como necessidades, esta identificava a necessidade de esquecer o sofrimento que o seu marido passara; necessidade de criar amizades com quem pudesse conviver, pois para si não ter com quem falar era muito mau.

**Nome: D. Mafalda**

A D. Mafalda tinha 88 anos e era viúva desde 2015. Era mãe de dois adultos e avó de três netos, dois dos quais ainda menores. Possuía o 3º ano de escolaridade e a sua atividade profissional fora, desde que se casara, doméstica.

A D. Mafalda vivia sozinha, em habitação própria, contando com o apoio dos seus filhos e de uma profissional de limpeza uma vez por semana, para a ajudar a cuidar da casa. E na voz da própria, o seu dia a dia era “passado entre quatro paredes”, dedicando-se a cuidar da sua casa, realizando tarefas que exigissem menor esforço, preparava as suas refeições, relatando ter muito prazer em cozinhar, mesmo sendo só para si, e o restante tempo era passado a ver TV. Era uma Sra. muito religiosa, e praticante. Revelava grande capacidade de resiliência e de compreensão do Outro. Era uma pessoa muito positiva, tranquila e grata com a vida. Era afetuosa e dona um sorriso muito terno. Apresentava-se sempre muito disponível para novas experiências, demonstrava muitas habilidades e capacidades.

A participação da D. Mafalda no projeto deu-se no sentido de promover a sua saúde, visto a mesma estar exposta, a uma situação de isolamento social. Nas suas partilhas referia o seu gosto pelo croché, pelo convívio por caminhadas, algo muito presente no seu passado que recordava com grande saudade, inclusive dos tempos em que fora emigrante, onde os seus tempos livres. eram passados na companhia de duas Sras. vizinhas e amigas a fazer croché e aos domingos faziam passeios em família, verbalizando que havia muito convívio entre a sua família e a família dessas duas Sras. inclusive entre os filhos.

Como necessidades identificava necessidade de convívio. Partilhava poder contar com o apoio dos seus filhos, (apesar de um deles estar emigrado, contactava-a diariamente) as companheiras destes um casal vizinho (D. Céu e Sr. Félix, também estes participantes do projeto) e com o da sua sobrinha, irmão e cunhada.

**Nome: Sr. Fernando**

O Sr. Fernando tinha 71 anos, e encontrava-se em situação de separação conjugal desde 2018; era pai de dois adultos casados, ambos com formação superior na área da saúde, e avô de três menores. Possuía o 4º ano de escolaridade e a sua atividade profissional tinha passado pela área dos transportes públicos, estando reformado desde os 60 anos. A sua entrada na reforma, antecipada, deu-se de forma forçada, devido à implementação de novos mecanismos na tarefa que o Sr. Fernando desempenhava, aos quais ele não conseguira adaptar-se. Referia que esse tempo, bem como o início da sua aposentadoria, tinha sido um tempo muito conturbado, em que andava sempre nervoso e deprimido, referia que nunca mais tinha voltado ao que era; descrevia o seu casamento como “um casamento de muito trabalho”, mas que lhe tinha possibilitado fazer face às necessidades familiares e, na atualidade ter uma boa condição económica. Na voz do próprio, a sua vida era marcada pelo abandono, primeiro do pai, depois da esposa e dos filhos e posteriormente dos seus animais de estimação.

Este Sr. Tinha dois irmãos, mas só mantinha relação com um deles, e que se encontrava emigrado. Relatava uma infância e juventude marcada por muito rigor e exigência por parte do seu pai, onde os corretivos eram algo muito presente e pesado e pela vivência da separação dos seus pais.

As suas rotinas passavam, por diariamente, além de cuidar da sua casa e preparar as suas refeições, à exceção do almoço (refeição que fazia no restaurante) sair para tomar café, comprar pão e visitar o seu único amigo, dizia que o restante tempo, passava-o a jogar um pouco às cartas no computador e ou a olhar para as paredes a pensar na “morte”.

Quanto a características de personalidade, pelas suas partilhas, o Sr. Fernando demonstra uma personalidade impulsiva, pouco flexível e autoritária perante situações de stress e ou confronto, é muito comunicativo e expressivo, facilmente se percebe o seu estado emocional. Demonstra uma forte personalidade, autoconfiança e autocuidado.

Este Sr. apresentava um discurso de vitimização e um ar muito sisudo, no entanto, rapidamente se envolvia nas interações e se descentrava o pensamento de si mesmo. O Sr. Fernando era

charmoso e apresenta-se sempre bem cuidado, era bom comunicador e possui um bom grau de conhecimento ao nível de cultura geral. Nas suas partilhas e interações era percebido que o Sr. Fernando vivia em grande sofrimento e tristeza, pelos acontecimentos não normativos que experienciou/vivenciou.

No que se refere ao historial clínico/diagnóstico médico, de acordo com a subequipa, o Sr. Fernando apresentava um quadro de DMG, com depressão reativa à separação conjugal. Suicidalidade, com plano, apresentando agravamento após fuga do seu animal de estimação predileto, um pássaro

Quanto a gostos, nas suas partilhas percebia-se o gosto que nutria, no passado, por passeio em família e praia. Atualmente descrevia-se uma pessoa sem gosto pela vida. Apresentava como necessidade, principal, que a sua ex. mulher voltasse para si e, criar amizades e conviver. A rede de suporte afetivo e social deste Sr. dizia respeito a um Sr. habitante e comerciante na mesma localidade e o apoio do seu irmão emigrado, que com frequência comunicavam. Apesar de se perceber o grande apoio que os seus filhos lhe davam, o Sr. Fernando não o reconhecia, referia-se aos filhos sempre com muita revolta, atribuindo-lhes a culpa do fim do seu casamento.

#### **Nome: D. Carla**

A D. Carla tinha 36 anos, era divorciada e mãe de dois jovens, que se encontram à guarda de uma tia materna, desde o divórcio dos pais; possuía o 12º ano de escolaridade e desenvolvia a sua atividade profissional no terceiro setor e tinha carta de condução de ligeiros de passageiros, apesar de não ter carro próprio, por vezes conduzia em serviço; vivia em quarto de aluguer. A vida da D. Carla era marcada pelo abandono, (por parte dos seus progenitores; pela institucionalização e por um casamento, marcado por violência doméstica.

Quanto às rotinas diárias, partilhava, que vivia de casa para o trabalho e do trabalho para casa e o seu dia de folga era passado a limpar o seu quarto, ver TV, comer e dormir, ou ida às compras ou tratar de outros assuntos necessários. A D. Carla visitava os seus filhos mensalmente (salvo

épocas festivas), aproveitando o dia da visita para realizar alguma atividade do interesse dos mesmos, ex. ir ao cinema, almoçar no *MacDonalds*.

Esta Sra. demonstrava inúmeras competências e capacidades, inclusive, na sua prática profissional; era afável, cuidadosa e preocupada com o Outro; muito divertida. Percebia-se ser uma pessoa impulsiva e com alguma dificuldade em lidar com contrariedades, demonstrava alguma revolta por lhe terem sido retirada a guarda dos filhos, apesar de compreender que, à época não tinha condições para cuidar deles. Apresentava-se sempre bem cuidada e dizia ser vaidosa e valorizar a ida ao cabeleireiro e à manicure. Demonstrava muita à-vontade na interação com o Outro e disponibilidade para novas experiências, apesar de demonstrar grande dificuldade para confiar no sexo oposto, quando se tratava de relações amorosas. Revelando que a sua rede de suporte social e afetivo era constituída por um amigo, pelos filhos, as suas colegas de trabalho, a entidade patronal, a ex. cunhada e o marido desta, e a sua Senhoraia.

De acordo com a subequipa, a D. Carla apresentava um quadro de perturbação depressiva persistente, num contexto de história de vida muito adversa; personalidade ansiosa-impulsiva que confere prejuízo funcional acrescido nos períodos de agravamento reativo-vivencial, enquadrando-se na DMC.

Relativamente a gostos, a D. Carla partilhava o estar com os seus filhos, passear, encontrar um namorado, casar e, “até gostava de ter mais filhos”; criar amizades com quem pudesse “fazer uns programinhas”, conviver e que “o seu dia não fosse só do quarto para o trabalho e do trabalho para o quarto.

### **Nome: Tiago**

O Tiago tinha 33 anos, era solteiro e vivia desde a separação dos pais, somente com a sua mãe, em habitação própria. Tinha uma irmã, que em virtude do seu trabalho vivia grande parte do tempo fora do país, apesar de manter uma boa relação com esta, as interações era na sua maioria através das redes sociais que aconteciam quase diariamente. Quando vinha a Portugal

passava o tempo, sempre que podia com o Tiago e com a mãe, faziam alguns programas, ex. almoçar ou jantar fora. O Tiago possuía carta de condução, mas dizia ter alguma dificuldade em conduzir em virtude dos anos de confinamento voluntário.

O Tiago frequentou o ensino superior por quatro anos, três numa faculdade fora do Porto, (antes do divórcio dos seus pais). Atendendo não ter sido atribuída equivalência de anos de frequência, o Tiago viu-se obrigado a inscrever-se novamente no terceiro ano da licenciatura, facto que considerava traumático, injusto e desmotivador e tinha, na sua opinião agudizado a sua fobia social, que se refletia numa maior dificuldade em realizar apresentações de trabalhos em sala de aula e realização de trabalhos de grupo, pela dificuldade de interagir com os colegas de turma, No decurso do ano letivo, o Tiago desiste de ir às aulas e inicia um isolamento total por nove anos, “trocando o dia pela noite”, culminando num surto psicótico. Nas suas partilhas, demonstrava ter uma vida de conforto ao nível das necessidades básicas.

As rotinas do Tiago, fruto da IP desenvolvida por Magalhães (2019), passavam por ir à rua dia sim dia não comprar pão e ir à piscina duas vezes por semana, por vezes, quando a sua mãe tinha o carro disponível, fazia o percurso de carro. O restante tempo o Tiago dizia que via TV e ouvia alguns podcasts, algo do seu interesse. Em virtude da sua mãe trabalhar (setor da educação) o Tiago passava grande parte do dia sozinho, a exceção das quintas-feiras em que contava com a presença de uma profissional de serviços de limpeza.

Este jovem adulto apresentava uma personalidade muito reservada e era de poucas palavras, ou como o próprio referia “gosto de falar só o necessário”;

apresentava baixa autoestima e percebia-se que não dedicava grande tempo aos cuidados de imagem; era uma pessoa de semblante triste e muito fechado e de poucos sorrisos; apresentava grande sentido de responsabilidade e compromisso e, era dotado de inúmeras capacidades e competências, no entanto, demonstrava pouca confiança nas mesmas e autovalorização.

O seu historial clínico/diagnóstico, segundo a subequipa, passava, em virtude de um surto psicótico, por um internamento compulsivo no HML, em julho de 2017, onde lhe tinha sido

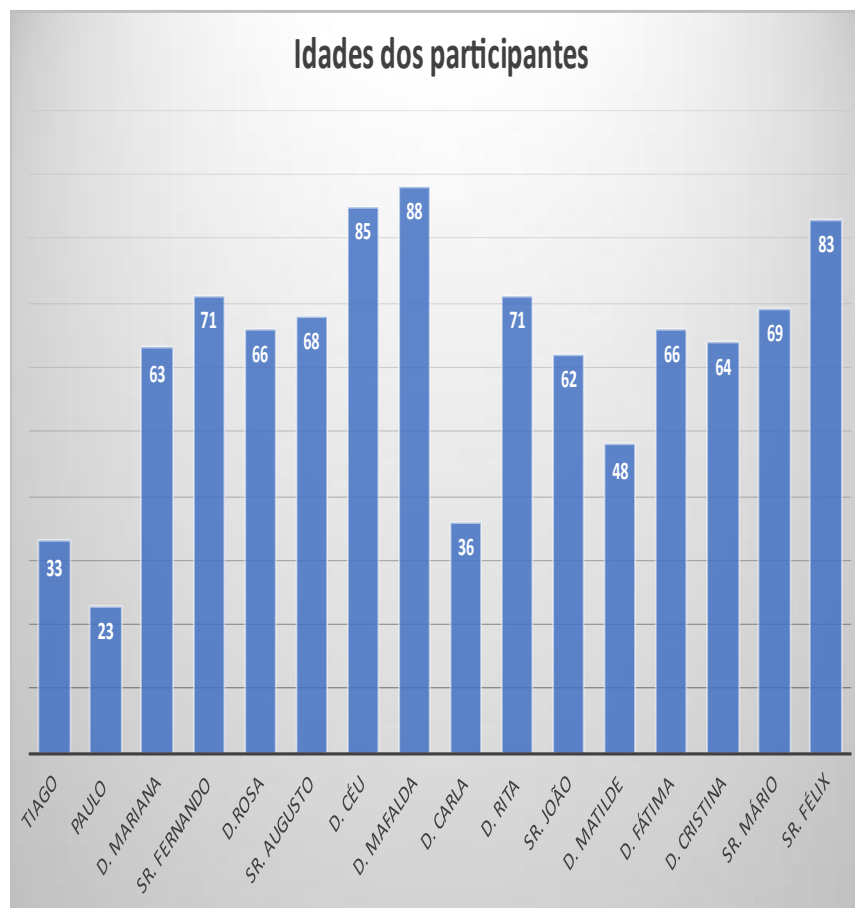
diagnosticado com quadro de alterações do comportamento da linha psicótica com cerca de 10 anos de evolução, sem tratamento prévio, com notória rutura biográfica, compatível com o diagnóstico de esquizofrenia paranoide. Em agosto do mesmo ano transitou para o HPH onde mantinha acompanhamento de psiquiatria à data deste relatório, com diagnóstico de DMG. Ainda de acordo com a subequipa, o Tiago apresentava uma evolução psicopatológica positiva no que se referia a sintomas alucinatórios e delirantes, apesar de ainda referir sentir que era perseguido por hackers, assim como a sua mãe e a sua irmã, o que lhe trazia grande prejuízo funcional.

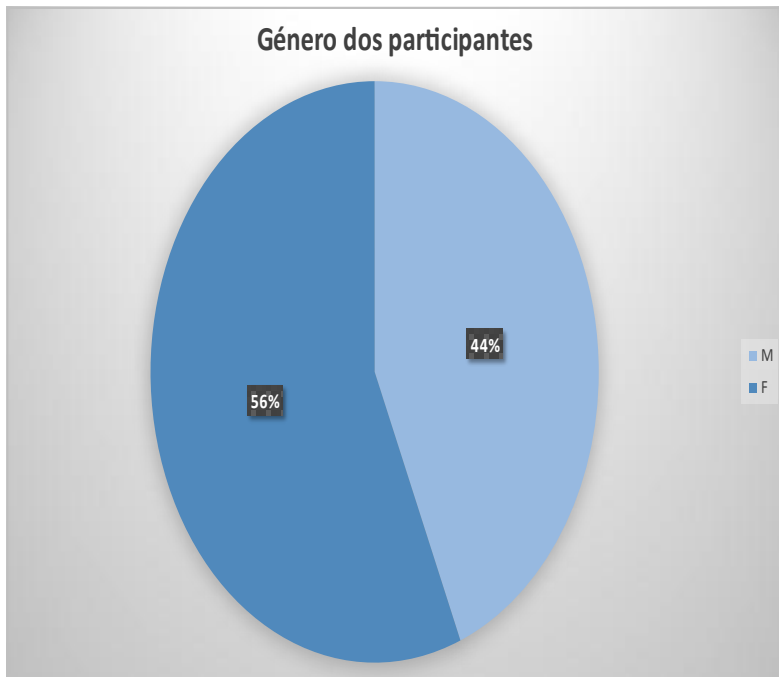
Este adulto encontrava-se desempregado, nunca tendo tido uma experiência de emprego. Os seus passatempos passavam por jogar cartas no computador, ouvir podcasts e ver TV, passear o seu cão, ver futebol, preferencialmente o Benfica de quem era adepto fervoroso.

Quanto a gostos, apesar de referir que eram mais os seus não gostos, dizia gostar de praia em dias que não fossem de muito calor, de ver o Benfica jogar, estar sozinho e do seu cão. Não gostava de chuva, nem de pessoas muito extravagantes, não gostava de “barrulho” nem de aglomerado de pessoas e não gostava que lhe fizessem muitas perguntas, muito menos que lhe fizessem sempre as mesmas perguntas. Partilhando que ficava muito chateado quando tinha de ir a consultas pela primeira vez, porque as perguntas eram sempre as mesmas e já estava cansado de escutar sempre o mesmo e ter de dar sempre as mesmas respostas.

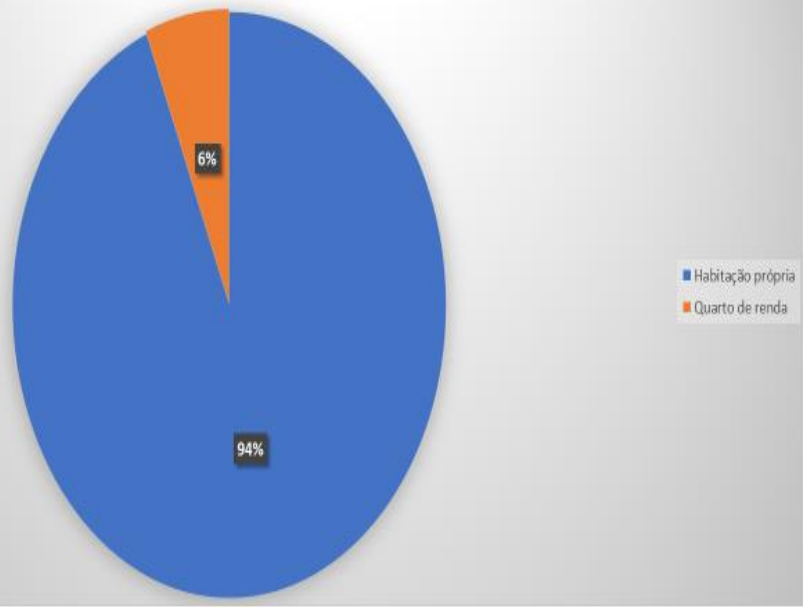
Quanto a necessidades o Tiago referia, continuar o treino ao nível do uso dos transportes públicos iniciado, na IP anterior; inscrever-se numa escola de condução para melhorar a sua condução de automóvel; continuar a perder peso, até atingir o seu peso ideal e fazer voluntariado. No que diz respeito à rede de suporte afetivo e social, o Tiago referia o apoio da sua mãe, da irmã e o namorado dela. Ocasionalmente convivia com amigas da sua mãe e com alguns familiares maternos principalmente em época de férias.

## C. GRÁFICOS – ANÁLISE DOS DADOS DA CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

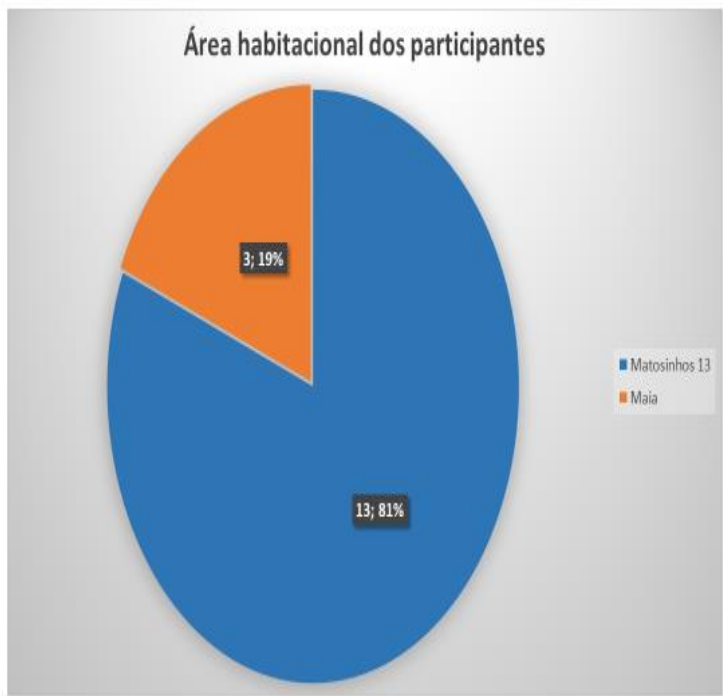




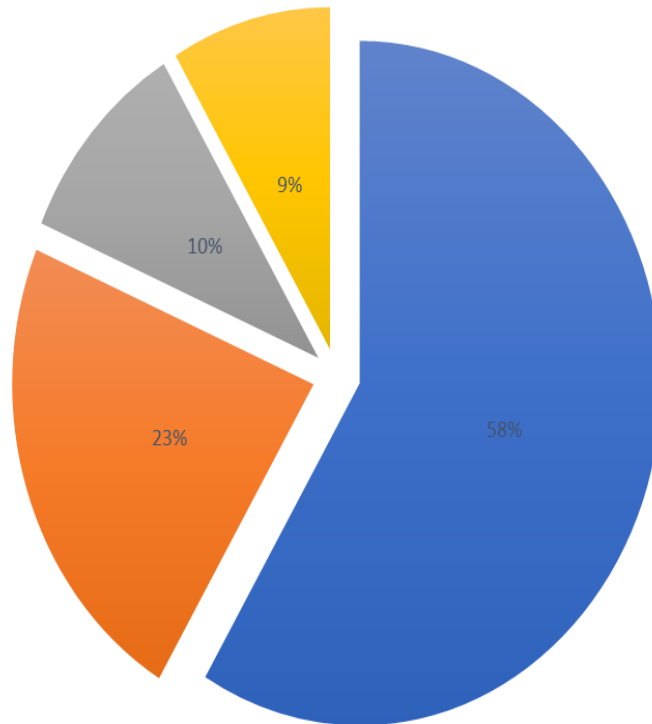
Condição habitacional dos participantes



Área habitacional dos participantes

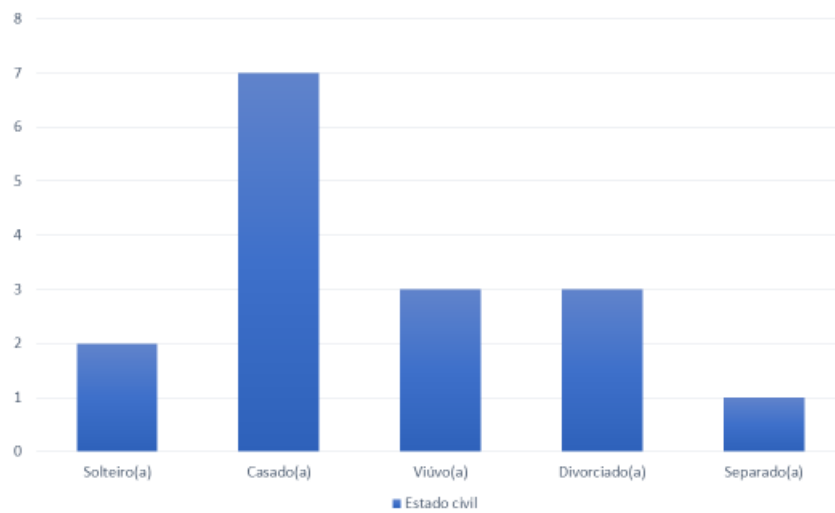


**Grau de Doença Mental dos participantes**

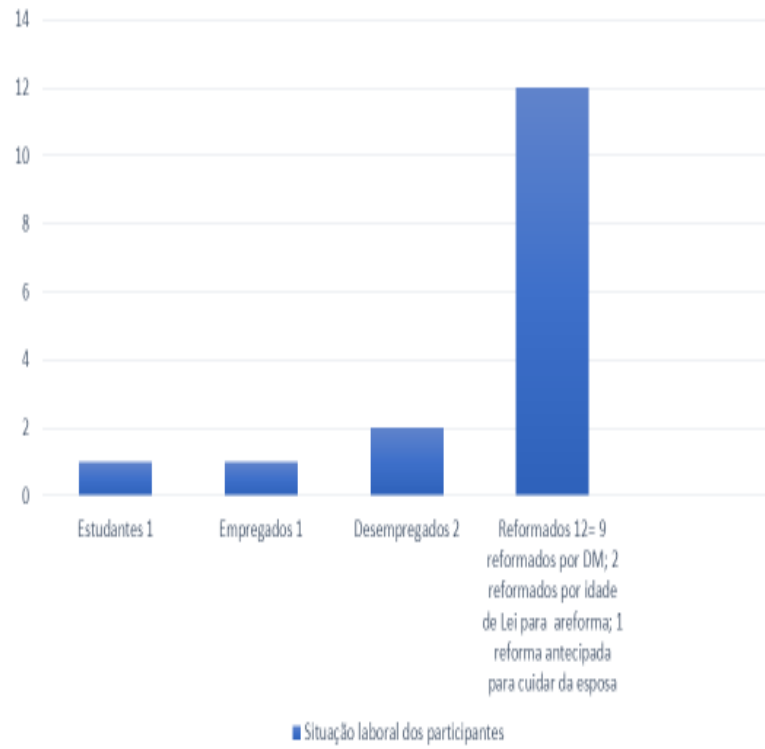


■ Doença Mental Comum 8,2 ■ Doença Mental Grave 3,2 ■ Doença Mental Ligeira 1,4 ■ Transtorno Obsessivo Compulsivo 1,2

**Estado Civil dos participantes**



## Situação laboral dos participantes



## D. RELATO DOS ENCONTROS ANTERIORES AO DESENHO DAS AÇÕES COM O GASM

### Síntese introdutória para o relato das principais Ações desenvolvidas com o GASM

Como já referido, o Projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas” herdou, sete dos participantes do projeto “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade”, de (Magalhães, 2019), seis que haviam integrado o GASM-Grupo de Apoio à Saúde Mental, e um com quem Magalhães (2019) tinha desenvolvido IPI.

No ano letivo 2018/2019 eu e a aluna Cátia (nome fictício) integramos o projeto “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade”, de (Magalhães, 2019), enquanto voluntárias do DSM do HPI, com o objetivo de no ano 2019/2020 darmos continuidade ao desenvolvimento da IP, aquando o término do seu projeto e, igualmente desenvolvermos um projeto de IP com as pessoas, quer as que iríamos “herdar”, quer com as que, sabíamos, pela voz da subequipa que viriam a integrar o GASM.

Sabendo-se de antemão que, novos elementos iriam integrar o grupo e que, o mesmo iria constituir-se grande em número, foi pensado com a subequipa, inicialmente, organizar-se o grupo em dois, onde a colega Cátia desenvolveria IP com o grupo dos Srs. e eu com o das Sras. com o objetivo de se possibilitar um maior acompanhamento. Pesou ainda nesta decisão, saber que os Srs. tinham gosto pelo jogo e as Sras. por manualidades e organizados em dois grupos, entendia-se poder responder de forma mais ajustada, pois, ao se organizar o grande grupo da forma referida, possibilitaria desenvolverem-se algumas atividades mais específicas ao gosto de cada um dos grupos. Tendo em conta o meu conhecimento ao nível de trabalhos manuais, foi conjuntamente decidido com a subequipa que eu desenvolveria IP com as Sras. visto, que pelo que se conhecia destas, resultante do projeto desenvolvido por Magalhães (2019), elas gostarem de manualidades, e mais facilmente se poder ir respondendo aos seus interesses.

Porém, tendo em conta a desistência da referida colega na frequência do mestrado e por conseguinte desistência no estágio, a partir de janeiro de 2020, deixou de existir essa possibilidade, ficando a IP somente à minha responsabilidade.

A presença, enquanto voluntária, no projeto desenvolvido por Magalhães (2019) permitiu-me construir algum conhecimento acerca da realidade de seis das pessoas que haviam integrado o projeto desenvolvido por Magalhães (2019) e, por conseguinte, iniciar os encontros de IP com as mesmas, tentando responder, desde logo, a alguns dos seus interesses e necessidades, revelados pelas próprias ainda no decurso do desenvolvimento do projeto de IP desenvolvido por Magalhães (2019). Assim, desde o primeiro encontro de IP com o grupo, foi possível promover-se momentos de partilha e desabafo em grande grupo, bem como, promover momentos que permitissem aos Srs. realizarem atividades do seu interesse, tais como jogo da sueca e ou de tabuleiro e, às Sras. igualmente, se possibilitar o desenvolvimento de manualidades como era do seu interesse. Este facto, leva a que se considere que, além de se ter estado em projeto com estas seis pessoas desde o primeiro momento, considera-se igualmente, que se esteve em desenvolvimento de projeto desde o primeiro encontro. Ressalva-se, ainda, antes do término da IP desenvolvida por Magalhães (2019), foi acordado com o grupo que os encontros de IP continuariam a dar-se às terças-feiras entre as 14:30/16:30h e, lembrado que, seria dada continuidade à IP, até então desenvolvida por (Magalhães, 2019) e, assumido, desde logo, compromisso com o grupo. Ao longo de todo o processo de desenvolvimento do projeto, o interesse em se construir conhecimento acerca da realidade dos participantes foi contínuo, não com a intenção de conhecer por conhecer, mas sim, conhecer para transformar.

#### Relato dos encontros com o GASM anteriores ao desenho das Ações

Registo 1

Data e hora	10/09/2019-14:30/16:30h
-------------	-------------------------

Local	Junta de Freguesia
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, D. Rosa, D. Fátima e Sr. Augusto, Cátia e Margarida
Objetivos	Construção de uma nova relação com o grupo; construção de conhecimento transmitir informações; promoção do auto e hétero conhecimento; promoção de bem-estar
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; partilha, reflexão; observação participante; desenvolvimento de atividades do interesse dos participantes
Descrição	<p>Por volta das 14:20 horas as pessoas começaram a chegar ao “nosso” espaço físico, onde eu e a Cátia já nos encontrávamos. À medida que, iam chegando, iam-se cumprimentando de forma calorosa, percebendo-se a boa relação que já existia entre as pessoas que, de igual modo se percebeu o seu contentamento pela nossa presença. No momento aberto às partilhas, a D. Mariana, disse “hoje não estou lá muito bem, sinto-me um bocado em baixo, por causa da hemodialise de ontem, estou um bocado deprimida”. Continuou dizendo “de manhã até me virei para o meu filho e perguntei-lhe o que é que havia de fazer para melhorar e ele disse-me, deita essa... toda para trás das costas, vai arejar, vai para o grupo que isso é que te faz bem”. Na sequência deste desabafo, a D. Fátima disse que para si um bom remédio era desabafar que quando o fazia sentia-se melhor. O Sr. João disse “como diz o ditado falar alivia”. A D. Rosa disse concordar que, efetivamente não valia a pena andar a “remoer”, no entanto compreendia se algumas pessoas quisessem partilhar a sós comigo ou com a colega Cátia. Neste momento abordou-se a importância do sigilo e da ética, foi dito ao grupo, que tudo o que fosse falado no grupo deveria permanecer no grupo, cada um/uma deveria cuidar das palavras do outro. O grupo deveria ser um lugar seguro, de confiança, sigilo. No entanto, caso houvesse algum elemento que não se sentisse à vontade para partilhar em grupo algum facto, podia fazê-lo comigo ou com a colega Cátia em privado, que tal seria respeitado. No seguimento, a D. Mariana diz confiar no grupo e que o grupo também pode confiar em si, que a sua dificuldade em partilhar é por lhe ser um</p>

assunto doloroso e diz “os meus irmãos sempre me fizeram a vida negra”. O Sr. Mário interveio, dizendo que, “por vezes a família só piora a vida da gente”. Antes de terminar o encontro, o grupo referiu o seu reconhecimento pelo meu interesse e da colega Cátia em dar continuidade à IP, iniciada por Magalhães (2019). Nesse seguimento, ao ser apelada a participação aos participantes, o Sr. Mário diz que não podia ser de outro jeito, “nós precisamos de ajuda e queremos ser ajudados, temos mais é que participar” e, a D. Rosa acrescentado, “nós estamos cá e vamos levar isto para a frente”. Ainda a este respeito, a D. Fátima disse ser muito bom haver pessoas que quisessem ajudar as pessoas com DM a melhorarem a sua qualidade de vida, sendo esta uma área que considerava desafiante. Seguidamente, abordaram-se as questões relativas ao sigilo e confidencialidade, garantindo-se aos participantes que seria utilizado nome fictício para cada uma das pessoas e, seriam ocultados dados mais evidentes, que se considerassem capazes de denunciar a identidade das mesmas. Abordaram-se, ainda, as questões relacionadas com a construção, defesa e publicação do relatório do projeto que se viesse a desenvolver. Tendo os presentes referido estarem certos de tudo isto, recordando, inclusive, terem sido informados, inclusive, pela subequipa de todos estes procedimentos e, terem dado o seu consentimento. Foi, ainda, falado que, a opção metodológica da intervenção seria a metodologia de AIP e explicou-se que se tratava de uma metodologia, onde todas as pessoas, tinham voz e vez e, deveriam ser participativas e participantes em todos os momentos, inclusive, nas tomadas de decisão. Através da sua participação/partilha seria possível conjuntamente se identificar os problemas e necessidades, bem como trazer ao de cima os gostos, desejos, recursos e potencialidades de cada pessoa e do grupo no seu todo e, a partir daí, conjuntamente, poderíamos debater e refletir para tomar decisões quanto aos caminhos de intervenção a seguir, apelando-se desde logo à participação de todas as pessoas. Começaram por agradecer a minha disponibilidade e a da colega Cátia para estarmos com o grupo e “ajudarmos a dar vida às terças-feiras” como referiu a D. Mariana e que estavam connosco e connosco se comprometiam. A D. Rosa disse “no que depender de mim eu participo. A Dra. e a menina Cátia vêm para cá para estar connosco, nós só temos

é que participar para ajudarmos a que vocês nos ajudem". O Sr. Mário disse "não podia ser de outro jeito, nós precisamos de ajuda e queremos ser ajudados, temos mais é que participar". Ainda a este respeito a D. Fátima disse ser muito bom haver pessoas, e no caso estudantes de Mestrado que queiram ajudar as pessoas com DM a melhorarem a sua qualidade de vida, sendo esta uma área que considera ser desafiante. Continuou-se explicando que, tal como acontecera com a colega de mestrado no projeto anterior (Magalhães, 2019), também nós teríamos de ir dando conta do que andávamos a construir com as pessoas, através de apresentações em contexto de sala de aula, para os nossos colegas de turma e Professoras/Professores que, mesmo não divulgando dados que entendêssemos poder identificar cada uma das pessoas, como o nome e outros dados pessoais, necessitávamos do seu consentimento autorizado em documento que levaríamos posteriormente. A este assunto as pessoas disseram que tínhamos a sua palavra e por elas não precisávamos de levar papel nenhum. Referindo que para si a palavra vale tanto como a sua assinatura. Após agradecer a confiança das pessoas, continuou-se dizendo que nos era obrigatório a construção de um relatório do projeto que se viesse a desenvolver. O relatório seria defendido em defesa pública, cuja data não sabíamos dizer. As pessoas disseram que no que dependesse delas podíamos estar à vontade e que poderíamos contar com elas. Quanto aos nomes foi dito que se iria manter nas pessoas que haviam participado no projeto "Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade" o nome fictício que lhes havia sido atribuído por (Magalhães, 2019) pois, seria importante para se perceber quais as pessoas que continuavam em IP, além disso, eu e a Cátia já estávamos familiarizadas com os mesmos. Relativamente às pessoas que viessem a integrar o grupo seria eu e a Cátia a atribuirmos um nome. Terminado o momento das partilhas, os Srs. acompanhados pela colega Cátia dirigiram-se à mesa de jogo, para um jogo de sueca e eu e as Sras. demos continuidade às manualidades que eu tinha iniciado com as Sras. no decurso do projeto de Magalhães (2019), que consistiam nuns frascos de vidro reciclados, revestidos croché com sabonete raspado dentro, designados pelas Sras. de "frascos de cheirinho". Concluído este momento de

	<p>esclarecimentos, deu-se conta aos presentes que, estava previsto, já nas próximas semanas entrarem novas pessoas para o grupo, informação que eu tinha acedido através da minha participação na entrevista realizada às mesmas. Esta informação foi bem acolhida, tendo a D. Fátima dito, “que venham são bem-vindos”; e a D. Rosa disse, “no que eu puder ajudar estou cá”. O Sr. Augusto disse, “estamos cá para nos ajudarmos uns aos outros, é bom vir mais gente. Pode ser que venham Srs. para as cartas”. As restantes pessoas sorriram. O Sr. João ausentou-se, mais cedo, informando quando chegou “hoje tenho de sair mais cedo, para ir com a minha esposa ao Centro de Saúde, ela tem uma consulta, tem estado adoentada, é muito doente, tem muitas complicações”. tendo eu lamentado este facto e desejado as melhoras.</p>
Reflexão	<p>O momento de partilha permitiu às pessoas falarem dos seus problemas, desabafarem e refletirem na sua vida, permitiu que, cada pessoa fosse escutada e se sentisse compreendida. Além disso, a partilha de experiências de vida, dificuldades vivenciadas, sentimentos, por alguns das pessoas, permitiu a identificação e reconhecimento por parte de outras, facto que, se percebeu trazer solidariedade, aproximar e unir os participantes, percebendo-se existir amizade entre estas oito pessoas. Paralelamente, identificaram-se problemas como: a interpretação do estigma face à pessoa com DM (no caso da D. Mariana); a existência de doenças em elementos do seu agregado familiar. Algumas das pessoas que integraram o projeto “Reabilitação Psicossocial em Saúde Mental: Reconstruir novos caminhos em comunidade” apresentavam discursos mais positivos, vão sendo eles próprios capazes de identificar no outro alguns dos seus problemas e ir identificando algumas necessidades. Neste primeiro encontro foi clara a necessidade e interesse dos participantes em terem momentos de partilha/desabafo, exemplo são as palavras da D. Mariana “só de falar parece que já me sinto melhor”.</p>
Registo 2	

Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 17/ 09/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	D. Mariana, Sr. Mário, Sr. João, D. Rosa, Sr. Augusto e D. Fátima, Cátia e Margarida
Objetivos	Promover o auto e hétero conhecimento, promover o debate e a reflexão acerca dos problemas que vão sendo identificados; promover o bem-estar.
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; exercício de dinâmica de grupos; reflexão e atividades do interesse dos participantes.
Descrição	<p>À hora combinada já o grupo se encontrava presente na sala. Sentado em redor da mesa, perguntou-se como havia corrido a semana, com a intenção de se promover a partilha. De modo geral todos disseram que a sua semana tinha corrido sem alterações, tinham feito o de sempre, cuidar da casa, ver TV e no caso da D. Mariana, ir a diálise às 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup> feiras. Posto isto foi realizado um exercício de dinâmica de grupos, com o objetivo de, além de promover partilha entre os participantes, promover também a construção do auto e hétero conhecimento. Após explicar o exercício de dinâmica de grupo "bola quente" (Associação PAR-Respostas Sociais, 2011, p. 39), e referido que cada pessoa deveria ter oportunidade de partilhar duas vezes e que, cada vez que tivesse a bola em seu poder a pessoa deveria dizer algo acerca de si, da sua realidade. Acrescentou-se que cada pessoa deveria partilhar somente o que quisesse. Seguidamente, a Cátia pegou a bola e passou-a à D. Rosa e assim sucessivamente, até ter sido concluída a segunda partilha por parte de cada pessoa. As pessoas partilharam essencialmente dados referentes à sua identidade: (idade, naturalidade, escolaridade; agregado familiar como o número de filhos, e ou netos, bem como idade dos mesmos); Rotinas quotidianas: (que, no geral passavam pelas tarefas do lar e o restante tempo do dia, era passado a ver TV, ou no caso da D. Mariana passava grande parte dos seus dias de cama a recuperar da dialise que fazia as</p>

2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup> feiras), ou ainda, no caso da D. Fátima que partilhou que, tirando ir ao sábado à tarde ao café com o seu marido, só ia à rua se tivesse de ir a consultas médicas, ou uma vez por mês ao cabeleireiro e fazer as unhas (manicure), ou a casa da sua filha. Caso contrário, o seu dia a dia era passado em casa dizendo “habitualmente passo os meus dias em casa, cuido da casa e entretenho-me a ver TV e, tenho um cão que me faz muita companhia”. Continua dizendo, “também a gente para onde há de ir? E sozinha a vontade não puxa”. Acrescentando que quando trabalhava permitia-lhe conviver e comunicar com muitas pessoas, tendo até feito algumas amizades, mas depois de deixar o trabalho, o convívio passou a ser só com a minha família”, acrescentando que, por vezes convivia com os pais do seu genro e alguns familiares dele, quando se juntavam na casa da sua filha); a D. Rosa disse que se ia entretendo a fazer algumas coisas, pois, tinha uma máquina de costura que lhe permitia fazer arranjos de costura para casa e para os filhos e, fazer algumas decorações para a casa. Quanto aos Srs. revelaram o seu gosto pelo jogo da sueca e de tabuleiro, caminhadas e, também, no caso do Sr. Mário gosto pela horticultura, partilhando “tenho uma hortinha na minha varanda em vasos”. As pessoas também revelaram preocupações, no caso da D. Rosa, preocupação com a saúde do seu filho, ainda da D, Rosa, ficou-se a saber de acontecimentos traumáticos na sua vida, dos quais a morte dos seus pais, com diferença de dois anos entre a mãe e o pai quando a d. Rosa tinha 18 anos e, situações de dificuldades económicas na infância e no início do casamento; o Sr. João revelou que, além dos desafios da sua DML, tinha de enfrentar os desafios de ter, uma filha com SEA e, a doença crónica da sua esposa; a D. Mariana partilhou ainda, que tinha trabalhado na área têxtil alguns anos, referindo que as pessoas começavam a trabalhar muito novas, mas, no seu caso tinha sido um tempo muito feliz, do qual tinha muita saudade. Disse que nessa época tinha muitas amigas com quem convivia e no Natal e antes de ficarmos de férias faziam sempre um convívio, almoço ou jantar e às vezes também comemorávamos o aniversário, (no caso de algumas colegas”), lamentando ter ficado doente, com doença renal e cardiovascular e ter de se reformar aos 19 anos e, o Sr. Mário disse que se tinha reformado aos 60 anos por necessidade de cuidar da sua esposa, referindo “reformei-me para vir cuidar da

minha esposa, ela precisa de mim e é para ela que eu vivo". A D. Marian partilhou ainda, a situação do seu filho, que estava separado da companheira com quem tinha um casal de menores e que se encontravam à guarda da mãe, o que levava a que o filho não acompanhasse o desenvolvimento dos seus filhos, nem ela e o seu marido acompanhassem o crescimento dos netos. Na voz do casal esta era uma realidade que se percebia causar grande sofrimento a ambos, percebendo-se que além dos desafios que enfrentavam diariamente, algumas das pessoas tinham um pensamento positivo e enfrentavam os desafios com maior coragem, a ex. as palavras do Sr. João "a vida nem sempre é fácil e depois da doença aparecer é complicado, mas não nos podemos entregar à doença". Continuando relata que, continuam a sair de casa 2 vezes por ano, uma no verão, para passar uns dias na praia, alugando uma casa para o efeito, por causa da filha que gosta muito de praia e na passagem de ano, dizendo "vamos sempre passar a passagem de ano ao Hotel". Tirando isso, saísse só para fazer o que é preciso". As pessoas partilharam ainda algumas das necessidades que identificavam na sua vida, no caso da D. Mariana referiu que havia momentos em que ficava muito deprimida, "vou mesmo ao fundo e, às vezes parece que tudo nos acontece e nesses momentos faz falta não ter uma amiga ao pé da gente para conversar". Continua dizendo, "eu gosto muito de conversar e sinto que quando deito tudo cá para fora fico melhor". Findas as partilhas e agradecendo a generosidade das pessoas, convidou-se o grupo a refletir nas partilhas que foram feitas, pedindo que identificassem qual tinha sido o maior teor das partilhas. Foi unanime que as questões relacionadas com a doença tinham sido as mais faladas e, consideraram que a sua doença, ou a do seus é o que mais os preocupa e por essa razão o desanimo e a desmotivação estão muito presentes no seu dia a dia e, o facto de passarem muito tempo em casa também não ajudava. Na voz do Sr. Mário "em grupo as pessoas desabafam, partilham, convivem e isto faz bem a quem está doente e a quem cuida de quem está doente, porque a verdade é que às vezes um homem fica com a cabeça em água, estar sempre a ouvir o mesmo não é fácil". Os restantes elementos abanaram a cabeça em jeito de concordância com as palavras do Sr. Mário, dizendo fazer-lhes bem estes encontros, apesar de, na sua maioria, as pessoas apresentarem-se tristes,

havia momentos que conseguiam abstrair e, fazerem e ou acharem piada a determinados comentários, a ex. uma interação entre o Sr. Augusto e a D. Rosa, quando este refere que tem uma propriedade com vinha, no norte, que dá bom vinho do Porto, dizendo, “quando lá voltar trago uma garrafinha para vocês provarem”, a D. Rosa, ri dizendo “uma garrafinha? tem de ser um garrafão, nós somos muitos” e faz rir todo o grupo. Atendendo a que, o “nosso” espaço físico situava-se paredes meias, com uma sala onde ocorriam semanalmente ações de formação na área da parentalidade e maternidade e, eram muitas as vezes em que, as pessoas se enganam na porta e batiam à “nossa”, o grupo sugeriu fazer-se uma placa de identificação para se colocar na porta. Para este efeito, o grupo foi questionado quanto ao nome pelo qual queria ser identificado, tendo mostrado dificuldade em escolher um nome e optado por manter o nome GASM, que havia sido atribuído pela subequipa. Tomada decisão grupal, os Srs. disseram que o restante trabalho seria trabalho para as Sras. referindo não terem jeito para as artes manuais e pegando no baralho das cartas e no bloco que, usavam para anotar os pontos que cada equipa ia fazendo no jogo, dirigiram-se à mesa de jogos acompanhados pela colega Cátia. Contemplando os materiais de desgaste, em equipa as Sras. foram dando asas à sua criatividade, onde cada uma dava a sua sugestão e se criou uma espécie de pega em feltro, com uma alça, para ser pendurada na porta, onde se aplicou as letras “GASM” também estas em tecido. As Sras. iam apresentando iniciativa, confiança nas suas competências e criatividade, percebida através, inclusive, após a referida placa de identificação “estar pronta”, a D. Rosa ter sugerido acrescentar um “pontinho” em crochê para “rematar”, como referiu, dizendo que ficaria muito bem, ideia acolhida por todas as e de imediato a D. Mariana se disponibilizou para levar consigo, para casa e, fazer durante a semana, acrescentando que assim já teria uma coisa nova para fazer.

Reflexão	<p>O encontro possibilitou a construção de conhecimento acerca da realidade das pessoas presentes, nomeadamente à forma como cada um/uma passava o seu dia a dia; gostos; acontecimentos de vida, alguns não normativos, como a deficiência em filhos e, os desafios que se colocam à família quando assim acontece, mais ainda, quando também os pais têm DML. Foi ainda percebida a capacidade de resiliência em algumas das pessoas be, em outras uma maior vulnerabilidade e dificuldade em superar de acontecimentos normativos como a perda de familiares mais velhos. Através da dificuldade demonstrada pelas pessoas presentes em atribuírem um nome ao grupo, acomodando-se com o nome atribuído pela subequipa que, talvez estas pessoas não estejam habituadas a serem chamadas a participar em tudo o que lhes diz respeito e a sua criatividade talvez seja algo pouco estimulado. Tal, leva-me a corroborar as palavras de (Fazenda, 2008, p. 49), que o empoderamento é um processo que “exige tempo e oportunidades para exercitar capacidades e direitos e fazer uma aprendizagem de novas atitudes”. Percebeu-se também que, algumas das pessoas, na sua infância e no início do casamento tinham passado algumas privações, no entanto, na atualidade, estas seis pessoas apresentam uma condição económica confortável. Tendo todas referido possuírem casa própria, apartamento, à exceção do Sr. Augusto que possuía vivenda e quatro pessoas possuem carro. Na voz das mesmas, a sua situação económica permite-lhes fazer face às suas necessidades. O quotidiano destas seis pessoas era muito restrito às tarefas do lar e o seu tempo livre circunscrito ao sofá e à TV, revela o seu afastamento à vida social/isolamento social. Através das partilhas foi claro que estas pessoas vivem e sofrem muito pelos seus próprios problemas, onde crescem os problemas dos seus filhos, que a juntar aos desafios pessoais tornam-se uma grande carga e por conseguinte dificuldade em gerir todas as situações/emoções.</p>
Registo 3	
Local	Junta de Freguesia

Data e hora	Dia 24/ 09/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	D. Mariana, Sr. Mário, Sr. João, D. Rosa, Sr. Augusto, D. Fátima e Margarida
Objetivos	Promover o auto e o heteroconhecimento; identificação de problemas presentes no seu contexto, devolução, debate, reflexão; identificação de necessidades e de recursos; identificação de competência/capacidades e gostos
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; debate; reflexão e autorreflexão
Descrição	<p>Hoje a D. Rosa chegou às 14:15h, dizendo, “hoje vim mais cedo Dra. trouxe um bolinho de chocolate para partilhar, apeteceu-me fazer. É uma receita nova, espero que esteja bom, mas, com isto não foi tomar café e pergunta- “A Dra. Margarida, já tomou”? Eu respondo à Sra. que não, explicando-lhe que tinha ido direta à JF, porque estava carregada com materiais de desgaste (frascos de vidro, lãs, cones de papel, entre outros) que tinha trazido de casa, para eventuais manualidades. “Então vamos tomar Dra.” disse a D. Rosa, sugerindo irmos ao café que ficava de frente ao edifício da JF, acrescentando que assim não demoramos. No café, encontramos a D. Fátima, também a tomar café acompanhada do seu marido, que ou ver-nos, convida-nos para sua mesa e apresenta-nos o seu marido. Dizendo, hoje tive sorte Dra. não tive de vir de autocarro o meu marido veio trazer-me e vai ficar à minha espera. Eu disse ao Senhor que por mim podia juntar-se ao grupo, para não ficar ali no café à espera da esposa se fosse da sua vontade e o grupo não se opusesse. O Sr. agradeceu o convite, dizendo que sempre que fizéssemos alguma atividade de convívio, festividade gostaria de participar, ou ainda se fosse preciso ajuda para alguma coisa, que estaria sempre disponível, tirando isso preferia ficar ali no café a ler o jornal. Já na sala com alguns dos presentes, o Sr. Mário e a D. Mariana chegaram, a D. Mariana demonstrava satisfação, por trazer consigo a pega de identificação que, tinha levado para casa para colocar um pontinho em crochê. Os Srs. elogiaram o trabalho que muito orgulhosas, as Sras. colocaram a pega na porta da sala. A D. Mariana disse que, tinha-lhe feito muito bem, levar o trabalho para terminar em casa, tinha-lhe recordado os tempos em</p>

que fazia croché para fora. No momento aberto às partilhas a D. Mariana partilhou que, tinha ido à missa de aniversário do falecimento do seu pai e, ver os seus irmãos tinha-lhe feito muito mal, por ter-lhe feito recordar coisas do passado. A este assunto, foi referida a importância de não ficarmos agarrados ao passado. Para a D. Rosa “a família muitas vezes não nos merece, só nos deita para baixo”, nesse seguimento, o Sr. Mário disse “eu estou sempre a dizer-lhe isso, nós temos é que nos distrair e conviver aqui uns com os outros isto é que te faz bem”. Seguidamente, o grupo perguntou ao Sr. João como estava a esposa, visto, na semana passada ter partilhado que andava doente. Na sequência da sua resposta e, tendo referido que a esposa lhe fazia muita falta para cozinhar e que, a D. Fátima contestou, dizendo que as esposas não podiam fazer falta só para cozinhar, palavras que evidenciavam um sentimento de valorização “limitada”, as pessoas foram desafiadas a pensar acerca do valor que sentiam ser-lhes atribuído e, que qualidades sentiam ser-lhes mais valorizadas. Depois de várias partilhas, concluiu-se que, quanto às Sras. o valor e elogios que recebiam do marido, filhos e, ou netos, era na sua maioria, pelos cozinhados, cuidar da casa e das roupas e os que atribuíam ao marido era, na sua maioria pela ajuda que davam em tarefas que exigiam força física, e ou habilidades de bricolage. Questionadas quanto a elogios vindos de pessoas externas ao seio familiar, três das pessoas (D. Fátima, D. Rosa e Sr. João) disseram que, habitualmente o que recebiam eram frases que, revelavam desvalorização e descrença nas suas capacidades tais como: D. Fátima “está muito boa, ninguém acreditaria pelo que já passou”; D. Rosa “a Sra. anda sempre muito bem arranjada nem parece ter a doença que tem e que já esteve no Magalhães de Lemos”; Sr. João “penso muito nos Senhores, não sei como conseguem cuidar da vossa vida e, da menina?”. Sequentemente, o grupo foi convidado a refletir acerca dos seus hábitos, quanto a elogiarem e valorizarem o outro, referindo-se que, escutar um simples elogio, pode fazer toda a diferença na vida da pessoa e que, quando sentidos congruentes e interiorizados eram promotores de bem-estar. A este respeito o Sr. Augusto disse que sempre tratara bem a sua esposa, o seu único remorso era não ter estado mais tempo com ela.

	<p>O grupo demonstrou empatia para com a dor do Sr. Augusto, tendo a D. Rosa dito “se calhar está na altura de também nós (olhando para o grupo) começarmos a cuidar melhor dos nossos e deixar que eles também cuidem de nós, porque às vezes, também, pudemos ser nós afastar as pessoas”. No final do encontro degustou-se o bolo trazido pela D. Rosa, acompanhado com um copo de chá, da hortinha do Sr. Mário. Todas as pessoas agradeceram e elogiaram a D. Rosa pelo bolo, referindo que estava uma delícia! A D. Rosa sorriu ao escutar os elogios e disse “sabe bem”. Antes de sairmos da sala, o Sr. Augusto, informou que ia ser submetido a uma cirurgia ao pé. O grupo desejou que tudo corresse bem e eu disponibilizei-me caso precise de alguma coisa, o Sr. agradece.</p>
Reflexão	<p>Pelas partilhas do grupo pude perceber, que existe um sentimento de pouca valorização para com a pessoa de cada um/uma, por parte da família, referindo serem pouco elogiadas, valorizadas. Por outro lado, também se percebeu que nem sempre estas pessoas, por causas associadas à sua DM, inclusive, permitem que os outros delas se aproximem e cuidem. E nesse sentido ajudou as pessoas a refletirem nas suas práticas, hábitos. Percebeu-se, também, existir um sentimento de preocupação e cuidado entre os participantes e, que os momentos de partilha são potenciadores de reflexão e novas narrativas.</p>

Registo 4	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 1/ 10/2019, das 14:30h/16:30h.
Presenças	D. Fátima, D. Rosa, Sr. João e Margarida
Objetivos	Promoção do auto e heteroconhecimento; promoção de partilha; identificação de problemas, debate e reflexão; promoção da valorização de potencialidades e

	competências; promoção da criatividade; responder a uma necessidade; identificação de gostos e interesses; desenvolvimento de atividades de interesse
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; partilha; reflexão e atividades do gosto dos participantes
Descrição	<p>Como já era do conhecimento do grupo, hoje não contaríamos com a presença do Sr. Mário, da D. Mariana, do Sr. Augusto, nem da colega Cátia que, me informou no decurso da semana. No momento aberto às partilhas, O Sr. João lamentou o facto de não ter parceiro para jogar às cartas. Questionado, quanto a outros gostos, além do jogo da sueca, referiu o gosto por música, enumerando alguns cantores de música popular portuguesa. Na sequência das palavras do Sr. João, visto termos um rádio e algumas cassetes, de música portuguesa, propus que, se fosse do agrado de todos, o Sr. João colocasse uma cassette. As Sras. acolheram a ideia e, a D. Rosa disse "é preciso animar a malta" e, no seguimento, a D. Fátima disse "tristezas não pagam dividas, já dizia o velho ditado", proverbio que a D. Rosa disse concordar e, partilhou que, para si a música era um "remédio" e quando estava em casa tinha sempre a música a tocar, mesmo quando a vontade era de. O Sr. João colocou uma cassette do cantor José Cid. Enquanto isso, a D. Fátima falou da sua vontade em oferecer um "miminho" a uma Sra. que lhe tinha prestado um favor, queria algo simbólico. A D. Rosa sugeriu os frascos de "cheirinho", designação dada pelas Sras. e que, consistiam em frascos de vidro reciclados, revestidos a crochê e dentro continham sabonete raspado. Ao som da música que o Sr. João ia colocando, e que todas e o Sr. João íamos cantarolando, foi criado o presente para a D. Fátima oferecer. No final do encontro, a D. Fátima agradeceu a ajuda e o apoio e, até o Sr. João que inicialmente tinha-se percebido dececionado, por não ter parceiro para jogar, revelava satisfação por ter colaborado na tarefa de raspar o sabonete, para ser colocado dentro dos frascos. Atendendo à proximidade ao ato eleitoral e percebendo o desinteresse das pessoas em ir votar, abordou-se o dever de cidadania. As três pessoas demonstraram o seu desagrado para com os governantes. O Sr. João referiu as fracas políticas sociais, das quais o apoio às</p>

	<p>             pessoas com deficiência e que, considerava transversais às pessoas com DM, e, falou da pouca proteção/apoio do Estado que recebia para a sua filha que tem SEA. Antes de terminar o encontro, a D. Rosa disse que tinha visto no <i>Youtube</i>, umas manualidades alusivas ao natal, que tinha gostado e, mostrou no seu TLM, dizendo “ó Dra. podíamos fazer cá destas coisas, para decorar as nossas casas, pró Natal e até oferecer à família”. Entre as manualidades estavam umas velas feitas de papel que, sendo eu conhecedora da técnica, (resultado de uma formação em artes manuais) disponibilizei-me de imediato para ensinar às Sras. e, transmiti-lhes que, podíamos desenvolver <i>workshops</i> de trabalhos manuais que fossem do agrado do grupo. E, ainda quanto às velas, eu disse que, tinha uma em casa e levava no próximo encontro para verem. Percebendo-se que não possuíamos os materiais necessários para a construção das velas, acolheu-se a sugestão da D. Fátima e combinou-se ir às compras no dia 15/10/2019. O interesse das Sras. em manualidades, mostrou-se potenciador de novas aprendizagens, autovalorização e autoestima e simultaneamente, promotor de momentos prazerosos de partilha, ao perceber-se que, entre pinceladas, tesouradas e afins, as Sras. iam contando/partilhando e refletindo, nas suas histórias de vida e, por conseguinte, considerou-se uma estratégia possível a utilizar na IP. Tal como defende Oliveira (2015, p. 38), os tempos livres das pessoas devem ser ocupados com atividades que sejam do seu desejo e promovam: “(...) bem-estar tanto individual, como grupal, (...) atitudes cooperativas entre as pessoas; (...) qualidade de vida e a saúde quer física, quer mental, quer social; (...) a educação e a formação; (...) capacidades, habilidades e destrezas (...)” e, ainda “(...) motivar os indivíduos para que se mantenham activos, se sintam socialmente úteis, integrados, participativos, críticos; tirar proveito da experiência adquirida ao longo dos tempos”. Ainda, antes de terminar o encontro as Sras. falaram na importância de fazer-se um “caderno” para se organizar as mensagens que cada pessoa vai deixando a cada encontro. Para o efeito recorreu-se a materiais de feltro, e resto de tecidos.           </p>
Reflexão	<p>             O encontro possibilitou que cada uma das pessoas falassem de si, dos seus gostos, necessidades, problemas e, permitiu que as restantes ajudassem a construir           </p>

	<p>novas narrativas dessa mesma realidade. Permitiu também que, cada um dos participantes apresentasse a sua opinião quanto ao papel do Estado, no que se refere às pessoas com Necessidades Adicionais de Suporte (NAS), realidade da filha da sua filha do Sr. João, uma realidade que, inclusive, os participantes consideraram extensível às pessoas com DM. Cada uma das pessoas mostrou o seu desagrado para com as políticas do Estado, no que diz respeito aos apoios sociais e, por conseguinte, promoveu o debate de ideias e o questionamento crítico, também, face aquele que deve ser o papel dos cidadãos. Percebeu-se que, a desmotivação, desvalorização e descrença nas potencialidades e competências de algumas das pessoas, são resultado de uma vida marcada por múltiplas adversidades e que, o grupo se apresenta como uma potencialidade, na superação desses mesmos sentimentos, através do apoio, incentivo e reforço positivo que vão dando umas às outras. Por sua vez, esta postura individual vai contribuindo para uma cada vez maior coesão grupal. Continua-se a perceber que, as manualidades apresentam-se como momentos de satisfação e prazer para as Sras. e por conseguinte, uma estratégia para a IP. Através, inclusive de tesouradas, pinceladas, tricotadas e afins, vão sendo contadas/partilhadas/refletidas... histórias de vida real, assim como, promovida a autoestima, a autovalorização e desenvolvidas aprendizagens, realidade que encontra cientificidade nas palavras de (Oliveira, 2015, p. 38), como já referido anteriormente.</p>
--	--

Registo 5	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 8/10/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, D. Fátima, D. Rosa, D. Céu, Sr. Félix, D. Carla e D. Mafalda, Cátia e Margarida

Objetivos	Promoção do auto e heteroconhecimento; promoção de partilha; de confiança; de afetos; identificação de problemas, devolução e reflexão; promover o compromisso
Estratégias	Encontro grupal; Conversa intencional; Exercício de dinâmica de grupos; partilha e reflexão
Descrição	<p>De acordo com o que estava previsto, o grupo recebeu mais quatro pessoas. Duas das pessoas diziam respeito a um casal, a quem se atribuiu o nome de D. Céu à Sra. e Sr. Félix ao Sr. em que, só a Sra. estava diagnosticada com DMC. Quanto ao Sr. Félix, integrava o grupo enquanto cuidador, à semelhança do Sr. Mário, pois, enquanto cuidador, fora entendido pela subequipa, tal como é referido na literatura que, o envolvimento da família nos processos de reabilitação é muito importante. Assim como, tendo em conta o grande desgaste a que muitas das vezes os cuidadores informais estão expostos, a participação dos cuidadores em grupos de apoio pode ajudar a que estes possam melhor entender a DM, bem como, promover a saúde do cuidador. As restantes duas Sras. uma estava diagnosticada com DMC a quem se atribuiu o nome de D. Carla e a outra a quem se atribuiu o nome de D. Mafalda integrava o grupo, por segundo a subequipa, os seus dias eram confinados ao lar e, começava a apresentar propensão para a depressão. Após apresentação dos novos elementos ao grupo e vice-versa, foi realizado o exercício de Dinâmica de grupos, designado de “dinâmica, rodada de entrevistas” (Instituto Brasileiro de Coaching, s.d, p. 11), que consiste em pergunta/resposta, por assim dizer. Após se explicar aos participantes o exercício, bem como, dado a conhecer os objetivos, as pessoas foram convidadas a ocupar uma das cadeiras, pedindo-se, desde logo, que uma das pessoas ocupasse a cadeira destinada à pessoa a ser entrevistada. Foi ainda dito às pessoas que, só deveriam responder às perguntas que se sentisse à vontade para o fazer. Contudo, pretendia-se que, o grupo fosse um espaço seguro de confidencialidade, sigilo, onde cada pessoa deveria cuidar das palavras do Outro, de modo que cada um/uma se sinta seguro (a).</p>

A D. Céu, tomou a iniciativa de ocupar a cadeira do entrevistado, pondo-se ao dispor para responder às perguntas que lhe iam sendo feitas, (que tal como às restantes pessoas giraram à volta dos dados pessoais como idade, escolaridade, agregado familiar, gostos, como passavam o seu dia a dia, profissão, entre outras). Por meio destas, ficou-se a saber que, a D. Céu tinha 85 anos, tinha o 4º ano de escolaridade; tinha um filho que se encontrava viúvo há sensivelmente seis meses e que, na sequência de um AVC, que o tinha deixado com mobilidade reduzida, foi viver para a casa dos pais, vendendo a sua casa. Tinha uma neta, casada, um bisneto com dois anos; nunca trabalhara fora de casa, tendo sido doméstica toda a sua vida; que habitualmente só sai de casa para ir a consultas médicas e que infelizmente eram mais do que as que gostaria. Acrescentando que quando era preciso fazer compras ou pagamentos, como a água, luz e outros, era o seu marido que fazia, pois, ela dificilmente saía de casa. Referindo, “a gente está sempre por casa, devíamos sair, pelo menos de vez em quando, o médico até manda-nos caminhar, mas a doença desanima” dizendo ainda que lamentava, não acompanhar o seu marido, visto ele gostar de passear. Ficamos ainda a saber que a sua doença tinha surgido há 20 anos, referindo, “às vezes não sei se valerá a pena tomar medicação, aos anos que estou assim, dia melhor dia pior”, mas temos de ir aguentando”. A revelação da idade da D. Céu, deixou os presentes estupefactos, tendo, inclusive a D. Mariana elogiado a jovialidade da Sra. vezes sem conta dizendo “estou admirada 85 anos, que antirrugas é que usa, tem de me dizer, olhe eu tenho 62 e, pareço mais velha que a Sra.”. O Sr. Félix seguiu-se à D. Céu. Através das perguntas que lhe iam sendo feitas, partilhou que, tinha 83 anos e estava ali, não por ter DM, felizmente, mas, para acompanhar a sua esposa e poder também conviver com outras pessoas, nomeadamente pessoas que também como ele sejam cuidadoras; tinha o 12º ano; estava reformado, por anos de lei para a reforma, enquanto trabalhador tinha trabalhado na área da joalheria; gostava de jogar às cartas, mas, como não tinha parceiros em casa para jogar, costumava jogar no computador; que gostava de ler; ver TV e, passear, referindo “ pena não ter quem me acompanhe”. Terminada a “entrevista” ao Sr. Félix, o Sr. João verbalizou que, era muito bom terem mais um parceiro para as cartas. Comentou

ainda a idade do Sr. Félix, mostrando-se admirado com o seu aspeto, dizendo “eu pensava que o Sr. era mais novo do que eu”. O Sr. João seguiu-se, na resposta a uma das perguntas feitas pela D. Mafalda de qual é a sua maior preocupação? o Sr. João respondeu que era com a sua filha. Pois, além de si, também a sua esposa tinha muitos problemas de saúde, dizendo “não sabemos como vai ser”. Continua dizendo ser uma preocupação constante, teme pela sua segurança e, quem irá cuidar dela um dia que partam. Revelou, ainda, através das perguntas que lhe foram feitas que, o facto da sua esposa ser muito doente, não lhe permitia ausentar-se muitas vezes de casa, pois, tinha de a ajudar nas tarefas de casa, saindo somente para “fazer compras, tratar da vida e agora vir aqui “(referindo-se aos encontros). Acrescentando ainda o facto de ter trabalhado na área das matérias-primas, estando reformado por invalidez, desde que surgiu a sua DML sendo, também a sua esposa aposentada, por motivos de doença. Quanto à filha referiu que tinha 38 anos e que era muito inteligente e gostava de ajudar na cozinha. A D. Rosa, seguiu-se a ocupar a cadeira, através das perguntas que lhe iam sendo feitas permitiu-nos saber que, já viajou para fora do país, inclusive, para tentar tratamento para a sua DMG. Referiu ainda o seu gosto por costura, tricô, manualidades, cozinhar, ouvir música e dançar. Que havia trabalhado como balconista na área do pronto a vestir, e que, estava reformada por invalidez e, o seu marido reformado por anos de lei para a reforma. Que tinha um filho e uma filha ambos casados e a viverem atualmente os dois em Portugal e, do seu filho tinha dois netos rapazes, menores de idade e, da sua filha tinha uma neta também ela menor. Seguidamente, a D. Fátima ofereceu-se para ocupar a cadeira e, através das perguntas que lhe foram feitas, partilhou com enorme à-vontade que, havia trabalhado enquanto operadora de caixa na área comercial, tendo deixado o trabalho para cuidar da sua mãe (que ficara entrevada), até ao último dia da sua vida. Partilhou que tinha uma filha já casada, que trabalhava na área da Educação, e um neto, menor. O seu marido tinha trabalhado na área dos recursos humanos e estava também reformado, por motivos de doença cardiovascular. Habitualmente passava os seus dias em casa, tendo como companhia a TV e o seu cãozinho. Referindo que o seu marido, tinha um atelier onde passava o dia, por assim dizer,

fazendo, segundo a D. Fátima, coisas muito bonitas, “ele tem muito jeito. Eu também gostava de fazer coisas como ele faz, às vezes peço-lhe para ele me ensinar, mas ele diz-me que é preciso ter jeito”. Quanto à pergunta referente a gostos e passatempo, ficamos a saber que, gostaria de poder sair mais, gostaria de sair para dançar de vez em quando, (referindo que quando era solteira gostava muito de dançar), gostaria de ir ao cinema, fazer caminhadas e conviver com outras pessoas. Mas, como já havia referido o seu marido gostava muito de estar em casa. Uma das perguntas que foi feita à D. Fátima foi há quanto tempo tinha surgido a sua DML? A D. Fátima respondeu que lhe tinha surgido por volta dos seus 50 anos, referindo “vamos vivendo um dia de cada vez, esta doença é para a vida, nunca mais se volta ao que se era”. O Sr. Mário seguiu-se, partilhou que tinha 69 anos; tinha um filho que na sequência da separação da companheira, voltara para casa dos pais e que o filho era pai de duas crianças menores, cuja guarda das mesmas era exclusiva da mãe, com quem dificilmente conseguiam contactar, em parte pela grande distancia geográfica, partilhando que, desde a separação, ocorrida em 2017, só vira os netos por fotografia; gostava de bricolage; de jardinar e de horticultura e, tinha uma pequena horta na varanda da sua casa; que gostava de jogar às cartas e em tempos chegou a ir jogar à Associação Desportiva, da sua freguesia, porém, agora não sai de casa sozinho, a não ser para ir às compras ou tratar de assuntos diversos, caso contrário não sai sem a esposa. Referindo “estou em casa, tenho de ajudar e cuidar dela, é para ela que eu vivo”. A D. Mariana seguiu-se ao Sr. Mário. Através das respostas que ia dando às perguntas que as pessoas lhe iam colocando, revelou que, o filho de ambos trabalhava em multimédia, e no momento estava a trabalhar com um cantor português no apoio aos espetáculos, na área da logística. Quanto aos seus netos, referiu “é muito custoso não saber das crianças” e não puder acompanhar o seu crescimento, desenvolvimento partia-lhe o coração. Através da pergunta quais os seus gostos e ou passatempos preferidos ou que gostaria, feita pela D. Rosa, respondeu gostar de cinema, caminhar e fazer crochê. Partilhando que quando era solteira, por vezes fora ao cinema com a sua mãe, algo que disse recordar com saudade. De seguida a D. Mafalda disponibilizou-se para ocupar o lugar central. Por via das perguntas, partilhou que: tinha 88 anos

e era viúva; tinha perdido os seus pais aos 12 anos e sido, a partir dessa data até aos 18 anos, idade em que casara, criada por uma tia materna, tendo a mesma tia a ajudado a manter o restaurante dos pais até casar. Após dois anos de casada, vendeu o restaurante e emigrou com o seu marido, onde permaneceu durante 50 anos. Tinha dois filhos casados, estando o mais novo ainda emigrado, mas agora num país europeu. Tinha um neto do filho que vive em Portugal num concelho limítrofe ao seu e uma neta do filho que está imigrado. Revelou, ainda, a sua fé e fervorosa prática. À pergunta feita pelo Sr. João de como passava os seus dias? Respondeu que tirando a ida à eucaristia de sábado, o seu dia a dia era passado em casa, referindo “é muito triste passar o dia entre quatro paredes”, tendo como companhia a TV, mais precisamente o Canal “Canção Nova”. Partilhou ainda que, nunca trabalhara fora de casa e, quando emigrada, as suas tardes, após fazer as tarefas de casa e cuidar dos seus filhos, eram passadas a fazer tricô com duas vizinhas, também elas emigrantes de pais diferentes, de quem guardava saudade, assim como, desse tempo. Que nessa altura fazia crochê para fora, para o enxoval das “moças”. Acrescentando que, nos dias de hoje, tirando uma vizinha com quem se relaciona bem, não tem muito com quem falar, pois, as pessoas com quem se dava umas já tinham falecido e outras encontram-se em casa, já muito dependentes, ou em lares. Quando lhe perguntado, como era o seu relacionamento com os filhos, pergunta feita pela D. Carla, esta diz ser muito bom, o que estava emigrado telefonava-lhe todos os dias e o que estava que também é muito seu amigo, mas trabalha muito e vive um pouco afastado de si o que complica visitá-la com frequência. Por último a D. Carla ocupou a cadeira, sorrindo, disse, “agora é a minha vez, podem perguntar, mas não me façam perguntas difíceis”. A partir das perguntas que lhe foram sendo colocadas, o grupo ficou a saber que, tinha 36 anos, era divorciada, tinha dois filhos ainda menores, mas que estavam à guarda de uma tia paterna desde o seu divórcio. Que tinha sido abandonada pela sua mãe aos três meses e vivido numa instituição, dizendo “fugi de lá para casar”, e que durante o seu casamento havia sido vítima de violência doméstica. Que atualmente trabalhava no terceiro setor, na área da gerontologia, por turnos rotativos, sendo que, devido ao seu problema de DMC não fazia o turno da noite (24:00h-08:00h).

	<p>Acrescentando que, o facto de trabalhar por turnos rotativos, só lhe iria permitir estar nos encontros de 15 em 15 dias. Quando o Sr. Mário lhe perguntou como passava o seu dia de descanso, esta refere que, o passava a limpar o seu quarto de aluguer, dormir e comer. Não tinha passatempos e quanto a gostos referiu que gostava de sair para passear, mas não tinha amizades que o permitissem fazer. A D. Mariana fechou o ciclo das suas perguntas, perguntando às pessoas “residentes” “Gosta de estar no grupo”? Pergunta esta, que todos “residentes” responderam que sim, que se sentiam bem, e à qual a D. Rosa deu ênfase dizendo “eu gosto de cá estar, sinto-me bem aqui, até porque se eu não gostasse, não estava cá, não faço fretes a ninguém, venho porque quero e sinto que me faz bem”. Eu e a colega Cátia também nos permitimos sentar na cadeira e responder às perguntas feitas pelos presentes, inclusive à pergunta “gosta de estar connosco?” feita pela D. Fátima, à qual eu respondi que sim, que o facto de cada uma das pessoas me permitir entrar na sua vida era um enorme privilégio, uma oportunidade que, eu via de crescimento pessoal e profissional. Que estava ali disponível e predisposta para com o grupo fazer caminho. Depois da Cátia se disponibilizar para o “questionário “o grupo dos “residentes” deram a sua opinião em relação a “nós” orientadoras, onde foi salientado pelo grupo, o facto de termos perfis distintos. Tendo a D. Fátima dito “para trabalhar com pessoas como nós, que estamos muitas vezes para baixo, é importante que quem está connosco seja positivo, disponível, que nos incentive. Alguém para nos fazer levantar ..Antes de se dar por terminado o encontro, foi pedido a cada pessoa que deixasse uma mensagem, frase ou outro, que descrevesse o que tinha significado para si o encontro, disponibilizando-se uma cartolina para o efeito. A D. Mafalda informou que na próxima semana não poderia estar presente, tinha um compromisso.</p>
Reflexão	<p>O encontro permitiu aumentar o conhecimento da realidade dos presentes. Identificou-se o problema do isolamento, como um problema transversal a todos os presentes, através do relato de rotinas de vida diária muito remetidas aos afazeres do lar e à TV; percebeu-se que em algumas pessoas estão presentes muitos acontecimentos não normativos, como o abandono, a institucionalização,</p>

	<p>a retirada dos filhos, a deficiência; identificou-se dos gostos das pessoas, sobressaindo o gosto pelo tricô (no passado), o gosto pelas manualidades, bricolages e jogos (cartas, malha) assim como gosto por caminhadas e pela horticultura. Foi ainda, percebido, o que pensam as pessoas presentes no grupo há mais tempo, quanto ao perfil/postura que deve ter um profissional a trabalhar na área da SM e, concomitantemente, que perfil entendem ser necessário ao profissional que pretenda trabalhar com pessoas com DM. Mais ainda, que identificam o perfil do profissional, que descrevem, como uma necessidade para responder ao seu problema de baixa autoestima, desmotivação, desvalorização, entre outros, que consideram muito presente nas pessoas com DM. Quanto às mensagens deixadas pelos participantes é de referir que permitiram-me confirmar o que foram dizendo ao longo do encontro, no que se referiu à importância do encontro. Mensagens que se encontram num livro criado pelo grupo para esse efeito, onde as pessoas, no geral, tinham registado que tinha sido um bom momento.</p>
--	--

Registo 6	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	15/10/2019
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, D. Fátima, D. Rosa, D. Céu, Sr. Félix, Cátia e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento da realidade dos participantes e do contexto; identificação de problemas; de necessidades; identificação de gostos; devolução de problemas identificados

Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; jogo; ida às compras
Descrição	<p>Como já era do conhecimento do grupo hoje não contaríamos com a presença da D. Carla, e D. Mafalda. Quando o Sr. João chegou entregou-me um saco dizendo conter um bolo de laranja feito pela sua esposa, para o lanche do grupo e uma garrafa de vinho do Porto, para fazermos um brinde. Disse que tinha comentado com a esposa o nosso lanche do encontro anterior e que a esposa quis fazer um bolo para ele trazer para o lanche de hoje. Sabendo-se, através da subequipa que, apesar de tomarem medicação as pessoas podiam em momentos excepcionais beber um pouco, não me opus a que fizéssemos um brinde no final. Quando o Sr. João vê Sr. Mário chegar diz “que bom hoje já vou poder jogar uma suecada, referindo-se ao facto de ter homens presentes. Após todas as pessoas se cumprimentarem, a D. Rosa ao ver a D. Mariana a aproximar-se do armário para pegar no seu tricô, diz-lhe “hoje vamos às compras, não é Dra.?”. Eu respondo que sim, que era o que havíamos combinado, irmos às lojas que existem nas proximidades da junta de freguesia, para ver o preço dos materiais necessários para a realização de manualidades alusivas ao Natal, das quais umas velas feitas em papel, que as Sras. presentes no encontro do passado, dia 1 tinham dito que gostariam de fazer. Assim as Sras. levantaram-se todas entusiasmadas, para irem pegar a sua carteira/saco/mala, tendo a D. Rosa referido “eu hoje até caprichei mais um bocadinho para ir às compras com a Dra.”. Tal como os Srs. já haviam dito, preferiam ficar a jogar às cartas e a colega Cátia também, pois não tinham interesse em ir às compras. Posto isto os Srs. pegaram as cartas e o bloco de notas onde apontam o resultado dos jogos e dirigiram-se à mesa que foi destinada para jogos. Quanto a mim, à D. Céu, D. Rosa, D. Mariana e D. Fátima, desejamos bom jogo aos Srs. e à colega Cátia, e saímos, para as compras. Ao sair da sala e tendo eu percebido que a D. Céu apresentava alguma dificuldade ao andar (coxeava um pouco), ofereço-lhe o meu braço, para que se apoie ao subir as escadas, esta agradece e diz andar um pouco mal das pernas. Por sua vez, a D. Fátima que, sabendo das fragilidades da D. Mariana, principalmente, no dia seguinte à diálise, como a mesma vai partilhando, também ofereceu o seu braço</p>

à D. Mariana. Quanto à D. Rosa caminha à nossa frente comentando o que íamos vendo, aproximando-se ora da D. Céu e de mim, ora da D. Mariana e da D. Fátima. Sempre muito animadas, conversando de tudo e mais alguma coisa. A D. Mariana refere já não se lembrar de andar a pé pela rua em que caminhamos. Continuando, diz que quando sai é de carro com o seu marido, vão diretos ao sítio onde necessitam ir, parando o carro o mais próximo possível do local. A D. Fátima diz que o dia está de feição, está quentinho, “já alguns dias que não estava assim bom tempo”. A D. Rosa diz gostar dos dias assim, de sol, os dias de chuva deixam-na mais em baixo, acrescentando gostar de chuva só de noite quando está na cama. Ao passarmos junto a uma loja de têxteis- lar a D. Céu, abranda o seu passo e diz-me, surpreendida, que não sabia da existência da loja, elogia os artigos que vemos, e refere que mora perto do local onde nos encontramos, porém, é muito difícil sair à rua, tem saído agora para ir aos encontros. Acrescentando que precisa de comprar umas coisas para a sua casa, e que vai dizer ao seu marido se depois vai lá com ela, pois, entendia não haver necessidade de ir longe quando tinha na terra, dizendo “devemos dar a ganhar aos da terra em primeiro”, não é Dra.? Eu assenti que sim, dizendo-lhe, que também eu sou a favor do comércio local e portal, quando necessito de alguma coisa e entendo que o preço é justo, faço a minha parte para promover o comércio local. Sendo a D. Rosa, a D. Mariana e a D. Fátima conhecedoras da Freguesia e do comércio que nela existe iam-me fazendo como que uma visita guiada, exemplo: “aqui, nesta frutaria, Dra. tem sempre fruta fresquinha”. Ou, “eu gosto muito do frango aqui desta churrasqueira, às vezes o meu marido vem cá buscar (D. Rosa)”. Ou, “este pão quente faz uns bolos muito bons, costumamos cá vir quando é para aniversário e têm bons preços (D. Fátima)”. Sabendo eu que a D. Fátima não vivia na freguesia, pergunto-lhe de onde bem o seu conhecimento quanto à mesma, ao que me responde “já vivi cá na freguesia há alguns anos Dra. e fazia a minha vida por aqui, nesta rua a gente encontra tudo o que precisa”. Salientando que sempre fora uma rua de muito e, bom comércio.

Ao passarmos junto a uma loja de pronto a vestir a D. Fátima diz “sabe Dra. esta loja é conhecida pela loja dos “Chineses chiques”, tem roupas muito bonitas, claro está que não é para o meu corpo, que já não é nada bem feito, a gente depois de certa idade já não é qualquer coisa que nos fica bem”. Após eu perguntar à Sra. o que a levava a pensar assim, ela diz-me que desde que entrou na menopausa ganhou mais peso e nem sempre se sente bem ao olhar-se ao espelho. Tenho tentado perder algum peso, mas não tem resultado. Acrescentando que a sua DM surgiu nessa altura que, para ela a entrada na menopausa tinha sido uma fase da vida muito difícil. As restantes Sras. ao ouvir estas palavras, contrariaram-na dizendo que ela estava ótima, que era uma Sra. que andava sempre muito bem vestida, que tinha bom gosto e estava fantástica. A D. Rosa continua dizendo “claro que todas queríamos ficar sempre novas, com a pele bem esticadinha, mantermo-nos sempre novas, mas os anos passam e o corpo não é de ferro”. Olhando para mim diz “não é verdade Dra.?”, eu digo que concordo, que efetivamente, o tempo ao passar pelas pessoas e, ou pelas coisas vai deixando marcas. No entanto, e atendendo a evolução dos tempos, na atualidade há formas de irmos atenuando, ou até ir evitando algumas marcas do tempo. Como o pintar do cabelo, creme hidratante, base, entre outras. No entanto, todas as fases da vida devem ser vividas de forma positiva, valorativa, quanto mais não seja por estarmos vivas/vivos. Tendo a D. Céu dito que concordava comigo, que desde muito nova usava um creme antirrugas e protetor solar diariamente. Mesmo, apesar de estar quase sempre em casa, sempre usara e isso ajudara a proteger mais a sua pele. Acrescenta que “o sol é bom, mas é preciso usar chapéu e para quem faz praia deve usar um bom protetor caso contrário a pele envelhece muito mais rápido”. Ainda antes de deixarmos a montra da loja a D. Mariana refere que precisa muito de comprar umas roupas novas “o meu marido esta sempre a dar-me na cabeça, que eu só tenho farrapos, que devia comprar roupas novas, mais modernas, mas eu não tenho com quem ir comprar e com ele não quero ir porque ele chega a uma loja e passado 10 minutos já acha que lá estamos à 01:00h, não tem paciência e se eu lhe pergunto se gosta “disto ou daquilo, diz que não tem grandes gostos” Perante estas palavras, eu sugiro, que se for do agrado de todas,

no regresso de vermos os materiais que nos levaram à rua, podemos entrar e ajudar a D. Mariana a escolher as peças de vestuário que precisa, inclusive, se estiverem todas nessa disposição, pudemos ajudar a D. Mariana a ver o tamanho que melhor se ajusta ao seu corpo. De imediato a D. Fátima, D. Rosa e D. Céu disseram que tinham todo o gosto em ajudar, até aproveitavam para ver se tinha algo que gostassem para si. Assim, após irmos a duas lojas ver os materiais necessários e comparar preços, e comprar uma lata de tinta *spray*, cola e corda, fomos à loja de pronto a vestir. Lá, a D. Mariana foi dizendo as peças de vestuário que necessitava e todas as Sras. num gesto de genuína amabilidade e estima foram sugerindo modelos, e cor. A D. Rosa apontando para uma blusa em tons de verde diz “eu gosto de a ver com estes tons, ficam muito bem no seu tom de pele, e com esta calça ia ficar muito bonita”. O mesmo aconteceu com a D. Fátima, que aponta para um *charriot* com vestidos e diz “pelo que a D. Mariana disse que gostava, acho que este vestido ou este devem assentar-lhe muito bem e ser o que procura”. Quanto à D. Céu, disse concordar e, que efetivamente a loja tinha roupas muito bonitas, e que não fazia ideia. Referindo, “eu gosto muito é de lenços e echarpes e aqui tem os bonitos, vou voltar cá, quero fazer uma mudança nos que tenho”. Assim, todas nós demos sugestões à D. Mariana, que após se decidir por algumas peças pediu a Sra. da loja que as guardasse que passava lá buscá-las antes das 19:00h. Já no exterior da loja a D. Mariana agradeceu dizendo “vocês não sabem o bem que me fizeram, eu estava mesmo a precisar disto, muito obrigada a todas, obrigada Dra. Margarida pelo que me proporcionou hoje. Tendo a D. Céu dito, “no que toca a mim, o prazer foi todo meu. Estou muito grata por estar aqui com vocês”. Chegadas à Junta deparamo-nos com a presença da colega Magalhães, que ao ver-nos, disse que havia vindo visitar o grupo, tendo as pessoas agradecido e, as pessoas que a conheciam mostraram alegria em a ver. Após cumprimentos e apresentação das novas pessoas, eu e as Sras. demos conta ao grupo do que havíamos feito na ida à rua. Posto isto, o Sr. Mário, preparou o lanche, algo que demonstra ter prazer em fazer, colocando o bolo na mesa, partindo-o e preparando um chá de lúcia lima. Colocando ainda na mesa a garrafa de vinho “Três velhotes” que o Sr. João havia trazido, tendo-se feito um brinde à

	<p>nossa saúde e amizade”. Todas as pessoas agradeceram ao Sr. João, pedindo que este transmitisse à sua esposa os parabéns pelo bolo, que era uma maravilha e, que enviavam um abraço à esposa, quem gostariam de conhecer pessoalmente. De seguida, a sala foi arrumada com ajuda de todos e, deram-se as despedidas, com votos de uma boa semana para todas as pessoas, marcando novo encontro para a próxima semana. Antes de sairmos da sala a D. Céu informa que, em princípio, na próxima semana ela ou o Sr. Félix não poderão participar no encontro, pois, o seu filho anda a fazer fisioterapia, devido ao AVC e tem agendada uma consulta de fisioterapia na próxima terça-feira, o que o fará chegar mais tarde a casa para almoçar, tendo a D. Céu ou o Sr. Félix que aguardar a sua chegada para o apoiar no almoço. Ao deixarmos a sala eu peço ao grupo, que se tiverem em casa revistas que já não queiram, para trazerem na próxima semana, para darmos início à construção das velas.</p>
Reflexão	<p>No encontro de hoje pode perceber a importância da intervenção em grupo, o sentimento de proteção que cada uma das pessoas sentiu inclusive enquanto caminhávamos pela rua; perceber a importância do grupo na promoção da autoestima, autovalorização, apoio e satisfação de algumas necessidades como, o “ter alguém com quem puder ir às compras pessoais, ou simplesmente passear”, como palavras já várias vezes referidas, inclusive pela D. Mariana. A admiração da D. Céu relativamente à evolução da freguesia evidenciava o seu afastamento à comunidade, quando no percurso para as compras disse “vivo aqui mesmo ao pé e não sabia da existência desta loja” e a D. Mariana ter dito que já existia há vários anos.</p>

Registo 7	
Local	Junta de Freguesia

Data e hora	Dia 22/ 10/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, D. Rosa, D. Fátima, D. Carla e D. Mafalda, D. Céu e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento da realidade das pessoas; identificação de problemas; identificação de necessidades; identificação de recursos; debate e reflexão
Estratégias	Encontro grupal; partilha; conversa intencional; debate e reflexão; jogo e manualidades
Descrição	<p>Às 14:30h já se encontravam presentes todos os participantes. no momento aberto às partilhas, a D. Carla disse que os 15 dias que passou sem estar com grupo tinham corrido dentro do habitual, de casa para o trabalho e do trabalho para casa. Questionada a respeito “de casa para o trabalho e do trabalho para casa” a Sra. diz que as amigas que tem são as suas colegas de trabalho, mas que, não saem deste contexto e, se não tiver nada para fazer na rua (compras ou outras necessidades) os seus dias são passados assim. Reconhecendo, nas suas palavras “eu sei que não é vida”. A D. Rosa, disse que tudo tinha corrido bem, tirando um episódio desagradável que tinha vivido hoje, no autocarro, na viagem de casa até São Mamede. Pois, segundo a D. Rosa uma Sra. que vinha no autocarro tinha sido muito desagradável com uma jovem que se sentou num dos lugares destinados a pessoas prioritárias, mesmo a jovem tendo explicado que estava mal de um pé. Continuou dizendo que ao intervir em defesa da jovem tinha, também, sido insultada, mas “não me deixei ficar, disse-lhe umas boas verdades”. Acrescentando que não conseguia ficar indiferente quando via injustiças. Esta partilha da D. Rosa abriu discussão, tendo os presentes dito que partilhavam da sua opinião que não devemos ficar indiferentes perante injustiças, no entanto, temos de ter alguma cautela para não sairmos magoados, como referiu o Sr. Mário, acrescentando que por vezes as pessoas que estão ao lado querem ajudar e ainda passam mal. O Sr. João disse que “lá por casa também está tudo dentro do normal”.</p>

O Sr. Mário e a D. Mariana questionaram se eu ou a colega Cátia sabíamos alguma coisa do Sr. Augusto. Tendo eu dito, ao grupo que, estava tudo a correr bem, segundo me tinha sido transmitido pela subequipa. Posto isto a D. Carla pergunta como havia corrido a ida do grupo às compras. Tendo eu pedido às Sras. que haviam participado nessa atividade para partilharem com a D. Carla. Todas as participantes disseram que tinha corrido muito bem, que estavam muito gratas pela atividade e que desejavam que se repetisse. Tendo a D. Mariana dado enfase, inclusive, ao facto do grupo a ter acompanhado na ida a uma loja de roupa e a ter ajudado a escolher umas roupas, das quais o Kispo que trazia vestido. Reforçando “foram umas verdadeiras amigas e para o que a Dra. Margarida me proporcionou não tenho palavras”. A D. Céu disse ter gostado muito, que nem sabia como estava tão evoluída a freguesia, que não se recordava de se ter sentido tão bem na rua, atribuindo esse seu bem-estar ao facto de estar em grupo. Não havendo mais nenhuma partilha demos início à construção das velas, que tínhamos combinado, na passada semana. Ao mostrar ao grupo a vela que tinha levado de casa, mostrar, as pessoas disseram que era muito bonita. A D. Fátima disse “ao ver assim ao vivo ainda parece mais bonita do que no TLM”. Quanto aos Srs. disseram que estava um trabalho interessante e o Sr. João disse “nem parece feita de papel”. Tendo o Sr. Mário dito “depois vou querer aprender, mas agora se vocês não se importarem nós íamos para ali jogar uma partidinha”, olhando para os outros Srs. que sorridentes já se levantavam da cadeira para o seguir. Acrescentado que, de facto às vezes, todos nós, deitamos coisas fora, como embalagens entre outras, com as quais se podem fazer trabalhos muito bonitos, referindo-se às revistas que, depois de lidas podem servir para trabalhos manuais. Na sequência das palavras do Sr. Mário, abordei a importância da reciclagem, não só pela questão que referia o Sr. Mário, mas, também pelo bem do nosso planeta terra. Tendo a D. Rosa, a D. Mariana e eu levado algumas revistas de casa, distribuímos uma por cada Sra. e dei início à explicação da técnica e do processo da construção/criação da vela. Cada uma das Sras. foi dobrando as folhas da revista, de acordo com a minha orientação e, à medida que ia terminando pegavam outra e repetiam o processo. Durante esta tarefa as Sras. foram falando dos seus sentires, alguns deles muito

personais e íntimos, como a sua sexualidade, e fase da menopausa em que algumas delas se encontram. Partilhando inclusive como têm vindo a viver esta fase da vida, que tratamento farmacológico fizeram e, ou fazem com vista a minimizar alguns desconfortos inerentes à menopausa, por exemplo. Tendo ainda havido alguns desabafos em relação à forma como os seus parceiros encararam/encaravam este seu estado e como o vivem, assim, como eles próprios vivem a sua andropausa. Algumas das Sras. disseram ter sido na entrada da menopausa, que a sua DM tinha despoletado, ou se agravado, com influência do seu estado depressivo permanente, por consequência das alterações do corpo que começaram a surgir, como o aumento de peso, as rugas e perceberem que a sua jovialidade começava a desaparecer e, por conseguinte, deixarem de gostar de se ver ao espelho. De modo a verem o resultado da vela, a D. Carla pede se eu posso concluir uma. Visto faltar ainda a decoração, questionei o grupo quanto à mesma, que sugeriu aplicar-se um laço em tecido (restos de tecidos que nos haviam oferecido). Como a D. Fátima andava ainda a curar-se de uma conjuntivite, a D. Rosa e a D. Carla ofereceram-se para ir à parte exterior, traseiras do edifício da JF, zona de parque, pintar, para que não ficasse cheiro a tinta na sala. Quando regressaram com a vela já pintada, o grupo disse que estava muito bonita. Todas as Sras. se mostraram satisfeitas com o resultado, “um belo trabalho de equipa” referiu a D. Mafalda. Algumas das Sras. disseram que iam experimentar fazer em casa, inclusive a D. Fátima, que disse “vou mostrar ao meu marido que também sei fazer coisas bonitas”; “é assim mesmo disse a D. Rosa”, acrescentando que também ia tentar fazer uma em casa, para colocar na sua sala e, talvez a pintasse em dourado e preto para combinar com a sua mobília. Quanto aos Srs. eu e as Sras. fomos observando que o jogo das cartas ia decorrendo numa amena cavaqueira. Como já havia sido referido pelo grupo, o seu gosto/desejo em assinalar a data de aniversário das pessoas do grupo, e festividades como Natal, São Martinho, Páscoa entre outras e, atendendo que nos encontrávamos próximo do dia 11 de novembro, dia de São Martinho, eu perguntei ao grupo se ainda mantinha esse desejo de se fazer um magusto. Todos os presentes disseram que sim, nomeadamente, o Sr. João disse que já se havia lembrado, pois, a sua filha já tinha

	<p>trazido da instituição um papel a pedir para levar 200 gramas de castanhas. Perguntei, ainda, ao grupo se queria convidar os elementos da subequipa para vir confraternizarem connosco. Os presentes referiram ser boa ideia, inclusive, a D. Mariana disse que já tinha pensado nisso e ia falar nessa questão. Porém, os presentes disseram ter dúvidas se viriam, devido a saberem-nas, sempre com muito trabalho. Tendo ficado decidido convidar a subequipa e eu enviar email. A esse respeito a D. Marina diz “talvez fosse melhor enviar ainda hoje Dra. assim com tempo pode ser que se consigam organizar para cá virem”. Eu comprometi-me a enviar convite à subequipa em nome do grupo, para o nosso magusto, cuja data decidida era dia 12 de novembro, entre as 14:30h/16:30h. Como algumas pessoas não estavam presentes combinou-se tratar da organização do magusto na próxima semana. Porém, os presentes foram lançando ideias do que deveríamos fazer, tendo a D. Rosa sugerido colocarmos música, dizendo “magusto sem música não é magusto, devíamos fazer bailarico”. A D. Mariana e a D. Carla disseram que devíamos enfeitar as salas, tendo a D. Fátima perguntado “ó Dra. sabe fazer aqueles enfeites de magustos?”. Eu respondo-lhe que sim, e que podíamos usar revistas para os fazer, e aproveitou-se para pedir às pessoas, caso tivessem, em casa, revistas sem interesse trazerem. Olhando para mim o Sr. João diz que são enfeites como se faz para o São João. O Sr. Mário dá a ideia de decorarmos com folhas secas, comprometendo-se a trazer algumas e até arranjar uns ouriços. Antes de darmos por terminado o encontro, eu pedi aos presentes, como habitualmente, que deixassem uma mensagem anônima, relativa ao mesmo. Posto isto, deram-se as despedidas, acompanhadas dos votos de uma boa semana, reforçando o compromisso de nos encontrarmos, na próxima semana.</p>
Reflexão	<p>As partilhas e interações ocorridas no encontro de hoje, entre as Sras. permitiram-me identificar a cumplicidade, proximidade, companheirismo, solidariedade e amizade entre os participantes. Ou seja, através, inclusive da preocupação que cada pessoa vai demonstrando pelo outro, quando este está doente, vai sendo percebida a crescente coesão do grupo. É notório, também, o crescente de confiança, de criatividade, de iniciativa, por parte de algumas pessoas, assim como</p>

	o seu cada vez maior à-vontade na participação e crescente participação voluntária, assim como a grande cumplicidade entre os Srs. outro facto que vai sendo identificado é a participação voluntária, com direito a argumentação nos momentos de tomada de decisão. Onde as pessoas já não dizem simplesmente sim ou não, mas, explicam a sua tomada de decisão, por palavras suas ou justificando as palavras proferidas por outro elemento. O afastamento, à vida social, foi novamente identificado na voz da D. Carla.
--	---

Registo 8	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 29/ 10/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Augusto, D. Rosa, D. Fátima, D. Mafalda, D. Rita, D. Carla, Sr. Félix, e D. Céu, Cátia e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento; Identificação de problemas; Identificação de necessidades; Identificação de gostos e vontades do grupo
Estratégias	Conversa Intencional; Exercício de dinâmica de grupos; debate; reflexão; jogo e manualidades
Descrição	Neste encontro deu-se o regresso do Sr. Augusto que, disse já se sentir quase totalmente recuperado da cirurgia ao seu pé, deixando o grupo muito contente. Contou ainda com a participação da D. Carla que, em virtude de uma consulta médica não tinha ido trabalhar.

Hoje o grupo acolheu um novo elemento, uma Sra. a quem foi atribuído o nome de D. Rita, cuja entrevista à mesma havia ocorrido no dia anterior, onde eu tinha estado presente. Após o acolhimento e, apresentação da Sra. ao grupo e vice-versa e, todos os participantes presentes, deu-se início ao exercício de dinâmica de grupo designado de “teia” (Instituto Brasileiro de Coaching, s.d, p. 27), pensado para o encontro, cujo uma sala já havia sido preparada para o efeito. Foi explicado o exercício ao grupo e dito que tinha como objetivo a construção de conhecimento, aproximação, identificação dos participantes. Deste exercício de grupos que, decorreu por aproximadamente 50 minutos, as pessoas foram partilhando algo de si e construindo conhecimento acerca do outro, permitindo a todos e todas ficarem a conhecer um pouco a Sra. que hoje integrava o grupo, assim como aumentar conhecimento acerca da realidade de outras pessoas que mesmo estando no grupo há algum tempo ainda não o haviam dados que ainda não tinham partilhado. No que respeita à D. Rita, partilhou que: tinha 71 anos, o 4º ano e está viúva há cinco anos, vivia sozinha desde então; tem uma filha, já casada, e tem um neto e que, a filha encontra-se emigrada; trabalhou na área da tecelagem e reformou-se antes da idade da reforma por invalidez; habitualmente, os seus dias eram passados em casa, “dentro de portas” dizendo “ando da TV para a janela à espera que o dia passe para falar com a minha filha e ver o meu netinho por vídeo chamada” (referindo que a filha a contactava diariamente por vídeo chamada, o que lhe permite ver o seu neto todos os dias); que, as suas saídas eram para ir às compras, à missa, ou ao cemitério assear o jazigo do seu falecido marido, uma vez por mês ao cabeleireiro, ou a consultas; que dava valor às pessoas que sabem fazer tricô, lã ou outras coisas, mas que não tinha jeito, nem sabia fazer nada; que gostava de animais, mas, nunca teve nenhum, porque sempre lhe disseram que não iria saber cuidar. Quando, questionada acerca do que a levava acreditar que não seria capaz de cuidar de um animal, a Sra. respondeu-me que sempre acreditou nas pessoas, ainda mais que era o seu marido e a sua filha as primeiras pessoas a dizerem-lhe isso. Emocionada diz “desde que me lembro sempre que não conseguia fazer as coisas chamavam-me inútil ou lerda, quer em casa, quer no trabalho”.

Esta partilha da D. Rita gerou grande debate e reflexão. A D. Fátima, mostrou-se indignada e disse “a Sra. não pode pensar assim, eu antes também me sentia muito incapaz, mas, agora ponho-me a pensar que quem sabe se sou capaz ou não de fazer as coisas sou eu se as experimentar. Temos de acreditar em nós, como diz a Dra. Margarida se nós não acreditarmos em nós mesmas quem há-de acreditar”. A este respeito a D. Rosa diz compreender bem a D. Rita, pois, também ela sente que muitas pessoas parecem ter medo das pessoas com DM, acrescentando “e se souberem que a gente já esteve internada no ML, então até fogem”. A D. Carla refere que, no seu trabalho quando acontece algum problema, ninguém a chama atenção, partilhando “o patrão diz que é melhor não me dizerem nada que eu sou perigosa”. Também a D. Marina intervém, dizendo que compreende o que a D. Rita diz, pois, já passou por isso. Questionadas as pessoas acerca dos preconceitos e estereótipos que verbalizaram sentir existirem na sociedade face às pessoas com DM, o Sr. João diz que na sua opinião, o Estado tinha culpa, pois “se o Estado se preocupasse com as pessoas com deficiência e com DM, se nos desse valor e apoiasse mais (referindo-se a apoios sociais, respostas onde as pessoas pudesse fazer coisas uteis), talvez a sociedade não nos visse como nos vê. O Sr. Félix disse que na sua opinião, as exigências do mercado de trabalho, também, não ajudam. Quanto a gostos, a D. Rita partilhou que: gosta de viajar de avião (viaja para junto da filha que estava imigrada, para passar a quadra natalícia); gosta de Opera (desde que a filha imigrara, iam assistir a um concerto de ópera no natal), e que gosta de ver fogos de artifício. Ficou-se ainda a conhecer o gosto da D. Mafalda pela culinária, quando esta revelou gostar muito de cozinhar, dizendo “mesmo sendo só para mim, ainda gosto de experimentar novas receitas”. À medida que cada pessoa ia partilhando algo de si, as restantes pessoas iam comentando e pontuando de forma positiva o que iam interpretando como positivo, como aconteceu quando a D. Mafalda disse que gostava de experimentar receitas de culinária novas, sabendo o grupo que a Sra. já tem 88 anos, elogiando-lhe essa força de vontade. No entanto, também, sempre que algum dos participantes partilhava factos negativos de que tinham sido vítimas, (como quando a D. Rita referiu a descrença e desvalorização do seu marido e filha sobre si, ou a própria

peessoa tinha sobre si mesma um discurso negativo, o grupo também se manifestava e dava o seu conselho, tendo em conta a sua própria experiência. Atendendo ao facto de, no encontro de hoje, recebermos um novo elemento no grupo e, na semana passada terem faltado algumas pessoas ao encontro, eu pedi que, uma das pessoas presentes no encontro anterior, explicasse o que havíamos falado acerca de realizarmos o nosso magusto, algo que, já havia sido manifestado por todas as pessoas. A D. Rosa ofereceu-se para explicar, começando por dizer que havia sido entendido pelas pessoas presentes convidar-se os elementos da subequipa; fazermos bailarico; e decorarmos as salas com enfeites alusivos a Santos Populares e com arranjos feitos com elementos naturais, folhas e ouriços de castanha, como tinha sugerido o Sr. Mário. Quanto ao resto, a Dra. Margarida disse que era melhor ficar para hoje, porque estaríamos todos. Quando a D. Rosa terminou de transmitir ao grupo o que se havia falado, eu disse que, tirando o envio do convite à subequipa que, como tinha referido a D. Mariana, deveríamos enviar com o máximo de tempo possível para que as pessoas se pudessem melhor organizar, tudo o resto estava em aberto e, esperava-se a participação de todas as pessoas, para se organizar a atividade. Posto isto, a D. Mariana pergunta, quanto ao lanche, como é que vamos fazer, cada pessoa traz alguma coisa, ou fazemos uma estimativa e vemos quanto é preciso cada pessoa pagar e encomenda-se numa confeitaria? Tendo o grupo decidido, pela primeira opção, eu sugeri fazer-se uma lista com os doces, salgado, bebidas e outras necessidades, como copos, guardanapos, toalhas, as jarras para a sangria, faca, pratos, copos, cápsulas de café, sacos para o lixo e, outros que entendêssemos necessário ter no magusto, inclusive, as castanhas e, depois, cada pessoa ficaria responsável por trazer uma das coisas. Quanto às castanhas e às bebidas, eu entendia que deveríamos dividir o valor por todos, para não sobrecarregar ninguém. O Sr. Mário responsabilizou-se por escrever aquilo que cada pessoa ia dizendo que devíamos ter na mesa, dentre as quais, rissóis, bolinhos de bacalhau, batata frita, alguns bolos, broa, bebidas, as castanhas...e, depois, escreveu em pequenos papeis (igual número de pessoas presentes) o que cada pessoa ia trazer, para cada pessoa levar para casa e ir preparando as suas coisas. No decurso do encontro, eu recebi uma

	<p>mensagem da subequipa, agradecendo o convite para “O Nosso magusto” e dizendo que, podíamos contar com a sua presença e, com o seu contributo para o lanche. Transmitemos ao grupo que ficou muito feliz. Quanto à decoração, tendo sido o Sr. Mário e o Sr. João a dar sugestões, foi pedido aos mesmos que explicassem ao grupo em que consistia concretamente a ideia. O Sr. Mário iniciou dizendo que, a sua ideia era, fazer uns arranjos com folhas secas e até uns ouriços que, facilmente conseguia arranjar e, fazer uns arranjos para pôr nas mesas e até prender folhas com alfinetes à volta da toalha. Tendo o Sr. Augusto se oferecido para trazer algumas folhas de uma árvore que havia perto da sua casa, referindo que a mesma tinha folhas muito bonitas, com vários tons. E o Sr. João disse que, a ideia que tinha dado era fazer “enfeites de São João” e, por essa razão, hoje, já algumas pessoas tinham trazido revistas de casa, para o efeito. E num ambiente de boa disposição grupal, demos por terminado mais um encontro.</p>
Reflexão	<p>O exercício de dinâmica de grupos revelou-se promotor de conhecimento, de proximidade e solidariedade entre os elementos do grupo. De modo geral as pessoas revelaram uma maior facilidade na partilha, mesmo aquelas que são naturalmente mais reservadas. Sente-se que, à medida que as pessoas vão conhecendo a realidade de cada um/uma vão ficando mais próximas umas das outras e, percebe-se que sentem essa necessidade e valorizam-na. A cada encontro vai-se percebendo que as pessoas vão cada vez mais sentindo o grupo como um lugar seguro e promotor da sua mudança, autonomia e empoderamento, percebido através das partilhas pessoais que fazem, onde mais uma vez se identificou que o isolamento social e a solidão estão muito presentes nos elementos do grupo. O preconceito e o estigma foram também identificados, na partilha da D. Rita, problema com o qual a D. Fátima se solidarizou e, a D. Rosa e a D. Carla se identificaram. Foi ainda percebida a desvalorização da pessoa da D. Rita, inclusive, por parte da sua família ao longo da sua vida. Ao refletir-se na opinião do Sr. Félix, da qual se partilha, considera-se que, quando o trabalhador é diagnosticado com DM, o empregador deveria, nos casos em que se verificasse possível, ter apoio do Estado para a criação do emprego protegido, de modo a</p>

	<p>manter a pessoa no ativo, ao invés de a “atirar” para a reforma, por invalidez, “passando-lhe” um “atestado” de pessoa inútil para o trabalho. Em algumas das pessoas percebe-se maior facilidade em identificar alguns dos seus problemas e falarem deles e até identificarem necessidades, porém continuam, algumas delas, com um discurso negativo, de pouca crença na sua mudança e descrença nas suas capacidades. Não obstante, outras há, que acreditam na possibilidade da sua mudança e sentem essa mudança através da atitude mais positiva. Foi, ainda, identificada maior participação espontânea.</p>
--	---

Registo 9	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 5/ 11/2019, das 14:30h/16:30h.
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Augusto, D. Rosa, D. Fátima, D. Mafalda, D. Rita, Sr. Félix, D. Céu, D. Carla, Cátia e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento; identificação de problemas; identificação de necessidades; de potencialidades, gostos, interesses e de recursos
Estratégias	Encontro grupal; Conversa Intencional; Reflexão
Descrição	Por volta das 14:30h já se encontravam presentes todas as pessoas. Sentadas ao redor da grande mesa e, após cumprimentos feitos, perguntou-se, como habitualmente, como haviam passado a semana. Terminada a escuta das partilhas, que no caso da D. Rosa, disse ter passado o fim de semana a ver vídeos de confeção de pudim francês, que quer fazer para o nosso magusto; O Sr. Mário que partilhou ter ido ao Parque apanhar folhas e uns ouriços que, trouxe para darmos início a decoração das salas para o magusto. Acrescentando que foi da

maneira que ele e a D. Mariana tinham saído de casa e caminhado um bocado. Tendo a D. Mariana concluído que lhe havia feito bem o ar do monte. Após a partilha do Sr. Mário, o Sr. Augusto diz em tom de brincadeira “eu não tenho novidades, não fui ao Continente no fim de semana”, fazendo rir o grupo, que fica sempre muito feliz quando o Sr. Augusto diz “umas brincadeiras” como a D. Rosa costuma dizer, pelo facto do Sr. apresentar um ar, sempre, muito triste. É neste ambiente descontraído e de boa disposição que o Sr. João diz ter trazido algumas revistas para fazermos os tais enfeites de São João para decorar o as salas para o magusto. Tendo a D. Rosa dito “eu acho que já sei fazer, Dra. estive a ver no *Youtube*”. O Sr. Augusto mostra um saco com folhas secas, que diz ter apanhado junto à sua casa, na parte da manhã, dizendo que era para virem fresquinhas. Percebendo-se a boa disposição e predisposição das pessoas e, vontade em dar asas à decoração das salas, após se definir em conjunto e listar o que era necessário fazer, para preparar/decorar as salas para o magusto, desafiou-se o grupo, para se organizar na distribuição de tarefas. Pedindo-se que a distribuição das mesmas fosse cuidada, no sentido de acautelar prejuízos à pessoa, dando o exemplo do Sr. Augusto que não deveria fazer esforços, devido à cirurgia recente. Porém, todas as pessoas deviam participar, o Sr. Mário fez uma lista com as tarefas que eram necessárias fazer e colocou no centro da mesa. A D. Céu pede ao Sr. Mário para ler o que foi escrito, referindo que tal como ela algumas das pessoas podiam já ter esquecido e, à medida que o Sr. Mário vai lendo as pessoas iam se oferecendo para a tarefa que entendiam poder realizar. Quando algum elemento hesitava na decisão, como aconteceu com a D. Rita (que, exitou na escolha da tarefa, dizendo não ter jeito para nada, que talvez fosse melhor ficar só a ver), as restantes pessoas disseram que, estavam ali para se ajudarem, tendo, ainda, o Sr. Félix dito “as Senhoras não podem pensar que não são capazes antes de experimentarem, têm de experimentem primeiro”. Terminada a distribuição de tarefas o grupo colocou mãos à obra, numa verdadeira linha de montagem (como no final referiu a D. Mafalda).

No que toca à construção das guirlandas em papel, estivera o Sr. Augusto, a D. Rita e a D. Mafalda a retirar as folhas das revistas que iam colocando em pequenos lotes que, depois passavam para as mãos da D. Fátima e da D. Rosa que mediam e marcavam as tiras de papel, que por sua vez seguiam, depois, para a D. Céu que, cortava as tiras e as passavam para a Cátia e para mim que, colávamos as tiras e íamos construindo as guirlandas que, depois foram penduradas entre paredes e, ou penduradas no teto, pela D. Carla e pela Cátia. No final as salas estavam enfeitadas e o grupo contente com o trabalho que havia realizado, “linha de montagem, como nas fabricas” referiu a D. Mafalda. As mesas e as cadeiras, também, foram organizadas pelo Sr. Félix, Sr. João e o Sr. Mário tendo ficado expostas de acordo com o que se entendeu ser necessário de modo que, numa das salas ficasse a mesa do lanche, constituída por quatro mesas pequenas e, na outra sala ficassem apenas duas pequenas mesas, uma para a máquina do café e a outra para eventuais necessidades e, o restante espaço ficasse livre para o bailarico, como referiram algumas das Sras. Quanto à D. Mariana estivera, com a ajuda da D. Carla a criar dois arranjos com os ouriços e as folhas e, a limpar algumas folhas para na terça-feira se decorar a toalha. Enquanto decorriam as tarefas ia-se escutando música popular portuguesa, cassetes trazidas pela D. Rosa, onde algumas das pessoas iam troteando a letra, inclusive a D. Fátima que me questionava “ó Dra. o que acha desta música, é boa para o nosso bailarico?”. Antes de darmos por terminado o encontro, foi ainda perguntando às pessoas se mantinha a possibilidade e disponibilidade para trazer o alimento, bebida ou outros, que haviam ficado de trazer ou se algo se tinha alterado e já não era possível se comprometerem. Todas as pessoas disseram que mantinham a sua disponibilidade e possibilidade. Com a organização concluída e toda a logística acautelada, despedimo-nos, desejando um resto de boa semana a cada pessoa e, lamentando a impossibilidade da D. Carla, por questões profissionais, não poder participar na atividade “O Nosso magusto”. Tendo o grupo lhe assegurado que haveríamos de fazer mais festas, não é Dra. e menina Cátia? Perguntou a D.

	Fátima. Tendo eu respondido que, por mim, seriam feitas as festas que o grupo desejasse e fossem possíveis de realizar.
Reflexão	Neste encontro foi possível identificar: a capacidade de organização do grupo; o seu saber ser, estar e fazer em grupo; a sua determinação; a capacidade de trabalhar em equipa e, ainda, identificar a liderança nata em duas das pessoas (D. Rosa, Sr. Mário). Permitiu-me identificar, também, em duas pessoas (D. Mariana e D. Fátima), uma progressiva confiança no fazer, na sua criatividade e iniciativa. Foi notório o prazer das pessoas ao verem reconhecido o seu papel no trabalho de equipa que, em parte, se percebe decorrer do reforço positivo que vai sendo dado, por mim e pelo próprio grupo que, sempre que um dos elementos consegue superar determinado obstáculo é parabenizado. Não obstante, percebe-se que, algumas das pessoas ainda apresentam dificuldades em participar, em tomar iniciativa, dar sugestões e, continuam muito descrentes das suas capacidades, como se percebe pelo discurso e postura da D. Rita. Entendendo-se assim, ser necessário continuar a promover a sua participação dentro do grupo.

Registo 10	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 12/11/2019, das 14:30h/16:30h
Participantes	Sr. João, Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Augusto, D. Rosa, D. Fátima, D. Mafalda, D. Rita, Sr. Félix, D. Céu, os três elementos da subequipa, uma psicóloga do DSM, o marido da D. Fátima, Cátia e Margarida

Objetivos	Realizar a atividade "O nosso Magusto"; Construção de conhecimento; identificação de problemas; necessidades; capacidades; potencialidades; gostos; recursos
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante
Descrição	<p>Tal como estava planeado, foi realizada a atividade "O Nosso magusto". Às 14:00h já se encontravam presentes quase todos os participantes, à exceção dos convidados e da D. Mariana e do Sr. Mário. O marido da D. Fátima também foi convidado para participar na atividade, quando foi ajudar a esposa a levar as coisas que tinha ficado de trazer. Eu ajudei as Sra. a organizarem os alimentos, empratá-los e expô-los na grande mesa, após as toalhas estarem decoradas com as folhas que estavam guardadas para esse efeito. Foi preparada a mesa do café e, a música posta a tocar pela colega Cátia. O marido da D. Fátima ofereceu-se para ajudar, mas, as Sras. disseram-lhe que não era preciso que, podia sentar-se e ficar à conversa com o. O Sr. João e o Sr. Augusto. O Sr. Mário e a D. Mariana, chegaram posteriormente, trazendo as castanhas, bem quentinhas, em duas taças, envoltas em toalhas para não esfriarem. Todas as pessoas estavam bem dispostas e relaxadas, muito à-vontade umas com as outras e todas muito envolvidas no que havia para fazer. Enquanto aguardávamos pela subequipa, perguntei ao grupo como lhes havia corrido a semana, tendo a resposta sido unanime de que tinha corrido bem. O Sr. Augusto acrescentou, "hoje não é dia para tristezas, estamos todos bem". E a D. Rosa disse "a minha correu bem, passeia a pensar no dia de hoje, nos preparativos, dediquei-me a pensar no pudim francês que fiquei de trazer, a tarte de maçã, a sangria e os rissóis, (sorrisos)". O Sr. Mário e a D. Mariana começaram a explicar como tinham preparado as castanhas e, o acondicionado para se manterem quentinhas. Onde a D. Mafalda referiu que também era assim que fazia, que além de se manterem quentinhas era mais fácil para se descascar. Porém, apreciava mais as castanhas cozias. O grupo foi-se mantendo em amena cavaqueira, até chegarem os elementos da subequipa e, um dos elementos do DSM. Primeiro,</p>

chegaram dois dos elementos da subequipa, trazendo uma deliciosa bola de carne e, logo de seguida, chegou o restante elemento, trazendo um fantástico pão de ló húmido. Por fim chegou uma das profissionais do DSM, que, por conseguinte, acompanhava a D. Mafalda e a D. Cristina a nível da psicologia. Todas as pessoas interagiram de forma alegre, algumas partilharam acontecimentos relacionados com magustos do seu tempo de criança e ou jovem, formas de assar as castanhas, assim como, receitas de iguarias alusivas ao São Martinho. As Sras. fizeram questão de mostrar às profissionais as manualidades que têm vindo a ser feitas, inclusive, as velas decorativas que, foram muito elogiadas. Um dos elementos da subequipa, perguntou se o grupo estaria na disponibilidade de fazer 10 velas, para lhe vender, dizendo "vou ter o batizado da minha filha e gostava de ter velas destas na decoração das mesas", acrescentando que o batizado iria ocorrer no dia 1 de dezembro. As Sras. aceitaram o desafio, comprometendo-se a fazer as 10 velas até dia 26 de novembro, dia em que a profissional as viria buscar. A subequipa trouxe um *placard* para oferecer ao grupo, algo que o mesmo agradeceu, pois, o grupo havia revelado vontade em que se assinalasse a data de aniversário de cada pessoa e sugerido construir-se um quadro com a data de aniversário de cada participante. O grupo referiu várias vezes que estava uma bonita festa, não faltava nada, até tínhamos bailarico. No final, fez-se um brinde com todos os presentes. Ao levantarem-se os copos a D. Mariana diz "à saúde" e, à alegria "diz o Sr. Augusto" e todas as pessoas repetiram os votos. Antes de saírem, as profissionais técnicas deram o seu *feedback*, quanto à atividade, começaram por dar os parabéns, dizendo que estivera tudo excelente, e verem as pessoas tão bem-dispostas, felizes, tinha sido muito gratificante. Após a saída das profissionais, as salas foram limpas e organizadas e de seguida, foi criado espaço para se fazer a avaliação da atividade, explicado que, o objetivo era perceber o grau de satisfação de cada pessoa e o que poderia ser melhorado em próximas atividades, pedindo a cada pessoa que partilhasse o que tinha significado para si a atividade e, se a mesma se realizasse novamente, que aspetos alteraria.

A D. Rita, foi a primeira, disse que não se recordava de estar numa festa assim tão animada, tinha-se sentido muito bem com as pessoas, parecia que já as conhecia há muito tempo. Seguiu-se a D. Mariana, esta referiu “eu gostei muito, estava tão bem, dei comigo a rir e até me lembro de ter dado um beijinho ao meu marido e, sorriu para o Sr. Mário”. Disse, ainda, que gostaria muito que se repetisse e não mudaria nada. O Sr. Mário disse que tinha gostado muito e, tinha sentido que a D. Mariana tinha estado mais animada durante a semana “à volta das castanhas” (referindo-se à tarefa que a mesma tinha assumido, assar as castanhas). Acrescentando que a única alteração que entendia necessária, era, além de castanhas assadas ter-se levado também castanhas cozidas, pois, no decorrer da atividade tínhamos ficado a saber que, a D. Mafalda gostava mais de castanhas cozidas. A D. Rosa considerou ter sido uma “falha”, acrescentando que devia ter sido perguntado, mas, “estamos sempre aprender” e, “para a próxima já sabemos”. Disse ainda, que para ela tinha-se feito uma festa muito bonita, tinha gostado de ver todas as pessoas contentes. Quanto a mudar alguma coisa, só identificava a situação que tinha referido, de resto “eu acho que não podia correr melhor”. A D. Fátima tomou a palavra, dizendo que, também, tinha gostado muito e, quanto ao seu marido via-o muito satisfeito. Quanto a falhas, identificava a questão que a D. Rosa tinha levantado, considerando que mais do que perguntar do que as pessoas gostam, era perguntar se há alguém alérgico a algum alimento. Na partilha da D. Mariana, esta diz concordar com o que o seu marido havia dito a seu respeito, acrescentando “a nossa festa fez-me recordar os tempos de fábrica (referindo-se ao tempo em que trabalhava) e, tirando o que as pessoas já haviam identificado não via mais nada a mudar, tinha-se sentido muito bem e a presença das “Dras.” como referiu, tinha, no seu entender, sido sinal de estima pelo grupo. Tendo os restantes participantes dito que partilhavam da sua opinião. A D. Mafalda disse que estava a sentir-se muito importante, referindo “até estou emocionada por vocês se estarem a preocupar tanto comigo, eu achei tudo ótimo”. Continuou dizendo que, tinha adorado o pudim francês que a D. Rosa tinha levado, já não se recordava de comer, e, era talvez o seu doce preferido. E a D. Céu, disse que fazia suas as palavras da D.

	<p>Mafalda, também tinha gostado muito, tinha valorizado muito a presença das Dras. e os miminhos que elas tinham levado. O Sr. Augusto disse que para ele a única falha tinha sido a falta do presunto e fez rir todas as pessoas e, para o Sr. João tudo tinha estado muito bem. No entanto, achava que para algumas pessoas foi mais trabalhoso e, nesse sentido, não sabia se numa próxima festa, não seria melhor irmos ao restaurante? Os restantes participantes disseram, que achavam que, festas populares deveriam ser feitas “assim, em casa”, outras como, almoço de Natal, Carnaval, Pascoa e ou aniversário, era mais “giro” fazer-se no restaurante disse D. Fátima. Findas as partilhas, relativas à avaliação da atividade “O nosso Magusto”, eu fiz uma síntese, do que tinha escutado, dizendo que, tinha percebido que todas as pessoas tinham gostado e consideravam os momentos de festa/convívio uma necessidade, que lhes fazia bem. Tinham valorizado muito a presença dos profissionais e, reconheciam-na como sinal de estima e consideração para com o grupo. Porém, concluíram que numa próxima atividade, do género, era importante questionar as pessoas quanto a eventuais intolerâncias alimentares, bem como ter em conta os seus gostos quanto a alimentos e à confeção dos mesmos. Antes de se dar por terminado o encontro, pedi a todos os participantes que deixassem uma mensagem escrita, disponibilizando uma cartolina para o efeito.</p>
Reflexão	<p>Á semelhança do encontro de intervenção da passada semana foi possível identificar-se muitas potencialidades no grupo, das quais se enumera a capacidade de organização; de compromisso; de comprometimento; do saber fazer; e estar. Identificou-se grande interação e proximidade entre as pessoas, todas se envolveram e imbuíram no espírito festivo e foram capazes de se divertir, disfrutar do convívio. Como comentou a D. Mariana “não se havia escutado ninguém falar em doença”. Identificou-se a ausência de momentos de convívio/ festa na vida do grupo. Através, inclusive das palavras da D. Rita que partilhou não se recordar de estar numa festa assim tão animada, que se sentia muito bem com as pessoas, até parecia que já as conhecia a muito tempo. Foi percebida a importância que o grupo atribui ao convívio, e que o identifica como</p>

	<p>uma necessidade para o seu bem-estar que, entendendo-o refletido nas palavras da D. Fátima, quando diz “devíamos fazer isto mais vezes, Dra. a gente precisa disto”. Percebeu-se ainda, que a presença dos profissionais de saúde foi promotora da autovalorização e respeito em cada uma das pessoas. Quando haviam referido, aquando do envio do convite que não viriam, pois sabiam as profissionais com muito trabalho. Porém, ao vê-las a confraternizarem, tinham-se sentido importantes e valorizadas. Além da presença, os elogios que as profissionais teceram relativamente ao trabalho/manualidades que têm vindo a fazer e, terem atribuído valor às mesmas ao quererem comprá-las, contribuiu para um maior acreditar, por parte das Sras. que, efetivamente fazem coisas muito bonitas. Considera-se que também os elogios em relação ao cuidado que as pessoas apresentavam, e a melhoria dos ânimos das pessoas, como referiu a psiquiatra, reforçou, ainda mais, o sentimento que o grupo tem vindo a construir de que os encontros grupais lhes fazem bem.</p>
--	---

Registo 11	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 19/11/2019, entre as 14:30h/16:30h.
Participantes	D. Carla, D. Rosa, D. Rita, Sr. Félix, D. Céu, S. João, D. Fátima, D. Mafalda, D. Mariana, Sr. Mário, Sr. Fernando, D. Cristina, D. Matilde e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento; identificação de problemas, necessidades, potencialidades e recursos
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; momento de partilha (organizada); reflexão; manualidades; jogo

Descrição	<p>Já era do meu conhecimento que hoje o Sr. Augusto e a colega Cátia não poderiam estar presentes. Neste encontro, o grupo acolheu mais três elementos, duas Sras. e um Sr. cujos nomes atribuídos foram: D. Matilde, D. Cristina e Sr. Fernando. Importa registar que, no momento da entrevista o Sr. Fernando recusou a proposta de integrar o GASM e, somente, num 2º momento, anterior a uma consulta de psicologia, em que eu estive presente, o Sr. Fernando e, diga-se, com bastante insistência da minha parte, aceitou vir “só para experimentar” como referiu, dizendo “eu vou para lhe fazer a vontade, mas é só para experimentar, se não gostar não volto”. A psicóloga, com a intenção de dar algum suporte ao Sr. Fernando e visto não conhecer o nosso espaço físico, disponibilizou-se para acompanhar o Sr. Fernando às instalações neste primeiro encontro que, após cumprimentar os presentes (alguns dos quais também acompanhados por si em psicologia) ver o espaço físico e os trabalhos manuais que as Sras. vinham a desenvolver (que muito elogiou), saiu. Quanto à D. Cristina e à D. Matilde não tive oportunidade de estar presente no momento da entrevista, por motivos profissionais. Após cumprimentos e apresentação dos novos elementos e, o grupo sentado em torno da grande mesa, foi perguntado como havia corrido a sua semana. Espontaneamente, algumas pessoas falaram da “nossa” festa como referido pelo Sr. João, que, disse ter contado em casa à sua esposa e à filha que, tinha sido uma festa muito bonita e tínhamos tido a presença de algumas médicas. A D. Mafalda partilhou que também comentara com os seus filhos e que ambos tinham ficado muito contentes por ela estar a “participar nestas coisas”. A D. Rosa disse que, após contar ou seu marido como tudo tinha corrido, ele mostrara interesse em participar em futuros eventos e, que lhe dissera que ia falar com as pessoas responsáveis e com o grupo acerca disso. O grupo foi unânime na tomada de decisão e, de imediato foi dito à D. Rosa que teria toda a liberdade para convidar o marido sempre que quisesse, até para jogar uma suecada, acrescentaram os Srs. Posto isto o Sr. Mário, disse que tinha trazido o seu computador (PC) para mostrar as fotografias da atividade “O Nosso magusto” e, as pessoas que, quisessem fotografias, podiam levar uma <i>pen</i> ou facultarem-lhe um endereço de email que, ele passava as fotografias. Os participantes, da atividade, gostaram de rever o momento e, cada pessoa combinou com o Sr. Mário a melhor</p>
-----------	--

forma de haver as fotografias que queria. Como a D. Carla não pode estar presente o grupo, autonomamente, foi-lhe transmitindo como "O Nosso magusto" tinha corrido, onde a mesma, em jeito de brincadeira, disse "o que me deixa pena é o bailarico e não ter bebido um copinho de sangria"! Tendo eu dito que sangria não tínhamos hoje, mas tínhamos castanhas cozidas que, a D. Mariana e o Sr. Mário tinham levado, pois, no dia do magusto a D. Mafalda referiu que apreciava as castanhas cozidas e tínhamos uma tarte de maçã que eu tinha levado. De seguida, foi proposto às pessoas, com o objetivo de promover a integração dos novos elementos no grupo, criar um momento de partilha que, apesar de ter sido dada total liberdade para partilharem somente o que entendessem, foi pedido aos participantes "residentes" que se dessem a conhecer aos novos elementos e vice-versa e explicado o objetivo do momento. A participação foi apelada a todas as pessoas, referindo que, cada um/uma deveria partilhar somente o que entendesse e, como já referido em outros encontros, foi dito que, o grupo deve ser sentido por todas as pessoas como um lugar seguro, de confiança onde impere o respeito, confidencialidade e sigilo. E, nesse sentido, pedi às pessoas que partilhassem somente o que gostariam e se sentissem à vontade em dar a conhecer ao outro. Tendo em conta que a grande maioria das partilhas feitas, pelos "residentes" não acrescentaram conhecimento, optou-se por registar só as partilhas feitas pelos novos elementos e, dados novos partilhados pelos "residentes". O exercício, de dinâmica de grupos, iniciou pela D. Rosa. No final das suas partilhas, dados já conhecidos das pessoas "residentes" a D. Rosa passou a bola à D. Cristina. Esta começou por dizer que, a sua vinda para o GASM, tinha-lhe sido sugerida pela sua Psicóloga, (referindo já que já tinha tido alta de acompanhamento de psiquiatria há sensivelmente um ano), por entender que seria benéfico estar com pessoas que, tal como ela, estão muito sós. Continuou dizendo que: tinha 62 anos; era viúva (o seu marido tinha falecido vítima de cancro, há cinco anos atrás); tinha dois filhos, (um casado e o outro que pensava casar-se no corrente ano (2020), apontando este facto como algo que lhe causava um misto de alegria e tristeza, alegria porque se ia casar, tristeza porque ia ficar só); estava reformada por DM, e enquanto trabalhadora tinha desempenhado funções na área da educação. Partilhou, ainda,

que no passado gostava de fazer caminhadas; de bordar; de fazer malha; e de convívio. Com a morte do seu marido, havia-se fechado em casa e afastado da família e das pessoas amigas, passando as suas saídas, a partir dessa altura, a ser para ir a consultas médicas, fazer algumas compras (sendo que na sua maioria eram feitas pelo seu filho mais novo), ou tratar de algum assunto que não pudesse delegar no. Em períodos de férias da escola, ou outros motivos, em que o seu neto não pudesse ir à escola, cuidava dele. Após passar por várias pessoas, a bola foi parar às mãos do Sr. Fernando que, começou por dizer que, tinha ido para me fazer a vontade e, somente para experimentar. Continuando, refere que, não sabe se vai continuar, que não vê interesse em conhecer mais pessoas, que não anda cá a fazer nada “já tenho tudo organizado até ao dia 31 de dezembro, dia em que faço anos”, olhando para mim diz “a Dra. já sabe”. Neste momento os restantes participantes percebem o que o Sr. Fernando quer dizer e, a D. Mariana irrompe dizendo “eu não sei o que aconteceu ao Sr., mas, sei lhe dizer que nada vale o nosso sofrimento”. A D. Rosa diz que, para si não há nada melhor que a vida, mesmo quando o sofrimento é muito, acrescentando “eu também já pensei em muitas coisas, mas agora quero é viver para ver os meus netos crescer”. Perante as palavras destas duas Sras. e a demonstração de compreensão e apoio dos restantes participantes, o Sr. Fernando prossegue e diz que não tem nada que o prenda “cá” que todos o abandonaram até o seu pássaro. Partilhando que, primeiro tinha sido a esposa e com ela levava os dois gatos com ela e afastara os seus filhos e com eles os netos e, depois o seu pássaro. Explicando que, era um pássaro muito bonito e inteligente, era a sua companhia, porém, um dia, não sabendo como, ele desapareceu, enquanto tinha ido à padaria comprar pão. Nessa altura, pediu ajuda ao seu “único amigo” e empregados deste, para o ajudarem a procurar, tendo desistido ao fim de três dias. Partilhou, ainda que, os seus filhos eram ambos casados, trabalhavam por conta própria, na área da saúde e, tinha quatro netos, dois de cada filho. Enquanto trabalhador, tinha trabalhado na área dos transportes públicos, tendo-se reformado aos 60 anos, devido a alterações no sistema de trabalho que não conseguiu adaptar-se. Referindo ter sido uma decisão muito difícil e, os primeiros tempos em casa haviam sido muito difíceis de ultrapassar. Nessa altura e, para ocupar o tempo, com a ajuda

do sogro de um dos seus filhos, tinha escrito uma espécie de “sebenta”, com a história da sua vida. Quanto ao seu dia a dia, relatou que habitualmente, depois do pequeno-almoço, jogava um pouco às cartas no PC, depois saía para ir almoçar, passando em primeiro no estabelecimento do seu amigo e depois ia ao restaurante, por vezes comia lá, outras trazia a comida e comia em casa, no regresso a casa, comprava o pão e tomava o seu café. Concluiu as suas partilhas com um desabafo “estou cansado de viver assim”, revelando “tenho uma condição económica que me permite gozar a vida, mas não tenho com quem a partilhar nem vontade para sair de casa”, acrescentando que depois de fazer o que tinha a fazer na rua “estou em casa a olhar para as paredes e a pensar na morte”. Quando questionado se tinha outros familiares além dos filhos, o Sr. disse que tinha dois irmãos, mas, um vivia afastado geograficamente e o outro estava emigrado, sendo este último o único com quem se comunicava. O Sr. Fernando revelava-se uma pessoa muito triste e revoltado com a vida e com aqueles que, na sua voz, o tinham “abandonado”. Quando o Sr. Fernando terminou as suas partilhas, foi lhe perguntado porque não tinha comprado outro pássaro ou até adotado um gato ou outro animal, visto se ter percebido o gosto por animais e ter referido não ter qualquer companhia? Este, respondeu “não quero mais nenhum”, que não voltaria a ter nenhum outro animal, todos o abandonavam e, além disso, depois do dia 31 de dezembro o animal ficaria só e não queria fazer o que lhe tinham feito a ele. Quando a bola chega às mãos da D. Carla, esta diz que, na sua opinião o Sr. Fernando não pode ficar agarrado ao passado e, partilha, entre dados já conhecidos do grupo que, também ela tinha sido abandonada pela mãe, aos três meses de vida e criada numa instituição e, quanto ao seu pai, nunca quis saber dela. No entanto, apesar de, se sentir triste quando assinalavam na escola o Dia do Pai, mãe e outros festivos, não lhes guardava rancor, pois, tinha sido amada pelas pessoas da instituição e pelos meninos que lá viviam. Por fim, a bola chegou às mãos da D. Matilde. Esta partilhou que: tinha 40 anos; era natural do Centro do país, mas vivia no Porto desde o seu divórcio; tinha o 12º ano e, tinha trabalhado na área dos recursos humanos e, atualmente encontrava-se desempregada, à procura de emprego. A sua vinda para o GASM tinha lhe sido proposta pela sua psiquiatra, tendo em conta que, passava muitas horas sozinha,

pois, os seus familiares saíam para o trabalho de manhã e só regressavam ao final do dia. Na ausência destes, realizava as tarefas de casa e, se o tempo permitisse, fazia uma caminhada em volta do prédio e o restante tempo, ficava no sofá a “olhar para a TV”, até os seus familiares regressarem. Quando questionada como era a sua relação com os filhos, a D. Matilde referiu que, sentia muito apoio, no entanto, por vezes um dos seus filhos, às vezes, tentava controlar o que ela fazia, dizendo “intromete-se na minha vida”. Na voz da própria era uma atitude que a deixava muito triste, via os comentários do seu filho como descrença nas suas capacidades. Relatando que, “os de fora eu ainda aguento, mas quando é a própria família a tratar-nos como incapazes e quererem controlar a nossa vida é duro”. Terminado o momento de partilha (organizada), que decorreu por 40 minutos, aproximadamente, colocou-se os novos elementos a par do compromisso, que o grupo tinha assumido, no dia do nosso magusto, com um dos elementos da subequipa comprometendo-se a fazer 10 velas decorativas até ao dia 26 que, a mesma queria comprar para decorar as mesas para a festa do batismo do seu filho mais novo, que iria decorrer no dia 1 de dezembro. A D. Carla, foi a primeira a manifestar-se e mostrar-se disponível, colocando-se ao dispor para participar, sugerindo que, podia levar para casa revistas para dobrar. Acrescentando que assim, teria algo para fazer que não só ver TV. As restantes Srs. disseram ser uma boa sugestão, visto termos somente o encontro de hoje e o do próprio dia 26 para trabalharmos em grupo. O Sr. Mário prontificando-se para levar para casa, para pintar, as velas que se fizessem hoje, pois, em casa tinha condições para isso. Dos Srs. só o Sr. Mário mostrou disponibilidade para ajudar as Srs. nas manualidades, os restantes Srs. disseram não terem jeito para isso, mas, que valorizam os trabalhos e consideravam que as Srs. faziam coisas muito bonitas. O Sr. Félix olhando para os Srs. acrescentou, o nosso gosto é o jogo “a gente já vai contando os dias, até á terça-feira para ter aqui os amigos para um joguinho Dra. acrescentando que em casa não tinha parceiro para jogar, pois, a sua esposa não gosta e o filho andava, ainda, muito abatido pelo falecimento da esposa e, convidando o Sr. Fernando e os restantes Srs. para uma suécada, pedem licença e dirigem-se à mesa de jogos. Já as revistas em cima da mesa, o grupo organizou-se para construir as 10

velas. Tendo em conta a necessidade de comprar mais materiais, (tinta, fio e cola) o Sr. Mário ofereceu-se para o fazer, tendo eu me disponibilizado para financiar a compra, combinando-se que, quando o grupo recebesse o valor da venda das velas, devolvia-me o dinheiro. Pedindo ao Sr. Mário que pedisse fatura dos materiais com o meu NIF. Aproveitando para dar conta ao grupo que, tinha tido reunião com a subequipa e esta me dissera que podíamos comprar os materiais que fossem necessários para os trabalhos que entendêssemos fazer que, estavam na disponibilidade de ajudar a custear. Posto isto, e após eu explicar à D. Cristina e D. Matilde como se dobravam as folhas, colocamos mãos à obra e, como que numa linha de montagem, foram-se construindo as velas decorativas. Enquanto isso, as Sras. iam partilhando os seus problemas, aflições, preocupações, tristezas... A D. Rosa partilhou que em virtude de problemas de saúde com familiares da sua nora, no decurso da semana tinha estado a dar apoio ao seu filho, indo buscar os netos às atividades e ajudando nas tarefas da casa. Acrescentando que os netos e o filho têm ido jantar diariamente a sua casa e ao fim de semana, almoçar e jantar. Revelando “estou preocupada, vejo o meu filho meio triste, cuidar da casa e das crianças é muito trabalho só para ele que, já chega a casa do trabalho cansado. Até porque, o problema de saúde dele tem-se agravado. As restantes revelaram empatia para com a D. Rosalina e a D. Céu disse que quando os filhos não estão bem, os pais também não, dando o seu exemplo. Enquanto a conversa fluía, ia-se construindo as velas, de tamanhos diversos, tendo em conta a diversidade de tamanhos das revistas. Quando alguma das Sras. se enganava na dobragem das folhas, a D. Rosa e a D. Mariana, de imediato ajudavam a retomar, ou pediam-me ajuda. Ou no caso concreto da D. Rita que, com muita frequência diziam não conseguir, ou não estar a fazer como as outras Sras. Ao escutá-la, questionei-a sobre o que as levava a pensar daquela forma, quando nós entendíamos que estavam a fazer bem? Tendo a D. Rita respondido “sempre me disseram que eu não sabia fazer nada; que era melhor estar quieta porque só fazia asneiras”. Perante esta resposta, a D. Rosa diz “eu também já fui assim, agora não, não podemos ligar a tudo que nos dizem, todas as pessoas sabem fazer coisas, temos de acreditar em nós e valorizarmo-nos” e, olhando para mim, diz não é Dra.? Eu reforço o entendimento da D. Rosa. E assim

	<p>entre partilhas, devoluções e reflexões, criaram-se seis bonitas velas, que o Sr. Mário, levou para casa para pintar, responsabilizando-se a trazê-las no próximo encontro. Quanto ao grupo dos Cavalheiros, fui sendo percebida a boa interação entre todos, que fluíam em torno do jogo. Percebido, ainda, que à semelhança da D. Matilde e da D. Cristina, que rapidamente se envolveram nas tarefas, também o Sr. Fernando foi interagindo muito bem com todos os Srs. Por volta das 16h:15 deu-se por terminada a tarefa da construção das velas, para se arrumar o espaço e, degustarmos as castanhas levadas pela D. Mariana e Sr. Mário e a tarte de maçã que eu levava, que se acompanhou com um chá preparado pelo Sr. Mário. O grupo agradeceu as castanhas trazidas pela D. Mariana e o Sr. Mário e, a tarte que eu levava, verbalizando sentirem-se lisonjeados com o miminho. Antes do grupo abandonar a sala, foi pedido a cada pessoa que, deixasse uma mensagem, anónima, acerca do que tinha significado o encontro. No final deram-se as despedidas, onde cada pessoa desejou à outra votos de uma boa semana e, que na próxima terça-feira voltassem a estar juntos.</p>
Reflexão	<p>No encontro de hoje foi percebido o poder do grupo na IP, pelo facto dos participantes partilharem uma situação de vida similar, no caso em concreto a sua DM, o que leva a que fosse criada, de imediato, afinidade, empatia e compreensão, levando a que cada um/uma partilhasse sem reservas ou medos de julgamento e, as experiências de vida que cada elemento partilha, por promoverem a reflexão pessoal e coletiva, são utilizadas não como falhas, mas sim como recursos capazes de ajudar na transformação do próprio e o Outro. A exemplo é a partilha da D. Rita e D. Diana, quando no momento da construção das velas revelam a descrença nas suas capacidades e a pouca valorizada que têm de si, com influência de experiências passadas e a D. Rosa diz “eu também já fui assim, mas agora não, não podemos ligar a tudo que nos dizem, todas as pessoas sabem fazer coisas, temos de acreditar em nós e valorizarmo-nos”.</p>

	As partilhas feitas pelos novos elementos, permitiram-me perceber que, à semelhança dos restantes, a solidão e o isolamento estão presentes na sua vida, identificando, ainda, o preconceito na vida da D. Matilde.
--	---

Registo 12	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 26/11/2019, entre as 14:30h/16:30h.
Participantes	D. Mariana, Sr. Mário, Sr. João, Sr. Augusto, Sr. Félix, D. Céu, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, D. Mafalda, D. Matilde, D. Cristina, Sr. Fernando, Cátia e Margarida
Objetivos	Construção de conhecimento da realidade dos participantes: identificação de problemas; devolução; identificação de causas e de necessidades
Estratégias	Encontro grupal; conversas intencionais; manualidades e jogo
Descrição	O Sr. Mário e a D. Mariana foram os primeiros a chegar. Ao cumprimentá-los referem ter vindo mais cedo, para descarregar as velas e o Sr. Mário levar o carro a casa, com a intenção de fazerem o regresso a casa a pé e, olhando para a D. Mariana diz "tenho de aproveitar para ela andar a pé, pelo menos à terça-feira, já que hoje está bom tempo e o médico recomenda". Eu dou-lhes os parabéns pela pintura das velas que, estão muito bonitas. Tendo em conta que tínhamos poucas revistas para fazermos as velas, eu e a D. Mariana fomos à receção da Junta de Freguesia ver se, eventualmente, tinham revistas que nos pudessem dar, explicando a que se destinavam. Enquanto a Sra. ficou a ver essa possibilidade, fomos ao café que se situava de frente ao edifício da Junta de Freguesia, (café onde alguns dos elementos do grupo já se juntavam, após os encontros para tomar café), fazer o mesmo pedido. Em ambos os sítios, deram-nos bastantes revistas e

prontificaram-se a ir reservando, semana a semana, as revistas que fossem deixando de ter interesse para os mesmos. Agradecemos em nome do grupo. À medida que, as pessoas iam chegando, iam-se cumprimentando e comentando as velas que o Sr. Mário e a D. Mariana trouxeram já pintadas. Todas as pessoas disseram que estavam muito bonitas, muito bem pintadas, tendo a D. Rita referido “nem dá para acreditar que fomos nós que fizemos este trabalho”. Esta afirmação foi contestada pela D. Fátima que, olhando para o grupo disse “nós somos capazes disto e de muito mais”. O Sr. Fernando foi o último a chegar. Ao entrar na sala, reconheceu o Sr. Augusto que, já se encontrava presente, como seu grande amigo do passado e “correndo”, cumprimentaram-se num longo abraço. No momento das partilhas, revelaram que tinham sido colegas de trabalho e tinham desenvolvido uma grande amizade, tendo partilhado algumas “peripécias”. Terminado este momento, eu recordei as pessoas que, teríamos de concluir as velas, pois, a profissional de saúde viria buscá-las por volta das 17:00h. Aproveitei para dizer às pessoas que, por questões profissionais eu não podia ficar até às 17:00h e, a colega Cátia também não, tendo o Sr. Mário, a D. Mariana e a D. Rosa se disponibilizado, para entregar as velas, à psiquiatra. Ao perceberem a azafama das Sras. o Sr. Mário e o Sr. Félix prontificaram-se para ajudar, disponibilizando-se para pintar as velas, à medida que as Sras. as fossem fazendo. Quanto aos restantes Srs. dirigiram-se à mesa de jogos, acompanhados pela colega Cátia, para a habitual suecada. As Sras. organizaram-se para retomar a construção das velas, enquanto o Sr. Mário e o Sr. Félix iam “montando” caixas de cartão, levadas pelo Sr. Mário e a D. Mariana para acondicionar as velas para a profissional de saúde, mais facilmente as transportar. Havendo se tomado a decisão de não pintarmos as velas no interior das salas, devido ao forte cheiro da tinta, à medida que as velas iam sendo terminadas, o Sr. Mário e o Sr. Félix iam ao exterior, zona de parque de estacionamento da Junta de Freguesia para as pintar, de modo a dar tempo para a tinta secar, antes das 17:00h. No decurso da construção das velas, as Sras. foram falando em outras manualidades que gostariam de fazer, revelando interesse em pinheirinhos de natal e uns anjos, referido pela D. Rosa. A D. Fátima disse que, também, tinha dedicado algum do seu tempo durante a semana a pesquisar no *Youtube* e tinha

visto umas decorações de natal muito bonitas, das quais, umas coroas de Natal. Após explicar os modelos que tinha visto, disse que tinha gostado, particularmente de uma, cuja base era feita com galhetes de videira, dizendo que queria muito fazer uma para colocar na sua porta de sua casa e uma para oferecer à sua filha. No seguimento a D. Mariana disse que também tinha visto uma que havia gostado. Referindo que a base era de esferovite e revestida com tecido. Sendo depois, aplicadas pinhas ou outros enfeites de natal. A D. Rita referiu que, também, gostaria de fazer uma coroa, para colocar na porta da sua casa e, depois, tirar uma fotografia e mostrar à sua filha. As restantes Sras. também, mostraram vontade em terem nas suas casas, este ano, decorações de Natal feitas por si. Neste diálogo, ao perceber que, na sua maioria, as Sras. demonstravam interesse em fazer, as decorações de Natal para as suas casas, inclusive, coroas de Natal, propus que, posteriormente, fizéssemos um levantamento das coisas que eram necessárias para criar as manualidades que elas referiam e depois irmos às compras. Tendo a D. Rosa, sorrindo, dito, “ó Dra., era isso que nós estávamos à espera que dissesse, esta gente só quer passeio”. E entre partilhas de gostos, desejos e vontades, fizeram-se, hoje, mais oito velas, a juntar às seis da semana passada. Tendo sido pintadas 10 em vermelho, de acordo com a encomenda e, as restantes, duas de verde e duas de dourado, já com a intenção de servir a outras vendas, cujas encomendas começavam a surgir. Após as velas concluídas, foi pedido ao grupo que se juntasse em torno da mesa, para pensarmos em conjunto um valor monetário para atribuir às velas. E de seguida, ainda houve tempo para enfeitar o nosso pinheiro de natal, cujos enfeites foram levados, alguns pelas pessoas e por mim e, o pinheirinho oferecido pelos elementos da subequipa. O grupo, inicialmente, mostrou muita dificuldade em atribuir um valor monetário ao seu trabalho, percebendo-se maior dificuldade nas pessoas que estiveram mais envolvidas, ou seja, as Sras. em particular a D. Rita. Nesta tarefa, os Srs. tiveram um papel fundamental, principalmente os seus argumentos, como “está um trabalho bem feito” (Sr. Félix); “os artesãos vivendo trabalhos manuais” (Sr. Mário); “eu pagava por essas velas, estão bonitas” (Sr. Augusto). O Sr. Fernando e o Sr. João disseram não estar por dentro destas coisas, no entanto, no seu entender estavam

	<p>muito bem feitas, tendo o Sr. João acrescentado que, na sua opinião, o preço, “por barato”, seria 5 € as grandes e 4 € as mais pequenas, visto termos mais de um tamanho. Por fim, a D. Céu disse que, concordava com a sugestão do Sr. João que, pagava esses valores e até aproveitava para encomendar três velas, uma para oferecer à neta, outra para a sogra da neta e outra para o seu afilhado. No decurso do encontro, fui percebendo que, a presença do Sr. Augusto tinha grande efeito no Sr. Fernando, este apresentava hoje, interações muito mais fluídas e, até ia esboçando alguns sorrisos, o que não aconteceu no primeiro encontro. Posto isto, deu-se por terminado o encontro de hoje, desejando aos presentes uma boa semana e votos de que todos e todas possam estar presentes no próximo encontro.</p>
Reflexão	<p>Neste encontro, foi percebida, uma vez mais, a dificuldade das pessoas em atribuírem valor ao seu trabalho, inclusive valor monetário. Percebeu-se, maior dificuldade por parte das pessoas que apresentam maior baixa autoestima, baixa valorização da sua pessoa. Foi ainda percebido que, os elementos que, haviam estado mais externos à realização das velas tiveram maior facilidade, perante todos os outros, um valor monetário às manualidades. Vai sendo percebido que as manualidades vão ocupando algum espaço nas rotinas diárias das pessoas, levando-as (durante a semana) a dedicar algum do seu tempo à pesquisa de exemplos de manualidades. Por sua vez, o tempo que algumas pessoas vão gastando na pesquisa de manualidades, revela, pelo modo como as pessoas vão partilhando este dado, que o referido tempo, permite-lhes desfocarem-se de outros assuntos, como a doença, inclusive. As interações e os modos de estar entre todos os elementos, vão mostrando a crescente coesão grupal. Percebi, ainda, o poder das relações de amizade, através do estar do Sr. Fernando no encontro de hoje, comparativamente com o seu estar no encontro anterior.</p>

Registo 13	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 03/12/2019, entre as 14:30h/16:30h.
Participantes	Sr. Augusto, Sr. Mário, D. Mariana, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Carla, D. Cristina Sr. Fernando, D. Rita, D. Matilde e Margarida
Objetivos	Promover a reflexão e autorreflexão; promover a autonomia, a participação e o empoderamento; desenho das Ações
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; partilha, debate e reflexão
Descrição	<p>Às 14:30h, encontravam-se presente todas as pessoas. Sentadas em torno da grande mesa, as pessoas foram partilhando como tinha decorrido a sua semana. No decurso das suas partilhas a D. Fátima diz estar contente por ver que o Sr. Fernando se mantém no grupo, referindo "é sinal que está a gostar de estar connosco", levando as pessoas a esvoaçarem um sorriso de satisfação. Terminado este momento, organizou-se um debate. Foi dito às pessoas que, tendo em conta a identificação das suas necessidades e revelação dos seus desejos, gostos, e interesses, entendia que, era o momento de em conjunto refletirmos nos problemas que foram revelando, onde eu identificava o isolamento social e o estigma face à pessoa com DM. Porém, a devolução do que eu havia identificado, tinha como objetivo, levar as pessoas a refletir, antes de mais, se efetivamente, eram estes os seus problemas, para posteriormente, em conjunto, pensarmos o que podia ser feito para responder às suas necessidades reveladas e, que contemplassem os seus gostos e interesses. O grupo foi consensual quanto aos problemas que devolvi, tendo a D. Rosa dito que, pelo que tinha percebido todas as pessoas se queixavam de passar demasiado tempo em casa, "dentro das quatro paredes" referindo ter escutado esta frase da boca da D. Rita. Inclusive por não encontrarem na</p>

comunidade atividades do seu interesse. Quanto ao problema do estigma face à DM, o grupo entendia que, também este, era comum à grande maioria pessoas com DM, concluindo que, através de diferentes formas de estigma, já há exceção da D. Cristina, todas as pessoas com DM tinham partilhado situações em que se sentiram vítimas de estigma face à DM. Entendiam-no como um fator de grande impacto na forma como se viam e percecionavam quer em termos de imagem, quer de capacidades, que por sua vez levava a que muitas das vezes se sentissem desmotivadas, inúteis, não acreditassem nas suas capacidades, nem se valorizassem. Tendo em conta o consenso, foi decidido em grupo que, a IP incidiria sobre estes dois problemas. E nesse sentido, foi pedido às pessoas que, novamente identificassem e refletissem as suas necessidades e o que entendiam estar ao seu alcance poderem fazer para o seu maior bem-estar. A D. Fátima, no seu caso, entendia que precisava de desenvolve novas aprendizagens, algo que ajudasse a preencher o seu tempo livre, e não ser só a ver TV, um facto que a fazia sentir inútil, dizendo que “passar os dias em casa, a cuidar da casa ou a ver TV, não é vida para ninguém, muito menos para nós”. Continua dizendo, que ficava encantada ao ver os trabalhos, pinturas e manualidades que o seu marido fazia. Criar mais amizades também era outra necessidade que identificava. Porém acrescenta que “fazer amizades depois de se ter DM não é fácil, as pessoas, de modo geral, olham-nos de lado” referindo sentir que não há muita sensibilidade por parte da sociedade para compreender a DM.

A D. Rita seguiu-se, disse “eu passo o dia a dia em casa, ando da TV para a janela à espera que o dia passe, para falar com a minha filha e ver o meu netinho por vídeo chamada”. Referindo que devia sair, até porque a sua médica manda-a sair, caminhar, para espairecer, mas, sozinha não se sentia bem. Precisava de ter alguém, mas, quando se é olhada de lado toda a vida, e inclusive a família “chamam-nos inúteis ou lerdas não é fácil fazer amizades, concluindo diz “se eu soubesse fazer alguma coisa, ou tivesse uma companhia”. Acrescentando que há pessoas que se entretêm a fazer crochê ou assim, mas “eu não tenho jeito para nada, nunca tive, nada me calha bem e não é agora que vou aprender. Era bom ter uma

companhia". A D. Rosa disse compreender a D. Rita, e partilha que, também, tem dias em que a pouca motivação e alegria de viver, a assaltam e, nesses momentos era bom ter alguém com quem conversar e partilhar as angústias sem ser com o marido ou com os filhos, porque, nem sempre eles compreendiam. Quanto à dificuldade em criar amizades, diz que "algumas pessoas parecem ter medo de nós, e então quando sabem que já estivemos no Magalhães de Lemos pior, até fogem". Continua dizendo que já se deixou afetar muito por esse tipo de comportamentos, mas agora, só se estiver num dia muito mau, se não," já penso, quem não estiver bem que se ponha". Temos de contrariar as coisas, não podemos deixar que nos deitem para baixo". Acrescentando que no entender dela "é necessário que as pessoas passem pelos problemas para compreenderem o que os outros sentem, ou então terem formação e sensibilidade". A este propósito, o grupo diz concordar com a D. Rosa, que efetivamente, para compreender o que sofrem devido à sua DM é preciso as pessoas passarem por esta doença, ou então, serem capazes de se colocar no lugar destes. A D. Mariana diz que, sabe que tem de "deitar tudo para trás das costas", mas "são muitas coisas más e às vezes vou mesmo ao fundo". Acrescenta dizendo, ser ainda mais difícil quando é a própria família que causa este mau estar. Diz, ainda que, precisa de mudar a sua atitude que devia ser mais positiva, gostar mais de si e ignorar o que a família lhe diz. Além disso, refere a necessidade de ter uma amiga sempre por perto, com quem conversar, dar uns passeios e não sobrecarregar o meu marido. Sei que o meu marido sofre muito comigo, porque eu não vivo a vida nem o deixo viver". Quanto à D. Carla, diz que, na sua opinião, todas as pessoas sabem do que precisam de mudar, "mas às vezes era preciso mudar tantas coisas que nem sabemos por onde começar. No meu caso, precisava de encontrar um homem em quem confiar, "gostava de voltar a casar e até ter mais filhos". Continuou dizendo, que pensa ser difícil encontrar alguém em quem confiar, quando se passou o que ela passou, maus-tratos e violência doméstica. Refere, ainda que, a perceção que tem, que deriva de relacionamentos anteriores, também, mostra-lhe que, existe preconceito, face às pessoas com DM, dizendo que "pensam que quem tem DM é maluco e não tem capacidade para constituir família e ter uma vida funcional". Ainda a este respeito a D. Carla partilha

com o grupo que tem um novo namorado, no entanto, refere “estou sempre com receio, mas como a Dra. Margarida já me disse eu não posso pensar assim, tenho que acreditar”.

O grupo ficou muito contente com a notícia e desejou felicidades. Esta referiu ainda, sentir necessidade de fazer amizades, era importante ter alguém com quem pudesse fazer uns programinhas, conviver, desabafar, para que os seus dias não fossem do quarto para o trabalho e vice-versa. O Sr. Fernando diz que, os amigos fazem muita falta “como diz o ditado quem tem amigos não morre na cadeia e recorda o tempo em que trabalhava, no entanto, o seu maior desejo, era voltar a ter a companhia da mulher, referindo que, “ser abandonado pela mulher e pelos filhos é terrível, perde-se a vontade de viver, precisava que ela voltasse para mim”: O Sr. Augusto, identificava a necessidade de aprender a viver sem a sua esposa, “ ter paciência e animar-me mais um bocadinho, sair mais de casa”. No entanto, refere, não saber onde poderia ir para conviver, pois, tal como já fora referido no grupo, não havia onde ir. Após efetuar uma pesquisa ao nível de atividades existentes, na Freguesia, e percebido que existiam algumas, promovidas e organizadas pela Junta de Freguesia, questionei o grupo se tinha conhecimento das mesmas, ao que me responderam que sim, mas que atividades de piscina e ginástica não eram do seu agrado, nem interesse. Tendo a D. Rosa dito “o que nos faz falta Dra. é estar com pessoas como nós, ou que saibam o que é esta doença, para podermos partilhar, desabafar, conviver e fazermos coisas que gostamos. Olhe, vivermos a vida, (e sorrindo olha para a D. Marina e diz), ou como diz a D. Marina dar vida aos nossos dias”. A D. Mafalda refere que o que lhe faz falta agora são momentos de convívio, “para me dar um pouco mais de alegria aos poucos anos que restarão”, pois, sabe que tem de sair de casa, porque passa muito tempo “dentro de portas sozinha”. Disse que, em tempos “fazia muito crochè e isso distraía-me obrigava-me a puxar pela cabeça, para fazer alguns pontos, agora já não sei fazer nada, são muitos anos”. Para a D. Céu, a sua necessidade é sair de casa, principalmente para caminhar, algo que lhe é recomendado pelo médico que a acompanha. Porém, refere que, já são 85 anos e à falta de vontade para sair de casa, juntasse, agora, a dor nos ossos que, o

médico diz que é de estar parada, acrescentando que, a doença desanima e, na Freguesia também não existe nada que cative. Disse ter gostado de ir às compras com as Sras., dizendo que “foi diferente, não sei explicar, mas senti-me muito bem, assim em grupo, penso que é uma das coisas que me ajudaria muito eram mais saídas assim”. Para a D. Cristina o seu “maior mal foi e é a doença, precisava de esquecer o sofrimento que o meu marido passou ver as pessoas de quem gostamos a sofrer e não conseguir valer, mais ainda quando não merecem é terrível”. Diz que precisa de se ocupar para tentar abstrair-se. Pois, antes da doença do seu marido gostava de se arranjar, tinha gosto na vida e nas coisas e, ao fim de semana iam sempre dar o seu passeio, depois “fechei-me em casa e, claro afastei as pessoas de mim, mas também, depois de se ter uma doença destas as pessoas nunca mais nos vêm da mesma maneira”. Acrescentou que, andava numa fase deprimida “agora tenho o meu filho mais novo comigo, mas em junho fico sozinha, ele vai casar” “não ter companhia, não ter com quem se falar é muito mau, os filhos são meus amigos, mas têm a vida deles”. O Sr. João diz que, a sua necessidade é ter saúde, bem como a esposa e a filha, acrescentando a necessidade de ajudar muito nas tarefas de casa, devido à sua esposa ser muito doente e a filha precisa de muita atenção. Referindo que, “há dias muito difíceis” e nesses era bom ter o apoio da família e ou amigos para ajudar a enfrentar, mas quanto à família está longe e os amigos foram-se perdendo desde que se aposentara. Para a D. Matilde, tal como algumas das pessoas já haviam dito, sabe que muito tem de partir de si, acredita ter de mudar a sua forma de pensar que é muito negativa. Porém, para mudar sente que precisa de estar com pessoas que compreendam a sua DM que, muitas vezes a família não consegue compreender “só quem passa por elas é que sabe como é viver com estas doenças”. Continua dizendo que, “acho que encontrei o sítio certo”. No seguimento, o Sr. Mário disse compreender que seja muito difícil viver com DM, no entanto, refere que, a pessoa que está doente não se pode fechar, principalmente para a família, “é necessário que a pessoa também tente compreender os que estão à sua volta”, dizendo que no seu caso “muitas vezes eu quero ajudá-la, mas ela não deixa, diz para eu a deixar estar no canto dela (olhando para a sua esposa) e assim nem vivo eu nem vive ela”. Termina dizendo que, do que sente falta é dos momentos de

convívio que já viveram os dois, no passado. Quanto ao Sr. Félix referiu que via a sua vida muito espelhada na do Sr. Mário, dizendo que, também ele fazia de tudo para tirar a esposa de casa, mas dificilmente conseguia, pois, a esposa apresenta sempre as mesmas questões “onde é que havemos de ir? só os dois?”. Questionada acerca “de só os dias” a Sra. Disse que antes da sua nora falecer, habitualmente saiam em família. Concluída a identificação e reflexão das necessidades, que passava na voz das pessoas pela necessidade de criar laços afetivos e sociais; momentos de convívio; atividades do seu gosto interesse, como mencionado pela D. Rosa “o que nos faz falta Dra. é estar com pessoas como nós, ou que saibam o que é esta doença, conviver e fazermos coisas que gostamos. Olhe, vivermos a vida, e sorrindo olha para a D. Marina e diz, ou como diz a D. Mariana “dar vida aos dias”. Foi pedido ao grupo que partindo do individual para o coletivo e, contemplando os gostos e interesses do grupo, indicassem estratégias que entendessem responder às necessidades que identificavam e contribuíssem para eliminar os seus problemas. Como estratégias para responder às necessidades do problema do isolamento social, o grupo identificou desde logo: os encontros semanais; caminhadas pela comunidade; assinalar o aniversário; festejar os Santos populares; assinalar quadras festivas; idas ao parque para realizarem jogos, como jogo da malha e Piquenique, ou simplesmente disfrutar da natureza e da companhia uns dos outros ao ar livre; assim como poderem participar em espaços de convívio. Quanto ao problema do estigma face à DM, o grupo identificou a necessidade de aprender ou (re) aprender a criar coisas, como manualidades, algo que muitas delas desenvolveram no passado e, como estratégia referiram: fazer-se manualidades e participar em feirinhas/mercados onde as pudéssemos expor e vender. Questionadas as pessoas se identificavam outros problemas, a D. Fátima disse que outro problema que via, era o facto de perceber existir poucos recursos humanos no DSM, facto que, poderia condicionar a continuidade do grupo, quando chegássemos a julho, data em que sabiam que terminaria o meu voluntariado no DSM e o da colega Cátia. A D. Mariana referido que já tinha pensado nisso, “elas não têm mãos a medir, é sempre aparecer gente nova” e, a D. Rita disse que no seu entender cada médica tem muitos doentes, dizendo “eu vejo quando lá vou a consultas”. As restantes

peessoas foram verbalizando, também, a sua preocupação, nomeadamente que a falta de profissionais colocasse em risco a continuidade da IP. Tendo em conta a complexidade deste problema, foi dito que a subequipa também já o havia identificado, não pelas mesmas razões, mas por entender ser necessário uma maior diversidade de saberes dentro da equipa de profissionais, de modo a ser promovida uma intervenção com as pessoas com DM mais holística. No que dizia respeito à continuidade do grupo só ao grupo cabia essa decisão, continuar ou não. Com a identificação das necessidades, revelação dos gostos e interesses, dos recursos materiais, humanos e comunitários dos quais a parceria com uma Associação de Desenvolvimento Local de Matosinhos (ADLM), foram conjuntamente desenhadas/planificadas duas ações, constituídas por atividades sugeridas pelos participantes. Onde através da referida parceria, foi transmitido ao grupo a possibilidade de participar numa atividade que esta desenvolvia mensalmente, no último sábado de cada mês, que consistia num Mercado de Artesanato, onde participavam artesãos e outras coletividades da comunidade. O grupo gostou da ideia de participar, tendo-se planeado a primeira participação para o mês de fevereiro. Sendo a primeira atividade a ser planificada "O nosso almoço de Natal". Visto que, a D. Carla só podia estar presente no grupo de 15 em 15 dias, esta foi planeada para o dia 17/12. A D. Mariana sugeriu fazer-se "troca de prendas", partilhou que nos almoços/jantares de Natal em que participava quando trabalhava, era prática fazerem o almoço/jantar de natal e faziam troca de prendas. Explica que era algo simbólico, não era pelo valor da prenda, "era para a brincadeira", para rir e, deu exemplo de algumas das prendas habituais. Os restantes participantes acolheram a ideia, decidindo-se que, no próximo encontro faríamos o sorteio do "amigo secreto" e decidir-se-ia o valor da prenda. Após várias sugestões de restaurantes onde se podia realizar o "Almoço de Natal", tomou-se a decisão de fazer em um dos restaurantes da "zona", para não obrigar as pessoas que, apresentavam dificuldade de mobilidade e que, habitualmente faziam o trajeto entre a sua casa e Junta de Freguesia, e vice-versa, a pé, não terem de se deslocar grandes distâncias, ou terem necessidade de alterar as suas rotinas. Assim, após se escutar as várias sugestões, relativamente a possíveis espaços de restauração, e

	<p>demonstrada disponibilidade por parte do Sr. Mário e da D. Mariana para irem, no decurso da semana, ver preço qualidade, bem como a disponibilidade e possibilidade desses mesmos espaços, para receberem o grupo no dia 17/12, data eleita pelo grupo, foi decidido que no próximo encontro seria tomada uma decisão em grupo, quanto ao local, bem como ao valor do presente para troca de prendas e outras questões afetas à logística do evento. Tendo em conta que, a D. Carla não estaria presente no próximo encontro, combinou-se que eu telefonaria para lhe dar conta das coisas e a mesma poder participar nas decisões, inclusive se manifestar quanto ao prato da sua preferência. Tendo em conta a abertura demonstrada pelo grupo em permitir que em momentos de convívio as pessoas que quisessem podiam convidar o seu companheiro (a), a D. Rosa e a D. Fátima abordaram esse assunto e, tendo em conta que a abertura se mantinha, disseram que iam convidar o seu marido. E neste ambiente, de partilha de ideias, e sugestões, inclusive de quem poderia fazer de pai natal, para entregar os presentes, papel que a D. Carla assumiu desde logo, deu-se por terminado o encontro, desejando boa semana e, que no próximo encontro todos e todas pudessem estar presentes.</p>
Reflexão	<p>Este encontro apresentou-se muito importante, na medida em que, além de ter permitido, uma vez mais, aos participantes questionarem e refletirem acerca da sua realidade e fazerem uma introspeção, promoveu a sua tomada de consciência relativamente aos seus problemas e conscientização das suas capacidades e recursos. Além disso, foi impulsionador da mudança dos participantes, por permitir a cada um/uma identificar e revelar o que necessitava e, posteriormente em conjunto, todos serem capazes de apresentarem sugestões de atividades que entendiam serem promotoras do seu maior bem-estar e participarem da tomada de decisão quanto ao desenho e planificação das mesmas. Revelando-se, assim, um encontro promotor de participação, autonomia e empoderamento dos participantes.</p>

## E. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES NO ÂMBITO DA AÇÃO “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR” DESENVOLVIDA COM O TIAGO

Contextualização para o relato dos encontros com o Tiago no âmbito do desenvolvimento da Ação “(RE) Conhecer, (RE) Fazer, (RE) Pensar”

Descrição sumária das principais atividades/encontros da Ação “(Re) conhecer, (Re) fazer, (Re) pensar”, desenvolvida com o Tiago. Os momentos de intervenção que decorreram via telemóvel (TLM) não são aqui relatados na íntegra, apenas se refere os temas que neles eram abordados. Apesar de no início do confinamento e, pensando o Tiago que rapidamente o COVID- 19 seria controlado e ter dito, quando lhe perguntei no primeiro momento de IP via telemóvel (TLM) como estava a viver o confinamento e ele me ter dito que estava tranquilo “estou na minha praia”, após um mês deste momento, era pergunta frequente no momento de IP via TLM, “quando pensa que será possível eu regressar à ESE?”. Pergunta esta que eu considero ser um indicador de que o Tiago estava satisfeito com o desenvolvimento do projeto e interessado na sua continuação. Ademais, no momento de avaliação do projeto, o Tiago pergunta “eu posso continuar a frequentar a sala (NAID)?”.

Dia 21/08/2019. O primeiro encontro com o Tiago ocorreu em Matosinhos entre as 14:30h/16:30h. Foi agendado por Magalhães (2019) e deu-se na sequência do término da permanência da mesma no DSM e concomitantemente término do desenvolvimento da IP que até então vinha a desenvolver com o jovem e, a continuação da IP ter sido aconselhada pela subequipa e a mesma me ter sido atribuída. O ponto de encontro deu-se numa confeitaria da comunidade, próxima da zona habitacional do Tiago, local onde se dava o ponto de encontro para a IP com Magalhães (2019), por tanto um lugar “seguro” para o Tiago. Eu e Magalhães combinamos viajar juntas a partir da ESE visto eu não conhecer o local e, também poder aproveitar a viagem para saber mais acerca da intervenção que Magalhães vinha a desenvolver com o Tiago.

Por volta das 14:20h chegamos ao local, onde o Tiago já se encontrava a tomar café. Após apresentações e, já todos sentados, o Tiago perguntou-me se queria tomar café, tendo eu dito que sim, o jovem fez sinal ao Sr. do café/confeitaria para me trazer um café, facto que eu agradei ao Tiago.

Enquanto isso, Magalhães questionou o Tiago acerca das férias e o jovem disse que tinham decorrido bem, tinha ido à praia e inclusive, tinha estado com uns familiares maternos e também com umas amigas da sua mãe, inclusive ido juntos à praia. Após este assunto, o Tiago referiu que ainda não tinha recebido resposta ao email que tinha enviado para o museu (um museu na cidade do Porto para o qual o Tiago tinha enviado um pedido para fazer voluntariado), processo do qual eu já estava a par, através de Magalhães. Posto isto e, incentivado por Magalhães, o Tiago fez-me algumas perguntas, que passaram por dados pessoais, algumas perguntas acerca da minha licenciatura e porque é que escolheu esta área?” referindo-se à área da DM. Tendo eu respondido que era uma área na qual eu já trabalhava há algum anos, (explicando ao Tiago qual o contexto em que trabalhava), e porque considerava ser uma área desafiante, na qual eu tinha interesse e gostava de trabalhar. Findas as perguntas do Tiago e, percebendo-o disponível, pedi-lhe que me falasse de si e, dos seus interesses. O Tiago diz-me “não tenho muitos”, “mas tem alguns?”, pergunto eu, o Tiago esboçou um sorriso e, inicia dizendo que queria fazer voluntariado, precisa de sair de casa, de fazer “alguma coisa”. Quando lhe perguntei em que área gostaria de fazer voluntariado, ele diz-me que não tem uma área específica. Falou, também, das suas rotinas quotidianas, referindo que ia à piscina e fazia caminhada, principalmente com o objetivo de perder peso, dizendo que estava a resultar, já tinha perdido cerca de 30 kilos. Além disso, também, era tarefa sua, quase diária ir comprar o pão na confeitaria onde nos encontrávamos. Posto isto, o Tiago disse que gostaria que eu fosse a sua casa para a sua mãe me conhecer. No trajeto para sua casa que, fizemos a pé, o Tiago contou-me que tinha uma irmã, referindo a sua profissão e por esse motivo, a irmã passava muito tempo fora do país, porém, disse-me que comunicavam com frequência, dizendo “as novas tecnologias ajudam nestas situações”. Já em sua casa, Magalhães apresenta-me à mãe do Tiago que nos convida a entrar para a sala, servindo-nos um café e umas bolachinhas. As conversas giraram em torno do que eram os desejos e interesses da mãe para o Tiago que se interligavam com os do Tiago e, falou das conquistas do Tiago, reconhecendo-as como fruto da intervenção desenvolvida por Magalhães. A mãe do Tiago mostrou grande preocupação pelo facto do Tiago não ter uma atividade diária, percebendo-se grande angústia e

preocupação na sua voz, referindo “ele tem que sair, não pode passar dia atrás de dia em casa”. A participação ativa e envolvimento do Tiago, nas conversas revelaram o seu interesse na continuidade da IP e, simultaneamente agrado com a minha presença. Na voz e palavras da mãe do Tiago, percebi a sua grande angústia pelo facto do filho passar grande parte do dia a dia em casa e, sozinho devido à sua profissão e, também, preocupação com o futuro do filho. Com recurso às conversas intencionais e observação participante, pude ir construindo conhecimento acerca da realidade do Tiago, onde este revelou o seu interesse e necessidade em sair de casa, ter uma ocupação e, via o voluntariado como uma estratégia possível na qual tinha interesse. Revelou o seu gosto pelo mar e interesse pelas caminhadas com o propósito de ajudar na perda do seu peso. De regresso a sós com Magalhães, esta disse-me que o Tiago não parecia o mesmo, que tinha estado muito participativo e comunicativo.

Dia 05/9/2019. Tendo em conta que o Tiago não tinha, ainda, obtido resposta ao seu pedido para fazer voluntariado no Museu, combinámos que neste encontro iríamos ao Museu para saber como estava o processo. Às 14:30h, quando cheguei à confeitaria já o Tiago se encontrava lá, cumprimentamo-nos e saímos em direção à paragem de metro, lá coloquei-me ao lado do Tiago, mas, foi ele quem tirou o seu bilhete sozinho. Apanhamos o metro até à Trindade e de lá seguimos a pé até ao nosso destino. Na viagem, com o metro abarrotar, o Tiago olhava discretamente à procura de um lugar para se sentar, quando surgiu um próximo de mim, fiz-lhe sinal para ele se sentar e eu mantive-me de pé ao seu lado. Na estação da Trindade percebi algum pânico no olhar do Tiago, devido ao aglomerado de pessoas. No trajeto a pé, sempre que nos deparávamos com maior aglomerado de pessoas o Tiago ficava apreensivo, porém, quando questionado se queria optar por um trajeto menos movimentado, o Tiago disse “tenho de me habituar, apesar de não gostar da maneira como as pessoas olham para mim” pontuei e valorizei a sua força e coragem para se desafiar e tentei desconstruir “essa maneira de olhar” que o Tiago dizia observar. Antes de entrarmos no Museu combinamos que seria o Tiago a expor a situação, eu ficaria ao seu lado para o que fosse necessário. Após o Tiago ter explicado à pessoa da receção o motivo da nossa presença, a mesma chamou a subdiretora que veio falar connosco e nos orientou para enviar novo e-mail, diretamente para a Diretora, facultando-nos um novo endereço de email. Na viagem de regresso, tendo eu acompanhado o Tiago ao ponto de encontro, o Tiago falou da sua necessidade em ter maior domínio na utilização dos transportes públicos, disse que só tinham um carro e que, na grande maioria dos dias, a sua mãe precisava do carro para ir para o trabalho. Além disso, tinha

a carta de condução, mas, não tinha muita segurança na condução, em parte porque o código da estrada tinha sofrido algumas alterações, desde que tirara a carta.

Quanto ao voluntariado, questionei o Tiago quanto a outras áreas de interesse, caso não houvesse possibilidade de fazer no Museu. O Tiago disse-me que no momento não podia ver o voluntariado por áreas do seu interesse, necessitava em primeiro que fosse um voluntariado que não o obrigasse a passar muito tempo de pé, nem tivesse de contactar com muitas pessoas. Continuou dizendo que tinha de encontrar um voluntariado o mais breve possível, pois, começava a perceber que o que tinha não era vida, tendo-se combinado que no próximo encontro enviaríamos um novo e-mail. As palavras do Tiago revelavam grande ansiedade na espera pela resposta do Museu e grande receio que a resposta fosse negativa. Através das conversas intencionais, observação participante e reflexão, foi possível construir conhecimento acerca da realidade do Tiago, bem como conhecer interesses, dos quais o mais iminente, fazer voluntariado, para principalmente sair de casa, alterar a sua realidade, como revelado nas suas palavras quando referiu que o que tinha não era vida. A opção de fazer parte do percurso a pé, serviu para ir trabalhando a fobia social do Tiago e, perceber a sua força quando questionado se queria mudar de trajeto e este responde “tenho de me habituar”.

Dia 12/09/2019. Às 14:20h eu já me encontrava na confeitaria, atendendo ao lindo dia de sol, aguardei a chegada do Tiago na esplanada. Quando o Tiago chegou, após me cumprimentar, disse-me que ia pedir café e perguntou-me se eu já tinha tomado. Eu disse-lhe que não e dei-lhe dinheiro para que pedisse um para mim também. Enquanto tomávamos café, o Tiago partilhou comigo parte da sua história de vida, inclusive, o tempo em que tinha vivido na sua terra natal, terra da família materna, falou-me da sua avó, tendo dito “eu gostava muito dela” tendo sido claro a importância que a sua avó tinha tido na sua vida. Falou-me da sua frequência numa universidade, no Porto e da que frequentara antes desta, antes de vir viver para o Porto, partilhando alguns factos da sua relação com a “faculdade” e com os colegas, tendo dito “nunca gostei muito de estar com pessoas, sempre gostei de estar só no meu canto, nunca fiz amizades”. Falou-me novamente das necessidades que identificava na sua vida, fazer voluntariado e dominar a utilização dos transportes públicos e, nesse seguimento disse-me que havia possibilidade de fazer voluntariado num canil e, que até era uma área que não se importava, dizendo “ eu gosto muito de cães de pequeno porte”(facto que eu já tinha percebido, aquando a minha ida a sua casa, através da minha

observação, ao modo carinhoso como tratou o seu cão), porém, as tarefas que o referido voluntariado exigia não o agradavam, tratava-se, entre outras tarefas, limpar as boxes. Antes de terminarmos o encontro pensamos o texto para o e-mail e acordamos que seria o Tiago a enviar, com o meu conhecimento. Por via das conservas intencionais, e observação participante, pude perceber a “pressa” demonstrada pelo Tiago em fazer voluntariado e dominar a utilização dos transportes públicos, eu ia percebendo a sua insatisfação com o que tinha e, simultaneamente, percebia que era uma necessidade refletida e consciente alicerçada na sua vontade em alterar a sua realidade.

Dia 20/09/2019. Tendo em conta termos recebido resposta do Museu, com a informação de agendamento de reunião para o dia 20 do corrente mês, pelas 15:00h, com a Sra. Diretora do Museu, combinámos via telemóvel alterar o dia da intervenção para a sexta-feira. Após pesquisa realizada por ambos, percebeu-se que existia um autocarro que fazia o trajeto direto entre a zona habitacional do Tiago e a zona onde se situa o Museu em apreço e, o referido trajeto não era desconhecido ao Tiago, até porque, na primeira ida ao Museu, de regresso a Matosinhos tínhamos feito esse trajeto, assim, lancei o desafio ao Tiago para ele ir só até ao Museu que eu estaria na paragem à sua espera. Tendo o Tiago aceitado e às 14:45h quando o Tiago chegou à paragem eu já me encontrava à sua espera. Ao cumprimentar-me o Tiago diz “será que a Diretora vai dizer que sim?”. Eu peço ao jovem que tente manter-se calmo e digo-lhe que caso não seja possível fazer voluntariado no Museu, procuraremos outros locais, até outros Museus se ele assim desejar. Antes de entrar elogio o Tiago pelo seu cuidado, apresentava-se vestido com roupas leves, adequadas ao dia e com a barba e cabelo também cuidados. Ao elogiar o Tiago este agradece e diz “eu não sou de ligar a roupas, nem nada disso”. Houve ainda tempo para conversarmos e relembrar o conteúdo do e-mail e o nosso propósito. Decidimos também que seria o Tiago a expor a sua vontade. A Diretora, veio buscar-nos à receção onde aguardávamos, cumprimentou-nos muito gentilmente e encaminhou-nos para uma sala muito confortável, referindo tê-la improvisado para nos receber, explicando que o Museu se encontrava em obras e, no momento, estava inclusive, sem gabinete. Na reunião fomos informados que o Museu se encontrava em obras e por esse motivo estaria fechado ao público até dezembro e, por tal impossibilidade do Tiago fazer voluntariado no imediato. Perante esta informação, acordamos com a Sra. Diretora que continuaríamos a procurar um local para o Tiago fazer voluntariado e, caso encontrássemos antes de dezembro informaríamos a Sra. Diretora do Museu para que fosse anulado o pedido do

Tiago, caso contrário, no início de janeiro comunicaríamos com a Sra. Diretora, novamente, para avançarmos com a proposta de voluntariado que, passaria por o Tiago assistir o vigilante do Museu na entrega de folhas de sala aos visitantes de 2º e 3º ciclo, proposta da Sra. Diretora do Museu e que o Tiago estava disposto a se desafiar. Após reunião, enquanto esperávamos o autocarro para o Tiago regressar a casa, onde lhe pedi que, logo que se encontrasse em casa me informar via TLM, solicitei ao Tiago o *feedback* quanto à reunião, tendo-me dito que estava satisfeito com a forma como havíamos sido recebidos, porém não lhe agradava ter de esperar até dezembro, queria iniciar o quanto antes um voluntariado, tendo-se decidido que iríamos, ambos, continuar a procurar. Por via da observação participante e das conversas intencionais, pode perceber a importância das abordagens, perceber que uma abordagem humanista, assente no respeito pelo ao outro e na amorosidade, como defendido na literatura de Paulo Freire, são o caminho. Esta minha reflexão surge da abordagem da Sra. Diretora do Museu que teve uma abordagem empática, afável de valorização pela pessoa do Tiago e que o ajudou a que, aos poucos, o seu nervosismo e desconforto que revelava, inicialmente, se fosse dissipando e o ajudasse a manter o diálogo com a Sra. Diretora e a melhor receber e compreender a notícia da impossibilidade de fazer voluntariado no Museu, no imediato. Desafiar o Tiago para fazer o trajeto de autocarro sozinho foi algo que me deixou apreensiva, porém, considero ser importante, à medida que se vai conhecendo as capacidades da pessoa com quem se está em IP que haja congruência entre as palavras e a ação, por tal se eu acredito que a pessoa é capaz eu tenho de demonstrar que efetivamente eu acredito que a pessoa é realmente capaz. Considero, ainda, que é este capaz que vai produzindo mais confiança na pessoa que se vai traduzindo em cada vez mais capacidade.

Dia 26/09/2019. Às 14:30h quando cheguei à confeitaria o Tiago já lá se encontrava, mostrava-se bem-disposto, partilhando que no final de semana tinha ido com a sua mãe às compras e comprara umas calças, pois as que tinha começavam-lhe a ficar largas, na sequência da sua perda de peso, que vinha a caminhar para o peso que desejava atingir, dizendo que já tinha perdido cerca de 30 kilos. Esgotado este assunto, o Tiago referiu que apesar de ter compreendido e, mais uma vez, referiu o bom acolher da Sra. Diretora do Museu, disse que tinha ficado triste por não ser possível iniciar de imediato voluntariado no Museu. A conversa fluiu, onde abordamos a formação académica do Tiago, tendo ele me falado de alguns dos conteúdos que faziam parte de algumas das unidades curriculares ou “cadeiras” como referiu, revelando o seu gosto por novas tecnologias

e, nomeadamente pelo programa de desenho CAD, modelagem 3D e desenho digital, gostos advindos, de conhecimentos adquiridos aquando da sua frequência na licenciatura do curso que frequentara. Tendo conhecimento, através de conversa intencional, que a pessoa responsável pela sala do NAID, na ESE tinha interesse, em desenvolver um projeto de materiais de sinalética em 3D e da sua abertura para acolher uma pessoa que tivesse interesse pela área, propus ao Tiago uma visita à sala do NAID, para que pudesse conhecer as possibilidades e perceber se o local era do seu interesse para fazer voluntariado. O Tiago mostrou-se muito animado com a ideia e disse “bem, afinal pode ser que ainda comesse a fazer voluntariado este ano”. Tendo o Tiago aceitado a proposta, marcamos a ida à ESE para o próximo encontro, dia 03/10/2019. Neste encontro pude perceber, alguma evolução do Tiago ao nível comunicacional, através da sua autonomia ao abordar a nossa reunião com a Sra. Diretora do Museu. Ao apresentar ao Tiago a possibilidade de desenvolver ações de voluntariado, na sala do NAID, percebi que estava a trazer-lhe uma nova esperança, novo ânimo, constatada nas suas palavras “bem, afinal pode ser que ainda comesse a fazer voluntariado este ano”.

Dia 03/10/2019. Quando cheguei à Confeitaria o Tiago já lá se encontrava, apresentava-se bem cuidado, quando o elogiei pela sua imagem cuidada, agradeceu e referiu que as calças que trazia eram as que tinha comprado na passada semana com a sua mãe. Neste momento, abordei com o Tiago a importância de adequarmos nosso vestuário às situações, bem como ao clima, estações, referindo ainda, que a nossa imagem, de modo geral, mede a nossa autoestima, autocuidado. O Tiago diz concordar comigo, referindo, novamente, que nos últimos anos não cuidou da sua imagem. Posto isto seguimos viagem, recorrendo ao autocarro em direção ao HSJ (Hospital de São João). No autocarro pedi ao Tiago que comprasse bilhete também para mim, dando-lhe dinheiro, justificando o meu pedido por estar com as mãos ocupadas. No trajeto entre a paragem do autocarro, junto ao HSJ e a ESE, falamos da valia que era o autocarro fazer o trajeto direto, não haver necessidade de transbordo. Na entrada da ESE, sabendo da fobia social do Tiago e dada a concentração de estudantes, que habitualmente se gerava na entrada principal da ESE, dei ao Tiago a opção de entrar por uma das portas laterais, na tentativa de o proteger. Porém, quando colocada esta possibilidade o Tiago, diz, “acho melhor entrar pela porta principal, se eu gostar disto, começo a habituar-me já”. Na sala do NAID já se encontrava a pessoa responsável. Após apresentações sentamo-nos para conversar, onde a pessoa responsável pela sala explica ao Tiago a possibilidade do voluntariado, que passava pela construção de materiais em 3D e em

*Braille* para apoio a pessoas cegas, como eu já havia transmitido ao jovem. Além das explicações mostra ao Tiago o computador que pudera utilizar e a impressora 3 D. O responsável da sala apresenta ao Tiago dois jovens (um rapaz e uma rapariga) que se encontravam a realizar estagio curricular de 12º ano no NAID, também eles a trabalhar com impressão 3 D, e diz-lhe que, pelo facto de já possuírem algum conhecimento o podem apoiar sempre que tenha alguma dúvida, além disso acrescenta que o seu filho, por vezes também frequenta a sala e que o poderá apoiar pois, domina bem os programas necessários à construção dos materiais em 3D. O Tiago mostrava-se fascinado com a ideia e olhando para mim pergunta “quando é que eu posso começar?”, na próxima semana respondeu-lhe a pessoa responsável pela sala e eu. Saídos da sala do NAID, fiz uma visita guiada ao Tiago mostrando-lhe onde se situavam os Wc’s, o Bar, e a Biblioteca, caso necessita-se de recorrer a alguma pesquisa para os trabalhos na sala do NAID. No percurso até ao autocarro e, sabendo que o autocarro fazia o trajeto e, passava junto à habitação do Tiago, desafiei-o a fazer a viagem de regresso a casa sozinho, pedindo-lhe que me informasse quando chegasse a casa. O Tiago aceitou o desafio e disse-me “acho que sou capaz de vir sozinho na próxima semana, basta que você fique à minha espera na paragem do autocarro”, referindo-se a eu esperar por si na paragem junto ao HSJ. Pontuei e valorizei esta sua evolução, e concordei que assim seria. A postura do Tiago revelou grande força de vontade, coragem e determinação. Mostrou-se empenhado e disponível para se desafiar, percebido ao tomar a iniciativa para fazer a viagem de autocarro sem a minha presença e ao enfrentar a concentração de estudantes, junto à entrada principal da ESE, quando lhe foi dado a conhecer outra opção. Considero que esta evolução do Tiago resulta, nomeadamente, da relação de confiança que vínhamos a construir e da congruência entre a palavra e a ação, um dado que se considera fulcral para a construção de uma relação segura,.

Dia 10/10/2019. Como combinado, esperei pelo Tiago, junto à paragem do autocarro frente ao HSJ. No percurso até à ESE, o Tiago disse-me que sentia um misto de nervosismo e contentamento, dizendo “hoje começa uma nova etapa da minha vida, sinto que é um compromisso, algo que há muito tempo não tenho”. Continua dizendo que a sua mãe ficou muito contente por existir esta oportunidade e ele a ter aceitado. Chegados à ESE e, tendo o Tiago me informado que queria tomar café, dirigimo-nos ao bar e eu aproveito, a seu pedido, para o apresentar às duas Sras. funcionárias que lá se encontravam, referindo que o jovem iria passar a frequentar a sala do NAID à quinta-feira e por tal seria presença assídua à quinta-feira no bar para

tomar café e ou beber água. As Sras. colocaram o Tiago muito à-vontade, dizendo, que habitualmente tinham uma jarra no balcão e copos e que ele podia servir-se sempre que quisesse. Já no NAID encontrava-se o filho da pessoa responsável pela sala, (a quem aqui se atribui o nome de Lucas) e que após eu apresentar o Tiago, sentam-se lado a lado, cada um em seu computador e o Lucas explica ao Tiago os meandros dos programas a utilizar para o desenho dos materiais em 3D. Instalaram os programas necessários, no PC onde o Tiago ia trabalhar e o Lucas foi explicando ao Tiago algumas técnicas de modelação e de desenho em 3D, tendo iniciado o desenho de uma jarra. Apesar do Tiago ser, como refere “um homem de poucas palavras) a interação entre O Tiago e o Lucas foi fluído e no final do encontro despediram-se com um cumprimento de mão e um até à semana, combinando entre eles dar continuidade ao trabalho em casa, após o Lucas ter explicado ao Tiago que programas necessitava de instalar no PC de sua casa. De regresso à paragem do autocarro, o Tiago disse-me “para a semana não precisa de me esperar na paragem, espere-me por favor à entrada da ESE que eu vou lá ter”. As palavras do Tiago eram confiantes, revelavam segurança/confiança e através delas eu ia percebendo que o Tiago queria autonomizar-se e, conhecendo eu as capacidades e competências do Tiago e acreditando eu nelas, tinha de ser congruente e ir dando liberdade, mediada, ao Tiago.

Dia 17/10/2019. Às 14:10h, como combinado esperei o Tiago junto ao portão da ESE, quando lhe pergunto como correu a viagem diz-me “a viagem correu bem, já me sinto seguro para fazer este trajeto sozinho, para a semana eu podia experimentar ir ter à sala”. Eu pontuo mais este grande passo e digo-lhe que estarei na sala à sua espera. O Lucas já se encontrava na sala, ao cumprimentar o Tiago dá-lhe os parabéns pelo trabalho que tinha feito em casa e quetinha enviado para o Lucas via e-mail. Percebi a grande satisfação do Tiago pela valorização atribuída pelo Lucas ao seu trabalho. No decurso das conversas, o Tiago diz-me que a sua mãe fazia anos e por isso gostaria de lhe oferecer alguma coisa feita por si. Após algumas sugestões do Lucas, quanto ao que podia fazer, tendo em conta o material disponível que existia na sala, o Tiago decide-se por um porta-chaves, com o nome da mãe que, após desenhado e imprimido mostra-me orgulhoso e diz-me “vai servir também para ela ver as coisas que eu faço aqui”. No final do encontro, eu acompanhei o Tiago até à saída da ESE, aproveitando para lhe pedir o *feedback*, relativamente ao voluntariado, se estava a responder às suas expectativas, ou se havia alguma coisa que o deixasse desconfortável, disse-me “estou a gostar de estar aqui”. Através das curtas frases do Tiago, eu tinha cada vez mais a certeza e, tendo em conta o desenvolvimento que ia

acontecendo, que o Tiago é mesmo um homem de poucas palavras, ou como me disse um dia “gosto de falar só o essencial”.

24/10/2019. O Tiago chegou à sala do NAID mais cedo que o habitual, ao perceber a minha admiração por ter chegado mais cedo, diz-me que tinha ido num autocarro que passa mais cedo na sua localidade e já havia ido ao bar tomar café, dizendo-me, inclusive que a Sra. que o atendeu tinha sido muito simpática e perguntado “é o jovem que está a frequentar a sala lá em cima? Eu disse sou”. Tendo em conta o gosto e a facilidade que o Tiago vinha a demonstrar na criação de materiais em 3D, conjuntamente com a pessoa responsável pelo NAID, surge a ideia de se criar placas de identificação, em Braille, para facilitar a identificação dos espaços físicos a pessoas cegas e, nesse sentido num trabalho conjunto com ajuda do Lucas, para construir a base e a designação do espaço, quanto às letras e ajuda dos dois jovens (que estavam a desenvolver o seu estágio de 12º ano), na construção dos números, foi criada a placa protótipo. Neste mesmo dia, em conversa com a Sr. Presidente da ESE, eu falei da frequência do Tiago na sala do NAID, explicando que no âmbito do projeto de mestrado, o Tiago encontrava-se a frequentar a sala do NAID e que em colaboração com a pessoa responsável, pela sala, tinha surgido a ideia de o Tiago conjuntamente com o filho da pessoa responsável e mais dois jovens que se encontravam na sala a desenvolver o seu estágio do 12º ano, fazer-se placas de identificação das salas e espaços comuns em *braille* para facilitar a identificação dos mesmos às pessoas cegas, mostrando a placa protótipo à Sra. Presidente. A Sra. Presidente valorizou a ideia e autorizou a sua afixação, quando estivessem prontas. Transmitem o conteúdo da conversa ao Tiago que se mostrou satisfeito, referindo “é bom quando alguém dá valor ao que fazemos”. A esta afirmação eu perguntei se não era habitual darem valor ao que ele fazia, ao que me respondeu “agora começam a dar”. O Tiago, já algum tempo vinha a mostrar muita segurança no D3, inclusive. Sabendo do caso de um jovem com paralisia cerebral que tinha muita dificuldade em se alimentar de forma autónoma, desafiei o Tiago para desenhar uma colher, explicando-lhe quais as necessidades, que passavam inclusive por ter quebra à esquerda. O Tiago de imediato aceitou o desafio. Devido à dificuldade de imprimir a referida colher em impressora 3 D “caseira” e não ter sido ainda possível descobrir-se uma empresa que possa fazer essa impressão, a colher ainda não foi impressa, aguardando que seja possível imprimir.

Dia 31/10/2019. O Tiago chegou muito bem-disposto. Após me cumprimentar disse “a minha mãe ficou muito contente com o presente, disse que era o melhor presente que tinha recebido”. Nesse momento, perguntei ao Tiago o que tinha sentido ao escutar as palavras da sua mãe? O Tiago sorriu e disse “gostei, lembrei-me do tempo em que as coisas estavam bem”, referindo-se ao tempo em que os pais estavam juntos e a sua doença ainda não tinha surgido. Para o efeito de saber quantas placas seriam necessárias, eu acompanhei o Tiago numa *tour* pela ESE, onde o jovem ia anotando o nome e número da sala num caderno que lhe facultei para o efeito. Sempre que nos cruzávamos com alunos, mesmo que por vezes em grande número, ou, quando eu encontrava pessoas conhecidas e parava para as cumprimentar, o Tiago demonstrava-se tranquilo. Regressados à sala, o Tiago organizou a designação dos espaços por categorias e em colaboração com o Lucas e com os dois jovens iniciaram a construção das placas de identificação. Às 16:30h, o Tiago despediu-se do Lucas que, ainda ficou na sala e eu acompanhei o Tiago até à saída do edifício, para lhe pedir o *feedback* do encontro, que o Tiago resumiu, dizendo “gostei”.

Dia 7/11/2019. Como havia transmitido ao Tiago, devido a uma reunião, hoje eu só poderia chegar à sala do NAID às 15:00h. Quando lá cheguei, o Tiago encontrava-se a trabalhar nas placas de identificação, com o Lucas e os dois jovens. Ao perceber a segurança que o Tiago já apresentava, quer ao nível do trabalho que vinha a desenvolver em 3D, quer ao nível da utilização dos transportes públicos e, quer ao nível das interações com o outro, percebida através da total autonomia e facilidade com que o Tiago entrava e saía da ESE, das interações entre o Lucas e os dois jovens que se encontravam a desenvolver estágio, após o parabenizar pelas grandes conquistas, coloquei-o à vontade para frequentar a sala sempre que quisesse, bastava que me informasse, sendo esta também uma liberdade já autorizada pela pessoa responsável pela sala. O Tiago reconheceu as suas conquistas e a sua autonomia para frequentar a sala do NAID sozinho e disse “você ajudou”.

Assim, entre o dia 7/11/2019 e o dia 12/03/2019 o Tiago continuou a desenvolver as placas em *Braille* contando, na maioria das vezes, com a presença e apoio dos dois jovens estagiários e, quase sempre, também com a presença do Lucas.

A partir do dia 16/01/2020, até ao dia 12/03/2020, o Tiago passou a frequentar a sala, também à terça-feira sem a minha presença, devido ao facto de neste dia e em hora coincidente eu me

encontrar a desenvolver IP com o GASM. Assim, à terça-feira o Tiago frequentava autonomamente, informando-me quando chegava ao NAID, com uma mensagem via TLM “cheguei à ESE” e quando regressava a casa, com outra mensagem “correu tudo bem, já cheguei a casa, até quinta” e às quintas-feiras o Tiago transmitia-me e mostrava-me o que tinha feito.

Entre o dia 12/03/2020 e o dia 2/06/2020, devido ao confinamento obrigatório, pelo COVID-19, a IP deu-se por via de contato telefónico semanalmente. Nos contatos telefónicos, eu perguntava ao Tiago como estava a viver o confinamento, tendo-me dito numa das vezes, no mês de abril “estou na minha praia”, referindo-se que não se apresentava difícil para si estar em casa. Nessa altura, o Tiago dizia que na sua opinião, o COVID-19 seria rapidamente controlado. Porém e não se tendo verificado isso, em junho o Tiago já me perguntava “quando pensa que será seguro eu voltar à ESE?”. Esta pergunta do Tiago levava-me a perceber a sua vontade em retomar o trabalho da construção das placas.

No período de confinamento, o Tiago aproveitou para treinar a sua condução, com o apoio da sua mãe que lhe permitia conduzir quando iam às compras, ou tinham outras saídas permitidas, aproveitando que o tráfego era mais reduzido e, para desenhar materiais em 3D, inclusive, para aperfeiçoar ainda mais a sua técnica.

No dia 2/06/2020, dá-se a possibilidade do Tiago voltar à sala do NAID, com segurança e retomar a construção das placas, tendo tido a possibilidade de o fazer, ainda, no dia 9 e no 16/06/2019, neste último deu-se a avaliação do projeto que, contou com a presença da sua mãe que foi convidada para, inclusive, conhecer a sala do NAID e ver o trabalho que o Tiago ali desenvolvia.

O momento da avaliação do projeto foi iniciado pedindo ao Tiago que se colocasse no primeiro dia da intervenção e tentasse descrever o Tiago do antes e o Tiago do hoje. Após alguns segundos em silêncio, o Tiago diz, “eu não fiz tudo sozinho”. Tendo eu dito ao Tiago que, efetivamente ninguém se faz sozinho, porém, por mais que os que estão ao nosso lado queiram a nossa transformação/mudança ela só acontece quando nós próprios a sentimos necessária e queremos-nos transformar.

Posto isto, o Tiago diz “agora que estou mesmo a pensar, sinto que já estou mais próximo do que fui antes de me fechar em casa e, penso que se não for um trabalho que me obrigue a estar muito tempo de pé, nem ter de falar com muitas pessoas, acho que conseguia ter um *parti-me*. Nos primeiros dias ia decerto precisar de ajuda para dominar o caminho, ou isso, mas penso que conseguia”.

Acrescentou que se sentia seguro a utilizar os transportes públicos, em trajetos que conhecia, referindo o trajeto casa ESE e vice-versa, e casa centro do Porto e vice-versa e, ainda casa HPH e vice-versa, dizendo “este último eu já dominava antes”. Quanto à mãe do Tiago questionada, quanto ao Tiago do antes e o de hoje, a Sra. diz “eu tenho de lhe dizer isto, o projeto está a dar-me um novo Tiago”. Continuou dizendo que quando pensava no seu filho, antes da IP desenvolvida por Magalhães, em que o jovem passava os seus dias fechado no quarto e no Tiago de hoje, percebia o quão importante era a IP. Dizendo “eu serei eternamente grata à Magalhães e à Dra. Margarida pelo trabalho que fizeram com o meu Tiago”. No final eu disse ao Tiago e à sua mãe que apesar de estar a terminar a minha permanência no DSM, o Tiago podia contar comigo e podia retomar a sua frequência na sala do NAID, tinha autorização da pessoa responsável pela sala. Nas palavras do Tiago o projeto tinha se verificado uma oportunidade de mudar a sua vida, tinha-lhe proporcionado o desenvolvimento de voluntariado que lhe possibilitado novas aprendizagens e atribuído valor às suas competências, recordando os elogios que eram dados ao seu trabalho e disse “sinto-me mais motivado para sair de casa. Referiu ainda que o voluntariado lhe tinha permitido reforçar o treino na utilização dos transportes públicos facto que o levava a sentir-se atualmente mais autónomo e com liberdade para se deslocar de casa para a ESE e vice-versa. Ainda através do voluntariado o Tiago salientou as aprendizagens ao nível do programa *Fusion 360*, que tinha gostado muito de aprender e que o tinha ajudado a ocupar o seu tempo no período da pandemia a criar peças, exemplo (Ap. I), bem como as aprendizagens de modelação em 3D (Ap. I). O Tiago referiu ainda, ter feito amizades referindo-se à pessoa responsável pela sala do NAID, ao Lucas e aos dois jovens que frequentavam a sala, no desenvolvimento do seu estágio. Acrescentou ainda, a “A Margarida foi uma ajuda muito importante na minha vida naquela fase de recuperação. Depois da intervenção da [REDACTED] esta mais virada para a rua e os transportes públicos, uma vez superada, quanto aos trajetos que me eram importantes, como idas ao HPH, havia que encontrar uma atividade e em boa hora veio a Margarida ajudar com o NAID e o

programa *Fusion 360* que gostei muito de aprender a utilizar e a fazer modelação 3D. Muito obrigado!”.

Para a mãe do Tiago, o projeto tinha iniciado a descoberta de um novo Tiago, dizendo “ele está mais feliz e eu também”.

Importa registar que, a síntese da avaliação do projeto feita pelo Tiago e pela sua mãe, encontra-se no ponto “Avaliação do projeto”.

## **F. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS/ATIVIDADES NO ÂMBITO DA AÇÃO “(RE) CONHECER, (RE) FAZER, (RE) PENSAR” DESENVOLVIDA COM O PAULO**

Contextualização para o relato dos encontros e atividades com Paulo, no âmbito do desenvolvimento da Ação “(RE) Conhecer, (RE) Fazer, (RE) Pensar”

Descrição sumária das principais atividades/encontros da Ação “(Re) conhecer, (Re) fazer, (Re) pensar”, desenvolvida com o Paulo. Os encontros que não são aqui relatados, são encontros que, devido à impossibilidade do Paulo por questões académicas (fases de muito trabalho académico, preparação para testes e ou exames), ocorreram via telefone, onde, a pedido do Paulo, eu apoiava-o no estudo, ajudando em pesquisa de bibliografia e ou ajudava a esclarecer algumas dúvidas. Falávamos de assuntos que o jovem trazia e que na maioria das vezes, prendiam-se com a sua insegurança, quanto a ser capaz de fazer os testes/exames e ou determinado trabalho. O Paulo, além de se encontrara a fazer todas as unidades do ano em que se encontrava inscrito, tinha duas unidades curriculares do ano anterior que não conseguira fazer, daí, ter uma maior carga letiva. Importa registar, que o Paulo conseguiu fazer todas as unidades curriculares e com Muito Bom resultado.

Dia 21/05/2019, momento em que o Paulo me foi apresentado. O momento decorreu entre as 14:00h/15:00h, na ULSF da área de residência do Paulo, onde este era acompanhado em psicologia, além da presença da psicóloga, contou com a presença da psiquiatra e da mãe do Paulo. À hora marcada já eu me encontrava no gabinete médico com as duas profissionais de saúde. O Paulo chegou acompanhado pela sua mãe. Após cumprimentos e todas as pessoas sentadas, em torno da secretária, a psiquiatra disse “como já lhe dissemos, referindo -se a si e à psicóloga, esta é a Dra. Margarida, é educadora social que, no momento integra a equipa que acompanha o Paulo e vai colaborar connosco até julho de 2020 e, neste período, a intervenção no terreno será da sua responsabilidade. Será um trabalho de equipa, onde estaremos sempre em articulação”. Posto isto, pergunta ao Paulo se quer aproveitar para dizer alguma coisa. Este, começa por agradecer a minha presença e o interesse de todas na sua reabilitação. Seguidamente diz “eu preciso muito de ajuda, estou cansado de viver assim, agarrado ao passado e dependente da minha mãe, inclusive para sair de casa. Vivo no Porto há cerca de 13 anos e ainda não conheço nada do Porto, não conheço monumentos, nem nada que me permita aproveitar o lado belo da vida”. Após partilhar dados referentes à sua identidade, continua dizendo que, frequenta uma faculdade no Porto e que, anteriormente frequentara uma outra, mas devido a *bullying*, na época, desistira de estudar, tendo ficado quase um ano em casa. Aquando do início do desenvolvimento da IP, o Paulo frequentava uma outra faculdade, também ela no Porto, e devido à proximidade entre ambas o Paulo receava cruzar-se com colegas da anterior faculdade que frequentara, principalmente, dos que tinham exercido *bullying* sobre si, razão que obrigava a que diariamente a sua mãe o acompanhasse à faculdade, nos transportes públicos. Ainda antes de terminar, referiu novamente, “estou cansado de viver assim com medo, preso ao passado e dependente, isto não é vida para um jovem da minha idade, nem é algo que se espere”. Seguidamente, a mãe do Paulo refere a sua preocupação pelo facto do Paulo não usar o *wc* na faculdade, dizendo temer que este facto acarrete malefícios ao Paulo, a nível renal. Relatando que esta é uma situação que já vem do passado e que, não é fruto de obsessões advindas do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), mas, “fruto da construção do medo em que esteja alguém no *wc* e lhe faça alguma maldade, como assaltá-lo ou raptá-lo”. Após partilhar alguns gostos, como ir visitar a Sé do Porto; passear na zona da Ribeira do Porto; visitar a estação de São Bento; ir ao *McDonalds*; ir à casa da Música assistir a concertos; ir ao cinema; entre outros e, de referir alguns dos seus desejos, como, ter autonomia na utilização dos transportes públicos; fazer ERASMUS; ter amigos, partilhando que a

única amiga que tivera no Porto e, que o tinha acompanhado desde o ensino primário, até à faculdade que frequentara anteriormente, tinha ficado lá atrás e, no momento não tinha nenhum amigo, nem amiga. Quanto a colegas da turma, referiu que, só interagia com alguns deles quando tinha necessidade de lhes perguntar alguma matéria da aula que não tinha percebido ou tivesse faltado. Ainda antes de terminar o momento, perguntei ao Paulo a sua disponibilidade para podermos planificar os encontros de IP. Após discutirmos em conjunto as várias possibilidades, ficou decidido que os encontros se dariam de 15 em 15 dias, às sextas-feiras entre as 10:30h/12:30 h, salvo exceções, nomeadamente, do surgimento de algum imprevisto de uma das partes e ou realização de alguma atividade que, tivesse de obedecer a horários próprios. Tendo em conta que, o Paulo se encontrava numa época de muito trabalho académico, no momento, deixou-se marcado o primeiro encontro de IP para o dia 14/06/2019, na faculdade que o Paulo frequentava. Ao sair da sala, o Paulo cumprimentou-me novamente com um aperto de mão, assim como a sua mãe e, agradeceu novamente a minha presença e o meu interesse pela área da reabilitação. Este primeiro encontro, permitiu-me conhecer um pouco do Paulo, da sua realidade, bem como, saber de alguns dos seus desejos e, necessidades que, o próprio, a sua mãe e as duas profissionais de saúde identificavam. Na voz do Paulo, através da frase “estou cansado de viver assim com medo, preso ao passado e dependente, isto não é vida para um jovem da minha idade, nem é algo que se espere”, percebi a sua tomada de consciência, relativamente à sua realidade e, força de vontade para a alterar/transformar. Pude perceber o seu afastamento à vida social, isolamento e exclusão.

Dia 14/06/2019. Quando cheguei à Faculdade o Paulo encontrava-se sentado num banco do jardim e apresentava-se um pouco ansioso. Na tentativa de afastar esse sentimento digo-lhe que preciso de tomar café que, além de o convidar pergunto-lhe qual o espaço que aconselha. Enquanto tomávamos o café e, no seguimento da minha pergunta, como estavam a correr os trabalhos/testes, o Paulo diz-me que as obsessões, (pensamentos intrusivos) têm tido grande impacto no seu dia a dia, referindo em particular uns resultantes da sua passagem pela faculdade que frequentou anteriormente e que, são consequência de *bullying* que sofreu às mãos de alguns dos seus colegas de turma, dizendo inclusive que várias vezes escutara os colegas dizerem “vem aí aquela coisa estranha”. Continuou dizendo que, era um “tormento” diário fazer o percurso para a faculdade atual, porque o obrigava a percorrer, a pé, uma rua comum às duas Faculdades, aumentando a possibilidade de se cruzar com ex-colegas. Para além desse medo, acrescenta as

terríveis memórias do espaço físico que, produziam em si pensamentos intrusivos nos quais ficava a “ruminar” grande parte do dia, condicionando-lhe a realização das tarefas da escola, como ler, estudar, executar trabalhos académicos, descanso/ sono. A partir desta partilha do Paulo, identificação de um dos seus problemas, perguntei o que é que ele entendia que podíamos fazer para alterar essa realidade (vi este momento como uma oportunidade de ajudar o Paulo a descobrir os seus recursos internos). O jovem diz-me “penso que terei de lá voltar, ir aos lugares onde fui maltratado, onde passei medo, estive perdido e sufocado”. Acrescenta “preciso de me desprender do passado” dizendo que não o fez ainda porque só tinha a mãe em quem confiar, porém não o queria fazer na sua companhia por receio de a associar depois a coisas más. Perante a sua partilha eu mostro-me disponível e combinamos lá ir no dia 19 de julho, o jovem agradece.

Dia 19/07/2019. Quando cheguei ao local combinado o Paulo já lá se encontrava. Após o cumprimentar, ele diz-me que se sente apreensivo, porém, que está seguro do que tem de ser feito. De lá seguimos, a passo, observando a rua onde o Paulo ia fazendo comparações entre o passado e o presente. Através das suas afirmações ia-se percebendo um olhar novo sobre as coisas. Chegados à Faculdade, o Paulo guiou-me até um jardim, parando de frente a uma das janelas e, olhando para o interior da sala disse-me que, ali, tinha sido um dos lugares onde tinha sofrido *Bullying*, dizendo que era um adas salas onde tinha habitualmente aulas e narrou alguns episódios. As partilhas do Paulo revelavam confiança em mim, fator necessário à construção de uma relação segura. Ainda na Faculdade, o Paulo falou-me da biblioteca da faculdade, dizendo que, apesar do seu desejo em conhecer, até porque escutara algumas vezes os colegas dizerem que era um espaço bonito, nunca lá tinha ido. Ao perceber o seu interesse, disponibilizei-me para o acompanhar. Enquanto circulávamos, percebi a dificuldade do Paulo em tocar, inclusive nos puxadores das portas e, questionei-o se andar com toalhetes desinfetantes ajudaria, ao que me respondeu “talvez”. Já no exterior da faculdade, o Paulo parou, voltou-se para mim e disse “obrigado, ser-lhe-ei eternamente grato”. Segundo palavras do Paulo, a ida à “antiga” Faculdade apresentou-se como o grande passo para a sua liberdade, sentia-se agora capaz de lá passar de novo e, via como essencial a minha ajuda e cooperação no seu processo de “desbravamento de espaços que lhe pareciam o mais próximo do fim do mundo”, espaços que, além de lhe ocuparem o pensamento durante o dia, chegavam a tirar-lhe o sono. Através do feedback do Paulo, pude perceber a dimensão e o impacto que o *bullying* tinha tido na sua vida e o quanto tinha obstaculizado o seu desenvolvimento. O Paulo disse-me que tinha uma reunião com uma das

suas professoras na Faculdade, tendo eu o acompanhado até à entrada da mesma, onde nos despedimos. Tendo em conta que no mês de agosto eu não ia ter disponibilidade para estar com o Paulo, por motivos profissionais, combinamos que, caso o Paulo necessitasse de falar comigo enviaria email ou mensagem e eu logo que me fosse possível responderia eu telefonaria e, em setembro retomaríamos a IP nos moldes já acertados.

Dia 6/09/2019. O encontro deu-se junto à Estação de São Bento, após cumprimentar o Paulo e perguntar como tinha feito a viagem e este me ter dito que tinha ido de autocarro, seguimos em direção à Ribeira, para responder ao interesse do Paulo, visitar essa zona. No percurso, inicialmente senti que a multidão deixava o Paulo desconfortável, quando questionado, diz-me que apesar de se sentir seguro na minha companhia e acreditar que, nada de mal acontece só porque o pensa, não consegue controlar os pensamentos intrusivos, consequência do TOC. Durante o passeio, o Paulo falou-me de algumas das suas preocupações, relativas à faculdade, entre elas, atitudes de colegas da turma que, sempre que lhes pedia apontamento das aulas em que não podia estar presente, não obtinha resposta. Eu disse ao Paulo, que nesse sentido deveria pedir aos Professores para lhe facultarem a matéria. Pelas dificuldades que o Paulo ia revelando, inclusive, para fazer trabalhos académicos só, visto os colegas de turma não quererem fazer para consigo, ver se existia na Faculdade gabinete de apoio a trabalhos académicos, disponibilizando-me, para ir à Faculdade e ver essa situação com ele. O Paulo agradeceu o meu apoio, dizendo que ia tentar descobrir, caso não conseguisse, ficaria grato que eu fosse à Faculdade para o ajudar. O encontro de IP, além de ter respondido a um desejo do Paulo, foi promotor de avanços na sua liberdade, percebido através das suas palavras quando, posteriormente me diz que, o facto de ter conseguido superar os medos que sentiu no início do passeio pela Ribeira, ao perceber que apesar de pensar coisas más, o céu não lhe caiu em cima,” o que significa que não há uma concatenação entre a mente e a realidade e, que de facto posso evoluir e viver uma vida normal, posso desafiar-me para lá dos apertados limites que a minha sensação de segurança impõe e apesar de ser possível que algo mau aconteça, não representa uma verdadeira ameaça” era um incentivo para se desafiar a viver. Acompanhei o Paulo até à paragem do autocarro.

Dia 18/10/2019, o encontro deu-se junto à casa da Música do Porto, com o objetivo de responder a um pedido do Paulo o de assistir a um ensaio de música clássica, tendo sido o jovem a tratar da logística. Quando cheguei ao ponto de encontro (frente à Casa da Música) o Paulo já lá se

encontrava, encontrava-se muito alegre, percebendo-se o seu grande gosto pelo facto de ir assistir a um concerto, um desejo, que desde o primeiro encontro revelou. Perguntei qual o transporte que tinha apanhado, e o Paulo disse-me que tinha ido de autocarro e saíra na paragem junto à Casa da Música. Entramos e fomos diretos ao bar, tomamos café para fazer horas e conversar acerca de como estavam a correr os trabalhos e, se os materiais que eu lhe tinha enviado tinha ajudado (tratava-se de um trabalho acerca dos Direitos Humanos). À hora subimos e após dar o bilhete ao Sr. Segurança entramos na sala e ocupamos os lugares que referia no bilhete. O ensaio começou e os olhos do Paulo iluminaram-se, olhando para mim diz “muito obrigado, nunca lhe poderei agradecer”, tendo eu dito, agradece sim, com as suas conquistas e ele sorriu. E ali ficamos até terminar o ensaio. O encontro revelara-se importante, principalmente, por ter satisfeito um gosto do Paulo, gosto por música clássica, exigir a sua interação com o outro e, por conseguinte, demonstrar a sua capacidade de organização de uma atividade, e enfrentar os desafios causados pelo TOC, no que respeita a estar num espaço novo para si. Terminado o ensaio, já no exterior o Paulo disse-me que ia encontrar-se com a sua mãe que se encontrava próximo, tendo-me acompanhado até ao meu carro que ficava em caminho, aproveitando para falar dos compositores das obras que tínhamos escutado no ensaio.

Dia 15/11/2019, o ponto de encontro deu-se de frente à Estação de São Bento. Quando eu cheguei junto do Paulo, este diz-me que o autocarro tinha chegado mais cedo e já tinha estado a ver a Estação, era bonito ver os comboios a chegar, disse-me que nunca lá tinha ido. Tendo em conta que ele tinha adormecido e para não chegar atrasado, estava sem tomar o pequeno-almoço, fomos ao café da Estação tomar café e comer uma fatia de bolo que, eu ofereci ao Paulo. Após, saímos em passeio, em direção à Sé Catedral do Porto. No percurso o Paulo, através de conversas intencionais, revelou o seu gosto por música coreana, falou-me de alguns cantores e do estilo *Kpop*. As observações e comentários que o Paulo ia fazendo aos espaços, edifícios e à Sé Catedral do Porto, além de revelarem o seu afastamento social, revelavam, grande gosto por arte. No final do encontro, quando pedi o feedback do encontro ao Paulo, este disse-me que, à semelhança dos anteriores, o palmilhar as ruas de hoje levava a que “a cidade do Porto começasse a deixar agora de ser um espaço de medo e dava lugar a um espaço aberto de oportunidades onde após 10 anos, a viver no Porto, começava a construir verdadeiras memórias. As palavras do Paulo revelavam os seus primeiros “passos” para se libertar. Ao perceber que estava em cima da hora para eu apanhar

o comboio o Paulo disse-me “não precisa de ficar preocupada eu já me oriento bem com os autocarros”. Despedimo-nos, desejando boa viagem.

Dia 20/12/2019, o encontro deu-se junto à Câmara Municipal do Porto e teve como propósito responder ao desejo do Paulo, visitar o Teatro São João e a Biblioteca Almeida Garret, desejo demonstrado pelo jovem 15 dias aquando do momento de IP via TLM. O Paulo mostrou vontade em ter um cartão de leitor da Biblioteca, apesar de me dizer que requisitar ou consultar livros era algo que no momento considerava impossível devido ao TOC, gostava de ter um cartão, tendo aproveitado para o fazer. Durante o passeio entre a Biblioteca e o Teatro São João, o Paulo disse-me que tinha surgido a oportunidade de fazer voluntariado numa associação do Porto, tratava-se de dar apoio a pessoas que se encontravam sós, em tarefas como: ir à farmácia; ao supermercado e, ou fazer companhia. Ao pedir a minha opinião, referiu que confiava nas minhas palavras, eram-lhe importantes na tomada de decisão, eu aconselho o Paulo a se desafiar, dizendo-lhe que tendo em conta o seu sonho de fazer mobilidade Erasmus, considero que este voluntariado pode ser um “trampolim”. No entanto digo-lhe que deve ser algo bem refletido, aconselho-o avaliar os prós e os contras. Nesta sequência o Paulo diz-me “estou cansado de viver preso ao TOC.

Dia 17/01/2020, o encontro destinou-se a responder a um desejo do Paulo, ir passear na Rua de Santa Catarina e ir ao *McDonalds*. O ponto de encontro deu-se na Estação de São Bento. Após cumprimentar o Paulo, seguimos em direção à Rua Santa Catarina, com destino ao Via Catarina para irmos ao *McDonalds* tomar o pequeno-almoço. O Paulo encontrava-se, à semelhança do habitual, muito bem cuidado, eu elogio o seu cuidado e ele agradece, referindo que o casaco tinha sido um presente que a mãe lhe oferecera no Natal. Chegados ao *McDonalds*, o Paulo escolheu o seu menu e comprou-o na máquina, depois juntou-se a mim na fila aguardar, tal como eu o pedido. Optamos por ficar na sala interior, ou invés de nos sentarmos na zona de restauração exterior. Entre diálogos, o Paulo falou-me dos testes que tinha feito, um dos quais da unidade curricular de inglês que tinha corrido muito bem, ainda aguardava a nota de um trabalho da unidade curricular de francês, referindo que, expectava bom resultado. Após tomarmos o pequeno-almoço, abandonamos o Via Catarina para passear na rua, ver montras. Enquanto passeávamos o Paulo falou-me abertamente da sua sexualidade, desabafando que não estava feliz e sabia que era urgente assumir-se perante a sua mãe, porém temia ter de enfrentar conflito, dizendo “tenho receio de não ter forças”. Ao pedir-me ajuda, eu disse-lhe que os seus receios eram

compreensíveis, no entanto se estava seguro da sua sexualidade devia assumi-la, principalmente por não estar feliz. Devia pensar, em primeiro, no seu bem-estar, até porque eu acreditava que aqueles que nos amam verdadeiramente, querem a nossa felicidade, mesmo que não seja o que idealizam/expectam. Chegamos à Estação de São Bento ao despedirmo-nos, o Paulo disse “poderei algum dia agradecer-lhe?”. Eu respondi-lhe, sim seja feliz! No dia seguinte a este encontro, o Paulo telefonou-me, começou por agradecer, novamente, as palavras que eu lhe tinha dito, quando me tinha falado da sua sexualidade e do dilema que estava a viver, que tinham sido muito importantes e lhe tinham dado força para falar com a sua mãe. Acrescentando “o impacto já passou, eu estou feliz” obrigada.

Dia 28/02/2020, o encontro de IP deu-se na ESE, com a intenção de responder a um desejo do Paulo, conhecer a escola que eu frequentava. Combinamos encontro no átrio e, após tomarmos café eu fiz-lhe uma vista guiada pela escola, inclusive, mostrei-lhe a biblioteca, tendo o Paulo referido, todas as bibliotecas deveriam ser assim como esta, estar sempre de portas abertas, a mim facilitar-me-ia a vida. O Paulo falou-me que precisava de bibliografia que abordasse a Sociologia Contemporânea, para fazer um trabalho académico, eu disponibilizei-me para emprestar dois livros ao Paulo se ele quisesse. Tendo ele me dito que, acreditava ser capaz de levar os meus livros para casa e, nesse momento, falou-me abertamente do seu TOC e dos desafios que era para si viver com TOC. Porém, apesar de serem ainda grandes os desafios, nada tinha a ver com o passado e, partilhou comigo algumas situações. Atendendo ao avançar da hora, convidei o Paulo para almoçar na cantina. Durante o almoço o Paulo falou-me da sua vontade em se filiar a um partido político, referindo identificar-se com os projetos que o partido em questão apresentava, partilhando, ainda que, tinha participado num jantar com os jovens apoiantes desse partido e tinha ficado agradado. Quando nos despedimos, o Paulo agradeceu o facto de eu o ter recebido na “minha” Escola e tê-lo convidado para almoçar. Questionado acerca do transporte que tinha utilizado e que ia utilizar para regressar a casa, o Paulo disse-me que ia apanhar um autocarro junto ao HSJ, que passava junto de sua casa. A sua resposta revelou o seu domínio na utilização dos transportes públicos. A sua vontade em se filiar a um partido político referindo que se identificava com os projetos que o mesmo apresentava, revelava a sua crescente emancipação.

Devido ao COVID-19, entre o dia 28/02/2020 e o dia 31/07/2020 os momentos de IP, deram-se somente via TLM. Tal como nos anteriores, os assuntos abordados eram igualmente trazidos pelo Paulo, onde as preocupações quanto ao ano letivo e a dúvida de fazer Erasmus no próximo ano letivo foram sendo abordadas.

No dia 31 de julho abriu-se espaço para a avaliação do projeto, aportada no texto que o Paulo me havia enviado e que havia sido refletida com a subequipa, em conversa intencional, via telemóvel. Neste, último, momento de IP, combinamos manter contato e marcar um encontro presencial, quando estivessem reunidas condições de segurança.

A síntese da avaliação do projeto feita pelo Paulo encontra-se, à semelhança da do Tiago, no ponto "Avaliação de produto: avaliação final do projeto", juntamente com a síntese da avaliação feita pelos participantes da IPG. Seguidamente regista-se o texto de avaliação do projeto realizado pelo Paulo, na íntegra. Foi copensado e de mútuo acordo que, a sua avaliação do projeto realizada pelo Paulo se daria através de um texto escrito pelo próprio, por se verificar grande facilidade e predisposição do Paulo para escrever, e que posteriormente seria analisado e refletido conjuntamente com a subequipa, à semelhança do que foi pedido aos restantes participantes, foi pedido que fizesse a sua avaliação do projeto, tentando-se situar quando iniciamos a IP e no "agora", fazendo uma viagem no tempo, por assim dizer. No seu texto, o Paulo começa por referir:

"foi-me proposto redigir um relatório do percurso que tenho percorrido com a Dr.<sup>a</sup> Margarida. Prometo ser o mais honesto e breve possível, mas, na verdade, há muito pelo qual lhe estou grato e pretendo evidenciar isso mesmo.

Sou naturalmente propenso a acreditar que um apoio profissional em matérias de saúde mental é fundamental e recomendável, uma vez que sempre tentei ser o mais honesto possível para com os meus pares mais idóneos sobre como me sentia. No entanto, sendo exceção a minha mãe, raramente me atribuíram a atenção e o respeito que todos nós merecemos nestas matérias, mesmo a nível médico. Fui acompanhado por outros seus colegas que, salvo uma exceção, não souberam lidar com um caso de Perturbação Obsessiva-Compulsiva (POC), repetindo as mesmas perguntas vezes e vezes sem conta com total desconsideração pelas dificuldades que expunha por forma a preencher agendas. Desde que optei, algo desencorajado, mas paradoxalmente

esperançoso, por prosseguir um acompanhamento mais regular e mais experiente como o atual que me sinto verdadeiramente ouvido, compreendido, motivado para assumir outra atitude perante esta cárcere mental.

Foi mais ou menos há cerca de 05 a 06 anos que demonstrei sinais mais graves de POC. Sempre tive as minhas vontades de manter algumas coisas demasiado limpas, de não proferir certas palavras ou sequer reconhecer a sua existência para me manter igualmente "limpo" e de ignorar ou reagir talvez exageradamente mal, com um repúdio nada saudável, a determinados assuntos, mas depois de uma situação em particular que prefiro não descrever, embora esteja mais bem resolvido do que possa parecer, senti a nossa dignidade extremamente afetada, a minha e a da minha mãe. Isto tudo como o culminar de anos de *bullying* sucessivo na escola. Comecei a ruminar nalguns pensamentos intrusivos, a recear repetir algumas ações ou a voltar a passar por determinados sítios, pois ao mínimo desagrado ou desconforto sentia que regressara a uma situação dessa gravidade, como se de um alarme premonitório se tratasse.

O acompanhamento que, entretanto, conseguira foi, como disse, muito aquém das expectativas. Eu não demonstrei qualquer comportamento adverso a essa ideia, como mencionei, mas as conversas que tinha eram repetitivas e demonstravam um desinteresse pelos meus "relatórios", relatórios que não conseguia escrever, tinha muito medo até disso, do simples ato de materialização de ideias, pelo que pouco progredi no primeiro ano. Tentei mudar algumas vezes, não lhe entretenho nessa descrição, sendo que o que importa é que se digo que o atual resulta é pelo apoio da minha psicóloga e psiquiatra atuais a par da tão essencial ajuda profissional da Dr.<sup>a</sup> Margarida. Porquê? Porque, antes de mais, disponibilizou-se em me ouvir, em perceber mais a fundo que pensamentos me atordoam e como os desconstruir com um diálogo honesto e sem julgamentos; realçou e incentivou os meus traços positivos, da minha personalidade, das minhas ambições; exortou-me a experimentar atravessarmos juntos pelos caminhos que me eram desconhecidos ou que tinham más memórias associadas; em terminar certos dias também lhe escrevendo sobre os meus anseios do dia-a-dia e de elementos-chave, digamos, das minhas preocupações, com a promessa de uma resposta assim que possível.

Logo os primeiros e marcantes passos que demos foi a descrição dos meus problemas por escrito. Como disse, havia palavras e assuntos que me custava expressar com receio de estar a "associá-

los" a mim, e este sistema de "enviar a mensagem e pronto, está enviado, não posso voltar atrás", obtendo uma resposta dialogante congruente, compreensiva, honesta e motivadora, foi fundamental para perceber que se tratava de pensamentos e não de factos, ou de um "contracto" que me sentenciaria daí para a frente. Creio que sempre fui muito lúcido quanto a destrinçar uma coisa da outra, mas era incapaz de arriscar em os materializar (por escrito, por voz, fosse o que fosse), pelo que este espaço que se criou permitiu-me fazê-lo com a segurança que precisava de sentir.

A segunda grande etapa foi o que recentemente comecei a tratar como "a conquista do Porto, de Portugal e do Mundo". Por não ser natural de cá, e por apenas, digo eu e esta memória que tende a dar mais atenção ao pior, ter vivido experiências que me defraudaram, desgastaram e que pensava me terem enfraquecido, não consegui ter qualquer amor pelo Norte. O culminar desse desamor foi essa situação extremamente traumática que vivi, que acreditava ser também um problema que vivera por estar aqui. Desapeguei-me dos poucos sítios em que sentia segurança, comecei a temer estar na escola, na universidade, no supermercado, no autocarro, na rua, até na minha varanda. Desenvolvi uma desconfiança exagerada por todos. Tinha Verões que só saíra o equivalente a uma semana naqueles três meses. Não estou propriamente arrependido disso, refugiei-me em mundos que a Internet, os videojogos, as músicas ofereciam, mas não é o mesmo. Com o apoio da Dr.<sup>a</sup> Margarida, consegui tratar dessa dificuldade fora das quatro paredes do consultório, que infelizmente era o único espaço possível para debater este problema, começando por pequenas caminhadas a espaços familiares e "seguros" por forma a entender a raiz da minha dificuldade e a companhia que me poderia oferecer. Numa segunda fase, combinámos conhecer locais novos para mim, como a Casa da Música, onde vivi um dos momentos mais marcantes da minha vida, por muito singelo que um ensaio de uma orquestra possa parecer. Acontece que uns meses após as primeiras "caminhadas", e após começar a ter confiança em mim e sobretudo nos meus colegas, que é outro problema que ainda não discuti, senti-me capaz de lhe pedir para irmos a certos locais beber um café, incluindo a faculdade que tanto temia; claro que não foi fácil, mas tão-pouco me senti "preso" e "malogradamente associado" como a minha mente me fazia crer. Hoje, sinto-me um portuense, alguém que ama as ruas e ruelas que conseguir explorar em companhia ou sozinho, alguém que adora ir à ribeira, a andar de eléctrico, a conhecer a Sé, em, enfim, conhecer tudo o que o Porto tem para oferecer e que há anos que me privava de o fazer.

Por último, mas não menos relevante, nem mesmo o "último" em *stricto sensu*, (senso estrito), descrever as múltiplas micro-etapas que superei ou estou a trabalhar com a Dr.<sup>a</sup> Margarida não são tarefa fácil dada a sua extensão, algo que estou sempre disponível para discutir em pormenor, devo mencionar o facto de me ter ensinado, diria, em como entender o outro, começando por mim mesmo. Aos poucos, à medida que algumas barreiras eram superadas, senti a necessidade de me aceitar e à minha maneira de ser, ao meu passado e ao meu possível futuro, e inclusive à minha sexualidade – ou seja, aprendi a amar-me e a tudo o que faz de mim... Aprendi com a Dr.<sup>a</sup> Margarida a dar uma oportunidade ao outro, em relativizar certas atitudes que por vezes não possuem a maldade que penso terem, em experimentar integrar novos grupos em atividades extracurriculares, e é por isso que hoje posso afirmar que tenho alguns dos melhores amigos que alguma vez tive, pessoas que me encham de amor como só um bom amigo consegue, motivando-me a desconstruir alguns dos núcleos de insegurança e medo que ainda possuo em mim, além de que nunca me senti tão motivado em estar mais presente na sociedade, em integrá-la em seu prol.

Se algo quero que seja bem entendido neste texto, é a necessidade imperativa de prosseguir o acastelamento das instituições públicas munindo-as de profissionais nesta área da saúde mental e da educação que possuam a mesma dedicação, o mesmo interesse e que ajudem a restituir a dignidade do paciente segundo preceitos idênticos aos que motivam esta equipa. Se não fosse a disponibilidade, a prontidão e a confiança que sinto em cada palavra e gesto da Dr.<sup>a</sup> Margarida para um diálogo mais regular e para me ajudar a desbravar todos estes caminhos que a minha mente teima em considerar perigosos e, por isso, interditos, e digo isto no pleno sentido desses adjetivos, estou certo que, por exemplo, a prossecução dos meus estudos não seria possível e que o meu atual espírito aventureiro e curioso por conhecer melhor esta bela cidade e experimentar novas atividades extracurriculares pouco teria evoluído. E isto é dizer pouco, as palavras traem-me o pensamento por insuficientes porque, na verdade, quando falo do "desbravar de caminhos" menciono-o no seu pleno sentido polissémico, como se pôde entender.

Espero que as minhas palavras possam ajudar a perceber através da minha perspetiva como paciente e como ser humano o impacto de alguém como a Dr.<sup>a</sup> Margarida na minha vida. É alguém que, e sem pirosice o digo, quero ter sempre na minha vida, pois se realmente consigo desfrutá-la é pelo seu incansável apoio, pelas suas palavras, pelo seu carinho tão profissional. Tenho toda a disponibilidade, como mencionei num parágrafo anterior, em discutir algum detalhe com mais

pormenor, pois receio que o que disse não é suficiente para o fazer e, em boa justiça, é algo que pretendo evidenciar sempre que possa.

Grato por tudo, incluindo o vindouro,”.

## G. QUADRO SÍNTESE DA AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

Problemas	Indicadores	Causas	necessidades
Isolamento social – P-1	(D. Rita) “ ando da televisão para a janela à espera que o dia passe”; (D. Mafalda)“ a televisão é a minha companhia”; (D. Matilde) “depois de fazer as tarefas de casa, não há mais nada para fazer”; (D. Cristina) “ a gente entretém-se com a televisão e passa o tempo”; (Sr. Fernando) “ tirando ir almoçar, tomar café e comprar o pão, estou em casa, sentado a ver televisão, ou a jogar um bocado às cartas, ou ...a pensar na morte “; (Paulo) houve pelo menos um verão que nem sequer sai de casa e não conheço ainda museus, nada que me permita aproveitar o lado belo da vida”; (D. Rosa) “eu vou-me entretendo em casa, gosto de costurar, ou fazer trabalhos manuais, os dias vão passando”; (Tiago) “desabituei-me de sair à rua, agora, só por obrigação”; (Sr. Augusto) quando a minha esposa era viva, eu tinha a companhia dela, passeávamos e tudo, agora (silêncio) é muito triste. O dia é grande, custa a passar”; (D. Cristina “não ter companhia, não ter com quem falar, é muito mau”.	Ausência de redes sociais; Perda de rotinas e hábitos; Desmotivação ; Dependência de terceiros; Necessidade de cuidar do outro (no caso dos cuidadores informais); Resignação; Ausência de atividades comunitárias do interesse e gosto dos participantes.	Participantes da IPG: momentos de convívio, de animação; espaços de encontro e partilha; (re) criar e fortalecer laços afetivos e sociais; ocupar o seu tempo livre com atividades do seu interesse; Participantes da IPI: motivação/projeto de vida; desenvolver competências; Domínio na utilização dos transportes públicos.

Problemas	Indicadores	Causas	Necessidades
Estigma face à DM- P2	D. Rita quando não conseguia fazer as coisas “ chamavam-me inútil ou lerda”; D. Fátima” às vezes peço ao meu marido para me ensinar a fazer trabalhos manuais, mas ele diz que é preciso ter jeito”; D. Matilde “é duro quando a família nos trata como incapazes e quer controlar a nossa vida”; D. Rosa “as pessoas nunca mais olham para nós da mesma forma e se souberem que já estivemos no HML então pior, até fogem”; D. Carla “no meu trabalho, quando acontece algum problema, ninguém me diz nada, dizem que eu sou perigosa”. Quanto ao Paulo, partilhou que escutava alguns dos colegas da turma dizerem “vem aí aquela coisa estranha”; e, o Tiago dizia, que não gostava da maneira como as pessoas olhavam para si.	Reflexo de um passado histórico em que, as pessoas com DM eram vistas como inúteis, perigosas e sem valor; estereótipos e preconceitos; Reflexo da pouca preocupação do Estado (fracas políticas sociais).	desenvolverem e ou reforçarem saberes, competências e habilidades; demonstrar, divulgar e partilhar saberes, conhecimentos e habilidades na comunidade; políticas sociais ajustadas às necessidades das pessoas com DM.

## H. GUIÃO ORIENTADOR PARA A AVALIAÇÃO DO PROJETO

1-O que significa para si este projeto? 2-Como descreveria a sua semana antes do projeto e no decurso ativo do projeto (Encontros de Intervenção)?

3-Existiram algumas mudanças no seu quotidiano?

4-Numa situação de grande stress/aflição a quem telefonaria?

5-Se sentir necessidade de conversar, com quantas pessoas conta atualmente?

6-O que significa para si o grupo que constitui este projeto?

7-Como era o grupo antes, durante e depois da pandemia? Que vantagens e desvantagens lhe trouxe?

8- Quais os aspetos positivos e os aspetos a melhorar?

10-Como o grupo pode continuar?

11-Quais as funções do grupo para si?

12-Qual a importância do grupo para si?

13-Gostaria que continuasse, porquê /para quê?

14-Que aprendizagens lhe trouxe o projeto?

15-A sua participação no projeto veio alterar o seu modo de olhar para si, e para a sua doença mental? Se sim, de que forma?

## I. REGISTOS FOTOGRÁFICOS DO PROJETO

Registo 1- Pega de identificação que as Senhoras fizeram para colocar na porta da sala. Construída em feltro com letras feitas em tecido e um “pontinho” em croché.



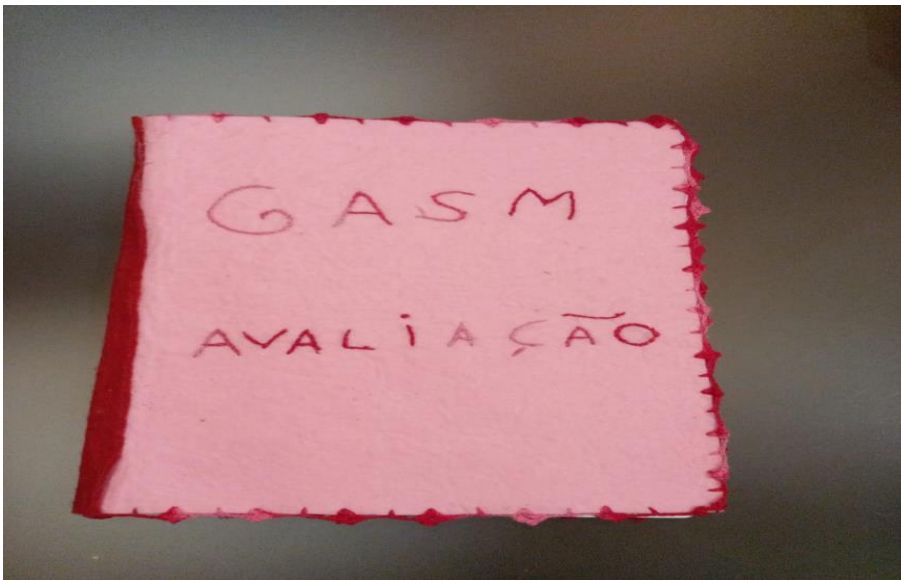
Registo 2-Máscara construída pelo GASM para efeitos do concurso de máscaras realizado pelo DSM



Registo 3- A máscara do GASM exposta no DSM para concurso



Registo 4-Caderno construído pelo grupo, para avaliação dos encontros/atividades.



Registo 5- Convívio, aniversário de um participante



Registo 6- Manualidade realizada pela D. Mafalda; revestimento de frascos reciclados em crochê



Registo 7- Atividade "O nosso magusto"



Registo 8- Velas decorativas/natalícias, para responder à encomenda por um elemento da subequipa e, a outras encomendas.



Registo 9- Várias manualidades.



Registo 10- Momento em que se fez a decoração de Natal do nosso espaço físico.



Registo 11- Mesa da atividade “Almoço de Natal” no restaurante decorada com manualidades feitas pelo grupo.



Registo 12- Momento da troca de prendas na atividade "Almoço de Natal".



Registo 13- Atividade "Almoço de Natal".



Registo 14- Manualidades: animais feitos em lã; frascos decorativos; *pot pourri*



Registo 15- Manualidades: recriação de tempos de infância criado pelo grupo.



Registo 16- Manualidades realizadas pelas senhoras em tempo de confinamento: desafios, lançados via *Facebook*, por vídeo, considerando os seus interesses.



Registo 17- Manualidades realizadas pelas senhoras em tempo de confinamento: solicitações/desafios, lançados via *Facebook*, por vídeo.



Registo 18- A nossa banca no Mercado de artesanato.



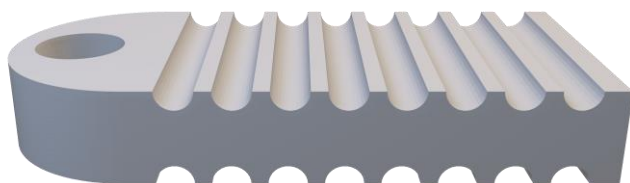
Registo 20- Convívio, aniversário de um dos participantes.



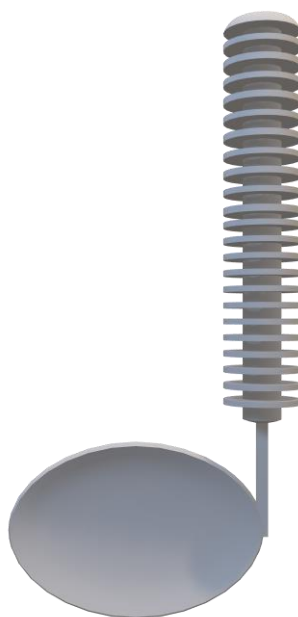
Registo 21- Placa de identificação em *Braille* feita pelo Tiago. Diz respeito à identificação de uma sala na ESE, modelação em 3D e Braille.



Registo 22- Trabalhos em 3D criados pelo Tiago. Porta-chaves- presente que o Tiago construiu para a sua mãe



Registo 23- Colher adaptada, criada pelo Tiago, através do programa *Fusion*

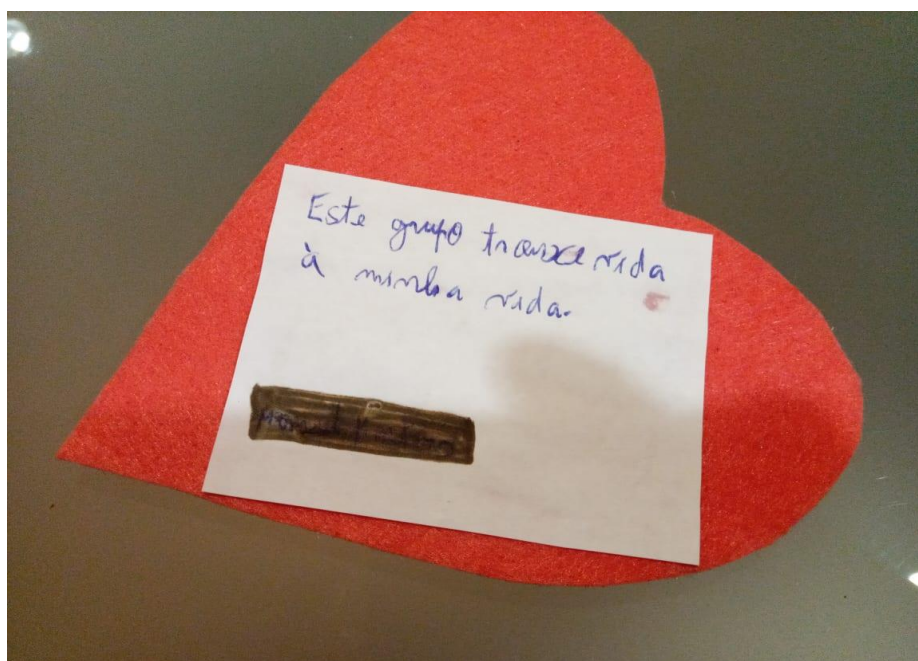
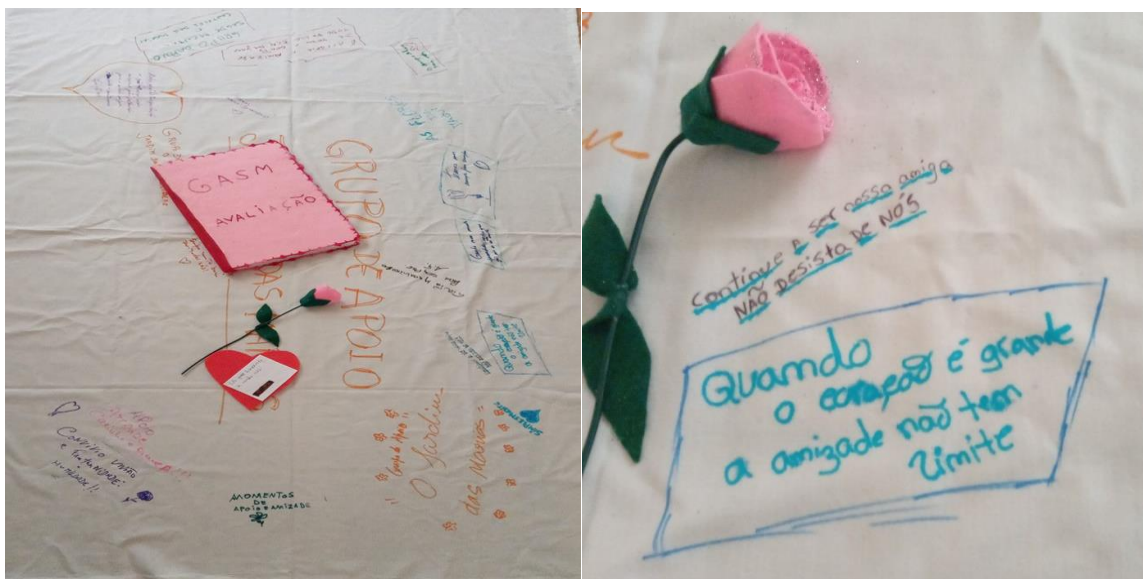


Registo 24- Caixa criada pelo Tiago, através do programa *Fusion*.



Registo 25- Piquenique, momento presencial da avaliação do projeto “Mais de Perto: No quotidiano ao lado das pessoas”. Cada participante escreveu uma mensagem num coração e, no final, os mesmos foram colocados num saco e cada pessoa retirou um e, uma flor que tinha sido feita pelo grupo das Senhoras.

Algumas das mensagens deixadas pelos Participantes do GASM



## J. CALENDARIZAÇÃO DOS ENCONTROS/AÇÕES DESENVOLVIDOS

Calendarização de todos os encontros e Ações desenvolvidos no âmbito da Ação "Aqui há vida" e "Ida ao mercado"		
Setembro	10/09/19;	Encontro grupal; momentos de partilha/reflexão e autorreflexão; transmitir informações relativas ao desenvolvimento da IP
	17/10/19	Encontro grupal; exercício de dinâmica de grupo; partilha/reflexão e autorreflexão
	24/09/19	Encontro grupal; momento de partilha/ reflexão e autorreflexão; manualidades; momentos de jogo; lanche convívio
Outubro	1/10/19	Encontro grupal; momentos de partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades e momento de jogo (sueca)
	8/10/19;	Encontro grupal; exercício de dinâmica de grupos; momento partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades; jogo (sueca)
	15/10/19;	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; jogo de cartas; ida às compras de materiais para as manualidades e compras pessoais para a D. Mariana; lanche convívio
	22/10/19;	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; pesquisa de manualidades

	29/10/19	Encontro grupal; exercício de dinâmica de grupos; partilha/reflexão e autorreflexão; início de preparação para a atividade "O Nosso Magusto"
Novembro	5/11/19	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; preparação da atividade "O Nosso Magusto"; decoração das salas alusivas ao São Martinho
	12/11/19	Desenvolvimento da atividade "O Nosso Magusto"
	19/11/19	Encontro grupal; exercício de dinâmica de grupos; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades; desenvolvimento de momentos de jogo de cartas; lanche convívio
	26/11/19	Momento de partilha/reflexão e autorreflexão; Conclusão de manualidades para responder a encomendas; Momento de jogo (cartas); enfeitar a nossa árvore de Natal
	3/12/19	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão Decorar/enfeitar as salas e montar árvore de Natal; início da preparação do "Almoço de Natal"; manualidades e momento de jogo da sueca
Dezembro	10/12/19	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; preparação da atividade "Almoço de Natal"; manualidades e momento de jogo de cartas
	17/12/19	"Almoço de Natal"

Janeiro	7/01/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; avaliação da atividade "Almoço de Natal"; visualização das fotografias do "Almoço de Natal"; lanche num café da comunidade
	14/01/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; formação em manualidades; ida às compras de materiais para manualidades
	21/01/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; lanche convívio
	28/01/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades; momento de jogo das cartas
Fevereiro	04/02/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades; momento de jogo das cartas
	11/02/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; construção da máscara de Carnaval para efeitos do concurso desenvolvido pelo DSM; início da preparação da atividade "Convívio de Carnaval"
	18/02/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; organização de toda a logística para a "Ida ao mercado"; lanche "Convívio de Carnaval"
	29/02/20	"Ida ao mercado"; apresentação do grupo à comunidade; exposição e venda de manualidades
Março	03/03/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; <i>feedback</i> da "Ida ao mercado"; avaliação da "Ida ao mercado";

		visualização de fotografias da atividade; desenvolvimento de manualidades; momento de jogo das cartas
	10/03/20	Encontro grupal; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; desenvolvimento de manualidades; momentos de jogo
Abril; maio; junho	de Período confinamento	Conversa intencional via telemóvel (TLM); demonstração/explicação de técnicas de manualidades; desafios de adivinhas; completar provérbios, entre outros. via <i>Facebook</i> de manualidades pedidas pelo grupo do <i>Facebook</i>
Julho	14/07/20	Encontro grupal: avaliação do projeto e piquenique no Parque da Mainça

Calendarização dos encontros e Ações desenvolvidas no âmbito da Ação “(Re) conhecer, (Re) fazer, (Re) pensar” com o Tiago		
Agosto	21/08/19	Primeiro encontro com o Tiago (apresentação feita por Magalhães (2019))
Setembro	05/09/19	Ida ao Museu, para saber como estava o pedido que o Tiago havia feito com Magalhães (2019), para desenvolver voluntariado; treino de utilização dos transportes públicos
	12/09/19	Encontro; momento de partilha/reflexão e autorreflexão; preparação de texto para novo envio ao Museu
	20/09/19	Ida ao Museu; caminhada; treino de utilização de transportes públicos

	26/09/19	Encontro; momento de partilha/reflexão e autorreflexão;
Outubro	03/10/19	Ida à ESE, sala do NAID; reunião com a pessoa responsável da sala do NAID, apresentação da possibilidade de voluntariado; visita guiada pela ESE; treino da utilização dos transportes públicos
	10/10/19	Início do desenvolvimento de voluntariado na sala do NAID (construção de materiais em 3D); treino da utilização dos transportes públicos
	17/10/19	Desenvolvimento de voluntariado; construção de um porta-chaves em 3D para a sua mãe (presente de aniversário); treino da utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
	24/10/19	Desenvolvimento da placa protótipo de identificação em <i>Braille</i> ; apresentação da placa protótipo à Sra. Presidente da ESE e obtenção da autorização da sua afixação; treino da utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
	31/10/19	<i>Tour</i> pela ESE, para levantamento do número das placas de identificação necessárias; desenvolvimento de autonomia; treino da utilização dos transportes públicos
Novembro	07/11/19	Desenvolvimento do voluntariado, construção das placas de identificação em 3D em colaboração em <i>Braille</i> em colaboração com o filho da pessoa responsável pela sala do NAID e com dois jovens que se encontravam a desenvolver o
	14/11/19	
	21/11/19	

	28/11/19	seu estágio de 12º ano; desenvolvimento do treino da utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
Dezembro	5/12/19; 12/12/19; 19/12/19	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
Janeiro	09/01/20; 16/01/20; 23/01/20; 30/01/20	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
Fevereiro	06/02/20; 13/02/20; 20/02/20; 27/02/20	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
Março	05/02/20	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia
Abril; maio	de Período confinamento	IP- através de contato de TLM, conversa intencional.  Em casa o Tiago continuou a construção das placas de identificação em <i>Braille</i> ; treino de condução com a sua mãe
Junho	02/06/20; 09/06/20	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia

	16/06/20	Desenvolvimento das placas de identificação em <i>Braille</i> ; Treino de utilização dos transportes públicos; desenvolvimento de autonomia; apresentação da sala do NAID à mãe do Tiago; momento de avaliação do projeto
--	----------	---

Calendarização dos encontros e Ações desenvolvidas no âmbito da Ação “(Re) conhecer, (Re) fazer (Re) pensar” com o Paulo		
Maio	21/05/19	Primeiro encontro/apresentação do Paulo pela equipa médica de acompanhamento, na presença da sua mãe
Junho	14/06/19	Encontro; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Julho	19/07/19	Ida à “antiga Faculdade”; partilha/reflexão e autorreflexão
Setembro	06/09/19	Passeio pela zona da Ribeira do Porto; tomar café na Ribeira; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Outubro	18/10/19	Ida à Casa da Música assistir a um ensaio de música clássica; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Novembro	15/11/19	Passeio pela zona histórica do Porto, Sé Catedral do Porto; tomar café no café da Estação de São Bento e visita à Estação; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Dezembro	20/12/19	Visita ao Teatro de São João e Biblioteca Almeida Garrett, fazer cartão de leitor; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Janeiro	17/01/20	Ida ao <i>MacDonalds</i> (tomar o pequeno-almoço) e passeio pela Rua de Santa Catarina; momento de partilha/reflexão e autorreflexão

Fevereiro	28/02/20	Visita à ESE; almoço na cantina da ESE; momento de partilha/reflexão e autorreflexão
Março; abril; maio; junho; julho	Período de confinamento	IP- desenvolvia somente por via TLM; apoio ao Paulo, ao nível de bibliografia e orientação para estudo e realização de trabalhos académicos
Julho	31/07/20	Momento da avaliação do projeto apoiada no texto que o Paulo me havia enviado via email.

## K. RELATO DO DESENVOLVIMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES NO ÂMBITO DAS AÇÕES: “AQUI HÁ VIDA” E “IDA AO MERCADO”

Registo 1	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 10/12/2019, entre as 14:30h/16:30h
Participantes	Sr. Augusto, Sr. Mário, D. Mariana, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Cristina Sr. Fernando, D. Rita e D. Matilde, Cátia e Margarida
Objetivos	Organizar a atividade “Almoço de Natal”; organizar o sorteio do amigo secreto; concluir as manualidades (velas e pinheirinhos de Natal) para as vendas já encomendadas
Estratégias	Encontro grupal; Conversa intencional; Partilha; debate e reflexão; tomada de decisões; manualidades e jogo

Descrição	<p>Como habitualmente, às 14:15h eu já me encontrava na JF, no nosso espaço físico, aguardar o grupo. Volvidos alguns segundos chega o Sr. Mário e a D. Ana Mariana, que após me cumprimentar dizem ter ido aos restaurantes que havia sido combinado e, terem trazido sugestão de pratos e o orçamento dos mesmos. Já o grupo presente, à exceção da D. Carla que sabíamos de antemão que hoje não poderia estar presente, foi pedido ao Sr. Mário e à D. Mariana que transmitissem as informações que tinham acerca do serviço para o nosso almoço de natal. Informação essa que foi enviada via TLM para a D. Carla para também ela participar nessa tomada de decisão, tal como combinado, no passado encontro. Após todos se pronunciarem quer quanto à ementa, quer quanto ao preço, o grupo decidiu fazer o almoço de natal no restaurante X, aquele que, no entender do grupo reunia todas as condições e, que além de ser do conhecimento de alguns elementos do grupo a boa relação preço qualidade, este espaço de restauração disponibilizava uma sala só para o grupo, o que permitia no entender do grupo “estarem à vontade, como referiu a D. Rosa e “pudemos fazer a troca de prendas e festa mais a vontade, que não incomodamos ninguém”. Além de que este espaço de restauração ficava, como mencionou o Sr. Fernando “mesmo a meio do caminho”, pois, no seu entender não podia ser mais bem escolhido. Tomada a decisão, acordou-se em grupo constituir um grupo para ir ao restaurante acertar as coisas, como dar conta do prato que o grupo havia decidido, do número de pessoas e a hora que nos era conveniente. O grupo decidiu ser importante que a D. Mariana fosse, visto os Senhores do restaurante já a conhecerem e ter sido ela a estabelecer o primeiro contacto, tendo ido a D. Rosa, a D. Fátima, a D. Céu, a D. Rita e eu. As restantes pessoas preferiram ficar a dobrar revistas para a construção de velas, para responder às encomendas que tínhamos e, outras para oferecer, visto o grupo querer oferecer uma ao Sr. Presidente da Junta como forma de agradecer a cedência do espaço e equipamento e também, às duas Sras., da receção pelo bem acolher e, à Sra. dos serviços gerais que, amavelmente, após cada encontro limpava o chão das salas e recolhia o lixo. E quanto à colega Cátia disse que ficava a jogar às cartas com os Srs.</p>
-----------	---

No percurso para o restaurante as Sras. falaram na questão da decoração da mesa do nosso almoço, tendo a D. Céu dito que achava interessante colocarmos das nossas velas, caso o proprietário permitisse, na sua opinião “era uma forma de dar a conhecer as nossas velas”. As restantes Sras. partilharam da ideia e nesse sentido, além de se acertar o preço relativamente ao prato, eu coloquei a questão da decoração ficar à responsabilidade do grupo que, de imediato foi aceite pelo Sr. do restaurante. Regressadas do restaurante, demos conta às restantes pessoas do que havia sido acertado com o Sr. do restaurante, onde a D. Rosa tomou a iniciativa de dizer que, tal como havia sido falado em grupo, o almoço tinha ficado marcado para as 12:30h e, quanto ao prato, tinha ficado acertado que consistiria em: em entradas (miniaturas de bolos de bacalhau, rissóis, azeitonas, broa e manteiga); creme de legumes; assado (de vitela e lombo), acompanhado com batata, grelos e arroz. Quanto à sobremesa, teriam disponíveis várias sobremesas de natal (rabanadas, leite creme, bolo-rei, pão de ló e ou bolo de bolacha) e, cada pessoa podia escolher uma. O serviço incluía ainda sumos, vinho, champanhe e café. Quanto ao valor por pessoa seria 10 €, o que deixou o grupo muito agradado, referindo que era um bom preço. Tendo, ainda, a D. Céu transmitido que, a decoração da mesa seria da responsabilidade do grupo, explicando que tinha sido pedido ao Sr. do restaurante e, que este aceder ao pedido. Foi geral o contentamento das pessoas ao escutarem a D. Céu, tendo-se decidido fazer, mais quatro velas para decorar a mesa, tendo a D. Mariana dito que se responsabilizava por no dia do almoço, logo pela manhã ir lá levar as velas.

Como o grupo decidira fazer a troca de prendas, foi necessário escolher o “Amigo (a) secreto (a)”. Assim, o Sr. Mário escreveu o nome de cada pessoa, incluindo o marido da D. Fátima e da D. Rosa, em pequenos papeis, depois colocou-os dentro de um saco e cada pessoa retirou um papel, sendo que a D. Rosa e a D. Fátima retiraram dois, um dos quais para levarem para o marido. Após cada pessoa retirar o papel, foi dito que, caso o nome que lhe saísse fosse o seu, deveria voltar a colocar no saco e tirar outro. Atendendo que a D. Carla não estava presente, havia sido combinado que o papel que sobrasse ficaria no saco e no dia do almoço ela

viria mais cedo para pegar o seu Amigo/amiga secreto (a) e compraria a prenda. Após este processo realizado e cada pessoa ter o seu Amigo secreto, foi referido novamente que a “prenda” deveria ser algo simbólico, cujo valor não excedesse os 2€. Foi ainda acertado o ponto de encontro para o “Almoço de Natal”, onde se combinou que as pessoas que conheciam o restaurante podiam ir diretas ao restaurante e aguardarem o grupo e, as restantes deveriam estar na Junta até às 12:20h, onde eu estaria a partir das 12:00h, e iríamos em grupo para o restaurante. Foi ainda dito ao grupo que, tendo em conta que na próxima semana seria o último encontro antes do Natal, seria importante concluirmos hoje as velas e os pinheirinhos e coroas de Natal que estavam encomendadas, as que o grupo queria oferecer e as que queriam para a decoração da mesa, para o Sr. Mário levar para casa para pintar, como já se havia oferecido e dito que, à exceção das que fossem para a decoração da mesa do nosso almoço, que a D. Marina já se tinha responsabilizado a levar ao restaurante logo pela manhã, traria na próxima terça-feira e as deixaria na Junta antes de irmos para o almoço de Natal. Ficou então combinado que após o almoço iríamos à Junta de Freguesia para oferecer uma vela ao Sr. Presidente e às colaboradoras que já tinham sido eleitas pelo grupo e, as pessoas que tinham velas, pinheirinhos e ou coroas de natal encomendadas fariam o levantamento das mesmas. Percebendo-se que o tempo que nos restava hoje, até às 16:30h, não seria suficiente para concluir as encomendas, nem os trabalhos que algumas das pessoas andavam a fazer para decorar as suas casas, eu disponibilizei-me para ficar com o grupo até às 17:00h e, combinou-se que, depois do “Almoço de Natal” e, após se ofertar as velas ao Sr. Presidente da JF, eu e as pessoas que tivessem trabalhos, ainda, para concluir, o faríamos. Apesar de os Srs. sempre dizerem que não nutriam gosto por manualidades, ao verem as Sras. muito atarefadas disponibilizaram-se para ajudar, tendo o Sr. Mário e o Sr. Félix, à medida que iam sendo concluídas velas, iam ao exterior pintar e os restantes Srs. estiveram a dobrar as folhas das revistas, entre a D. Mariana e a D. Rosa que lhes davam apoio sempre que mostravam dificuldade.

Entre dobragem de folhas, colagem e outras tarefas para se fazerem as velas, as pessoas dialogavam e partilhavam. A D. Rita partilhou que, nunca poderá ir a um almoço de Natal da empresa onde trabalhou, por não se sentir bem acolhida pelas colegas. Além disso, o seu falecido marido nunca lho permitiria. Já a D. Mariana recordava com grande saudade os almoços de Natal que havia vivido com as suas colegas de trabalho. Dizendo terem sido bons tempos e, que a amizade que reinava entre todas era de verdadeiras amigas. O Sr. Fernando partilhou algumas “patuscadas” que vivera com alguns dos seus colegas de trabalho, dos quais o Sr. Augusto, referindo que faziam, “coisas do arco da velha”. Quanto ao natal em casa, referiu que desde que a sua esposa saíra de casa nunca mais viveu o natal. Também o Sr. Mário partilhou alguns momentos de confraternização e “brincadeira” que havia vivido com os seus colegas de trabalho. O Sr. Augusto recordou a ceia de Natal que era habitual fazer-se em sua casa, onde a família se reunia e havia muita alegria, “quando todos eram vivos”. Já o Sr. João partilhou que, em sua casa comemora-se o natal e o ano novo sempre igual, no Natal passavam em casa e a passagem de ano iam ao hotel. Acrescentando que além dele próprio gostar de manter esta tradição, é algo muito apreciado quer pela sua filha quer pela sua esposa. Ao escutar as partilhas perguntei às pessoas onde era habitual passarem o natal e a passagem de ano e, onde o iam passar este ano? Na sua maioria as pessoas iam passar o natal acompanhados, no caso da D. Fátima, da D. Rosa, da D. Cristina e da D. Mafalda iam passar com os filhos, no natal os filhos vinham a casa dos pais/mãe e no ano novo os pais/mãe iam a casa dos filhos. No caso da D. Céu e do Sr. Félix, a neta vinha passar o natal com os avós e o pai. No caso da D. Rita ia viajar no dia 18, dia seguinte ao nosso almoço de Natal para passar a quadra natalícia com a sua filha, genro e neto, algo que acontecia desde que esta imigrara. O Sr. Fernando disse que em princípio, o seu irmão que estava imigrado vinha a Portugal para passar o Natal consigo. O grupo foi ainda partilhando os pratos que habitualmente confeccionam quer no Natal, quer no Ano Novo.

	<p>As Sras. partilharam, ainda, umas com as outras que iam marcar cabeleireiro e até partilharam que roupa estavam a pensar usar no dia, pedindo o parecer umas às outras do que era mais adequado vestir, para estarem bonitas. Ou como referido pela D. Rosa, “quando é festa a gente quer brilhar, temos de estar bonitas”. E neste ambiente de partilha e recordação de tempos idos, chegamos às 17:00h.</p>
Reflexão	<p>No encontro de hoje percebeu-se a grande evolução das pessoas, ao nível da participação autónoma, inclusive, na tomada de decisões, percebendo-se ainda o seu à-vontade em fazê-lo e nomeadamente na partilha da sua história de vida, que se entende derivar da confiança que cada pessoa tem no outro e no grupo. Foi notório que a grande maioria das pessoas valoriza a quadra natalícia, e a vive em família e a sente de festa e alegria. Por outro lado, em alguns dos elementos percebeu-se que esta quadra deixara de ter o mesmo significado após o falecimento de alguns seus entes queridos, ou o surgimento da sua doença, como no caso do Sr. Augusto e da D. Cristina. Porém, também foi percebido grande entusiasmo por parte do grupo para realização do “Almoço de Natal”. Foi, ainda percebido, que este evento trouxe ao de cima a autoestima das Sras. mesmo daquelas que, habitualmente demonstram maior baixa autoestima, como era o caso da D. Rita e da D. Mariana, percebida, através das partilhas de preocupação para marcar cabeleireiro e, partilharem umas com as outras que roupa estavam a pensar vestir no dia, pedindo o parecer umas às outras para como referido pela D. Rosa. “quando é festa a gente quer brilhar, temos de estar bonitas”.</p>

Registo 2	
Local	Junta de Freguesia e restaurante X
Data e hora	17/12/2019 entre as 12:30h/17:00 h

Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Carla, D. Rosa e marido, D. Fátima e marido, Sr. Fernando, Sr. Augusto, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, Sr. Augusto, Cátia e Margarida
Objetivos	Realização da atividade “Almoço de Natal” e, concluir as manualidades natalícias
Estratégias	Observação participante e conversa intencional
Descrição	<p>Às 12:00h como havia sido combinado já eu me encontrava na JF. Volvidos poucos minutos chegou a D. Carla, que ao nos cumprimentarmos disse-me que havia trazido o fato de pai Natal para vestir no momento da entrega das prendas. Após eu perguntar como haviam corrido as 2 semanas, desde que estivera no grupo, tirou o papel do saco que dizia respeito ao seu “Amigo/Amiga secreto (a) e foi comprar o presente a uma loja próximo da JF. Entretanto começaram a chegar as pessoas que haviam marcado ponto de encontro na JF, a D. Mariana e o Sr. Mário, o Sr. Augusto, a D. Céu e o Sr. Félix, a D. Mafalda, a D. Matilde e o Sr. João, todas se encontravam muito bem arranjadas e bem-dispostas, depois de nos cumprimentarmos e aguardar um pouco pelo regresso da D. Carla saímos em grupo para o restaurante. No restaurante já se encontravam o Sr. Fernando, a D. Cristina, a D. Rita, a D. Fátima e a D. Rosa, que estavam acompanhadas pelo seu marido e a colega Cátia. Terminados os cumprimentos e escutados os elogios entre todas e todos, percebendo-se a satisfação de quem os dava e de quem os recebia, entramos no restaurante e fomos encaminhados (as) para a sala que nos estava destinada para o almoço. A grande mesa já se encontrava decorada com as nossas velas feitas para o efeito, todos comentaram que a mesa estava muito bonita, era percebido o orgulho das Sras. pelo trabalho feito. Já o grupo sentado em torno da mesa e servidas as entradas, iniciou-se o almoço. As pessoas iam partilhando acontecimentos, tecendo elogios umas às outras e partilhando sentimentos. A D. Carla, ao ser servida pelo Sr. Félix ficou muito emocionada e disse à D. Céu que esta tinha muita sorte, tinha um marido que era um verdadeiro cavalheiro. A D. Céu disse que sim e, que habitualmente era o seu marido que lhe</p>

fazia o prato. Emocionada a D. Carla refere “eu nunca fui servida por um homem a não ser quando vou ao restaurante e o empregado é um homem” acrescentando que se sentia uma princesa ao ser tão bem tratada no grupo. Antes de ser servida a sobremesa o grupo quis fazer a troca de prendas, tendo a D. Carla se vestido a rigor para o efeito. Posicionada num dos topos da mesa deu início à entrega de prendas, chamando a pessoa cujo nome aparecesse no embrulho do presente que retirava do saco. No momento de receber a prenda, todas as pessoas, inclusive os elementos que tinham integrado o grupo mais recentemente, como era o caso do Sr. Fernando, da D. Cristina e da D. Matilde, todas fizeram um pequeno discurso, onde referiram o que o grupo significava para si, a importância e o lugar que este já ocupava na sua vida. A D. Mariana emocionou-se ao fazer o seu discurso, referindo estar a reviver os seus tempos de fábrica e os convívios que tivera com as suas colegas. Dizendo “sinto-me muito bem com todos vocês, sinto-os como sendo verdadeiros amigos e amigas, obrigada!”; A D. Fátima e a D. Rosa no momento de fazerem o discurso, além de agradecerem fazer parte do grupo, o apoio, a amizade que sentiam e recebiam de cada pessoa, ambas agradeceram ao grupo a abertura para que o seu marido participasse na atividade. A D. Rosa, disse que para si o seu marido estar presente era como que uma compensação, visto por causa dela muitas das vezes, não querer sair de casa, o marido deixa de ir a convívios. Já a D. Fátima referiu “eu vejo estes nossos convívios como uma possibilidade de certa forma, obrigar o seu marido a sair de casa e se divertir um pouco, já que ele não gosta de sair de casa em lazer”. No momento do Sr. Augusto este começou por dizer “sinto que somos uma família, tenho pena do meu filho não ter podido vir para ver a família que somos, mas ele disse que não podia”. No momento de ser entregue o presente à D. Carla, visto esta estar a fazer de pai natal eu ofereci-me para lhe entregar o seu presente. Emocionada, agradece, dizendo que desde que havia saído da instituição, onde viveu até aos seus 17 anos, nunca mais havia tido um momento de festa assim entre tantas pessoas amigas. O sr. Fernando, partilhou que tinha aceitado ir ao primeiro encontro, como já havia dito, para me fazer a vontade, mas que a sua ideia inicial era não voltar. Dizendo “ainda bem que vim, pude reencontrar o meu amigo, referindo-se ao Sr. Augusto, meu camarada de

profissão com quem sempre tive uma boa amizade". Além disso disse que, estar com o grupo lhe tem feito bem, que o tem ajudado a passar melhor a semana. No decorso do almoço deu ainda para perceber onde cada pessoa ia passar o seu natal e a passagem de ano, a compra de presentes para os seus familiares e amigos, entre outros. No caso da D. Carla, disse que iria passar a casa do namorado com a família deste. O grupo ficou contente ao perceber que a D. Carla não ia passar o natal sozinha. A D. Matilde disse ia com os seus filhos e a sua irmã à terra para passar as festas com o irmão que lá vive e se encontra a cuidar da casa, que esta tem na terra. Já quase no final, recebemos a visita de uma das profissionais da Subequipa que, veio em representação desejar um bom natal e boas entradas a todas as pessoas, tendo ainda tomado café com o grupo. A profissional elogiou a decoração da mesa, elogio que se veio juntar ao do Sr., do restaurante que já tinha comprado uma. Já quase no final, a D. Mariana entregou dois sacos à D. Carla e pediu que a mesma chamasse a colega Cátia e eu à sua presença. Quando nos aproximamos, a D. Carla entregou um saco a cada uma de nós, dizendo que era um miminho do grupo, em jeito de agradecerem o nosso estar com cada uma das pessoas. A Cátia foi a primeira abrir o seu presente e agradecer. De seguida, foi a minha vez de aceder ao pedido do grupo, comei por agradecer ao grupo o modo como, desde sempre, cada uma das pessoas me havia permitido entrar na sua vida; agradei as partilhas e, a oportunidade de estar com cada um/uma. Disse que, era imenso o que cada uma das pessoas me "dava" era uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional pela qual lhes era grata e que, sentia-me muito bem com o grupo. As pessoas agradeceram e, disseram que era recíproco, tendo a D. Fátima acrescentado "sentimos e, por essa razão também nós confiamos e gostamos de estar com a Dra. e com a menina Cátia...Terminada a "festa", paga a conta e o grupo ter agradecido ao proprietário do restaurante o excelente serviço, a D. Cristina, o Sr. Fernando, o Sr. Augusto, D. Matilde e a colega Cátia, tal como já haviam informado foram diretos para as suas casas. Eu e as restantes pessoas fomos à JF ofertamos uma vela ao Sr. Presidente acompanhada de um postal de boas festas e, uma vela a cada uma das três Sras. duas Sras. da receção e uma Sra. dos serviços gerais, e concluímos os restantes trabalhos

	<p>encomendados (velas, pinheirinhos e coroas de Natal). Tendo eu pensado oferecer uma vela à minha Orientadora de projeto, disse ao grupo que queria comprar uma, dizendo a quem se destinava, ao que o grupo recusou o pagamento dizendo que não queriam, que se sentiam lisonjeadas e faziam muito gosto em eu querer oferecer, mas não permitiam que eu pagasse, que era uma oferta do grupo, tendo a D. Fátima dito “ então foi a Dra. quem nos ensinou e ia agora pagar, era o que faltava”. Por volta das 17h demos por terminado este encontro, foram desejadas festas felizes a todas as pessoas e, informado que, retomariamos os encontros de IP no dia 7 de janeiro de 2020.</p>
Reflexão	<p>Uma vez mais, foi percebido que os momentos de convívio promoviam bem-estar nos participantes, bem como a abstração dos problemas e da sua DM. Considero que esta atividade concorreu para a autoestima de cada pessoa na medida em que todas as pessoas se encontravam bem arranjadas, cuidadas e evidenciavam uma maior sensação de bem-estar pessoal que o habitual. Escutaram-se os elogios e percebeu-se a satisfação no rosto de quem os escutava e no de quem os proferia, tendo havido grande reciprocidade. Outra das observações, foi perceber o quão significativa é a quadra natalícia para os participantes e, o alívio demonstrado por cada pessoa em ir passar a mesma acompanhada.</p> <p>Se me fosse pedida uma palavra para representar este encontro, eu diria, Sorrisos!</p>

Registo 3	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 07/01/2020, entre as 14:30h/16:30h

Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Carla, D. Rosa, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Rita; D. Cristina, Cátia e Margarida
Objetivos	Iniciar o desenvolvimento da Ação 2 "Ida ao mercado"; Avaliação da atividade "Almoço de natal"; promover novas aprendizagens e competências; promover o bem-estar pessoal
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; partilha e reflexão; pesquisa e explicação de técnicas de manualidades; desenvolvimento de manualidades; jogo
Descrição	<p>Ao cumprimentarem-se as pessoas revelavam emoção pelo reencontro, percebendo-se a grande proximidade e amizade entre todas. As Sras. à exceção da D. Matilde e da D. Cristina que se percebia, em parte por serem, naturalmente, menos demonstradoras de afetos, disseram que estavam com saudades umas das outras e dos encontros do grupo. Dando pela falta do Sr. Augusto, os presentes perguntaram se eu sabia de alguma coisa, ao que eu lhes respondi, que o Sr. tinha feito uma cirurgia torácica, uma situação que aguardava em lista de espera, que tinha decorrido bem e já se encontrava em recuperação, facto que, principalmente o Sr. Fernando lamentou, por não ter a sua companhia neste encontro. Após cumprimentos, abriu-se espaço ao diálogo, onde de forma muito natural, as pessoas partilharam como tinham passado o Natal e a Passagem de Ano. À exceção do Sr. Fernando que, partilhou ter tido um conflito com o seu irmão que veio a Portugal para passarem as festas juntos. Conflito que derivava da ideia fixa do Sr. Fernando em querer por termo à sua vida. Partilhou, ainda que, este conflito tinha se estendido ao seu filho mais novo, com quem, acabara também por se zangar e, levou a que tivesse passado o Natal e o Ano Novo sozinho. Perante a partilha do Sr. Fernando, as pessoas não verbalizaram palavra alguma, porém, percebia-se no olhar das pessoas um sentimento de respeito e compreensão pela dor que o Sr. Fernando verbalizava. As restantes pessoas disseram que, tinham passado a quadra natalícia com familiares e, a D. Carla disse que tinha passado o</p>

Natal e o Ano Novo com o namorado e os pais deste e que todos a tinham mimado muito. Tinha ainda ido visitar os seus filhos, com o namorado e o apresentado, dizendo que os filhos tinham demonstrado agrado para com o seu namorado. A D. Rita e a D. Mariana disseram que para elas a época natalícia era nostálgica, a primeira referiu que “as festas por vezes deixam-me muito em baixo” e, a segunda lamentava não ter uma família unida que, se juntasse nestas “épocas”, ao invés de passar o natal só com o marido e o filho. À exceção destas três pessoas, as restantes, relataram ter sido um tempo bem passado, no entanto, a D. Fátima disse que estava ansiosa por voltar aos encontros, disse “estava a sentir muita falta das pessoas e disto que temos aqui”, referindo-se aos encontros. Posto isto, foi explicado às pessoas que, tal como tínhamos avaliado a atividade “O Nosso Magusto”, era necessário avaliarmos o nosso “Almoço de Natal”, de modo a perceber-se o grau de satisfação das pessoas, o que a atividade tinha significado para cada um/uma e o que entendiam que seria necessário fazer diferente numa atividade futura, do género. A D. Rosa começou por dizer que tinha adorado e, o seu marido também, até o tinha escutado a contar à filha que, tinha gostado muito e que, as pessoas o tinham acolhido muito bem! Quanto à quadra natalícia, disse que tinha passado com os filhos e os netos e que tinha decorrido tudo bem. A D. Fátima disse que o seu marido tinha gostado muito, inclusive, no decorrer da semana tinha-lhe dito que tinha gostado do momento da troca das prendas e do laço que tinha recebido de prenda. Na generalidade, as pessoas consideraram que, a atividade tinha decorrido muito bem e, havia sido um encontro de grande satisfação para todas as pessoas. O Sr. Fernando referiu que tinha gostado, principalmente, porque tinha almoçado na companhia de um grande amigo e, não sozinho como desde há dois anos a esta parte acontecia a todas as refeições. Foi consensual que as pessoas tinham estado felizes e, o que havia apontar, como referiu o Sr. João e a D. Mariana era repetir-se estes convívios. Tendo o Sr. Mário trazido o seu PC para mostrar as fotografias da atividade “Almoço de Natal”, organizou-se a mesa para que, todas as pessoas pudessem ver as fotografias. Durante a visualização das fotografias, as pessoas iam comentando o momento e o seu estado, tendo-se escutado, por exemplo da D. Rita dizer “olha como eu

	<p>estava bonita”. Apesar de o grupo ter planeado para este encontro dar-se início à pesquisa e desenvolvimento de novas manualidades, que, além de terem como objetivo responder à sua vontade em desenvolverem novas aprendizagens, era objetivo começar-se a acumular trabalhos, diversificados, para serem expostos e vendidos no Mercado de Artesanato, cuja nossa primeira participação estava planeada para o mês de fevereiro, dia 29. Ao perceber-se que as pessoas se encontravam muito entrosadas, percebendo-se a sua satisfação, por estarem, simplesmente à conversa, deu-se total liberdade ao grupo para decidir o que queriam fazer, tendo a D. Carla sugerido ficarmos a conversar e, depois irmos todos ao café, tomar um cafezinho. As restantes pessoas acolheram muito bem esta ideia e, por volta das 16:00h, à exceção da colega Cátia e do Sr. João que, necessitava de se ausentar mais cedo, fomos em grupo ao café que, se situava de frente ao edifício, tomar café, onde eu me mantive até às 16:45h, tendo, as restantes pessoas ainda lá ficado à conversa. Entre os vários diálogos, a D. Céu disse “vir ao café assim em grupo é diferente, não sei explicar, mas sinto-me muito bem”, continuou dizendo que tinha tido a mesma sensação aquando da ida às compras em grupo. A este facto a D. Rosa disse que, na sua opinião era por não se sentirem sós que, também ela se sentia bem assim, em grupo, dizendo “eu sinto-me apoiada, assim com todos”. Quando me despedi do grupo, percebi o bem-estar e boa disposição que reinava entre todas/todos. Desejei um resto de boa semana e, as pessoas sabendo que ia para a ESE, desejaram-me boas aulas e boa viagem.</p>
Reflexão	<p>Refletindo neste encontro, concluiu que se constitui de grande partilha e interação entre todos, percebendo-se a grande proximidade, afinidade e coesão. Apesar de o encontro não se ter desenvolvido de acordo com o que estava planeado “iniciar o desenvolvimento da ação 2 “Ida ao mercado”, a ida ao café tinha permitido perceber a potencialidade do grupo na promoção da (re) integração social das pessoas, revelada através da grande satisfação dos participantes, por estarem em grupo, a exemplo são as palavras da D. Céu que disse “vir ao café assim em grupo é diferente, não sei explicar, mas, sinto-me muito bem”, e entre o diálogo, fez comparação com o momento em que tínhamos ido às compras em grupo. Pelas</p>

	palavras da D. Rosa, conclui que o grupo promove uma sensação de segurança, quando a mesma diz que, na sua opinião dá segurança e apoio.
--	--

Registo 4	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 14/01/2020 entre as 14:30h/16:45 h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 "Ida ao mercado"; promover e desenvolver novas aprendizagens; promover o bem-estar; a autoestima; autovalorização e autorrealização
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; explicação de técnicas de manualidades; jogo; ida às compras
Descrição	Por volta das 14:20h já se encontravam presentes a totalidade dos participantes. No momento aberto às partilhas de como cada pessoa havia passado a semana, as pessoas referiram a ida ao café no encontro passado. A D. Mariana disse que tinha gostado muito, estar assim entre amigos era muito bom. Na opinião da D. Fátima o grupo tinha-se constituído num grupo de verdadeiros amigos e, tal como as outras pessoas do grupo podiam contar consigo, também ela sentia que podia contar com cada um/uma. Após o momento de partilhas, desenvolveu-se pesquisa de manualidades no meu PC, tendo as Sras. gostado de umas que diziam respeito a figuras de animais feitas em lã. Após se experimentar a técnica com lãs, que inclusive eu tinha levado de casa, percebeu-se os materiais que seriam necessários e para os construirmos, eu e as oito Sras. fomos às compras, tendo-se comprado lãs, cola, e

	<p>materiais decorativos, como olhos de plástico e fitas de seda. Quanto aos Srs. preferiram ficar no seu animado jogo da sueca, tendo o Sr. Mário dito, quando saíamos da sala “vão à vontade que nós ficamos bem”. No percurso para as compras a D. Mariana comentou que o seu marido lhe tinha oferecido um casaco no Natal, mas, na sua opinião não lhe assentava bem, além de que, precisava de subir a manga. A este assunto a D. Rosa disse “se a Dra. Margarida e as outras Sras. concordarem, traga o casaco no próximo encontro e entre todas ajudamos a ver, posso até trazer material para o arranjar se der para resolver à mão, ou até levar para casa e arranjar na minha máquina”. No regresso à JF encontramos os Srs. muito animados. Explicamos-lhes que tínhamos andado a comparar os preços dos materiais nas várias lojas e mostramos-lhes o que se tinha comprado. Atendendo ao dinheiro que se havia feito com a venda das velas e outras decorações de natal, eu sugeri ao grupo que uma das pessoas devia ficar responsável pelo dinheiro e organizar a contabilidade, por assim dizer, considerava que não era seguro o dinheiro ficar na sala. De imediato o Sr. João recordou ao grupo que o Sr. Mário, enquanto trabalhador tinha sido “homem de contas” e, na sua opinião estaria mais apto para tomar essa responsabilidade. Tendo a sugestão sido unanimemente aceite, foram acertados os procedimentos, decidindo-se em grupo que, no final de cada encontro, o Sr. Mário levaria o dinheiro para casa e traria a cada encontro e sempre que alguma das pessoas comprasse materiais para trabalhos do grupo, deveria pedir fatura com NIF e entregar ao Sr. Mário e este dar-lhe o valor da compra. O Sr. Mário aceitou o cargo, assumindo-se a partir deste encontro tesoureiro do GASM.</p>
Reflexão	<p>Pela postura, o estar e a participação autónoma das pessoas, percebe-se o seu sentimento de pertença bem definido e, por conseguinte, percebe-se que cada uma das pessoas sente o grupo com seu, onde têm lugar, voz e vez.</p>

## Registo 5

Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 21/01/2020, entre as 14:30h/16:30 h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Carla, D. Rosa, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, D. Rita, Sr. Augusto e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2- "Ida ao mercado"; promoção de aprendizagens; promoção de competências; promoção de autoestima; autovalorização; autorrealização e, bem-estar; partilha; assinalar o aniversário da D. Rosa
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; manualidades; jogo
Descrição	Às 14:30h já se encontravam presentes todos os participantes. Quando o Sr. Augusto chegou o grupo mostrou grande satisfação, ao vê-lo. No momento das partilhas, o Sr. Augusto disse que, a médica tinha-lhe dado alta e dito que, estava tudo bem que, tirando o fazer esforços, podia fazer a sua vida normal. A D. Mariana recordou a cirurgia torácica que fizera que, pelas partilhas tinha sido semelhante à que fizera o Sr. Augusto. De acordo com a planificação seguidamente ao momento das partilhas, a D. Mariana disse "hoje temos festa, a D. Rosa faz anos, eu vi no <i>Facebook</i> ", tendo-se abordado neste seguimento a importância das redes sociais, quando usadas devidamente podem ter a função de aproximar e manter as pessoas "ligadas umas às outras". Ao escutar as palavras da D. Mariana a D. Rosa disse "faço sim estou mais velha um anito, para já ainda se aguentam". O Sr. Mário preparou a mesa e um chá e, todos cantamos os Parabéns à D. Rosa e comemos uma fatia de bolo. No final todos agradecemos e elogiamos os petiscos que a D. Rosa tinha levado, esta Sra. era sem dúvida uma grande cozinheira. Sras. organizaram-se para darmos início às manualidades, figuras de animais feitos em lã, destinados à participação no "Mercado de artesanato". Cada uma das Sras. ia dando asas à sua criatividade e ia criando. Ao perceber-se o entusiasmo das Sras. em querer fazer, também, para si um "animal", decidiu-se que, cada pessoa podia

fazer um “animal” à escolha para levar para casa, tendo, a D. Mafalda e a D. Céu feito uma galinha em lã amarela e a D. Carla fez um pintainho com o resto da lã que, as restantes Sras. muito elogiaram, tendo a D. Rosa dito que pareciam animais reais. A D. Fátima e a D. Rosa criaram a figura de um cão, em lã preta, tendo eu ajudado a seu pedido, a colocar uma “língua” em eva de cor vermelha, na opinião da D. Mariana pareciam cães de água, tendo feito rir as restantes. Quanto à D. Mariana, a D. Matilde, a D. Cristina e a D. Rita fizeram um pintainho, tendo a D. Mariana dito que o seu ia pendurá-lo no carro junto do ambientador. Inicialmente a D. Rita mostrou-se muito desmotivada por não estar a ser capaz, dizendo “não sei fazer nada, não sou capaz”. Estas palavras da D. Rita foram contrariadas pelas restantes e, por mim, tendo eu me colocado ao lado da Sra. e a orientado os passos das diversas tarefas. Concluída a tarefa, a D. Rita disse que estava feliz, tinha conseguido, e exibindo o seu pintainho, feito em lã de cor azul disse que o ia colocar na sua mesa de cabeceira para todos os dias o olhar e comprovar que era capaz e, olhando para mim acrescentou, “vou chamar-lhe Margarida, em homenagem à Dra. Margarida por me ter ajudado a descobrir que afinal também sou capaz”. Nesse momento eu disse à D. Rita que acreditava que todas as pessoas têm talentos, porém, algumas necessitam de ajuda para os descobrir. Olhando para o seu pintainho, a D. Rita diz “só é pena não ser um animal verdadeiro, gostava muito de ter um gatinho, mas tenho medo de comprar e depois não ser capaz de cuidar dele”. Ao perceber a grande vontade da Sra. além de que um animal poderia exercer a função de companhia, eu disse à D. Rita que os Gatis têm sempre muitos gatos para adoção e, sabia que, atualmente, os Gatis davam muito apoio às pessoas que adotavam os animais, sugerindo-lhe que fosse a um Gatil e expusesse a sua vontade e o seu receio. A Sra. escutava-me atenta e observava as restantes Sras. que lhe davam força, tendo a D. Fátima partilhado que tinha adotado o seu cão num canil e estava muito satisfeita, ele era muito meigo, tal como a pessoa que a tinha atendido no Canil lhe tinha dito. No final disse “amanhã vou ao canil que tem perto da minha casa, ouvi dizer que também têm lá gatos para adoção”. Enquanto decorriam os trabalhos manuais, os Srs. jogavam às cartas, falavam do próprio jogo e dos jogos de futebol. Antes de darmos por concluído o encontro, e enquanto degustávamos

	um de chá de erva de príncipe, acompanhado de umas bolachinhas que o Sr. Mário amavelmente preparou, como sempre faz, os Srs. viram as figuras dos animais em lâ, feitos pelas Sras. e, disseram estar um trabalho bem feito, facto que deixou as Sras. contentes.
Reflexão	O encontro revelou-se muito importante. As manualidades, figuras de animais, fizeram renascer na D. Rita a vontade de ter um animal, além disso, o facto de a mesma ter conseguido concluir a figura, tinha-a ajudado a perceber que, efetivamente, é capaz, promovendo a sua autoestima, autovalorização e autorrealização. Outro facto que observei, foi perceber que, as técnicas usadas nas manualidades são, também, estimuladoras da motricidade fina, algo, também, muito importante a se trabalhar, principalmente na D. Mafalda e na D. Céu. Quanto ao jogo da sueca, percebeu-se uma vez mais que, traz grande satisfação aos dos Srs. promove o diálogo entre eles; estimula a conversa e ao observar o comportamento entre os elementos da mesma equipa, percebe-se que, também, estimula a capacidade de estratégia.

#### Registo 6

Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 28/01/2020, entre as 14:30h/16:30 h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, Sr. Augusto e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 "Ida ao mercado"; promoção de aprendizagens; promoção de competências; promoção de autoestima; autovalorização; autorrealização e, bem-estar

Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; manualidades; jogo
Descrição	<p>Quando cheguei à Junta de Freguesia, a Sra. da receção entregou-me um envelope e, informou-me que um dos Srs. do grupo, tinha lá ido e deixado aquele envelope para me entregarem. Quando abri, vi que havia sido deixado pelo Sr. Fernando que, informava que, tinha surgido um problema num dos seus carros e, tinha oficina marcada em hora incompatível com o encontro, pedia desculpa pelo sucedido e, lamentava não poder estar presente e, onde se encontrava escrito “raio de chatice, por causa deste problema não vou poder jogar uma suecadazita com os amigos nem dar duas de treta”. Após o momento das partilhas e as Sras. organizadas para retomarem as manualidades, a D. Cristina mostra um saquinho de <i>pot-pourri</i> que trouxe de casa, explicando que o tinha feito e como o mesmo se fazia e, dando a sugestão de fazermos, para levar para o Mercado de artesanato. As restantes Sras. gostaram da ideia, tendo a D. Mariana dito que, podia-se usar os tecidos que nos tinham sido oferecidos pela sua costureira, que segundo a D. Mariana eram sobras de trabalhos que a sua costureira fazia e, quanto a fitas a D. Céu disse que trazia, tinha muitas em casa, seria necessário comprar somente <i>Pot-pourrie</i> linhas de bordar. Tendo em conta que, na opinião da D. Cristina os saquinhos ficavam melhor se fossem cozidos à máquina, a D. Rosa disse que podia levar para casa e cozê-los à máquina, bastava que alguém os cortasse, tarefa que eu me ofereci para fazer. Quanto à D. Fátima e a D. Matilde disseram que viam agora uma oportunidade para aprender a bordar com a D. Cristina. Posto isto, a D. Mafalda ofereceu-se para ajudar a D. Cristina a separar e expor os tecidos em cima da mesa de trabalho, e depois da D. Cristina avaliar os tecidos que eram adequados para bordar, eu desenhei um saquinho semelhante ao que a D. Cristina tinha trazido como amostra, para o grupo ver e, cortei cinco que a D. Rosa no final levou para casa para coser na sua máquina de costura que tinha para como a mesma referia “dá-me muito jeito para fazer alguns arranjos quando preciso e para me entreter”. No entender ad D. Cristina não dava para cozer os saquinhos à mão, referindo que à mão não ficava tão seguro. As restantes Sras. continuaram a construir as figuras</p>

	de animais em lá, cujo tamanho e modelo ia variando. O facto de o Sr. Fernando não poder ter estado no encontro, para os restantes Srs. poderem jogar à sueca levou a que o Sr. Mário se juntasse a eles, para fazerem pares e as Sras. não puderam contar com a ajuda do Sr. Mário nas manualidades, que sempre que as Sras. precisam e o número de Srs. permite-lhes jogar como desejam, este junta-se às Sras. para ajudar. No final do encontro tinha-se criado várias figuras de animais em lâ e, também por isso, percebia-se que as pessoas estavam muito satisfeitas.
Reflexão	A cada encontro vai-se percebendo a importância que as pessoas atribuem ao encontro e o seu significado. Através das palavras do Sr. Fernando escritas no papel onde dizia “raio de chatice, por causa deste problema não vou poder jogar uma suecadazita com os amigos nem dar duas de treta”, percebia-se que lamentava não poder estar no encontro.

Registo 7	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 4/02/2020, entre as 14:30h/16:30h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rita, Sr. Augusto, D. Carla, D. Rosa, D. Fátima, Sr. João, Sr. Fernando, D. Matilde, D. Cristina, e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 “Ida ao mercado”; promoção de aprendizagens; promoção de competências; promoção da autoestima; autovalorização; autorrealização e bem-estar
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; manualidades; jogo

Descrição	<p>Por volta das 14:30h já todas as pessoas se encontravam presentes. No momento das partilhas, a D. Rita disse que tinha ido a um Gatil na quarta-feira e que, após expor à veterinária a sua vontade em ter um gatinho e explicar, também, o seu receio por não ser capaz de cuidar dele, a Veterinária que a atendeu tinha-lhe dito quais os gatinhos que, por norma eram mais meigos e lhe dado liberdade para escolher um dos que estavam disponíveis para adoção e levar para casa à experiência e, que lhe tinha facultado o seu contacto pessoal para qualquer eventualidade. Continuou dizendo que tinha escolhido um gatinho preto a quem dera o nome de "Ruca", que quando saiu do Gatil com ele tinha ido direta a uma loja de animais comprar-lhe uma cama e comida e que, até ao momento estava tudo a correr bem. O grupo mostrou-se contente pela D. Rita, dando-lhe incentivo. Em resposta à pergunta da D. Fátima (se o Ruca já havia feito algum disparate?) A D. Rita disse "o Ruquinha porta-se muito bem, é muito meiguinho, quando eu estou a ver TV ponho a manta dele à minha beira no sofá ele encosta-se a mim e adormece logo, é uma companhia, estou muito contente". As pessoas deram os parabéns à D. Rita, a D. Rosa disse que era "um passo gigante" que a D. Rita estava a dar, tendo eu dito que acima de tudo "este passo gigante" como referia a D. Rosa, além de demonstrar que a D. Rita era muito mais corajosa do que pensava ser, demonstrava as suas muitas capacidades e competências que só agora estava a descobrir. Enquanto a D. Rita partilhava e demonstrava a sua enorme felicidade por ter adotado o "Ruquinha" como lhe chamava, o Sr. Fernando mantinha-se em silêncio e com ar triste. Quando questionado se estava tudo bem, refere que se recordou dos gatinhos que tinha tido. Nesse momento o Sr. Augusto diz ao Sr. Fernando que, os gatis e os canis estão cheios de animais à espera de serem adotados, mas, o Sr. Fernando diz-lhe que "não quero mais animais". Posto isto, os Srs. pegaram as cartas, o seu bloco de notas, onde apontam o resultado dos jogos e a esferográfica e, dirigiram-se à mesa de jogo para a habitual suecada que, se percebeu, como sempre muito prazerosa e que, quando os Srs. lá se sentam transformam-se, inclusive o Sr. Fernando mudar de imediato a expressão do seu rosto. Quanto às Sras. umas concluíram as figuras dos animais em lã e outras deram início a um novo trabalho que consistia em pintar e guarnecer uns frascos</p>
-----------	--

	<p>de vidro, reciclados, com motivos alusivos à Páscoa, onde a ideia, trazida pela D. Fátima, era colocar amêndoas ou rebuçados dentro, de modo a diversificar as manualidades e poder-se levar para o mercado mais variedade de trabalhos manuais. A construção dos trabalhos decorreu como muita interação por parte das Sras. cuja conversa girou em torno do Carnaval e o modo como as Sras. o viviam, tendo os Srs. da mesa do jogo, lembrado o convívio de carnaval que estava planificado, para o dia 18/02/2020 e nesse sentido, as Sras. foram dando sugestões para o lanche. A D. Rosa disse que podia trazer rissóis e um doce e, a D. Rita disse que não tinha muito jeito para fazer bolos o que lhe fosse destinado trazer encomendaria na confeitaria, onde sempre encomenda quando precisa que, tem um fabrico muito bom. A D. Fátima e a D. Mariana deram ideia de se fazer, como o habitual, uma lista com tudo o que for do agrado de todos, lembrando inclusive, a necessidade de se perguntar se alguma das pessoas tem alergias alimentares e se há alguma coisa que não goste e, depois ver quem traz o quê. E, entre boa disposição, como sempre, saímos da sala em grupo. Já no exterior do edifício, onde permaneciam a D. Rosa, D. Rita, D. Cristina, D. Fátima e o Sr. Mário e a D. Mariana, quando nos despedíamos, a D. Mariana sugere irmos tomar café. Atendendo que estava quase no horário do meu transporte, cuja paragem era junto ao café, eu agradeci e disse que não podia, explicando que o autocarro estaria quase a chegar. Porém, volvidos alguns segundos a D. Rosa surge à porta do café com um café para eu tomar, dizendo “é só tomar Dra. já tem açúcar e tudo”, acrescentando “é um miminho nosso, não é nada para aquilo que a Dra. nos dá”, tendo eu tomado o café na paragem do autocarro, enquanto as restantes pessoas do grupo acenavam de dentro do café.</p>
Reflexão	<p>O encontro foi promotor da valorização, autovalorização e autorrealização, o grupo ao valorizar, felicitar e engrandecer a D. Rita pela adoção do gatinho, ajudaram a Sra. a fortalecer e solidificar as suas capacidades e competências; ajudaram-na acreditar que efetivamente é capaz de dar um “passo gigante” como referiu a D. Rosa. Permitiu, também, apesar de se perceber algum sofrimento no</p>

	<p>Sr. Fernando pela lembrança de tempos idos na sua vida, ajudar o mesmo a olhar para dentro de si.</p> <p>A enorme transformação e satisfação que se percebe nos Srs. inclusive no Sr. Fernando e no Sr. Augusto, quando estes se sentam à mesa do jogo, revela que, quando as pessoas se sentem compreendidas, acolhidas, respeitadas, quando têm voz e vez, por maior que seja a sua dor, as pessoas conseguem estar bem.</p>
--	---

Registo 8	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 11/02/2020, entre as 14:30h/16:30h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, Sr. Augusto e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2- "Ida ao mercado"; promoção de novas aprendizagens; promoção de competências; promoção de autoestima; autovalorização; autorrealização e, bem-estar; organização do nosso "Convívio de Carnaval"
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; manualidades; jogo
Descrição	À exceção da D. Carla, às 14:30h já todas as pessoas se encontravam presentes. No momento das partilhas, eu transmiti ao grupo que, a subequipa havia-me informado que ia decorrer um concurso de máscaras de Carnaval, no DSM, no qual o grupo podia participar. Quanto à máscara, era obrigatório que fosse construída de materiais reciclados (cartão, plástico, entre outros) e, tinha de ser entregue no DSM

do HPH até à próxima sexta-feira. Eu disse ao grupo que caso fosse da sua vontade e interesse participar, tínhamos de fazer a máscara neste encontro. O grupo decidiu participar no concurso de máscaras. Atendendo que a máscara tinha de ser feita neste encontro e estava destinado tratarmos da logística para nosso "Convívio de Carnaval", os Srs. juntaram-se às Sras. para mais rapidamente se fazer a máscara. O grupo aceitou o desafio e cada pessoa foi dando a sua sugestão quanto aos materiais a utilizar e que máscara. Após as várias sugestões, optou-se por seguir a ideia do Sr. João e utilizar-se uma caixa de cartão para o efeito. O grupo pediu que eu desenhasse um rosto que, depois à vez cada uma das pessoas adicionou algo. A D. Cristina e a D. Mafalda fizeram as sobrancelhas em lã preta; a D. Rosa e a D. Mariana fizeram a cabeleira; o Sr. João e o Sr. Augusto escolheram o papel (crepe amarelo) para forrar "o rosto" da máscara; o Sr. Mário deu ideia de se colocar uns lábios em papel vermelho sobre o recorte da boca e, o Sr. Fernando, depois de pronta a máscara disse talvez ficasse a bem fazer-se um sinal em preto na zona da face. E, assim foi construída uma linda máscara, onde todas as pessoas participaram ativamente. No decurso da construção da máscara, o Sr. Augusto lembrou a sua infância e o tempo em que se mascarava, percebendo-se alguma nostalgia e saudade desse tempo. O grupo lembrou, também, a necessidade de organizar-se a logística do "Convívio de Carnaval", planeado para o próximo encontro. Após várias sugestões o grupo decidiu fazer-se um lanche convívio, fechado ao grupo, devido à necessidade de se organizar toda a logística para a nossa participação no Mercado de Artesanato, que estava planeada para o dia 29/02 e ainda, haver manualidades que o grupo queria levar para o mercado por concluir. Assim, após serem elencadas as necessidades para o lanche convívio, de acordo com a vontade dos participantes, cada um/uma responsabilizou-se por algo. Quanto à entrega da máscara, a pedido do grupo, eu responsabilizei-me para a entregar no DSM. A respeito da participação no Mercado de Artesanato e sabendo eu que as bancas de venda não teriam identificação, questionei o grupo se queriam fazer alguma coisa a esse respeito. A D. Fátima disse que achava bem, "era uma forma de darmos a conhecer o nosso grupo". Opinião que todos partilhavam, no entanto, a D. Mariana disse "e o que é que podíamos fazer? Precisamos do

	<p>tempo para acabar os trabalhos". O grupo concordou com a preocupação da D. Mariana, mas, como disse a D. Rita "ficava bem termos alguma coisa". Perante a falta de tempo, a D. Fátima telefonou ao marido a perguntar se ele podia ajudar, tendo este dito que sim. Após algumas sugestões, concluiu-se fazer uma faixa em tecido, um resto de tecido branco que nos tinha sido ofertado pela costureira da D. Mariana e escrever "GASM, Grupo de Apoio à Saúde Mental", cuja cores das letras foi decidido serem em verde e cor de laranja, as pessoas entenderam ser cores que ficavam bem, além disso tínhamos um marcador de tecidos verde e a D. Fátima só tinha de comprar um em laranja, para o qual o Sr. Mário lhe adiantou o dinheiro, por saber à partida mais ao menos o preço do marcador. A D. Rosa e a D. Matilde fizeram uma bainha à volta do tecido que colaram e, a D. Fátima levou o tecido para casa para o marido desenhar as letras e, trazer a faixa pronta no próximo encontro.</p>
Reflexão	<p>A cada encontro vai-se percebendo a cada vez maior autonomia e envolvimento das pessoas, que se vai traduzindo em participação autónoma e ativa, sente-se a cada encontro um crescente empoderamento que, tem levado a que cada uma das pessoas ocupe o seu "espaço", apresente e defenda a sua opinião e usufrua do seu direito à participação, inclusive nas tomadas de decisão que dizem respeito ao grupo. Por conseguinte, vai-se percebendo que esta atitude e postura das pessoas vai saindo do contexto de encontro para outros contextos que se percebe através da vontade manifestada pelos participantes em fazer-se uma faixa de identificação, para, como disse a D. Fátima "darmos a conhecer o nosso grupo".</p>

Registo 9	
Local	Junta de Freguesia
Data e hora	Dia 18/02/2020, entre as 14:30h/16:30h

Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, D. Carla, Sr. Augusto e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 "Ida ao mercado"; promoção de novas aprendizagens; desenvolvimento de competências; promoção de autoestima; autovalorização; autorrealização e, bem-estar; realização do nosso "Convívio de Carnaval"
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; manualidades; jogo
Descrição	<p>Às 14:30h todas as pessoas já se encontravam presentes. Principalmente as Sras. revelavam um ar muito animado e enquanto se cumprimentavam, cada uma ia referindo, como palavras da D. Rosa o "petisco" que trazia para o nosso lanche "Convívio de Carnaval". Tendo em conta a necessidade de se deixar os trabalhos destinados a levar para expor/vender no Mercado de Artesanato concluídos no encontro de hoje, pelo facto de na próxima semana ser feriado, dia de Carnaval não haver encontro, após cumprimentos, o grupo organizou-se, as Sras. colocaram mãos à obra para concluir as manualidades e os Srs. foram organizando a sala de "jogo" para o lanche convívio. Dispuseram as mesas em linha e colocaram as toalhas e, o número de cadeiras igual ao número de pessoas presentes à volta da grande mesa. Concluídas as manualidades, o grupo juntou-se para se pensar, em conjunto, o valor atribuir a cada artigo/manualidade. Apesar de demonstrarem maior confiança e segurança na qualidade dos seus trabalhos, as Sras. ainda, apresentaram alguma dificuldade na atribuição dos preços, onde, novamente, os Srs. tiveram mais facilidade. O Sr. Fernando disponibilizou-se para registar numa folha o artigo e o preço definido, O Sr. Mário foi comprar etiquetas para colocar o preço nos artigos e, rebuçados e amêndoas para colocar nos frascos de vidro revestidos a croché pela D. Mariana e D. Mafalda e, onde foram aplicados motivos alusivos à Páscoa, trabalho feito pela D. Fátima e a D. Matilde. Após se etiquetar os artigos estes foram acondicionados em caixas (conjuntamente com a faixa e uma toalha que a D. Rosa tinha trazido de casa para colocar na banca) para facilitar o</p>

	<p>transporte, para o qual o Sr. Mário se ofereceu para fazer. Posto isto, debateu-se em grupo, como se havia de organizar o assegurar a banca no Mercado de artesanato, para se perceber quem das pessoas tinha disponibilidade. O Sr. João, a D. Matilde e o Sr. Augusto disseram que ao sábado à tarde era complicado para si, pelo facto de ser o momento em que iam às compras; A D. Fátima disse que queria muito ir, porém, tinha um compromisso que não podia alterar, em horário coincidente; a D. Mafalda disse que, atendendo a que o seu filho mais novo se encontrava em Portugal, vinha-a buscar para passar o dia com ele, contudo, disse que no próximo mês queria ir; a D. Céu e o Sr. Félix também disseram que para eles sair ao sábado de tarde, também era complicado, pois, era o dia em que a sua neta, o marido desta e o filho, iam a sua casa almoçar. Quanto ao Sr. Fernando disse que não lhe dava muito jeito, contudo “se for preciso eu vou até posso ajudar a levar as coisas, se não for preciso, vou na próxima”. O Sr. Mário disse que conseguia levar tudo, mas, se ele pudesse para aparecer lá no Mercado e podia ir tomar um café; a D. Cristina disse que o filho e a nora iam trabalhar e ela tinha de ficar com o netinho. As restantes cinco pessoas e eu organizamo-nos e combinamos a hora para estar no mercado para atempadamente “montarmos” a nossa banca. Após tudo definido, inclusive definido o valor de dinheiro a levar em caixa para trocos, tarefa do Sr. Mário, iniciamos “o Convívio de Carnaval”. O Sr. Mário colocou uma cassete de música popular portuguesa no rádio e eu e as Sras. expusemos o lanche, e ao som de música popular portuguesa, degustamos os “petiscos” que cada um/uma tinha trazido. Por volta das 16:30h deu-se por concluído o encontro, desejando-se, a todas as pessoas, um excelente carnaval e, informando-se que, os encontros retomariam no dia 3/03/2020 e, quanto às pessoas que iam participar no Mercado de Artesanato tínhamos encontro marcado para o dia 29 às 14:30h, junto à entrada do edifício onde iria ocorrer o Mercado de artesanato.</p>
Reflexão	<p>As pessoas vão revelando o enorme prazer em estar umas com as outras. Percebeu-se o grande interesse das pessoas em participar no Mercado de Artesanato, entanto, deu-se conta de que o sábado é um dia que, na sua maioria as pessoas têm afazeres que não podem alterar, o que me leva a concluir que não seria</p>

	favorável para pessoas fazer-se atividades ao sábado. A postura de à-vontade dos participantes revela o sentimento de pertença que cada um/uma tem ao grupo, sendo visível, mesmo nas pessoas que integraram o grupo mais “tarde” posteriormente que, se sentem completamente integradas.
--	---

Registo 10	
Local	Matosinhos
Data e hora	Dia 29/02/2020, entre as 14:30/17:30h
Participantes	D. Mariana, Sr. Mário, D. Rosa, D. Rita, D. Carla e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 “Ida ao mercado”; dar a conhecer o GASM; dar a conhecer o trabalho dos participantes; valorizar as suas competências/capacidades; promover novas aprendizagens; promover a criação de laços afetivos e sociais; promover a participação dos participantes em atividades comunitárias; promover a integração social e comunitária dos participantes
Estratégias	Participação no Mercado de artesanato; exposição e venda de manualidades; observação participante
Descrição	De acordo com o combinado às 14:30h, o Sr. Mário a D. Mariana, a D. Rosa, a D. Rita, a D. Carla e eu encontrávamo-nos no Mercado de artesanato, fomos acolhidos pela técnica responsável pela associação que nos fez uma visita guiada e no decurso da mesma deu-nos a conhecer outras atividades que a associação desenvolvia das quais: yoga do riso e um atelier de pintura, atividades que o grupo podia frequentar de forma gratuita. Posteriormente, informou-nos dos procedimentos do evento e, encaminhou-nos para a nossa banca, dando-nos conta dos moldes em que o

mesmo iria decorrer. Após “montarmos” a nossa banca que decorreu com um percalço (devido à toalha que levamos para cobrir a “banca” ter saído pequena, o que obrigou a D. Rosa a pedir ao seu marido para lá levar uma maior, visto viverem próximo), fomos visitar as restantes bancas e cumprimentar os artesãos/participantes presentes. No decurso da visita, a D. Rita reconheceu uma das artesãs, era sua amiga de infância (escola) e nunca mais se haviam visto, facto que a deixou muito feliz e que se percebeu através da forma calorosa como se cumprimentaram, trocaram contato e após trocarem algumas palavras, despediram-se com um até ao mês que vem, percebendo-se a sua vontade em voltar a verem-se. Em virtude da entrada de novos participantes, a técnica responsável pela associação pediu que os novos participantes se juntassem a si, no momento da abertura do evento e, se apresentassem. Eu sugeri que fosse um dos elementos apresentar o grupo, porém, a D. Rosa foi a primeira a preannunciar-se dizendo “eu não tenho à-vontade para falar em publico, Dra. muito menos de improviso”. A D. Rita e a D. Mariana seguiram-se dizendo que, também não tinham à-vontade, tendo a D. Carla dito “e com esta gente toda, já foste, tem de ser a Dra. Margarida”. Ao olhar para o Sr. Mário, este diz antes de eu ter tempo para perguntar “não olhe para mim Dra. eu não tenho jeito para isso”. O grupo confiou-me a tarefa de fazer a nossa apresentação, tendo aplaudido as minhas palavras. Quando regresssei à nossa banca, a D. Rosa disse “vê-se bem que a Dra. veste a nossa camisola”. Quando questionada acerca das suas palavras, a D. Rosa disse que se tinha sentido muito valorizada e referiu o facto de eu ter dito que a participação do GASM no Mercado de Artesanato era uma oportunidade para o grupo divulgar o seu trabalho, partilhar os seus saberes e conhecimentos e na troca, apreender dos outros, e simultaneamente era uma mais-valia para a comunidade o facto de poder aceder aos bonitos trabalhos do grupo, bem como aos seus conhecimentos e saberes. O grupo estava muito satisfeito com as vendas, e à vez cada uma das pessoas ia atendendo “os clientes”. Por volta das 16:30h tivemos a visita de uma das profissionais da subequipa que elogiou a nossa banca e comprou-nos alguns artigos. Às 17:00h todos os participantes/artesãos arrumaram a sua banca e, reunimo-nos todos, para cantar os parabéns à associação que fazia um ano, tendo

	<p>cada pessoa sido agraciada com uma fatia de bolo e um copo de sumo/chá. Já no exterior do espaço, pedi o <i>feedback</i> da atividade aos participantes, onde todos deram um <i>feedback</i> muito positivo). As cinco pessoas disseram que tinham gostado muito de ter participado na atividade, na voz da D. Mariana tínhamos dado a conhecer o grupo; os nossos trabalhos; tirado ideias de outros trabalhos para fazermos; convivemos e ficamos a saber de outras atividades que a associação desenvolvia. A D. Rita disse que estava muito feliz por tudo, inclusive por encontrar a sua amiga de infância. Além disso quanto ao valor feito com a venda, tinha-se feito um “bom dinheiro” como referiu o Sr. Mário. A D. Carla também disse que na sua opinião tinha sido muito positivo, quanto a si queria continuar a participar, considerava importante para o grupo ter-se vendido bem, era motivador. Para a D. Rosa, só tinha sido “chato” a toalha ter saído pequena, mas tinha-se conseguido resolver, no entanto, considerava que na próxima fosse confirmado com a pessoa responsável da associação o tamanho exato da banca, para se evitar o constrangimento. Tirando essa questão, concordava com tudo que as outras pessoas tinham referido.</p>
Reflexão	<p>A Participação no Mercado de Artesanato revelou-se motivadora para as pessoas, permitiu-lhes estreitar conhecimento com os artesões/participantes; permitiu-lhes expor e vender as suas manualidades e simultaneamente atribuir-lhes valor, por via das vendas e dos elogios; promoveu a sua participação social e comunitária; alterou a sua rotina do sábado; promoveu novas aprendizagens; promoveu o reatar de amizades no caso da D. Rita e o grupo ficar a saber da existência de outras atividades que podia frequentar de forma gratuita.</p>

Registo 11	
Local	Junta de Freguesia

Data e hora	Dia 3/3/2020, entre as 14:30h/16:30h
Participantes	Sr. Mário, D. Mariana, Sr. Félix, D. Céu, D. Mafalda, D. Rosa, D. Rita, D. Fátima, Sr. Fernando, Sr. João, D. Matilde, D. Cristina, D. Carla, Sr. Augusto e Margarida
Objetivos	Desenvolvimento da Ação 2 "Ida ao mercado"; dar o <i>feedback</i> da avaliação da participação no Mercado de Artesanato feita pelos participantes"; desenvolvimento de novas aprendizagens e competências; promoção de autoestima; autovalorização; autorrealização e, bem-estar
Estratégias	Encontro grupal; conversa intencional; observação participante; partilha/reflexão; pesquisa de manualidades; jogo
Descrição	A D. Rosa foi a primeira a chegar, disse "proveitei boleia do meu marido". À hora, todas as pessoas já se encontravam presentes. No momento das partilhas, o grupo falou de como tinham passado o Carnaval, onde, na sua maioria as pessoas tinham estado por casa. Seguidamente, foi pedido às pessoas que tinham participado no Mercado de Artesanato que dessem o <i>feedback</i> aos restantes. O Sr. Mário ofereceu-se para explicar, disse, inclusive os procedimentos e que a técnica responsável pela associação pediu aos novos participantes para se apresentarem aos restantes. Acrescentando "a Dra. pediu para ir um de nós, mas ninguém quis ir lá a frente falar, foi a Dra. e falou muito bem, tive pena de não ter filmado, só tirei fotografia. A este respeito a D. Rosa disse "eu gostei das palavras da Dra. vê-se bem que veste a nossa camisola" e explicou o sentido das suas palavras. O Sr. Mário disse ainda que, a associação fazia um ano e por isso, foram cantados os parabéns, tendo, todos os participantes do evento usufruído de uma fatia de bolo e um copo de sumo/chá. Disse, ainda, que tínhamos recebido a visita da psiquiatra da subequipa que elogiou a nossa banca e comprou alguns materiais. Seguidamente e, considerando-se a avaliação um ponto chave para o fazer cada vez melhor, mais ajustado à realidade, foi pedido às cinco pessoas que participaram no Mercado que dessem o seu parecer às restantes quanto à participação do grupo. Explicando-se que tinha como objetivo, perceber-se inclusive as falhas para as pudermos acautelar

	<p>na próxima participação. As cinco pessoas repetiram o que haviam dito aquando lhes foi pedido o <i>feedback</i> no dia da participação. A D. Rita foi a primeira, disse que, “tinha gostado muito porque tinha reencontrado uma amiga de infância e que, tinham trocado os contatos”. A D. Mariana disse que na sua opinião tinha sido muito importante, tínhamos ficado a saber que a associação também, desenvolve yoga do riso e pintura, atividades que o grupo podia frequentar de forma gratuita. Quanto a aspetos negativos, referiram a questão da toalha, e concluíram que ser importante saber-se atempadamente e diretamente da responsável pela atividade o tamanho da bancada. Referiram ainda considerarem importante que pudessem participar o maior número possível de pessoas, pois nas palavras da D. Rosa” é importante nos darmos a conhecer”. As restantes pessoas mostraram-se contentes pela boa experiência vivida por quem tinha participado na atividade e na sua grande maioria verbalizaram que se iam organizar para estarem disponíveis no último sábado de cada mês para puderem participar, agora que já sabiam onde se situava o espaço poder-se-iam melhor organizar quanto ao transporte. Findo este momento, deu-se espaço para os Sr. jogarem uma suecada. Quanto às Sras. tendo a D. Mariana levado a ideia de se fazer coroas de Páscoa, principalmente porque gostaria de colocar uma na sua porta de entrada de casa, e também para se levar para vender no Mercado de Artesanato no próximo mês (dia 28/03/2020), fez-se pesquisa no <i>Youtube</i> e desenvolveu-se um momento de explicação para se perceber os materiais necessários, decidindo-se ir às compras no próximo encontro. Devido ao conhecimento da presença do SARS-CoV-2, um pouco por todo um mundo, inclusive, conhecendo-se casos de zonas de Portugal já afetadas, foi dito ao grupo que podia haver necessidade de se interromper os encontros presenciais, por algum tempo, facto que deixou o grupo triste pelo afastamento e preocupado pela presença do vírus.</p>
Reflexão	<p>O encontro permitiu, inclusive, perceber a importância que cada participante atribuiu ao grupo e aos encontros, revelado através da sua expressão de tristeza quando eu transmiti poder ocorrer a necessidade de se interromper os encontros presenciais.</p>

	Apesar da sua preocupação pela presença do vírus, percebi que ficar sem os encontros presenciais foi mais impactante no momento.
--	--

#### Registo 10-Dia 10 de março de 2020

Tendo em conta o alastrar do COVID-19, após conversa intencional, via TLM com a subequipa, por motivos de segurança, tomou-se a decisão de interromper os encontros presenciais. Assim, no decurso da semana, no dia anterior ao encontro, informei os participantes, via TLM que devido à presença do COVID-19, conjuntamente com a subequipa, tínhamos tomado a decisão de que na semana corrente não haveria encontro presencial e, na semana seguinte avaliaríamos novamente, e o que fosse decidido para segurança das pessoas, a nossa preocupação no momento, ser-lhes-ia transmitido. As pessoas agradeceram o cuidado e sem exceção todas desejaram que na semana seguinte pudessem estar novamente juntas. Um procedimento que foi igualmente tido com os participantes da IPI.

Porém, no dia 18/03/2020 o Governo decretou o estado de emergência, em virtude do COVID-19, que passou por três períodos consecutivos, passando posteriormente a estado de calamidade pública, decretado a 3/05/2020. (Decreto-Lei nº 14-A/2020, p.13).

Em virtude da pandemia COVID-19 e, a impossibilidade dos encontros presenciais, o projeto foi redesenhado. Para o efeito, foi feita nova avaliação do contexto. Através da escuta da voz dos participantes, via TLM, percebeu-se que no que respeitava ao problema do isolamento social, os participantes da IPG identificavam a “velha” necessidade de ocupar o seu tempo de lazer; (as pessoas entendiam que, se estivessem ocupadas, os pensamentos negativos ligados ao COVID-19 não as assaltariam tanto. A exemplo as palavras da D. Mariana “eu preciso de estar ocupada se não vou dar em maluca”. Na voz da D. Mafalda era importante ter alguém para a escutar, temia “morrer sozinha” e para a D. Rita, devido à exagerada informação dada pelos média, “era preciso ter alguém que nos esclarecesse”. Para a D. Rosa, assim como para os restantes participantes do grupo, era importante poder continuar a falar com as pessoas do grupo, percebia-se, pelas interações que tinha

aquando dos encontros presenciais, que era uma pessoa com grande necessidade de falar e ser escutada. Conjuntamente com a subequipa foram pensadas e encontradas estratégias que, entenderam-se capazes de permitir a continuidade do desenvolvimento do projeto, concorrerem para atingir os objetivos e a finalidade, inicialmente traçados. No caso dos participantes da IPG, constituiu-se um grupo no Facebook com as pessoas que tinham equipamento e conseguiam manejar, onde semanalmente eram lançados desafios, de acordo com os seus interesses e pedidos, através de videochamada ou contacto telefónico uma vez por semana e, com os restantes participantes da IPG e, também com os participantes da IPI, era efetuado semanalmente contato telefónico, onde se escutava as pessoas, permitindo que falassem dos seus medos, aflições, angústias, problemas causados, principalmente, pelo impacto do COVID-19. Assim, entre o dia 10/03/2020 e o dia 14/07/2020 a IPG e a IPI passou a dar-se nos moldes suprarreferidos.

Nos telefonemas, através das partilhas de cada uma das pessoas ia-se percebendo a enorme angustia que algumas delas sentiam, através de frases como: “tenho tanto medo de morrer aqui sozinha Dra. Margarida, pensar que isso pode acontecer e não poder despedir-me dos meus filhos e netos, nem eles de mim, dá-me uma afiliação, que há momentos em que penso que vou ter um AVC (D. Mafalda) ou “eu preciso de estar entretida, ter coisas novas para fazer, caso contrário acho que vou dar em louca com esta pandemia Dra. preciso de estar entretida” (D. Mariana); “sinto tanta falta dos nossos encontros Dra. as nossas terças- feiras eram uma alegria para mim, agora os dias são todos iguais”(D. Fátima); ou “ já me tinha habituado a sair novamente, tenho a impressão de que voltei ao passado, não sei se vou aguentar, sei que é difícil para todos, que temos de aguentar, mas, ando deprimida, faz-me falta estar com o grupo”(D. Rosa); ou “como dou valor agora aos nossos encontros Dra. o que tínhamos era tão bom, pelo menos tinha um dia para falar com as pessoas, agora sinto uma tristeza em mim aqui fechada”(D. Rita).; ou “ a semana custa mais a passar, os dias parecem todos iguais” (D. Cristina); ou “ agora estou mesmo fechado de vez, não sei se aguento muito tempo, qualquer dia acabasse este sofrimento “( Sr. Fernando). As restantes pessoas foram-se mantendo mais tranquilas, face à situação do COVID-19, no caso do Sr. João, Sr. Mário, Sr. Augusto, Sr. Félix e D. Céu, D. Matilde, D. Carla, Tiago e Paulo. No caso dos sete primeiros verbalizavam ter saudades dos amigos/amigas do grupo, como se consideravam, no caso dos dois últimos, acreditavam que seria algo passageiro, tendo inclusive o Tiago referido que estava na “sua praia”, estar em casa muito tempo não era novo para ambos. Porém, percebia-se o desejo de ambos em que a situação do

COVID-19 fosse controlada. A exemplo, a pergunta “quando acha que eu poderei voltar a ir à ESE?”. No caso do Paulo dizia, frequentemente “este tempo teima em passar”. Com vista a proporcionar algum suporte afetivo e emocional, sentimento de proteção, e sentimento de pessoa com valor para o outro, de manter e promover ainda mais a coesão entre os participantes do grupo, contrariar a inercia e, preencher algum do tempo “vazio” como as pessoas relatavam, como demonstrado na voz da D. Mariana “preciso de estar entretida”, foi criado um grupo no *Facebook*, no qual eram lançados desafios e atividades, permitindo assim ir-se alcançando os objetivos e a finalidade inicialmente traçados. Além disso era efetuado telefonema para cada uma das pessoas, semanalmente com o objetivo de: perceber o seu estado de saúde, emocional e psicológico; ajudar com esclarecimentos/procedimentos a ter face ao COVID-19; dar algum suporte emocional e segurança. Importa aqui registar que o período em que os encontros estiveram interrompidos verificou-se difícil de ultrapassar por parte de algumas pessoas tendo ocorrido, inclusive com uma das pessoas uma situação de crise, que por motivos de sigilo, não será descrita. A mesma opção foi tomada em relação ao conteúdo das IP realizadas via TLM.

## L. RELATO DA AVALIAÇÃO DO PROJETO COM O GASM

### Avaliação do projeto “Mais de perto: no quotidiano ao lado das pessoas”

Avaliação do projeto “Mais de perto: no quotidiano ao lado das pessoas”, com os participantes da IPG (GASM), deu-se com sete das pessoas em modo presencial e com as restantes sete via TLM. Quanto aos dois participantes da IPI, com o Tiago deu-se em modo presencial e com o Paulo via TLM, com recurso a um texto que o Paulo tinha escrito, método copensado visto a sua grande facilidade em se expressar através da escrita.

Momento presencial- contou com a participação de sete participantes do GASM (D. Rosa, D. Rita, D. Carla, D. Mariana, Sr. Mário, D. Fátima, D. Cristina) e, ainda com a participação da Psiquiatra e do profissional de Serviço Social e, do marido da D. Fátima e do marido da D. Rosa;

Via TLM - com os restantes sete participantes (D. Mafalda, D. Céu, Sr. Félix, Sr. Augusto, Sr. Fernando, Sr. João), em virtude de serem consideradas pessoas de risco, devido o COVID-19, a sua presença não foi aconselhada pela subequipa, o momento de avaliação do projeto deu-se via TLM, no mesmo dia, mas, posterior ao momento presencial.

Registrar ainda que, o momento de avaliação, quer presencial, quer via TLM, teve recurso a um guião de perguntas, semiestruturadas Ap. H), que se entendeu ser o adequado às dimensões que se pretendiam avaliar.

Como já referido, o momento de avaliação com sete dos participantes do GASM (D. Rosa, D. Rita, D. Carla, D. Mariana, Sr. Mário, D. Fátima, D. Cristina) deu-se em encontro presencial, um convívio, que além de ter a intenção de responder a dos desejos do grupo, que era realizar piqueniques, teve a intenção de realizar-se a avaliação do projeto.

Além destes sete participantes, o encontro contou e, como já referido, com a participação de duas das profissionais da subequipa, a Psiquiatra, que acompanhava todas as pessoas que integravam o projeto diagnosticadas com DM e, a profissional de serviço social e, ainda com a participação do marido da D. Fátima e do marido da D. Rosa. A presença destas duas profissionais e dos dois familiares teve a intenção de se realizar uma avaliação mais abrangente, que além da perspetiva pessoal dos participantes, possibilitasse contemplar a dimensão pessoal, familiar e médica.

Por volta das 14:30h, além das duas profissionais da subequipa, já todas as pessoas se encontravam presentes. Falando da avaliação presencial, é de referir que, iniciou-se dando voz às pessoas, pedindo ao grupo que se situasse no 1º dia da sua presença no projeto e tentasse fazer o caminho até ao momento, utilizando-se as perguntas constantes no guião. As pessoas começaram por referir que o projeto lhes era fundamental, tinha trazido alteração às suas rotinas e alterado as suas terças-feiras. Cada uma das pessoas sentia o grupo como um grande apoio emocional e afetivo e, consideravam-no uma família, onde todos eram amigos de todos, criado verdadeiras amizades.

Os sentimentos relatados pelas pessoas com quem se fez a avaliação do projeto via TLM (Sr. Fernando, D. Céu, Sr. Félix, D. Matilde, Sr. Augusto, D. Mafalda e Sr. João, iam ao encontro dos relatados pelas sete pessoas com quem se fez avaliação em momento presencial. Como ex. as palavras da D. Mafalda o apoio que recebeu do grupo via telefone, durante a quarentena, tinha sido muito importante para si e ajudado os seus filhos, pois através do referido apoio, que consistia em momentos de conversa, sentia que recorria menos vezes aos filhos para, simplesmente conversar. Na conversa telefónica, cada pessoa referiu estar com saudades das restantes, dizendo estarem desejosos que, o COVID-19 se fosse “embora”, para serem retomados os encontros e poderem se abraçar novamente. Palavras do Sr. Augusto “eu sinto falta dos encontros e dos abraços das pessoas, os abraços fazem falta”.

Existe um aspeto comum a todas as avaliações, aspeto que, se prende com o COVID-19 e a obrigatoriedade de terem sido interrompidos os encontros presenciais. Tendo as pessoas partilhado que os dias sem encontro presencial se viam difíceis e que por tal o grupo era uma mais-valia para as suas vidas, sentindo assim que a continuação do projeto é fulcral.

Na voz do marido da D. Fátima o projeto havia de decorrer diariamente, pois, nas suas palavras, os encontros do grupo deixavam a sua esposa bem-disposta e transformavam-na. Para o marido da D. Rosa o projeto tinha se mostrado muito importante, nas suas palavras, a sua esposa estava a melhorar e o projeto não podia terminar, acrescentando que o Estado deveria apoiar este tipo de projetos, por considerar necessários para a reabilitação das pessoas com DM. Partilhando as seguintes palavras “por mais amigo que eu seja da minha esposa, é preciso ter conhecimentos, saber estratégias para a ajudar, principalmente em momentos de crise, algo que muitas vezes eu não sei”.

Nas palavras da D. Carla é necessário a continuação do projeto, referindo “não tenho vergonha de o dizer, antes de vir para o grupo pensei muitas vezes em acabar com a minha vida, aqui encontrei a família que nunca tive e uma grande confidente, a Dra. Margarida”. Acrescentando, “sinto-me compreendida por todas as pessoas, sinto-me apoiada, nunca me julgaram”.

Nas palavras da D. Rosa o grupo é fundamental e necessário, acrescentando que este lhe trouxe pessoas em quem confia, dizendo “a Dra. Margarida é uma pessoa em quem eu confio a 100%”. A D. Rita disse concordar com as palavras da D. Rosa, que a continuação do projeto é necessária. Referiu que, na interrupção dos encontros presenciais, sentiu falta das atividades, bem como das pessoas, apesar da estratégia alternativa aos encontros criada, (grupo no Facebook), acrescentando estar grata às mudanças ocorridas na sua vida, nomeadamente, o aumento da sua autoconfiança, capacitação e autonomia que lhe possibilitou, inclusive, a adoção do “Ruquinha” (referindo-se ao seu gatinho de estimação) dizendo que este tem sido uma grande companhia.

A D. Cristina referiu que o projeto foi muito importante na sua vida ao ponto de através do mesmo ter conhecido pessoas, com quem desenvolveu grande amizade e que se tornaram grande suporte, principalmente durante o período da quarentena. Através de contatos telefónicos, alguns feitos pelas pessoas do grupo, e do grupo criado no Facebook, ia mantendo contato com as pessoas e

vice-versa, ajudando-a a passar melhor os dias. Nas palavras da D. Fátima o projeto havia sido importante e, via a sua continuação como fundamental para a sua realização pessoal e social. Era um espaço onde se sentia valorizada e compreendida e, havia alterado a sua rotina, tinha ajudado a criar estratégias para melhor passar o seu dia a dia, através das aprendizagens de manualidades que lhe tinham sido promovidas. A D. Mariana referiu, ter necessidade do projeto, dizendo que as terças-feiras lhe davam vida, uma vez que no grupo se sentia acarinhada, respeitada, compreendida e apoiada. Indo além, disse “nunca partilhei aspetos da minha vida como partilho no grupo e, principalmente com a Dra. Margarida”. Para o Sr. Mário, o grupo tinha tido grande impacto na ajuda a melhor compreender a sua esposa, e a DMC dela; tinha-o ajudado a criar amigos e amigas e alterado a sua semana; acrescentando as seguintes palavras “o projeto tem de continuar, o grupo faz-me falta e os momentos de partilha e a Dra. Margarida têm sido o meu suporte e o da minha esposa”. Relativamente ao impacto do projeto na vida da sua esposa, a percepção do Sr. Mário era que, a mesma vinha a melhorar muito e que, o tempo em que não se haviam realizado encontros presenciais, devido ao COVID-19 tinha sido muito difícil de ultrapassar.

Após as pessoas com quem se desenvolveu IPG falarem, foi pedido às duas profissionais (a psiquiatra e a de serviço social) que, falassem das suas percepções quanto ao estado dos participantes da IPG no momento em que se iniciou o desenvolvimento do projeto e observações à data. A psiquiatra foi a primeira a pronunciar-se dizendo que as mudanças eram muitas e positivas, na voz da própria o projeto tinha trazido qualidade de vida aos participantes e facilitado a sua vida enquanto Psiquiatra. Partilhando as seguintes palavras “enquanto Psiquiatra eu só posso tratar a sintomatologia, não curo, e isso causa um sentimento de impotência. As pessoas precisam de um acompanhamento e apoio que vá além do consultório e eu enquanto psiquiatra não posso sair do gabinete, nem tenho formação para tal, por essa razão, é necessário um trabalho colaborativo, desenvolvido por profissionais de várias áreas de modo que se possa responder a todas as necessidades da pessoa”. Disse considerar o projeto como necessário e importante e como reflexo da importância do projeto referiu a diminuição de pedido de consultas e aumento de espaço de tempo entre as mesmas, bem como a redução da terapêutica farmacológica, no caso da D. Mariana, D. Rosa e D. Fátima que se tinha verificado, durante o desenvolvimento do projeto. Referiu ainda, que nos momentos das consultas, durante o desenvolvimento do projeto as pessoas apresentavam discursos mais positivos, percebia nestas um maior bem-estar. Acrescentou ainda

que outra das razões que a levava a reconhecer a importância do projeto, era o facto de aquando da interrupção dos encontros presenciais tinha notado retrocessos em algumas das pessoas, dizendo não ser importante mencionar nomes, e ocorrida necessidade de consultas novamente mais frequentes, algum ajuste da terapêutica farmacológica e, inclusive, uma situação de crise, com necessidade de internamento, a qual eu conhecia.

Após falar a psiquiatra, a profissional de serviço social disse, que na sua opinião o projeto tinha-se revelado muito importante, percebia um maior bem-estar nas pessoas, falou dos dois momentos em que esteve com o grupo, o “Nosso Magusto” e o “Almoço de Natal”, descrevendo os sorrisos, às interações e ao autocuidado que as pessoas apresentavam, dizendo “o que vi não deixa dúvidas”.

Quanto aos dois participantes da IPI, decorrente das interações que tinha com estes (quando se cruzava em momentos em que iam a consultas e ou tratamentos, toma de injetável, como era o caso do Tiago, identificava em ambos uma maior autonomia que lhe era revelada não só pelo facto de ser frequente irem sós a consultas e ou tratamentos, mas também a sua “postura mais livre”. Referindo-se ao facto de ambos os jovens já não apresentarem um olhar fixo no chão.

Quanto à profissional de enfermagem, visto não ter tido possibilidade para estar presente no piquenique, posteriormente, em conversa intencional, via TLM, foi-lhe solicitado *feedback*. Esta profissional disse, que decorrente das interações que tinha com os participantes, referindo inclusive, tal como a profissional de serviço social, o momento o “Nosso Magusto”, em que tinha participado, observava muitas mudanças nos participantes, elencado muitas das elencadas pelas restantes profissionais. Recordou o momento do “Nosso Magusto” em que muito orgulhoso o grupo mostrou as velas decorativas, referindo “estavam tão orgulhosas”. Quanto aos dois participantes com quem se desenvolveu IPI, também partilhava da opinião, ambos “estavam mais libertos e já se viam sorrisos de vez em quando”.

Ainda no momento da avaliação, tanto presencial, no piquenique como via TLM, foram lembrados aos participantes os OG e OE e a finalidade que conjuntamente tínhamos definido para o projeto, e pedido a cada uma das pessoas que se renunciasses quanto aos mesmos. Em síntese, as pessoas disseram que apesar da obrigatoriedade da interrupção dos encontros presenciais, o que muito lamentavam, e que na voz da D. Mariana “para mim foi uma tristeza” e para

a D. Rosa “não estarmos uns com os outros assim frente a frente todas as semanas e não ter a Dra. assim à nossa beira”, foi muito custoso”, na sua opinião tinha-se conseguido atingir os objetivos e a finalidade do projeto. A D. Fátima justificou a sua afirmação dizendo “eu falo por mim e também pelo que eu observo nos meus amigos e amigas, todos nos sentimos bem no grupo, ninguém faltava, nem o frio nem a chuva e às vezes até uma dorzita aqui ou ali nos prendia em casa, para mim isso diz tudo Dra.”. O Sr. Mário disse que também considerava que os OG e OE tinham sido atingidos e alcançada a finalidade do projeto, justificando que na sua opinião cada uma das pessoas tinha conseguido descobrir o seu valor e todos reconheciam e valorizavam o valor um dos outros, eram capazes de o mostrar, fazendo trabalhos com gosto (referindo-se às competências e potencialidades), dizendo “o que eu via antes de termos de interromper os nossos encontros era as pessoas com outra cara, andávamos todos mais animadas”. A D. Rita disse que para si o projeto tinha-a transformado numa nova pessoa, referindo “já não me deixo levar, a minha filha às vezes diz-me coisas que eu não gosto e eu já lhe respondo, antes ficava calada, agora não e, ainda há dias até lhe disse quem manda na vida sou eu”. A D. Rosa relembrou o grande passo da D. Rita quando esta tinha adotado o Ruquinha. As restantes pessoas, tanto as que participaram na avaliação presencial como aquelas cuja avaliação tinha sido via TLM referiram o facto do projeto lhes ter permitido criar amizades um dado que consideravam muito importante na sua vida, que na voz da D. Cristina “a gente sentir que tem alguém a quem pode ligar para falar e desabafar um bocadinho dá conforto à gente”; e na voz do Sr. Fernando, que dizia “foi uma chatice o raio do COVID-19” o projeto tinha-o ajudado a reatar a amizade com o Sr. Augusto e “ter com quem conversar e jogar uma suecada é muito bom, pelo menos é um bocado em que um homem se sente bem”.

Foi unânime entre os participantes, incluindo os elementos da subequipa que, apesar da obrigatoriedade de se interromper os encontros presenciais em março, devido ao COVID-19, e concomitantemente o redesenhar do projeto, as alterações conjuntamente pensadas e colocadas em prática ao nível das estratégias, tinham permitido dar continuidade ao desenvolvimento do projeto e ter-se conseguido atingir os objetivos e alcançado a finalidade do projeto “.

Através da voz e postura dos participantes, as mudanças observadas levam a concluir que ver os problemas com positividade é transformá-los em desafios, é construir novas narrativas, é transformar e transformar-se! Dando como ex. de grande transformação, inclusive a D. Carla que

no término do projeto encontrava-se a viver o seu sonho/desejo, tinha encontrado um namorado com quem vivia “na casinha dos seus sonhos, com quintal e jardim” e estava grávida, estava a chegar o ...”.

Quanto aos restantes participantes, a D. Rosa, D. Cristina, D. Rita e D. Fátima encontravam-se a frequentar a atividade de yoga do riso, atelier de pintura e, a o atelier de culinária, recentemente criado, também pela ADL de Matosinhos e, o Tiago continuava a frequentar a sala do NAID. Quanto aos restantes participantes, também se encontravam acompanhados pelo DSM.

O contacto com os participantes tem sido mantido, com uns em momentos pontuais. Concretamente com o grupo tem sido realizado momentos de convívio a ex. lanche de Natal e de Páscoa e no recente mês de maio, um lanche convívio, que tal como os restantes momentos realizados com o número de participantes permitido de cada vez. E com as pessoas que, ainda por receio do COVID-19 não participam nestes convívios tem sido feito telefonema ou comunicado via redes sociais, para se saber das pessoas. Com o Paulo tem sido mantido um momento de conversa uma vez por mês sensivelmente.

## **ANEXO 1. MATRIZ DE CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL, NO ÂMBITO DO MEIS**

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Margarida Maria dos Santos Pimenta de Araújo, foi acolhida no Departamento de Saúde Mental do Hospital Pedro Hispano, para o desenvolvimento de um projeto de intervenção social no âmbito do referido mestrado. A mestranda elaborará um relatório escrito, que será avaliado e que estará disponível on-line, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Todo e qualquer documento produzido no âmbito do projeto será extirpado de dados pessoais, não sendo nunca divulgado ao/à Orientador/a qualquer informação que possibilite a identificação inequívoca de titulares de dados pessoais. No caso do/a mestrando/a tomar conhecimento de situações abusivas dos princípios éticos, legais ou morais, deverá comunicá-los oralmente ao/à Orientador/a que decidirá em conformidade com a gravidade dos factos.

Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso durante cinco anos.

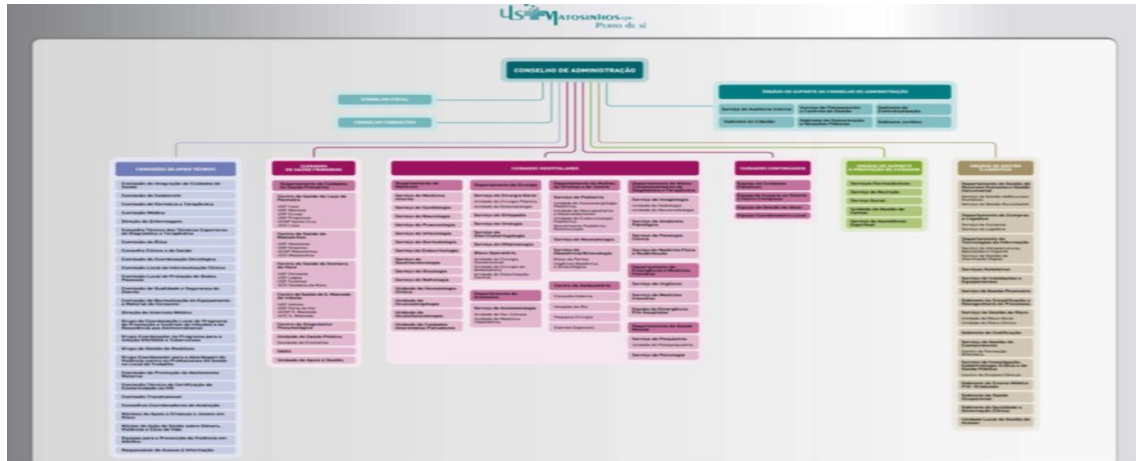
Confirmando que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a/o mestranda/o. e, tomo conhecimento da exigência de não expor dados pessoais em nenhum documento ou relatório que produza durante a vigência do projeto.

-----  
(Local, Data)

-----  
(Assinatura)

# ANEXO 2. ORGANOGRAMA DA ULSM

Fonte: <http://www.ulsm.min-saude.pt/institucional/organograma/>



## ANEXO 3. GUIÃO DE ENTREVISTA EFETUADA AOS PARTICIPANTES COM DM

Autoria: Magalhães (2019) e subequipa do DSM

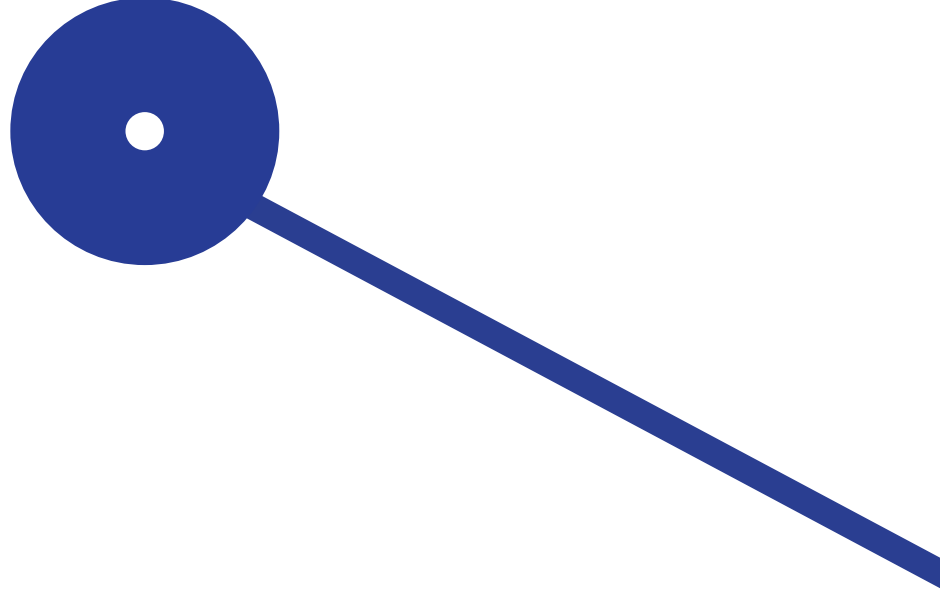
Entrevista inicial para candidato GASM
Entrevistadores.....
Nome
Nº do processo
DN/idade
Referenciador
Se aplicável:  -Diagnóstico psiquiátrico  -último internamento  -Medicação
C. Saúde/MF
Residência
Motivação para integrar o GASM
Experiência pessoal a lidar com DMG?

Experiência em atividades de voluntariado ou outras de solidariedade?
Perfil de personalidade (como se descreve)
Contactos preferenciais
Estado Civil
Agregado familiar
Filhos
Progenitores -irmãos
Rede de suporte formal
Rede de suporte informal
Animais domésticos
Habilitações Literárias
História Profissional
Interesses Lúdicos/ Ocupacionais
CHECLIST de atividades para as quais se disponibiliza
Apoio na medicação
Apoio na comparência a consultas /atos médicos

Apoio nas deslocções para assuntos não médicos
Apoio na alimentaço
Apoio na gestão da casa
Rotina envolvendo estruturas da proximidade
Rotina na relaço de suporte
Articulaço com pessoa significativas/apoio ao cuidador
Articulaço com entidades na comunidade
Outras
Observaçoes gerais;
Disponibilidades para comparecer a formaço:  Frequência de formaço: data _____  Assinatura do consentimento informado: Data _____  Recebi o manual de integraço no GASM em mão: _____

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
POLITÉCNICO  
DO PORTO

P.PORTO



**M**

MESTRADO  
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

**Título**  
Nome