

M

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL
ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

Semear o Futuro: Caminhar, Construir e Crescer Juntas

Uma intervenção psicossocial
com um grupo de mulheres num
CAFAP

Ana Luísa Teixeira

11/2025



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Ana Luísa Teixeira

SEMEAR O FUTURO:

CAMINHAR, CONSTRUIR E CRESCER JUNTAS

Uma intervenção psicossocial com um grupo de mulheres num CAFAP

Relatório de Projeto

Mestrado em Educação e Intervenção Social

Orientação: Prof.^a Doutora Ana Bertão

Porto, novembro de 2025

“Todas as flores do futuro estão nas sementes de hoje...”

(Provérbio Chinês)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, à minha família, o meu porto seguro e a minha equipa de apoio técnico, emocional e logístico. Ao Zé, que não só me incentivou e apoiou desde o primeiro minuto, como ainda “segurou as pontas” em casa para que eu pudesse concretizar o sonho de voltar a estudar. Obrigada por me dares espaço para aprender e crescer: uma das coisas que mais aprecio na vida.

Aos meus filhos, Zé Miguel e Inês, que estiveram sempre lá com o humor e a leveza que só eles sabem trazer. O Zé Miguel, que invariavelmente nos dias de aulas me dizia: “Vai e porta-te bem. Que não seja preciso ir lá!” Um dos melhores estímulos motivacionais de sempre. E a Inês, com a sua graça e serenidade prática: “Vai ser feliz, nós desenrascamo-nos”. E desenrascaram mesmo. Amo-vos profundamente.

Aos meus pais e à minha irmã, que nunca falharam uma única pergunta de verificação de bem-estar: “Estás a gostar?”, “Está tudo a correr bem?”, “Precisas de ajuda?” E a verdade é que ajudaram muito. São aquelas pessoas que me acompanham incondicionalmente e que sempre me sustentaram com o seu carinho e presença. A vocês, o meu amor e gratidão de sempre.

Às minhas colegas de curso, companheiras de viagem nesta aventura académica. Partilhámos horas de estudo, momentos de pânico, risos inesperados e uma boa dose de “vamos lá, que isto passa”. Foi uma viagem intensa, mas absolutamente memorável... e valeu tanto a pena!

Agradeço genuinamente a todos os professores do mestrado, pelas novas aprendizagens e experiências proporcionadas e, sobretudo, pela forma como cada unidade curricular contribuiu para alargar a minha visão e desafiar o meu pensamento. Foi muito mais do que um percurso académico, foi uma jornada interior e uma alavanca para transformar o que também em mim clamava por mudança.

Por fim, mas não menos importante, um agradecimento muito especial à minha orientadora, Professora Doutora Ana Bertão, pela partilha generosa, pelo conhecimento transmitido e por todos os momentos de orientação que fizeram este projeto ganhar forma e sentido.

Obrigada a todos/as!

RESUMO

Este relatório apresenta o projeto de investigação-ação participativa “Semear o Futuro: caminhar, construir e crescer juntas” que tomou a forma de uma intervenção psicossocial com um grupo de mulheres acompanhadas num Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP), com a finalidade de promover um processo de mudança pessoal e social, sustentado no autoconhecimento, na partilha, na reflexão conjunta, na construção de vínculos significativos e no fortalecimento das competências e da valorização pessoal.

As mulheres participantes atravessavam uma fase de vida marcada por múltiplas vulnerabilidades. A maioria enfrentava dificuldades económicas persistentes, histórias de instabilidade familiar, fracas redes de apoio social e desafios associados à gestão das exigências da parentalidade, frequentemente assumida sem suporte adequado. Além disso, algumas lidavam com experiências de baixa autoestima, sentimentos de desvalorização pessoal e percursos de vida atravessados por eventos adversos e repetidos desafios emocionais. A constituição do grupo resultou da caracterização global das famílias acompanhadas pelo CAFAP, revelando a necessidade de um espaço de apoio onde estas mulheres pudessem desenvolver e fortalecer recursos pessoais e relacionais.

O projeto, centrado nos desafios enfrentados pelas mulheres do grupo, contribuiu para o fortalecimento da sua autoestima, para a ampliação das redes de relações interpessoais e para o desenvolvimento de competências e interesses pessoais, favorecendo a construção de novas perspetivas de futuro e um maior envolvimento interpessoal. Paralelamente, a articulação com a equipa do CAFAP impulsionou uma reflexão crítica e transformadora sobre as práticas profissionais, estimulando novas formas de compreender e intervir nesta realidade.

Palavras-chave: Investigação-Ação Participativa; Famílias Multidesafiadas; Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental; Intervenção Psicossocial Grupal.

ABSTRACT

This report presents the Participatory Action Research project “Sowing the Future: walking, building, and growing together – a psychosocial intervention with a group of women accompanied by a Family Support and Parental Counselling Centre (CAFAP),” which aimed to promote a process of personal and social change based on self-knowledge, sharing, joint reflection, building meaningful bonds, and strengthening skills and personal development.

The women involved were going through a phase of life marked by multiple vulnerabilities. Most of them faced persistent economic difficulties, histories of family instability, weak social support networks, and challenges associated with managing the demands of parenthood, often undertaken without adequate support. In addition, some dealt with experiences of low self-esteem, feelings of personal devaluation, and life paths marked by adverse events and repeated emotional challenges. The group was formed based on the overall characterization of the families assisted by CAFAP, revealing the need for a support space where these women could develop and strengthen personal and relational resources.

The project, focused on the challenges faced by the women in the group, contributed to strengthening their self-esteem, expanding their interpersonal networks, and developing personal skills and interests, favouring the construction of new perspectives for the future and greater interpersonal involvement. At the same time, coordination with the CAFAP team prompted critical and transformative reflection on professional practices, stimulating new ways of understanding and intervening in this reality.

Keywords: Participatory Action Research; Multi challenged Families; Family Support and Parental Counselling Centre; Group Psychosocial Intervention.

LISTA DE SIGLAS

Ap. – Apêndice

CAFAP – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DLD – Desemprego de Longa Duração

DT – Diretora Técnica

EIS – Educação e Intervenção Social

EMAT – Equipa Multidisciplinar de Assessoria aos Tribunais

ET – Equipa Técnica

GAA – Gabinete de Apoio ao Aluno

IAP – Investigação-Ação Participativa

PEIS – Projeto de Educação e Intervenção Social

PEF – Ponto de Encontro Familiar

PF – Preservação Familiar

PIAF – Plano Integrado de Apoio Familiar

RA – Relação de Ajuda

RF – Reunificação Familiar

RSI – Rendimento Social de Inserção

SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

VD – Visita(s) Domiciliária(s)

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO.....	II
ABSTRACT	III
LISTA DE SIGLAS	IV
INTRODUÇÃO.....	1
1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	3
1.1. PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	3
1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA	6
1.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	9
1.4. MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	12
2. FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS E INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL	15
2.1. FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS: AMPLIANDO O OLHAR	15
2.2. INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL COM FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS	20
2.3. OS CAFAP: UMA RESPOSTA ESPECIALIZADA	24
2.4. INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL GRUPAL.....	28
3. CONHECIMENTO E ANÁLISE DA REALIDADE	32
3.1. O CAFAP: UMA LEITURA CO-CONSTRUÍDA.....	32
3.2. A EQUIPA TÉCNICA E SEU FUNCIONAMENTO.....	35
3.3. CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS FAMÍLIAS	42
3.4. O GRUPO: “SEMENTES EM FLOR”	44
4. DESENHO DO PROJETO: “SEMEAR O FUTURO: CAMINHAR, CONSTRUIR E CRESCER JUNTAS”	48
4.1. AVALIAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO DO CONTEXTO	48
4.2. FINALIDADE E OBJETIVOS.....	53
4.3. ESTRATÉGIAS E AÇÕES	55
4.4. AVALIAÇÃO DE ENTRADA	57
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO	60
5.1. AÇÃO 1 – ALINHAR O RUMO: PRÁTICA EM REFLEXÃO.....	60

5.2. AÇÃO 2 – SEMENTES DE MUDANÇA.....	66
5.3. AÇÃO 3 – TECENDO PONTES: LIGANDO PONTAS	78
5.4. AVALIAÇÃO.....	84
CONSIDERAÇÕES FINAIS	86
REFERÊNCIAS.....	87
ANEXOS	91
ANEXO A. CONSENTIMENTO INFORMADO: PARTICIPANTES DO PROJETO	91
APÊNDICES	93
APÊNDICE A. GUIÕES DAS CONVERSAS INTENCIONAIS COM A EQUIPA TÉCNICA	93
APÊNDICE B. DESCRIÇÃO DETALHADA DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO DESENVOLVIDO PELA EQUIPA TÉCNICA	96
APÊNDICE C. ESTUDO E CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS FAMÍLIAS ACOMPANHADAS PELO CAFAP.....	102
APÊNDICE D. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DE CADA PARTICIPANTE DO GRUPO “SEMENTES EM FLOR”	123
APÊNDICE E. QUADRO-SÍNTESE: CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS PARTICIPANTES	134
APÊNDICE F. REGISTOS DESCRITIVOS DOS ENCONTROS DE GRUPO E DOS ACOMPANHAMENTOS INDIVIDUALIZADOS.....	139
APÊNDICE G. QUADRO-SÍNTESE: AVALIAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO DO CONTEXTO	247
APÊNDICE H. QUADRO-SÍNTESE: OBJETIVOS DO PROJETO	254
APÊNDICE I. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES	255
APÊNDICE J. AVALIAÇÃO DO PROJETO: CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS DE ANÁLISE.....	256
APÊNDICE K. AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “(AB)USO DAS TECNOLOGIAS: VANTAGENS E DESVANTAGENS”	257
APÊNDICE L. AVALIAÇÃO DO PROJETO COM A EQUIPA TÉCNICA.....	260
APÊNDICE M. AVALIAÇÃO DE PRODUTO: AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO	265

INTRODUÇÃO

O projeto “Semear o Futuro: Caminhar, Construir e Crescer Juntas” foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, na Especialização de Ação Psicossocial em Contextos de Risco. Realizou-se em colaboração com a equipa de um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) e envolveu, de forma especial, um grupo de cinco mulheres acompanhadas por este serviço, denominado pelas próprias: “Sementes em Flor”.

O interesse na área social, particularmente no trabalho com famílias, nasce do reconhecimento de que a família constitui o primeiro e mais significativo contexto de desenvolvimento das crianças. É no seio familiar que se constroem os vínculos afetivos fundamentais, se formam as bases da identidade pessoal e se aprendem as competências emocionais e sociais que sustentam o percurso de vida (Alarcão, 2000; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007).

Este é um Projeto de Educação e Intervenção Social (PEIS), cuja conceção e desenvolvimento se sustentaram na metodologia de Investigação-Ação Participativa (IAP), orientada por princípios de envolvimento ativo, reflexão crítica e construção coletiva do conhecimento (Lima, 2003; Monteiro, 2019; Monteiro et al., 2024; Timóteo & Bertão, 2012). Teve como finalidade desenvolver um processo de mudança pessoal e social, sustentado no autoconhecimento, na partilha e reflexão conjunta, na construção de vínculos significativos, no fortalecimento das competências e na autovalorização pessoal. A metodologia de IAP permitiu que profissionais e participantes se constituíssem como agentes centrais do processo, colaborando na identificação de necessidades, na definição de estratégias e na avaliação das mudanças alcançadas.

Este relatório encontra-se organizado em cinco capítulos principais. No Capítulo 1 apresenta-se o enquadramento metodológico do projeto, abordando o conceito de PEIS, os fundamentos da IAP enquanto metodologia privilegiada para o desenvolvimento destes projetos, bem como os métodos, técnicas, instrumentos e modelo de avaliação adotados. O Capítulo 2 aprofunda o referencial teórico sobre famílias multidessafiadas, discutindo perspetivas de intervenção psicossocial, o papel dos CAFAP enquanto resposta especializada nesta área e a intervenção psicossocial grupal, como estratégia que potencia a partilha de experiências, o fortalecimento de competências e a construção de redes de apoio entre as famílias envolvidas. No Capítulo 3

procede-se ao conhecimento e análise da realidade, descrevendo o contexto institucional, o funcionamento da equipa técnica, as características das famílias envolvidas e o grupo “Sementes em Flor”. O Capítulo 4 apresenta o desenho do projeto “Semear o Futuro: Caminhar, Construir e Crescer Juntas”, incluindo a avaliação do contexto, a definição de objetivos, estratégias, ações e avaliação de entrada. Por fim, o Capítulo 5 descreve o desenvolvimento das diferentes ações desenvolvidas e a avaliação do projeto, em função dos objetivos definidos inicialmente. Além dos capítulos apresentados, o relatório inclui o resumo inicial, as considerações finais, as referências bibliográficas, os anexos e os apêndices que complementam e sustentam o trabalho desenvolvido.

O título definido conjuntamente com as participantes reflete a essência da intervenção desenvolvida no âmbito da IAP: “Semear o Futuro” simboliza o gesto inicial de lançar possibilidades de mudança que, com cuidado, atenção e reflexão contínua podem germinar em transformações reais na vida das participantes do grupo; “Caminhar, Construir e Crescer Juntas” expressa a dimensão processual, relacional e participativa deste percurso; “Caminhar juntas” traduz a partilha de experiências e desafios, reconhecendo que o percurso é tão relevante como os resultados alcançados. “Construir juntas» remete para a co-autoria do processo, já que o conhecimento e as práticas foram desenvolvidos em diálogo constante entre as participantes e a equipa do CAFAP, que, por sua vez, se envolveu em reflexões contínuas e na problematização das suas próprias práticas. “Crescer juntas» reflete a mudança pessoal e coletiva, incluindo o desenvolvimento de competências, o fortalecimento da autoestima, a ampliação das redes de apoio e o aumento da capacidade de ação sobre o próprio futuro.

O presente relatório apresenta, portanto, o percurso desenvolvido, os resultados alcançados e as aprendizagens identificadas, destacando não apenas as conquistas, mas também a dimensão relacional e emocional que caracterizou o grupo “Sementes em Flor”. A experiência demonstra como, ao semear o futuro juntas, participantes e Equipa Técnica (ET) caminharam lado a lado, construíram coletivamente novas possibilidades e cresceram enquanto pessoas e comunidade. Importa salientar que, tal como o projeto, este relatório respeita os princípios da confidencialidade, sigilo e anonimato das participantes e do contexto em que se desenvolveu, estando a sua participação devidamente autorizada através de consentimento informado (Anexo A, pp. 91-92).

1. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Neste primeiro capítulo procede-se ao enquadramento metodológico do projeto desenvolvido, ancorado no paradigma sociocrítico. Destaca-se o papel transformador dos PEIS na promoção de mudanças nas pessoas e em diferentes contextos comunitários e analisa-se a relação entre estes projetos e a IAP. Por fim, são apresentados os métodos, técnicas e instrumentos adotados, fundamentais para garantir a participação e o envolvimento de todos os intervenientes no projeto, tendo sempre em vista a sua transformação e empoderamento.

1.1. PROJETO DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Como referido, este projeto enquadra-se no paradigma sociocrítico, também designado paradigma emergente, que tem como finalidade “libertar, emancipar, melhorar, transformar, criticar, identificar e conduzir mudanças” (Coutinho, 2015, p. 23), reconhecendo a história, o potencial e as competências existentes em cada pessoa e nos seus diferentes contextos, para que essas mudanças sejam exequíveis (Coutinho, 2015; Lima 2003; Timóteo & Bertão, 2012).

O paradigma sociocrítico caracteriza-se precisamente por implicar “um maior dinamismo na forma de encarar a realidade, maior interactividade social, maior proximidade do real pela predominância da *praxis*, da participação e da reflexão crítica, e intencionalidade transformadora” (Coutinho, 2015, p. 362). À luz deste paradigma, os PEIS têm como meta estimular as capacidades e competências das pessoas, grupos e comunidades para uma integração social consciente e transformadora, através da participação ativa. Timóteo e Bertão (2012) sustentam que “‘Educar’ para a participação social implica intervir e provocar mudanças a nível pessoal, interpessoal e nos diferentes sistemas onde o sujeito se move (família, escola, instituições, entre outros)” (p. 15), incentivando transformações nas atitudes individuais e coletivas, com o intuito de superar dinâmicas que possam estar a dificultar a participação social plena e, consequentemente, o desenvolvimento. Para alcançar este objetivo, é necessário que, ao longo do desenvolvimento do projeto, haja lugar à reflexão crítica por parte dos/as participantes, para que possam compreender a sua realidade e a dos grupos em que se inserem e, progressivamente, promover alterações nos contextos em que vivem, fortalecendo a sua

capacidade de intervenção e transformação pessoal e social. Da mesma forma, o/a profissional deve ser capaz de pensar de forma crítica as situações com que se depara, de tomar decisões éticas de forma consciente e responsável, através da análise e reflexão da sua atuação e do confronto com os seus próprios valores e emoções, ou seja, deve assumir-se como um/a profissional reflexivo que não se limita a executar tarefas, mas que questiona, reflete sobre as suas ações, aprende e desenvolve-se continuamente (Timóteo & Bertão, 2012). Assim, tendo como pano de fundo o paradigma sociocrítico, os PEIS devem, desde o seu início até ao seu término, constituir espaços para a reflexão sobre os problemas e as ações, estimulando o pensamento reflexivo que conduz à prática reflexiva (Coutinho et al., 2009; Timóteo & Bertão, 2012).

No paradigma sociocrítico há, ainda, a destacar os aspetos ideológicos e valorativos (Coutinho et al., 2009) inerentes ao processo de investigação. Reconhece-se que este não é neutro e que as concepções ideológicas presentes podem influenciar o tipo de conhecimento que daí possa advir. Por outro lado, ao defender que a investigação deve gerar mudança, o foco deve incidir “sobre o conhecimento emancipatório” (Coutinho, 2015, p. 362). A este respeito, Mendes (2024) recorda que liberdade e diálogo são essenciais para uma ciência que se quer transformadora e colaborativa. Uma ciência que rejeita a exclusividade do conhecimento científico tradicional, bem como os métodos elitistas e autoritários. Inspirada por Paulo Freire, a autora valoriza um diálogo abrangente e humanizador, promovendo uma ciência inclusiva e socialmente comprometida. Assim sendo, a construção do conhecimento deixa de ser “uma atividade intelectual distanciada dos contextos (...) conhecimento e ação estão ligados aos territórios, vinculados às situações e legitimados pela base social que os justifica” (Monteiro, 2019, p. 71). Ou seja, como defende Lima (2003), urge adotar um novo ângulo de visão, em que a ciência deixa de ser considerada o único conhecimento rigoroso e passa a considerar-se o conhecimento construído a partir dos saberes acumulados de cada um, pois, só incluindo esses saberes, se pode desenvolver projetos verdadeiramente transformadores e emancipatórios.

Timóteo e Bertão (2012) acrescentam ainda que, à luz destes pressupostos, pretende-se que um PEIS seja “transformador e transformativo”: transformador, porque ancorado no paradigma emergente propõe um conhecimento plural e holístico, prático e contextualizado, articulando ciência e senso comum para criar respostas eficazes a problemas sociais e comunitários

concretos; e transformativo, porque se baseia numa visão do ser humano como agente reflexivo, crítico e informado, “que se transforma em produtor de conhecimento, gradualmente capaz de encontrar novas formas de se conhecer e de entender o mundo” (p. 17), de intervir e transformar a sua própria realidade com base nos seus valores (Coutinho et al., 2009; Lima, 2003; Santos 2020; Timóteo & Bertão, 2012). De acordo com as mesmas autoras, este paradigma pressupõe, determinadas responsabilidades do/a profissional no projeto “concretamente, no que se refere à dimensão relacional da ação” (p. 12), o que significa que este não se limita a atuar como um transmissor de conhecimentos ou agente de intervenção, mas implica-se como um participante ativo na relação com as pessoas, assumindo um compromisso ético e transformador. Este compromisso significa investir na promoção do empoderamento e autonomia das pessoas e impulsionar mudanças tanto a nível pessoal como social (Lima, 2003; Monteiro, 2019; Timóteo & Bertão, 2012).

Para alcançar estes objetivos, é essencial que o/a investigador/a desenvolva relações de qualidade, baseadas na confiança, no respeito mútuo e na empatia, relações que exigem uma postura interventiva e também reflexiva, que lhe permita analisar criticamente as dinâmicas desenvolvidas e ajustar as suas ações às necessidades e potencialidades das pessoas envolvidas (Timóteo & Bertão, 2012). Nesta forma de atuação, os conhecimentos técnico-científicos adquiridos pelo/a profissional na sua formação são fundamentais, mas não suficientes, uma vez que na base da sua intervenção é imperativa a sua implicação, enquanto pessoa, pela sua forma de ser, personalidade, atitudes pessoais e valores; e pela sua forma de estar verdadeiramente presente, atento e disponível para o outro (Timóteo & Bertão, 2012; Veiga e Ferreira, 2018). Desta forma, o paradigma sociocrítico transcende uma abordagem tecnicista ou assistencialista, valoriza e prioriza a relação humana como espaço de transformação, reafirmando o papel do investigador como agente de mudança, comprometido com uma educação inclusiva, participativa, democrática e emancipatória (Lima, 2003; Monteiro, 2019; Monteiro et al., 2024; Timóteo & Bertão, 2012).

Importa salientar, neste âmbito, que todas as ações do projeto apresentado neste relatório foram orientadas metodologicamente pela IAP, uma vez que existe uma evidente convergência entre os princípios fundamentais da IAP e da Educação e Intervenção Social (EIS), nesta linha mais participativa e relacional, descrita atrás. A IAP garante em termos metodológicos o

desenvolvimento de um projeto de investigação-ação que assegura a participação ativa e direta de todos os intervenientes, a valorização dos saberes e competências individuais, e o objetivo da transformação social no sentido de uma melhoria da qualidade de vida para todos e todas, em ambientes sustentáveis. A IAP permite a construção de um conhecimento sólido e fundamentado acerca de uma realidade social específica, impondo a investigação como um “projeto de ação” (Coutinho, 2015, p. 369); trata-se efetivamente de uma “metodologia de pesquisa, essencialmente prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas reais” (Coutinho et al., 2009, p. 362); caracteriza-se pela integração e articulação entre investigação e ação, sendo o seu objetivo promover transformações na realidade estudada; e além de modificar a realidade, pretende também gerar conhecimento a partir das mudanças decorrentes das ações implementadas. Em suma, a IAP reforça o caráter democrático, inclusivo e transformador dos projetos de EIS, promovendo práticas mais participativas e orientadas para a justiça social (Coutinho, 2015; Coutinho et al., 2009; Lima, 2003; Monteiro et al., 2024; Timóteo & Bertão, 2012).

1.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

Decorrente do paradigma emergente, a IAP é uma abordagem metodológica particularmente adequada aos PEIS, por vários motivos: devido à sua natureza prática e interventiva; por valorizar o conhecimento partilhado e contribuir para a transformação social, pois mais do que descrever um problema social, pretende intervir deliberadamente no sentido da mudança; pelo caráter participativo e colaborativo, já que pressupõe o envolvimento ativo de todos os intervenientes como co-autores do processo de investigação; e pela sua natureza autoavaliativa, já que ao longo do processo as ações vão sendo “continuamente avaliadas, com vista a produzir novos conhecimentos e a alterar a prática” (Coutinho, 2015, p. 366), numa atitude de constante flexibilidade e adaptabilidade (Coutinho, 2015; Coutinho et al., 2009).

Orientados pela IAP, os projetos desenvolvem-se de forma dinâmica e progressiva, integrando sucessivos momentos de ação e reflexão crítica. Trata-se de um processo contínuo e evolutivo, em que o conhecimento é construído e reconstruído a partir da experiência concreta e da análise partilhada com todos os participantes. Esta lógica traduz-se numa espiral de pesquisa, compreendida como um processo dinâmico e autorreflexivo, que articula planificação, ação,

observação e reflexão (Timóteo & Bertão, 2012). Neste contexto, o desenvolvimento de um PEIS concretiza-se “num processo cíclico ou em espiral” (Coutinho et al., 2009, p. 360), no qual a ação e a reflexão crítica se integram e complementam, garantindo a coerência entre a teoria e a prática (Coutinho et al., 2009; Coutinho, 2015). Trata-se, portanto, de uma nova metodologia de projeto, uma resistência à normalização e rigidez metodológica tradicional, que pressupõe uma interação simultânea entre investigação e ação, e tem como fim último e principal “uma transformação negociada, partilhada num coletivo a partir de problemas concretos” (Monteiro, 2019, p. 67), desejavelmente emancipatória. Para Monteiro (2019), a IAP é adotada por investigadores que recusam as metodologias “pronto-a-vestir” (p.66), as que servem a qualquer realidade ou contexto e, em vez disso, priorizam uma abordagem mais aberta e participada, que coloca a pessoa e/ou a comunidade (os seus problemas, necessidades, desejos e potencialidades) no centro do projeto (Lima, 2003; Monteiro, 2019). Pressupõe-se uma conceptualização dos PEIS centrada na(s) pessoa(s), já que “sem pessoas dentro, sem a energia atuante que brota delas próprias, não há *projeto* e não há *metodologia de projeto*” (Monteiro, 2019, p. 66).

Deste modo, os PEIS têm um compromisso com as pessoas e, por isso, uma das inquietações centrais é, necessariamente, a relação que se estabelece com as mesmas, uma desejável relação horizontal, em que participantes e investigadores trabalham juntos e na mesma direção, sem que “a relação seja instrumentalizada ao serviço de objetivos – definidos unilateralmente, na maioria das situações (...)” (Monteiro et al., 2024, p. 20), pelos investigadores. A este respeito, Lima (2003) sublinha a importância da co-responsabilização e de um profundo respeito pelo outro, que “assenta em relações que se alimentam do valor e importância de cada um e da necessidade que todos temos de todos (...)” (p. 322). Nesta nova forma de desenvolver projeto, com as pessoas e para as pessoas, a participação desempenha um papel primordial. Aliás, na visão de Lima (2003) e de Monteiro (2019), o principal desafio é precisamente a participação, uma participação ativa e em intensidade, em cada momento, de todos os envolvidos, essencial para retomar a “dinâmica democratizadora do projeto, instituindo-se como seu coração e sua condição” (Monteiro, 2019, p. 70). Como sustenta Lima (2003), permite tornar audível a voz das

¹ Grifo do autor

peessoas que, normalmente, não se fazem ouvir e, desta forma, “todos podem perguntar acerca da sua realidade, todos podem decidir algo da sua realidade” (Cembranos et al., 2001, p.30).

Neste âmbito, Ferreira e Bertão (2017) referem que na metodologia de IAP é primordial olhar a pessoa na sua globalidade, de forma integrada, tendo em conta a sua história e contextos de vida, como “cidadã de pleno direito que deve ter voz ativa e participativa em tudo o que a envolve” (p. 79). Assim, revela-se essencial ouvir cada pessoa, os seus anseios, as suas opiniões e interesses, a sua vontade, valorizando a sua dignidade, o respeito por si própria e a sua autoestima. Acrescentam que a única pessoa que pode verdadeiramente expressar o que a dignifica é ela própria e, por isso, tem obrigatoriamente um papel central no projeto.

Na mesma linha de pensamento, Lima (2003) ressalva que um dos princípios orientadores da IAP é precisamente o pressuposto de que “não há especialistas do saber agindo sobre os leigos ignorantes (...) situação privilegiada para a abertura da mente, de todo o corpo, à possibilidade de outros olhares e outras compreensões mais próximas do chão em que firmamos os pés” (p. 320). Será, então, fundamental distinguir habilitações literárias daquilo que cada um sabe efetivamente fazer, valorizando o percurso único de cada pessoa, que, independentemente da escolaridade, constrói ao longo da vida saberes e competências de grande importância para o seu desenvolvimento pessoal e exercício profissional (Lima, 2003). Este caminho respeita, valoriza e dignifica a vida e os saberes de cada um/a. Um caminho mais democrático, cuja direção é decidida por todos/as os/as participantes e no qual todos/as “têm oportunidade de se autorrecriar”, o que possibilita a estimulação do “empoderamento e aumento da consciência crítica tendo como fim a resolução de problemas situacionais individuais e do grupo” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 102).

Deste modo, as pessoas são impelidas para, numa postura ativa e comprometida, explorarem os problemas e os recursos, encontrarem respostas adequadas e ajustadas à sua vida. Durante o percurso, reforçam as suas competências e capacidades para conduzirem e desenharem o seu próprio caminho, assumindo-se “como atores e autores da sua vida e do seu mundo” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 19). Justiça social, co-construção, relação, diálogo, participação, liberdade, transformação, empoderamento, emancipação refletem o que se pretende afinal: a mudança no sentido da melhoria da qualidade de vida, num decisivo “viver melhor” (Lima, 2003, p. 309).

1.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

No âmbito de uma investigação realizada através da metodologia de IAP, assim como em qualquer investigação, é necessário considerar as estratégias de recolha e sistematização das informações que vão sendo produzidas ao longo do processo. Uma vez que a IAP se impõe como um “projeto de ação” terá, necessariamente, que transportar em si “estratégias de ação que os investigadores adoptam em função das situações concretas que estão a ser investigadas” (Coutinho, 2015, p. 369).

No projeto que se apresenta neste documento, foram mobilizadas diferentes estratégias para a recolha de informação e desenvolvimento das ações, agrupadas em três grandes categorias, conforme proposto por Latorre (2003, citado por Coutinho, 2015): “técnicas baseadas na observação”; “técnicas baseadas na conversação”; e técnicas de “análise de documentos” (p. 370). Dentro das técnicas de observação, foi realizada uma observação não estruturada (Coutinho, 2015), técnica escolhida desde o primeiro dia de desenvolvimento do projeto, tendo sido registado tudo o que foi observado em notas de campo. Foi também adotada em permanência a observação participante, uma vez que assumi um papel ativo nas dinâmicas e interações estabelecidas com todas as participantes do projeto, com o objetivo de “conseguir ter a perspetiva de um *insider* do grupo” (Coutinho, 2015, p. 138). Esta postura ativa facilitou a aproximação à realidade e a construção de relações de proximidade, permitindo não apenas o conhecimento e análise da realidade, mas também a intervenção, na linha do que defendem Cembranos et al. (2001) e Lima (2003). A observação participante permite ainda que o investigador assuma o papel de “pesquisador-ator coletivo” (Lima, 2003, p. 323) o que potencia a criação de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento, tendo sempre em consideração as perceções, interpretações e sentimentos dos atores sociais envolvidos.

No que respeita às técnicas baseadas na conversação, foram privilegiadas as conversas intencionais, que o investigador desenvolve com a intenção de conseguir informações específicas em função da sua pesquisa. A principal alavanca das conversas intencionais que se vieram a desenvolver com os diferentes interlocutores (com as profissionais da equipa, com as famílias e com as mulheres do grupo “Sementes em Flor”) basearam-se no permanente diálogo com todos. Para Monteiro et al. (2024), o diálogo é a “principal força motriz” do projeto (p. XV), já

que é concebido como um caminho privilegiado para a construção de conhecimento. De facto, o diálogo promoveu uma desejável interação direta, próxima e intencional entre mim e as participantes do projeto. Através do diálogo foi possível conhecer as diferentes perspetivas das participantes acerca da realidade, as suas vivências, expectativas e experiências, os seus desejos de futuro, bem como aceder a uma compreensão da comunidade através dos olhares de quem a conhece, tal como referenciado por vários autores (e.g., Cembranos et al., 2001; Lima, 2003; Monteiro et al., 2024). Esta técnica possibilita a abordagem de temas concretos, vividos e sentidos pelos envolvidos, sendo participativa, transformadora e transformativa, possibilitando além de “despertar interpretações dos diferentes atores sociais acerca da (sua) realidade social, (...) identificar necessidades, recursos e potencialidades” (Timóteo & Bertão, p. 18). Dialogar, analisar, refletir sobre as situações e conduzir conversas intencionais, favorece ainda o fortalecimento dos laços estabelecidos entre todos os intervenientes do projeto (Coutinho et al., 2009; Lima, 2003). Em suma, o diálogo “que se realiza nas conversas intencionais, nos debates do quotidiano, nas reuniões, nos encontros de grupo (...) nas intervenções individuais e em outras estratégias formativas” (Monteiro et al., 2014, p. 141) revela-se um instrumento de investigação e de intervenção social educativo e transformador, capaz de promover a consciência, a autonomia e a emancipação (Monteiro et al., 2024).

No projeto aqui apresentado, os diálogos concretizaram-se em diferentes níveis e com objetivos específicos: com a equipa, no sentido de conhecer cada profissional, compreender a forma como gerem o seu tempo e as suas funções, como articulam e organizam o trabalho; com a Diretora Técnica, para aprofundar o conhecimento sobre o funcionamento geral da instituição e, em particular, do CAFAP, bem como compreender o seu papel e funções neste serviço; com as famílias acompanhadas, procurando criar uma relação de proximidade desde o primeiro contacto, conhecer as suas realidades e necessidades e participar ativamente no processo de intervenção; e com as mulheres do grupo “Sementes em Flor” desenvolveram-se diálogos especialmente significativos, quer em grupo quer individualmente, que permitiram conhecê-las de forma genuína. Nestes diálogos, partilharam não só as suas dificuldades e fragilidades, mas também as suas forças e potencialidades. Através destas trocas foi possível construir relações autênticas, que geraram mudanças não só nelas, mas também em mim. Sinto que cresci como profissional e como pessoa, aprendendo a olhar, ouvir e agir de forma mais consciente e sensível. Neste âmbito, importa destacar também a importância da escuta ativa como “uma

condição imprescindível para qualquer processo de intervenção e transformação social” (Cembranos et al., 2001, p. 25). A escuta ativa é uma técnica essencial para a recolha de informações, que devem ser sistematicamente partilhadas e analisadas entre todos os intervenientes do projeto; permite uma compreensão profunda das pessoas e dos contextos em análise, ao mesmo tempo que promove a metacomunicação, uma vez que facilita a construção de significados compartilhados, promove a clareza de sentidos e previne mal-entendidos, garantindo que os diálogos entre os participantes são produtivos e alinhados com os objetivos do processo (Lima, 2003; Monteiro et al., 2014).

Complementando as estratégias baseadas na observação e na conversação já referidas, as técnicas de análise documental assumem igualmente um papel fundamental na investigação-ação, uma vez que possibilitam a leitura e interpretação crítica de documentos escritos, cuja informação contribui para a triangulação dos dados recolhidos através das diferentes técnicas, reforçando a validade e a profundidade da análise, pelo confronto entre dados empíricos e perspectivas teóricas, conforme destacado na literatura (e.g., Cembranos et al., 2001). No âmbito deste projeto, para além da consulta da literatura sobre os temas pertinentes para a sua realização, a análise documental, incidiu particularmente sobre documentos internos da instituição e o regulamento interno do CAFAP, o que permitiu compreender de forma mais aprofundada o funcionamento, a organização e as orientações da equipa; foram analisados também os processos individuais das famílias acompanhadas, que continham informações relevantes e indispensáveis para um conhecimento mais detalhado dos seus percursos de vida, dinâmicas e necessidades. Ao examinar os conteúdos presentes e ausentes nos documentos analisados, esta técnica possibilitou uma visão crítica e abrangente da realidade, aumentando a possibilidade de identificar lacunas, contradições e/ou potenciais distorções. A análise documental tornou-se, assim, uma ferramenta indispensável para enriquecer a compreensão da realidade estudada, garantindo que os dados obtidos estavam solidamente fundamentados em múltiplas fontes de informação (Cembranos et al., 2001; Coutinho, 2015).

Importa salientar, tal como referido anteriormente, que um PEIS se deve desenvolver com base numa prática reflexiva contínua, onde teoria e prática se integram e articulam, o que possibilita uma reflexão participativa de todos/as os/as participantes, facilitando uma progressiva consciencialização da realidade social e de si próprios/as (e.g., Cembranos et al., 2001; Coutinho,

2015; Coutinho et al., 2009; Lima, 2003). Assim, a seleção das técnicas e instrumentos de investigação devem potenciar a produção de conhecimentos e sustentar ações reflexivas, participativas e transformadoras que caracterizam a IAP.

1.4. MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação é uma componente essencial dos PEIS, “não é uma etapa final ou terminal num projecto, pois deve estar presente desde o início até ao fim do mesmo” (Serrano, 2008, p. 84). Deve, portanto, ocorrer de forma contínua e sistemática ao longo de todo o desenvolvimento do projeto com o objetivo de “controlar a forma como se alcançam os resultados, as lacunas existentes no processo, os aspetos não previstos que vão surgindo na aplicação do projeto, a adequação ou inadequação das actividades, etc.” (Serrano, 2008, p. 84). Assim, a avaliação deve ser compreendida como um processo dinâmico e permanente, promotor de aprendizagens, de ajustamentos e responsabilidade social e política (Cembranos et al., 2001). Neste sentido, o modelo CIPP (Context, Input, Process, Product), desenvolvido por Stufflebeam e Shinkfield (1995), constitui uma abordagem sistemática e qualitativa de avaliação, particularmente adequada a PEIS, se adaptada à condição participativa destes projetos. Este modelo procura “identificar, recolher e fornecer informação útil e descritiva acerca do valor e do mérito das metas, da planificação, da realização e do impacto de um objeto determinado” (p. 183), pretendendo guiar a tomada de decisões, resolver problemas de responsabilidade e promover uma compreensão aprofundada dos fenómenos envolvidos.

A utilização do modelo CIPP é especialmente indicada para projetos com características participativas e transformadoras, como os que assentam na metodologia de IAP, uma vez que promove uma avaliação participada, contínua e formativa (Cardoso & Moreira, 2017; Cembranos et al., 2001). Como afirmam Stufflebeam e Shinkfield (1995), “a utilização do modelo CIPP está concebida para promover o desenvolvimento (...) obter e utilizar informação contínua e sistemática para satisfazer as necessidades mais importantes ou, pelo menos, fazer o melhor com os recursos à sua disposição” (p. 190).

O modelo CIPP estrutura a avaliação em quatro momentos interdependentes que acompanham todo o ciclo do projeto: avaliação do contexto, avaliação de entrada, avaliação do processo e

avaliação do produto. Cada um destes momentos de avaliação fornece informações essenciais para a reflexão, decisão e reajustamento da intervenção, sustentando-se numa lógica de melhoria contínua e adaptada à realidade e necessidades específicas. Nos PEIS, pela sua característica situacional, transformadora e participativa, as dimensões avaliadas em cada momento avaliativo anterior devem ser constantemente reavaliadas nas etapas seguintes. Quer dizer, durante a avaliação de processo, a análise do desenvolvimento das ações faz-se em referência ao planeado (avaliação de entrada) e à realidade do contexto (avaliação de contexto), cujas informações serão, também, nesta altura atualizadas.

Assim, no âmbito deste projeto, a avaliação do contexto constituiu o ponto de partida, centrando-se no conhecimento e análise da realidade do CAFAP, na identificação de necessidades e problemas existentes, na compreensão das dinâmicas familiares e institucionais, bem como na valorização dos recursos e potencialidades locais. Esta etapa baseou-se na análise de documentos internos, na consulta dos processos individuais das famílias e no estudo de caracterização global das mesmas. Paralelamente, desenvolveu-se um processo de reflexão partilhada e co-construída com a ET e com o grupo de mulheres, o que permitiu uma leitura participada da realidade e a definição conjunta das necessidades de intervenção. A definição e delineamento das ações emergiram deste processo de avaliação. De acordo com Stufflebeam e Shinkfield (1995), esta etapa “fornece uma base sólida para ajustar (ou estabelecer) metas e prioridades e para designar as mudanças necessárias” (p. 196), sendo essencial que envolva todos os/as participantes, especialmente em projetos alicerçados na IAP, que pressupõe o envolvimento ativo e participativo de todos os/as intervenientes como co-autores/as do projeto.

A avaliação de entrada consistiu na análise crítica do desenho do projeto, ou seja, na verificação da exequibilidade da intervenção delineada, mediante a análise dos recursos humanos, físicos e materiais existentes. Esta análise permitiu aferir a coerência entre os objetivos definidos e as condições reais para a sua implementação, possibilitando reajustamentos e a definição de estratégias adequadas ao contexto específico, tal como preconizado por Stufflebeam e Shinkfield (1995). Através desta avaliação foi possível redefinir decisões e procurar soluções mais adequadas à realidade envolvente, observando até que ponto as ações previstas mantinham coerência com os resultados esperados (Cardoso & Moreira, 2017).

A avaliação do processo decorreu de forma contínua e participada ao longo de todo o desenvolvimento do projeto, realizada com a ET e com o grupo “Sementes em Flor”, em espaços de reflexão conjunta sobre o desenvolvimento das ações e respetivas atividades, a pertinência dos temas abordados e o impacto percebido pelas participantes. Foi no âmbito desta avaliação contínua que surgiu a necessidade de desenvolver a Ação 3, dedicada aos acompanhamentos individualizados, como resposta a necessidades emergentes identificadas tanto pelo grupo de mulheres como pela ET. Esta avaliação permitiu, portanto, verificar se as ações planeadas estavam a decorrer de acordo com os objetivos definidos e as necessidades e interesses das pessoas, bem como verificar aspetos que precisavam de ser reajustados, de acordo com o sugerido por Stufflebeam e Shinkfield (1995) para a avaliação do processo. Assim, a análise contínua possibilitou o ajustamento dinâmico das estratégias e dos recursos disponíveis, garantindo uma resposta mais adequada às necessidades emergentes. Em consonância com o que defendem Cardoso e Moreira (2017) “a avaliação (...) não é um fim, mas sim um meio para melhorar sistematicamente a ação” (p. 128).

Por fim, a avaliação do produto centra-se na análise do percurso efetuado e dos resultados alcançados, tendo em conta os objetivos inicialmente definidos. Neste projeto, a avaliação final concretizou-se através de uma conversa intencional com a equipa do CAFAP e de um último encontro do grupo “Sementes em Flor”, dedicado exclusivamente à avaliação do projeto, que permitiu recolher perceções, aprendizagens e sugestões das participantes sobre o percurso desenvolvido e as mudanças observadas. Para Stufflebeam & Shinkfield (1995), esta fase corresponde a uma análise do impacto do projeto na realidade social, na satisfação das necessidades identificadas e na sustentabilidade das mudanças promovidas.

Em suma, o modelo CIPP propõe uma abordagem global e integrada da avaliação, promovendo o envolvimento ativo de todas as pessoas implicadas no projeto e adaptando-se às necessidades e especificidades de cada contexto. Além disso, assume também um papel social, na medida em que estimula uma avaliação participativa, contínua e reflexiva, num processo de aprendizagem e construção coletiva, em que diferentes perspetivas se cruzam e enriquecem o processo de transformação social (Cardoso & Moreira, 2017; Cembranos et al., 2001; Stufflebeam & Shinkfield, 1995).

2. FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS E INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL

Neste capítulo propõe-se uma reflexão teórica em torno da intervenção psicossocial com famílias multidesafiadas, procurando compreender a complexidade que as caracteriza. Inicia-se com uma análise crítica do conceito de “famílias multidesafiadas”, questionando visões redutoras e promovendo uma abordagem mais abrangente e contextualizada. De seguida, aprofunda-se a intervenção psicossocial dirigida a estas famílias, evidenciando alguns princípios orientadores que a sustentam e explorando diversas possibilidades de atuação, centradas no fortalecimento das suas capacidades adaptativas e na construção de percursos de vida mais autónomos e resilientes. Prossegue-se com a apresentação dos CAFAP, enquanto resposta especializada de intervenção psicossocial junto de famílias com filhos menores em situação de risco. Por fim, são abordadas as potencialidades da intervenção psicossocial grupal, dando especial atenção à Relação de Ajuda (RA), enquanto abordagem metodológica centrada na pessoa, que procura promover o desenvolvimento integral do indivíduo, reconhecendo-o como agente ativo no seu processo de mudança.

2.1. FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS: AMPLIANDO O OLHAR

A família é formada por “um conjunto de indivíduos que desenvolvem entre si, de forma sistemática e organizada, interações particulares que lhe conferem individualidade grupal e autonomia” (Relvas, 1999, p. 34), mantendo também relações fora da família. Pode, assim, ser compreendida como um sistema aberto, complexo, dinâmico e interdependente, onde as relações entre os seus membros se influenciam mutuamente. Neste sistema, cada membro tem uma identidade própria, mas que se constrói em articulação com a identidade grupal da família, refletindo a interdependência entre o «eu» individual e o «nós» familiar (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Relvas, 1999). Esta identidade está intrinsecamente ligada aos diferentes papéis desempenhados por cada membro dentro da estrutura familiar (e.g., pai, mãe, filho/a, irmão/ã, avós), papéis que não são estáticos, mas construídos e ajustados ao longo do tempo, de acordo com o ciclo de vida da família e os desafios que surgem em cada fase do desenvolvimento familiar.

No entanto, esses papéis e funções nem sempre são facilmente conciliáveis, especialmente quando as expectativas individuais e/ou coletivas entram em conflito (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2006; Relvas, 1999). Situações como mudanças geracionais, crises familiares, reorganizações estruturais e novas configurações familiares podem gerar tensões e desafios na gestão dos papéis, exigindo adaptação e negociação constantes (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Relvas, 1999). Estas transformações podem estar associadas a transições normativas, como o nascimento de um filho ou a saída dos jovens de casa, ou a acontecimentos inesperados, como perdas, crises financeiras ou problemas de saúde. Em qualquer destes cenários, a família necessita de tempo e espaço para reajustar papéis, redefinir rotinas e fortalecer laços que possam garantir a sua estabilidade.

Ao longo do seu ciclo de vida, todas as famílias atravessam, portanto, períodos de mudança que exigem a capacidade de adaptação e reorganização (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Relvas, 1999). Nas famílias multidesafiadas, este processo de adaptação revela-se particularmente “desafiante”, pois a acumulação de desafios psicossociais complexos e interligados – pobreza (privação económica e cultural), desemprego, precariedade habitacional, violência intrafamiliar, problemas de saúde mental, entre outros – pode dificultar a capacidade de o sistema familiar se (re)organizar e responder eficazmente às necessidades de mudança (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Relvas, 1999). As famílias multidesafiadas constituem, assim, um grupo particularmente vulnerável, enfrentam “múltiplos acontecimentos de vida stressantes” (Nunes & Nunes, 2015, p. 94), que podem comprometer o seu funcionamento estável e harmonioso e, consequentemente, pôr em risco o bem-estar e o desenvolvimento pleno e saudável das suas crianças (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Nunes & Nunes, 2015; Sousa et al., 2007).

Na contemporaneidade, como sublinham Carvalho e Sá (2024), as famílias enfrentam desafios acrescidos não apenas pela multiplicidade de fatores de risco, mas também pela complexificação e aceleração das exigências sociais, pela escassez de tempo de partilha e pela fragilização das relações de solidariedade e pertença sociocomunitária. Estas dinâmicas atuais mostram que as famílias multidesafiadas não se definem apenas pela acumulação de dificuldades, mas também pela sua capacidade de crescimento, reorganização e criação de recursos a partir da adversidade. Deste modo, perspetivas recentes (cf., Carvalho & Sá, 2024) enfatizam a necessidade de olhar para além do défice, considerando as famílias como sistemas

em movimento, capazes de reorganizar-se e reconstruir-se a partir dos desafios, sobretudo quando apoiadas em contextos de intervenção colaborativa e participativa.

De acordo com Sousa et al. (2007), o que caracteriza as famílias multidesafiadas “é o estilo caótico de interação e a presença de uma cadeia de problemas que afetam vários elementos da família” (p. 49). Na mesma linha de pensamento, Alarcão (2000) sustenta que estas famílias se definem “por uma forma de estar e de relacionar-se, bem como pela existência de uma série de problemas que afetam um número indeterminado de elementos, em margens qualitativa e quantitativamente muito amplas” (p. 315). No entanto, importa reconhecer que nem todas as famílias multidesafiadas apresentam um estilo de funcionamento caótico, podendo existir formas de interação organizadas e funcionais, ainda que em contextos de elevada vulnerabilidade (Carvalho & Sá, 2024). Estas famílias demonstram, muitas vezes, estratégias de adaptação e resistência, revelando a importância de fazermos uma leitura contextualizada e não generalizadora.

O termo ‘multidesafiadas’ traduz, portanto, as exigências e adversidades que afetam as famílias, mas também a sua capacidade de se reorganizar e fortalecer, criando novos recursos e formas de adaptação a partir das dificuldades e pressões que enfrentam (Carvalho & Sá, 2024). Nestas circunstâncias, vários autores são consensuais em considerar essencial o desenvolvimento de estratégias de apoio e intervenção que promovam a resiliência e a coesão familiar (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Ausloos, 2003; Carvalho & Sá, 2024; Nunes & Nunes, 2015; Sousa et al., 2007; Relvas, 1999).

A compreensão das famílias multidesafiadas exige, portanto, um olhar multidimensional, que considere os processos internos da família, mas também os fatores estruturais e contextuais que influenciam o seu funcionamento. Questões de natureza económica, cultural, política e social, como a pobreza, o desemprego ou a exclusão, moldam de forma decisiva as possibilidades de organização e de resposta das famílias (Carvalho & Sá, 2024; Sousa et al., 2007). Assim, é essencial reconhecer a importância das perspetivas sociológicas e macroestruturais para a compreensão de alguns dos problemas das famílias, bem como um olhar psicodinâmico e sistémico para a compreensão das dinâmicas internas que configuram o funcionamento familiar e, essencialmente, o exercício da parentalidade.

Numa perspectiva psicodinâmica, a transmissão psíquica entre gerações assume particular relevância no caso das famílias multidesafiadas, pois muitos destes pais cresceram em contextos marcados por práticas educativas disfuncionais, dinâmicas familiares adversas ou experiências traumáticas (Reese et al., 2022). A exposição a modelos parentais inadequados (caracterizados por negligência, disciplina severa, instabilidade emocional ou falta de suporte afetivo) compromete a construção de recursos internos essenciais ao exercício de uma parentalidade sensível e responsiva (Azevedo et al., 2015; Bertão & Jacinto, 2016; Correa, 2003). Como resultado, ao tornarem-se pais, há uma tendência para a reprodução destes padrões, uma vez que “ativam modos de funcionar aprendidos do passado” (Bertão & Jacinto, 2016, p. 68). Sem uma reflexão crítica ou um suporte externo que possibilite a ressignificação destas experiências, a parentalidade tende a ser exercida de forma reativa e automática, perpetuando ciclos transgeracionais de dificuldades relacionais e educativas (Azevedo et al., 2015; Correa, 2003; Reese et al., 2022). Nestes casos particulares, os cuidadores necessitam de suporte e condições adequadas para desenvolver as competências essenciais ao cuidado e à educação dos seus filhos (Azevedo et al., 2015; Bertão & Jacinto, 2016; Reese et al., 2022).

Por seu lado, a perspectiva sistémica permite-nos analisar estas famílias enquanto sistemas abertos, interdependentes e dinâmicos, nos quais os problemas individuais não podem ser dissociados das interações e padrões relacionais que os sustentam, e do impacto que as interações têm nos processos de desenvolvimento e adaptação (Alarcão, 2000; Gomes et al., 2014; Relvas, 1999). Assim, os problemas familiares devem ser compreendidos à luz dos múltiplos níveis de influência, desde os laços interpessoais até aos contextos socioculturais mais amplos.

Nesta perspectiva, e segundo Alarcão (2000), as famílias multidesafiadas apresentam determinadas marcas que tendem a redundar-se e se refletem ao nível do seu funcionamento estrutural e das relações internas dos seus subsistemas. A começar pelos processos comunicacionais, verbais e não-verbais, nas famílias multidesafiadas tendem a ser descritos como caóticos, desagregados e disfuncionais (e.g., Alarcão, 2000; Sousa et al., 2007), caracterizados pela escassez na troca de informação, falta de empatia (já que as interações são marcadas pela pobreza de afetos), negatividade, crítica e culpabilização dos diferentes membros, o que “explicaria, em parte, os ciclos de interação que mantêm o problema” (Relvas,

1999, p. 63). Esta forma de comunicação tende a originar relacionamentos familiares pouco saudáveis, gerar distanciamento, mal-entendidos e ressentimentos (Alarcão, 2000; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007).

Como descrito por Alarcão (2000), as primeiras dificuldades tendem a surgir logo nas primeiras etapas do ciclo vital: na formação do casal e/ou com a chegada dos filhos. Caracterizado por uma estrutura frágil e pouco flexível, “o sistema familiar parece ter dificuldade em transformar as crises em oportunidades de transformação e crescimento” (p. 324), percebendo-as, sobretudo, como emergências e “convertendo-as em avarias” (p. 324). Desta forma, a família impede-se de avançar para a etapa seguinte, o que pode conduzir à desorganização e desagregação do núcleo familiar e comprometendo a realização eficaz das mais diversas tarefas familiares: desde o plano organizativo (emprego, gestão financeira, habitação, educação, saúde e proteção dos elementos mais vulneráveis) ao plano relacional (gestão de tensões, nutrição emocional das crianças, resposta às necessidades de intimidade e estabilidade afetiva dos membros do sistema, relações sociais) (Alarcão, 2000; Sousa et al., 2007).

Nestas famílias, na opinião de Alarcão (2000), o subsistema conjugal caracteriza-se por elevados níveis de conflito e desarmonia, revela dificuldades estruturais na construção de uma relação equilibrada, em que os dois elementos sejam capazes de estabelecer uma dinâmica baseada no equilíbrio, na equidade e na complementaridade. A ausência de um espaço relacional seguro e funcional impede a cooperação e a comunicação eficaz entre o casal, reforçando padrões disfuncionais que perpetuam a instabilidade familiar. Também no que diz respeito à parentalidade, as funções essenciais dos cuidadores (vinculativa e socializadora) encontram-se profundamente comprometidas. A função vinculativa, responsável por assegurar às crianças uma base segura para o desenvolvimento afetivo e emocional, revela-se normalmente fragilizada, impedindo a construção de modelos internos de vinculação seguros. Como consequência, estas crianças tendem a apresentar dificuldades na autonomização e na exploração do meio envolvente, manifestando insegurança e instabilidade emocional. Paralelamente, a função socializadora dos pais surge igualmente perturbada, traduzindo-se em falhas significativas no processo de internalização de normas e regras sociais. A ausência de referências estruturantes no desenvolvimento da criança compromete a sua capacidade de regulação emocional e comportamental, favorecendo percursos marcados por dificuldades

adaptativas e, muitas vezes, por comportamentos de risco (Alarcão, 2000). Estes aspetos influenciam igualmente as interações na fratria e entre pares (cf. Sousa et al., 2007).

Outro aspeto crítico é a desorganização estrutural ao nível do exercício e da distribuição do poder dentro do sistema familiar. Nas palavras de Alarcão (2000), “não há regras estabelecidas: agora podem mandar os filhos, depois os pais, passado algum tempo a mãe, mais tarde a criança de quatro anos...” (p. 330), sendo evidente a dificuldade no estabelecimento da autoridade e controlo. A indefinição de regras claras leva a uma oscilação constante na hierarquia familiar, onde, em diferentes momentos, o poder pode ser exercido por figuras parentais, por crianças ou até por membros externos ao núcleo familiar. Esta instabilidade na definição de papéis e na delimitação da autoridade parental compromete a coesão familiar e impede a construção de um ambiente previsível e seguro. Como destaca Alarcão (2000), esta ausência de estrutura definida pode resultar na ocorrência de comportamentos impulsivos e desregulados, traduzindo-se em negligência e/ou maus tratos como forma de lidar com as tensões internas do sistema.

De forma abrangente, o historial destas famílias encontra-se repleto de experiências de carência emocional e de relações marcadas pela inconsistência e pelo sofrimento (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Carvalho & Sá, 2024; Reese et al., 2022; Sousa et al., 2007). Como sublinha Alarcão (2000), “o álbum de família destas pessoas está saturado de histórias de más nutrições emocionais” (p. 329), evidenciando um padrão transgeracional de dificuldades afetivas e relacionais que tende a perpetuar-se ao longo do tempo.

2.2. INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL COM FAMÍLIAS MULTIDESAFIADAS

Quando falamos em intervenção com famílias, torna-se urgente “aumentar a possibilidade de ver soluções e não só problemas” (Sousa et al., 2007, p. 45), daí que o mais recente conceito de «famílias multidesafiadas» direcione a família “para as possibilidades, para objetivos, para a responsabilidade e para a colaboração” (Almeida et al., 2016, p. 58).

(...) a demasiada concentração nos problemas, impede os sistemas de perscrutar soluções e perceber que competências têm para dissolver os problemas. Nesta linha, é

importante reconhecer as competências perante um problema: encorajar conversações sobre os objetivos a atingir e as soluções possíveis, pois enquanto as pessoas se concentram nos problemas sentem-se incompetentes e incapazes. (Sousa et al., 2007, pp. 68-69)

Deste modo, na intervenção psicossocial com famílias multidesafiadas importa, sobretudo, deixar de centrar a ação no que funciona mal, para passar a focalizar no reconhecimento e desenvolvimento das competências da família, ou seja, ajudá-las a reconhecer as próprias capacidades (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Ferreira, 2011; Sousa et al., 2007). Guy Ausloos (2003) defende que todas elas “têm as competências necessárias para efectuarem as transformações de que precisam” (p. 37) e ultrapassarem as suas crises evolutivas. A participação ativa e a corresponsabilização da família devem ser permanentes ao longo do processo de intervenção: na identificação e exploração dos problemas; na definição de objetivos, prioridades e estratégias de intervenção. Desta forma, a família estará verdadeiramente comprometida e motivada para a mudança, tornando o processo mais significativo e ajustado às suas reais necessidades (Almeida et al., 2016; Ausloos, 2003; Sousa et al., 2007).

A intervenção psicossocial com famílias multidesafiadas deve, por isso, ser pensada à luz de uma perspetiva sistémica e holística, considerando a família como um todo, não se limitando a um único elemento e não se focando apenas nas dificuldades, e através de metodologias participativas que assegurem o envolvimento ativo da família. Valorizar a família, colocá-la no centro da intervenção, é uma estratégia de capacitação, pois as famílias são as que melhor conhecem e compreendem as suas próprias necessidades e detêm as competências necessárias para superarem as crises quotidianas que enfrentam ao longo da sua vida (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Ferreira, 2011; Sousa et al., 2007). Este tipo de abordagem exige também um estreito trabalho em rede e a criação de parcerias eficazes entre diversos profissionais e instituições. É desejável uma intervenção em que todos/as os/as profissionais comuniquem com regularidade e conheçam as ações desenvolvidas, evitando a acumulação de intervenções ou fragmentos de atuação que acabam por se revelar ineficazes ou mesmo discordantes (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Sousa et al., 2007). No contexto deste projeto, esta articulação concretizou-se através do trabalho colaborativo da ET do CAFAP e outras entidades parceiras locais (e.g., escolas e serviços de saúde), que contribuíram para a

identificação de necessidades, o acompanhamento das famílias e a adequação das respostas. As reuniões de equipa e os momentos informais de partilha constituíram espaços privilegiados para a troca de informação e para o alinhamento das estratégias de intervenção, garantindo uma atuação mais coerente e integrada.

Neste mesmo sentido, é essencial adotar uma intervenção “menos assistencialista e mais libertadora, em que os membros da família desenvolvem competências e mecanismos próprios e conscientes para a sua constante superação” (Almeida et al., 2016, p. 61). O mesmo defende Ferreira (2011), ao considerar que a intervenção deve ir além da resposta às necessidades económicas, institucionais e legais tradicionalmente associadas ao combate à pobreza, como a melhoria das condições habitacionais, do emprego ou da saúde. Para ser eficaz, a intervenção deverá centrar-se no fortalecimento das relações familiares e sociais, na organização e funcionamento do núcleo familiar, bem como na promoção do empoderamento e da autonomia de todos os seus membros (Almeida et al., 2016; Ferreira, 2011; Sousa et al., 2007).

Ausloos (2003) acrescenta que é fundamental fazer circular a informação, “fazer descobrir aos membros da família coisas que eles não sabem que sabem sobre a sua relação” (p. 32), pois isso permitir-lhes-á encontrar as suas próprias soluções. Urge, então, ouvir as famílias, compreender as suas perspetivas, os seus medos e os seus desejos, e ao mesmo tempo reconhecer as suas competências e potencialidades para a resolução dos desafios que enfrentam. Além disso, ter o cuidado de dar espaço a todos os membros da família, compreender os diferentes “sentires” e “olhares” do sistema sobre a sua realidade, ter em consideração os objetivos de cada um dos seus elementos, a fim de obter diferentes perspetivas, a compreensão por todos, e evitar a unificação de uma realidade que, por si só, já é complexa (Almeida et al., 2016; Ausloos, 2003).

Importa considerar também que “interventor e clientes constituem o sistema” (Sousa et al., 2007, p. 45), os interventores são “elementos ativos e em constante relação com as famílias” (Almeida et al., p. 61), que devem trabalhar em conjunto, funcionando como catalisadores de mudança (Almeida et al., 2016). O/a interventor/a social é, portanto, “um observador participante, com uma história familiar pessoal (...) com um conjunto de ideias, afetos, crenças e valores que desenvolve em estreita articulação com os elementos com quem interage” (Alarcão, 2000, p. 241). A intervenção assim definida procura aliar as competências da família e as

competências dos/as profissionais num só sistema para a modificação dos “padrões de interação disfuncionais” (Gomes et al., 2014, p. 15) e co-construção de novas soluções para os problemas e dificuldades identificados (Almeida et al., 2016; Gomes et al., 2014; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007). E é este «caminhar junto» que “nos faz mudar também a nós (...) enquanto pessoas” (Relvas, 1999, p. 7), num processo que, desejavelmente, se revela “igualmente transformador e transformativo” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 19), para contextos, famílias e profissionais.

Assim, e de acordo com Ferreira (2011), as estratégias psicossociais a adotar junto das famílias multidesafiadas podem ser variadas, mas o objetivo é sempre o mesmo: mobilizá-las para a resolução dos múltiplos desafios com que se deparam. “Não se pretende famílias perfeitas, mas famílias suficientemente boas para que consigam reconhecer as suas competências e utilizá-las para modificarem o seu comportamento, promovendo a resolução dos seus problemas” (p. 23). Será, portanto, fundamental mudar a perceção que a família tem de si própria. De acordo com Sousa et al. (2007), as pessoas constroem histórias sobre si mesmas, influenciadas pelo seu contexto histórico e cultural, “a verdade é a história que cada um constrói sobre si, na sua relação com os outros” (p. 69). Não há verdades absolutas: o que é “normal” ou “problemático” depende de fatores sociais, culturais e psicológicos e os problemas surgem dos impactos e significados que cada pessoa atribui às situações. Da mesma forma, para Alarcão (2000), a realidade não é uma sequência objetiva de fatos, “mas é, sobretudo, um conjunto de significados que cada um de nós constrói num espaço e num tempo determinados, em implícita interação consigo próprio e com os outros, i. é, com os significados deles” (p. 30). Assim, a interação que temos com os/as outros/as assume um papel essencial: “abrir-nos a novos significados, a novas construções” (p. 30). Assim, a intervenção deve ter como pano de fundo a relação e o diálogo permanente entre profissionais e famílias, com o objetivo de mudar a forma como as pessoas veem os seus problemas, tal como preconizado na metodologia de IAP.

Em suma, podem definir-se alguns pontos importantes a ter em consideração durante a intervenção psicossocial: o passado das famílias importa, mas é inalterável, pelo que o foco da intervenção deve estar no presente e no que a família deseja para o seu futuro; todos, profissionais e famílias, têm competências e incompetências; o sucesso da intervenção depende do trabalho conjunto entre famílias e profissionais; e cada pessoa ou família é capaz de

encontrar as suas próprias soluções, pois não existe uma única resposta que funcione para todos (Ausloos, 2003; Sousa et al., 2007).

Nas palavras de Alarcão (2000) “uma família sintomática é uma família cuja história está congelada, desvitalizada” (p.31), presa a uma narrativa fixa que impede a sua mudança e o crescimento dos seus membros. O papel do/a profissional não é reescrever essa história, mas facilitar a construção de novos significados pela própria família, ou seja, “a sua função não é, pois, descobrir-sintetizar-prescrever (a mudança), mas antes investigar-sugerir-reorganizar-sugerir de novo... até que uma nova história apareça” (p. 31). Assim, o sucesso da intervenção junto de famílias multidesafiadas não depende exclusivamente das técnicas ou estratégias utilizadas, mas da capacidade de as ajudar a ressignificar a sua história, promovendo novas narrativas. Como sublinha Alarcão (2000), a intervenção eficaz não reside “nas técnicas a utilizar ou nas estratégias a montar mas antes na dificuldade de descobrirmos como as podemos ajudar a tirar outras fotografias e a criar outros álbuns de família, sem ter que deitar fora ou queimar os velhos” (p. 334).

2.3. OS CAFAP: UMA RESPOSTA ESPECIALIZADA

Como referido anteriormente, as famílias multidesafiadas enfrentam um conjunto diversificado de desafios que podem manifestar-se em diferentes dimensões da sua vida: económica, relacional, emocional ou parental. Embora nem todas as famílias apresentem dificuldades ao nível da parentalidade, esta constitui uma das áreas mais sensíveis, uma vez que o impacto das adversidades tende a refletir-se nas práticas educativas e na qualidade das relações entre pais e filhos (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Carvalho & Sá, 2024; Reese et al., 2022). De acordo com Nunes e Nunes (2015), quando as famílias não conseguem adaptar-se e regular-se de forma adequada às exigências do seu ciclo de vida, torna-se fundamental a existência de respostas especializadas de apoio social e emocional. Os mesmos autores sublinham a importância da criação de “programas de educação e apoio parental (...) desenhados para aumentar as competências parentais, potenciar a interação positiva entre pais e filhos, reduzir o stresse parental e criar redes de apoio emocional” (p. 105), considerando-os instrumentos essenciais de prevenção do risco e dos maus-tratos na infância.

É neste âmbito que surgem os primeiros CAFAP em Portugal. No início, tal como referem Melo e Alarcão (2009), estes tendiam a “operar de formas muito distintas, carecendo (...) de enquadramento técnico e legal adequado” (p.55). Estas autoras propuseram um modelo global de organização destes serviços, concebido para que se constituíssem como recursos eficazes de apoio ao trabalho desenvolvido pelos Tribunais e pelas Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) assumindo, simultaneamente, uma função de suporte à comunidade na proteção e promoção do bem-estar das famílias, crianças e jovens. É apenas em 2013 que estes são formalmente regulamentados através da Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril, onde se define que o CAFAP “é um serviço de apoio especializado às famílias com crianças e jovens, vocacionado para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial mediante o desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais das famílias” (p. 1942). Tem como base legal as orientações definidas pela Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro, que estabelece como um dos objetivos do sistema de segurança social “a prevenção e reparação de situações de disfunção, exclusão ou vulnerabilidades sociais” (preâmbulo da Portaria n.º139/ 2013, p. 1942) e a proteção de grupos vulneráveis, em particular crianças e jovens.

De facto, a crescente complexidade das dinâmicas familiares contemporâneas, marcadas pela diversidade de composição e funções (afetivas, educativas, económicas e relacionais), exigiu por parte do Estado uma atenção redobrada aos desafios crescentes no exercício da parentalidade. Como referem Carvalho e Sá (2024), as famílias sempre tiveram de responder a múltiplos desafios quotidianos, contudo, nos tempos atuais, a rapidez das mudanças sociais, a acumulação de exigências e a escassez de momentos de partilha e reflexão sobre o que acontece no seio familiar, especialmente no que diz respeito às crianças, constituem fatores que distinguem as famílias de hoje. Estas transformações tornam mais complexa a tarefa de educar e cuidar, exigindo respostas institucionais mais próximas e ajustadas à realidade concreta de cada família. Tal como se refere na portaria que regula os CAFAP, “a família, enquanto estrutura de cidadania plena, (...) caracteriza-se atualmente por uma diversidade de composição, estrutura e dinâmicas” (Portaria n.º 139/2013, p. 1942), o que justifica a criação de mecanismos especializados de apoio, capazes de responder de forma eficaz às suas vulnerabilidades. Neste enquadramento, os CAFAP assumem uma função relevante no apoio à parentalidade, ao promoverem intervenções focadas no reforço das competências parentais, pessoais e sociais das famílias, com o objetivo de garantir o bem-estar e o desenvolvimento integral das crianças e

jovens no seio familiar. Esta intervenção é orientada por princípios estabelecidos na Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, aprovada pela Lei n.º 147/99, de 1 de setembro, nomeadamente, o da responsabilidade parental, que pressupõe que os pais devem ser capacitados a assumir, de forma autónoma, o seu papel educativo e afetivo (Portaria n.º 139/2013). A atuação dos CAFAP incide, assim, não apenas na prevenção e resolução de situações de risco, mas também na promoção de uma parentalidade positiva, através de um acompanhamento próximo e contínuo das famílias, reforçando a sua capacidade de resposta e promovendo, sempre que possível, a reintegração familiar; visa a prossecução de vários objetivos e sustenta a sua atuação num conjunto de princípios orientadores, que se encontram dispostos na referida Portaria.

As famílias podem beneficiar da intervenção do CAFAP em diversas situações que envolvem risco psicossocial, como referido no artigo 4.º da Portaria n.º 139/2013, designadamente: quando é necessário agir atempadamente para evitar a retirada da criança ou jovem do seu meio familiar, ou quando se identificam dinâmicas relacionais e práticas educativas inadequadas e com impacto negativo no seu bem-estar e desenvolvimento; quando existem medidas de promoção e proteção aplicadas no meio natural de vida (como apoio junto dos pais ou outros familiares) e se considera necessária uma intervenção especializada; quando a criança /jovem se encontra em acolhimento residencial ou familiar, ou sempre que a família, no âmbito de outras intervenções psicossociais ou terapêuticas, beneficie de um apoio técnico complementar; nos casos em que o contrato de inserção do Rendimento Social de Inserção prevê um acompanhamento especializado; assim como em contextos de conflito ou rutura familiar que comprometam o bem-estar e os laços afetivos das crianças/jovens.

Em total conformidade com as estratégias e modelos de intervenção expostos no subcapítulo anterior (2.2.) e defendidos pelos principais autores ali citados (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Ausloos, 2003; Ferreira, 2011; Sousa et al., 2007), a intervenção dos CAFAP “privilegia uma abordagem sistémica, intensiva e dinâmica” (Portaria n.º 139/2013, p. 1943), que deve ser realizada em proximidade, de forma sistemática e regular, para possibilitar o conhecimento da organização da família, da sua estrutura e dinâmicas relacionais.

Esta resposta social compreende, assim, níveis diferenciados de intervenção, de cariz pedagógico e psicossocial que, em função das características das famílias, integram as seguintes modalidades, tal como constam no artigo 8.º da Portaria n.º 139/2013: a Preservação Familiar (PF), que “visa prevenir a retirada da criança ou do jovem do seu meio natural de vida” (p. 1943), através da implementação de estratégias de apoio e capacitação parental; a Reunificação Familiar (RF), cujo principal objetivo é apoiar o regresso e a reintegração da criança ou jovem no seu meio familiar após uma situação de acolhimento institucional ou em família de acolhimento; e o Ponto de Encontro Familiar (PEF), que deve constituir-se como um “espaço neutro e idóneo com vista à manutenção ou restabelecimento dos vínculos familiares nos casos de interrupção ou perturbação grave da convivência familiar” (p. 1943), um espaço seguro para que a criança ou jovem possa conviver com o familiar ou familiares de quem se encontra afastada/o por medida do tribunal. A intervenção é concretizada em função da realidade específica de cada família e pressupõe diversas fases de intervenção, nomeadamente: a avaliação da situação familiar, quando se procede à recolha ou atualização da informação, análise de fatores de risco e de proteção, bem como à avaliação das dinâmicas familiares; a elaboração do Plano Integrado de Apoio Familiar (PIAF), com a participação direta da família e da criança ou jovem; e o desenvolvimento e acompanhamento do PIAF (Portaria n.º 139/2013, p. 1944). Tal como preconizado no artigo 10.º da Portaria n.º 139/2013, “o PIAF é definido em função da respetiva modalidade de intervenção, devendo respeitar as capacidades, potencialidades e expectativas das famílias, e envolver, de forma contínua e articulada, os recursos comunitários necessários à sua execução” (p. 1944). Esta forma de intervenção faz do CAFAP uma resposta essencial, de proximidade, diferenciada de todas as outras.

Ainda no que respeita às modalidades de intervenção, as orientações pressupõem que as ações sejam centradas na família e se insiram em projetos de treino de competências parentais e familiares, grupos de autoajuda ou iniciativas de suporte social, estando previsto que estas se possam materializar através de Formação Parental e/ou Apoio Psicopedagógico e Social (cf. Portaria n.º 139/2013. Artigo 11.º). A Formação Parental tem como principal finalidade reforçar e desenvolver competências parentais, dotando os cuidadores das ferramentas necessárias para orientar e educar crianças e jovens de forma adequada (Artigo 12.º). Já o Apoio Psicopedagógico e Social visa promover a autonomia e resiliência das famílias, encorajando uma maior consciência das suas capacidades para ultrapassar dificuldades, modificar dinâmicas

disfuncionais e melhorar as suas condições de vida (Artigo 13.º). No final do processo de intervenção, é realizada uma avaliação final, que tem por objetivo aferir os resultados alcançados por cada família, o grau de concretização do PIAF e os efeitos da intervenção nas competências parentais, pessoais e sociais desenvolvidas (Artigo 14.º).

As famílias, crianças ou jovens podem ser encaminhadas para o CAFAP por entidades diferentes, como as CPCJ, os tribunais ou outras entidades do âmbito da segurança social, saúde, educação ou justiça (Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril, artigo 15.º). A eficácia da intervenção desenvolvida pelos CAFAP depende de uma cooperação estreita e articulada entre as diversas entidades que intervêm na área da infância e juventude. Esta lógica de trabalho em rede, também preconizada por diversos autores (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Sousa et al., 2007), exige uma articulação eficaz entre os CAFAP e entidades como as CPCJ, as Equipas Multidisciplinares de Assessoria aos Tribunais (EMAT), os Núcleos de Infância e Juventude (NIJ), as Casas de Acolhimento Residencial (CAR), bem como os próprios tribunais, estabelecimentos de ensino, unidades hospitalares e centros de saúde. Esta articulação interinstitucional concertada é essencial para garantir uma resposta integrada e coerente às necessidades das famílias e das crianças ou jovens em risco (Portaria n.º 139/2013, artigo 24.º, p. 1946).

2.4. INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL GRUPAL

No contexto da intervenção psicossocial com famílias multidesafiadas, Sousa et al. (2007) destacam que a “formação de uma aliança terapêutica baseada na confiança” (p. 72) é essencial para o envolvimento das famílias no processo de intervenção, constituindo uma condição fundamental para a aprendizagem e a mudança. Escutar a família, e cada um dos seus membros, empaticamente, construir com ela uma relação única e um plano de ação conjunto, dedicar-lhe tempo, assumir uma postura de flexibilidade, informalidade e proximidade são algumas das linhas orientadoras das intervenções de êxito, para Sousa et al. (2007). Esta forma de atuação traduz-se, muitas vezes, numa RA, individual ou grupal, cujo propósito é apoiar as famílias nas suas vulnerabilidades, proporcionando-lhes um espaço de reflexão sobre a sua realidade e incentivando a construção de soluções alternativas para a resolução dos seus problemas e superação das suas dificuldades (Almeida et al., 2016).

Carl Rogers (1985) sustentava que cada pessoa possui uma capacidade inata de desenvolvimento e autotransformação, acreditando profundamente no potencial humano. Na sua perspetiva, todos dispõem dos recursos internos necessários para promover o próprio crescimento e ultrapassar desafios, desde que encontrem um espaço de aceitação e empatia que facilite esse percurso, pois “quanto mais um indivíduo é compreendido e aceite, maior tendência tem para abandonar as falsas defesas que empregou para enfrentar a vida, e para progredir numa via construtiva” (Rogers, 1985, p.38). É nesta perspetiva humanista que a RA se configura como uma ferramenta privilegiada de intervenção psicossocial, na qual “uma das partes procura promover na outra o crescimento, o desenvolvimento, a maturidade, um melhor funcionamento e uma maior capacidade de enfrentar a vida” (Rogers, 1985, p.43). A relação com o outro torna-se, assim, essencial, um caminho para a autorrealização, “como se o contacto consigo próprio passasse pela intervenção do outro” (Phaneuf, 2005, p.323). É neste espaço relacional que a pessoa pode florescer e, perante as dificuldades que não consegue enfrentar sozinha, encontrar alívio, reconforto, crescimento (Phaneuf, 2005) e desenvolver as competências que reforçam o seu poder pessoal (Rogers, 1985).

Da mesma forma, a perspetiva psicanalítica atribui um lugar central à qualidade da relação enquanto condição determinante do potencial terapêutico e educativo. Para a psicanálise, a intervenção concretiza-se na relação e pela relação, “tudo é relacional (...) a mente desenvolve-se na relação com outro, no «estar com»” (Coimbra de Matos, 2007, pp.45-46). Como refere Zimmerman (2004), o/a profissional, imbuído de características fundamentais como curiosidade, tolerância, paciência e empatia, assume a função de contendor das emoções e sentimentos que emergem ao longo da relação, mantendo uma postura de escuta e observação, com um “olhar renovado”, tornando-se um modelo transformacional para a pessoa em processo de ajuda. Nas palavras de Coimbra de Matos (2017) “é esta nova relação real que cura, porque o afeto outro que nela circula dá novo e diferente sentido à vida” (p.330), uma nova relação baseada na aceitação e na confiança, que mostra que é possível fazer diferente, viver diferente, ser diferente.

É neste âmbito que se reconhece o valor da intervenção psicossocial grupal como promotora de RA significativas. De acordo com Rogers (1970), os grupos constituem espaços privilegiados para o desenvolvimento da RA, ao proporcionarem um ambiente facilitador onde os

participantes podem expressar-se de forma autêntica, partilhar sentimentos reais (positivos e negativos), ouvir e ser ouvidos sem julgamento, gerando um clima de confiança mútua. Este tipo de encontros favorece a criação de vínculos baseados na empatia, aceitação incondicional e congruência, elementos centrais para a promoção do crescimento pessoal e da mudança significativa. É através deste clima de confiança e aceitação que “cada membro caminha para uma maior aceitação do seu ser global – emotivo, intelectual, físico – tal como ele é, incluindo as suas potencialidades” (Rogers, 1970, p. 19).

Sousa et al. (2020) corroboram esta visão, defendendo que “o grupo é capaz de proporcionar benefícios semelhantes à terapia individual, pela manifestação de vários Fatores Terapêuticos que contribuem para mudanças atitudinais” (p.2). Acrescentam ainda que as atividades grupais promovem um ambiente acolhedor, permitindo a partilha de experiências, a (re)construção de significados e o fortalecimento de vínculos interpessoais. A pertinência do grupo enquanto espaço terapêutico, educativo e social radica, também, numa compreensão mais alargada da natureza humana. Como referem Melo et al. (2014, p. 48), “o ser humano é um ser social e somente existe em função de seus relacionamentos grupais”, isto é, compreende-se, conhece-se e transforma-se através das relações que estabelece com os outros. Desde o nascimento até à morte, a existência humana decorre num contínuo processo de interação, socialização e comunicação com os diversos grupos com que se cruza ao longo da vida.

Da mesma forma, Zimmerman e Osório (1997) defendem que os indivíduos se organizam naturalmente em grupos onde comunicam, se relacionam, partilham e vivenciam experiências e conhecimentos, conhecendo-se e influenciando-se mutuamente. Nestes contextos grupais emergem novos desejos, competências e significados, gerando, naturalmente, processos de mudança. Também Lewin (1978, citado por Melo et al., 2014, p. 49) reforça esta dinâmica relacional ao afirmar que um grupo é “um todo dinâmico, o que significa que uma mudança no estado de uma das suas partes provoca mudança em todas as outras”. Esta visão é particularmente relevante para compreender os grupos como sistemas interativos e coesos, tal como o grupo familiar, em que as alterações num elemento se repercutem a toda a família.

Neste contexto, os grupos tornam-se verdadeiros catalisadores de crescimento pessoal e social. Como destaca Rogers (1970), “com a maior liberdade e o aumento de comunicação,

emergem novas ideias, novos conceitos, novas direcções” (p. 20), sublinhando o potencial transformador do espaço grupal enquanto facilitador da expressão autêntica e do pensamento criativo. Ainda segundo o autor, estes grupos “conduzem a uma maior independência pessoal, a menos sentimentos escondidos, maior interesse em inovar, a maior oposição à rigidez institucional (...) e produzem a mudança construtiva” (Rogers, 1970, p. 25). De facto, os grupos têm sido reconhecidos como “a via de acesso aos processos de mudança” (Melo et al., 2014, p. 52), sendo capazes de desencadear profundas transformações culturais, tecnológicas e sociais. Nestes espaços, tornam-se visíveis novas formas de pensar, compreender e agir, revelando a sua eficácia enquanto instrumentos privilegiados de intervenção psicossocial.

A intervenção psicossocial grupal assenta, portanto, na qualidade da relação que se constrói, na criação de vínculos seguros e no fortalecimento de laços interpessoais. O olhar atento sobre o outro permite ver além das dificuldades e reconhecer a pessoa como “ser humano que está perante si, com problemas, com necessidades, mas também com competências e um enorme potencial para se desenvolver, autonomizar e empoderar” (Veiga & Ferreira, 2018, p.36). É desta forma que “a pessoa se sente escutada e compreendida, que se torna importante aos olhos de alguém e que encontra nesta atenção do outro a força para viver a sua dificuldade, para aceitá-la e mesmo para mudar” (Phaneuf, 2005, p.322). Trata-se de uma relação absolutamente centrada na pessoa, que trabalha em prol da sua autodeterminação, empoderamento e emancipação (Rogers, 1985).

Em suma, o desenvolvimento de uma intervenção grupal baseada na RA potencia o apoio mútuo entre os/as participantes, o reforço da empatia e da escuta ativa, bem como a criação de um espaço seguro para a partilha de experiências e emoções. Este tipo de intervenção favorece o desenvolvimento pessoal e interpessoal, permitindo que as pessoas se sintam compreendidas e menos isoladas nas suas dificuldades e desafios quotidianos. Além disso, o dinamismo do grupo pode potenciar aprendizagens significativas e fortalecer o sentimento de pertença, contribuindo para o bem-estar emocional e social de todos os envolvidos (Melo et al., 2014; Rogers, 1970; Zimmerman & Osório, 1997).

3. CONHECIMENTO E ANÁLISE DA REALIDADE

O presente capítulo tem como objetivo aprofundar o conhecimento sobre o CAFAP em que se desenvolveu este projeto, apresentando a instituição, a ET e as famílias acompanhadas. A caracterização apresentada baseou-se nas informações recolhidas através das técnicas anteriormente descritas (conversação, observação e análise documental), envolvendo todos/as os/as participantes na análise e compreensão da realidade em estudo. Por fim, dada a possibilidade de criar um grupo constituído por mulheres, procede-se à caracterização das participantes e das dinâmicas desenvolvidas no seio do grupo. São igualmente identificados os principais desafios por elas enfrentados, tanto a nível individual como grupal, tendo em consideração os contextos sociais, económicos e afetivos que influenciam as suas trajetórias de vida. Esta caracterização tem como objetivo proporcionar uma compreensão alargada e contextualizada do grupo, reconhecendo-o como um elemento central da intervenção psicossocial desenvolvida no âmbito deste projeto.

3.1. O CAFAP: UMA LEITURA CO-CONSTRUÍDA

O CAFAP onde o projeto foi desenvolvido insere-se numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), pessoa coletiva de utilidade pública, sem fins lucrativos, cujo objetivo é exercer uma ação de assistência e promoção social, tendo especialmente em conta as carências na área da infância e da terceira idade (Documentos internos)². Encontra-se localizada numa região que apresenta um bom nível de desenvolvimento e infraestruturas. A localidade conta com acessibilidades adequadas e dispõe de diversos serviços essenciais (Centro de Saúde, Jardim de Infância, Centro Escolar, Junta de Freguesia, Espaço Cidadão, agência dos CTT), além de vários estabelecimentos comerciais. De acordo com as conversas intencionais desenvolvidas com as profissionais do CAFAP, como constam no Apêndice (Ap.) A (pp. 93-95), os constrangimentos prendem-se, sobretudo, com o facto desta resposta social se situar numa freguesia limítrofe do concelho, o que torna o acesso das populações mais afastadas bastante demorado. Acresce o

² Foram consultados vários documentos internos da instituição (Organograma; Regulamento Interno, Plano Anual de Atividades, entre outros) no entanto, estes não são apresentados nem constam da lista de referências para manter o anonimato da instituição e das pessoas que nela trabalham ou que dela são beneficiários.

facto de a rede de oferta de transportes públicos não ser muito variada. A cidade municipal mais próxima encontra-se a cerca de 10 km de distância.

Esta IPSS iniciou a sua atividade com um Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), respostas sociais que continua a manter. Para além destas, foi estabelecido um acordo de cooperação com o Instituto de Segurança Social (ISS) para prestar apoio aos beneficiários da medida pecuniária de Rendimento Social de Inserção (RSI) que, com a transferência de competências para o município (2022), passou a designar-se Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), serviço que acompanha as populações de cinco freguesias do concelho. Em outubro de 2010, através de acordo atípico com o ISS, foi criada a resposta social CAFAP. Além das quatro respostas sociais já existentes, passará ainda a incluir, em breve, uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Para apoiar todas estas respostas, a instituição dispõe, atualmente, de cinco viaturas, cuja utilização vai sendo gerida em função das necessidades dos diferentes serviços. A instituição assume uma missão, visão e valores bem definidos, orientando a sua atuação e compromisso com a comunidade. Além disso, adota uma política de qualidade que assegura a prestação de serviços eficazes e sustentáveis, bem como uma estratégia de gestão de recursos humanos que valoriza o desenvolvimento profissional e a capacitação contínua da sua equipa (Documentos internos).

O CAFAP desta instituição tem como objetivo apoiar famílias com múltiplos desafios psicossociais, com crianças e/ou jovens em risco, sendo a sua área de intervenção o concelho em que se insere e também alguns concelhos limítrofes. De acordo com as conversas intencionais desenvolvidas com as profissionais da ET, em 2010 a intervenção contemplava unicamente as modalidades de PF e RF. Tal como referido anteriormente, havia, à época, alguns CAFAP a nível nacional, mas nenhum enquadramento legal que regulasse a sua atuação. Com a publicação da Portaria n.º139/2013, de 2 de abril, os procedimentos parecem ter sido uniformizados, bem como as modalidades de intervenção. É nesta altura que este CAFAP passa a integrar também a modalidade de PEF.

Atualmente, o financiamento atribuído pelo ISS para este CAFAP estabelece a capacidade máxima de acompanhamento de 65 famílias, distribuídas pelas três possíveis modalidades de intervenção. Sobre a modalidade de intervenção PEF, importa referir que este CAFAP abrange

uma área geográfica muito alargada, uma vez que os concelhos limítrofes não apresentam este tipo de resposta social. Nas modalidades de PF e RF é maioritariamente a ET que se desloca até à família, através de visitas domiciliárias (VD); no caso dos PEF, cabe à família deslocar-se até às instalações do CAFAP, o que frequentemente implica um tempo de viagem longo, bem como um custo adicional relacionado com o transporte, o que constitui uma dificuldade acrescida para estas famílias. Dado o elevado número de famílias a ser acompanhado sob esta modalidade e também porque muitas delas vivem bastante longe e não têm possibilidade de fazer estes agendamentos durante a semana, os PEF ocorrem maioritariamente aos sábados, entre as 9:00 e as 18:00, sempre na presença de duas profissionais.

Tal como disposto na Portaria n.º139/2013, de 2 de abril, as três modalidades de intervenção “têm carácter autónomo mas podem ser desenvolvidas numa perspetiva de complementaridade que tem em conta uma intervenção integrada e regular” (p. 1944), o que se verifica na prática, uma vez que há famílias que são acompanhadas por vários anos e vão sendo contempladas com diferentes modalidades de intervenção, em função das necessidades apresentadas em cada fase do ciclo de vida familiar. Por exemplo, a equipa deste CAFAP acompanha uma família cujo percurso de intervenção foi passando por diferentes modalidades de apoio: inicialmente, a intervenção foi realizada no âmbito da PF, contudo, na sequência da separação do casal, ocorrida num contexto de difícil gestão parental, as dificuldades agravaram-se, culminando na institucionalização dos filhos numa Casa de Acolhimento Residencial (CAR). Perante esta nova realidade, e na sequência de vários acontecimentos complexos na dinâmica familiar, a intervenção prosseguiu na modalidade de PEF. Atualmente, a mãe encontra-se empenhada no processo de recuperação e guarda dos/as filhos/as, sendo a família acompanhada na modalidade de RF. Este exemplo demonstra a necessidade que a equipa tem de adaptar e reajustar a modalidade de intervenção em função das constantes mudanças e imprevisibilidade do percurso de cada família.

A distribuição do número de famílias por modalidade de intervenção reflete as prioridades definidas pelo ISS, garantindo que os recursos disponíveis sejam direcionados para as áreas de maior necessidade e impacto. Prevê-se o acompanhamento de um maior número de famílias na modalidade de PF (40), por ser a mais necessária e recorrente no concelho, seguida da modalidade de PEF (20) e, por último, a RF (cinco), dado existirem menos famílias nesta

situação. A ET acompanha em permanência as 65 famílias previstas pelo ISS, trabalhando sempre no limite da sua capacidade. Além disso, existe ainda uma lista de espera, sendo que a equipa só integra uma nova família na modalidade pretendida quando é possível arquivar um processo na respetiva modalidade. A título de exemplo, no mês de junho existiam 3 famílias em espera para PF, uma para PEF e nenhuma para RF. No mês de julho foi arquivado um processo de PF e outro de PEF, o que reduziu a lista de espera para apenas 2 famílias em PF. De acordo com uma conversa intencional desenvolvida com a educadora social e a assistente social, elementos da ET do CAFAP, esta lista contempla normalmente 3 ou 4 famílias, e as mesmas aguardam, em média, entre um a três meses, nunca ultrapassando o meio ano de espera. A inexistência de alternativas de encaminhamento para outros serviços ou respostas adequadas obriga, inevitavelmente, à manutenção de uma lista de espera. Esta situação reflete, uma vez mais, a limitação dos recursos disponíveis e também a urgência de reforçar a capacidade de resposta ou criar serviços complementares. Nas palavras da assistente social: “Ter famílias em lista de espera é sempre preocupante e acaba por comprometer a ideia da intervenção preventiva e contínua que tanto valorizamos. Isto mostra a falta de um planeamento mais estratégico, que permita dar resposta a mais casos e de forma mais justa para todos”.

3.2. A EQUIPA TÉCNICA E SEU FUNCIONAMENTO

O conhecimento da ET e do seu funcionamento foi sendo construído ao longo dos meses de desenvolvimento do projeto, através da observação participante e conversas intencionais, em diversos contextos. De novembro de 2024 a julho de 2025, foi possível acompanhar a equipa dois dias por semana, das 9:00 às 17:00, participando ativamente em todas as suas rotinas, procedimentos e intervenções. O período compreendido entre as 9:00 e as 10:00 revelou-se particularmente propício às conversas intencionais, problematização e reflexão, pois era o momento em que as três profissionais se encontravam reunidas em gabinete.

De acordo com a Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril, a constituição da ET deve adequar-se ao número de famílias acompanhadas. Assim, e considerando a capacidade máxima de atendimento definida para este CAFAP, a ET é composta por três profissionais: uma psicóloga a 100%, uma assistente social a 100% e uma educadora social a 50%. No decurso das conversas intencionais, as três profissionais foram unânimes em considerar que a configuração da equipa

(dois elementos e meio para 65 famílias) tem implicações na capacidade de resposta do serviço, limitando a qualidade, a frequência e a continuidade das intervenções junto das famílias acompanhadas, o que exige uma gestão criteriosa dos recursos humanos disponíveis para assegurar a eficácia do acompanhamento prestado. Esta dificuldade é bem notória no discurso diário das profissionais, como referido pela assistente social: “Tenho tanto que fazer e não consigo fazer tudo. Ainda não consegui terminar os registos desta semana (...) tenho mesmo que terminar o relatório para enviar ao tribunal (...)”. O maior constrangimento apontado pelos três elementos da ET é precisamente a escassez de recursos humanos face às múltiplas exigências da intervenção, em função das necessidades das famílias, o que acaba por comprometer uma resposta regular e em conformidade com o tipo de apoio que se pretende desenvolver: de continuidade e proximidade.

Ao refletirmos sobre esta questão, as profissionais concluíram ainda que o acompanhamento de 20 famílias na modalidade de PEF representa uma grande exigência em termos de carga horária para a equipa. Este elevado investimento de tempo pode mesmo comprometer a dedicação necessária ao acompanhamento das famílias inseridas nas outras modalidades. Nas palavras da educadora social: “A relação de proximidade privilegiada proporcionada por este serviço poderia ser ainda mais efetiva se tivéssemos mais momentos para «estar com» as famílias em continuidade e com maior regularidade”. Acresce o facto de a área geográfica abrangida pelo CAFAP ser bastante alargada e as habitações distantes umas das outras, o que implica também um grande dispêndio de tempo da equipa nas deslocações em VD. Neste sentido, a ET considera que o reforço dos recursos humanos seria uma medida altamente benéfica.

Importa referir que, para além de serem licenciadas em diferentes áreas de formação, a psicóloga e a assistente social possuem formação em mediação familiar o que, segundo as mesmas, representa uma mais-valia para a intervenção. Encontra-se, aliás, previsto na Portaria 139/2013 que “quando o CAFAP desenvolva a modalidade de ponto de encontro familiar, a ET integra, ainda, para um referencial de 25 famílias, um técnico com formação em mediação familiar (...)” (artigo 23.º, p. 1946).

As profissionais da ET trabalham em conjunto há cerca de seis anos (a educadora social e a psicóloga integraram o CAFAP em 2018 e a assistente social em 2019). Partilham o mesmo

gabinete, num ambiente de informalidade, estando diariamente em contacto e conhecendo todas as famílias acompanhadas, uma vez que realizam as VD e os atendimentos sempre em duplas. Apesar da convivência próxima, é possível observar que cada profissional tende a dedicar uma atenção particular às famílias de que é gestora de caso, nem sempre acompanhando de forma aprofundada a evolução dos restantes processos. Esta tendência é visível no discurso da assistente social: “É difícil conseguir acompanhar tudo o que se vai passando com todas as famílias, cada uma tem a sua realidade, os seus problemas, e as situações mudam muito depressa (...) só quero fazer o melhor possível pelas minhas famílias”. A expressão “as minhas famílias” reflete, assim, uma identificação natural com os casos sob a responsabilidade direta de cada profissional, resultante da proximidade e do envolvimento estabelecido com essas famílias. No entanto, essa apropriação pode, por vezes, conduzir a um foco excessivamente individualizado, limitando a visão de conjunto da equipa. Uma maior partilha e abertura do acompanhamento “às famílias da equipa” poderia favorecer uma leitura mais holística e integrada das situações familiares, potenciando o trabalho transdisciplinar.

Importa igualmente destacar o papel da DT da instituição, que exerce funções desde 2012. Com licenciatura em Engenharia de Segurança do Trabalho e mestrado em Gestão das Organizações do 3.º Setor, embora não integre formalmente a equipa, assume o cargo de Diretora de Serviços. Nas suas palavras: “Assumo a responsabilidade da instituição como um todo, de todos os serviços que abrange, e tenho também a componente de DT do Centro de Dia e do SAD”. Desempenha, assim, um papel fundamental na gestão e coordenação de todas as respostas sociais da instituição, nomeadamente do CAFAP. Preside às reuniões mensais da ET e participa ativamente nas decisões relacionadas com os diferentes domínios da intervenção. Nestas reuniões são tomadas todas as decisões que requerem parecer ou aprovação formal, da sua responsabilidade. Entre as principais tarefas realizadas, destacam-se: a análise de alguns processos e reflexão conjunta sobre as estratégias de intervenção adotadas e a adotar; a monitorização e avaliação (verificação da evolução das famílias acompanhadas e avaliação da eficácia das estratégias/medidas adotadas); o arquivamento de processos; o planeamento e dinamização das atividades que constam do Plano Anual de Atividades (PAA); a análise de propostas de mudança ou atualização de documentos. No final, é lavrada uma ata que fica arquivada para efeito de registo formal das decisões, deliberações e assuntos discutidos.

Quanto à tomada de decisões, estas são maioritariamente tomadas em conjunto, todas têm o mesmo poder de decisão e responsabilidade. Se por algum motivo surgem ideias divergentes sobre os assuntos e há dificuldade em alcançar uma decisão por consenso, é a DT que assume a decisão final. Na opinião dos três elementos da ET, esta função de mediação e orientação é essencial para garantir o bom funcionamento da equipa e reforça o papel da DT como figura de referência no funcionamento da equipa.

O papel e as funções atribuídas a cada uma das profissionais da ET emergiram como dimensões particularmente relevantes para a compreensão da dinâmica e organização do trabalho desenvolvido. Quando questionada sobre as suas funções na equipa, a psicóloga respondeu que “são as mesmas que as da educadora social e as da assistente social.” Esta declaração conduziu a uma análise reflexiva com a equipa sobre a sua organização e funcionamento, concluindo-se que, embora na prática as atuações sejam equivalentes, cada profissional contribui com as suas competências específicas, de forma colaborativa e numa lógica de complementaridade. Como exemplifica a educadora social “definimos as estratégias em conjunto, pedimos opinião sobre o que fazer em determinadas situações, que parecer dar perante uma dúvida que surge, como atuar”. Como descrito por Franco (2017) “as equipas transdisciplinares apostam na comunicação e partilha dos diversos saberes, integrando os conhecimentos e estratégias dos diferentes profissionais” (p.118). O facto de cada uma ter uma formação diferente permite visões e perspetivas também elas diferentes, o que enriquece significativamente o processo de intervenção. Trata-se, portanto, de uma equipa multidisciplinar cujo funcionamento parece apresentar características dos modelos interdisciplinar e transdisciplinar. Foi possível observar que as diferentes profissionais consideram importantes as várias áreas do conhecimento e valorizam os diferentes pontos de vista e possibilidades de intervenção. Em diversos momentos, demonstraram interesse em procurar opiniões e conselhos umas das outras, sempre no sentido de complementarem o melhor possível as ações desenvolvidas. Além disso, por se tratar de uma ET pequena, a comunicação entre as três é mais fácil e fluida, o que favorece a articulação das intervenções, a partilha de informação relevante e a construção de respostas mais coesas.

Procedeu-se também a uma análise atenta da forma como é feita a distribuição dos casos, tendo sido possível verificar que, quando um processo é arquivado, a próxima família em lista de espera é atribuída à profissional que concluiu o caso anterior, de forma a garantir uma

distribuição equilibrada do trabalho na equipa. Em casos específicos em que a família apresenta acentuadas fragilidades a nível psicoemocional, a ET tem o cuidado de atribuir o papel de gestora de caso à psicóloga. O seu trabalho não passa por atendimentos convencionais em gabinete, mas adota uma abordagem integrada no contexto familiar, tal como refere: “Desenvolvo um trabalho psicoeducativo com várias famílias”. Percebe-se, deste modo, que há um esforço por parte da equipa em adequar a atribuição dos casos às competências específicas de cada uma.

No decurso das conversas intencionais, as profissionais da equipa destacaram, em vários momentos, que a intervenção desenvolvida pelo CAFAP se diferencia do trabalho desenvolvido por outras entidades de apoio a famílias multidesafiadas, sobretudo por proporcionar efetivamente uma maior proximidade, abordagem que possibilita uma intervenção mais adequada às necessidades específicas de cada família. Esta convicção vai ao encontro das ideias apresentadas no capítulo anterior e partilhadas por diversos autores citados (e.g., Alarcão, 2000; Ausloos, 2003; Nunes & Nunes, 2015; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007).

As três profissionais estão convictas de que o contacto de grande proximidade, sustentado numa relação de confiança que procuram sempre desenvolver, aumenta exponencialmente as possibilidades de se obterem resultados mais efetivos. Neste processo, destaca-se o papel fundamental da gestora de caso, cuja presença contínua e acompanhamento direto da família favorecem a criação dessa relação de proximidade e a consolidação do vínculo de confiança. É uma intervenção pautada pelo investimento na relação, o que se torna evidente no discurso da psicóloga: “Se conseguirmos criar uma relação empática com as famílias, se sentirem que podem confiar em nós, a probabilidade de haver evolução é muito maior do que se assumirmos uma postura de obrigação ou imposição”. Este discurso coaduna-se inteiramente com a visão de vários autores que consideram fundamental restaurar a confiança das famílias mais vulneráveis, muitas delas com múltiplos acompanhamentos anteriores, nos serviços e nas suas próprias capacidades de mudança (e.g., Alarcão, 2000; Ausloos, 2003; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007).

Através da observação participante, foi possível verificar que as VD se configuravam como uma das principais estratégias de intervenção utilizadas pela ET. Estas visitas eram conduzidas de forma intencional, constituindo-se como momentos privilegiados para conhecer a realidade familiar, identificar necessidades e intervir de forma contextualizada. Soares et al. (2023)

sustentam que “a entrada no mundo do outro” (p. 135) deveria ser feita sempre por convite, mas na sua impossibilidade, pela exigência dos serviços e regulamentos que os orientam, deve ser cuidadosamente preparada, cumprindo todas as diligências que a antecedem, nomeadamente, a marcação antecipada e a confirmação, com a família, do horário mais conveniente para ambas as partes. Estes autores salientam que o planeamento e a preparação das VD são fundamentais para a construção de uma relação de proximidade e confiança, permitindo uma intervenção mais eficaz e respeitosa. Destacam, ainda, que a prática de agendar previamente as visitas não só contribui para uma abordagem mais ética e colaborativa, como também reforça o compromisso mútuo na definição e desenvolvimento dos objetivos de intervenção. No entanto, a forma de concretizar as VD tornou-se um dos principais pontos de reflexão e debate com a ET pelo facto de, contrariamente ao que é preconizado na literatura mais recente, a prática habitual consistir na realização de visitas não agendadas com as famílias, situação que suscitou questionamentos sobre os seus impactos na relação de confiança e na eficácia da intervenção.

Ainda no que respeita às VD, foi possível constatar que estas não ocorrem de forma homogênea ao longo do acompanhamento, mas que tendem a intensificar-se quando a família se encontra perante uma situação de risco acrescido ou de um problema imediato, assumindo, nestas circunstâncias, um carácter mais regular, geralmente semanal, com o objetivo de dar resposta às dificuldades emergentes. Em contrapartida, quando a família aparenta maior estabilidade, a frequência das visitas tende a reduzir-se de forma significativa, resultando num acompanhamento mais espaçado no tempo, como se verifica nos discursos das profissionais: “Tenho que fazer visita à família X, já há muito tempo que não vou lá” (educadora social); “Tenho a sensação de que estamos sempre a resolver problemas” (assistente social); “Seria importante trabalhar mais de forma preventiva, mas não nos resta muito tempo para desenvolver outras atividades” (psicóloga). Nestes casos, constatámos conjuntamente a ausência de estratégias de acompanhamento alternativas, como prevê a Portaria 139/2013, como projetos de treino de competências parentais e familiares, de autoajuda ou de suporte social, nomeadamente de ações de formação parental, apoio psicopedagógico ou suporte social, que poderiam contribuir para o desenvolvimento da autonomia familiar e a prevenção de novos problemas.

Este CAFAP faz parte da Rede Nacional de Centros de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (ReNCAFAP) que promove encontros regulares, bimestrais, entre os vários CAFAP do

norte do país. Num primeiro momento, as equipas dos diferentes CAFAP reúnem para decidir temas de interesse e identificar necessidades. Os encontros centram-se, depois, no desenvolvimento, aprofundamento e discussão dessas temáticas. Estes encontros, inicialmente presenciais, passaram a decorrer *online* depois da crise pandémica provocada pelo COVID-19 e, atualmente, decorrem nas duas modalidades. Numa das conversas intencionais com a equipa, foi perceptível que todas consideram que estes encontros são mais interessantes e profícuos quando são presenciais. São unânimes em concordar que se trata de uma mais-valia para a equipa, uma oportunidade privilegiada de formação. Destacam-se a atualização e discussão de novas abordagens, metodologias e boas práticas no âmbito do apoio familiar e aconselhamento parental; intervenção entre pares e apoio técnico; troca de experiências; esclarecimento de dúvidas; e procura de soluções para os desafios encontrados na prática profissional. A penúltima reunião decorreu no dia 2 de abril, *online*, com o tema “Aplicações práticas de programas treino parental” e a última no dia 4 de junho, com o tema “O recurso a técnicas expressivas na resposta de PEF”. Este último encontro foi presencial e incluiu a apresentação de casos práticos para partilha e intervenção. Por vezes, nestes encontros, são também convidados profissionais da área para apresentar e aprofundar determinados temas de interesse.

Já no que respeita à supervisão, esta praticamente não existe, é feita por um(a) representante do ISS e começou por ser anual, mas, entretanto, tem ocorrido apenas de dois em dois anos, o que as três profissionais consideram evidentemente insuficiente e infrutífero. Esta supervisão é entendida pela equipa, sobretudo, como uma inspeção e não contribui para uma melhoria efetiva do trabalho a desenvolver.

Durante a observação participante e as conversas intencionais desenvolvidas com a ET, tornou-se perceptível que o processo de intervenção se desenvolve em várias fases, e em conformidade com o estipulado na Portaria 139/2013, de 2 de abril, desde a sinalização inicial da família até à avaliação final da intervenção e arquivamento do processo, a saber: encaminhamento da família; admissão da família; elaboração do PIAF e desenvolvimento da intervenção; arquivamento do processo. A descrição detalhada deste processo encontra-se no Ap. B (pp. 96-101), proporcionando uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas e estratégias adotadas.

3.3. CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS FAMÍLIAS

Com o objetivo de conhecer e caracterizar as famílias acompanhadas pelo CAFAP, realizou-se um estudo que abrangeu as 45 famílias em acompanhamento nas modalidades de PF (40 famílias) e RF (5 famílias)³, na fase inicial do projeto, representando um total de 176 pessoas. A descrição detalhada dos resultados encontra-se no Ap. C (pp. 102–122). Importa salientar que, embora o número global de famílias em acompanhamento se mantenha constante em cada modalidade, observa-se uma rotatividade natural ao longo do tempo, decorrente do arquivamento de processos e da entrada de novas famílias. Tendo em conta as especificidades das famílias acompanhadas nas duas modalidades, considerou-se pertinente proceder à sua caracterização em função da modalidade de acompanhamento em que se inserem.

Na modalidade de PF, encontravam-se, à data do início do projeto, 40 famílias em acompanhamento, correspondendo a um total de 151 pessoas, das quais 55% do sexo feminino (n=83) e 45% do sexo masculino (n=68). A estrutura etária é equilibrada entre adultos (53,7%) e menores de 18 anos (46,3%), destacando-se a faixa dos 35–54 anos como a mais representada. As crianças e jovens constituem quase metade da população estudada, o que reforça o papel do CAFAP na promoção da proteção e do desenvolvimento infantil (Ap. C, Quadro 1 e Gráfico 1, p. 104).

No que respeita à tipologia familiar, observa-se uma predominância das famílias monoparentais (37,5%), maioritariamente femininas, seguidas das nucleares (32,5%), reconstituídas (17,5%) e alargadas (12,5%). Esta distribuição reflete a importância das dinâmicas de separação conjugal e das redes de suporte alargadas na organização familiar. A maioria dos agregados é de pequena e média dimensão (três a quatro elementos), evidenciando estruturas familiares concentradas e, em muitos casos, com recursos limitados (Ap. C, Gráficos 2 e 3, pp. 105–106).

³ No presente relatório, optou-se por não incluir a caracterização das famílias acompanhadas na modalidade de PEF, uma vez que não se dispõe de dados suficientes para fornecer uma descrição completa e fiável. Esta decisão visa garantir o rigor e a consistência da análise apresentada.

A análise das habilitações literárias dos adultos revela um predomínio de baixos níveis de escolarização: 80,2% não ultrapassaram o ensino básico e apenas 1,2% possui licenciatura (Ap. C, Gráfico 4, p. 107). Em termos laborais, observa-se que 34,7% dos adultos se encontram desempregados, 40,8% empregados e 8,6% em formação profissional, verificando-se uma clivagem de género significativa: o desemprego atinge sobretudo as mulheres (93%), muitas em situação de Desemprego de Longa Duração (DLD) e dependência de apoios sociais, enquanto a maioria dos homens se encontra empregada (Ap. C, Quadros 2 e 3; Gráficos 5 e 6, pp. 108-110). Quanto aos menores, a maioria encontra-se integrada no sistema educativo (68,5%), com presença regular desde o pré-escolar até ao ensino secundário. Não se registaram situações de abandono escolar. Ainda assim, 52,8% das crianças e jovens apresentam dificuldades escolares e 30% estão em acompanhamento psicológico, o que indica a necessidade de um acompanhamento técnico continuado (Ap. C, Gráfico 7, p. 111).

A análise da rede de apoio evidencia uma intervenção multidimensional, com as famílias frequentemente acompanhadas por várias entidades em simultâneo: 57,5% pela CPCJ, 50% pelos GAA, 40% pelo SAAS e 17,5% pela EMAT. Esta multiplicidade de intervenções traduz a complexidade das situações familiares, mas também levanta desafios de coordenação interinstitucional, sendo essencial reforçar planos de intervenção integrados e centrados na família (Ap. C, Gráficos 8 e 9, pp. 112-113).

Em termos de fatores de risco, destaca-se a presença de conflituosidade familiar (37,5%), violência doméstica anterior (30%), consumos de álcool (12,5%) e substâncias psicoativas (15%), bem como problemas clínicos diversos em 57,5% dos adultos. Estas condições, quando combinadas, potenciam a vulnerabilidade psicossocial e fragilizam as relações familiares, afetando, de forma direta ou indireta, o bem-estar das crianças (Ap. C, Gráfico 10, p. 114).

Por fim, a duração do acompanhamento no CAFAP demonstra que 55% das famílias são acompanhadas há mais de três anos, muitas de forma contínua. Esta persistência reflete a complexidade das problemáticas e a necessidade de intervenções prolongadas e regulares, que transcendam a resposta imediata às crises e privilegiem processos educativos e preventivos de longo prazo (Ap. C, Gráfico 12, p. 116).

Quanto às cinco famílias acompanhadas na modalidade de RF, estas incluem um total de 25 pessoas, das quais 12 são crianças e jovens (48%) e 13 adultos (52%) (Ap. C, p. 119). A análise destas famílias evidencia diversidade nas tipologias familiares: duas famílias são reconstituídas, uma é nuclear, uma é monoparental masculina e uma é alargada, incluindo avós e tios (Ap. C, Quadro 4, p. 120). O número de filhos por agregado varia entre 1 e 3, sendo a maioria (n=3) das famílias composta por três crianças, o que aumenta as exigências parentais e a complexidade do acompanhamento (Ap. C, Quadro 5, p. 120). A faixa etária dos progenitores situa-se predominantemente na fase adulta jovem, com idade média das mães de 36 anos e idade média dos pais de 41 anos. Relativamente à situação laboral, em 80% dos agregados (n=4) pelo menos um progenitor possui emprego estável, enquanto 20% (n=1) apresentam desemprego ou trabalho ocasional, implicando desafios económicos adicionais que impactam a capacidade de resposta parental (Ap. C, Quadro 6, p. 121). Por fim, verificou-se que três destas famílias alcançaram a reunificação total, enquanto duas famílias permanecem em processo de reunificação parcial.

Esta caracterização global constituiu um contributo essencial para a compreensão aprofundada das dinâmicas familiares e sociais em que o CAFAP intervém, tendo representado um importante ponto de partida para o desenho do projeto e o desenvolvimento de estratégias de intervenção ajustadas às necessidades identificadas.

3.4. O GRUPO: “SEMENTES EM FLOR”

Na sequência do processo de caracterização global das famílias acompanhadas pelo CAFAP, e em articulação com informações prestadas pela ET, foi possível identificar 11 famílias em que as mulheres/mães se encontravam numa situação psicossocial particularmente vulnerável (Ap. C, p. 109). Eram famílias centradas na mulher/mãe, dependentes economicamente de apoios sociais devido ao desemprego (muitas delas em situação de DLD), socialmente isoladas e com redes de apoio frágeis.

Observou-se ainda uma gestão pouco eficaz do tempo, frequentemente preenchido com o uso excessivo de tecnologias digitais e redes sociais, o que refletia a ausência generalizada de objetivos e expectativas de mudança face ao futuro.

Assim, na sequência de um processo reflexivo com a ET, considerou-se prioritária a intervenção com este grupo de mulheres. A análise partilhada sobre os seus percursos de vida e contextos familiares, permitiu concluir que poderiam beneficiar de um acompanhamento diferenciado, que fosse além das VD e se focasse num trabalho de prevenção e reeducação, regular e sistemático que, até então, a ET não tinha desenvolvido, mas considerava importante: a intervenção psicossocial grupal. Neste sentido, surgiu a proposta de se criar um grupo que, paralelamente à intervenção individualizada e em complemento a esta, proporcionasse uma resposta diferenciada, explorando as diversas potencialidades inerentes ao desenvolvimento de uma intervenção grupal, conforme anteriormente referido, no subcapítulo 2.4, e amplamente sustentado por diversos autores (e.g., Melo et al., 2014; Rogers, 1970; Sousa et al., 2020; Zimmerman & Osório, 1997). Além de que este tipo de intervenção se encontra em conformidade com o disposto na Portaria n.º 139/2013, nomeadamente no artigo 11.º que preconiza o desenvolvimento de “projetos de treino de competências parentais e familiares, de autoajuda ou de suporte social” (p.1944) e no artigo 12.º onde se prevê expressamente a possibilidade de desenvolver modalidades de intervenção individual ou grupal, em função das necessidades.

Optou-se, assim, por convidar as 11 mulheres para um primeiro momento de encontro. Importa referir que já tinha contactado pessoalmente com as mesmas, no âmbito do trabalho desenvolvido no CAFAP, nomeadamente através de conversas informais e da minha participação em VD e atendimentos, o que lhes permitiu também ir conhecendo gradualmente a minha postura relacional e profissional. Este conhecimento prévio constituiu um fator facilitador na criação de um clima de confiança e abertura à proposta apresentada. O convite foi feito pessoalmente, no decurso de VD, foi explicada a intenção do grupo e os objetivos gerais do primeiro encontro. Uma parte das mulheres mostrou-se reticente e hesitante, mas seis delas mostraram-se interessadas e disponíveis a participar, por isso, procurou-se um espaço no centro da cidade municipal, que facilitasse o acesso a todas, uma vez que residiam no mesmo concelho, porém, em diferentes freguesias. Foram estabelecidos contactos com várias entidades municipais e, depois de inúmeras tentativas, obtivemos a cedência de um espaço adequado para o efeito: uma sala multiusos cuidadosamente criada pela autarquia para acolher atividades, projetos, serviços e instituições diversas, com o objetivo de apoiar iniciativas empreendedoras, promovendo a criatividade e a inovação.

No primeiro encontro estiveram presentes cinco mulheres. Contudo, uma delas não se mostrou disponível para dar continuidade ao processo, uma vez que se encontrava a concluir um percurso de formação profissional que lhe ocupava grande parte do tempo e essa era a sua prioridade, opinião corroborada pela ET. No segundo encontro verificou-se a entrada de outra das mulheres inicialmente convidadas, que se tinha mostrado interessada, mas não tinha conseguido participar no primeiro encontro. E a partir deste momento, o grupo estabilizou, mantendo-se constituído por cinco mulheres que participaram de forma contínua nos encontros subsequentes e foram co-autoras e protagonistas do projeto: D. Angélica (33 anos) integra uma família monoparental e é mãe de três filhos, de 5, 12 e 17 anos; D. Estrelícia (33 anos) vive numa família reconstituída e tem um filho de 6 anos; D. Margarida (51 anos), natural dos Açores, vive também numa família reconstituída e tem quatro filhos de 12, 13, 22 e 28 anos; D. Orquídea (33 anos), integra uma família monoparental e é mãe de quatro filhos de 4, 6, 12 e 17 anos, residindo atualmente apenas com os dois mais novos; D. Rosa (37 anos), vive numa família monoparental alargada, coabitando com a mãe de 70 anos e a filha de 5 anos, enquanto as duas filhas mais velhas, de 11 e 15 anos, se encontram adotadas. Com base nas conversas intencionais desenvolvidas com a ET, na análise dos processos individuais, bem como nas informações obtidas nos encontros de grupo e nos acompanhamentos individualizados, procedeu-se a uma caracterização individual aprofundada de cada uma das cinco participantes (Ap. D, pp. 123-133)⁴. Os nomes referenciados foram escolhidos pelas próprias, com base numa metáfora criada no terceiro encontro em torno das flores que aparentemente “morrem” no inverno, mas voltam a desabrochar na primavera. No seguimento deste encontro, que foi emocionalmente impactante para todas, cada mulher optou por se identificar com o nome de uma flor, simbolizando o seu processo individual de crescimento e transformação.

Da mesma forma, o nome posteriormente atribuído ao grupo “Sementes em Flor” resultou de um processo de co-construção, onde as participantes expressaram, através de palavras, aquilo que sentem que o grupo representa: a ideia de que cada mulher carrega em si um potencial único, como uma semente que carrega vida. Quando unidas, encontram força no apoio e na amizade, permitindo florescer em renovação e crescimento coletivo. A escolha do nome reflete, assim, um compromisso afetivo com o caminho que decidiram percorrer em conjunto.

⁴ O Apêndice D não se encontra disponível para consulta pública, uma vez que a natureza e o detalhe das informações nele contidas poderão comprometer o sigilo e anonimato das participantes do grupo.

Para além dos dados objetivos, as conversas iniciais e os primeiros encontros permitiram compreender como estas mulheres percecionavam as suas próprias realidades. De um modo geral, expressaram sentimentos de solidão, desvalorização pessoal e cansaço emocional, frequentemente associados à acumulação de responsabilidades parentais e domésticas sem redes de apoio sólidas e confiáveis. Muitas referiram sentir-se “presas ao quotidiano” e com dificuldade em projetar-se num futuro diferente, embora reconhecessem o desejo de mudança e a importância de fazer algo por si próprias. Foram unânimes em considerar que as suas vidas se encontravam associadas a uma forte dependência de apoios sociais, nomeadamente do RSI, apoios económicos pontuais e/ou extraordinários atribuídos pela CPCJ ou pela equipa do SAAS, e cabaz alimentar, todos eles essenciais à sua subsistência. Esta dependência revelou uma grande fragilidade socioeconómica e também a ausência de alternativas sustentáveis que promovessem a autonomia financeira que todas almejavam. Queixaram-se da falta de oportunidades de emprego compatíveis com as suas qualificações, empregos instáveis e a responsabilidade exclusiva pelos filhos. Além disso, embora todas afirmassem manter algum tipo de contacto com familiares, amigos, vizinhos ou conhecidos, a perceção partilhada por todas era a de que essas relações se revelavam insuficientes para responder às suas reais necessidades emocionais, familiares e sociais. Em vários casos, as interações existentes eram descritas como superficiais, desprovidas de escuta ativa, compreensão ou apoio efetivo.

A partilha destas vivências revelou não apenas as fragilidades individuais e familiares, mas também um conjunto de importantes recursos pessoais, como a resiliência, a capacidade de cuidar e o sentido de responsabilidade, que se constituíram como pontos de partida fundamentais para o trabalho grupal e para a reconstrução de uma perceção mais positiva de si mesmas.

Com o objetivo de proporcionar uma leitura mais fácil e global do grupo, foi elaborado um quadro-síntese de caracterização geral das participantes (Ap. E, pp. 134-138), que inclui informações diversificadas, como a idade, o nível de escolaridade, a situação laboral, os interesses e ocupações nos tempos livres, o tipo de acompanhamento efetuado pelo CAFAP, bem como os respetivos contextos familiares. Os registos descritivos referentes aos encontros do grupo “Sementes em Flor” encontram-se documentados no Ap. F (pp. 139-246).

4. DESENHO DO PROJETO: “SEMEAR O FUTURO: CAMINHAR, CONSTRUIR E CRESCER JUNTAS”

Após a análise e conhecimento da realidade, neste capítulo apresenta-se o desenho do projeto, resultado do diálogo permanente e reflexão conjunta com todas as participantes. São identificados os principais problemas e necessidades, é dada a conhecer a finalidade do projeto, clarificando a sua pertinência face às necessidades identificadas, são apresentados os objetivos gerais e específicos, as estratégias de intervenção e o plano das ações. Foi elaborado um quadro-síntese da avaliação e problematização do contexto, que pode ser consultado no Ap. G (pp. 247-253).

4.1. AVALIAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO DO CONTEXTO

Como anteriormente referido, o estudo de caracterização global das famílias permitiu identificar onze famílias cujas mulheres/ mães se encontravam numa situação de particular vulnerabilidade psicossocial e que, simultaneamente partilhavam desafios comuns (Ap. C, pp. 109-110). Estas 11 famílias, fortemente centradas e dependentes do papel da mulher/ mãe, encontravam-se já a ser acompanhadas por este serviço, algumas delas há mais de dois anos, sem que tivesse sido possível desencadear um processo de mudança efetiva e sustentada. A análise do acompanhamento destas famílias (Ap. C, p. 116) e a consequente reflexão e partilha de pontos de vista com a ET, permitiu constatar que estas famílias tendiam a enfrentar, de forma recorrente, os mesmos problemas ou, em alternativa, a experienciar novas dificuldades que comprometiam o equilíbrio e a estabilidade do sistema familiar. Este padrão levantou a necessidade de questionar as razões subjacentes à repetição dos problemas familiares e à constante procura de apoio e intervenção especializada.

O processo de autoquestionamento e análise conjunta com a ET, e posteriormente com o grupo “Sementes em Flor”, permitiu também verificar que a intervenção estava mais direcionada para a resolução de dificuldades imediatas do que para um trabalho regular e sistemático, e que a VD constituía a principal estratégia de acompanhamento, ativada mais frequentemente quando existia um problema imediato, mas tendia a espaçar-se quando a família demonstrava um

funcionamento aparentemente mais estável. Paralelamente, observou-se a escassez de ações de caráter preventivo e de reeducação, que permitissem identificar as causas profundas das dificuldades e as reais necessidades das famílias, e ausência de outras formas de intervenção, nomeadamente ações de formação parental ou intervenção grupal (e.g., grupos de ajuda mútua ou de suporte social), como contemplado na Portaria 139/2013, que pudessem contribuir para uma intervenção mais preventiva, contínua e sustentada. Concluiu-se que esta realidade estava também condicionada por fatores de ordem estrutural, destacando-se o elevado número de famílias atribuídas a cada gestora de caso, o que limitava a possibilidade de assegurar um acompanhamento sistemático e regular. Deste processo reflexivo conjunto resultou a definição do primeiro Problema (P1): acompanhamento irregular e escassez de ações diferenciadas em função da situação e das características das famílias

A exploração do P1 permitiu identificar três necessidades (N) que lhe estão subjacentes: necessidade de desenvolver um acompanhamento regular que vá além da resposta a dificuldades imediatas (N1); necessidade de desenvolver ações de caráter preventivo e de reeducação familiar (N2). Considerando as necessidades identificadas, surgiu a ideia de desenvolvermos ações de sensibilização que potencializassem a participação ativa das famílias, incentivando a troca de experiências e o crescimento conjunto. Paralelamente equacionámos a possibilidade de desenvolver uma intervenção grupal, através da criação de um grupo direcionado às mulheres/mães das 11 famílias anteriormente mencionadas. Para além de responder diretamente às necessidades identificadas, esta intervenção poderia abrir caminho para que a ET, no futuro, pudesse desenvolver novas intervenções grupais, garantindo que o acompanhamento e a promoção do bem-estar familiar não se limitam ao âmbito deste projeto.

Embora o ponto de partida para a identificação dos problemas tenha resultado da análise e caracterização global das famílias juntamente com a ET, a sua definição foi sendo construída e aprofundada com as próprias participantes do grupo “Sementes em Flor”, a partir da reflexão sobre as suas experiências, desafios e contextos de vida. As mulheres participaram ativamente na identificação das necessidades, na formulação das suas prioridades e na definição das ações a desenvolver, num processo contínuo de diálogo e interpretação conjunta da realidade. Assim, os problemas que se apresentam de seguida resultam de um processo de reflexão partilhada, no qual as mulheres reconheceram, discutiram e reformularam coletivamente as questões mais

significativas das suas vidas, entre as quais se destacou, de forma transversal, o segundo Problema P2: Dependência económica de apoios sociais decorrente da situação de DLD.

A reflexão do P2 com as participantes permitiu escutar as suas experiências e perspetivas, bem como identificar, de forma mais aprofundada, as necessidades sentidas no seu quotidiano, indicando as áreas em que gostariam de ver mudanças ou em que sentiam maiores carências. Entre essas necessidades, destaca-se a necessidade de criarem novas perspetivas e visões de futuro (N1), de estabelecerem prioridades para a sua vida e definirem objetivos a médio e longo prazo (N2), de descobrirem novas estratégias e recursos, que permitam a sua maior autonomização (N3).

As cinco participantes do grupo identificaram a fragilidade das redes de apoio e suporte social como um dos problemas com que se deparam nos seus quotidianos. Esta perceção partilhada pelo grupo permitiu-nos identificar o terceiro Problema P3: Isolamento social e redes de apoio frágeis ou inexistentes. A D. Angélica, por exemplo, exprimia com clareza a solidão e a limitação do seu quotidiano: “Vivo num sítio muito isolado de tudo, por isso, é que é tão urgente conseguir tirar a carta de condução. Se já tivesse tirado a carta, já estaria a trabalhar” (Ap. F, p. 171). Apesar de ter irmãs relativamente próximas, refere não ter relações de confiança, uma vez que as interações são atravessadas por tensões e desconfianças: “As minhas irmãs estão a poucos quilómetros, mas não há muita proximidade, canso-me de conflitos, desconfianças e confusões” (Ap. F, p. 182). O isolamento espacial reforça-se, assim, no plano relacional, resultando num quotidiano empobrecido em contactos sociais significativos: “A minha vida é esta: estar em casa, ir ao café e voltar para casa, não tenho para onde ir ali, não tenho amigos, por isso é que gostava de vir viver para a cidade” (Ap. F, p. 182). De forma semelhante, a D. Estrelícia sublinhava o impacto do afastamento dos amigos ao longo da sua vida, especialmente após mudanças pessoais e geográficas: “Quanto mais me fecho, mais isolada fico, nem me apetece sair!” (Ap. F, p. 182). O seu relato ilustra a ausência de suporte próximo, quer para atividades quotidianas, quer para momentos de convívio: “Se for preciso pedir ajuda a alguém, se quiser sair para tomar um café, não tenho ninguém. Estou sozinha com a minha mãe e o meu filho” (Ap. F, p. 185). Também a D. Margarida reforçou a perceção de afastamento e solidão, associada à distância da sua terra natal e da família: “Onde eu vivo não se passa nada, mesmo nada! É lá no meio dos campos. Quase não tenho com quem conversar e eu gosto muito de conversar” (Ap. F, p. 179). Por sua

vez, a D. Orquídea apontava a ausência de um espaço de partilha e confiança, mesmo no seio familiar: “Normalmente não tenho com quem falar sobre estes assuntos. Tenho as minhas irmãs, mas elas também são complicadas, cada uma com os seus problemas... e não confio totalmente” (Ap. F, p. 196).

Estes testemunhos revelaram a fragilidade das redes de suporte e também a forma como essa fragilidade influencia diretamente a autoestima, a motivação e o sentimento de pertença das participantes. A combinação do isolamento geográfico, ausência de vínculos de confiança e experiências de afastamento social aprofunda sentimentos de solidão e limita o acesso a recursos relacionais fundamentais para o bem-estar. Vários autores (e.g., Melo et al., 2014; Rogers, 1970; Sousa et al., 2020; Zimerman & Osório, 1997) sublinham a necessidade que todos temos de experimentar sentimentos de pertença, de sentir que somos aceites por um grupo de pessoas, necessitamos de estabelecer vínculos e de criar relações. Estas necessidades básicas só são satisfeitas no grupo. Tal como nos recordam Zimerman e Osorio (1997) “O ser humano é essencialmente gregário. Por essa razão, sempre haverá uma busca natural das pessoas entre si, com a inevitável formação espontânea dos mais distintos tipos de grupos” (p.59).

A exploração do P3 com as participantes, em particular no 5.º e 6º encontro do grupo (Ap. F, pp. 177-199), permitiu identificar um conjunto de necessidades por elas expressas, designadamente: necessidade de estabelecerem e fortalecerem vínculos afetivos com pessoas com quem se identifiquem, que as compreendam, saibam escutá-las, valorizá-las e oferecer-lhes apoio genuíno (N1); necessidade de partilharem angústias, problemas e receios, com a possibilidade de obterem diferentes olhares e encontrarem novas soluções para os seus problemas (N2); necessidade de experienciarem momentos de convívio e descontração em contextos presenciais, com pessoas de confiança, que favoreçam relações significativas (N3).

Ao longo dos seis primeiros encontros do grupo, foram sendo partilhados, de forma recorrente, sentimentos negativos relacionados com a perceção que as participantes tinham de si próprias, permitindo a identificação do quarto Problema P4: Baixa autoestima e desvalorização pessoal. Este problema foi reconhecido por mim e pelas profissionais da ET que foram acompanhando estes encontros, além de ter sido verbalizado pelas próprias mulheres do grupo. A D. Rosa, por exemplo, demonstrou grande embaraço ao ser chamada a intervir logo no primeiro encontro,

revelando insegurança e desconforto: ficou muito atrapalhada, disse que não tinha muito jeito para falar e corou imenso (Ap. F, p. 144). De forma semelhante, a D. Estrelícia partilhou a dificuldade em interações sociais, reconhecendo a sua tendência para evitar o contacto visual: “Tenho dificuldade em falar com as pessoas, por isso é que estou a olhar para o chão e não consigo olhar as pessoas nos olhos” (Ap. F, p. 144). O seu discurso revelou também um forte impacto da imagem corporal na autoestima, associada a mudanças físicas ao longo da vida: “Quase não me vejo ao espelho porque não gosto, poucas vezes gostei daquilo que via (...) Não gostava de olhar para o meu corpo, para a minha cara... a minha cara ficou muito redonda e eu não gosto” (Ap. F, p. 181). Estes sentimentos estendem-se ainda à sensação de incapacidade e inutilidade interiorizados: “Acho sempre que não consigo fazer nada, qualquer coisa que me proponha a fazer, pode até ser que tenha capacidade, mas há sempre uma voz interior que me diz que não vou conseguir, que não sou capaz. (...) Muitas vezes sinto-me uma inútil, sinto que se não estivesse aqui, ninguém sentia a minha falta” (Ap. F, p. 181). A D. Margarida, ainda que recorrendo ao humor como mecanismo de defesa, expôs igualmente a sua vulnerabilidade face à própria imagem: “Eu tenho, mas é muito raro ver-me ao espelho. Ele vai-se rachar com a minha cara!” (Ap. F, p. 182). Esta reação, que oscilou entre o riso e o choro, revelou o peso da baixa autoestima e o sofrimento subjacente, ainda que camuflado por uma aparente leveza. Também a D. Angélica verbalizou, de forma muito clara, a negligência em relação a si própria e o reconhecimento da necessidade de se recentrar: “Caí no erro de me esquecer de mim própria, vivi todos aqueles anos só a pensar nos meus filhos e no meu companheiro e agora preciso muito de cuidar de mim” (Ap. F, p. 157). O seu relato reforça a ideia de insuficiência perante si mesma e os outros: “Não é fácil. Não é fácil porque também sinto que não sou suficiente, nem para mim nem para os meus filhos nem para ninguém. Eu acho que às vezes as pessoas acreditam mais em mim do que eu mesma” (Ap. F, p. 184). No mesmo sentido, a D. Orquídea expressou o desejo de se libertar da vergonha associada à sua história de vida e de reforçar a sua autoconfiança: “Gostava de ter mais autoestima e maior capacidade para falar em público sobre mim, de não ter vergonha das coisas que aconteceram na minha vida e de acreditar mais em mim, nas minhas capacidades” (Ap. F, p. 197).

Durante o processo de reflexão em grupo, as mulheres estabeleceram uma forte ligação entre o problema da baixa autoestima e os seus percursos pessoais. A maioria associou este sentimento de desvalorização às dificuldades vividas ao longo da vida, com especial destaque

para experiências na infância marcadas por instabilidade emocional e ausência de apoio afetivo consistente. Em muitos casos, relataram ter crescido em contextos familiares caracterizados pela carência de afeto, pela insegurança emocional e pela exposição precoce a comportamentos violentos e/ou agressivos, que acabaram por comprometer o desenvolvimento de uma autoimagem positiva e segura. Ao mesmo tempo, referiram que as relações interpessoais estabelecidas na idade adulta, muitas vezes, também elas pautadas por padrões de instabilidade, desconfiança e desrespeito, reforçaram os sentimentos de inferioridade, a falta de reconhecimento e a incapacidade de afirmação pessoal. A literatura sublinha que a autoestima está intimamente ligada ao sentimento de competência, reconhecimento social e valorização pessoal. Quando fragilizada, a autoestima pode comprometer o bem-estar psicológico, a capacidade de agir e a construção de projetos de vida significativos, tornando-se, por isso, uma dimensão fundamental a abordar em contextos de intervenção psicossocial (Baumeister et al., 2003).

Na sequência da reflexão conjunta sobre as impressões e autopercepções partilhadas no grupo ao longo dos encontros, as participantes reconheceram um conjunto de necessidades específicas, diretamente relacionadas com a baixa autoestima e sentimentos de desvalorização pessoal, que se podem sintetizar nas seguintes: necessidade de aprofundarem o autoconhecimento, reconhecendo e valorizando os próprios recursos internos: vivências, experiências, potencialidades e competências pessoais (N1); necessidade de se sentirem aceites, valorizadas e reconhecidas pelos outros (N2); necessidade de cuidarem e investirem em si próprias, tanto ao nível pessoal como profissional (N3).

4.2. FINALIDADE E OBJETIVOS

A finalidade de um projeto representa a motivação de base que orienta e impulsiona a ação, funcionando como um referencial que confere sentido ao processo de intervenção. Num projeto sustentado na metodologia de IAP, a finalidade deve apontar para uma "utopia", um ideal transformador e inspirador, mesmo que inatingível a curto prazo. Pode ser entendida como uma realidade desejada que orienta o percurso e dá intencionalidade às ações desenvolvidas (Cembranos et al., 2001; Serrano, 2008).

Apesar desta dimensão utópica, a finalidade não se dissocia da realidade, pelo contrário, deve ser construída com base numa análise rigorosa dos problemas e necessidades identificados, tendo igualmente em consideração os recursos disponíveis, as potencialidades existentes e os constrangimentos do contexto (Serrano, 2008; Stufflebeam & Shinkfield, 1995). Neste sentido, a finalidade atua como um elemento agregador, unindo as diferentes ações do projeto sob uma orientação comum. É ela que confere coesão e direção à intervenção, garantindo que cada passo contribui para a concretização de um objetivo coletivo partilhado (Cembranos et al., 2001).

Após a análise e problematização da realidade, definiu-se como finalidade deste projeto: Desenvolver um processo de mudança pessoal e social, sustentado no autoconhecimento, na partilha e reflexão conjunta, na construção de vínculos significativos, no fortalecimento das suas competências e na autovalorização pessoal.

A partir da finalidade, procedeu-se à definição de quatro objetivos gerais (OG) e para cada um deles estabeleceram-se objetivos específicos (OE): concretos, operacionais e mensuráveis. Esta estruturação em OG e OE permitiu orientar as ações e facilitar a avaliação do projeto, assegurando coerência entre a avaliação do contexto e a ação, conforme preconizado por Serrano (2008). Com o intuito de facilitar a leitura e promover uma melhor compreensão dos OG e respetivos OE, foi elaborado um quadro-síntese que consta no Ap. H (p. 254).

A definição dos objetivos do projeto decorreu diretamente da avaliação e problematização do contexto, estabelecendo uma relação coerente entre os problemas identificados, as necessidades evidenciadas e as ações a desenvolver. Assim, cada OG foi construído a partir das necessidades específicas associadas a um ou mais problemas, traduzindo-as em metas de intervenção concretas.

Deste modo, o OG1 responde aos P1 e subsequentes necessidades (N1 e N2) e procura desenvolver uma intervenção mais regular, diferenciada e preventiva, incentivando as profissionais a conhecer mais profundamente as famílias e a ativar o seu potencial transformador enquanto agentes do próprio processo de mudança. O OG2 emerge do P2 e das necessidades a ele associadas (N1 a N3), procurando que as participantes do grupo descubram e mobilizem recursos internos, definam prioridades e objetivos de vida e aprendam estratégias

práticas que promovam a sua autonomia pessoal e económica. O OG3, associado ao P3 e respetivas necessidades (N1 a N3), orienta-se para o alargamento das redes de apoio e o fortalecimento das relações interpessoais, procurando contrariar o isolamento e fortalecer laços de pertença, especialmente no seio do grupo. Por sua vez, o OG4, que se relaciona com o P4 e as necessidades N1 a N3, centra-se no desenvolvimento da autoestima e valorização pessoal, estimulando o autoconhecimento, o reconhecimento das potencialidades individuais, a partilha e a valorização de si próprias através de experiências de autocuidado e de crescimento conjunto.

Em conjunto, todos os OG convergem na finalidade do projeto: desenvolver um processo de mudança pessoal e social, sustentado no autoconhecimento, na partilha, na reflexão conjunta, na construção de vínculos significativos, no fortalecimento de competências e na valorização pessoal.

A avaliação da concretização dos objetivos definidos será realizada de forma contínua, através de conversas intencionais, momentos de partilha e reflexões em grupo, exercícios de dinâmica de grupos e reflexões individuais.

4.3. ESTRATÉGIAS E AÇÕES

Depois de identificados os problemas e definidos os objetivos, tornou-se importante refletir em conjunto com a ET e com o grupo “Sementes em Flor”, sobre estratégias de intervenção alternativas, que respondessem aos dois níveis de atuação do projeto: a consolidação do trabalho colaborativo e reflexivo com a ET; e a promoção do empoderamento e autonomia das mulheres participantes. Assim, foram delineadas estratégias orientadas para reflexão da prática da ET e para o envolvimento genuíno, a colaboração e o comprometimento das mulheres ao longo de todo o processo, que se pretendeu de co-construção.

Para a prossecução dos objetivos, foram delineadas as seguintes estratégias de atuação: rentabilização de recursos da comunidade; encontros grupais; exercícios de dinâmica de grupo; momentos de partilha, debate e reflexão; conversas intencionais; *brainstorming*; ações de sensibilização/formação; desenvolvimento de atividades de interesse e momentos de diversão; *workshops*; acompanhamentos psicossociais individualizados através de VD programadas.

Através destas estratégias, pretendeu-se criar condições para que as mulheres pudessem aprofundar o conhecimento de si próprias, partilhar vivências, dificuldades e emoções, num espaço seguro de reconhecimento e empatia, enquanto a ET foi envolvida num processo contínuo de reflexão, ajustamento e análise conjunta da intervenção desenvolvida.

Importa salientar que, tendo em conta a natureza participativa e dinâmica da IAP, a necessidade de integrar novas estratégias pode surgir ao longo do processo, em resposta às experiências, reflexões e contributos das participantes. Este projeto, baseado numa intervenção psicossocial grupal, valoriza a construção coletiva do saber e da ação, sendo desenvolvido com base em relações de proximidade, confiança e ajuda mútua, fundamentais para a adaptação contínua das práticas às necessidades sentidas no terreno.

Relativamente às ações a desenvolver, foram planeadas três ações, que se interligam entre si, com vista à superação das necessidades identificadas e capazes de responder aos OG e OE delineados. As Ações foram inicialmente pensadas para decorrer entre os meses de fevereiro e julho de 2025, mas acabaram por se prolongar até ao mês de outubro, como se pode consultar no quadro de calendarização das ações (Ap. I, p. 255).

A Ação 1, denominada “Alinhar o rumo: prática em reflexão”, surgiu da necessidade de promover um olhar reflexivo e desenvolver uma intervenção diferenciada, assegurando que as práticas adotadas se encontravam alinhadas com os objetivos e necessidades das famílias. A criação de um grupo com mulheres, centrado na escuta genuína das suas vivências e desejos, constituiria um espaço de partilha e de aprendizagem mútua. A participação das profissionais nos encontros de grupo e nos acompanhamentos individualizados tinha o propósito de estimular processos de reflexão e autoquestionamento sobre o trabalho desenvolvido, uma vez que, no final de cada encontro e de cada VD, conversávamos sobre o trabalho desenvolvido, os objetivos alcançados e o caminho a percorrer, com o objetivo de ampliar as possibilidades de intervenção da equipa.

A Ação 2, intitulada “Sementes de Mudança”, resultou da análise partilhada dos percursos de vida e dos contextos familiares de um grupo de mulheres, o que evidenciou a necessidade de uma intervenção mais regular e sistemática, não explorada até então: a intervenção psicossocial grupal. Neste sentido, foi proposta a criação de um grupo, ao qual cinco mulheres aderiram de

forma contínua, constituindo o grupo “Sementes em Flor” e assumindo-se como co-autoras e protagonistas desta ação.

Designada “Tecendo Pontes: Ligando Pontas”, a Ação 3 procurou complementar e reforçar a intervenção grupal em curso, bem como atenuar os efeitos das ausências de algumas participantes aos encontros do grupo, promovendo, assim, uma intervenção individual mais regular e personalizada, assegurando a continuidade do processo de acompanhamento e estabelecendo uma ponte entre a intervenção grupal e a individual. Uma vez que o grupo optou por reunir quinzenalmente, tornou-se necessário manter, em simultâneo, um acompanhamento individualizado, em articulação com a ET e, em particular, com as gestoras de caso de cada participante. Os acompanhamentos individualizados realizaram-se de forma intercalar aos encontros do grupo, em função das necessidades identificadas e da disponibilidade, quer das participantes quer da ET, tendo como base os princípios da RA.

Os registos descritivos dos encontros do grupo ‘Sementes em Flor’ encontram-se no Ap. F (pp. 139-246), juntamente com registos dos acompanhamentos individuais, organizados de forma cronológica para facilitar a compreensão da intervenção e o desenvolvimento do projeto.

4.4. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

A exequibilidade das ações é sustentada pela disponibilidade de recursos humanos e recursos físicos/materiais adequados. Assim, no que respeita aos recursos humanos, destaca-se a mobilização e colaboração da ET, bem como o grupo de mulheres já envolvido ativamente. Quanto aos recursos físicos e materiais, sublinha-se a articulação eficaz com entidades locais e a rentabilização dos recursos existentes na comunidade, nomeadamente a disponibilização de um espaço físico para a realização dos encontros numa zona central da cidade, e a utilização de uma carrinha da instituição que assegura o transporte do grupo. Todos estes recursos surgem como fatores facilitadores do desenvolvimento do projeto.

Relativamente às potencialidades, existe um conjunto de características e condições favoráveis que sustentam o desenvolvimento e continuidade do projeto. Em primeiro lugar, destacam-se as competências, capacidades, interesses e recursos internos das participantes. As mulheres

envolvidas revelam consciência dos seus próprios problemas, pensamento crítico, uma atitude prática face aos desafios do quotidiano e uma vontade implícita de romper ciclos de exclusão e dependência, o que constitui um ponto de partida fundamental para o envolvimento ativo e o compromisso com o processo de mudança. Estas características revelam um potencial transformador que se alinha com os objetivos da intervenção. Em segundo lugar, salienta-se a relação entre as participantes, marcada por uma identificação mútua quase imediata e pela criação de laços de solidariedade e entreajuda que proporcionam a existência de um ambiente seguro e de confiança, essencial à partilha de vivências e à construção de soluções conjuntas. Este espírito de grupo reforça a coesão e transforma o momento de encontro num verdadeiro espaço de crescimento mútuo. Por último, importa referir que o envolvimento ativo do grupo é acompanhado por uma ET comprometida e disponível, que se mostra capaz de organizar o seu trabalho de forma flexível, assegurando a continuidade de resposta individualizada e simultaneamente apoiar a concretização do projeto. Esta articulação entre ET e participantes reforça a exequibilidade e a sustentabilidade da intervenção, criando condições favoráveis para o seu aprofundamento e eventual replicação.

Apesar das potencialidades elencadas, é essencial reconhecer a existência de constrangimentos que poderão comprometer a concretização do projeto. Um dos principais constrangimentos prende-se com a resistência de algumas mulheres em sair de casa, o que se relaciona com a sua forte tendência ao isolamento social. Este comportamento, muitas vezes associado a trajetos marcados por experiências de exclusão, insegurança e/ou desvalorização pessoal, pode dificultar a permanência no grupo e a participação regular nos encontros. A existência de uma relação de confiança e de um ambiente acolhedor e seguro são, por isso, fundamentais para atenuar este obstáculo. Verifica-se ainda um constrangimento de ordem logística e geográfica, uma vez que as mulheres residem em diferentes freguesias, bastante distantes entre si, e com acesso limitado a transportes públicos. Nenhuma das participantes possui carta de condução ou viatura própria, o que torna o grupo dependente do transporte institucional.

Os constrangimentos apontados poderão ser minorados através da mobilização das potencialidades já identificadas. A disponibilidade da ET para se envolver ativamente e garantir o apoio necessário ao desenvolvimento da intervenção constitui um fator fundamental na superação de dificuldades, nomeadamente na resposta à dificuldade de deslocação das

mulheres, já que um elemento da ET acompanha sempre estes encontros e assegura o transporte numa carrinha da instituição. Importa ainda reconhecer que, ao longo do desenvolvimento do projeto, poderão surgir constrangimentos não previstos nesta fase. Assim, assume-se a necessidade de manter uma atitude de reflexão constante sobre os mesmos, flexibilidade e capacidade de ajustamento, de modo utilizar estratégias adequadas à superação dos obstáculos, evitando que estes se convertam em fatores de bloqueio à ação. Esta abordagem evidencia a importância de um desenho de projeto flexível, capaz de integrar alterações e adaptações ao longo do processo, em consonância com as dinâmicas do grupo e as exigências contextuais.

No que respeita às estratégias selecionadas, estas revelam-se particularmente eficazes, pois favorecem a construção de uma relação de proximidade e confiança com o grupo. A existência de um espaço próprio de encontro potencia o fortalecimento das relações entre as mulheres, contribuindo para a coesão do grupo e para o seu empoderamento. Acresce o facto de que o recurso a estratégias ativas e dinâmicas poderá aumentar a motivação para a participação e o envolvimento nas ações, promovendo sentimentos de bem-estar e valorização pessoal.

A avaliação do projeto seguirá uma abordagem qualitativa, recorrendo às mesmas técnicas e instrumentos de observação e conversação utilizados para o conhecimento e análise da realidade: observação participante, conversas intencionais (permanente diálogo e escuta ativa) e discussões em grupo, envolvendo tanto as mulheres participantes como a ET. Esta metodologia permitirá recolher dados ricos e contextualizados, essenciais à compreensão dos efeitos da intervenção. Será realizada uma análise de conteúdo⁵, incidindo sobre os discursos produzidos e as práticas observadas. Para tal, serão definidas categorias e subcategorias de análise, construídas a partir dos objetivos do projeto e das necessidades identificadas na fase inicial. A análise incidirá sobre quatro categorias principais: “Práticas de intervenção”; “Objetivos de vida e autonomização”; “Rede de relações interpessoais” e “Autoestima e autovalorização”. As respetivas subcategorias, que orientam a leitura e interpretação dos dados recolhidos, encontram-se detalhadas no Ap. J (p. 256).

⁵ A análise de conteúdo sustentou-se na proposta de Bardin, apresentada no livro *Análise de Conteúdo*, editado em 1977, por Edições 70.

5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO

Neste capítulo procede-se à apresentação de cada ação do projeto, integrando a descrição, a interpretação dos acontecimentos e a avaliação das práticas desenvolvidas, com o objetivo de compreender em que medida o percurso seguido se alinhou e correspondeu ao desenho inicial do projeto ou se houve necessidades de alteração, em função das mudanças ocorridas no contexto.

A avaliação do processo foi conduzida de forma sistemática, assentando em momentos de reflexão individual e coletiva, bem como em conversas intencionais ao longo de toda a intervenção. Relativamente aos encontros grupais, desenvolveram-se momentos de avaliação intermédia, e nas VD que se foram realizando entre sessões, as participantes foram expressando como se sentiam, o que faziam de forma diferente e o que gostariam de vir a desenvolver, refletindo sobre o impacto que a ação estava a ter nas suas vidas. Este processo contínuo permitiu refletir sobre a pertinência das atividades e das estratégias utilizadas, avaliando a sua (in)adequação em relação aos objetivos definidos. Embora as três ações se mantenham intrinsecamente ligadas, para efeitos de escrita deste relatório, foi necessário organizar e selecionar a informação relevante para colocar em cada uma delas, sendo esta decisão tomada essencialmente a partir dos objetivos definidos para cada uma. Deste modo, na ação 1 são descritas as atividades desenvolvidas no âmbito do trabalho realizado com a ET do CAFAP; na ação 2 são apresentados os encontros do grupo “Sementes em Flor”; e na ação 3 são expostos os acompanhamentos individualizados realizados.

No final do capítulo apresenta-se a avaliação final do projeto, realizada com a ET e com as mulheres participantes do grupo “Sementes em Flor”.

5.1. AÇÃO 1 – ALINHAR O RUMO: PRÁTICA EM REFLEXÃO

A Ação 1 do projeto denominou-se “Alinhar o rumo: prática em reflexão”, nome decidido conjuntamente com as três profissionais do CAFAP, em meados do mês de fevereiro, e teve como principal objetivo criar espaços de reflexão crítica e partilhada, incentivando a

problematização e a revisão da intervenção desenvolvida. Esta ação decorreu de forma sistemática e contínua, ao longo de todo o período de desenvolvimento do projeto no CAFAP, integrando-se no quotidiano da equipa e desenvolvendo-se em simultâneo com as ações 2 e 3.

Esta ação foi desenvolvida através de conversas intencionais com as profissionais da ET, análise de documentos institucionais, e reflexão contínua sobre as práticas e estratégias utilizadas no trabalho com as famílias. Não houve necessidade de marcação de reuniões formais, porque todos os dias, no período compreendido entre as 9:00 e as 10:00 da manhã, as três profissionais da equipa encontravam-se reunidas em gabinete, antes de fazerem as VD, uma vez que a carrinha, normalmente, só estava disponível a partir deste horário. Este era, portanto, um espaço propício ao desenvolvimento deste tipo de reflexões.

No final do mês de fevereiro, concluímos que as famílias poderiam beneficiar de estratégias de intervenção mais diversificadas, nomeadamente, a dinamização de uma ação de sensibilização subordinada ao tema “(Ab)uso das Tecnologias: vantagens e desvantagens”. Esta proposta surgiu a partir da identificação, por parte da ET, de quotidianos familiares fortemente centrados no uso das redes sociais e do telemóvel. Segundo as profissionais do CAFAP, a situação de desemprego, associada à escassez de relações interpessoais enriquecedoras, contribuía para uma gestão pouco estruturada e pouco eficaz do tempo diário. Este vazio ocupacional e relacional tendia a ser preenchido pelo recurso prolongado às tecnologias, funcionando como uma forma de evasão. Tal prática refletia não apenas a ausência de objetivos definidos a médio e longo prazo, mas também a existência de baixas expectativas quanto à possibilidade de mudança e de melhoria da qualidade de vida.

Embora o uso excessivo das redes sociais e a exposição prolongada aos ecrãs sejam fenómenos transversais na sociedade contemporânea, no caso destas famílias esta questão assumia particular relevância, uma vez que se revelava impeditiva de investir o tempo em atividades mais produtivas ou de maior envolvimento relacional. Considerou-se, por isso, fundamental sensibilizar para os riscos associados a um uso desregulado das tecnologias, sobretudo no que se refere às suas consequências ao nível do bem-estar psicológico, da gestão do tempo e da capacidade de mobilização para a mudança. Esta ação de sensibilização realizou-se no dia 10 de abril e destinou-se às 65 famílias acompanhadas pelo CAFAP. O seu

desenvolvimento encontra-se descrito no Ap. K (pp. 257-259), onde se conclui que foi muito participada e despertou interesse junto das famílias participantes. Concebida numa perspetiva de envolvimento comunitário e em articulação com a ET, esta iniciativa centrou-se na reflexão sobre os impactos do uso excessivo das tecnologias, envolvendo também as mulheres do grupo “Sementes em Flor” e os seus/suas filhos/as, dada a pertinência e atualidade do tema. A ação contou com a colaboração de dois agentes da Escola Segura e de duas psicólogas de uma clínica parceira, que abordaram temas como dependência digital, isolamento e efeitos nas relações familiares. As intervenções e estratégias propostas foram acessíveis e articularam o conhecimento técnico com experiências concretas, favorecendo a identificação das participantes e estimulando a interação e a partilha. O ambiente descontraído e participativo foi reconhecido pelas famílias como um espaço muito útil e de grande aprendizagem. No final, as participantes referiram que a ação foi muito proveitosa e proporcionou aprendizagens significativas, manifestando interesse em que se realizem mais iniciativas deste tipo.

Paralelamente à programação da ação de sensibilização, em meados do mês de março, na sequência do estudo de caracterização global das famílias, surgiu a ideia de desenvolver uma intervenção grupal: juntar um grupo de mulheres com características e desafios comuns. Os encontros grupais contaram com a presença regular dos elementos da ET (as diferentes profissionais foram participando em diferentes encontros do grupo), o que favoreceu uma observação partilhada do processo e uma maior coesão na intervenção: ao estarem presentes nos encontros, as profissionais puderam observar diretamente o desenvolvimento do grupo, partilhar entre si as perceções sobre o que estava a acontecer e alinhar as suas intervenções. Ou seja, de uma forma indireta, esta presença influenciou o trabalho da equipa, promovendo uma intervenção mais coordenada, coerente e eficaz. Ao mesmo tempo, a participação das profissionais da ET nos encontros do grupo de mulheres potenciou a criação de espaços informais, mas profundamente significativos, de reflexão profissional, contribuindo para o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre as próprias práticas. Esta dimensão reflexiva tornou-se visível nos discursos das profissionais, que traduziram, ao longo do tempo, um processo simultâneo de compreensão das necessidades das mulheres e de autoanálise do seu papel profissional. A psicóloga sublinhou a intensidade emocional destes momentos, destacando a necessidade de reconhecer a complexidade das trajetórias de vida das participantes: “Correu muito bem! Foi um encontro carregado de emoções! (...) Temos mesmo

que ter em consideração que estas mulheres têm histórias de vida muito difíceis e não podemos só exigir, exigir, exigir!” (Ap. F, p. 165). O seu discurso revela não apenas a valorização do grupo como lugar de partilha, mas também a consciência da importância de ajustar a prática profissional a uma postura mais empática e menos normativa. Na mesma linha, a assistente social reforçou a relevância do trabalho desenvolvido, enfatizando o impacto positivo da partilha entre as mulheres e reconhecendo a sua própria necessidade de reflexão profissional: “Que bom saber que correu tão bem e que elas estão a conseguir partilhar verdadeiramente experiências e sentimentos importantes e significativos. Este tipo de trabalho é, sem dúvida, uma mais-valia para estas mulheres (...) Também tenho refletido muito sobre a minha atuação, em determinadas situações” (Ap. F, p. 166). O seu testemunho dá conta de um processo de aprendizagem mútua, em que as vivências das participantes se tornam também matéria de questionamento e transformação das práticas profissionais. A educadora social referiu também o valor destes encontros: “Estes encontros podem ser muito importantes para estas mulheres, pois oferecem-lhes a possibilidade de saber que não estão sozinhas e criarem novas oportunidades”. No conjunto, estes discursos evidenciam que a participação das profissionais funcionou como uma alavanca de reflexão crítica sobre a prática profissional, uma vez que ao partilhar experiências com as mulheres, entender as suas perceções, emoções e desafios diários, tiveram a oportunidade de adotar um novo olhar, «o olhar do outro» e, conseqüentemente, foram incitadas a repensar modos de intervenção mais ajustados, humanizados e potenciadores de mudança.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, a análise das práticas de intervenção, evidenciou que as VD constituíam uma das principais estratégias utilizadas. A forma como eram planeadas e concretizadas tornou-se, por isso, um importante tema de reflexão com a ET. Partilhei com as profissionais leituras sobre o tema, nomeadamente Soares et al. (2023), que destacam as VD como oportunidades privilegiadas para observar e participar em diferentes momentos do quotidiano das famílias, possibilitando uma compreensão mais profunda das suas dinâmicas. Estes autores sublinham a importância de “ir além do que é verbalizado e ter em atenção o não dizível” (p. 129), valorizando a observação direta. A psicóloga da equipa reforçou esta perspetiva, salientando que a presença no espaço familiar permite observar padrões relacionais, formas de comunicação e níveis de coesão ou conflito. A educadora social acrescentou que a participação em momentos concretos, como refeições ou tarefas domésticas, fornece informações relevantes sobre papéis familiares, competências parentais e fatores de proteção ou risco.

Contudo, importa reconhecer que a presença das profissionais do CAFAP pode alterar as dinâmicas familiares, sendo, por isso, essencial respeitar o quotidiano das famílias e intervir o menos possível (Soares et al., 2023).

Constatamos conjuntamente que quando as famílias encaram com naturalidade as VD, percebem, aceitam e acham útil a entrada das profissionais nas suas casas, a proximidade estabelecida facilita o desenvolvimento de uma relação de confiança, essencial para o sucesso da intervenção com famílias multidesafiadas, tal como preconizado por vários autores (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Soares et al., 2023; Sousa et al., 2007). No entanto, com base na observação participante nas inúmeras VD realizadas, tornou-se evidente que nem todas as famílias manifestavam abertura para este tipo de acompanhamento, revelando sinais claros de desconforto e, por vezes, desagrado, sobretudo quando as VD não eram previamente agendadas, o que acabava por constituir uma barreira significativa no desenvolvimento da intervenção. Este aspeto tornou-se muito evidente no discurso da D. Angélica: “Eu até fico a pensar, será que tenho que estar sempre em casa? Não era mais fácil ligar-me quando chega lá e perguntar onde estou... até posso estar ali perto. Ou então avisar com antecedência. Eu sinto uma enorme pressão, porque dependo delas (...)” (Ap. F, p. 187).

De facto, constatou-se que a maioria das VD não eram previamente agendadas com as famílias, prática que parecia revelar-se contraditória às intenções manifestadas pelas profissionais, colocando em causa a coerência entre os objetivos enunciados e a sua operacionalização no terreno. Esta forma de atuação, justificada pela assistente social como “uma possibilidade de observar a dinâmica familiar de forma mais espontânea e realista”, parecia comprometer a relação de confiança entre a ET e as famílias acompanhadas. Foi possível verificar que a ausência de um agendamento prévio, por vezes, era percecionada pelas famílias como uma intrusão no espaço privado, gerando resistência, incómodo e até desconfiança por parte de alguns elementos da família, tal como sugerem Soares et al. (2023). Além disso, esta prática, neste CAFAP, implicava um dispêndio extra de tempo e recursos, já que nem sempre as famílias se encontravam em casa quando as profissionais decidiam realizar as VD. Sugeriu-se, então, à ET a realização de uma reflexão conjunta sobre a possibilidade de, sempre que viável, agendar previamente as VD. Este agendamento prévio poderia, por um lado, facilitar a gestão do tempo e a logística, tendo em conta a necessidade de articular a disponibilidade da carrinha e a presença

de duas profissionais em cada deslocação; e, por outro, potenciar um acompanhamento de maior proximidade, sustentado na colaboração e na construção de relações de confiança, que esta equipa tanto valoriza e procura desenvolver. Contudo, segundo a psicóloga, não se justificava agendar todas as visitas, porque dependia sempre das características da família e do objetivo da visita. De acordo com esta profissional “é fundamental investir nos primeiros encontros programados, delinear bem os objetivos da intervenção e explicar que, tal como consta no acordo de intervenção, as visitas podem ser previamente agendadas ou não”. Continuou a sua argumentação, reforçando uma vez mais que “o essencial é criar uma relação empática e de confiança (...) com o tempo, as famílias percebem que estamos lá para ajudar e começam a ver a nossa presença como algo normal (...) não sinto que prejudique a relação”. Também a assistente social concordou com esta perspetiva, defendendo que “nem sempre as visitas devem ser agendadas, porque há famílias e famílias... temos que avaliar cada caso individualmente e agir em conformidade (...) há famílias que nunca atendem o telefone e, nestes casos, nunca fazíamos visita?”. Acrescentou ainda que “é importante tranquilizar a família desde o início, explicar-lhes que vamos a casa para os ajudar e se não estiverem em casa, não há problema, vamos noutro dia”. Perante estes argumentos, e para que a VD sem marcação não fosse entendida como uma ação invasiva ou de fiscalização, prejudicando a relação com a equipa, esta procurava contornar este obstáculo não forçando jamais a entrada e questionando sempre se era oportuno realizar a visita naquele momento, aceitando a resposta da família, tal como tive a oportunidade de observar.

Apesar disso, a ET reconheceu a pertinência de clarificar e definir em que circunstâncias específicas deveriam adotar as VD não agendadas, de forma a equilibrar as exigências institucionais com o respeito pelas dinâmicas familiares. Assim, estabeleceu-se com a ET que a realização das VD não agendadas ocorreria unicamente em situações excecionais, bem justificadas e alinhadas com os objetivos da intervenção, a saber: quando não é possível estabelecer contacto prévio (famílias que não atendem chamadas ou não respondem a agendamentos, mas que precisam de acompanhamento regular); quando existe uma preocupação com a proteção e segurança da criança/jovem, podendo haver risco iminente ou necessidade de avaliação urgente; quando a observação espontânea da dinâmica familiar é fundamental para compreender melhor a realidade (por exemplo, suspeita de discrepância entre o que é relatado e o que efetivamente acontece).

Os momentos de acompanhamento individualizado a cada participante do grupo foram feitos juntamente com as respectivas gestoras de caso, sempre em estreita colaboração, o que permitiu desenvolver uma intervenção continuada, centrada nas necessidades e potencialidades das participantes, influenciando, ainda que de forma indireta, o funcionamento da equipa e conduzindo também ao reajuste de práticas.

A Ação 1 foi, portanto, concebida com o objetivo de promover a reflexão conjunta e a revisão crítica das práticas profissionais (OG1). Através de um acompanhamento regular, procurou-se estimular a consciencialização das rotinas e estratégias adotadas no acompanhamento das famílias, incentivando a problematização de certos procedimentos instituídos e o desenvolvimento de novas formas de atuação mais coerentes com os princípios de uma intervenção integrada e centrada na pessoa.

Já na fase final do projeto, durante a avaliação realizada com a ET (Ap. L, pp. 260-264), as profissionais foram unânimes em reconhecer as vantagens e benefícios da intervenção grupal. Apesar de identificarem alguns constrangimentos para desenvolverem este tipo de intervenção, partilharam a criação de uma nova parceria com uma entidade social localizada no centro da cidade, que, por ter melhores acessibilidades, irá desenvolver futuras ações em grupo, destinadas a famílias do CAFAP, nomeadamente ações de formação parental e de apoio psicopedagógico e social. Pode, assim, concluir-se que esta ação contribuiu para projetar novas possibilidades de intervenção grupal com as famílias do CAFAP.

5.2. AÇÃO 2 – SEMENTES DE MUDANÇA

A Ação 2 denominou-se “Sementes de Mudança”, nome decidido por todas as participantes do grupo de mulheres no quarto encontro grupal, a 14 de maio de 2025 (Ap. F, p. 176), pelo facto de o grupo sentir que começava a emergir uma certa transformação interior, ainda que subtil, nas formas de pensar, sentir e agir face às suas vivências pessoais e familiares. A metáfora das sementes simbolizou o início de um processo de crescimento, cujos efeitos, ainda que muito ténues e pouco visíveis, se começavam a fazer sentir na consciência e nas partilhas das participantes. Tal como o nome sugere, esta ação procurou incentivar pequenos movimentos de mudança individual e coletiva, promovendo momentos de reflexão, partilha e construção de

sentidos que desenvolvessem a autonomia, a valorização pessoal e a ressignificação das experiências vividas, procurando responder aos OG1, OG2 e OG3.

Esta ação desenvolveu-se num total de 11 encontros, todos eles orientados pelos princípios da intervenção grupal e da RA defendida por Rogers (1970), num ambiente propício ao encontro e à partilha, pelo respeito, liberdade e aceitação de cada participante. O grupo constituiu-se, assim, como um espaço privilegiado para o desenvolvimento pessoal, a superação da tendência ao isolamento, o brotar de sentimentos de pertença, de solidariedade, de valorização pessoal e coletiva. A dinâmica dos encontros pautou-se por uma abordagem flexível e centrada nas participantes. O acolhimento era sempre dedicado aos temas e preocupações espontaneamente trazidos pelas mulheres, sendo depois o desenvolvimento do encontro reestruturado em função das necessidades emergentes do grupo, mas sempre em alinhamento com os OG e OE definidos para o projeto. Os encontros decorreram com uma periodicidade quinzenal, às quartas-feiras à tarde, numa sala disponibilizada pela autarquia (um espaço acolhedor e com condições ótimas para o desenvolvimento do projeto) e em alguns casos no exterior, de acordo com a vontade expressa pelo grupo. Nos casos em que alguma participante não pôde comparecer, assegurou-se a continuidade do processo através de acompanhamentos individualizados intercalares, durante os quais se procedeu à partilha e síntese dos principais momentos e conteúdos do encontro anterior, procurando promover a inclusão e a continuidade do processo grupal.

O primeiro encontro do grupo (Ap. F, pp. 139-148), no âmbito da ação 2, realizou-se no dia 2 de abril de 2025 e teve como principais objetivos a receção e integração das participantes, uma breve explicação do encontro e a criação de um ambiente inicial de confiança e proximidade. Contou com a presença de cinco mulheres, comigo e com a assistente social do CAFAP. Iniciou-se com um momento informal de acolhimento, promovendo o convívio inicial entre as participantes. De seguida, foi realizada uma breve explicação dos encontros e dos seus fundamentos metodológicos, com ênfase na criação de um espaço seguro, horizontal e participativo. Adotei uma postura de mulher e mãe, o que contribuiu para uma atmosfera de empatia e reconhecimento mútuo. Antes de avançarmos, a assistente social perguntou às participantes se preferiam que se ausentasse, no entanto todas referiram convictamente que não seria necessário. Ainda assim, não deixo de reconhecer que a presença das profissionais do CAFAP, embora consentida pelas participantes desde este primeiro encontro, poderia, em certa

medida, representar um fator de contenção ou de autorregulação por parte das mulheres, limitando a expressão plena de determinadas vivências ou percepções. O exercício de dinâmica de grupo “A Teia”⁶ possibilitou a autoapresentação das participantes, sendo notável a espontaneidade e profundidade das partilhas para um primeiro encontro. As mulheres revelaram vivências marcadas por situações de vulnerabilidade, tais como relações abusivas, dificuldades económicas, sobrecarga na parentalidade e problemas de saúde mental. Apesar das emoções à flor da pele, o grupo mostrou abertura, escuta e respeito mútuo, evidenciando um grande potencial de coesão e suporte interpessoal. A discussão final centrou-se na organização futura dos encontros, foi definida, de forma conjunta e participada, a periodicidade, o horário e a duração das sessões seguintes. Foi também sugerida e aceite a criação de um grupo de *WhatsApp*, como ferramenta de comunicação e proximidade. O transporte revelou-se um obstáculo à participação, exigindo adaptações logísticas por parte da equipa. Este primeiro encontro revelou-se determinante para a construção identitária do grupo, permitindo lançar as bases para um espaço relacional seguro, pautado pela empatia, aceitação incondicional e valorização da singularidade de cada mulher (Rogers, 1970).

Como anteriormente referido na descrição da ação 1, no dia 10 de abril dinamizou-se a ação de sensibilização/informação “O ab(uso) das tecnologias: vantagens e desvantagens” (Ap. K, pp. 257-259) também destinada ao grupo “Sementes em Flor”. Esta iniciativa, pela adesão positiva das participantes, constituiu-se como uma oportunidade para fortalecer laços e aprofundar o sentido de pertença ao grupo, reforçando a coesão e o envolvimento das mulheres no projeto, até porque se sentaram todas juntas com os seus filhos que se conheceram pela primeira vez. A presença da D. Margarida, que não tinha comparecido no primeiro encontro do grupo, representou também um momento relevante de aproximação e integração futura.

O segundo encontro decorreu no dia 16 de abril de 2025 e teve um carácter intergeracional (Ap. F, pp. 148-154). Envolveu mães e filhos/as, aproveitando o período de férias escolares da Páscoa para proporcionar momentos de convívio familiar e partilha. Estiveram presentes três mães: a D. Rosa, a D. Orquídea, a D. Margarida e respetivos/as filhos/as, com exceção dos filhos da D. Margarida, que não compareceram por terem outros compromissos. Este encontro centrou-se

⁶ As referências bibliográficas das obras consultadas para a escolha dos exercícios de dinâmica de grupo encontram-se no Ap. F (pp. 139-246), na página correspondente à descrição de cada exercício.

no reforço dos vínculos afetivos e na valorização das relações mãe-filhos/as, através de dois exercícios principais: o “Desenho em Família” e a “Caixa dos Afetos”. Estas atividades promoveram a expressão de sentimentos positivos, bem como a reflexão sobre os momentos de maior ligação emocional entre mães e filhos/as. As partilhas revelaram dinâmicas familiares distintas: enquanto a D. Orquídea destacou a importância dos momentos lúdicos partilhados, como o jogo do “esconde-esconde”, reforçando a sua intenção de proporcionar um ambiente seguro e feliz aos filhos, a D. Rosa evidenciou uma relação afetiva e cúmplice com a filha, embora com sinais de dificuldade em estabelecer limites claros e estabelecer regras. Já a D. Margarida descreveu uma vivência familiar mais fragmentada, com dois filhos adolescentes relativamente autónomos, partilhou o desencontro habitual entre os elementos da família, bem como os desafios económicos e profissionais que enfrenta. A interação entre mães e filhos/as foi marcada por gestos de carinho e valorização mútua, observando-se expressões de afeto, sobretudo nas crianças mais novas. Os exercícios permitiram ainda identificar aspetos relevantes do quotidiano familiar, nomeadamente na gestão das emoções, do tempo em comum e de algumas estratégias de cuidado. O encontro terminou com um lanche partilhado e momentos de brincadeira, reforçando o sentido de pertença e a dimensão relacional do grupo.

O terceiro encontro aconteceu no dia 30 de abril de 2025 (Ap. F, pp. 155-166) e foi profundamente marcado pela partilha de histórias de vida. Teve como principal objetivo promover o autoconhecimento, a recordação e possível resignificação de vivências do passado e, simultaneamente, o fortalecimento dos laços de confiança entre as participantes. Apesar das condições meteorológicas adversas, estiveram presentes as cinco mulheres do grupo, demonstrando um envolvimento crescente. O encontro iniciou-se de forma espontânea com partilhas sobre experiências de gravidez e maternidade, que abriram caminho para um exercício reflexivo sobre a adolescência, os sonhos interrompidos e os percursos marcados por adversidade. Os testemunhos das participantes revelaram vivências profundamente dolorosas, com destaque para contextos de violência doméstica, pobreza, abandono familiar, traumas emocionais e situações de exclusão. O exercício “As Flores” serviu como gatilho simbólico para a expressão de objetivos futuros, permitindo que cada mulher identificasse desejos de mudança, prioridades pessoais e necessidades emergentes. Entre os temas mais salientados estiveram a procura de emprego, a autonomia económica, a necessidade de estabilidade habitacional e a vontade de retomar laços familiares ou reconstruir projetos de vida interrompidos. Este encontro

destacou-se ainda pela mudança no comportamento das participantes, nomeadamente na maior abertura e segurança da D. Estrelícia, na revelação do desejo de regressar à terra natal da D. Margarida e na afirmação determinada da D. Rosa de recuperar as suas filhas ficamos a saber que tinham sido adotadas. O momento final, simbolizado por um abraço do grupo, sugerido pela psicóloga do CAFAP, consolidou o sentimento de pertença e a construção de um espaço emocionalmente seguro e de validação. Este foi um dos encontros mais impactantes para o grupo e evidenciou a importância de práticas de intervenção que privilegiem a escuta ativa, a validação das narrativas familiares e a construção conjunta de sentidos.

O quarto encontro decorreu no dia 14 de maio de 2025 (Ap. F, pp. 166-177) e pretendeu dar continuidade ao trabalho desenvolvido no encontro anterior, com o objetivo de promover a autorreflexão e uma visão positiva de futuro, num exercício de consciencialização das próprias necessidades, desejos e possibilidades de transformação pessoal. Contou com a presença de três participantes e iniciou-se com um momento de escuta ativa e atualização dos acontecimentos mais recentes na vida das mulheres, como a decisão da D. Rosa de iniciar o processo de obtenção da carta de condução e o empenho da D. Orquídea em procurar emprego e encontrar uma nova habitação com condições mais ajustadas ao seu orçamento. Estas partilhas revelaram um crescente movimento de autonomia e empoderamento pessoal. Seguiu-se uma conversa sobre experiências profissionais passadas, onde surgiram narrativas de exploração, desconfiança e precariedade, mas também as preferências por determinadas atividades e a abertura a novas possibilidades. A entreaajuda na procura de emprego entre a D. Orquídea e a D. Angélica evidenciou o início da construção de uma rede de apoio informal entre as participantes. A proposta de exploração do cartaz com a frase “Hoje semeamos o que amanhã florescerá” serviu de mote para a reflexão sobre padrões de vida, ciclos familiares e caminhos de mudança. As partilhas fizeram surgir, uma vez mais, vivências marcadas por violência doméstica anterior, perdas e dificuldades associadas à saúde mental, assumidas com coragem e autenticidade. Apesar disso, de forma discreta, mas significativa, pode considerar-se que este encontro marcou uma viragem nos encontros do grupo, uma passagem da partilha da dor para a construção conjunta de alternativas. Percebeu-se uma mudança no discurso e na postura das participantes, que começaram a reconhecer a importância de agir sobre a sua própria realidade, rompendo com narrativas de resignação e assumindo intenções mais claras de ação. As mulheres começaram a reconhecer-se como agentes ativas dos seus percursos de vida,

tomando consciência das suas capacidades e dos recursos disponíveis, ainda que limitados: a D. Angélica assumiu a sua “necessidade de mudança”; a D. Orquídea afirmou que “podemos fazer as coisas de maneira diferente”; e D. Rosa acrescentou que “devemos querer fazer novas coisas... agir... por exemplo, estou a tirar a carta de condução”. Quando questionadas sobre como gostariam que fosse a sua vida daqui a cinco anos, a D. Angélica expressou o desejo de “não ter tantas preocupações, de ter a carta de condução e um emprego estável”, sublinhando o anseio por autonomia; tal como a D. Orquídea assegurou que gostaria de ter um bom emprego e conseguir proporcionar melhores condições aos seus filhos (Ap. F, p. 174). Este movimento indicava que, aos poucos, o grupo se transformava num espaço fértil onde, mais do que desabafar, começava a germinar a vontade de fazer diferente. Foi neste dia que se definiu conjuntamente o nome da segunda ação do projeto: “Sementes de Mudança”, pelos motivos anteriormente enunciados.

O quinto encontro (Ap. F, pp. 177–189) teve como objetivo principal a exploração do autoconceito, da autoestima e da valorização pessoal, numa tentativa de promover momentos de autorreflexão sobre a forma como estas mulheres se veem e como são vistas pelas outras. Decorreu no dia 28 de maio de 2025 e contou com a presença da D. Estrelícia, D. Margarida e D. Angélica. A D. Orquídea informou que se tinha esquecido do encontro e marcou um compromisso para este dia, acabando por desabafar: “Hoje não vou, porque me esqueci mesmo, porque tenho ido sempre certinho. Gosto de ir, até saio de lá mais leve. Faz-me bem!” (Ap. F, p. 177). A D. Rosa não compareceu porque estava muito indisposta. Neste encontro criou-se um ambiente muito intimista que acabou por espoletar partilhas profundas e íntimas. O exercício “O Espelho” impulsionou emoções intensas, levando as participantes a confrontarem-se com a sua própria imagem e com as representações internas de valor, dignidade e reconhecimento. As reações, que oscilaram entre o espanto, a emoção contida e a tristeza, revelaram, uma vez mais, uma fragilidade emocional marcada por vivências passadas de dor, abandono e exclusão. As partilhas que daí advieram mostraram sentimentos de inadequação, baixa autoestima e solidão, em particular nas narrativas da D. Angélica e da D. Estrelícia. Por sua vez, a D. Margarida revelou uma grande dificuldade em aceitar elogios, revelando uma autoimagem fragilizada e pouca valorização pessoal. Foi notória a relevância do exercício realizado, pois permitiu a expressão de inseguranças e também o reconhecimento de qualidades esquecidas ou negligenciadas. O momento em que cada participante foi convidada a identificar um aspeto positivo em si revelou

pequenos sinais de resgate da identidade e da autoaceitação. O encontro terminou com uma reflexão conjunta sobre o futuro, os obstáculos sentidos e os desejos de mudança. A partilha de informações úteis entre as participantes, como oportunidades de aumentar as habilitações académicas ou obter formações *online*, aliada ao abraço final muito sentido, reforçou o sentido de pertença e a confiança no grupo como um espaço seguro de validação, confiança e entreajuda. Este foi, sem dúvida, um dos encontros mais marcantes do projeto, pela densidade emocional e pela autenticidade das partilhas, revelando que o caminho para a mudança começa muitas vezes pelo simples (mas profundo) ato de olhar para si com verdade.

O sexto encontro decorreu no dia 12 de junho de 2025 e constituiu um momento privilegiado de avaliação intermédia, consolidação do grupo e planeamento de futuras atividades (Ap. F, pp. 190-199). De natureza marcadamente reflexiva e relacional, teve como principais objetivos formalizar a participação das mulheres no projeto, promover a atribuição de pseudónimos e fomentar a análise coletiva sobre os encontros já realizados. O ambiente vivido foi de descontração e afetividade, tendo-se evidenciado um maior à-vontade das participantes, quer na preparação do encontro (com especial cuidado na apresentação pessoal), quer nas interações espontâneas durante a deslocação. A crescente vinculação ao grupo tornou-se particularmente visível no envolvimento emocional e na qualidade das partilhas. A discussão abordou temas pessoais e familiares, com destaque para os desafios da parentalidade, a dificuldade em impor limites e o sentimento de culpa associado à autoridade materna. O testemunho da D. Estrelícia ilustrou de forma vívida o conflito interno entre a necessidade de educar e o receio de perder o afeto do filho, numa lógica emocional também partilhada pelas outras participantes. A intervenção da assistente social permitiu ressignificar estas vivências, reforçando a legitimidade dos sentimentos expressos e apontando caminhos de maior equilíbrio e segurança emocional. As mulheres revelaram também um crescente investimento pessoal em mudanças concretas, como a formação que a D. Estrelícia iniciou, o trabalho sazonal da D. Angélica na apanha do mirtilo, a carta de condução da D. Rosa, a maior atenção aos cuidados pessoais e apresentação, sinalizando processos de empoderamento em curso. A escolha de pseudónimos funcionou como gesto simbólico de reconfiguração identitária e coesão grupal. A reflexão sobre os encontros anteriores demonstrou um impacto emocional significativo. As participantes relataram sentirem-se escutadas, respeitadas, validadas, e referiram o início de transformação na forma como se veem e se posicionam na vida. Embora a D. Rosa tenha referido emoções,

como a revolta ou tristeza com as experiências dolorosas que todas foram vivenciando ao longo da vida, foi unânime a percepção de que o grupo tem contribuído para o alívio da solidão e a construção de uma rede de confiança. Todas referiram que foi bom saber que não são as únicas, que há outras mulheres na mesma situação. Estas mulheres foram levadas a refletir sobre a importância fundamental das relações interpessoais que estabelecemos, os desafios inerentes a essas interações e o impacto determinante que têm na definição da nossa identidade e personalidade. Quanto ao futuro do grupo, manifestaram interesse em integrar atividades lúdicas e práticas (como passeios ou *workshops*), bem como continuar a explorar temas específicos com o apoio de especialistas. No final do encontro, já durante a viagem de regresso, surgiram partilhas emocionais profundas, especialmente em torno de episódios de violência vividos no passado. O facto de estas histórias terem sido trazidas com tanta intensidade evidencia a confiança no grupo e a urgência de espaços seguros e acolhedores para a elaboração dessas experiências. No dia seguinte, o gesto simbólico da D. Estrelícia ao partilhar uma fotografia sua com calções no grupo de *WhatsApp* seguida da mensagem: “Queria partilhar convosco que voltei a sair com calções vestidos” (Ap. F, p. 199), simbolizou um avanço significativo na sua autoestima e autoimagem. Este avanço foi também validado pelo grupo que retribuiu com respostas de incentivo e motivação.

O sétimo encontro decorreu no dia 25 de junho de 2025 num parque natural junto ao rio (Ap. F, pp. 200–208), tendo como objetivos principais estimular o bem-estar físico e emocional através do contacto com a natureza, fortalecer os laços entre participantes, e criar um espaço simbólico de reflexão e libertação emocional. Contou com a presença de duas participantes: a D. Angélica e a D. Rosa. Uma caminhada junto ao rio foi o cenário de diversas reflexões e partilhas espontâneas sobre o quotidiano, os objetivos pessoais e as dificuldades sentidas. As participantes revelaram progressos concretos nos seus percursos de autonomização, sobretudo nos esforços que as duas têm feito para obter a carta de condução, identificando essa conquista como um passo essencial rumo a uma maior autonomia. A D. Angélica demonstrou determinação em reestruturar o seu projeto de vida, apesar dos obstáculos familiares e emocionais, partilhou mais uma vez experiências de exclusão social e esforço pessoal, reconhecendo no grupo, na rotina diária e na tentativa de perder peso fontes de afirmação e valorização. A D. Rosa, por sua vez, revelou vivências traumáticas associadas à perda da guarda das filhas em contexto de violência doméstica, exprimindo sentimentos de revolta e desilusão

com o sistema judicial e com as anteriores respostas institucionais. Partilhou também um período da sua vida em que foi seguida em consultas de nutrição devido ao excesso de peso, confessando que continua a ser uma preocupação e que tem imensos cuidados com a alimentação. O momento simbólico junto ao rio, onde foi lançado o desafio de refletir sobre o que gostariam de "libertar", proporcionou importantes revelações emocionais. Ambas exprimiram o desejo de se libertar de sentimentos como insegurança, falta de confiança, mágoa e frustração, sinalizando um movimento de tomada de consciência e de transformação pessoal em curso. A atividade final com os "cartões de intenção" promoveu a definição de objetivos internos a trabalhar, tais como: "Ter mais paciência" (D. Rosa); "Ser mais espontânea e descontraída, não me esconder tanto" (D. Angélica). O exercício reforçou o ambiente de escuta empática e crescimento mútuo. Por fim, optou-se por adiar a escolha do nome do grupo, respeitando o princípio da construção conjunta e participada que sustenta este projeto.

O oitavo encontro decorreu no dia 2 de julho de 2025, no mesmo parque do encontro anterior, com a presença da D. Angélica, D. Orquídea e D. Rosa, acompanhadas dos seus filhos (Ap. F, pp. 209-214). Teve como objetivos a devolução das caracterizações individuais, a validação coletiva dos problemas e necessidades identificados ao longo do processo, bem como dos objetivos (OG e OE). Este momento representou uma etapa significativa na co-construção do projeto, assentando nos princípios da IAP. A devolução dos textos individuais, realizada num ambiente informal e acolhedor, promoveu uma leitura crítica por parte das participantes, permitindo correções e alterações. Este exercício favoreceu o reconhecimento das suas trajetórias e a valorização da escuta ativa como ferramenta de empoderamento. Paralelamente, as crianças presentes foram envolvidas numa breve atividade exploratória do parque que lhes permitiu conhecerem-se melhor e estreitar laços. No momento seguinte, foi apresentado um quadro-síntese dos problemas e necessidades previamente partilhados e identificados. A maioria das participantes reconheceu-se nas situações descritas e houve espaço para algumas retificações. Este exercício reforçou a apropriação coletiva do projeto e a validação das narrativas pessoais como elementos importantes na definição conjunta dos objetivos do projeto. Seguiu-se uma caminhada junto ao rio, marcada por conversas espontâneas sobre experiências de trabalho, projetos pessoais e vida quotidiana. Destacaram-se as perspetivas de renovação profissional por parte da D. Angélica e da D. Orquídea, bem como a crescente interação entre estas, refletida na troca de receitas por *WhatsApp*, um sinal de reforço de vínculos e combate ao

isolamento social. Foi também possível observar algumas tensões, nomeadamente na reação exasperada da D. Rosa a alguns episódios com a filha, o que remeteu para necessidades emocionais desta senhora, já previamente sinalizadas. Estes momentos revelaram a importância de espaços que promovam a expressão de fragilidades sem julgamento, potenciando o desenvolvimento de competências parentais e emocionais. O encontro concluiu com o regresso a casa, durante o qual se aprofundaram conversas pessoais e privadas: a D. Angélica partilhou vivências positivas relativas a uma nova relação afetiva, enquanto a D. Orquídea revelou alguma frustração face à atuação do CAFAP, destacando a necessidade de um acompanhamento mais sistemático e capaz de responder às suas reais necessidades. Este encontro revelou-se especialmente rico em termos de aprofundamento das relações, coesão grupal e reconhecimento mútuo, confirmando o valor da metodologia IAP enquanto promotora de transformação individual e grupal.

No dia 23 de julho de 2025, realizou-se o 9.º encontro do grupo, novamente no parque junto ao rio, num ambiente soalheiro e agradável (Ap. F, pp. 215–223). Estiveram presentes a D. Orquídea, a D. Estrelícia, a D. Angélica e a D. Rosa, acompanhadas por alguns dos seus filhos/as. A deslocação foi assegurada pela carrinha da instituição, conduzida com o apoio da educadora social da ET, cuja presença discreta se manteve ao longo do encontro. O encontro começou com um momento de acolhimento e conversa informal, enquanto as crianças exploravam os materiais de desenho que tinha levado: uma caixa cheia de marcadores, lápis de cor, lápis de cera e folhas. Aproveitando a presença quase completa do grupo, retomou-se a questão do nome definitivo. Foram lembradas as sugestões anteriores, mas nenhuma parecia satisfazer totalmente. Após reflexão e trocas de ideias, a D. Estrelícia propôs “Sementes em Flor”, unindo a delicadeza e o potencial de crescimento de uma semente à força e capacidade de renovação e transformação. O nome agradou a todas e foi adotado como a nova identidade do grupo. Inspirada pelo momento, propus às mulheres a realização de um exercício de arte-terapia “Viagem ao jardim interior”, que convidava cada participante a desenhar, de forma simbólica, um jardim, representando qualidades, conquistas, valores e sonhos futuros, enquanto as crianças brincavam no parque em frente sob a supervisão da educadora social. Apesar de algum entusiasmo inicial, apenas D. Estrelícia partilhou o seu desenho, descrevendo com detalhe e emoção as “flores” das suas qualidades, as “raízes” dos seus valores, os “frutos” das suas

conquistas e as “nuvens” dos seus sonhos. As restantes participantes, embora bastante envolvidas na execução do desenho, optaram por não o apresentar.

Na fase final do encontro, pedi-lhes ideias para próximos encontros, na tentativa de perceber o que necessitavam e o que desejavam. Contudo, a resposta veio em forma de um silêncio que traduzia a dificuldade em projetar novas atividades, até que D. Estrelícia sugeriu criar um espaço *online* para mulheres, dedicado à partilha de desafios e apoio mútuo. A proposta foi bem recebida, mas acordou-se que a prioridade continuaria a ser a manutenção dos encontros presenciais. Relembrei a necessidade de abordarmos algumas estratégias de procura de emprego, as possibilidades de aumentar as qualificações profissionais e o prometido *workshop* de maquilhagem, ideias bem acolhidas por todas. No entanto, visto que várias participantes estariam ausentes em agosto, devido a períodos de férias, decidiu-se suspender os encontros grupais até ao final desse mês, mantendo o contacto através de acompanhamentos individualizados e mensagens no *WhatsApp*. O encontro terminou com um momento festivo: o grupo cantou os parabéns à filha mais nova de D. Angélica. No regresso a casa, o habitual ambiente descontraído deu lugar a um novo silêncio, talvez reflexo da sensação de suspensão provocada pela pausa anunciada. Deixei o encontro com a preocupação de manter viva a ligação entre as participantes, consciente de que a continuidade e a consistência são fundamentais para a consolidação do vínculo e do sentimento de pertença que o grupo tinha já construído.

Entre pincéis e sorrisos, o décimo encontro realizou-se no dia 9 de outubro de 2025 (Ap. F, pp. 230-235), foi dedicado a um *workshop* de maquilhagem e contou com a participação da D. Orquídea, D. Angélica, D. Rosa e D. Margarida, bem como com a presença especial de uma maquilhadora profissional convidada. A D. Estrelícia, por motivos de saúde, não pôde estar presente, manifestando, ainda assim, o seu apreço e ligação ao grupo. Este encontro decorreu num ambiente particularmente descontraído e acolhedor: a maquilhadora orientou todo o *workshop*, demonstrando técnicas simples de cuidado e valorização pessoal. Embora a D. Margarida se mostrasse inicialmente reticente, acabou por participar com entusiasmo e alegria, expressando satisfação com o resultado final, a ponto de decidir regressar a casa maquilhada, visivelmente feliz e orgulhosa da sua imagem. As restantes participantes também se mostraram satisfeitas, elogiando-se mutuamente e reconhecendo o bem-estar que o momento lhes proporcionou. No final da atividade, cada mulher recebeu um pequeno conjunto de produtos de

cuidado facial, oferecido por uma farmácia local, e um guia de automaquilhagem preparado pela formadora. O encontro terminou com um lanche partilhado e uma sessão fotográfica em grupo, marcada por sorrisos, elogios e gestos de ternura. Este momento revelou-se particularmente significativo, ao reforçar a autoestima, a confiança e o sentimento de pertença entre as participantes. Mais do que um exercício estético, tratou-se de uma experiência simbólica de empoderamento e autocuidado, na qual cada mulher pôde olhar-se ao espelho com orgulho e reconhecimento do seu próprio valor.

O último encontro do grupo realizou-se no dia 18 de outubro de 2025 (Ap. F, pp. 236-246) num ambiente leve e descontraído, junto ao rio, a pedido das próprias participantes. Apesar de marcar o encerramento formal do projeto, o momento foi vivido como uma celebração do percurso e das mudanças pessoais alcançadas. Durante a conversa, as mulheres refletiram sobre o caminho percorrido, reconhecendo algumas transformações na forma de pensar o futuro e na capacidade de definir objetivos concretos. Falaram de conquistas e planos, como a conclusão de formações, a obtenção da carta de condução ou a vontade de retomar o trabalho, e sublinharam que o grupo as ajudou a acreditar que são capazes de concretizar o que desejam. As partilhas mostraram também o valor das relações criadas: um espaço de confiança, empatia e apoio mútuo, onde puderam falar sem medo de julgamento. Surgiram recordações de momentos de superação e de entreaajuda, revelando como o grupo se tornou uma verdadeira rede de suporte emocional. A vontade de manterem o contacto, sugerida pela D. Angélica: “Temos que marcar um jantar de Natal!” (Ap. F, p. 242), foi recebida com entusiasmo e simbolizou o desejo coletivo de continuidade. No domínio da autoestima, as participantes reconheceram progressos subtis, mas significativos: maior aceitação, mais cuidado pessoal e orgulho nas pequenas conquistas. O grupo tornou-se um espaço de valorização e de reconhecimento mútuo, onde cada uma se viu refletida nas outras e descobriu novas formas de cuidar de si. Foi também neste encontro final que se decidiu conjuntamente o título a atribuir ao projeto. O encontro terminou num clima sereno e afetivo. A despedida foi sentida não como um fim, mas como a conclusão de um ciclo.

A Ação 2 constituiu-se, assim, como um importante espaço de encontro e de crescimento para as mulheres envolvidas e para a própria ET, que saiu desta experiência mais reflexiva e confiante na importância do seu papel enquanto agente de transformação social. O grupo “Sementes em Flor” terminou, mas deixou raízes nas mulheres que o viveram, nas relações que criaram e

também em mim, que delas aprendi tanto. Ficou a certeza de que, tal como o nome do projeto sugere, as sementes lançadas ao longo dos encontros continuarão a florescer nos gestos, nas decisões e nos caminhos que cada uma escolher seguir daqui em diante.

5.3. AÇÃO 3 – TECENDO PONTES: LIGANDO PONTAS

A Ação 3, intitulada “Tecendo Pontes: Ligando Pontas”, foi concebida para complementar a ação 2, ajudando a dar resposta aos objetivos do grupo (OG1, OG2 e OG3). A metáfora da ponte traduz a função de mediação e aproximação, permitindo ultrapassar distâncias que pudessem surgir entre os encontros do grupo. Já a expressão “ligando pontas” remete para o ato de dar continuidade, integrar fragmentos e evitar ruturas no processo de acompanhamento. Esta ação procurou unir diferentes momentos da intervenção, assegurando que as experiências individuais e grupais se complementavam e que nenhuma participante ficava desligada do percurso comum. O objetivo era oferecer um acompanhamento individualizado que, respeitando a singularidade de cada mulher, mantivesse viva a ligação com o grupo e reforçasse o sentido de pertença, promovendo a progressão rumo aos objetivos traçados.

A partir do quarto encontro do grupo, identificou-se a necessidade de planejar esta ação, na continuidade da ação 2, de forma a complementar a intervenção grupal e mitigar os efeitos das ausências de algumas participantes. Ao mesmo tempo, como o grupo “Sementes em Flor” optou por reunir quinzenalmente, tornou-se necessário assegurar um acompanhamento mais próximo e individualizado, em paralelo, articulado com a ET e, em especial, com as gestoras de caso de cada mulher. Os atendimentos individuais foram realizados de acordo com as necessidades identificadas e a disponibilidade das participantes e da ET, garantindo flexibilidade e capacidade de resposta contínua. Os registos correspondentes aos acompanhamentos individuais encontram-se reunidos no Ap. F (pp. 139-246), intercalados com os encontros grupais para facilitar a compreensão do processo de intervenção numa linha temporal sequencial.

Na semana seguinte ao quarto encontro grupal, em contexto de VD a D. Estrelícia informou-nos que tinha iniciado um novo curso profissional, remunerado, de “Técnico de Apoio à Gestão”. Afirmou de forma convicta que está determinada a que este curso seja diferente, porque se aproxima mais dos seus gostos pessoais, que vai estar mais empenhada, está

decidida a fazer resumos das sessões e tem o objetivo de conseguir ficar a trabalhar nesta área. Por este motivo concordou com o nome da ação “Sementes de Mudança”, já que o nome lhe parecia “positivo e cheio de esperança”. Visitámos também a D. Margarida para a informar acerca do último encontro do grupo e do nome da ação, com o qual esteve de acordo, afirmando que também ela sentia que estava a “plantar novas ideias” na sua vida, sobretudo com a possibilidade de mudança de casa e de freguesia. Assim, ficou oficialmente decidido que a Ação 2 teria como nome “Sementes de Mudança”, refletindo o desejo coletivo de transformação e crescimento pessoal por parte das participantes.

Dadas as inesperadas ausências aos encontros do grupo, e uma mensagem de véspera (27 de maio) a avisar que não estaria presente no encontro do dia seguinte (28 de maio), agendamos e realizamos nova VD à D. Estrelícia com o intuito de tentar perceber como se sentia. Cada vez mais ficamos com a perceção de que esta senhora precisa de ajuda, já que tende a fechar-se em casa e evita todos os compromissos que exigem saídas, como se o seu corpo lhe desse o motivo ideal para não sair (e.g., enxaquecas, crises de alergia, dores musculares). Perguntámos-lhe acerca da sua saúde e como estava o filho, confirmando estar tudo bem. De seguida falei-lhe do encontro do dia seguinte, assegurando que tinha visto a sua mensagem. A D. Estrelícia confirmou que tinha uma consulta com o filho, mas acabámos por perceber que a consulta era só às 16:15h. Instiguei-a com o seguinte comentário: “Já percebi que gosta de participar nos encontros, que tem tido uma participação muito rica quando decide ir, mas já se deu conta de que tenta encontrar todo o tipo de pretextos para não sair?” A D. Estrelícia concordou. Confessou que faz todos os possíveis para não sair de casa. Explicou que esta sensação começou quando era ainda muito jovem e foi vítima de *bullying*, pela altura e pelo peso que tinha. Perguntei-lhe carinhosamente se já se tinha dado conta que ao tentar proteger-se está também a impedir-se de viver. A D. Estrelícia encarou-me meio surpreendida, como quem subitamente percebe o peso da própria armadura. Acrescentei que a vida não acontece fechada dentro de quatro paredes e que, na minha opinião, devia fazer um esforço para contrariar aquela sensação, porque a continuar a agir daquele modo, a tendência seria isolar-se cada vez mais. A D. Estrelícia concordou comigo. Disse que o companheiro lhe diz o mesmo, a incentiva a sair de casa, a fazer caminhadas, mas acrescentou “sinto uma coisa cá dentro que me impede e não consigo! Tenho muita dificuldade”. Conversámos sobre a consulta de psicologia na Unidade de Saúde Local, que tinha sido antecipada, a possibilidade de pedir encaminhamento para psiquiatria, uma vez que se

encontra a fazer a mesma medicação desde a adolescência e seria importante atualizá-la. A D. Estrelícia concordou e acrescentou que até já se tinha informado acerca do valor das consultas de psicoterapia, mas que era demasiado elevado para o seu orçamento. Por fim, oferecemo-nos para a ir buscar e levar de volta a casa e esta acabou por concordar em participar no encontro do dia seguinte. Depois da nossa conversa, parecia mais entusiasmada e motivada a participar.

Na semana seguinte ao quinto encontro do grupo, visitei a D. Orquídea e a D. Rosa, que não tinham estado presentes e pu-las ao corrente dos últimos desenvolvimentos do grupo. A D. Orquídea andava a limpar a casa, e eu comentei “Tem a casa sempre tão limpinha e cheirosa!” ao que respondeu: “É o que mais gosto de fazer: limpezas! Limpezas e quintal”. Perguntei-lhe o que fazia no quintal e ela disse que fazia um pouco de tudo: plantar batatas, alface, pepino... tirar ervas, regar: “Gosto de andar lá fora... deixa-me bem”. Perguntei-lhe se não conseguia encontrar trabalho na limpeza de casas particulares, já que gosta de o fazer e o faz bem. A D. Orquídea disse que sim, gostava, já tinha trabalhado em casa de uma senhora: “Mas ela queria que eu fosse limpar de tarde e a partir das 15h30, hora a que o X chega a casa. Não tenho quem fique com ele, com a menina todos ficam, ela é sossegadinha e obediente, mas com ele não, ele dá muito trabalho”. Confessou que tem receio que o menino seja hiperativo, pois o seu segundo filho tem o mesmo diagnóstico. Disse que gostava de o levar a uma consulta de avaliação psicológica, mas não tem condições para pagar a consulta. Sugeri à D. Orquídea que abordasse esta preocupação na próxima consulta do hospital, uma vez que o filho já era acompanhado nesse contexto devido a outras questões de saúde, podendo vir a ser encaminhado para uma avaliação psicológica. A D. Orquídea concordou e asseverou que iria fazê-lo.

A VD à D. Rosa foi previamente agendada. Esta justificou a sua ausência no último encontro do grupo com o facto de ter acompanhado a mãe a uma Junta Médica. Expliquei-lhe o exercício desenvolvido, levando-a a refletir sobre a forma como se sente com a sua própria imagem. A D. Rosa partilhou que há dias em que se sente mais confiante e outros em que evita olhar-se ao espelho, por se sentir menos segura. Referiu ainda que, quando se sente mais desanimada, procura contrariar esse estado saindo para caminhar, atividade que identifica como uma forma de espairecer e de se sentir melhor consigo mesma. Esta atitude parece evidenciar um esforço consciente de cuidar de si, refletindo progressos no seu processo de autonomia e bem-estar.

Durante a semana seguinte ao sétimo encontro, repeti o exercício dos cartões de intenção com as restantes participantes do grupo, em contexto de VD. Estas referiram como objetivos: “conseguir arranjar trabalho” D. Margarida; “Não ter vergonha de ser quem eu sou e não me esquecer do valor que tenho, por muito que não consiga vê-lo” D. Estrelícia; no caso da D. Orquídea, quando lhe pedi que pensasse e escrevesse alguma coisa importante que deseja começar ou continuar a trabalhar e a fortalecer no seu interior, esta senhora respondeu: “Eu sei lá! Só queria ser amada e ser feliz”. “Não sente que é amada?” Perguntei. “Não”. Respondeu. “Talvez seja e nem se apercebe, já viu como os seus filhos olham para si?” Comentei. Mas a D. Orquídea não se conformou: “Os filhos, claro que nos amam, mas não estou a falar disso.” A forma como a D. Orquídea expressou o seu desejo de ser amada foi dita com uma franqueza que me tocou profundamente. A sua insistência, mesmo após as tentativas de consolo, mostrou que procurava um amor mais íntimo, talvez de um companheirismo que lhe faltava, ou até de um reconhecimento pessoal ou amor-próprio que ainda não sentia. Senti como se fosse o seu grito silencioso por afeto. Disse-lhe simplesmente que, na minha opinião, ninguém consegue ser feliz sempre, que todos vivemos momentos de felicidade, momentos de tristeza, momentos de dor e momentos de alegria... faz parte da vida. O importante é sermos capazes de criar e aproveitar momentos felizes, como por exemplo os que criamos quando estamos juntas em grupo. A D. Orquídea anuiu em silêncio. Ao olhá-la nos olhos, pressenti dores emocionais profundas, talvez antigas, que nunca foram devidamente reconhecidas nem validadas. A sua frase “só queria ser amada e ser feliz” parece carregar anos de ausências, de invisibilidades, de papéis desempenhados para os outros, mas talvez pouco para si mesma. Senti-me invadida por uma sensação de impotência. Sinto que, apesar da evolução que têm demonstrado com a participação no grupo, todas estas mulheres necessitavam de ser acompanhadas em psicoterapia individual para poderem aprofundar as suas vivências mais íntimas e pessoais, que não têm espaço para serem devidamente exploradas no contexto do nosso grupo. Os cartões de intenção podem ser consultados no Ap. F (Figura 3, p. 208).

No dia seguinte ao oitavo encontro, devolvi as caracterizações individuais às duas participantes que não tinham estado presentes no encontro (D. Margarida e D. Estrelícia), assegurando a sua integração no processo. Informei-as sobre o conteúdo do encontro, incluindo a discussão dos problemas e necessidades identificados e o ponto de situação relativamente aos objetivos gerais e específicos já tratados e aos que se encontravam pendentes (Ap. F). Na semana

seguinte, a D. Estrelícia contactou-me por *WhatsApp*, para contar que tem tido muito boas notas na formação em Técnico de Gestão; felicitei-a por isso. Disse que está determinada a aproveitar todas as oportunidades que possam surgir na área e perguntei-lhe se já tinha elaborado o seu currículo, oferecendo-me para ajudar, caso fosse necessário. A D. Estrelícia disse que estava precisamente a trabalhar nisso, partilhou comigo o documento e dei-lhe algumas sugestões de melhoria, que ela aproveitou e agradeceu. Deste contacto, importa realçar as seguintes mensagens da D. Estrelícia: “Também tenho pensado um pouco mais em mim e, quando me olho ao espelho, começo a gostar do que vejo”; “E também tenho que lhe agradecer por ter entrado na minha vida (...) escutou-me, apoiou-me e, acima de tudo, não me apontou o dedo” (Ap. F). No meu ponto de vista, estas palavras revelam o início de transformação interior e também os efeitos que uma relação de apoio, baseada na escuta empática e na ausência de julgamento, pode ter num percurso de reconstrução pessoal. Quando se estabelece uma relação de confiança, é possível resgatar a autoestima e reabrir caminhos de esperança.

Depois do nono encontro, em que ficou decidido que os encontros de grupo seriam retomados em setembro para analisarmos possibilidades de formação para aumentar as qualificações profissionais e também para desenvolvermos o *workshop* de maquilhagem, seguiu-se um período de quinze dias sem contactos presenciais. Durante os meses de agosto e setembro, manteve-se o acompanhamento individualizado das participantes do grupo “Sementes em Flor”, assegurando a continuidade da intervenção mesmo em período de férias (Ap. F). O acompanhamento desenvolvido centrou-se no apoio social, emocional e prático às participantes, procurando responder às necessidades emergentes e reforçar os processos de autonomização pessoal. Foram realizados diversos contactos telefónicos e atendimentos presenciais no CAFAP, bem como VD previamente agendadas, em articulação com as gestoras de caso. Estes momentos permitiram acompanhar de perto o progresso de cada participante, avaliar situações familiares e promover encaminhamentos adequados.

Entre os acompanhamentos realizados, destaca-se o da D. Orquídea, que procurou apoio face a uma situação de conflito com um vizinho e consequente pedido de saída da habitação por parte da senhoria. A intervenção centrou-se no apoio emocional, na mediação institucional e na orientação quanto às alternativas habitacionais e procedimentos legais. Foram também abordadas questões de saúde, tendo sido prestado apoio na instalação da aplicação do SNS e na

marcação de consultas médicas. No início de setembro, a D. Orquídea informou-me que tinha mudado de casa, tendo manifestado vontade de se inscrever numa formação profissional.

A D. Estrelícia demonstrou melhorias ao longo deste período, revelando maior estabilidade emocional e motivação pessoal. Durante as VD, mostrou-se mais confiante e aberta a novas oportunidades, tendo inclusive concorrido a uma oferta de emprego como assistente operacional (Ap. F). Em setembro, contactou-me para partilhar que tinha sido excluída do procedimento concursal, mostrando, contudo, uma atitude resiliente e otimista: “Não tem problema, não se pode desistir. Outras oportunidades virão” (Ap. F). Valorizei a sua postura positiva e incentivei-a a manter essa determinação, sublinhando a importância de continuar a acreditar nas suas capacidades. A D. Estrelícia agradeceu o incentivo e referiu que tem tido um bom desempenho na formação que frequenta, sentindo-se orgulhosa pelos progressos alcançados e motivada para procurar novas oportunidades de emprego. O seu percurso reflete um avanço importante no processo de empoderamento e integração socioprofissional.

A D. Margarida, por sua vez, atravessou um momento delicado devido a problemas de saúde e à necessidade de uma intervenção cirúrgica. A intervenção concentrou-se no apoio emocional e prático, incluindo a ajuda no levantamento de manuais escolares e acompanhamento pós-operatório. O vínculo de confiança estabelecido traduziu-se num apoio humanizado, que ultrapassou o âmbito técnico e reforçou a dimensão relacional do trabalho desenvolvido (Ap. F). No caso da D. Rosa, os contactos telefónicos evidenciaram estabilidade familiar e emocional. Mantém-se empenhada na obtenção da carta de condução e continua a investir em momentos de convívio e bem-estar com a filha e a mãe, valorizando as pequenas rotinas como fator de equilíbrio familiar (Ap. F). A D. Angélica retomou as aulas de código e revelou interesse crescente em investir na sua formação académica, mostrando-se motivada para frequentar um curso de qualificação profissional com equivalência ao 9.º ano (Ap. F).

No final do período em análise, foi proposto um novo encontro de grupo dedicado à formação e qualificação profissional, que acabou por não se realizar devido às circunstâncias pessoais das participantes (Ap. F). Ainda assim, foram mantidos contactos individuais com todas, tendo-se procurado ajustar os acompanhamentos às suas realidades. Este período foi marcado por mudanças significativas na vida das participantes (habitação, saúde e reestruturação pessoal).

Após o décimo encontro, contactei a D. Estrelícia (a única participante que não conseguiu estar presente no *workshop* de maquilhagem) para saber como se encontrava de saúde, tendo esta referido que se encontrava bastante melhor e que ficou com muita pena de não ter conseguido participar. Entreguei-lhe o seu saco com os produtos e transmiti-lhe algumas das “dicas” que tinham sido partilhadas pela maquilhadora convidada.

Em síntese, o acompanhamento individualizado (Ação 3) pautou-se pela escuta ativa, pela proximidade relacional e pela RA, traduzindo os princípios da intervenção centrada na pessoa (Lima, 2003; Monteiro et al., 2024; Timóteo & Bertão, 2012). Mais do que um conjunto de ações pontuais, o trabalho desenvolvido refletiu um processo contínuo de apoio e crescimento mútuo, no qual a relação se foi construindo e consolidando como espaço de confiança, aprendizagem e transformação, para mim, para as mulheres acompanhadas e também para as profissionais do CAFAP. Esta ação irá continuar, numa perspetiva agora um pouco diferente, já não com o objetivo de integrar este relatório (que termina nesta fase), mas pelo período em que estas mulheres e eu estivermos disponíveis a estar umas com as outras, em grupo ou individualmente.

5.4. AVALIAÇÃO

A avaliação foi feita a partir de um processo reflexivo que integrou, além da minha própria reflexão, as considerações partilhadas pela ET numa conversa intencional sobre a avaliação do projeto (Ap. L, pp. 260–264) e as contribuições do grupo “Sementes em Flor”, no último encontro do grupo (Ap. F, pp. 236–246). Para a sua concretização, procedeu-se a uma análise de conteúdo dos discursos e reflexão sobre as práticas profissionais, em função das categorias e subcategorias previamente definidas (Ap. J, p. 256), o que permitiu alcançar uma avaliação de carácter participativo.

A avaliação final do projeto encontra-se detalhada no Ap. M (pp. 265–270) e realizou-se em conformidade com o modelo CIPP (Stufflebeam & Shinkfield, 1995), permitindo compreender o impacto global das ações desenvolvidas, quer nas práticas da ET quer nos percursos das mulheres do grupo. A análise conjunta das perceções da ET e das participantes evidenciou uma grande coerência entre os olhares, confirmando mudanças nas mulheres e na própria ET.

No plano da definição de objetivos e da autonomização, observaram-se avanços concretos no percurso das participantes, como ilustra a afirmação da D. Angélica: “Quero muito acabar a carta de condução e fazer o curso de manicure (...) Não quero ficar fechada em casa, isso faz-me mal”, ou a da D. Estrelícia: “Quando vejo as notas, sinto que o esforço vale a pena”. Estas mudanças foram igualmente reconhecidas pela ET, que destacou o impacto do grupo na mudança de postura das mulheres, como referiu a psicóloga: “As mulheres começaram a olhar para si de outra forma, mais conscientes do que valem e do que já conseguiram conquistar”. Também o fortalecimento das redes de relações interpessoais foi amplamente referido, sendo o grupo vivido como espaço de apoio e pertença, como se pode comprovar nas palavras da D. Angélica: “Quando ouço as outras, percebo que todas temos dificuldades, mas que também conseguimos dar a volta. Isso dá força”, e reforçado pela D. Orquídea: “Aprendemos umas com as outras... cada uma contribui para ajudar as outras”. A ET corroborou esta leitura, destacando que “a relação que se estabeleceu entre as participantes permitiu que se abrissem, sentissem à vontade e confiassem umas nas outras”, fazendo do grupo “um espaço de encontro e pertença”. Por fim, registaram-se ganhos visíveis na autoestima e valorização pessoal. As participantes relataram mudanças na forma como se veem e se tratam, como demonstrou a D. Angélica: “Já tive muito preconceito com o meu corpo, mas agora tenho que me aceitar como sou”, ou a D. Estrelícia: “Aprendi a valorizar o que consigo fazer e a sentir orgulho nos meus progressos.” Estes avanços foram igualmente observados pela ET, que assinalou: “Elas passaram a cuidar-se e a preocupar-se com a aparência”, e que o grupo se tornou “Um espaço onde foram ouvidas e reconhecidas”.

As ações desenvolvidas fortaleceram um processo contínuo de empoderamento e favoreceram práticas mais integradas e humanizadas no contexto do CAFAP. Segundo a psicóloga: “Ao planear e comunicar previamente, conseguimos mais colaboração e menos resistência”. A assistente social acrescentou ainda uma melhoria no funcionamento do serviço: “Ao agendarmos previamente as visitas, conseguimos gerir melhor o tempo e rentabilizar a utilização da carrinha do CAFAP. Isto permitiu-nos reduzir deslocações desnecessárias e melhorar a organização do trabalho”. A educadora social sublinhou que ao longo do processo “as mulheres valorizaram-se mutuamente, apoiaram-se, perceberam que não estavam sozinhas, e isso foi muito positivo”, evidenciando o impacto transformador do trabalho realizado. Assim, o projeto evidenciou a importância de uma abordagem participativa e centrada nas pessoas, gerando mudanças visíveis tanto nas mulheres acompanhadas como no funcionamento da ET.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto procurou desenvolver um processo de mudança pessoal e social, sustentado no autoconhecimento, na partilha e reflexão conjunta, na construção de vínculos significativos, no fortalecimento das competências e na autovalorização pessoal. Este processo concretizou-se nos encontros do grupo “Sementes em Flor”, onde as mulheres puderam expressar livremente as suas vivências, dificuldades e expectativas futuras. Os momentos de encontro favoreceram a partilha e a reflexão conjunta, permitindo que as participantes se reconhecessem como protagonistas do seu próprio processo de mudança e identificassem, em conjunto com as profissionais do CAFAP, caminhos e estratégias para responder aos desafios que enfrentavam.

Paralelamente ao grupo “Sementes em Flor”, o projeto proporcionou um processo de reflexão conjunta com a ET que conduziu ao reajuste de práticas profissionais. O desenvolvimento de uma intervenção grupal, a realização de uma ação de sensibilização e a reflexão colaborativa sobre as rotinas de trabalho permitiram repensar estratégias, identificar novas formas de intervenção e criar uma visão mais integrada sobre o trabalho a desenvolver com as famílias.

Este processo foi também profundamente enriquecedor a nível pessoal. Acompanhar de perto as trajetórias de cada participante do grupo, ouvir as suas histórias e testemunhar os seus pequenos avanços, permitiu-me compreender, com maior profundidade, a importância da intervenção centrada na pessoa (Lima, 2003; Monteiro et al., 2024; Rogers, 1970, 1985; Timóteo & Bertão, 2012). Aprendi que a transformação não se mede apenas pelos resultados visíveis, mas pelo modo como cada pessoa se sente reconhecida, validada e capaz de sonhar novamente.

Concluo, assim, que a IAP se revelou um caminho fértil... permitiu, não apenas intervir, mas co-construir conhecimento e transformação (Cembranos et al., 2001; Coutinho, 2015). Globalmente, este percurso reafirmou a importância da escuta, da aceitação, da participação e do diálogo como pilares deste projeto. Se hoje voltasse a iniciar este projeto, talvez fizesse algumas escolhas diferentes, mas levaria comigo a mesma vontade de «estar com» (Coimbra de Matos, 2007) e não apenas para as pessoas. É neste encontro em que se partilham tempos, histórias e caminhos, que reconheço o sentido da intervenção social: uma construção conjunta, feita de presença e humanidade.

REFERÊNCIAS

- Alarcão, M. (2000). *(Des)equilíbrios familiares: uma visão sistémica*. Quarteto Editores.
- Almeida, M., Ferreira, M., Souza, P., & Serrão, C. (2016). A educação social e as famílias multidesafiadas: reflexos sobre um trajeto estimulado. *Praxis Educare*, 1, 57-64.
- Assembleia da República. (1999). *Lei n.º 147/99, de 1 de setembro*. Diário da República, Série I-A, 204, 6115-6132. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/147-1999-581619>
- Ausloos, G. (2003). *A competência das famílias: tempo, caos, processo*. Climepsi.
- Azevedo, L. J. C., Féres-Carneiro, T., & Lins, S. L. B. (2015). A família e a transmissão psíquica. *Psicanálise & Barroco em revista*, 13(1), 57-71. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/109788/2/238870.pdf>
- Baumeister, R., Campbell, J., Krueger, J., Kathleen D. & Vohs, K. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151640/>
- Bertão, A. M., & Jacinto, A. I. (2016). Competências parentais e espaço mental – Histórias de amor e desamparo. In V. Franco (org.), *Contributos psicodinâmicos para a intervenção precoce na infância* (pp. 67-90). Edições Aloendro.
- Cardoso, Ricardo & Moreira, Darlinda. (2017). Da educação à intervenção social: a construção do conhecimento na transformação da realidade. *Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación*, 5, 102-106.
- Carvalho, C., & Sá, A. M. M. (2024). Caminhos para a inclusão social: reflexões a partir do trabalho com famílias. *HOLOS*, 40(4), 1-12. <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/17435/4104>

- Cembranos, F., Montesino, D.H., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- Coimbra de Matos, A. (2007). *Vária. Existo porque fui amado*. Climepsi Editores.
- Coimbra de Matos, A. (2017). *Nova relação*. Climepsi Editores.
- Correa, O.B.R. (2003). Transmissão psíquica entre as gerações. *Psicologia USP*, 14(3), 35-45.
<https://doi.org/10.1590/S0103-65642003000300004>
- Coutinho, C. (2015). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2ª edição). Edições Almedina.
- Coutinho, C.P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J., & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII(2), 355-380.
- Ferreira, A. (2011). *Educação familiar como forma de intervenção para o empowerment* (Tese de mestrado, Universidade de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa.
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3120/1/TESE%20MESTRADO%20FINAL.pdf>
- Ferreira, J., & Bertão, A. (2017). A metodologia de investigação-ação participativa na reabilitação psicossocial de pessoas com doença mental. *Revista Sentos-e*, 4(1), 79-87.
<http://parc.ipp.pt/index.php/sentos/article/view/2543>
- Franco, V. (2007). Dimensões transdisciplinares do trabalho de equipe em intervenção precoce. *Interação em Psicologia*, 11(1), 113-121.
- Gomes, L. B., Bolze, S. D. A., Bueno, R. K., & Crepaldi, M. A. (2014). As origens do pensamento sistêmico: das partes para o todo. *Pensando Famílias*, 18(2), 3-16.
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2014000200002

- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária*. (Tese de doutoramento, Universidade do Porto). Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53042>
- Melo, A. T. & Alarcão, M. (2009). Centros de apoio familiar e aconselhamento parental: proposta de um modelo global de organização. *Psicologia & Sociedade*, 21(1), 55-64. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822009000100007>
- Melo, A., Filho, O., & Chaves, H. (2014). Conceitos básicos em intervenção grupal. *Encontro: Revista de psicologia*, 17(26), 47-63.
- Mendes, I. (2024). A saber: o diálogo é saber e sabe bem. In H. Monteiro, I. Timóteo, & A. Bravo (coord.). *Contra-manual de Investigação-Ação Participativa* (133-145). Quântica Editora.
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “palavramundo”. Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas*, 54, 65-84.
- Monteiro, H., Timóteo, I., & Bravo, A. (coord.) (2024). *Contra-manual de investigação-ação participativa*. Quântica Editora.
- Nunes, C., & Nunes, L.A. (2015). Famílias em risco psicossocial: desafios para a avaliação e intervenção. *Revista de psicologia da criança e do adolescente*, 6(1), 95-107.
- Phaneuf, M. (2005). *Comunicação, entrevista, relação de ajuda e validação*. Lusociência.
- Portaria nº 139/2013 de 2 de abril. *Diário da República nº64 – I série*. Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental. <https://files.dre.pt/1s/2013/04/06400/0194201946.pdf>
- Reese, E. M., Barlow, M. J., Dillon, M., Villalon, S., Barnes, M. D., & Crandall, A. A. (2022). Intergenerational transmission of trauma: the mediating effects of family health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5944. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105944>

- Relvas, A. (1999). *Conversas com famílias – discursos e perspectivas em terapia familiar*. Edições Afrontamento.
- Rogers, C. (1970). *Grupos de encontro*. Moraes Editores.
- Rogers, C. (1985). *Tornar-se pessoa* (7.ª edição). Moraes Editores.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projectos sociais: Casos práticos*. Porto Editora.
- Soares, N., Antunes, C., Caetano, A., & Teixeira, M. (2023). A visita domiciliária no serviço social: o início, o conceito, a operacionalização e as boas práticas dos/as profissionais. *Revista Temas Sociais*, 5, 128-139. [10.53809/TS_ISS_2023_n.5_128-139](https://doi.org/10.53809/TS_ISS_2023_n.5_128-139)
- Sousa, J., Mendonça, R., Pinho, E., Almeida, D., Nunes, F., Farinha, M., & Esperidião, E. (2020). Eficácia dos grupos terapêuticos na atenção psicossocial: análise à luz do referencial dos fatores terapêuticos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73 (Supl. 1), 1-9. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0410>
- Sousa, L., Hespanha, P., Rodrigues, S., & Grilo, P. (2007). *Famílias pobres: desafios à intervenção social*. Climepsi Editores.
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática: guía teórica y práctica*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26. <http://hdl.handle.net/10400.22/6296>
- Veiga, S., & Ferreira, J. (2018). A pessoa do profissional de relação de ajuda em contextos de saúde mental. *Sensos-E*, 4 (2), 36-50. <https://doi.org/10.34630/sensos-e.v4i2.2538>
- Zimerman, D. (2004). *Manual de técnica psicanalítica: uma revisão*. Artmed.
- Zimerman, D. E. & Osorio, L. C. (1997). *Como trabalhamos com grupos*. Artmed Editora.

ANEXOS

ANEXO A. CONSENTIMENTO INFORMADO: PARTICIPANTES DO PROJETO



CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL⁷

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-ação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Ana Luísa do Couto Teixeira foi acolhida/o na Instituição _____ para o desenvolvimento do projeto numa das suas respostas sociais – Centro de Apoio Familiar e aconselhamento Parental (CAFAP). O envolvimento de profissionais e de crianças/ jovens é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

A mestranda elaborará um relatório escrito sem qualquer dado pessoal, que será avaliado e que estará disponível *online*, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Garante-se que a informação é confidencial, mantendo-se o anonimato e não sendo divulgados os dados pessoais dos participantes nem o nome da instituição. Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso pelo prazo de cinco anos.

Agradece-se, desde já, a sua participação e, caso concorde em participar no projeto, solicita-se que assine este consentimento.

⁷ Este consentimento foi assinado por todos os participantes e co-autores do Projeto, não sendo aqui divulgadas as suas assinaturas, nem o nome da instituição, de modo a manter o anonimato.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestrandia. Aceito participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

APÊNDICES

APÊNDICE A. GUIÕES DAS CONVERSAS INTENCIONAIS COM A EQUIPA TÉCNICA

O Ap. A apresenta os guiões das conversas intencionais desenvolvidas com as profissionais da ET do CAFAP. Estes guiões foram concebidos com o propósito de orientar os diálogos, garantindo a intencionalidade na recolha de dados e a relevância dos tópicos abordados. A estrutura das conversas procurou incentivar uma reflexão aprofundada sobre a prática profissional, respeitando os princípios éticos da investigação, nomeadamente no que se refere à confidencialidade e ao respeito pela autonomia das participantes.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Conhecer a Instituição	– Compreender a estrutura e o funcionamento da Instituição – Caracterizar a realidade em que se insere (meio envolvente) – Conhecer as diferentes valências que integram a instituição
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Conhecer a história e a realidade atual do CAFAP	– Perceber como surgiu o CAFAP nesta instituição, o seu percurso histórico e enquadramento legal – Identificar o número de famílias a ser acompanhadas pelo CAFAP – Apresentar as modalidades de intervenção em vigor e a sua concretização prática – Concluir o que torna o CAFAP uma resposta diferenciada de outras entidades que trabalham com famílias

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Conhecer a composição da ET, a sua organização e funcionamento	- Expor a constituição da ET - Descrever como se organiza a ET para potenciar a sua intervenção com as famílias - Identificar constrangimentos e potencialidades da ET - Identificar o funcionamento da ET enquanto equipa multi, inter ou transdisciplinar - Identificar momentos de intervenção e supervisão da ET

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Compreender as diferentes etapas do processo de intervenção com as famílias (desde o seu início até ao seu término)	- Indicar os critérios que possibilitam o encaminhamento de uma família para o CAFAP - Identificar as entidades que podem proceder ao encaminhamento - Explicar o processo de acolhimento da família (quem acolhe? Como?) - Analisar e expor o papel do gestor de caso na coordenação da intervenção - Perceber como se processa a articulação com as diferentes entidades envolvidas no processo - Enunciar o modelo e as estratégias utilizadas na intervenção - Analisar e explicar o envolvimento e participação da família ao longo de todo processo - Explicar o término do acompanhamento (Quem decide o término? Quem avalia a intervenção?)

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Caracterizar as famílias que são acompanhadas no CAFAP e identificar as suas características predominantes	- Nomear a tipologia e dimensão das famílias em acompanhamento - Assinalar as habilitações literárias dos pais/ cuidadores e a escolaridade dos menores - Apresentar a situação laboral das famílias - Expor as condições de habitabilidade e salubridade das famílias acompanhadas nas modalidades de PF e RF - Reconhecer a (in)adequação das competências parentais- Identificar a ocorrência de problemas de saúde nos pais/ cuidadores - Indicar a presença de problemáticas associadas aos menores- Identificar o acompanhamento simultâneo por outras entidades e serviços - Assinalar a coexistência de outros fatores de risco (e.g., violência doméstica, alcoolismo, toxicod dependência e problemas de saúde)

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Devolver a análise da realidade e refletir/problematizar juntamente com a ET a intervenção desenvolvida	- Verificar se a intervenção realizada se adequa às necessidades de cada família - Identificar as fragilidades da intervenção - Identificar as maiores dificuldades sentidas na criação de uma relação de confiança com as famílias - Refletir e pensar propostas de melhoria a uma intervenção regular e diferenciada.

APÊNDICE B. DESCRIÇÃO DETALHADA DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO DESENVOLVIDO PELA EQUIPA TÉCNICA

O Ap. B apresenta a descrição detalhada do processo de intervenção desenvolvido pela ET do CAFAP, no âmbito da sua atuação junto das famílias acompanhadas. Esta sistematização tem como objetivo oferecer uma visão mais aprofundada das dinâmicas, metodologias e práticas que sustentam a intervenção deste serviço. Assim, ao longo deste Ap. são descritas, de forma sequencial, as principais etapas do processo de intervenção, evidenciando o papel da ET e as particularidades da sua prática profissional.

ENCAMINHAMENTO DA FAMÍLIA

A primeira etapa do processo consiste no encaminhamento da família para o CAFAP, em documento próprio, um formulário criado para o efeito. O encaminhamento pode ser efetuado por diversas entidades responsáveis pela proteção e apoio social (tribunal, EMAT, CPCJ, SAAS, Escola, Centro de Saúde, entre outros). Em casos menos frequentes, a própria família pode solicitar diretamente a intervenção e, nestes casos, o formulário de encaminhamento é preenchido pelas profissionais do CAFAP. Após a receção do formulário, a ET agenda uma reunião com a entidade encaminhadora onde são partilhadas e discutidas informações importantes sobre a família, os problemas identificados e os objetivos do encaminhamento. Esta reunião tem uma importância fundamental para contextualizar a intervenção; caso haja um PPP (Processo de Promoção e Proteção) ou de RRP (Regulação das Responsabilidades Parentais) em curso, as profissionais do CAFAP precisam de garantir que a sua intervenção é pensada e delineada em conformidade com o processo.

ADMISSÃO DA FAMÍLIA

Uma vez encaminhada, a família passa pelo processo formal de admissão. Os critérios de prioridade para admissão das famílias que se encontram em lista de espera são baseados na gravidade da situação, no nível de risco em que se encontra a criança ou jovem, na sua idade e na especificidade da sinalização. Nas palavras da educadora social, a ET faz uma gestão “o mais humanizada possível”, centrada na criança e na família. Acrescenta que “nos processos

sinalizados pelo tribunal ou a CPCJ, já estamos a lidar com situações muito críticas, precisávamos de atuar mais cedo, logo aos primeiros sinais de risco”. Ainda de acordo com a mesma profissional “a pirâmide está invertida... somos uma intervenção de primeira linha e, por isso, devíamos ser as primeiras a atuar. Se dermos sempre prioridade aos processos da CPCJ e do tribunal podemos estar a contribuir para que problemas familiares e parentais mais simples se agravem ao ponto de se tornarem casos judiciais (...). Se temos um bebé recém-nascido, damos prioridade ao bebé”.

Uma vez admitida a família, é agendada uma reunião de acolhimento no CAFAP com o objetivo de proporcionar um primeiro contacto entre a família e a ET. Este encontro tem como objetivo promover o conhecimento mútuo e dar início ao processo de avaliação da situação familiar, etapa essencial para a definição de uma intervenção ajustada às necessidades identificadas. No processo de admissão da família é-lhe atribuída uma gestora de caso, que fica responsável por gerir toda a intervenção, contactar diretamente com a família, articular com os diferentes serviços e acompanhar o processo em permanência. As profissionais explicam, o mais detalhadamente possível, as funções do CAFAP e o acompanhamento a desenvolver. É também nesta reunião que se procede à assinatura do Consentimento de Intervenção e do Acordo Familiar:

- a) **Consentimento de Intervenção:** A intervenção do CAFAP exige, obrigatoriamente, o consentimento formal da família. Este documento deve ser assinado pelos membros responsáveis, confirmando a sua aceitação e colaboração no processo. Importa destacar que a família tem o direito de interromper a intervenção a qualquer momento, caso assim o entenda.
- b) **Acordo Familiar:** constitui um compromisso escrito entre a família e as profissionais do CAFAP, onde se estabelecem as responsabilidades de ambas as partes, bem como os objetivos a alcançar ao longo da intervenção.

ELABORAÇÃO DO PIAF E DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO

A estruturação da intervenção é formalizada através da elaboração do Plano Integrado de Apoio Familiar (PIAF), documento que orienta toda a atuação do CAFAP junto da família. Com base nas

conversas intencionais desenvolvidas com a ET, e nas evidências recolhidas através da observação participante, foi possível verificar que o PIAF é elaborado com base na modalidade de intervenção a implementar e respeita as fragilidades, competências e expectativas da família (são definidas, juntamente com a família, as suas necessidades e potencialidades). Importa reconhecer que, na opinião da ET, o nível de envolvimento das famílias na construção do PIAF varia significativamente: algumas demonstram maior facilidade e empenho em colaborar ativamente, enquanto outras necessitam de um acompanhamento mais intensivo, exigindo mais tempo, orientação e insistência por parte da ET. Segundo a educadora social, nos primeiros meses de intervenção, “a ET está regularmente com a família, dependendo da gravidade da situação e do risco em que se encontram as crianças, mas grande parte das famílias tem um acompanhamento semanal, sobretudo na fase inicial do processo (...) quando sentimos que a situação está a estabilizar e que a família começa a dar sinais de progresso, vamos reduzindo, de forma gradual, a frequência da intervenção”.

Tal como disposto na Portaria n.º 139/2013, e porque se trata de um processo complexo e participado, o PIAF é elaborado no prazo de dois meses a partir da data de admissão da família, tem a duração inicial de um ano, mas é frequentemente prolongada por igual período ou mais. O que se verifica na prática é que vários processos permanecem em acompanhamento por vários anos. Após reflexão e partilha de pontos de vista sobre este problema, a ET concluiu que as famílias referenciadas de forma cíclica e continuada tendem a enfrentar os mesmos problemas de forma recorrente, ou então, deparam-se com novos problemas que afetam o equilíbrio e estabilidade do sistema familiar. A ET reconheceu igualmente os constrangimentos existentes no que respeita à capacidade de assegurar um acompanhamento contínuo, regular e devidamente sistematizado, admitindo que esse acompanhamento, por vezes, fica aquém do desejado, face às exigências do contexto.

A avaliação do PIAF é realizada semestralmente, sendo possível proceder a revisões sempre que necessário, em função da evolução da situação familiar. Estas avaliações são feitas pela ET com a colaboração da família, sendo que a frequência dos momentos de intervenção (e.g., VD, telefonemas, reuniões com a família e outras entidades, atendimentos individualizados, articulação com diferentes serviços) varia em função do nível de risco em que se encontram as crianças ou jovens, bem como a atitude de maior ou menor colaboração da família e da sua

capacidade de mudança e adaptação a novas exigências do processo de acompanhamento. Como salienta a assistente social, “cada caso é um caso, a intervenção tem sempre de ser ajustada à realidade daquela família. Podemos ter dois casos que parecem semelhantes no papel, mas depois, no terreno, são completamente diferentes. Há famílias que respondem bem logo desde o início, outras precisam de mais tempo, mais proximidade, mais escuta. Não há uma fórmula única, e é isso que torna este trabalho tão desafiante e tão importante”.

O desenvolvimento da intervenção passa muito pelo papel central da gestora de caso, uma tarefa desafiante e “intrinsecamente relacional” (Franco, 2007, p.119), como se comprova no discurso da educadora social a propósito da função de gestora de caso: “O mais importante é criar relação com as pessoas, fazê-las perceber que somos aliadas, que estamos cá para ajudar e ao mesmo tempo orientar o melhor possível”. Esta visão de intervenção psicossocial encontra-se em total conformidade com as sugestões de intervenção propostas para as famílias multidesafiadas por diversos autores (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Sousa et al., 2007). É também a gestora de caso que articula com outras entidades (EMAT, CPCJ, SAAS) ou instituições (Escola, Centro de Saúde, Junta de Freguesia). Existem ainda outros profissionais de referência com quem articulam, como por exemplo, no caso de crianças que estão institucionalizadas, com os representantes das CAR. A articulação acontece diariamente, através de contactos telefónicos para esclarecer dúvidas, pedir opiniões, relatar acontecimentos ou por *e-mail*, quando se trata de um pedido/transmissão de informação mais formal. Quando a equipa do CAFAP sente necessidade de uma reavaliação do processo, são marcadas reuniões grupais onde estão presentes a família, a gestora de caso e representantes de outras equipas/instituições envolvidas. Por vezes, para benefício da família, fazem também VD em conjunto. Durante o desenvolvimento do projeto, tive a oportunidade de participar em várias destas reuniões e VD e constatar que trabalham efetivamente em conjunto, articulam procedimentos, decidem estratégias e formas de atuação e mantêm-se constantemente informadas das atualizações dos processos. À semelhança do que defendem Melo e Alarcão (2009), procuram agir de forma “verdadeiramente multidisciplinar, em que diferentes olhares não só se complementam como se complexificam e flexibilizam mutuamente, resultando na definição de ações partilhadas e complementares que se unem, em vez de caminharem em linhas paralelas que nunca se cruzam verdadeiramente” (p. 58). Como refere a assistente social, “o objetivo é

sempre agilizar o mais possível, manter toda a gente envolvida, caminhar no mesmo sentido e em função dos objetivos definidos”.

ARQUIVAMENTO DO PROCESSO

Quanto ao término do acompanhamento, os motivos para o arquivamento de um processo podem ser diversos, uns porque os menores atingem a maioridade, outros porque a família muda de concelho e passa a ser encaminhada por outra entidade da nova área de residência. De um modo geral, sendo notória a evolução da família, a superação do período de crise e/ou uma melhoria geral da condição de vida familiar, é agendada uma reunião com a entidade sinalizadora para dar conhecimento da situação e para falarem do término do processo. Segundo a assistente social, “a decisão de arquivamento dos processos é feita caso a caso, não é linear (...) cada família tem a sua realidade e o seu ritmo, por isso é fundamental avaliar continuamente a evolução da situação, os progressos alcançados e o nível de autonomia que conseguem demonstrar”. Assim, nem sempre o cumprimento formal dos objetivos implica que a família esteja verdadeiramente preparada para terminar o acompanhamento. Há muitos aspetos subjetivos e contextuais que pesam na decisão de arquivamento e, de acordo com a psicóloga, “este só é proposto quando sentimos que a família está preparada”. A opinião da família é ouvida e, nas palavras da assistente social, “não há memória de nenhuma família que tenha discordado do arquivamento do processo”, quando este é proposto. Em suma, o processo só é arquivado após uma avaliação conjunta da intervenção, sendo de salientar que “algumas famílias manifestam o desejo de manter o contacto e nós temos sempre o cuidado de mostrar que continuamos disponíveis para o que for necessário”, como refere a psicóloga.

No que respeita à modalidade de PEF, embora a documentação seja praticamente a mesma (acresce um documento assinado pelas partes onde constam as regras dos convívios supervisionados), a abordagem é significativamente diferente e caracteriza-se por ser mais reduzida e limitada. O início do PEF é decretado pelo tribunal, sendo a principal função das profissionais registar e relatar os encontros à entidade sinalizadora, bem como monitorizar as interações familiares, assegurando um ambiente seguro e adequado ao cumprimento dos objetivos estipulados. Também nesta modalidade de acompanhamento, as profissionais procuram criar uma relação empática com as famílias, interagir positivamente com elas e

promover uma comunicação respeitosa, ajudando a reduzir eventuais tensões. Pelo que pude constatar, através da observação participante, as três profissionais demonstraram consistência nesse esforço, revelando sensibilidade às dinâmicas familiares, ajustando a sua postura consoante o contexto e mostrando disponibilidade para escutar e acolher as necessidades expressas pelas famílias. Durante os convívios, participam em múltiplas atividades, normalmente escolhidas pelas crianças/jovens (jogos de tabuleiro, jogos de cartas, desenhos, brincar ao 'faz de conta', ir ao parque, etc.), procurando fomentar a sua autonomia, reforçar vínculos afetivos e promover competências socioemocionais, aspetos reconhecidos na literatura (e.g., Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007) como essenciais para a construção de relações de confiança no contexto da intervenção psicossocial. No caso de PEF com jovens adolescentes é frequente que surjam maiores desafios na gestão do convívio familiar, resultantes da resistência, oposição ou frustração manifestadas pelos próprios jovens. Nestes casos, a formação específica em mediação familiar revela-se particularmente relevante, tal como referido pela ET, pois, segundo a psicóloga e a assistente social, dota o profissional de ferramentas teóricas e práticas que facilitam a comunicação, promovem a resolução de conflitos e contribuem para a reconstrução de vínculos familiares mais funcionais.

O término dos processos de PEF é decretado pelo tribunal, em função dos relatórios que a equipa envia: podem sugerir mudança de regime (passar para «regime de trocas supervisionadas» ou «regime de convívios autónomos», mantendo a atuação do CAFAP apenas na retaguarda, por exemplo, com a troca de telefonemas ou *e-mails* com ambos os pais /responsáveis pela criança ou jovem, no sentido de perceber se o convívio continua a correr dentro do esperado e informar, posteriormente, o tribunal, para que o processo possa ser arquivado; ou a cessação dos convívios supervisionados por impossibilidade da sua continuidade, por exemplo, quando os menores atingem a maioridade e expressam o seu desejo de não continuar com os encontros. Por vezes, quando os filhos são adolescentes e se recusam peremptoriamente a comparecer ao encontro ou quando o convívio representa um fator de grande stresse e ansiedade para a criança/ jovem, o tribunal decide também decretar a suspensão desta medida. Esta situação não é muito frequente; durante o período em que me encontrei em desenvolvimento do projeto neste CAFAP, ocorreu apenas em dois processos.

APÊNDICE C. ESTUDO E CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS FAMÍLIAS ACOMPANHADAS PELO CAFAP

O Ap. C apresenta um estudo da realidade das famílias acompanhadas pelo CAFAP onde foi desenvolvido o presente projeto. Este serviço encontra-se responsável pelo acompanhamento de um total de 65 famílias, distribuídas pelas diferentes modalidades de intervenção: 40 na modalidade de PF; 20 na modalidade de PEF; e 5 na modalidade de RF, perfazendo um total de 245 pessoas, na altura do início do projeto.

Desde a fase inicial de desenvolvimento do projeto, participei ativamente no quotidiano da ET, acompanhando as profissionais em atendimentos, VD, reuniões interinstitucionais e encontros com diferentes serviços e entidades parceiras. Esta proximidade permitiu-me manter um contacto direto e privilegiado com as famílias envolvidas, de forma contínua, o que constituiu uma fonte essencial de informação para a caracterização global aqui apresentada.

A construção desta caracterização resultou, assim, de um processo metodológico sustentado em múltiplas fontes de recolha de dados. Por um lado, baseou-se nas conversas intencionais realizadas com as profissionais, que possibilitaram compreender, a partir das suas perspetivas, os contextos de intervenção e as necessidades das famílias. Por outro lado, apoiou-se na observação participante, realizada ao longo de todas as interações estabelecidas com os diferentes intervenientes, o que favoreceu uma compreensão mais contextualizada da realidade em estudo. Este processo foi ainda enriquecido pela análise documental dos processos individuais, que forneceram informações complementares e detalhadas sobre cada família acompanhada.

Considerando as particularidades que caracterizam cada agregado familiar e reconhecendo que estas se manifestam de forma distinta em função da modalidade de acompanhamento atribuída, entendeu-se ser pertinente proceder à caracterização das famílias de acordo com a modalidade específica em que se inserem. Esta opção metodológica visa garantir uma análise rigorosa, respeitando as especificidades e dinâmicas próprias de cada modalidade de intervenção.

FAMÍLIAS ACOMPANHADAS EM PF

O estudo estatístico das 40 famílias acompanhadas em PF contemplou um universo de 151 pessoas, permitindo construir um retrato abrangente das suas características sociais e demográficas. A análise efetuada incidu sobre doze variáveis de referência: sexo; idade; tipologia familiar; dimensão da família; habilitações literárias dos adultos; ocupação dos adultos; emprego/ desemprego; escolaridade dos menores; presença de problemáticas associadas nos menores; acompanhamento simultâneo por outras entidades/ serviços; coexistência de outros fatores de risco familiares (e.g., violência doméstica, alcoolismo, toxicodependência e problemas de saúde); condições habitacionais; e, por fim, a duração do acompanhamento.

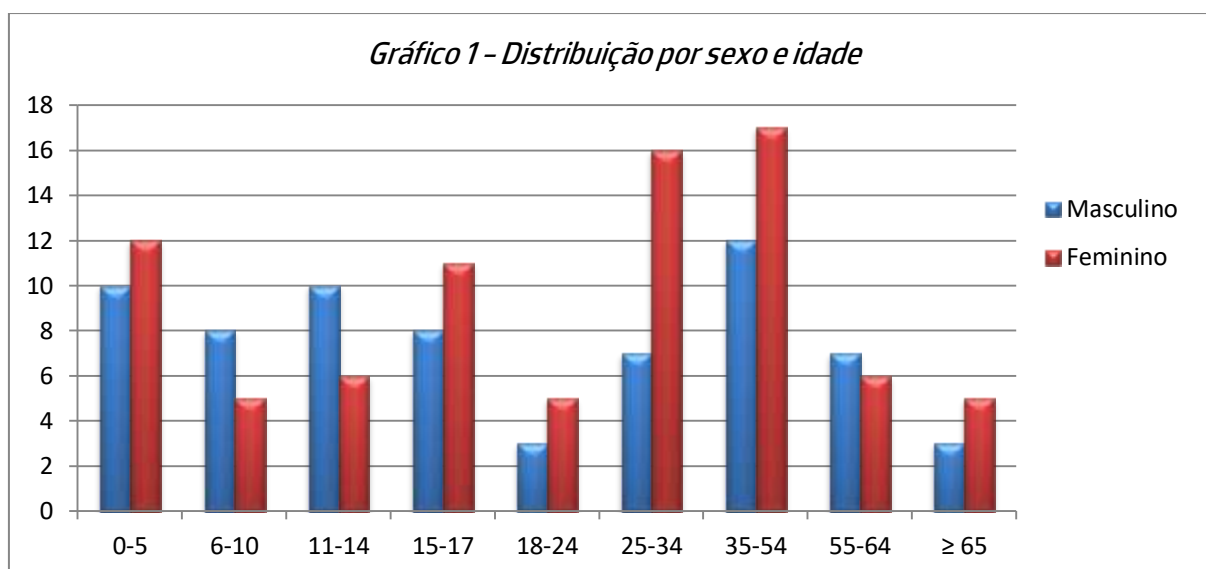
No que se refere à distribuição por sexo, observa-se uma ligeira predominância do sexo feminino, que representa 55,0% do universo estudado, enquanto o sexo masculino corresponde a 45,0%.

Relativamente à estrutura etária, verifica-se que 70 pessoas (46,3%) são menores de 18 anos, ao passo que 81 (53,7%) correspondem a adultos. Entre as diferentes faixas etárias, destaca-se o grupo dos 35-54 anos, com 29 participantes (19,2%), constituindo a categoria mais representada. Seguem-se as faixas dos 25-34 anos e dos 0-5 anos, que incluem, respetivamente, 23 (15,2%) e 22 (14,5%) indivíduos. Já o grupo dos 18-24 anos apresenta uma expressão reduzida, com apenas 8 participantes (5,3%). Importa sublinhar que, dentro deste grupo, se encontram duas mulheres jovens mães de família, enquanto os restantes correspondem a jovens adultos ainda dependentes dos progenitores.

A análise global da distribuição etária revela uma concentração de indivíduos em idade adulta ativa (25-64 anos), que perfazem 65 participantes (34,4%). Paralelamente, a presença de crianças e jovens até aos 17 anos ($n=70$; 46,3%) reforça a relevância da população em idade escolar no conjunto estudado. Em contrapartida, os idosos (≥ 65 anos) representam apenas 5,3% ($n=8$) do universo total, assumindo, por conseguinte, um peso residual na estrutura populacional analisada (Quadro 1 e Gráfico 1).

Quadro 1 – Sexo e Idade

	0-5	6-10	11-14	15-17	18-24	25-34	35-54	55-64	≥ 65	TOTAL (n)	TOTAL (%)
Masculino	10	8	10	8	3	7	12	7	3	68	45,0%
Feminino	12	5	6	11	5	16	17	6	5	83	55,0%
TOTAL (idade)	22	13	16	19	8	23	29	13	8	151	100%



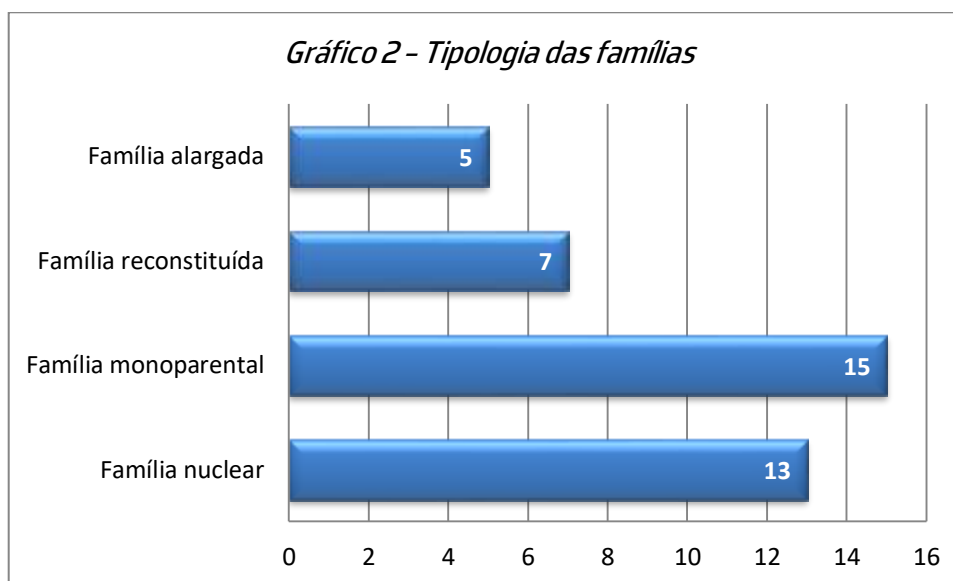
No que respeita à tipologia familiar, verifica-se uma predominância das famílias monoparentais, que representam 37,5% do total de famílias (n=15). Entre estas, a esmagadora maioria corresponde a agregados monoparentais femininos (n=13), sendo apenas dois casos de monoparentalidade masculina (n=2). A análise da origem desta configuração familiar permite constatar que, em todos os casos, a monoparentalidade decorre de situações de separação ou divórcio, não se registando, portanto, associações a outros fatores, como viuvez ou maternidade/paternidade solteira.

Segue-se, em termos de representatividade, a tipologia das famílias nucleares, correspondentes a 32,5% das famílias (n=13), nas quais as crianças ou jovens residem com ambos os progenitores. Esta configuração, considerada a estrutura familiar tradicional, assume, contudo,

uma expressão ligeiramente inferior à das famílias monoparentais, o que reforça a centralidade das dinâmicas de dissolução conjugal na caracterização da população em análise.

As famílias reconstituídas representam 17,5% (n=7) do total. Este tipo de agregado resulta de processos de recomposição familiar, em que a criança ou jovem reside com um dos pais após a separação/divórcio, sendo integrado num novo núcleo familiar formado pelo progenitor e o respetivo cônjuge ou companheiro(a).

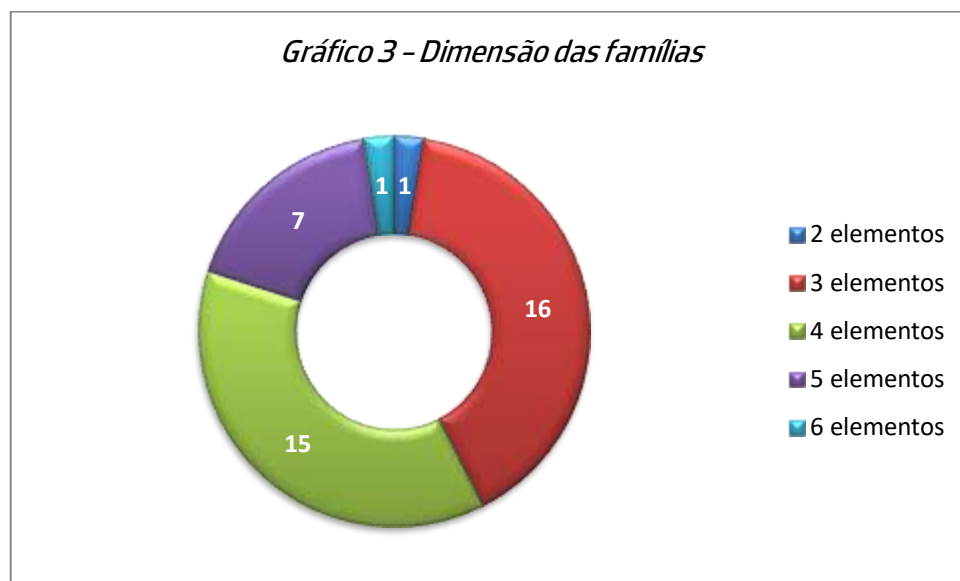
Por último, observa-se a presença de famílias alargadas em 12,5% dos casos (n=5), nas quais a responsabilidade parental recai sobre elementos da geração ascendente ou colateral. Na maioria destes agregados, são os avós (n=3) que assumem a função parental, embora se registem também situações em que a mesma é desempenhada por tios-avós (n=1) ou bisavós (n=1). Esta realidade traduz a importância das redes familiares de suporte alargado como recurso de proteção e continuidade dos cuidados parentais em contextos de vulnerabilidade familiar (Gráfico 2).



No que respeita à dimensão das famílias analisadas, verifica-se que a maior proporção corresponde aos agregados de três elementos (n=16; 40%), em valores muito próximos dos registados pelas famílias de quatro elementos (n=15; 37,5%). Em seguida, destacam-se as famílias constituídas por cinco membros (n=7; 17,5%), das quais quatro correspondem a famílias nucleares e 1 a uma família monoparental feminina, composta por uma mãe que assume a

responsabilidade parental de quatro filhos. Regista-se ainda a existência de apenas uma família com seis elementos (2,5%), configurando-se esta como uma família reconstituída, o que traduz a diversidade de arranjos familiares resultantes de processos de recomposição conjugal. De igual modo, foi identificada uma única família com dois elementos (2,5%), formada por uma avó e a sua neta.

Esta distribuição sugere uma tendência para agregados familiares de pequena e média dimensão (três a quatro elementos) (Gráfico 3).

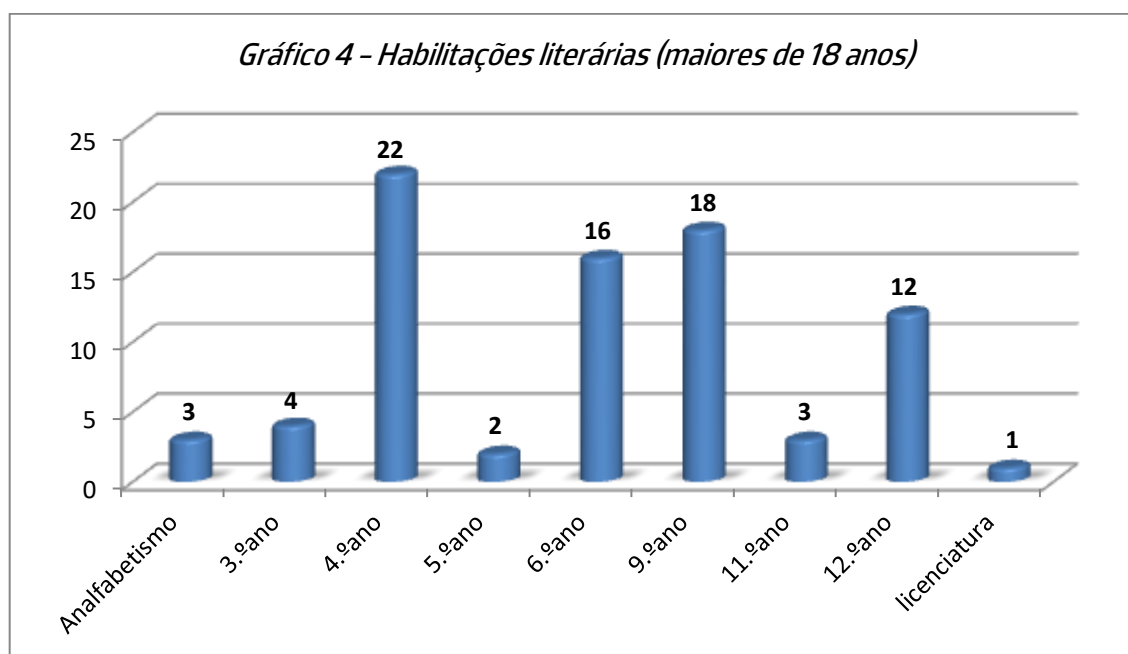


A análise das habilitações literárias dos adultos das famílias acompanhadas em PF revela um predomínio de baixas qualificações escolares. Do total das 81 pessoas avaliadas, a maioria (n=65; 80,2%) não ultrapassou o Ensino Básico. Os níveis mais frequentes concentram-se no 4.º ano, com 22 pessoas (27,2%), e no 9.º ano, com 18 pessoas (22,2%). Verifica-se ainda que 16 pessoas concluíram o 6.º ano (19,7%) e 12 pessoas o 12.º ano (14,8%), enquanto apenas uma pessoa possui licenciatura, representando 1,2% do total.

O ensino secundário encontra uma representação de apenas 18,5% das pessoas a concluírem o 11.º (n=3) ou 12.º ano (n=12). A percentagem de analfabetismo (n=3; 3,7%) continua a ser relevante, evidenciando fragilidades no acesso e permanência no sistema de ensino.

Este cenário indica que o grupo em análise apresenta um perfil de escolarização baixo, caracterizado por percursos educativos marcados pelo abandono escolar precoce. As fragilidades socioeconómicas podem ter condicionado a continuidade dos estudos, refletindo-se hoje numa reduzida presença de qualificações intermédias e superiores.

Em termos de intervenção, estes dados sublinham a necessidade de reforçar programas de educação e formação de adultos, de modo a combater o défice de qualificações e criar novas oportunidades de inserção social e profissional. O investimento na educação, tanto para as gerações atuais como para as futuras, constitui um eixo fundamental para quebrar ciclos de exclusão e promover a mobilidade social das famílias acompanhadas (Gráfico 4).



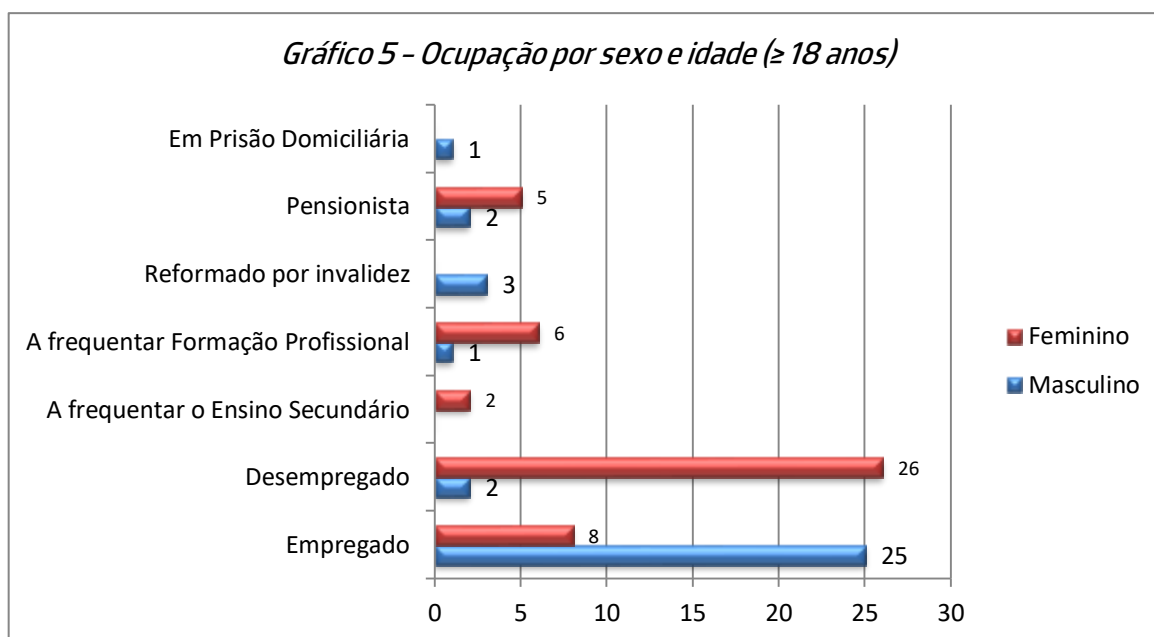
Quanto à ocupação dos 81 adultos, 28 encontram-se desempregados (34,7%), 33 exercem atividade profissional (40,8%), 7 frequentam formação profissional (8,6%), 2 jovens adultas frequentam o ensino secundário (2,4%), existindo também 7 pensionistas (8,6%), 3 homens reformados por invalidez (3,7%) e um homem em situação de prisão domiciliária (1,2%), o que ilustra a diversidade de situações sociais complexas encontradas na população acompanhada. Em relação à situação laboral, observa-se uma clivagem de género bastante acentuada. Entre os 33 adultos empregados, a grande maioria é do sexo masculino (n=25; 75,8%), enquanto apenas 8 mulheres se encontram empregadas (24,2%). O cenário inverte-se no desemprego: dos 28

adultos desempregados, 26 são mulheres (92,8%) e apenas 2 são homens (7,2%). Este dado revela uma clara vulnerabilidade das mulheres no acesso ao mercado de trabalho, possivelmente associada a desigualdades de género, maiores responsabilidades familiares ou dificuldades acrescidas de empregabilidade.

No que diz respeito à escolarização e formação, 7 adultos estão em formação profissional, sendo a maioria também do sexo feminino (n=6; 85,7%). Estes dados sugerem que as mulheres apresentam maior presença em percursos de requalificação ou escolarização tardia, enquanto os homens surgem menos representados nesse domínio. Quanto à reforma, registam-se três homens reformados por invalidez e sete pensionistas, maioritariamente mulheres (n=5; 71,4%). De forma global, a análise mostra que os homens apresentam maior integração laboral, mas também maior incidência de invalidez, enquanto as mulheres se destacam no desemprego, na frequência de formações e entre as pensionistas. Esta realidade evidencia diferentes vulnerabilidades: por um lado, as mulheres encontram-se em maior risco de exclusão laboral e económica; por outro, alguns homens enfrentam constrangimentos associados à saúde e à incapacidade. Importa, ainda, ter em conta que a sobrecarga de responsabilidades familiares continua a recair sobretudo sobre as mulheres, o que poderá justificar a sua maior taxa de desemprego (Quadro 2 e Gráfico 5).

Quadro 2 - Ocupação por sexo e idade (≥ 18 anos)

	Masculino	Feminino	TOTAL
Empregado	25	8	33
Desempregado	2	26	28
A frequentar o Ensino Secundário	0	2	2
A frequentar Formação Profissional	1	6	7
Reformado por invalidez	3	0	3
Pensionista	2	5	7
Em Prisão Domiciliária	1	0	1
TOTAL (n)	34	47	81
TOTAL (%)	42,0%	58,0%	100%



Quanto aos 28 desempregados identificados, 15 encontram-se em situação de Desemprego de Longa Duração (DLD), todos pertencentes ao grupo feminino (53,6%); 9 em situação de curta duração (32,1%), sendo 8 mulheres e 1 homem; e 4 nunca trabalharam (14,3%), dos quais 3 são mulheres e 1 é um jovem de 21 anos que ainda não teve oportunidade de ingressar no mercado de trabalho. A leitura destes dados permite concluir que o desemprego é marcadamente feminino, concentrado sobretudo nas mulheres e caracterizado por situações de longa duração, enquanto o desemprego masculino assume uma expressão residual.

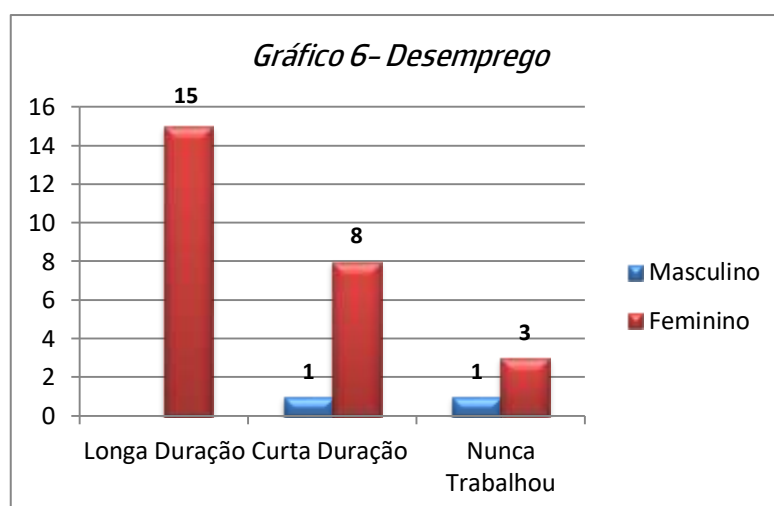
Uma análise mais aprofundada às famílias com mulheres/mães desempregadas (n=26) permite verificar que 10 delas pertencem a famílias nucleares, cujos maridos ou companheiros se encontram a trabalhar; 3 integram famílias reconstituídas; e 2 inserem-se em famílias alargadas. Contudo, destaca-se um grupo de 11 mulheres/mães em situação de maior vulnerabilidade psicossocial, caracterizado pela dependência económica de apoios sociais (RSI e cabaz de alimentos), isolamento social e fragilidade ou inexistência de redes de suporte. Entre estas, 7 pertencem a famílias monoparentais femininas e 4 vivem em contextos de conjugalidade recente e/ou com companheiros em ocupações precárias e instáveis, situação em que as responsabilidades económicas recaem sobretudo sobre a mulher.

Em suma, os dados evidenciam que o desemprego atinge de forma profundamente desigual os dois géneros, concentrando-se quase exclusivamente nas mulheres, em especial nas que

enfrentam DLD e contextos de vulnerabilidade familiar. Esta caracterização não só permitiu compreender melhor a realidade das famílias acompanhadas, como também orientar a intervenção do projeto, assente na necessidade de ações que promovam a autonomia e a inclusão das mulheres no mercado de trabalho (Quadro 3 e Gráfico 6).

Quadro 3- Desemprego

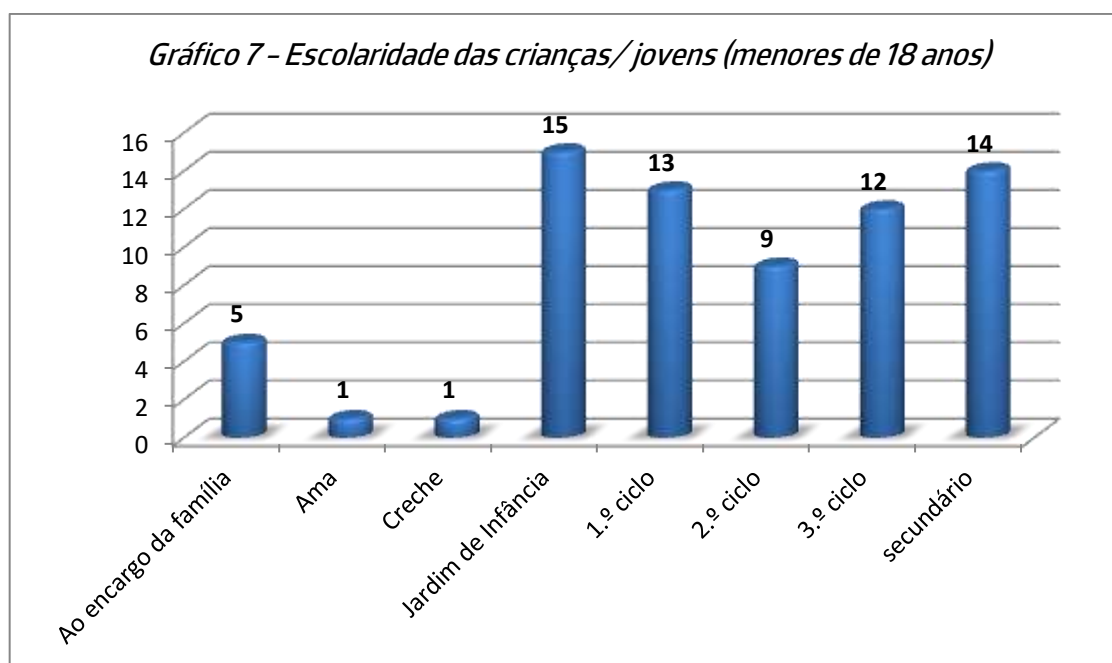
	Longa Duração	Curta Duração	Nunca Trabalhou	TOTAL (n)	TOTAL (%)
Masculino	0	1	1	2	7%
Feminino	15	8	3	26	93%
TOTAL	15	9	4	28	100%



A análise da escolaridade dos menores evidencia uma distribuição diversificada ao longo das diferentes etapas educativas. Do total de 70 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 0 e os 17 anos, 48 encontram-se a frequentar a escolaridade obrigatória (68,5%). Observa-se uma maior concentração no Jardim de Infância, com 15 casos (21,4%), e no ensino secundário, com 14 (20%), seguidos do ensino básico onde se registam 13 crianças no 1.º ciclo (18,6%), 9 no 2.º ciclo (12,9%) e 12 no 3.º ciclo (17,1%). Importa destacar que não foram identificados casos de abandono escolar, dado que sugere uma integração globalmente positiva no sistema educativo, revelando um cumprimento consistente da escolaridade obrigatória.

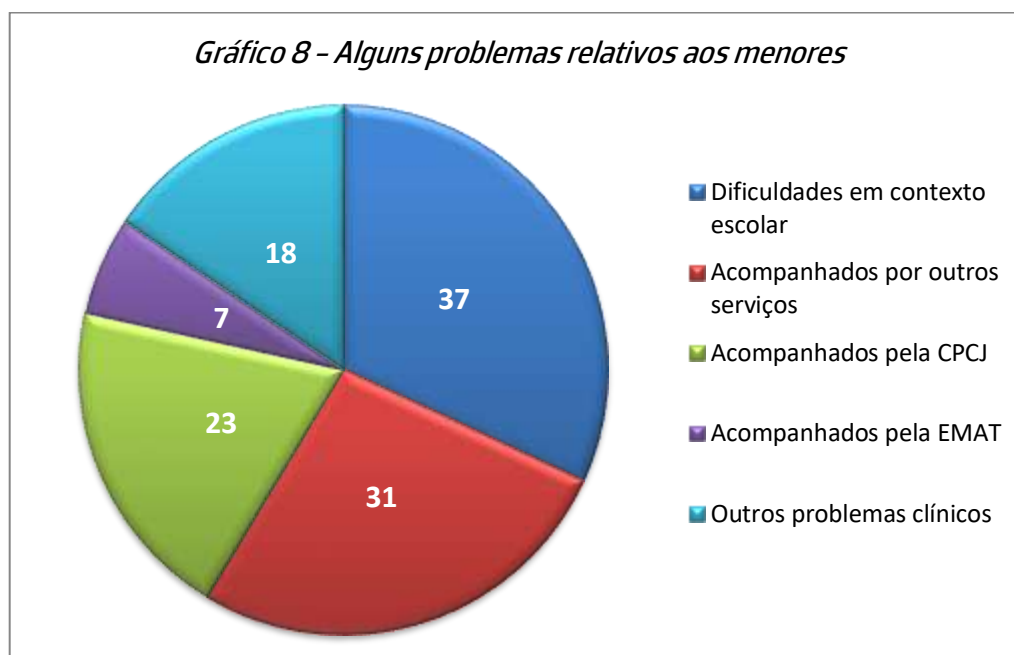
No que respeita à primeira infância, foi identificada uma criança em creche e uma ao cuidado de ama. Acresce ainda a existência de cinco crianças ao encargo da família, todas bebés com menos de um ano, facto que justifica a ausência de frequência em contextos educativos formais.

De um modo geral, os dados permitem concluir que a maioria dos menores se encontra integrada no sistema educativo, apresentando uma representação expressiva desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário (Gráfico 7).



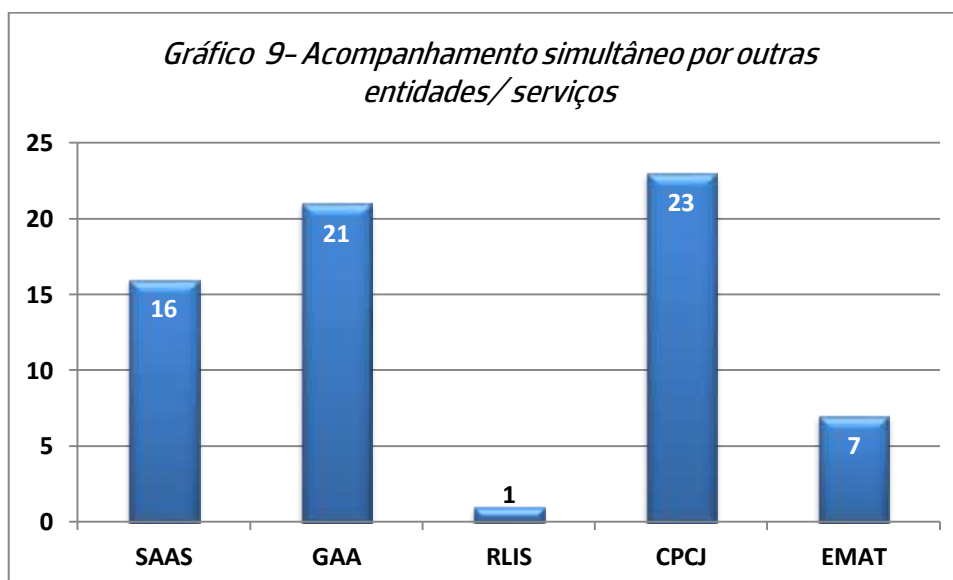
Do total de 70 crianças e jovens analisados, 37 apresentam dificuldades no contexto escolar (52,8%). Entre os problemas identificados por professores e profissionais dos GAA, destacam-se as dificuldades de aprendizagem (n=18; 25,7%), das quais 6 crianças/jovens beneficiam de medidas seletivas e 4 de medidas adicionais. São também muito reportados os problemas de comportamento, dificuldades de concentração, absentismo, imaturidade e ansiedade em contexto escolar. Adicionalmente, observa-se que 21 crianças/jovens (30%) se encontram em acompanhamento por serviços de psicologia, 31 crianças/jovens (44,2%) são acompanhadas por outros serviços e especialidades, nomeadamente pedopsiquiatria, intervenção precoce (Equipas Locais de Intervenção – ELI), terapia da fala, terapia ocupacional e consulta do desenvolvimento.

Importa também referir que se evidencia a coexistência de outros problemas clínicos, nomeadamente: epilepsia; enurese e encoprese; hiperatividade; asma; problemas dentários; esclerose múltipla; paralisia de um membro; alopecia; autismo; síndrome fetal alcoólico; síndrome de abstinência neonatal; problemas renais; problemas de visão e de pele (com acompanhamento hospitalar). No que respeita a medidas de proteção, verifica-se que 23 crianças/jovens (32,8%) se encontram sob acompanhamento da CPCJ, enquanto 7 (10%) beneficiam de acompanhamento pela EMAT (Gráfico 8).



A análise da rede de apoio às famílias acompanhadas evidencia uma forte presença de múltiplas entidades e serviços de intervenção social. Verifica-se que 23 famílias (57,5%) se encontram sinalizadas e acompanhadas pela CPCJ, 20 pelos GAA (50%), 16 pelo SAAS (40%), 7 pela EMAT (17,5%) e 1 pela Rede Local de Intervenção Social (RLIS) (2,5%). Estes dados revelam a complexidade das situações familiares e a necessidade de uma intervenção multidimensional que abranja diferentes áreas, desde a proteção infantil até ao apoio socioeconómico. Contudo, a simultaneidade de acompanhamentos levanta desafios significativos, nomeadamente no que se refere à articulação interinstitucional, ao risco de sobreposição de intervenções e à dispersão de esforços. A multiplicidade de técnicos e serviços envolvidos pode, por um lado, traduzir-se numa maior cobertura das necessidades, mas, por outro, gerar confusão, duplicação de informação e desgaste para as próprias famílias, que se veem obrigadas a responder a múltiplas solicitações.

Assim, torna-se fundamental promover uma coordenação eficaz entre entidades, orientada por planos de intervenção integrados e centrados na família, de modo a garantir a complementaridade das respostas (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Sousa et al., 2007) (Gráfico 9).



O estudo das famílias em análise evidencia a coexistência de múltiplos fatores de risco, que, ao interligarem-se, podem contribuir para o aumento da vulnerabilidade psicossocial e para a fragilização dos laços familiares.

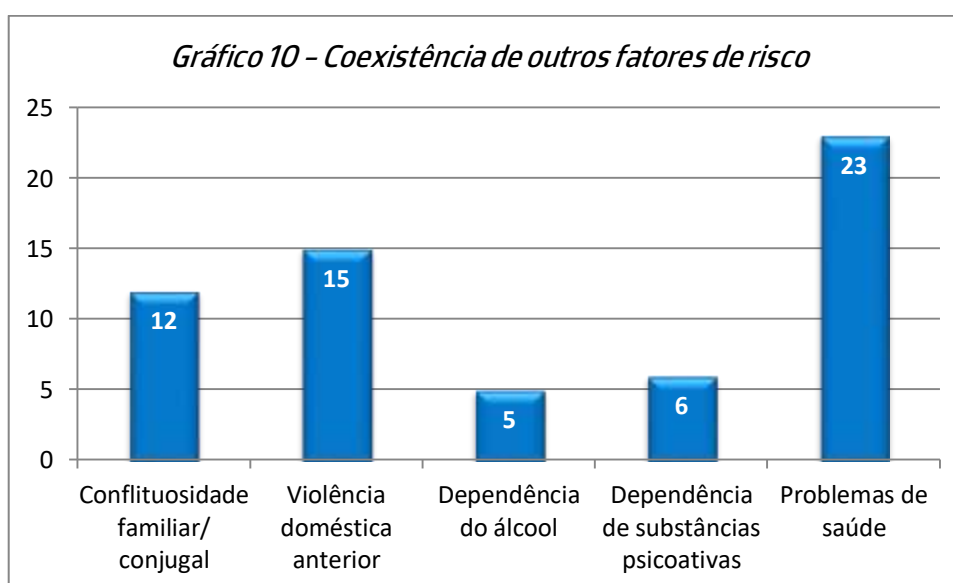
Em primeiro lugar, verificou-se que 15 famílias (37,5%) vivem situações de conflituosidade conjugal ou familiar, condição que constitui um elemento potenciador de instabilidade relacional. A conflituosidade, quando persistente, tende a gerar climas de tensão no seio familiar, dificultando a comunicação e a cooperação entre os seus membros (Alarcão, 2000). Para as crianças, este ambiente pode traduzir-se em sentimentos de insegurança, dificuldades emocionais e, em alguns casos, em padrões de reprodução de comportamentos conflituosos nas suas próprias relações futuras (Azevedo et al., 2015; Bertão & Jacinto, 2016; Correa, 2003).

Acresce ainda que 12 famílias (30%) reportaram experiências prévias de violência doméstica, fenómeno que não apenas afeta diretamente as vítimas, mas também tem repercussões profundas no bem-estar psicológico das crianças, que frequentemente são testemunhas do

ciclo de violência. A literatura sublinha que a exposição a tais contextos compromete a percepção de segurança, podendo originar quadros de retraimento ou comportamentos agressivos (Alarcão, 2000; Relvas, 1999; Sousa et al., 2007).

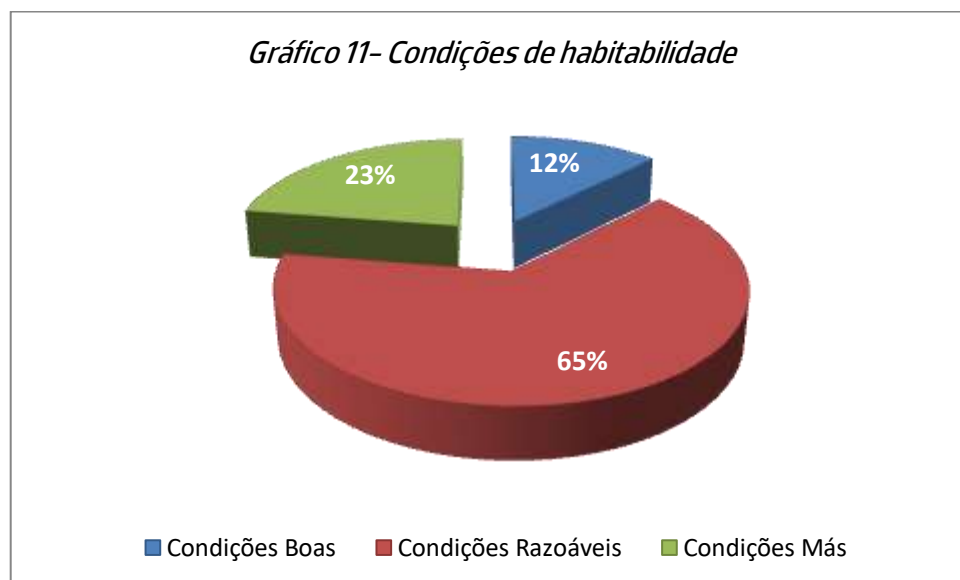
No que respeita ao consumo de substâncias, observa-se que 5 adultos apresentam dependência do álcool (12,5%) e 6 evidenciam dependência de substâncias psicoativas (15%), configurando um risco acrescido para a estabilidade familiar.

No domínio da saúde, foram identificadas 23 adultos com problemas clínicos diversos (57,5%), incluindo doenças crónicas (diabetes e hipertensão arterial), défices sensoriais (visão e audição), situações incapacitantes (doença oncológica e acidente de trabalho), bem como perturbações de saúde mental, sobretudo depressão e ansiedade. A acumulação de condições de saúde fragiliza as dinâmicas familiares, dado que acarreta encargos financeiros acrescidos, limita a inserção profissional e, em muitos casos, aumenta a dependência de apoios institucionais. Em síntese, os resultados demonstram que a presença simultânea de conflituosidade, violência, dependências e problemas de saúde cria um ambiente altamente vulnerável, em que as crianças são particularmente afetadas. Estes fatores de risco não só condicionam a qualidade das interações familiares, como limitam as oportunidades de desenvolvimento pleno e a construção de percursos de vida estáveis (Gráfico 10).



A análise das condições habitacionais demonstra que a maioria das famílias (n=26; 65%) reside em habitações com condições razoáveis de habitabilidade, enquanto 5 famílias vivem em habitações com boas condições (12,5%). Contudo, um número significativo (n=9; 22,5%) encontra-se em contextos marcados por más condições de habitabilidade, conforto e salubridade. Nestes casos, destacam-se problemas de degradação, humidade e insuficiente conservação das habitações, bem como situações de sobrelotação, em que o número de divisões se revela inadequado face à dimensão do agregado familiar. Tais circunstâncias comprometem a privacidade e a intimidade dos membros, com repercussões diretas no bem-estar familiar (Gráfico 11).

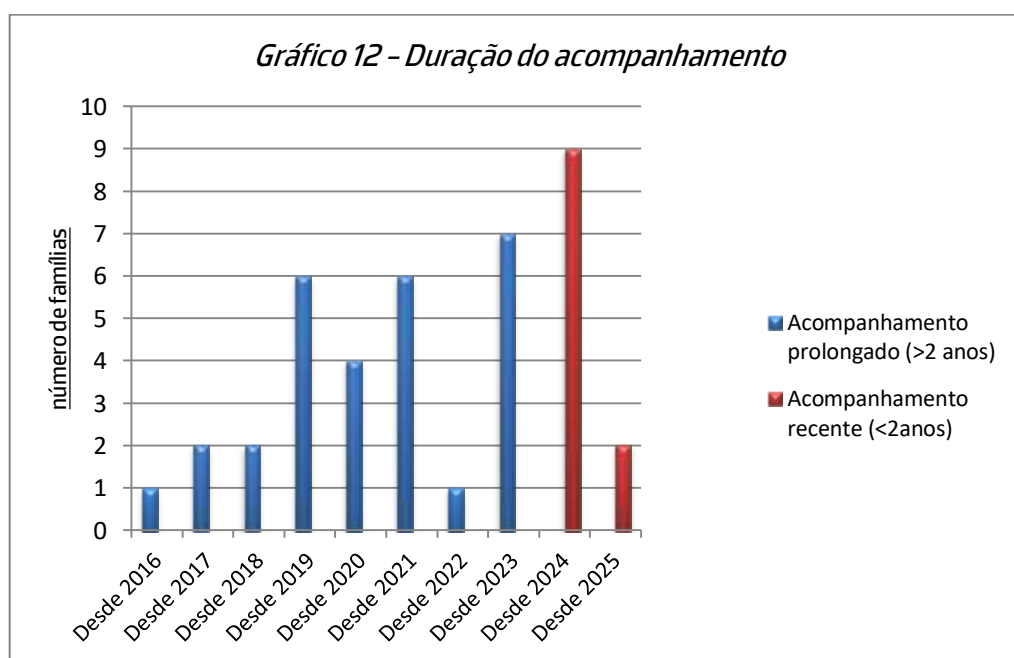
Acresce o facto de 12 famílias (30%) apresentarem dificuldades em cumprir as condições e exigências do mercado de arrendamento, o que conduz a mudanças frequentes de residência, na tentativa de encontrar rendas mais acessíveis. Paralelamente, independentemente das condições habitacionais, muitas famílias (n=18; 45%) revelam dificuldades na organização e higienização do espaço doméstico, fator que influencia significativamente a qualidade de vida e na criação de um ambiente estruturado e saudável para crianças e jovens.



Finalmente, a análise da duração do acompanhamento permite observar uma tendência de continuidade prolongada no apoio prestado a um número significativo de famílias. Concretamente, 22 famílias (55%) têm sido acompanhadas de forma contínua ao longo de vários

anos, evidenciando a persistência de necessidades que requerem intervenção de longo prazo. O processo mais antigo remonta a 2016, correspondendo a uma família que beneficia de acompanhamento há nove anos consecutivos. Entre os processos de maior duração, destacam-se ainda 2 famílias acompanhadas há oito anos e 2 há sete anos. Desde 2019, identificam-se 6 famílias com acompanhamento contínuo ao longo de seis anos, 4 famílias acompanhadas há cinco anos, 6 há quatro anos e uma há três anos. Estes dados permitem concluir que, para uma parte substancial das famílias, as vulnerabilidades identificadas não se resolvem num curto espaço temporal, exigindo respostas sustentadas e regulares.

Por outro lado, 18 famílias (45%) usufruem de acompanhamento mais recente, situado dentro do prazo legalmente previsto pela Portaria n.º 139/2013, de 2 de abril, que estabelece limites temporais para a intervenção. Destas, 7 famílias estão em acompanhamento há dois anos, enquanto 11 famílias beneficiam deste apoio apenas há um ano (Gráfico 12).



A manutenção prolongada do acompanhamento, apesar de revelar resiliência institucional, pode igualmente ser interpretada como sinal de dificuldades persistentes na rutura de ciclos de vulnerabilidade psicossocial familiar. A reflexão conjunta com a ET permitiu concluir que a intervenção se encontrava predominantemente orientada para a resolução de dificuldades imediatas, e não tão focada num trabalho de reeducação, preventivo e regular.

FAMÍLIAS ACOMPANHADAS EM RF

Apresenta-se neste âmbito uma caracterização detalhada, seguida do estudo estatístico das cinco famílias acompanhadas na modalidade de RF aquando do início do projeto.

A Família A é uma família reconstituída, composta por uma mãe de 39 anos, o seu atual companheiro e três filhos de 6, 12 e 18 anos, recentemente reunificados após dois anos de acolhimento institucional. A separação ocorreu na sequência de um período de instabilidade económica vivido pela mãe, após o término de uma relação conturbada com o pai do filho mais novo. No regresso das crianças ao agregado, evidenciou-se uma relação afetiva forte, ainda que permeada por inseguranças e pelo receio de falhar. O vínculo entre mãe e filhos revela-se afetuoso e em processo de consolidação, sustentado por um acompanhamento técnico próximo e pela motivação da mãe em proporcionar um novo recomeço à sua família. A mãe tem demonstrado empenho na reconstrução da sua vida, encontrando-se à procura de um emprego estável. Apesar de atualmente se encontrar desempregada, realiza pontualmente serviços de limpeza e está a concluir o 12.º ano através de um curso formativo. O companheiro exerce atividade profissional estável, tem um bom relacionamento e é afetuoso com as crianças, contribuindo para a segurança e equilíbrio desta família.

A Família B é uma família monoparental, composta por um pai de 43 anos e duas filhas de 15 e 17 anos. As crianças foram retiradas à mãe após se comprovar a sua incapacidade parental, decorrente de graves problemas do foro psicológico e emocional, que expunham as filhas a situações de risco e instabilidade. A mãe, de 41 anos, apresentava limitações significativas ao nível dos cuidados básicos e da gestão emocional, o que frequentemente conduzia a episódios de rutura e a um ambiente familiar desestruturado. Revelava também dificuldades na imposição de limites e regras, comprometendo o bem-estar, o comportamento e o percurso escolar das filhas. Perante esta situação, e atendendo à salvaguarda do superior interesse das menores, a CPCJ aplicou uma medida de apoio junto de outro familiar, ficando as jovens à responsabilidade da tia paterna e do pai, que, entretanto, passou a residir em Portugal. Concluído o processo de promoção e proteção, procedeu-se à regulação das responsabilidades parentais, tendo a guarda sido atribuída ao pai, com direito de visitas à mãe quinzenalmente. Atualmente, o pai assegura as

condições necessárias à estabilidade emocional e à continuidade do percurso educativo das filhas, procurando garantir um ambiente familiar seguro e equilibrado.

A Família C é uma família nuclear, composta por um casal, ela com 36 e ele com 40 anos, e três filhos com 6, 12 e 17 anos. O processo de reunificação familiar ocorreu após um ano de acolhimento na família alargada, motivado por situações de negligência parental associadas a dinâmicas familiares disfuncionais. A mãe, em particular, apresentava um estilo parental punitivo, recorrendo frequentemente a repreensões verbais agressivas e, por vezes, a práticas de correção física. Atualmente, ambos os progenitores demonstram empenho em manter um ambiente familiar mais estruturado e estável. A relação conjugal, anteriormente marcada por um elevado nível de conflito, evidencia sinais de maior equilíbrio e corresponsabilização nas tarefas parentais. Apesar de assumirem que permanecem juntos apenas pelos filhos, mostram capacidade para cooperar no exercício das responsabilidades parentais, assegurando a estabilidade necessária à família.

A Família D é uma família reconstituída, composta pela mãe, de 28 anos, pelo seu atual companheiro e por um filho de 3 anos, nascido de uma relação anterior marcada por episódios de violência no namoro. O casal progenitor separou-se ainda durante a gestação, e a criança foi posteriormente institucionalizada, com sete meses, numa casa de acolhimento residencial. Com 2 anos e 10 meses, a criança regressou ao convívio materno, após a mãe ter demonstrado, de forma consistente, o seu interesse e compromisso em reassumir as responsabilidades parentais. Durante o período de institucionalização, manteve uma postura solícita e responsável, visitando regularmente o filho e empenhando-se ativamente na reestruturação da sua vida pessoal e familiar. Atualmente, a mãe vive com o seu companheiro numa relação estável e afetiva, evidenciando um ambiente familiar harmonioso e favorável ao desenvolvimento da criança. O CAFAP mantém o acompanhamento no âmbito do processo de RF, através de VD, ações de capacitação e aconselhamento parental, com o objetivo de reforçar as competências educativas e promover uma maior consistência na definição de regras e limites, área em que a mãe ainda manifesta algumas dificuldades.

A Família E constitui um dos processos mais complexos acompanhados por este CAFAP. O acompanhamento iniciou-se em 2019, na modalidade de PF, devido à existência de uma relação

conjugal disfuncional, marcada por episódios de violência física e verbal, e por uma situação de sobreendividamento que comprometia a estabilidade do agregado. Estas condições conduziram à retirada dos filhos, que foram colocados temporariamente aos cuidados da família alargada. Posteriormente, o acompanhamento transitou para a modalidade de PEF, sendo estabelecidos contactos quinzenais entre os filhos e os pais, com duração de uma hora. Face à persistência de conflitos conjugais, o casal acabou por se separar, passando a usufruir de visitas separadas, repartidas entre mãe e pai (meia hora cada). Com o agravamento das tensões entre os progenitores e a família alargada, que se recusou a manter a responsabilidade pelas crianças, foi determinada a aplicação de uma medida de acolhimento residencial para salvaguarda dos menores. Mais recentemente, o processo foi reaberto na modalidade de RF, no âmbito de um apoio judicial solicitado pela mãe, que manifestou a intenção de reassumir as responsabilidades parentais e de ter novamente os filhos a viver consigo. Atualmente, o agregado é composto pela mãe, de 37 anos, pelos três filhos, de 4, 7 e 10 anos, e ainda pelos avós e dois tios maternos. A família encontra-se em fase de readaptação, procurando integrar gradualmente as crianças no novo contexto familiar. Este processo tem decorrido de forma positiva, embora com alguns desafios, nomeadamente relacionados com a limitação do espaço habitacional e a necessidade de adaptação de todos os elementos do agregado. As crianças têm vindo a passar os fins de semana quinzenais com a mãe e a família alargada, sendo este processo acompanhado de perto pela ET. A mãe demonstra receptividade à intervenção do CAFAP, consciência das suas responsabilidades parentais e empenho na reorganização familiar, ainda que mantenha dificuldades na imposição de regras e limites, aspeto que continua a ser trabalhado no âmbito da intervenção.

As cinco famílias acompanhadas nesta modalidade abrangem um total de 25 pessoas, das quais 12 crianças e jovens (48%) e 13 adultos (52%).

A análise da estrutura familiar das cinco famílias acompanhadas em RF revela uma diversidade significativa nos tipos de agregados, refletindo a complexidade das dinâmicas parentais e a multiplicidade de trajetórias de vida. Observa-se que duas famílias são reconstituídas, incluindo mães com novos parceiros e filhos de relações anteriores, representando 40% do total; uma família é nuclear, correspondendo a 20%; uma família monoparental masculina, que também corresponde a 20%; e uma família alargada, composta por mãe, filhos e outros familiares

próximos, representa os restantes 20%. Esta diversidade evidencia diferentes desafios e recursos associados a cada configuração familiar, desde a necessidade de coordenação entre múltiplos cuidadores até à adaptação de crianças e adolescentes a novos contextos de convivência (Quadro 4).

Quadro 4 – Tipologias familiares

	Total (n)	Total (%)
Família reconstituída	2	40%
Família nuclear	1	20%
Família monoparental	1	20%
Família alargada	1	20%
Total	5	100%

As mães das famílias acompanhadas apresentam uma idade média de 36 anos, variando entre os 28 e os 39 anos, enquanto os pais têm uma idade média de 41 anos, com idades compreendidas entre os 40 e os 43 anos. Estes valores indicam que os pais se situam predominantemente na fase adulta jovem. O número de filhos nas famílias acompanhadas apresenta alguma diversidade, sendo que a maioria possui três filhos (60% dos casos), uma família tem duas filhas (20%) e outra possui um filho (20%). Esta distribuição evidencia que a maioria dos agregados enfrenta desafios acrescidos em termos de gestão familiar, logística e apoio individualizado às crianças, exigindo maior esforço por parte dos pais e da ET para assegurar cuidados adequados, estabilidade emocional e acompanhamento educativo durante o processo de reunificação (Quadro 5).

Quadro 5 – Número de filhos por agregado familiar

	Total (n)	Total (%)
1 filho	1	20%
2 filhos	1	20%
3 filhos	3	60%

A análise da situação laboral dos progenitores das famílias acompanhadas revela que, na maioria dos agregados (80%), pelo menos um dos elementos mantém um emprego estável, garantindo alguma segurança económica e contribuindo para a estabilidade familiar necessária ao processo de reunificação. Apenas uma família (20%) apresenta situação de desemprego ou trabalho ocasional, o que limita a autonomia financeira e aumenta a vulnerabilidade da família (Quadro 6).

Quadro 6 - Situação profissional atual dos progenitores

	Total (n)	Total (%)
Pelo menos um elemento empregado	4	80%
Desemprego / trabalho ocasional	1	20%

A intervenção técnica junto das famílias acompanhadas em RF centrou-se em diversas áreas estratégicas, adaptadas às necessidades específicas de cada família. O reforço das competências parentais e educativas constituiu uma prioridade transversal, presente em 100% dos casos (5 famílias), com o objetivo de promover práticas de cuidado adequadas e consistentes. A promoção da estabilidade emocional e relacional foi abordada em quatro das cinco famílias (80%), visando fortalecer os vínculos afetivos e reduzir os níveis de conflito no seio familiar. A gestão doméstica e financeira foi trabalhada em 60% das famílias (n=3), de forma a melhorar a organização do lar e a autonomia económica dos pais. Por fim, o acompanhamento na reorganização habitacional e na articulação da rede de suporte foi desenvolvido em 40% das famílias (n=2), procurando garantir condições de habitação seguras e o acesso a recursos comunitários adequados. Estes dados evidenciam uma intervenção multidimensional, centrada no fortalecimento das capacidades parentais e na criação de contextos familiares estáveis e protetores.

Os indicadores de evolução das famílias acompanhadas em RF evidenciam resultados positivos. Observa-se que a reunificação total foi concretizada em três famílias (60%), enquanto em duas famílias (40%) o processo se mantém em curso, caracterizando uma reunificação parcial. Em suma, as cinco famílias acompanhadas em RF evidenciam percursos marcados pela resiliência, reorganização e reconstrução dos vínculos parentais. Embora persistam desafios ao nível da

gestão emocional e imposição de limites, nota-se uma evolução consistente na capacidade de assegurar ambientes protetores e afetivos. A intervenção do CAFAP tem-se revelado importante no reforço das competências parentais, estabilização das relações familiares e promoção da autonomia, contribuindo para a consolidação de contextos seguros e sustentáveis para o desenvolvimento das crianças.

APÊNDICE D. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DE CADA PARTICIPANTE DO GRUPO “SEMENTES EM FLOR”

No Ap. D procede-se à caracterização individual e pormenorizada de cada uma das cinco mulheres participantes e co-autoras deste projeto. Importa salientar que foram intencionalmente omitidos alguns dados, com o objetivo de preservar a privacidade e a identidade das mesmas. Com esta caracterização pretende-se oferecer uma visão detalhada dos seus percursos de vida, as dinâmicas familiares e os traços distintivos de cada uma, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada das suas vivências e das suas necessidades no contexto da intervenção. Os nomes atribuídos são fictícios e foram escolhidos pelas próprias.

D. Angélica

[illegible]

[REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

██████████

██████████

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[illegible]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

□ ☐ ☐

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[illegible][illegible]

[REDACTED]

APÊNDICE E. QUADRO-SÍNTESE: CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS PARTICIPANTES

O Ap. E contempla um quadro de caracterização que reúne um conjunto de informações essenciais relativas às mulheres que participaram nos encontros do grupo. Este recurso pretende proporcionar uma leitura mais fácil e abrangente das suas realidades individuais e contextos familiares.

Nome Idade Escolaridade	Situação laboral	Ocupação de tempos livres/ interesses	Acompanhamento no CAFAP	Contexto Familiar
D. Angélica 33 anos 5.º ano	Desempregada (DLD) Beneficiária de RSI Tem o objetivo de tirar a carta de condução até ao final do ano, com vista a facilitar a inserção no mercado de trabalho. Já procedeu ao pagamento da inscrição, mas não consegue garantir o restante pagamento.	Gostaria de trabalhar na área da jardinagem Gosta de cantar, gostava de ser cantora Telemóvel: gosta de ver vídeos e acompanhar as redes sociais	Desde janeiro de 2023; Acompanhada simultaneamente pelas entidades: CAFAP, CPCJ, SAAS e GAA; Motivo da sinalização no CAFAP: Demonstra fragilidades ao nível da organização da casa e da confeção das refeições e também dificuldades na gestão financeira.	Família monoparental A D. Angélica foi mãe pela primeira vez aos 15 anos. Teve 3 filhos no mesmo relacionamento, onde se começou a sentir presa, controlada e silenciada. Viveram juntos, em união de facto, durante cerca de 15 anos. Está separada há cerca de três anos e atualmente vive com os seus três filhos de 5, 12 e 17 anos.

D. Estrelícia 33 anos 12.º ano	Desempregada (DLD)	Gosta de passear;	Desde novembro de 2024;	Família reconstituída
	Encontra-se a frequentar uma formação profissional financiada (<i>online</i>) Beneficiária de RSI	Telemóvel: gosta de ver vídeos Gosta de ir á praia. Gostava de ser cantora (participou no programa televisivo “The Voice”)	Acompanhada simultaneamente pelas entidades: CAFAP, CPCJ e SAAS; Motivo da sinalização no CAFAP: Denúncia anónima de negligência ao nível da saúde do filho, que nasceu com uma malformação do sistema nervoso central – agenesia do septo pelúcido e não foram prestados os cuidados de saúde necessários, apenas diligenciou consultas e acompanhamentos após tomar conhecimento do processo na CPCJ. Sofreu de violência verbal e psicológica no relacionamento que teve com o pai do seu filho. É acompanhada em consultas de psicologia e nutrição. Toma medicação desde os 16 anos (antidepressivo e ansiolítico).	Vive numa casa de pequenas dimensões com o seu único filho de 6 anos, a mãe, o pai, o companheiro e 5 cães. Péssimas condições de habitabilidade e salubridade. Espaço notoriamente insuficiente para o número de habitantes O seu pai e o seu companheiro são emigrantes, pelo que estão longos períodos ausentes de casa.

D. Margarida 51 anos 4.ºano	Desempregada (DLD) Faz trabalhos pontuais e precários num café-restaurant Beneficiária de RSI e cabaz mensal de alimentos.	Passear Ir a festas e romarias	Desde fevereiro de 2023; Acompanhada simultaneamente pelas entidades: CAFAP, CPCJ, SAAS e GAA; Motivo da sinalização no CAFAP: Condições de vida profundamente negativas que comprometem gravemente a qualidade de vida dos menores: habitação sem condições condignas; Situação de pobreza subsistente; História de separação anterior dos progenitores e indícios prévios de maus tratos às crianças; Antecedente de violência doméstica grave; Saiu dos Açores para viver com novo companheiro que conheceu <i>online</i>.	Família reconstituída A D. Margarida é Açoriana e tem 4 filhos de 12, 13, 22 e 28 anos. O filho de 22 anos já é independente e vive numa cidade distante. Atualmente vive com três filhos e o seu companheiro que está identificado com um quadro de dependência alcoólica e a ser acompanhado na consulta descentralizada. A mudança para uma nova casa (habitação social) fê-la questionar seriamente a continuidade da relação, mas acabou por decidir dar uma última oportunidade ao companheiro, alegando que gosta dele e não o quer deixar sozinho.
---	---	--	---	---

D. Orquídea 33 anos 6.º ano	Desempregada (DLD) Beneficiária de RSI e cabaz mensal de alimentos	Tem o objetivo de tirar a carta de condução, mas não tem recursos financeiros para o fazer; Gosta de fazer limpezas e acha que limpa muito bem; Gosta de tratar do quintal onde tem batatas, alfaces, pepinos...	Desde fevereiro de 2021; Acompanhada simultaneamente pelas entidades: CAFAP, SAAS e GAA; Motivo da sinalização no CAFAP: Denúncia anónima por maus tratos verbais e negligência nos cuidados de higiene, saúde e alimentação dos filhos.	Família monoparental A D. Orquídea tem 4 filhos de 4, 6, 12 e 17 anos. Casou pelo civil com o pai dos dois filhos mais novos, mas acabou por se divorciar, na sequência de vários episódios de violência doméstica. Atualmente vive com os dois filhos mais novos. Os dois mais velhos vivem com o pai. O segundo filho recusa-se a visitá-la e mantém apenas contactos telefónicos esporádicos, situação que a deixa muito triste e que quer mudar. Depois de quatro relacionamentos mal sucedidos, iniciou recentemente uma nova relação de namoro (não vivem juntos).
--	--	---	---	--

D. Rosa 37 anos 4.º ano	Desempregada (DLD)	Dançar	Desde dezembro de 2020;	Família monoparental
	Cuidadora informal da mãe (sem estatuto de cuidadora informal)	Cuidados de estética – cabelo, maquilhagem, unhas...	Acompanhada simultaneamente pelas entidades: CAFAP, CPCJ e Tribunal.	A D. Rosa tem 3 filhas, as duas mais velhas (11 e 15 anos) foram adotadas.
	Começou a tirar a carta de condução em maio.	Ver televisão Passear ao ar livre Ler romances e ler para a filha mais nova	Motivo da sinalização no CAFAP: Exposição a violência doméstica; Não cumprimento de acompanhamento psiquiátrico e psicológico; Falta de acompanhamento médico na gestação; Institucionalização da filha mais nova à nascença.	Vive com a sua mãe de 70 anos e com a filha mais nova de 5 anos. Reatou recentemente a relação com o pai da filha mais nova.

APÊNDICE F. REGISTOS DESCRITIVOS DOS ENCONTROS DE GRUPO E DOS ACOMPANHAMENTOS INDIVIDUALIZADOS

No Ap. F encontram-se os registos descritivos dos encontros do grupo de mulheres (11 encontros no total)⁸. Estes encontros grupais possibilitaram uma escuta atenta e empática das participantes, permitindo que partilhassem vivências profundamente significativas, tanto a nível pessoal como familiar. Encontram-se também as descrições dos acompanhamentos individualizados (realizados intercaladamente), para facilitar a compreensão da intervenção, pela ordem sequencial dos acontecimentos.

1.º Encontro – “OS NÓS E NÓS”

Dia e hora: 2 de abril de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Rosa, D. Angélica, D. Orquídea, D. Estrelícia, e D. A.

Objetivos: Dar as boas-vindas às participantes; apresentar o projeto, explicando os motivos para a criação do grupo; promover o conhecimento recíproco entre as participantes; procurar estabelecer uma relação de proximidade e de confiança com todas e entre todas.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Neste primeiro encontro uma das senhoras, a D. Orquídea, foi comigo no meu carro, porque não tem transporte, então ajudou-me a preparar a sala e foi falando bastante sobre si e a sua vida pessoal.

⁸ Em todos os encontros, determinadas informações foram intencionalmente omitidas com o objetivo de salvaguardar o sigilo e o anonimato das participantes.

ACOLHIMENTO

Coloquei as cadeiras em círculo e junto a uma parede, preparei uma mesa com um “mini lanche”: uma máquina de café, sumos, um bolo de chocolate e uns docinhos. Neste primeiro encontro apareceram 5 mulheres. Comigo e com a assistente social, formamos um grupo de 7 mulheres.

À medida que iam chegando, ia perguntando se aceitavam um café antes de começarmos o encontro, convidava-as a sentarem-se e a estarem à vontade. Interessante que começaram logo a falar umas com as outras, a perguntar o nome, o número de filhos, onde moravam... Apenas duas destas mulheres se conheciam por morarem na mesma localidade, a D. Orquídea e a D.A. Quando todas estavam instaladas, sentei-me no círculo e comecei por dizer o meu nome e explicar porque é que estávamos ali:

“Chamo-me Ana Luísa, encontro-me a fazer o mestrado em Educação e Intervenção Social, na ESE e estou a desenvolver um projeto de Investigação-Ação Participativa. Parece um nome muito pomposo, mas na verdade o que significa é que é um projeto que se centra nas pessoas, nas suas necessidades e dificuldades, que quer ouvir o que têm a dizer...significa também que estou disponível para estar com um grupo de pessoas que queiram melhorar a forma como estão a viver, melhorar o seu quotidiano. Este projeto é orientado por uma professora universitária apenas no âmbito da investigação, no entanto, tudo o que for confidencial, o que for aqui partilhado fica entre nós.

Encontro-me a acompanhar e a aprender com a equipa do CAFAP, desde dezembro, vocês têm-me visto, e estou aqui pelo que já sei sobre as famílias acompanhadas pelo CAFAP. Sei que cada família vai tendo os seus desafios e que alguns até são comuns entre as diferentes famílias. Algumas de vocês partilham os mesmos desafios.

Atendendo a que estou a fazer um mestrado em EIS, acho que poderei ter algumas ferramentas úteis para ajudar, para em conjunto podermos tentar perceber melhor esses mesmos desafios, necessidades e problemas e nos ajudarmos mutuamente a encontrar possíveis respostas. Vocês foram convidadas porque a própria equipa do CAFAP achou que tinham algumas vulnerabilidades e características em comum. Na verdade, eu não vos conheço suficientemente bem, só estive algumas vezes com vocês, em visitas domiciliárias. Vocês também não me conhecem, mas temos algo em comum: somos

todas MULHERES, somos todas MÃES, e isto já me parece ser um bom ponto de partida, porque todas sabemos que a maternidade nos traz imensos desafios (pelo menos a mim traz desafios todos os dias!), e são tantas as vezes em que não sei bem o que fazer...

E por isso, achei que poderia ser útil podermos conversar, partilhar as dificuldades do dia a dia, pensarmos em conjunto, aprendermos umas com as outras e em conjunto encontrarmos soluções para os nossos problemas do quotidiano.

Para já, querem fazer alguma pergunta? Ficaram com alguma dúvida?”

A assistente social tomou a palavra e disse que se alguma das mulheres não se sentisse confortável com a sua presença, poderia sair e não participar no grupo. Todas as mulheres concordaram com a sua presença e como ninguém colocou nenhuma questão, passamos à autoapresentação.

EXERCÍCIO DE AUTOAPRESENTAÇÃO: “A TEIA”

Expliquei então o exercício de autoapresentação retirado e adaptado do manual “Colecção de Dinâmicas de Grupos” (Vieira, 2006)⁹: “A Teia” (p. 4). O objetivo deste exercício era proporcionar, num ambiente descontraído, um primeiro contacto entre as participantes, favorecendo a criação de laços iniciais e o desenvolvimento de um ambiente de confiança mútua no grupo.

Acrescentei que cada uma diria apenas o que quisesse ou o que lhe parecesse importante. Levei um cartaz (figura 1) com alguns tópicos, pendurei-o numa cadeira e expliquei que, se quisessem, ou se se sentissem bloqueadas, poderiam abordar alguns daqueles tópicos.

⁹ Vieira, J. (Ed.). (2006). *Colecção de Dinâmicas de Grupos* (p. 4). <https://g.co/kgs/AaX1PEC>

Figura 1
Cartaz de autoapresentação



Comecei por dizer que seria a primeira a apresentar-me, mas que não ia seguir os tópicos do cartaz.

“Chamo-me Ana Luísa, tenho 46 anos e tenho 2 filhos, o Zé Miguel, de 16 anos, e a Inês, de 13. Sou uma pessoa bastante reservada e, por isso, também não me é fácil estar nesta posição. Não gosto de intrigas e evito ao máximo as discussões. Gosto muito de estar em sossego e em paz.

Neste momento estou a enfrentar um grande desafio que se prende com o desenvolvimento deste projeto, pois dou comigo a não saber bem o que fazer ou como fazer... Muito recentemente passei por um problema grave de saúde da minha filha, mas ela agora está bem. Já passei por vários períodos de crise e melhor ou pior tenho sobrevivido. Querem perguntar-me alguma coisa? Têm alguma curiosidade?”

Como ninguém se pronunciou, atirei o novelo.

A primeira senhora disse que se chamava Angélica, que tem 33 anos e 3 filhos, de 17, 12 e 5 anos. Contou que engravidou do primeiro filho com apenas 14 anos o que a abrigou a abandonar a escola. Disse com tristeza que tem apenas o 5.º ano. Disse ainda que esteve casada 15 anos com o pai dos seus filhos, mas que estava cansada daquela relação em que o seu companheiro desvalorizava tudo o que fazia, não a incentivava a procurar emprego e lhe dizia que era uma boa mãe, que precisava de estar em casa. Sentia-se esgotada, e depois de uma tentativa de separação falhada, conseguiu separar-se por vontade própria há cerca de 3 anos. Neste momento vive sozinha com os 3 filhos. A relação com o ex-companheiro tem vindo a piorar, este não paga a pensão de alimentos, e o que mais deseja é estar longe dele. Segundo ele, agora passou a ser a pior das mães e faz tudo errado. Contou que um dia, depois de os filhos saírem para a escola, quase destruiu a casa, partiu tudo, dado o estado de nervos em que se encontrava, “estava à beira de um esgotamento nervoso”. Passou a ter crises de ansiedade e a precisar de acompanhamento médico. Acrescentou ainda que “gostava de ter mais um filho, mas não com um homem qualquer, com o homem certo, mas nestes dias não é fácil, porque as relações estão muito difíceis”. Disse tudo isto depressa, sem interrupções. Ninguém a interrompeu e eu ia acenando com a cabeça.

Atirou o novelo à D. Orquídea, a senhora a quem eu tinha dado boleia. Esta contou que tem 33 anos e 4 filhos, mas com ela vivem apenas os dois mais novos, de 6 e 4 anos. Os mais velhos vivem com o pai e respetiva avó paterna. Disse que estava a passar por uma fase difícil, que terminou recentemente o relacionamento em que se encontrava há já algum tempo (neste ponto emocionou-se e ficou com a voz embargada... disse-lhe que não precisava de ir por aí se não quisesse). Depois de uma curta pausa, continuou, referindo que tem tido crises de ansiedade frequentes e até ataques de pânico, que já a levaram ao hospital. Neste momento encontra-se a tomar medicação para evitar as crises, mas que a faz sentir-se mais apática e sonolenta. Está a atravessar uma fase difícil e, por vezes, só quer estar sossegada no seu quarto.

Atirou o novelo à D. A. Esta começou por dizer que era a mais velha do grupo, que tinha 40 anos, o que eu contrapus afirmando que esse título me cabia a mim, que tenho 46. Rimo-nos. Continuou dizendo que também tem muitos problemas de ansiedade e que está a ser

acompanhada em consultas de psicologia e psiquiatria. Tem um único filho, de 11 anos e queixou-se que ele “se comporta como uma criança” ao que a D. Angélica respondeu “mas ele é uma criança!”. Mas a D. A reforçou a sua perspetiva dizendo que ele se tem portado muito mal na escola, que ainda na semana passada foi chamada ao ATL porque ele tinha feito asneiras e tinha-se portado mal. Disse que não sabe o que há de fazer “Não vou matá-lo, não é?”. Disse repetidas vezes que não sabe o que há de fazer e a D. Estrelícia, que ainda não se tinha apresentado, ia acenando com a cabeça. Nesta altura, a assistente social sugeriu que podíamos falar da educação dos filhos numa das sessões, ao que eu acrescentei “Sim, se for do vosso interesse”.

Atirou o novelo à D. Rosa. Esta senhora ficou muito atrapalhada, disse que não tinha muito jeito para falar. Corou imenso. Eu intervim e disse que não precisava de falar, podia dizer apenas o nome e atirar o novelo, o que acabou por acontecer: disse que se chama Rosa e tem 37 anos.

Seguiu-se a D. Estrelícia que imediatamente baixou o olhar. Começou por dizer que se chama Estrelícia, tem 33 anos e um filho com 6 anos. Disse que não é natural dali, mas que teve de mudar de concelho por motivos/ problemas familiares. Contou que o seu filho foi fruto de uma gravidez não planeada, que namorava com o pai do menino há apenas dois meses e que foi um choque grande quando descobriu a gravidez. Acrescentou que a gravidez foi difícil, porque às 30 semanas descobriu-se que o bebé tinha uma malformação do Sistema Nervoso Central. Acrescentou: “Pensei abortar e cheguei a ter comigo os papéis do aborto, foi uma decisão muito difícil, mas acabei por não o fazer”. Ficou muito emocionada com este relato. Depois de uma pausa, continuou referindo: “Tenho dificuldade em falar com as pessoas, por isso é que estou a olhar para o chão e não consigo olhar as pessoas nos olhos”. Confessou que também tem problemas de ansiedade. Depois de uma nova pausa, atirou o novelo à assistente social.

A assistente social disse o seu nome e a sua idade e foi a única a seguir os tópicos do cartaz. Disse que não tem filhos, mas que gostava muito de vir a ter. Disse que gostava da natureza e amava os animais, que apreciava muito os momentos de paz e não gostava de confusões. Continuou, dizendo que uma coisa positiva do seu dia era estar ali naquele grupo.

No fim de cada autoapresentação, eu fazia questão de perguntar se alguém queria fazer alguma pergunta, mas nunca ninguém o fez, exceto neste momento, a D. A, que perguntou à assistente social se já tinha um namorado, uma vez que queria muito ter um filho, ao que esta respondeu que sim, que vivia com o seu companheiro há já algum tempo.

Feitas as apresentações, sugeri que nos levantássemos e esticássemos os fios e depois perguntei: “O que é que esta construção vos sugere?”

Disseram que eram ligações, uma rede, triângulos... Eu concordei e acrescentei que se tratava de uma imagem simbólica que pode representar os pontos de contacto e de união que poderemos vir a construir, os laços que podemos estabelecer entre nós caso faça sentido que nos continuemos a reunir outras vezes.

PARTILHAS FINAIS

Voltamos a sentar-nos e fiz questão de lhes perguntar se lhes fazia sentido estes encontros, se o horário era adequado, com que periodicidade gostariam de se encontrar. Pedi-lhes que falassem abertamente e que dessem opiniões sinceras para que pudéssemos chegar a um acordo que fizesse sentido ao grupo. Todas as participantes concordaram em fazer os encontros de 15 em 15 dias. Também discutimos a hora, mas acabamos por chegar à conclusão que não sendo fácil chegar a um consenso, poderíamos manter o horário das 14h às 15h. Combinámos que na semana seguinte vinham à ação de sensibilização “(Ab)uso das Tecnologias: vantagens e desvantagens”, na quinta-feira, dia 10 de abril, às 10h, que esta seria uma boa oportunidade para falarmos mais um bocadinho e para eu poder conhecer os seus filhos.

O nosso próximo encontro decorreria no dia 16 de abril, das 14h às 15h.

A assistente social sugeriu que criássemos um grupo de *WhatsApp*. Perguntei se lhes fazia sentido, se concordavam em dar-me os seus contactos pessoais e todas acederam prontamente. Pedi-lhes também autorização para as contactar durante a semana seguinte para agendarmos um encontro para podermos conversar um bocadinho e para que eu as pudesse conhecer melhor. Todas concordaram.

Terminamos o encontro de forma descontraída, partilhando um pequeno lanche. Algumas mães ainda levaram bolo para as crianças mais pequenas.

No momento da partilha do lanche a D. Estrelícia manteve-se sentada na sua cadeira. Quando lhe ofereci uma fatia de bolo ou um sumo, respondeu simplesmente “Não posso!” Fiquei um pouco sem saber o que dizer, pisquei-lhe o olho e disse “o que tem que ser tem muita força!”. Importa explicar que esta senhora provavelmente está a tentar perder peso, o que me fez questionar se devo continuar a levar lanche para o final dos encontros, tenho que lhe falar sobre este assunto.

Sugeri que falassem com outras mulheres que pudessem ter interesse em participar no grupo e a D. Angélica falou na sua irmã, que está a passar por uma fase difícil da sua vida. Pedi-lhe que lhe falasse do grupo para saber do seu interesse.

De um modo geral, notei que a D. Orquídea, a D. Angélica e a D. A estavam bastante à vontade e demonstraram interesse pelo grupo, o que me deixou com uma impressão positiva sobre o envolvimento delas. No entanto, fiquei com algumas dúvidas em relação à D. Rosa e à D. Estrelícia, pois não consegui perceber verdadeiramente as suas opiniões e expectativas. Pretendo conversar pessoalmente com ambas em breve para compreender melhor as suas opiniões e saber como realmente se sentem em relação a esta iniciativa.

No final voltei a levar a D. Orquídea, para que esta conseguisse estar no Jardim de Infância às 15h30, hora de ir buscar o seu filho mais novo. Da mesma forma, a assistente social levou a D. Angélica para que chegasse a tempo de ir buscar a sua filha mais nova ao Jardim de Infância, uma vez que não existem transportes para as localidades onde vivem. O transporte é, sem dúvida, um grande entrave à participação das mulheres.

Depois de terminado o encontro e já no CAFAP com a assistente social, esta disse ter ficado surpreendida pela positiva com a participação das mulheres. Disse que, tendo em conta o que foi dito e a natureza dos encontros, talvez não faça mesmo sentido que as profissionais do CAFAP estejam presentes, mesmo não admitindo, a sua presença pode ser inibidora para as mulheres.

Concordei com o seu ponto de vista, obviamente. E espero que a psicóloga da equipa partilhe da mesma opinião.

Por fim, achei ainda curioso um comentário que a assistente social fez, porque sendo gestora de caso da D. Estrelícia “não fazia ideia de que ela tinha engravidado com apenas 2 meses de namoro e que tinha ponderado seriamente o aborto... realmente deve ter sido muito difícil!” Sim, estas mulheres têm histórias de vida muito difíceis... e parece não haver quem as escute verdadeiramente!

No final do dia, criei o grupo de *WhatsApp*, como combinado, e partilhei a seguinte mensagem: “Olá a todas! Quero aproveitar para agradecer a vossa presença e as partilhas de hoje. Entretanto, vou dando novidades.”

Considero que as informações que transmiti e a postura que assumi neste primeiro encontro e no momento da minha autoapresentação foram determinantes para o início da construção identitária deste grupo: fiz questão de me apresentar enquanto mulher e mãe, tal como todas elas, consciente de que somos todas diferentes, mas todas iguais, já que todas enfrentamos desafios e dificuldades, todas sofremos, todas temos bons e maus momentos, e juntas podemos ajudar-nos mutuamente. Com esta abordagem, pretendi promover desde o início uma relação de horizontalidade, na qual cada mulher é igualmente valorizada e reconhecida como parte essencial do grupo, com um contributo único e relevante a oferecer.

Acredito que a postura que adotei desde o início poderá ter contribuído para o facto de, logo no primeiro encontro, as participantes terem partilhado informações e experiências marcadamente pessoais. Ao assumir uma atitude baseada na empatia, na escuta ativa e na horizontalidade das relações, foi possível começar a criar um “clima psicológico de segurança” (p. 19) onde o outro se possa sentir legitimado a existir com autenticidade (Rogers, 1970).

A minha autoapresentação, enquanto mulher e mãe, à semelhança das participantes, constituiu uma estratégia consciente de aproximação e identificação, promovendo uma base de reconhecimento mútuo, essencial para o estabelecimento de um vínculo (Rogers, 1970). Neste sentido, tenho em mente a construção de um ambiente de segurança emocional, livre de

juízo e sustentado na igualdade simbólica entre todos os elementos do grupo, que funcionará como facilitador da autoexposição e da partilha. Tal como refere Rogers (1970), quando o indivíduo se sente aceite incondicionalmente e compreendido de forma empática, tende a revelar-se com maior profundidade.

NOTA: Entre o primeiro e o segundo encontro realizou-se a ação de sensibilização “(Ab)uso das tecnologias: vantagens e desvantagens” (Ap. K, p. 257-259).

2.º Encontro – “MÃES E FILHOS/AS”

Dia e hora: 16 de abril de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Orquídea, D. Rosa e D. Margarida

Objetivos: Permitir que os participantes expressem sentimentos e emoções, facilitando a partilha e reflexão sobre afetos; promover a comunicação aumentar o conhecimento mútuo das dinâmicas familiares; promover a comunicação.

Estratégias: Encontro grupal; desenho da família com o foco nas interações familiares; partilha e reflexão individual e grupal.

Este encontro surge uma semana depois da ação de sensibilização “(Ab)uso das tecnologias: vantagens e desvantagens”, em que tive a oportunidade de estar novamente com as mulheres do grupo e também com os seus filhos/as. Acordamos que este encontro envolveria também as crianças, uma vez que se encontravam de férias e, por isso, esta sessão foi pensada para mães e filhos/as, com o intuito de ser um momento agradável para todos/as.

Fiquei muito contente por ver a D. Margarida, que compareceu, tal como tinha dito na semana anterior. A educadora social acompanhou-me neste encontro. Fomos na carrinha da Instituição e demos boleia à D. Orquídea, que não tem transporte.

ACOLHIMENTO

Dispus as mesas formando um grande retângulo com cadeiras à volta. No centro da mesa coloquei vários materiais de desenho: folhas brancas; lápis de cor; marcadores; lápis de cera, ...

À medida que foram chegando, as mães sentavam-se com os filhos ao lado. Nesta sessão compareceram três mães: a D. Rosa, a D. Orquídea e a D. Margarida, que não levou os filhos porque estavam de férias e já tinham outros planos. A D. A enviou-me mensagem a dizer que não tencionava continuar no grupo, já que coincidia com a formação que se encontrava a frequentar e não queria estar constantemente a faltar. Da mesma forma, a D. Estrelícia teve o cuidado de me avisar que não ia conseguir estar presente neste encontro, porque estava com uma forte enxaqueca que a obrigava a estar deitada no escuro, não conseguia sequer levantar-se. A D. Angélica tinha confirmado a sua presença, no dia anterior, no entanto, não compareceu e não respondeu a algumas tentativas de chamada antes de iniciarmos o encontro.

Estiveram presentes:

Mães	Filhos/as
D. Rosa	menina (5 anos)
D. Orquídea	menino (4 anos) / menina (6 anos)
D. Margarida	menino (13 anos) / menina (12 anos)

Começamos pela apresentação da D. Margarida, que ninguém conhecia, a não ser eu. Expliquei-lhe o que tínhamos feito no primeiro encontro, pedi a todas as mulheres que fizessem uma breve apresentação e, de seguida, convidei-a a apresentar-se também para que pudéssemos ficar a conhecê-la um pouco melhor. Esclareci que diria apenas o que quisesse ou o que lhe parecesse importante.

Tomando a palavra, disse que se chamava Margarida, tem 51 anos e 4 filhos: vive com três filhos e o atual companheiro: a filha mais velha, de 28 anos, terminou recentemente o curso de

formação profissional e encontra-se à procura de emprego, os dois mais novos são estudantes do ensino básico e o filho de 22 anos já é independente, tem a sua própria casa e vive numa cidade distante. Contou-nos que são Açorianos e que se encontram a viver no Continente há cerca de 3 anos. Conheceu o seu atual companheiro *online*, com quem vive atualmente, e num ato de coragem, deixou o pai dos seus 3 filhos nos Açores, com quem tinha uma vida difícil e sofria de violência doméstica, decidindo, assim, mudar de vida.

Esta senhora tem um sotaque muito acentuado e, por vezes, torna-se difícil perceber o que diz, até porque fala muito depressa e atrapalha-se um pouco no discurso. Fui acenando com a cabeça e, no final, perguntei se alguém tinha alguma questão, mas ninguém se manifestou.

Prosseguimos com a apresentação das crianças: cada mãe apresentou o(/s) seu(s) filho(a/s) e cada criança dizia a sua idade e podia partilhar outras informações, como por exemplo gostos pessoais, passatempos, amigos... No entanto, todos estavam bastante retraídos e acabaram por dizer apenas a idade. (Só mais tarde percebi que sentar as crianças em mesas e cadeiras, constituiu um cenário muito próximo da escola e, com certeza, não terá sido o mais adequado a despoletar um diálogo livre e partilhas espontâneas.)

EXERCÍCIO: “DESENHO EM FAMÍLIA”

Inspirada na obra de Beeton e Clark (2019)¹⁰, sugeri: “Desenhem juntos um momento que gostam de viver como mães e filho(s).”

A D. Orquídea optou por fazer dois desenhos, um com o filho e outro com a filha, já a D. Margarida optou por fazer apenas um desenho, dividindo a folha a meio, metade ficou para o menino e a outra metade para a menina, eu ajudei esta senhora a fazer o desenho, uma vez que estava sem os filhos.

¹⁰ Beeton, T. A., & Clark, R. A. (2019). *Assessing Family Relationships: A Family Life Space Drawing Manual*. Routledge.

(Foi particularmente interessante observar que, apesar de utilizarem estratégias diferentes, ambas seguiram uma lógica comum: a necessidade de se desdobrarem individualmente para cada filho. Este comportamento pode representar a percepção que estas mães têm de que cada filho exige uma atenção exclusiva, quase como se a vivência em família não pudesse ser pensada em conjunto, de forma integrada, mas antes repartida.)

A D. Rosa desenhou com a sua única filha.

Tive o cuidado de deixar claro que não se tratava de uma competição para ver qual era o desenho mais bonito, mas apenas um momento de diversão e partilha. Todos concordaram.

Ao fim de 15–20 minutos, mães e filhos/as partilharam com o grupo o que desenharam.

A primeira partilha foi a filha da D. Orquídea, de 6 anos. Com os seus lindos olhos azuis, curiosos e vivazes, mostrou o seu desenho e apresentou as pessoas que tinha representado: a mãe, ela própria, o irmão de 4 anos ali presente, o irmão mais velho, de 17 anos (que não estava presente), e o Kiko, o gato de estimação. Disse com graça que o que mais gostava de brincar com a mãe era ao “esconde-esconde”, que gostava mais de ser ela a contar do que a esconder-se e que a mãe se escondia debaixo da cama.

Seguiu-se o seu irmão, de 4 anos. Pequeno e magrinho, daquelas crianças que cabem inteiras num abraço apertado e que eu tive o prazer de abraçar no final do encontro. Os seus olhos não paravam quietos, sempre atentos ao que se passava em redor, prontos a fazer um comentário ou uma pergunta inesperada. É arisco, irrequieto, sempre em movimento, sempre com algo a dizer ou a marcar a sua presença com gritinhos e estalidos de língua (fiquei muito atenta a ele e tenciono falar em particular com a D. Orquídea sobre a sua forma de estar, parece ter necessidade de chamar a atenção a toda a força, de ser notado...). Mostrou o seu desenho e começou por apresentar “Esta é a minha irmã, este é o meu irmão e esta é a mãe”. Perguntei-lhe se não faltava ninguém e ele apontou para um cantinho do desenho e disse “E este sou eu!”. Perguntei o que estavam a fazer naquele desenho ao que ele respondeu que estavam a brincar ao “esconde-esconde” e quando perguntei quem costumava ganhar mais, ele respondeu

prontamente e muito convicto: “Sou eu, porque escondo-me dentro do guarda-vestidos”. A mãe acenou com a cabeça e sorriu num gesto de confirmação e todos nos rimos.

(No caso da D. Orquídea, ambos os desenhos incluem todos os membros da família e representam um momento de brincadeira partilhada, o jogo do “esconde-esconde”, o que revela a importância atribuída aos momentos lúdicos vividos em conjunto. De facto, esta mãe refere várias vezes que o seu objetivo, neste momento, é proporcionar uma vida melhor aos seus filhos, o que passa por lhes proporcionar um ambiente familiar tranquilo e estável, onde se possam sentir seguros. Confessa, no entanto, que é difícil, que nem sempre consegue... por vezes sente-se tão esgotada que só quer estar sozinha no quarto, em sossego.)

De seguida, foi a vez da filha da D. Rosa, uma menina bastante reservada, de poucas palavras, mas muito doce e afetuosa. Com um sorriso tímido, apresentou-nos o seu desenho “Esta é a mãe, esta sou eu, e esta é a avó... estamos a passear”. Perguntei se costumavam ir passear, ela respondeu que sim e a mãe acrescentou que vão a um parque junto ao rio, um sítio muito bom para fazer pequenas caminhadas. A menina disse que a avó andava devagarinho, e a mãe acrescentou que ela gosta de caminhar e, apesar de ter já algumas dificuldades, faz-lhe bem. Concordei.

(Deu para perceber que a relação entre mãe e filha é muito afetuosa. A menina abraçava a mãe e ela devolvia-lhe beijinhos nas bochechas e na testa, as duas falavam baixinho e trocavam olhares cúmplices. A interação entre as duas transmite uma imagem de grande proximidade e ternura. Ao mesmo tempo, foi também notório que a mãe tem alguma dificuldade em impor regras e limites, pois tende a ceder facilmente aos pedidos da filha, demonstrando receio em gerar conflitos ou provocar frustração. Esta postura, também visível em algumas VD realizadas, pode comprometer a definição de fronteiras claras no relacionamento, essenciais para o desenvolvimento do sentido de responsabilidade e autonomia da menina.)

Por fim, falou a D. Margarida. Na verdade não falou de atividades que faz juntamente com os filhos, mas das atividades que cada um deles mais gosta de fazer. O filho adora jogar futebol, tem dois a três treinos por semana e jogo ao fim de semana. No Natal recebeu um equipamento do Benfica, o seu clube do coração e foi uma enorme alegria. É um menino pacato e bastante

sossegado. A filha gosta de dançar e de estar no telemóvel, principalmente no TikTok. Entrou recentemente para uma fanfarra e está a gostar muito.

(Neste caso, a opção de dividir a folha em duas partes distintas parece espelhar uma vivência familiar marcada pela separação de rotinas e interesses. A D. Margarida referiu, com alguma naturalidade, que os filhos já são crescidos, cada um tem os seus próprios gostos, interesses e atividades, por isso, não partilham muitos momentos em conjunto. Chegou mesmo a referir que, por vezes, nem as refeições são feitas com a presença de todos os membros da família.)

Como os filhos desta senhora não estavam presentes, tive a oportunidade de falar um pouco mais com ela e percebi que a sua prioridade é encontrar um emprego, mas não tem sido fácil. Foi a uma entrevista, para trabalhar como auxiliar de saúde, mas percebeu que não ia conseguir o lugar. Da mesma forma, a sua filha mais velha também está à procura de emprego, pois acabou de terminar o curso de formação profissional em multimédia que lhe dá equivalência ao 12.º ano.

Quando acabou de falar dos seus filhos, a D. Margarida retirou-se, porque tinha que ir apanhar o autocarro de regresso a casa.

EXERCÍCIO: “CAIXA DOS AFETOS”

De seguida sugeri o exercício “caixa dos afetos” adaptado da mesma obra (Beeton & Clark, 2019). Coloquei dentro de uma caixa várias frases enroladas e presas com elásticos coloridos. Cada criança retirava um rolinho, abria, dava à mãe para ler e depois completava a frase.

Como estavam apenas 3 crianças optei por deixar cada uma tirar duas frases.

Exemplos das frases retiradas:

O que eu mais gosto na minha mãe é... “que ela brinca comigo ao esconde-esconde.” (Filho da D. Orquídea)

Sinto-me feliz quando a minha mãe... “me dá carinho e colinho.” (filha da D. Orquídea)

A minha mãe cuida de mim quando... “eu caio e... quando eu estou doente.” (filha da D. Rosa)

A minha mãe fica feliz quando eu... “brinco e... quando me porto bem... e quando ajudo a mãe a procurar a carteira.” (filho da D. Orquídea)

A minha mãe é especial, porque... “é minha amiga e... dá-me roupa bonita.” (filha da D. Orquídea)

Quando estou triste, gosto que a minha mãe ... “faça maminhos.” (Filha da D. Rosa)

PARTILHAS FINAIS

Por fim, tivemos um momento para comer uns docinhos de Páscoa, conversar informalmente e as crianças brincarem livremente. Estas acabaram por escolher pintar desenhos de Páscoa.

A D. Rosa não ficou muito tempo, porque tinha a mãe em casa sozinha.

Os últimos a sair foram a D. Orquídea e os seus dois filhos que acabaram por ir de boleia connosco na carrinha da Associação. As crianças pediram se, antes do regresso a casa, podíamos ir a um parque infantil lá ao lado, porque iriam passar o resto do dia em casa. Acedemos ao pedido de bom grado, no entanto, com a chuva que se tinha feito sentir nas últimas horas, estavam as diversões todas molhadas.

Aproveitamos, então, para ver uma exposição de ovos de Páscoa no jardim ao lado do parque. Os ovos tinham sido criados pelas crianças das escolas do 1.º ciclo e Jardins de Infância do concelho. Vimos os ovos construídos pelos dois filhos da D. Orquídea, o que os deixou muito felizes.

No final deste encontro, e em conversa com a ET, as três profissionais concordaram que, neste momento, é mais importante e vantajoso para a D. A. concluir a sua formação profissional, que lhe dará novas oportunidades futuras.

3.º Encontro – “UM PASSO PARA ALÉM DO PASSADO”

Dia e hora: 30 de abril de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Orquídea, D. Estrelícia, D. Rosa, D. Angélica e D. Margarida

Objetivos: Promover o conhecimento interpessoal e o fortalecimento dos laços entre os membros do grupo, através da partilha das suas histórias de vida, num ambiente de escuta ativa, empatia e respeito mútuo; promover o autoconhecimento e a autorreflexão, ajudando cada participante a reconhecer o seu percurso e a ressignificar partes da sua história, se assim o desejar.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Estava um dia muito desagradável, de nevoeiro cerrado e chuva intensa. Depois de um lindo dia de primavera, parecia que o Inverno tinha regressado, de súbito, com toda a sua fúria. Eu sentia-me apreensiva, porque o estado do tempo podia ser motivo para que as senhoras não aparecessem. São mulheres que normalmente resistem a sair de casa e o estado do tempo era realmente um forte motivo. Apesar disso, neste encontro compareceram 5 mulheres: A D. Orquídea; a D. Estrelícia; a D. Rosa; A D. Angélica e a D. Margarida. Comigo e com a psicóloga do CAFAP, formamos um grupo de 7 mulheres. Transportamos duas delas na carrinha da instituição, porque não têm transporte: a D. Orquídea e a D. Estrelícia. Este é um dos principais constrangimentos que prevejo para a continuidade do grupo.

ACOLHIMENTO

Aguardei no exterior do edifício até que todas as mulheres tivessem chegado, enquanto a psicóloga ia conversando com as senhoras que iam entrando e se acomodavam nas cadeiras dispostas em círculo. Uma vez que a D. Rosa se atrasou cerca de 10 minutos, quando as duas entramos na sala, a conversa decorria em torno de experiências de gravidez, partos e filhos recém-nascidos. Então, optei por dar continuidade ao encontro a partir daí.

Todas foram partilhando pormenores das suas gravidezes e partos. A D. Orquídea disse com alguma graça que tem um problema na anca, mas “o que custou mais foi o primeiro, os outros já saíram bem”. A D. Margarida acrescentou “custa, mas é o melhor que temos, é tão bom ter filhos”. A D. Estrelícia e a D. Rosa remeteram-se ao silêncio. A D. Angélica disse com tristeza que engravidou aos 14 anos e não fazia ideia do que a esperava, era demasiado nova, “não estava preparada, não tinha maturidade e acabei por não viver a adolescência”. Eu comentei “Foi como se tivesse avançado da infância diretamente para a adultez” e a D. Angélica confirmou “Isso, foi isso mesmo. Foi muito difícil.”

EXERCÍCIO/ PARTILHA: A MINHA HISTÓRIA

Continuei do seguinte modo:

“A verdade é que na vida, as coisas nem sempre correm como desejamos ou como as planeamos e idealizamos. Por isso, o desafio que começo por colocar é que regressem à vossa adolescência, façam uma curta viagem ao passado e recordem:

Como é que eu idealizava/ projetava a minha vida quando era adolescente?

Que contratempos foram surgindo e como cheguei aqui?”

D. Angélica

A D. Angélica foi a primeira, quase que deu continuidade ao seu discurso anterior. Explicou que como foi mãe muito nova, não planeou a sua vida adulta, não teve oportunidade de construir sonhos, pois deparou-se demasiado cedo com dificuldades que a limitaram muito. Teve uma infância sem afeto, a mãe separou-se muito cedo do seu pai, que praticamente deixou de contactar a filha. Entretanto, a sua mãe teve mais sete filhos, somando oito irmãos no total. O padrasto frequentemente tornava-se violento... e ela vivia com medo! Sofreu uma tentativa de violação do padrasto e a mãe, tendo conhecimento, não teve qualquer reação. Apenas obteve ajuda e compreensão por parte da professora e algumas colegas da escola. Foi quando a família foi sinalizada à CPCJ. Quando teve o primeiro filho, um menino, dedicou-se a ser uma boa mãe, decidida a ser diferente e a fazer diferente da sua própria mãe. Teve mais duas meninas e

passou a viver para os filhos... esquecendo-se de si. Diz com tristeza que, quando teve a terceira filha, deu-se conta de que estava profundamente triste, prisioneira na sua própria casa, dominada pelo pai dos seus três filhos. Não podia sair, era constantemente questionada e controlada. Quando falava em arranjar um emprego, era imediatamente dissuadida e silenciada. Foi preciso muita coragem e o apoio de duas profissionais da Segurança Social (que começaram finalmente a perceber as dinâmicas relacionais daquela família) para que conseguisse separar-se. Foi julgada pela mãe, pelos irmãos com quem tem um relacionamento atribulado e pelo próprio pai que entrou em contacto com ela para a tentar “chamar à razão”, mas ela respondeu-lhe: “Este telefonema vem com 30 anos de atraso, não preciso agora de sermões, só preciso de apoio”. Acrescentou que as pessoas têm muita facilidade em falar da vida dos outros, mas não sabem o que verdadeiramente se passa. Entrou em depressão, deixou de comer, ficou com uma grave anemia, até ser acompanhada pelos devidos cuidados de saúde e conseguir recuperar-se aos poucos. Com todas as dificuldades e quase em modo automático, continuou a cuidar dos três filhos, na altura com 12, 8 e 2 anos. O pai das crianças passava frequentemente em casa para levar alimentos e bens essenciais, mas fazia questão de dizer que eram só para as crianças, não para ela. Passou fome.

Atualmente, as duas meninas vão passar o fim de semana com o pai, de quinze em quinze dias, mas o filho mais velho recusa-se. O ex-companheiro deixou, entretanto, de pagar a pensão de alimentos, e o relacionamento entre os dois resume-se ao estritamente necessário. A D. Angélica diz repetidamente “o que quero é distância e sossego”. Assume que é uma mulher triste, que as pessoas lhe dizem “És uma mulher ainda jovem, tão bonita, mas pareces sempre triste” (é realmente uma mulher muito bonita, mas com um olhar intenso e profundamente triste). Confessa que há dias em que acorda e só lhe apetece chorar, e que “hoje foi um desses dias”. Terminou dizendo: “Caí no erro de me esquecer de mim própria, vivi todos aqueles anos só a pensar nos meus filhos e no meu companheiro e agora preciso muito de cuidar de mim”.

D. Orquídea

Seguiu-se a D. Orquídea que estava sentada ao lado da D. Angélica. Curiosamente, começou por dizer que “foi basicamente a mesma história da D. Angélica... éramos muitos filhos, o nosso pai muito agressivo, em casa havia sempre gritos e discussões! A minha mãe é que tinha que dar

conta de tudo”. Continuou acrescentando que também não teve a oportunidade de planejar o seu futuro, foi mãe muito jovem, o pai do seu primeiro filho morreu de acidente rodoviário ainda durante a gestação. Alguns meses mais tarde encontrou um novo companheiro que abraçou o menino como se fosse seu e com quem teve mais um filho. Entretanto, separaram-se e os dois meninos ficaram a viver com o “pai” e respetiva avó paterna. Envolveu-se num novo relacionamento do qual nasceram mais dois filhos que vivem atualmente consigo. Nesta relação foi vítima de violência doméstica e passou por um mau bocado. Terminou dizendo: “Agora só quero dar uma vida melhor aos meus filhos, até posso namorar, mas não quero nenhuma relação séria nem nenhum homem dentro de casa”.

D. Estrelícia

A D. Estrelícia começou por dizer que é natural de ***, que teve uma adolescência “normal”, apesar de ter tendência a fazer amizades em que acabava por sofrer de *bullying* devido ao seu excesso de peso e falta de autoconfiança. No entanto, tinha uma vida comum: os pais tinham um apartamento e um carro; teve o seu primeiro namorado, uma relação que durou 5 anos; ingressou na universidade, no curso de solicitadoria. Quando tudo parecia estar a correr bem, os pais passaram por graves problemas financeiros, perderam a casa, o carro, todos os bens, ficaram sem nada. Sem entrar em grandes detalhes, explicou que a família mais próxima deixou de lhes falar e viram-se obrigados a mudar de cidade. Entretanto, a relação de 5 anos tinha terminado, dois dos seus avós faleceram, o pai entrou em depressão, chegaram a passar fome. Foi um período muito difícil. (A D. Estrelícia começou a ficar muito emocionada)

Viu-se obrigada a ir trabalhar para ajudar no sustento da casa e uns meses mais tarde o pai decidiu emigrar, na tentativa de “dar a volta e melhorar de vida”. Foi por esta altura que, com 25 anos, a D. Estrelícia conheceu o pai do seu filho e, tal como nos tinha dito no nosso 1.º encontro, engravidou sem querer, uma gravidez não planeada e não desejada, uma vez que se conheciam há apenas 2 meses. Ponderou recorrer ao aborto, mas o namorado encorajou-a a prosseguir com a gravidez, garantindo-lhe que eram capazes de lidar com a situação. Aos 8 meses de gestação descobriram que o bebé tinha uma malformação no Sistema Nervoso Central: agenesia do septo pelúcido. Teve o cuidado de nos explicar detalhadamente o problema diagnosticado ao filho e que os médicos os advertiram de que poderia nascer “um vegetal”.

Decidiram assinar os papéis do aborto, mas entretanto a equipa médica reuniu e não concordou com aquela opção. O bebé nasceu e felizmente a situação não é tão grave como poderia ser.

A D. Estrelícia continuou, muito emocionada e com a voz embargada, contando que alguns meses após o nascimento do filho, no dia do seu próprio aniversário, o companheiro lhe disse que não queria continuar naquela relação e que já tinha uma nova mulher há 15 dias. Neste ponto, a D. Estrelícia desfez-se em lágrimas e acabamos por ficar todas, por alguns momentos, em choque... “porquê dizer-lhe isto no dia do seu aniversário?” pensei “é muito cruel!”

Depois de se recompor, acrescentou que “foi um período extremamente difícil, entrei em depressão, desenvolvi uma compulsão alimentar, comecei a ter ataques de pânico...”

Agora, passados 6 anos, mantém uma relação apenas cordial com o pai do seu filho. O menino está bem, tendo em conta o “quadro” inicialmente previsto pelos médicos: apresenta um atraso no desenvolvimento da linguagem e dificuldades de aprendizagem; é seguido em consultas de pedopsiquiatria, tem terapia da fala e terapia ocupacional; e encontra-se a frequentar o 1.º ano.

Perguntei-lhe se está a ter algum acompanhamento médico especializado, ao que respondeu que toma um antidepressivo e um ansiolítico desde os 16 anos e, neste momento é acompanhada em consultas de psicologia e de nutrição no Centro de Saúde.

A D. Estrelícia terminou dizendo que tem um novo companheiro, vivem juntos, embora ele se encontre a trabalhar no estrangeiro e esteja, por isso, longos períodos ausente. Sempre teve o sonho de casar na igreja, com um vestido branco, e que até já tem o vestido de noiva. A cerimónia já esteve marcada, mas aconteceu um imprevisto e foi adiada, apesar disso, continua nos seus planos.

Importa assinalar que no primeiro encontro a D. Estrelícia falou sempre a olhar para o chão, assumiu que tem dificuldade em manter o contacto visual e interagir socialmente com desconhecidos. No entanto, durante este relato foi olhando para cada uma de nós, sempre de cabeça levantada, o que foi muito bonito de se ver. Acredito que, o facto de estas mulheres terem em comum histórias de vida difíceis, as aproxima, lhes permite uma certa identificação e facilita

a criação de um espaço relacional mais seguro e empático. Esta mudança na postura de D. Estrelícia pode ser compreendida à luz da perspectiva humanista de Rogers (1985), segundo a qual a aceitação incondicional e a escuta empática favorecem a emergência do *self* autêntico. Acredito que este espaço de partilha pode ter contribuído para que D. Estrelícia se sentisse mais à vontade para estabelecer contacto visual e partilhar as suas vivências de forma mais segura.

D. Margarida

A D. Margarida começou a contar-nos que nasceu nos Açores, que quando era adolescente não gostava da escola, tinha dificuldades em aprender. Abandonou os estudos com 13 anos e a sua primeira profissão foi “cuidar de duas senhoras velhinhas”. Quando lhe perguntei o que desejava para o futuro nessa altura, limitou-se a encolher os ombros “não sei, acho que não pensava nisso”. Perguntei-lhe como foi depois a sua vida nos Açores, mas a D. Margarida não se alongou muito, disse apenas que tinha tido quatro filhos e quando veio para o continente trouxe três filhos consigo. Conheceu o seu atual companheiro *online* e decidiu vir viver com ele. Foi uma grande mudança de vida.

D. Rosa

A D. Rosa disse que quando era adolescente tinha o sonho de ser dançarina profissional, sempre adorou dançar e todos lhe diziam que tinha muito jeito. Perguntei-lhe se tinha tido aulas de dança ou se tinha frequentado algum tipo de formação, esta respondeu que não tinha tido oportunidade e que não havia muita oferta naquele meio em que vivia.

Disse que continua com esse sonho, ainda não desistiu. Então, comentei “Acho muito bem...o que está a fazer para o concretizar?”, mas a resposta foi rápida e seguida de um sorriso tímido “nada!”. Sorri. “Está sempre a tempo de começar!”

Depois a psicóloga perguntou como tinha sido a sua adolescência e a sua vida até agora. A D. Rosa foi bastante sucinta, disse apenas que tinha tido três filhas, mas neste momento vive apenas com a filha mais nova. Terminou dizendo que teve alguns relacionamentos que não resultaram e que reatou recentemente a relação com o pai da filha mais nova.

EXERCÍCIO: “AS FLORES”

No seguimento das partilhas realizadas, sugeri uma atividade inspirada e adaptada do exercício “Mudo de vida” apresentado na obra *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos* (Manes, 2023, p.85)¹¹ e prossegui do seguinte modo:

A vida surpreende-nos, dá-nos cada abanão que nos deixa completamente atordoadas, como se o chão nos fugisse debaixo dos pés. Os impactos que vivemos e que não estávamos preparadas para enfrentar fazem-nos sofrer intensamente e, por vezes, são tão duros que parece que nos derrubam definitivamente, que não conseguimos reerguer-nos e continuar a fazer caminho. Então, enquanto pensava em vocês e neste terceiro encontro, lembrei-me das flores. Quando chega o verão/outono parece que morrem, mas na primavera voltam a desabrochar... têm este poder maravilhoso de se renovarem e voltarem à vida com uma força silenciosa, mas imensa. Gosto de pensar que, tal como elas, também nós passamos por invernos, por momentos em que tudo parece estagnar ou murchar, mas dentro de cada uma de nós habita uma semente de resistência à espera do seu tempo para florescer. Por isso, trouxe um ramo de flores variadas: uma estrelícia, uma margarida, uma astromélia, uma orquídea, uma açucena e uma rosa. Enquanto seguro este ramo, desafio-vos a pensar:

Se esta flor me desse um poder “mágico” de renovação/transformação o que mudaria neste momento na minha vida? O que é urgente fazer?”

Dei-lhes um momento para pensarem e pedi-lhes que me dessem sinal quando estivessem prontas para partilhar.

A D. Estrelícia foi a primeira a mostrar-se disponível e pronta para falar. Entreguei-lhe o ramo de flores e dei-lhe a palavra: “Neste momento, a minha prioridade é mudar de casa e arranjar um emprego. Estou cansada de andar atrás de formações remuneradas que não me dão a estabilidade de que necessito. Preciso mesmo de estabilidade.”

¹¹ Manes, S. (2023). *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos* (12ª edição). Paulus.

(A D. Estrelícia vive numa casa extremamente pequena: dois quartos, uma sala, uma cozinha e uma casa de banho, divisões minúsculas e com péssimas condições de habitabilidade e salubridade. Nesta casa vivem a D. Estrelícia, o filho e a avó materna. Juntam-se o companheiro e o pai da D. Estrelícia quando regressam do estrangeiro. Acresce o facto de lá viverem ainda 5 cães adultos de médio porte. Os comedouros e bebedouros encontram-se espalhados pelo chão da sala e da cozinha. É extremamente difícil manter a casa limpa e organizada.)

Concordei com ela: arranjar um emprego mais estável é o primeiro passo para depois conseguir uma casa melhor. Perguntei-lhe: “E voltar à universidade, terminar o seu curso de solicitadoria?” Mas a D. Estrelícia respondeu prontamente que não, não queria, já não lhe fazia sentido.

(A D. Estrelícia é uma mulher muito reservada, oferece muita resistência a sair de casa e tem tendência a desistir facilmente. Não concluiu o curso de formação que frequentava, porque desistiu na altura de fazer o estágio. Antes dos nossos encontros já me enviou duas vezes mensagem a dizer que está doente e não pode ir, mas desta vez fiz questão de lhe ligar, tentar perceber melhor o que se passava e consegui convencê-la a ir. Parece-me que tem em si um forte desejo e necessidade de mudança, mas acaba por se boicotar a si própria...).

Sugeri-lhe que escolhesse uma flor, que ficasse com ela para si e entregasse o ramo a outra mulher que se encontrasse pronta para partilhar. A D. Estrelícia escolheu a estrelícia.

Seguiu-se a D. Margarida: “Eu gostava de voltar para os Açores.” E começou a chorar. Foi um momento muito surpreendente e emotivo. (Eu conheço a D. Margarida desde janeiro, acompanhei a assistente social, gestora de caso, em várias VD e nunca me tinha apercebido deste desejo). Demos-lhe o tempo necessário. Quando se conseguiu recompor, demonstrei a minha surpresa: “A sério, D. Margarida?! Nunca me tinha apercebido disso. Por que é que quer voltar?”

A D. Margarida disse estar cansada de viver ali, sente-se sozinha e longe de tudo, tem saudades dos Açores e da família. Perguntei-lhe o que a impedia de voltar. Ela explicou que não tem casa lá, que quando saiu dos Açores deixou uma habitação social, que entretanto foi entregue a outra família. Para agravar a situação, saiu sem avisar ninguém, a casa podia ter ficado para a sua irmã

que, na altura, estava bastante necessitada, mas como fez tudo às escondidas, perderam a casa e, consequentemente, a família deixou de lhe falar. A D. Margarida estava visivelmente emocionada e transtornada. Neste ponto, a psicóloga interveio e disse que hoje em dia, com as redes sociais, é mais fácil retomar laços, reestabelecer ligações, que podia sempre “meter conversa” com um familiar mais próximo e ver o que acontecia. Se achasse que devia fazê-lo, podia admitir o erro, pedir desculpa... os laços afetivos podem ser recuperados se as pessoas o desejarem e estiverem predispostas. A D. Margarida ia acenando com a cabeça, visivelmente abatida. Perguntei se, caso voltasse, quem levaria consigo. Respondeu que a filha mais velha não quer ir, mas já tem 28 anos, é capaz de se orientar bem sozinha, mas os dois mais novos, sim. Quanto ao companheiro, se quisesse ia, se não quisesse, ficava. (O companheiro da D. Margarida tem ocupações pouco estáveis e problemas com o álcool). Terminou dizendo que, há umas semanas atrás, uma familiar dos Açores lhe mandou uma mensagem a perguntar como estava e ela limitou-se a responder que estava tudo bem. A psicóloga salientou que essa familiar pode ser uma oportunidade para reestabelecer o contacto e sugeriu-lhe que tentasse falar com ela. A D. Margarida acenou em silêncio.

A D. Margarida escolheu a margarida e entregou o ramo à D. Angélica.

Quando recebeu o ramo, a D. Angélica disse que o que queria, de facto, era começar a trabalhar e não depender economicamente de subsídios. Disse ser muito difícil encontrar um trabalho, mesmo nas limpezas, mas sente necessidade de ter mais independência económica. Acrescentou que quer também tirar a carta de condução, porque isso representa uma grande possibilidade de mudança e maior autonomia.

A D. Angélica escolheu a astromélia e deu o ramo à D. Orquídea.

A D. Orquídea disse que a sua prioridade era também encontrar um emprego para conseguir dar uma vida melhor aos seus filhos, “o que eu quero agora é que eles estejam bem”. Também gostava de mudar de casa, porque encontra-se a pagar uma renda demasiado “pesada” para o orçamento familiar de que dispõe. Confessou estar cansada e sentir uma grande necessidade de ter paz e tranquilidade. Escolheu a orquídea e passou as flores à D. Rosa.

Quando a D. Rosa pegou nas flores, restavam apenas a rosa e a açucena. Eu perguntei “Então, D. Rosa, que flor vai escolher?” Ela levantou a açucena e deu a rosa à psicóloga, que se encontrava ao seu lado. Como esta senhora é bastante tímida, eu tentei encorajá-la “Vai dizer-nos que quer fazer uma formação em dança?” e ela respondeu muito decidida “Não. O que eu quero mesmo é voltar a ter as minhas filhas.”

Explicou que as suas duas primeiras filhas foram fruto de uma relação muito conturbada, pautada pelos maus tratos físicos e verbais, a incerteza e o medo. Apresentou uma queixa de violência doméstica, mas confessou que não se sentiu bem representada pelas advogadas em tribunal, não tinha dinheiro para pagar uma advogada a título particular e confiou no que lhe diziam, que só a queriam ajudar, mas quando percebeu, as suas filhas foram dadas para a adoção. Acrescentou de forma firme e quase ríspida “Nunca mais confiei em ninguém! Tenho mesmo muita dificuldade em confiar”. Num tom muito seguro e determinado (não parecia a mesma D. Rosa que se costumava revelar tão tímida e reservada), continuou “Uma vez recebi uma carta por engano e fiquei a saber o nome da família adoptiva. Pedi ajuda a algumas pessoas conhecidas e consegui descobrir quem são e onde vivem. Só tenho que esperar que as minhas filhas façam 18 anos para as poder contactar. Esse é o meu objetivo, quero ter as minhas filhas comigo. Ainda tenho as coisas delas: roupas, pertences, muitas fotografias. São as minhas filhas!” A psicóloga perguntou-lhe se algum dia tinha tentado vê-las, ainda que à distância, mas a D. Rosa disse que não e acrescentou “acho que seria pior para mim, mais difícil de suportar a separação... acho que se as visse aqui à minha frente, desmaiava”. Depois concluiu a sua partilha, dizendo que tudo o que viveu, todas as dificuldades e injustiças que sentiu, não fizeram de si uma vítima, não a enfraqueceram, pelo contrário, sente-se mais forte, mais capaz de lutar do que outrora, em que desanimava e chorava facilmente.

PARTILHAS FINAIS

O encontro já se tinha alongado um pouco mais do que a hora prevista e tivemos que terminar. Concluí do seguinte modo:

“Tendo em conta tudo o que partilhámos, vou lançar-vos um último desafio. Gostava que pensassem no seguinte:

Como é que posso agora reestruturar a minha vida? Que caminhos seguir? Que alternativas tenho? O que posso fazer para melhorar?

No próximo encontro gostaria que me contassem algo que decidiram fazer de forma diferente, que represente um passo, uma mudança, por muito pequena que seja. Porque se queremos que a nossa vida mude, temos que nos mexer, temos que ser nós a decidir e a agir, porque as coisas não caem do céu aos trambolhões...Este grupo é, para mim, como um jardim onde podemos cuidar umas das outras, arrancar com cuidado as ervas daninhas, regar-nos com escuta empática, palavras e presença, até que cada uma se sinta pronta para desabrochar novamente”.

A psicóloga sugeriu “Vamos dar um abraço? Todas nós precisamos!”

Abraçámo-nos num círculo de afeto, alguns olhares cruzaram-se em silêncio, reconhecendo-se uns nos outros. Foi um momento muito emotivo e simbólico, como se, por breves instantes, todas as dores partilhadas encontrassem acolhimento naquele gesto simples, mas profundamente humano, de estarmos juntas, inteiras, frágeis e autênticas.

No regresso, levamos a D. Angélica e a D. Orquídea a casa. Tinham que estar no Jardim de Infância às 15:30 para irem buscar os filhos mais novos.

Quando chegamos ao CAFAP a psicóloga comentou: “Correu muito bem! Foi um encontro carregado de emoções! (...) Temos mesmo que ter em consideração que estas mulheres têm histórias de vida muito difíceis e não podemos só exigir, exigir, exigir!”

A assistente social quis saber mais detalhes e ficou surpreendida com o que fomos contando. Não fazia ideia que a D. Margarida queria voltar para os Açores, não sabia que a D. Rosa queria muito estar novamente com as suas filhas e não conhecia a história atribulada e sofrida da D. Estrelícia. A assistente social é a gestora de caso destas três senhoras.

Estes comentários fizeram-me refletir, uma vez mais, sobre a intervenção desenvolvida. Como pode uma intervenção ser sistémica, tal como preconizado pela Portaria 139/2013, de 2 de abril, se não se procura o conhecimento aprofundado da história da família e a escuta ativa dos seus

desejos, expectativas e significados? Ignorar o passado da família ou não explorar aquilo que esta deseja alcançar com a intervenção, compromete a possibilidade de um trabalho verdadeiramente colaborativo e transformador. Neste sentido, reconhecendo o trabalho desenvolvido pela ET e a complexidade dos contextos com que se depara, parece-me que poderá haver espaço para aprofundar ainda mais algumas dimensões da intervenção, nomeadamente: desenvolver práticas que favoreçam o diálogo genuíno, a validação das narrativas familiares e a construção conjunta de objetivos e novas respostas para os mesmos problemas, só assim será possível transcender os modelos intervencionistas centrados nos problemas e no assistencialismo e caminhar para uma abordagem verdadeiramente sistémica, centrada na família, nas suas competências e no seu potencial transformador, promovendo a autonomia, a corresponsabilização e a valorização dos saberes e recursos próprios do sistema familiar (Alarcão, 2000; Almeida et al., 2016; Ausloos, 2003; Ferreira, 2011; Sousa et al., 2007).

Por fim, a assistente social concluiu “Que bom saber que correu tão bem e que elas estão a conseguir partilhar verdadeiramente experiências e sentimentos importantes e significativos. Este tipo de trabalho é, sem dúvida, uma mais-valia para estas mulheres.”

4.º Encontro – “SEMENTES DE MUDANÇA”

Dia e hora: 14 de maio de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Orquídea, D. Rosa, D. Angélica

Objetivos: Favorecer a livre expressão dos próprios desejos de mudança; estimular criativamente a fantasia; tomar consciência das próprias necessidades e condicionamentos; procurar soluções para futura autorrealização; atribuir um nome à Ação 2 do projeto.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Neste encontro fui acompanhada pela psicóloga da equipa. Como habitualmente, fomos na carrinha da Instituição e demos boleia à D. Angélica e à D. Orquídea (o seu filho de 4 anos também foi, porque estava adoentado e não tinha ido ao JI). A D. Estrelícia tinha uma consulta de nutrição no Centro de Saúde às 13:40 e ficou combinado que iria diretamente para lá. Compareceram 3 mulheres: a D. Orquídea; a D. Rosa e a D. Angélica. Comigo e com a psicóloga do CAFAP, formamos um grupo de 5 mulheres.

A D. Margarida e a D. Estrelícia tinham dito no dia anterior que viriam ao encontro, contudo não compareceram.

A D. Margarida tinha sabido na semana anterior que fora contemplada com um T3 na candidatura da habitação social promovida pelo município. Ficou muito feliz com a notícia, porque a família vivia numa casa extremamente degradada, de construção muito antiga, que apresentava sérias deficiências ao nível das condições de segurança, salubridade e acessibilidade. Antes de o encontro começar tentei telefonar-lhe, mas não atendeu. A sua gestora de caso também telefonou, mas não atendeu. Acabou por ligar mais ao final da tarde a justificar-se que tinha ficado em casa com a sua filha mais velha a organizar roupas para a mudança. Esta ausência levou-me a refletir: “Qual será o verdadeiro motivo para a sua ausência?” Na última sessão confessou, em lágrimas, que o seu verdadeiro desejo era voltar para os Açores e uns dias depois foi contemplada com uma casa nova para a família. É possível que tenha entrado em conflito interno, ou talvez receie que a casa não lhe seja atribuída por ter dito que queria voltar para os Açores, o que não faz qualquer sentido... Sinto que preciso de falar pessoalmente com esta senhora, saber o que vai na sua alma, o que deseja, quais são as suas reais motivações.

A D. Estrelícia, à semelhança do que tem vindo a acontecer em encontros anteriores e mesmo com outros compromissos, acaba por ficar doente. Nos dois últimos encontros enviou-me mensagem antecipadamente a avisar, mas não desta vez. Faltava apenas meia hora para o início do encontro, quando enviou um *e-mail* à sua gestora de caso a justificar a ausência, o que nem sequer é habitual, já que costuma falar diretamente comigo (telefona ou envia mensagem). Não tenho como saber se fica efetivamente doente ou se é um “pretexto” para não comparecer. Mas começo a questionar se essas ausências não serão, no fundo, um sinal de algo mais

profundo. Não estou a dizer que esteja a mentir, acredito que o que sente é real, mas pergunto-me se o corpo não estará a reagir a algo que a própria mente ainda não conseguiu traduzir em palavras. Talvez sejam sintomas psicossomáticos. Talvez o mal-estar físico seja uma forma de expressar uma resistência mais emocional, talvez ao próprio grupo, talvez à exposição, talvez ao confronto com dores que, até agora, estavam bem guardadas. Não me cabe fazer diagnósticos, mas como observadora atenta, não posso ignorar o padrão. Cada vez que o grupo reúne, surge uma nova ausência, justificada por sintomas: dores, cansaço, indisposição. É como se o corpo dissesse “não quero ir” quando a mente ainda não o consegue admitir. Será que tem dificuldade em socializar? Uma certa vergonha? Ou será uma resistência a entrar em contacto com emoções intensas: mágoas, perdas, angústias difíceis de enfrentar?

O grupo, por mais acolhedor que seja, pode parecer assustador para quem não está pronto para se ver refletido nas histórias dos outros. E talvez esta ausência não seja um afastamento definitivo, mas um pedido de tempo. Ou de ajuda. As suas partilhas têm sido autênticas e marcantes. Sinto que esta senhora precisa realmente de ajuda, mas não sei como fazê-lo... sinto-me frustrada! Ao final da tarde trocámos algumas mensagens, em que lhe perguntei se estava tudo bem e fiquei a saber que faltou à consulta de nutrição e ao encontro das mulheres porque estava com febre. Repete-se, uma vez mais, o padrão. Sinto que preciso muito de falar pessoalmente com esta senhora.

ACOLHIMENTO

Como habitualmente, coloquei as cadeiras dispostas em círculo e numa das cadeiras, coloquei um cartaz, sem fazer qualquer comentário ou alusão ao mesmo. Comecei por lhes perguntar como tinha corrido a semana e todas foram partilhando pequenas coisas. Apesar de ter levado alguns brinquedos e livros infantis para o filho da D. Orquídea se entreter, ele estava constantemente a dar gritinhos, queria o colo da mãe e não permitia que a conversa fluísse com naturalidade. Então, a psicóloga acabou por tomar a iniciativa de ir com ele ao parque infantil que existe ao lado do edifício.

RODA DE PARTILHAS

Continuei com uma pergunta-reflexão: “Houve alguma coisa que mudou em mim/na minha vida desde o último encontro?”

A D. Angélica disse prontamente que não.

A D. Orquídea tomou a palavra e disse “para mim houve uma mudança, comecei a procurar emprego”. Disse que teve uma proposta do “Matadouro”, local onde já trabalhou anteriormente, mas que seria apenas por um mês, para substituir uma pessoa que se encontrava ausente, além disso, acrescentou que “é um trabalho muito duro... passar o dia todo de pé a lavar tripas e receber apenas 540€ no final do mês”. E tinha também encontrado uma empresa de limpeza de condomínios que a vinha buscar e trazer a casa, com horários compatíveis com os dos filhos. Claramente que esta seria uma melhor opção, não só por não se tratar de um trabalho tão duro, mas também por ser de uma oportunidade mais estável e com melhores perspetivas de futuro. Resta-lhe esperar uma resposta da empresa de limpezas, que deve estar para breve.

Também nos disse que tinha conseguido encontrar uma casa com uma renda mais baixa (metade do que paga atualmente), mas fica situada num ponto bastante mais distante do centro da freguesia, longe da escola e do JI, longe dos estabelecimentos comerciais e serviços. Apesar disso, está disposta a adaptar-se, porque precisa muito de ter mais estabilidade financeira. Esta casa só estará disponível a partir do mês de agosto, mas é também uma boa oportunidade. Todas concordamos.

“E a D. Rosa?” Perguntei. “Sim, comecei a tirar a carta de condução” e abriu a expressão num grande sorriso. Reagi entusiasticamente: “Já começou? Que bom!”. Continuou: “Comecei esta semana a estudar, mas só vou assistir à primeira aula amanhã.” Dei-lhe os parabéns pela iniciativa e palavras de incentivo para continuar.

Voltei-me para a D. Angélica e disse “A D. Angélica também tem esse objetivo, não é?” A D. Angélica assentiu, disse que já se inscrevera há bastante tempo numa escola de condução, pagou 200€ pela inscrição que tem validade até ao final deste ano, no entanto, está com

dificuldades financeiras para pagar o restante, além de achar muito difícil o exame de código “são muitas regras, muitos sinais, as perguntas são confusas e é preciso estudar!... ainda por cima, agora o código está diferente, já muitas regras mudaram, não sei se consigo”. Disse-lhe que só saberá se consegue se tentar, a questão principal é mesmo ao nível financeiro. A D. Angélica concordou, disse que precisava muito de encontrar um emprego.

EXPERIÊNCIAS DE VIDA

A partir daqui, prossegui explorando com estas mulheres os seus interesses e histórias profissionais com o objetivo de as ajudar na procura ativa de emprego:

Que profissões tiveram? O que gostam de fazer? O que têm feito para encontrar emprego? Onde e como se imaginam a trabalhar?

Uma vez mais, foi a D. Orquídea que começou a dar o seu testemunho. Disse que já trabalhou no matadouro, mas o seu primeiro trabalho foi com 13 anos, como empregada doméstica, na casa de uma professora. Disse que gostou e que prefere, sem dúvida, as limpezas, não tem comparação.

A D. Angélica tomou a palavra e disse que também já trabalhou na limpeza de uma casa particular, mas teve uma má experiência “A senhora já tinha uma certa idade, esqueceu-se de onde tinha guardado o dinheiro e acusou-me de a ter roubado. Chamou a GNR e tudo... foi mesmo mau! Por sorte os dois agentes viram que eu estava em pânico e decidiram ajudar a senhora a procurar o dinheiro, acabando por o encontrar debaixo do colchão da cama. Foi horrível! Por isso, não quero voltar a trabalhar em casas particulares, mas se fosse numa empresa de limpezas, como referiu a D. Orquídea, até gostava”.

A D. Rosa acrescentou que também já trabalhou na limpeza de casas particulares e que algumas pessoas fazem de propósito para testar a honestidade das trabalhadoras, deixam dinheiro ou ouro em sítios visíveis para ver se desaparece e acrescentou: “Já me aconteceu! A senhora deixou um fio de ouro debaixo do móvel e ao final do dia devolvi-lho, disse que o tinha encontrado no chão. Mas tenho a certeza de que o colocou lá para me testar”.

A D. Angélica continuou referindo que já trabalhou em várias coisas, num restaurante, numa pastelaria, mas o que mais tinha gostado era de trabalhar no exterior, na limpeza e arranjo de jardins. Que gosta de andar ao ar livre, que o frio e a chuva não a incomodam.

A D. Orquídea disse que conhecia uma empresa de jardinagem que estava a contratar novos empregados. As duas trocaram algumas impressões sobre o funcionamento, horários, transportes, remuneração e a D. Angélica parecia cada vez mais entusiasmada com esta hipótese. A D. Orquídea disse que me enviaria o contacto para eu fazer chegar posteriormente à D. Angélica. Mas eu incentivei-a a fazê-lo ela própria, já que todas temos o contacto de todas e o grupo no *WhatsApp*.

Perguntei à D. Orquídea se esta também não seria uma boa oportunidade para si própria, mas ela disse que não, porque teria que começar muito cedo e não tinha com quem deixar os filhos antes da escola, não tem a quem recorrer, ao passo que o filho mais velho da D. Angélica já tem 17 anos e pode perfeitamente ficar com as irmãs mais novas.

A D. Angélica referiu que já podia estar a trabalhar, que tinha tido uma proposta de trabalho num restaurante, numa freguesia vizinha, mas não há transporte e não tem como se deslocar: “Vivo num sítio muito isolado de tudo, por isso é que é tão urgente conseguir tirar a carta de condução. Se já tivesse tirado a carta, já estaria a trabalhar.”

Questionei depois a D. Rosa sobre as profissões tinha exercido anteriormente. Ela disse que já tinha trabalhado numa fábrica de confecções, nas limpezas, cafés, restaurantes... E imediatamente acrescentou: “Mas neste momento estou bem, não estou à procura de emprego”. Perguntei-lhe se não sentia essa necessidade, ao que ela respondeu: “Para já não, porque tenho a minha mãe a viver comigo, não a posso deixar, e fiz um acordo com os meus irmãos que sou eu que cuido dela gerindo a reforma que ela recebe... e também tenho a minha filha que chega a casa às 15h, tenho que ficar com ela... no futuro, logo se vê.” Perguntei-lhe sobre os seus irmãos e contou-me que, incluindo ela, eram nove crianças, todas muito próximas. Recuou à sua infância referindo: “Era uma família numerosa e uma vida difícil de gerir”.

A D. Orquídea também partilhou que tinha sete irmãos, com ela, eram oito. Explicou que a combinação entre muitos filhos e a situação de pobreza não lhe permitiu viver uma infância feliz. Como já tinha referido no encontro anterior, repetiu que em casa havia constantemente zangas e discussões. Acrescentou: “A minha mãe batia-me todos os dias... todos os dias! Até quando estava grávida do meu primeiro filho ela me batia, ignorando a gravidez!”

Por sua vez, a D. Angélica revelou que era a filha mais velha de oito irmãos. A infância, disse, esteve longe de ser fácil, era a única filha do primeiro companheiro da mãe, que acabou por abandonar ambas. Mais tarde, a mãe refez a sua vida e teve mais sete filhos. Contudo, a D. Angélica cresceu num ambiente com pouco afeto, vivia numa constante sensação de insegurança e falta de cuidados básicos.

HOJE SEMEAMOS O QUE AMANHÃ FLORESCERÁ

Continuei do seguinte modo:

“Tendo em conta tudo o que partilhámos até agora, já percebemos que chegamos a este ponto das nossas vidas por todo um conjunto de circunstâncias externas e também escolhas pessoais que aconteceram desde a nossa infância e que acabaram por ser determinantes para o caminho percorrido. Já percebemos que todas tiveram infâncias difíceis, viveram dificuldades, algumas até comuns, e que vos marcaram profundamente. Também percebemos que tendemos a reviver os mesmos ciclos e quando nos apercebemos estamos a repetir padrões antigos, muitas vezes sem percebermos bem como lá chegámos de novo. Mas é justamente aqui, neste espaço de partilha e consciência, que pode começar a mudança. Ao reconhecermos juntas estes padrões, abrimos a porta para quebrar o ciclo, apoiarmo-nos mutuamente e construir uma nova narrativa — uma que reforce a nossa força, resiliência e vontade de ser diferente, fazer diferente.”

Perguntei-lhes se já tinham reparado no cartaz (Figura 2). Responderam afirmativamente. Pedi-lhes que o observassem com atenção e me devolvessem o que lhes sugeria. As três olharam atentamente para o cartaz. A primeira a expressar-se foi a D. Angélica e disse: “Necessidade de mudança”; seguiu-se a D. Orquídea, que afirmou: “Podemos fazer as coisas de maneira

diferente”; a última a falar foi a D. Rosa, que disse: “Devemos querer fazer novas coisas...agir... por exemplo, estou a tirar a carta de condução.”

Figura 2

Cartaz “Hoje semeamos o que amanhã florescerá”



Neste ponto do encontro a D. Angélica interveio: “Olhem, por exemplo, ontem apaguei quase tudo das redes sociais (...) eliminei mais de 200 contactos e mensagens. Percebi que desses contactos com quem trocava bastantes mensagens, a maior parte deles, não conhecia de lado nenhum, e pensei... o que é que eu estou aqui a fazer?! E apaguei.”

Reagi de imediato: “Ora aí está uma coisa que fez diferente! No início do encontro disse que não tinha mudado nada, mas afinal vejo aí uma mudança, uma boa mudança.” A D. Angélica sorriu, “sim, acho que sim.”

Eu partilhei com o grupo que desisti de ter redes sociais, porque me faziam perder muito tempo, me distraíam e quando me apercebia, tinha deixado de fazer coisas mais importantes ou mais interessantes, porque, entretanto, já tinha passado imenso tempo distraída com o telemóvel.

A D. Orquídea acrescentou: “É verdade, às vezes, quando dou por mim, já passou muito tempo e penso... onde é que isto me leva? Não me leva a lado nenhum! E desligo.”

Concordei e disse-lhe: “É precisamente por isso que temos de parar e pensar: ‘O que é que eu quero para a minha vida?’ Quando nos comprometemos verdadeiramente com algo, quando nos focamos e dizemos ‘é isto que quero’, somos capazes de traçar objetivos a médio e longo prazo. E caminhamos nessa direção. Não são os outros que nos vão trazer aquilo de que precisamos, isso começa dentro de nós”.

“Pois não! Se queremos temos que ir à procura”, concluiu a D. Orquídea.

No seguimento desta partilha pessoal, cada uma foi convidada a refletir nas seguintes questões:

“O que é que eu quero para a minha vida?”

Como gostaria que fosse a minha vida daqui a 5 anos?”

A D. Angélica foi a primeira a falar: “Gostaria de não ter tantas preocupações, de ter a carta de condução e ter conseguido encontrar um emprego estável. Eu tenho o essencial, mas o que tenho depende da Segurança Social... queria a minha independência”.

Já a D. Rosa, não acrescentou objetivos futuros. Declarou apenas: “Gostava de estar como estou agora. Estou bem.”

A D. Orquídea teve dificuldade em definir objetivos para os próximos cinco anos. Ficou hesitante, mas acabou por dizer que gostaria de ter um bom emprego e conseguir proporcionar melhores condições aos seus filhos. Acrescentou que o que mais desejava era que o seu segundo filho aceitasse visitá-la, pois atualmente recusa-se a fazê-lo e quase não têm contacto. É uma situação que lhe custa muito aceitar. O filho mais velho, por outro lado, aceita passar alguns dias

com ela, sobretudo aos fins de semana ou durante as férias escolares. Perguntei-lhe se queria explicar melhor aquela situação, mas respondeu apenas: “É uma longa história... (...) Os meus dois filhos mais velhos ficaram a viver com a avó paterna e com o pai quando iniciei uma nova relação com o pai dos meus dois filhos mais novos e comecei a sofrer violência doméstica. (...) Acabaram por mos retirar.” A D. Orquídea ficou visivelmente constrangida com este relato e concluiu: “Foi uma história complicada, porque sei que não podia expô-los àquela situação de violência. Mas também não tive sorte com a doutora da EMAT, era muito rígida e pouco sensível. No dia 1 de fevereiro chegaram lá a casa e simplesmente levaram-nos. Não se faz.”

A D. Angélica interveio neste ponto para dizer o quão injusto sempre achou aquela situação: “As mães sofrem de violência doméstica e ainda ficam sem os filhos! Não percebo! É tão injusto!” Continuou a falar dizendo que, no seu caso, teve sorte com a doutora que acompanhou o processo. Foi graças a ela, ao apoio constante e à forma como sempre a defendeu, que conseguiu finalmente separar-se do ex-companheiro. A D. Angélica explicou que alguns anos antes de se separar tinha passado muito mal. Foi várias vezes às urgências com crises de ansiedade e ataques de pânico: “Cheguei a dar entrada na urgência psiquiátrica do hospital de ***, e tomava tanta coisa... Tinha que tomar comprimidos para conseguir descansar, porque eu não conseguia dormir (...) Eu não estava nada bem e havia sempre discussões em casa (...) ele via que eu não estava bem e em vez de me ajudar, só discutia. Em vez de melhorar, cada dia ficava pior.”

Perguntei-lhe se continuava a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, mas a D. Angélica disse que não, que não quer, sobretudo não quer voltar a tomar medicação. Explicou que, na altura, se sentiu muito mal com a medicação, que tinha momentos em que já não era capaz de cuidar devidamente dos filhos, sentia que tinha a cabeça “aluada” e não conseguia sequer concentrar-se ou organizar-se e pensou “Eu não quero isto para mim!”. Voltou ao psiquiatra, que lhe reduziu a medicação para metade e receitou umas vitaminas. Depois, por iniciativa própria, foi deixando progressivamente a medicação e foi quando descobriu que estava grávida da terceira filha. Ainda permaneceu com o marido durante mais três anos, mas, nas suas palavras: “Eu era para ele uma espécie de cãozinho, e só pensava ‘eu não quero isto para mim, não quero estar sempre fechada em casa!’ (...) E foi então que tive a ajuda da doutora ***, que começou a perceber a prisão em que eu vivia e me ajudou a libertar-me”.

Reforcei, uma vez mais, que a sua coragem era evidente e que, apesar de tudo o que viveu, conseguiu proteger-se e dar novos passos, o que tem muito valor.

PARTILHAS FINAIS

Dirigi-me a todas dizendo que agora o mais importante era olhar em frente, com confiança, pensar no que desejam para si e traçar objetivos claros. Porque, mesmo que o percurso seja exigente, é na persistência de cada dia que se constrói o futuro. Disse-lhes, com um sorriso: “O caminho faz-se caminhando”.

Prossegui o encontro explicando que este projeto tem de ser co-construído por todas:

“Para que este projeto funcione, ele tem de ser co-construído por todas nós. Isto significa que não é só uma ideia que eu trago pronta para vocês, mas sim algo que vamos desenvolver juntas, ouvindo as experiências, as opiniões e as necessidades de cada uma. Co-construir significa que cada uma tem voz e vez, e que as decisões serão tomadas em conjunto. Não é um projeto imposto de cima para baixo, mas um processo colaborativo onde todas somos protagonistas. Daí vem o compromisso de participar ativamente, compartilhar o que cada uma sabe, o que cada uma sente e contribuir para que o resultado final seja um reflexo real daquilo que precisamos. Ao fazermos as coisas desta forma, criamos um ambiente de confiança e de pertença, onde todas se sentem valorizadas e fortalecidas. E é deste processo de partilha e construção conjunta que surgem as melhores soluções, que fazem sentido para todas, e é assim que o projeto se torna realmente nosso”.

De seguida pedi-lhes que sugerissem um nome para estes encontros que temos vindo a desenvolver e que faziam parte da segunda ação do projeto. A D. Angélica olhou para o cartaz e sugeriu: “Podíamos escolher ‘Sementes de Mudança’, já que o objetivo aqui é conseguirmos mudar algumas coisas na nossa vida”. A D. Orquídea e a D. Rosa concordaram. A D. Orquídea acrescentou que já começou a mudar algumas coisas na sua vida, tal como tinha relatado no início do encontro. A D. Rosa disse que gostava do nome, que era bastante inspirador.

Antes que a decisão fosse definitiva, comprometi-me a falar pessoalmente com a D. Estrelícia e com a D. Margarida, para saber se concordavam ou propunham alternativas.

Na semana seguinte falei com as duas e ambas manifestaram o seu acordo com a designação proposta. A D. Estrelícia referiu que o nome lhe parecia “positivo e cheio de esperança”, enquanto a D. Margarida acrescentou que sentia que também ela estava a “plantar novas ideias” na sua vida. Assim, ficou oficialmente decidido que a Ação 2 teria como nome “Sementes de Mudança”, refletindo o desejo coletivo de transformação e crescimento pessoal por parte das participantes.

5.º Encontro - “ESPELHO MEU”

Dia e hora: 28 de maio de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Estrelícia, D. Angélica e D. Margarida

Objetivos: Explorar o autoconceito que cada uma tem sobre si e trabalhar a autoaceitação e validação das suas características e experiências de vida, contribuindo para o bem-estar, autoconfiança e autoestima; incentivar a identificação de características positivas umas nas outras para que se sintam valorizadas e reconhecidas pelos outros.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Neste encontro fui acompanhada pela assistente social da equipa. Como habitualmente, fomos na carrinha da Instituição e demos boleia à D. Estrelícia e à D. Angélica. Neste encontro compareceram 3 mulheres: a D. Estrelícia; a D. Margarida e a D. Angélica. Comigo e com a assistente social do CAFAP, formamos um grupo de 5 mulheres.

Tinha falado pessoalmente com a D. Orquídea no dia anterior e novamente durante a manhã e esta informou-me que não poderia estar presente neste encontro, porque se esqueceu e comprometeu-se a tomar conta de um bebé da família. No seu discurso “não vou porque me esqueci mesmo, tenho ido sempre certinho. Gosto de ir, até saio de lá mais leve. Faz-me bem!”

Cerca de 10 minutos antes de o encontro começar, a D. Rosa telefonou-me a avisar que tinha ido acompanhar a mãe a uma Junta Médica, acabara de chegar a casa e não se encontrava bem, estava bastante indisposta e não estava em condições de participar no encontro.

ACOLHIMENTO

Como habitualmente, as cadeiras encontravam-se dispostas em círculo e começamos a falar dos acontecimentos das últimas semanas.

A D. Angélica começou por dizer que a D. Orquídea tinha partilhado consigo o contacto da empresa de jardinagem, mas que telefonou várias vezes e ninguém atendeu. Estava desanimada e comentou que muito provavelmente já não vai conseguir tirar a carta de condução este ano, porque não tem conseguido juntar dinheiro. Este mês teve algumas despesas extra de saúde com o seu filho mais velho. “Não é fácil”, disse em tom de desabafo. Estava visivelmente desapontada e triste.

A D. Estrelícia também falou do seu filho, dizendo que tinha estado adoentado, mas entretanto melhorou. Perguntei-lhe como é que ele estava na escola, se estava a gostar do 1.º ano, ao que respondeu afirmativamente. Explicou-nos que face ao diagnóstico médico que tinha, no início do ano começou logo a ser acompanhado por um professor de educação especial, mas no decorrer do 1.º período, a professora convocou-a para lhe dizer que o menino estava a acompanhar lindamente a turma, estava já a ler muito bem e não precisava de continuar a beneficiar de medidas especiais. Acrescentou que a professora lhe deu os parabéns, porque se notava que investia na educação do filho... disse ainda que lhe lia histórias antes de dormir e que estava sempre muito atenta a todos os trabalhos da escola. Demos-lhe os parabéns. Notava-se que estava muito feliz com o que acabara de relatar.

Incentivei também a D. Margarida a contar as suas novidades e esta partilhou que ia mudar de casa. Tinha sido contemplada no concurso da habitação social. Estava muito feliz, a mudança de casa era urgente por vários motivos: segurança, conforto, acessibilidades. A D. Margarida acrescentou que estava feliz com a mudança também porque: “Onde eu vivo não se passa nada,

mesmo nada! É lá em *** no meio dos campos. Quase não tenho com quem conversar e eu gosto muito de conversar”.

A D. Angélica mostrou-se interessada nestes concursos da habitação social, as condições e a renda, que expliquei serem definidas em função dos rendimentos do agregado familiar. A D. Angélica repetiu, uma vez mais, que vive muito isolada “onde vivo não se passa nada, e como não tenho carta, torna-se mesmo difícil!” Explicou que terá interesse em concorrer quando for para casas na cidade, já que, além de sair do isolamento em que vive, isso representará uma maior possibilidade de encontrar emprego.

A D. Estrelícia também disse que estava à espera que abrisse o concurso para as habitações sociais que estão a ser construídas no centro e arredores da cidade. No caso da D. Estrelícia as motivações prendem-se, sobretudo, com a falta de espaço. Tal como já tinha referido no 3.º encontro, a sua casa é extremamente exígua, com péssimas condições de habitabilidade e salubridade.

Após partilharmos as dificuldades e expectativas em relação aos concursos de habitação social, e refletirmos sobre a importância de vivermos em condições que garantam dignidade e bem-estar, surgiu a consciência de que, muitas vezes, o espaço físico em que habitamos influencia também a forma como nos vemos e valorizamos.

EXERCÍCIO: “O ESPELHO”

No seguimento das partilhas realizadas pelo grupo, foi proposto um exercício de autorreflexão, baseado num exercício retirado e adaptado de um manual da Ordem dos Psicólogos (Alvernaz, 2015)¹²: “Dinâmica de Auto-Estima – O Espelho” (p. 6). Continuei do seguinte modo:

¹² Alvernaz, A. (2015). *Resiliência e Autoestima*. Ordem dos Psicólogos Portugueses. https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/programas_prevencao/eu8batwc-resiliencia-e-autoestima-protocolo-rsi-s.jorge.pdf

“Hoje vou desafiar-vos a fazerem um exercício de autoconhecimento e autorreflexão. Trago comigo uma caixa e dentro desta caixa encontra-se a fotografia de uma pessoa que eu acho que todas conhecem... umas podem conhecer melhor, outras pior, mas podem olhar com atenção e demorar o tempo necessário. Sem desvendarem nunca quem está na fotografia, vão dizer ao restante grupo se gostam dessa pessoa. Se considerarem que essa pessoa merece ser respeitada, amada e valorizada, dizem-me que querem manter a caixa aberta; se considerarem o contrário, pedem-me para fechar a caixa. (Neste ponto a D. Margarida perguntou “E se a gente não conhecer?” Ao que respondi: “Se não conhecerem mesmo, dizem simplesmente que não conhecem, não há problema nenhum, o objetivo é serem absolutamente verdadeiras). Prossegui com a explicação:

- Seja qual for o sentimento que tenham ao observar o conteúdo da caixa, (surpresa, admiração, alegria, medo, etc...) não devem manifestar-se. E podem demorar o tempo necessário até tomarem uma decisão;
- O exercício é realizado com todas as participantes, uma a uma, e fora do ângulo de visão das restantes para que ninguém perceba quem está na caixa.”

Pedi-lhes, então que se colocassem de pé, atrás das respetivas cadeiras, garantindo a distância necessária. A D. Estrelícia ofereceu-se para ser a primeira a abrir a caixa e quando a abriu ficou uns instantes paralisada, já que no fundo da caixa não se encontrava uma fotografia, mas um espelho que lhe devolvia o seu próprio reflexo. Demorou alguns segundos e disse: “Sim, acho que esta pessoa merece respeito, pode continuar aberta”.

Passei, de seguida, a caixa à D. Margarida. Ao ver-se ao espelho, a D. Margarida fez um olhar de espanto, os olhos humedeceram-se automaticamente, riu-se nervosamente, disse apenas “sim” e devolveu-me imediatamente a caixa. Perguntei-lhe se queria olhar mais atentamente, mas estava visivelmente nervosa e constrangida, tendo respondido simplesmente “não é preciso”.

Seguiu-se a D. Angélica. Esta teve uma reação inesperada: abriu a caixa e fechou-a de imediato e depois disse “sim”. Eu comentei: “Disse sim, já depois de ter fechado a caixa...” A D. Angélica respondeu meio atrapalhada: “É um pouco falta de autoestima, mas não tem nada a ver... acho

que sim”. Percebi que a D. Angélica não se sentiu confortável com a situação e, por isso, resolvi prosseguir.

RODA DE PARTILHAS

Depois de ter percorrido todas as mulheres, voltamos a sentar-nos em círculo, novamente mais próximas umas das outras. Abriu-se um espaço de discussão entre todas para que pudessem partilhar o que sentiram, mas pareceram-me pouco receptivas à partilha, continuavam muito caladas, então continuei lançando a seguinte pergunta:

“Vocês costumam ver-se ao espelho? Têm esse hábito?”

A D. Estrelícia respondeu “Não muitas vezes... porque não gosto... poucas vezes gostei daquilo que via”. Falou do período da sua vida em que começou a ganhar mais peso e não gostava de se ver ao espelho: “Não gostava de olhar para o meu corpo, para a minha cara... a minha cara ficou muito redonda e eu não gosto...” Eu alertei-a para o facto de estar apenas a falar de aspetos físicos. E a D. Estrelícia retorquiu dizendo que, além do aspeto físico, acha que tem a “síndrome do impostor”: acha sempre que não consegue fazer nada, qualquer coisa que se proponha fazer, pode até ter capacidade, mas há sempre uma voz interior que lhe diz que não vai conseguir, que não é capaz. Acrescentou que em várias situações foram outras pessoas que lho disseram e acabou por interiorizar isso como uma verdade absoluta. Nas suas palavras “Muitas vezes sinto-me uma inútil, sinto que se não estivesse aqui, ninguém sentia a minha falta”. Concluiu afirmando que tem muita dificuldade em encontrar algum ponto, alguma qualidade que seja capaz de reconhecer em si própria, mesmo além do aspeto físico. Referiu que é muito complicado afirmar “Eu sou isto... as outras pessoas veem em mim... eu sei que valho... é muito complicado!” Disse que a situação se foi agravando com o passar dos anos, porque sentiu que os próprios amigos se afastaram, nomeadamente quando teve que mudar de cidade e todo o seu grupo de amigos lhe deixou de falar, ou quando a sua melhor amiga se afastou definitivamente quando engravidou. Questionei-a se ela própria não se teria também afastado dos amigos, a D. Estrelícia concordou que também não foi insistindo na amizade, porque partiu do princípio que: “Se eles se afastaram de mim é porque eu tenho algum problema... e se eu tenho um problema não vale a pena continuar a abrir-me a outras pessoas”. Perguntei-lhe o que achava agora dessa sua atitude, ao

falar connosco sobre isso, ao que respondeu: “Quanto mais me fecho, mais isolada fico, nem me apetece sair!”

Fez-se o que pareceu ser um longo silêncio na sala... aparentemente, todas tínhamos estado a ouvir atentamente a D. Estrelícia e de repente, ela ficou numa postura muito introspectiva.

Dirigi-me, então à D. Margarida e perguntei-lhe se tem espelhos em casa. A D. Margarida sorriu, com o seu ar simples e sempre bem-disposto disse: “Eu tenho, mas é muito raro ver-me ao espelho”. “Ai sim, e porquê?” Perguntei. “Ele vai-se rachar com a minha cara!” E teve uma reação profundamente emotiva, entre o riso e o choro, demonstrando uma enorme vulnerabilidade e falta de autoestima.

A assistente social, gestora de caso da D. Margarida, ficou sensibilizada e tentou confortá-la com algumas palavras de incentivo.

Foi então que reparei que a D. Angélica estava lavada em lágrimas. Senti-me como se tivesse acabado de levar um murro no estômago. Dirigi-me a ela com todo o cuidado e perguntei se estava bem, mas ela respondeu: “Sim, é que eu estou numa fase difícil... estou sempre muito sozinha.”

A assistente social perguntou-lhe se não tem família por perto e a D. Angélica respondeu que tem as irmãs a poucos quilómetros, mas não há uma relação de muita proximidade, não consegue confiar nelas, que se cansa de conflitos, desconfianças e confusões.

E a partir deste ponto voltou a falar da sua infância: “É que eu sou menina... eu cresci sem pai... a minha mãe foi sempre uma má mãe (ela também nunca teve uma vida fácil, desde pequena). Digo sempre que cresci sozinha, entregue a mim própria, não tive um carinho da mãe, não tive um carinho do pai...” A D. Angélica reviveu novamente a sua infância, dizendo que tem marcas que não consegue apagar, que sentiu muito a falta do pai e da proteção que ele lhe podia ter proporcionado, reviveu a tentativa de violação por parte do padrasto e referiu, com mágoa, que o pai, soube de tudo, mas nem sequer a foi ver, nem tentou saber como estava.

Enquanto relembrava estes episódios da infância, notava-se que estava profundamente triste... aquela tristeza que carrega sempre consigo. A forma como foi falando revelou muita fragilidade: a voz sumia-se-lhe na garganta e as lágrimas deslizavam-lhe pela cara.

Eu só conseguia pensar “Estas mulheres sofreram muito, sofreram demais, precisavam de fazer psicoterapia, precisavam de um acompanhamento especializado e profissional...” Sem saber bem o que dizer, prossegui do seguinte modo e com o maior cuidado:

“São situações que custam muito, doem e deixam marcas para a vida, mas o processo passa também por aceitarmos o que foi, e como foi... e sermos capazes de construir caminho para a frente. Podemos sempre questionar: ‘o que é que eu posso fazer por mim? O que posso fazer para melhorar a minha vida?’ Acredito que este caminho passa muito pelo reforço da autoestima, pelo sermos capazes de valorizar a nossa história e quem somos depois de tudo o que vivemos. Acredito que a valorização pessoal vai muito além da imagem exterior, vem de dentro. Ainda há pouco a D. Estrelícia dizia que a professora lhe deu os parabéns pelo trabalho que tem feito com o filho. E dirigindo-me à D. Estrelícia, perguntei: “Não se vê como uma boa mãe?”

Mas esta respondeu que não, sobretudo desde que foi sinalizada na CPCJ. Explicou que já anteriormente achava que podia ser melhor mãe do que era, mas desde então, passou a questionar tudo: “O que é que eu fiz de mal? Onde é que eu errei? Se tivesse feito isto, aquilo não acontecia... E será que o que estou a fazer agora é o certo? Será que é errado? E é uma constante pressão!” A assistente social disse-lhe que o facto de estar sinalizada na CPCJ pode ser visto como uma oportunidade para provar que consegue ser uma boa mãe. Mas a D. Estrelícia repetiu o argumento que já tinha usado anteriormente, dizendo que sente sempre que não é capaz e que não vai conseguir fazer as coisas. A assistente social insistiu: “Mas é capaz! Tanto é que a professora lhe deu os parabéns. Se não fosse capaz a professora não lhe dava os parabéns, não é? E é capaz em muitas outras coisas...”

A D. Angélica interveio a dizer que compreendia a D. Estrelícia, que quando pensa na CPCJ ou na Segurança Social sente uma enorme pressão. Disse que sentiu uma enorme pressão da segurança social quando decidiu separar-se definitivamente do seu ex-marido: “Como ele

chorava e dizia que queria estar com os filhos e que eu estava maluca, no início tomaram isso como certo e achavam que eu estava tola... Quando eu estava era esgotada! Durante meio ano, o meu ex-marido ia ver os meninos todos os dias e todos os dias havia uma discussão. Ninguém aguenta. Só quando consegui explicar às doutoras o que se passava realmente, é que as coisas começaram a acalmar". A D. Angélica voltou a lembrar vários pormenores da sua separação e dos meses que se seguiram: o esgotamento nervoso, as constantes discussões, a fome, a anemia, as constantes ameaças do ex-marido de lhe retirar os filhos...

(Sinto que a D. Angélica tem necessidade de repetir, nestes encontros, as múltiplas situações difíceis que vivenciou ao longo da sua vida e isso leva-me a pensar nesta necessidade... é como se tentasse dar algum sentido ao que aconteceu, mas ao mesmo tempo parece estar presa num ciclo onde o passado continua a ter um peso demasiado forte no presente e a repetição é uma expressão do que ainda está a ser vivido interiormente. Por outro lado, penso que nem se apercebe que já nos contou aqueles episódios, como se o importante não fosse o conteúdo que repete, mas a necessidade de se sentir verdadeiramente ouvida, acolhida, reconhecida e compreendida).

Repeti-lhe que tinha sido muito corajosa e que agora deve tentar olhar para o futuro e tentar fazer diferente. Mas ela respondeu: "Não é fácil. Não é fácil porque também sinto que não sou suficiente, nem para mim nem para os meus filhos nem para ninguém. Eu acho que às vezes as pessoas acreditam mais em mim do que eu mesma (...) A minha vida é esta: estar em casa, ir ao café e voltar para casa, não tenho para onde ir ali, não tenho amigos, por isso é que gostava de vir viver para a cidade."

A D. Margarida interveio e disse que também não tem amigos, mas, apesar de morar num sítio muito isolado, vai a pé às festas das freguesias vizinhas e, sempre que pode vai passear: "Adoro passear!" Acrescentou ainda que desde que a filha entrou para a fanfarra, faz questão de acompanhá-la, é uma boa oportunidade para sair de casa.

Perguntei à D. Estrelícia sobre a sua rede de suporte, esta respondeu que tem uma amiga, mas está emigrada e só se veem duas vezes no ano. Se for preciso pedir ajuda a alguém, se quiser

sair para tomar um café, não tem ninguém. Está sozinha com a mãe e o filho. Refere que, com o tempo, também foi perdendo a vontade de sair.

REFORÇO DA AUTOESTIMA

Continuei da seguinte forma:

“Agora vou passar novamente a caixa e já sabem quem vão encontrar, mas este exercício foi pensado para cada uma de nós, para olharmos para dentro, porque às vezes achamos que nos conhecemos e não nos conhecemos tão bem assim. E todas merecemos viver com uma imagem positiva de quem somos. A minha sugestão é que olhem para o vosso reflexo de frente e desta vez digam uma coisa boa que gostem de ver, pode ser o que quiserem, não quero dar pistas para não influenciar.”

A D. Estrelícia voltou a ser a primeira a pegar na caixa. Ficou a observar-se por alguns segundos e acabou por dizer “Eu gosto de ser divertida e engraçada. Gosto de contar anedotas”.

Eu reagi com surpresa: “A sério? Ainda não nos mostrou esse lado!”. Sorriu e acabamos por sorrir juntas. A D. Estrelícia continuou a falar sobre essa sua faceta dizendo que a mostra sobretudo em família, com a mãe, com o namorado, quando ele está cá, e a fazer palhaçadas com o filho. Eu disse-lhe que o bom humor era ótimo, mas ela respondeu: “Não é sempre, às vezes vêm as crises de ansiedade silenciosas, estou bem, completamente normal e de repente parece que surge uma nuvem por cima da cabeça e fico calada, aborrecida, não quero falar com ninguém, tudo me incomoda”.

A D. Angélica disse que sente o mesmo e “quando acontece fecho-me na casa de banho ou no quarto, porque se me vierem perguntar se estou bem, a ansiedade e o desconforto vão aumentar.” Disse-lhes que as duas tinham muitas coisas em comum. Elas olharam-se e sorriram, anuindo.

O espelho passou depois para a D. Margarida. A D. Margarida ria-se mas não dizia nada, ficou muito atrapalhada, não conseguia olhar o espelho de frente e disse que não tinha nada para dizer. Deu sinais de querer “livrar-se” do espelho, parecia que a incomodava imensamente. A

assistente social disse-lhe: “Olhe com atenção para si, eu conheço-a! Tenho a certeza de que há alguma coisa de que gosta.” A D. Margarida continuava com um riso nervoso, mas de repente parou e disse: “Eu sou amiga das pessoas, às vezes sou boa demais.” “Boa demais, porquê?” Perguntei. “Não queria ser assim... as pessoas, às vezes, aproveitam-se...” Respondeu. “Vê como foi fácil!” Comentou a assistente social, acrescentando que a D. Margarida tinha muito bom coração e que não devia arrepender-se de ser como é.

Por fim, o espelho passou para a D. Angélica, que ia olhando para o espelho e para nós alternadamente e disse: “Não sei... também sou brincalhona... e é isso!” Eu desafiei-a a dizer outro aspeto positivo, para não ser igual ao da D. Estrelícia e a assistente social sugeriu-lhe que olhasse para os olhos. A D. Angélica tem uns lindos olhos azuis, mas respondeu: “Oh, isso! Isso estou eu sempre a ouvir, mas não é o mais importante... Estou habituada a que elogiem os meus olhos, sei que são bonitos e gosto deles, mas às vezes pergunto-me ‘será que dizem que sou bonita só pela cor dos olhos?’ Mesmo quando era pequenina, lembro-me de estar a olhar ao espelho e pensar ‘será que as pessoas dizem que eu sou bonita só pela cor dos olhos? Se eu não tivesse estes olhos azuis será que diziam o mesmo?’ Hoje em dia as pessoas dão demasiada importância ao aspeto físico, à imagem, e desvalorizam o interior.” Todas concordamos.

(Este momento protagonizado pela D. Angélica revelou-se especialmente tocante e profundo. Ao desviar-se do elogio comum, a cor dos seus olhos, e ao expressar as suas dúvidas sobre a autenticidade dos elogios que recebe, ela ofereceu um vislumbre da sua consciência emocional e da necessidade de ser reconhecida para além da sua aparência. Considero que a sua recusa em aceitar os olhos como único aspeto elogiável é um apelo ao reconhecimento do seu valor interior, da sua história, da sua personalidade, das suas vivências. Ao afirmar que “as pessoas dão demasiada importância ao aspeto físico”, ela não está apenas a criticar uma tendência social contemporânea, mas a pedir algo mais humano: ser vista, verdadeiramente vista, na sua totalidade.)

PARTILHAS FINAIS

O encontro já se tinha alongado e tínhamos que terminar. Concluí do seguinte modo:

“Todas nós temos as nossas inseguranças, os nossos medos, mas é importante termos consciência de que há vida para a frente e podemos tentar fazer diferente. A questão é sermos capazes de acreditar que estamos aqui para o que for, confiar que damos o nosso melhor e que temos também uma palavra a dizer quanto ao nosso futuro. Não controlamos muitas coisas, é certo, mas podemos delinear metas, definir objetivos, traçar caminhos a seguir.”

A D. Angélica disse que esse era o maior problema, que não vê um futuro promissor à sua frente, que precisava de mais ajuda e orientação. Referiu que se sente pressionada, sobretudo pela técnica do SAAS que lhe diz que tem muitos apoios económicos, suficientes para as despesas da família, que lhe liga a dizer, num tom de desaprovação, que nunca está em casa. “Eu até fico a pensar, será que tenho que estar sempre em casa? Não era mais fácil ligar-me quando chega lá e perguntar onde estou... eu até posso estar ali perto. Ou então avisar com antecedência. Eu sinto uma enorme pressão, porque eu dependo dela e acho que ela podia ser mais compreensiva.” Neste ponto a D. Angélica começou a chorar e repetiu que precisa muito de encontrar um emprego e ser mais autónoma, mas não tem carta de condução e só tem o 5.º ano, o que é muito limitante. A D. Estrelícia disse-lhe que havia imensos *sítes* confiáveis de formações financiadas que dão equivalência ao 9.º ano, que podia informar-se, fazer formação *online*, ao mesmo tempo que aumentava um pouco o rendimento mensal e melhorava o seu currículo. Sugeri, então, à D. Estrelícia que partilhasse aquela informação por *WhatsApp* com a D. Angélica o que ela aceitou prontamente. A assistente social sugeriu que podiam até combinar um encontro para trocarem impressões sobre o assunto. Eu concordei: “Sim, acho que seria muito bom para as duas”. Como a D. Angélica continuava chorosa e desanimada, sugeri que dessemos um abraço. Levantámo-nos e demos um longo abraço, silencioso.

Senti que este foi um encontro muito especial, com partilhas sinceras e cheias de significado. Houve uma verdadeira ligação, onde se falou com o coração e se criou um espaço seguro para partilhar e desabafar. Foi daqueles momentos em que se sente que valeu mesmo a pena estar ali, porque tudo foi dito com verdade. Sentiu-se a honestidade nas palavras, a emoção nos silêncios e a confiança no espaço partilhado.

No regresso ao CAFAP, a psicóloga perguntou como tinha corrido o encontro. relatei-lhe resumidamente o que se tinha passado, referindo que decorreu de forma muito positiva e que, uma vez mais, fui surpreendida pelo envolvimento e profundidade das partilhas realizadas. Exprimi também a minha frustração pela ausência de duas mulheres, pois considero que teriam beneficiado do encontro e dos exercícios desenvolvidos. Durante esta conversa com a psicóloga e a assistente social, manifestei a minha convicção de que estes encontros têm constituído uma oportunidade significativa para as participantes aprofundarem o seu autoconhecimento, refletirem sobre os seus percursos de vida e, em alguns casos, começarem a reconfigurar as suas narrativas pessoais, tão marcadas por experiências adversas. Partilhei igualmente a minha preocupação relativamente à continuidade do grupo. Tenho a perceção que algumas ausências podem não ser meramente circunstanciais, mas expressar uma *resistência*, consciente ou inconsciente, ao processo de mudança.

É certo que a intervenção social trabalha essencialmente ao nível dos processos conscientes (do Ego), no entanto, é inegável que o conhecimento e apropriação de alguns conceitos fundamentais (como por exemplo da psicanálise), pode contribuir para uma atuação mais consciente, pensada e assertiva, que poderá resultar numa melhoria da qualidade da intervenção. A *resistência* é um importante conceito da psicanálise e, segundo Holmes e Bateman (2006)¹³, pode ser explicada como um conjunto de forças inconscientes que se opõem à mudança. Neste caso, a resistência das mulheres poderá estar relacionada com o desconforto gerado pelas partilhas mais íntimas, com a dificuldade em lidar com emoções inesperadas (contidas), ou até com padrões de isolamento associados a vivências anteriores de rejeição, descrédito e/ou desconfiança. Pelas várias partilhas que foram ocorrendo ao longo destes encontros, sabemos que estas senhoras sentiram, ao longo da sua vida, que não eram capazes de realizações, que não eram queridas ou gostadas, que vivenciaram múltiplas experiências de crítica e rejeição, e podem, por isso, estar a repetir este padrão de insegurança. A *compulsão à repetição* é também um conceito psicanalítico e diz-nos que todos nós temos a tendência a repetir comportamentos que seguem um padrão, ainda que a maior parte das vezes seja um processo inconsciente (Holmes & Bateman, 2006). Torna-se, portanto, essencial desenvolver

¹³ Holmes, J., & Bateman, A. (2006). *Introdução à psicanálise – Teoria e prática contemporânea*. Climepsi Editores.

uma compreensão aprofundada dos fatores envolvidos, reconhecendo que estas mulheres necessitam de autovalorização e autovalidação, mas também de reconhecimento, apreciação e estima por parte das profissionais que as acompanham.

A propósito da continuidade do grupo, a psicóloga disse, uma vez mais, o que já tinha expressado noutras ocasiões “eu acho que elas se acomodam muito à vida que têm e não se empenham em mudar, por isso, parece-me difícil que queiram continuar no grupo”. Esta afirmação, embora possa traduzir uma visão realista baseada na sua experiência profissional, levanta questões importantes no âmbito da intervenção desenvolvida. Em particular, evidencia uma certa descrença nas capacidades de transformação das famílias, o que pode reforçar a lógica da estigmatização e do determinismo social.

Em vários momentos de reflexão em equipa, nomeadamente em conversas informais, tornou-se perceptível que a educadora social partilha da mesma opinião que a psicóloga, o que se evidencia em alguns dos seus comentários: “A grande maioria não se esforça para mudar e também não querem sair do lugar onde estão, acomodam-se à vida que têm (...) poucas conseguem dar a volta e fazer a diferença”. Apesar desta visão crítica, a educadora social reconhece que esta dificuldade resulta de circunstâncias de vida profundamente adversas.

Enquanto investigadora em processo de formação, considero fundamental manter uma postura crítica e reflexiva perante estes discursos que, mesmo que bem-intencionados, podem limitar o reconhecimento do potencial de mudança dos sujeitos. Acredito que, ao contrário de acomodadas, muitas destas mulheres enfrentam barreiras estruturais e emocionais profundas, sendo necessário tempo, escuta empática e persistência para que o processo de transformação possa ocorrer. A intervenção participativa deve, por isso, assumir-se como um espaço onde se cultiva a esperança, se reconhece a complexidade dos processos individuais e se promove o protagonismo das participantes no seu próprio percurso de mudança.

Reconhecendo que a mudança é gradual e por vezes marcada por avanços e recuos, resta-me continuar a investir de forma consistente no desenvolvimento do grupo e em cada uma das mulheres que o constitui, acreditando no potencial transformador do processo participativo.

6.º Encontro – “SOMOS UM GRUPO”

Dia e hora: 12 de junho de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Orquídea, D. Estrelícia, D. Rosa e D. Angélica

Objetivos: Explicação e assinatura do consentimento informado de participação no projeto; definir os nomes fictícios que cada uma irá assumir; Estimular a reflexão pessoal, incentivando a tomada de consciência sobre o caminho já percorrido no grupo e o impacto das experiências vivenciadas até ao momento; definir objetivos futuros do grupo e marcar uma transição: do que foi trabalhado até agora para os novos passos a dar em conjunto (avaliação intermédia).

Estratégias: Encontro grupal; Partilha e reflexão individual e grupal.

Neste encontro fui acompanhada pela assistente social da equipa. Como habitualmente, fomos na carrinha da Instituição e demos boleia à D. Estrelícia, à D. Orquídea e à D. Angélica. A D. Orquídea foi a primeira a entrar. Chegamos depois a casa da D. Estrelícia que se apresentou com um penteado diferente e um vestido comprido colorido muito bonito. Quando abri a porta da carrinha para que entrasse comentei: “Está muito bonita hoje, Estrelícia, fica-lhe muito bem o vestido, devia usar mais vezes.” Ela esboçou um sorriso e respondeu: “Já não usava há muito tempo, mas agora estou um bocadinho mais magra e hoje tive vontade!” Disse-lhe que fez muito bem, que lhe dava um ar jovem e leve. Ela agradeceu. É notório que a D. Estrelícia começa a dar sinais subtis de alguma mudança. Nos dois últimos encontros não ficou doente nem apresentou queixas, pelo contrário, parece entusiasmada para os encontros do grupo e abandonou por completo a postura tímida e retraída que assumia no início.

Seguimos viagem na carrinha até à casa da D. Angélica. Pelo caminho, a conversa foi animada, a D. Estrelícia contou um pouco sobre a formação que anda a fazer, e ambas falaram dos filhos, entre comentários bem-humorados. Falamos dos dotes de culinária de cada uma de nós e chegamos à conclusão que, à exceção da D. Orquídea, as restantes têm bastante mais jeito para comer do que para cozinhar. Quando chegamos a casa da D. Angélica, qual não foi a nossa surpresa quando percebemos que trazia também um vestido comprido florido em tons de rosa,

pêssego e azul. No cabelo tinha colocado uma fita de seda, estava realmente muito bonita. Enquanto subia para a carrinha, comentei “Está muito bonita, Angélica! Muito primaveril! Hoje é dia de vestidos.” Todas se riram. Não sei se tinham combinado entre elas, mas tinham-se esmerado no visual, o que me deixou muito satisfeita. Este cuidado com o visual mostrava que estavam mais animadas e envolvidas, e que lhes fazia bem aquele encontro.

A conversa na carrinha foi descontraída, marcada por comentários divertidos e risos sinceros. A D. Angélica fez-nos saber que também é das que tem mais talento para comer do que para cozinhar. Recordamos algumas receitas da infância (das mães, avós e tias) que agora já ninguém consegue fazer com o mesmo sabor e, sem darmos por isso, a conversa avançou para outras recordações daqueles tempos: falou-se das brincadeiras da infância, tão diferentes das de hoje em dia; das constantes feridas nos joelhos; das novelas; do pão com manteiga e açúcar... As histórias foram surgindo umas atrás das outras, entre gargalhadas e expressões de espanto, como se estivéssemos a fazer uma viagem no tempo. Fiquei contente por ver como estavam mais soltas, mais à vontade, e isso fazia-me acreditar que o grupo estava mesmo a ter um impacto positivo nas suas vidas.

Neste encontro compareceram quatro mulheres: a D. Orquídea, a D. Estrelícia, a D. Angélica e a D. Rosa que foi lá ter, como habitualmente. A D. Margarida tinha dito que estaria presente, mas acabou por não comparecer. Justificou, mais tarde, a sua ausência, dizendo que estava com uma forte dor de cabeça.

ACOLHIMENTO

Como já vinha a ser habitual, as cadeiras estavam dispostas em círculo mas, antes que todas se sentassem, pedi-lhes que assinassem os consentimentos informados de que já lhes tinha falado anteriormente, prestando todos os esclarecimentos necessários. Enquanto assinavam os consentimentos informados, e ao escrever a data do dia, a D. Angélica comentou: “Já estamos no final do ano” ao que acrescentei “É verdade, o ano letivo acaba já amanhã!” A este propósito, a D. Angélica partilhou a sua preocupação com o filho de 17 anos que se encontra a fazer um estágio profissional, e passou a explicar: “Já é o segundo estágio que faz, foi mandado embora do primeiro, porque estava sempre a faltar e agora está a acontecer o mesmo no segundo”.

Explicou que recebe queixas constantes da professora e que não sabe o que fazer, desabafando: “O que é que eu posso fazer? Não ando atrás dele a vigiá-lo. Ele sai de casa para a escola e eu não tenho como controlar se ele vai ou não. Estou ansiosa que ele faça 18 anos e vá trabalhar, dá-me tantas dores de cabeça, estou cansada!” Disse-lhe que era importante e determinante para o seu futuro que ele conseguisse acabar o curso profissional com equivalência ao 12.º ano, mas a D. Angélica afirmou com tristeza: “Ele não vai conseguir, a continuar a faltar desta forma, não vai acabar com certeza”. Explicou que quando o filho fizer os 18 anos já tem trabalho assegurado, vai trabalhar com o pai na construção civil.

A D. Estrelícia comentou que ele se ia arrepender mais tarde, mas vai ter que aprender à sua custa. Mais tarde, se ele quiser, há muitas oportunidades de ter equivalência ao 12.º ano.

Enquanto esperávamos que a D. Margarida chegasse, fomos falando livremente sobre vários assuntos: vestidos de noiva (a D. Estrelícia mostrou uma fotografia sua com o vestido de noiva); programas de televisão (acabamos por saber que a D. Angélica e a D. Estrelícia gostavam de ser cantoras e que a D. Estrelícia já tinha participado no programa televisivo *The Voice*, uma entrevista que a D. Angélica tinha tido no centro de emprego, mas que se revelou infrutífera, por incompatibilidade de horários e transporte; voltamos a falar da importância que a carta de condução tinha para a D. Angélica, que nos contou estar a trabalhar na apanha do mirtilo para tentar aumentar as poupanças (dei-lhe os parabéns por isso, lembrando o provérbio “Grão a grão, enche a galinha o papo”).

Acabaram, depois, por abordar um tema que todas reconheceram como particularmente relevante, partilhando de forma aberta as dificuldades que enfrentam em algumas situações do quotidiano, relacionadas com a educação dos filhos mais pequenos que as três têm (dos 4 aos 6 anos). A D. Estrelícia falou da resistência que o filho tinha revelado em ir para a escola durante os primeiros meses, que chorava todos os dias e só depois do Natal começou a aceitar e a integrar-se. No entanto, segundo a mesma, continua a dizer frequentemente que quer mudar de escola, que os meninos são maus, e ela fica sem saber o que fazer. Eu comentei que as crianças conseguem ser muito cruéis umas com as outras e que isso acaba por acontecer um pouco por todas as escolas. A D. Estrelícia disse que costuma dizer isso mesmo ao filho: “Nas outras escolas há outros meninos e meninas iguais, e estes tu já conheces, já sabes quem são, tens é

que aprender a lidar com eles.” A D. Orquídea concordou que mudar de escola não ia resolver o problema, relatando o seguinte episódio: “Na escola da minha filha, um grupo de meninas puxaram-lhe o cabelo e cortaram-lhe um pedaço”. Questionei como tinha a professora lidado com aquela situação, ao que a D. Orquídea respondeu que a professora não fez nada de concreto, alegando que não tinha visto. Todas nos mostramos indignadas com a situação, sobretudo a D. Angélica. Esta comentou que, numa certa altura, o sogro tinha cortado o cabelo ao seu filho, porque não gostava de o ver de cabelo comprido e ela insurgiu-se veementemente contra ele e disse-lhe que não tinha o direito de fazer aquilo. Prosseguiu, contando que o sogro também já tinha dado uma palmada à filha e que voltou a insurgir-se contra ele perante toda a família, dizendo: “Se eu não bato nos meus filhos, também não permito que ninguém mais o faça”.

A D. Estrelícia relatou enfrentar grandes dificuldades no exercício da autoridade, particularmente no que se refere à aplicação de castigos ao filho. Conforme o seu testemunho, ela experiencia sentimentos intensos de culpa sempre que tenta repreendê-lo ou castigá-lo, o que compromete a eficácia da sua atuação. Nas suas palavras: “Eu não consigo, porque sinto-me mal, começo a sentir cá dentro que estou a ser má e que ele vai deixar de gostar de mim”. Recordou um episódio específico em que, ao tentar vestir o filho, este demonstrou resistência e acabou por proferir um insulto. Segundo ela, o filho tende a adotar comportamentos provocatórios, especialmente dirigidos a si e à sua mãe. Nesse momento, num impulso emocional, acabou por lhe dar uma palmada no rabo. A reação do filho, que se queixou de ter doído e de o ter magoado, desencadeou nela uma profunda sensação de culpa, levando-a às lágrimas. Referiu que, perante o choro do filho, se sentiu emocionalmente desestabilizada, culminando num momento de grande fragilidade mútua entre ambos: “Ele olhou para mim, virou-me a cara e começou a chorar. Perante aquilo, eu fiquei a chorar ainda mais... e parecíamos duas crianças a chorar”. Logo de seguida, a D. Estrelícia pediu desculpa ao filho pelo sucedido, embora tivesse dúvidas quanto à adequação dessa atitude, dado que reconhece que o comportamento do filho foi inadequado. Numa outra situação, tentou retirar-lhe o comando da televisão porque estava a ser mal-educado, mas acabou por ceder, devolvendo-lho pouco tempo depois. Esta inconsistência disciplinar, segundo a própria, compromete a sua autoridade: “Ele chegou a atirar-me com o comando à cabeça! E eu sei que tenho que o castigar, mas não consigo!”.

Comecei por manifestar compreensão face à situação relatada, esclarecendo que a minha intenção não era corrigir ou ensinar ninguém, mas partilhar a minha própria experiência enquanto mãe. Referi que também enfrentei, e continuo a enfrentar, inúmeras dificuldades no exercício da parentalidade. Contudo, sublinhei um aspeto que considero essencial: quando repreendemos ou castigamos os nossos filhos, é natural que surja um sentimento de culpa, especialmente se sentirmos que exagerámos. No entanto, é importante ter a certeza de que, se agirmos com amor e com a intenção de educar, os nossos filhos não deixarão de gostar de nós. Esta convicção é fundamental, sobretudo para as mães, que frequentemente se debatem com dilemas emocionais nesta função.

A assistente social presente corroborou esta perspetiva e acrescentou que, em situações como a da palmada, referida anteriormente, o ideal teria sido a comunicação em vez da punição física. No entanto, uma vez ocorrido o ato, a profissional defendeu que não seria adequado que a mãe chorasse ou pedisse desculpa de forma imediata, pois tal atitude pode transmitir à criança a perceção de que tem controlo sobre o adulto. Em alternativa, sugeri que adotasse uma postura assertiva, comunicando claramente à criança que o comportamento foi inaceitável, por exemplo: “Filho, isso não se diz à mãe. Não podes dizer isso!” E prosseguir a interação de forma serena, mas firme.

Intervim novamente para reforçar que, numa situação semelhante, poderia ser útil iniciar a repreensão com uma mensagem de afeto, como por exemplo: “Olha, gosto muito de ti, não queria ter que te castigar, mas não admito que digas isso... e não admito que voltes a dizer isso à mãe!”. Defendi que, após esta introdução, se deve manter a firmeza e aplicar a consequência estipulada sem sentimentos de culpa, reconhecendo que educar também implica impor limites e orientar o comportamento da criança. É essencial não se deixar perturbar por expressões como “Não gosto de ti!”, frequentemente ditas em momentos de frustração infantil. Reforcei que tais palavras não devem ser interpretadas de forma literal e que é importante responder com serenidade e segurança emocional, dizendo: “Pois eu gosto muito, muito de ti. E hei de gostar sempre.” Terminei dizendo que, na minha opinião, depois de passado o momento de crise, devemos sim pedir desculpa, reconhecer que exagerámos e mostrar vontade de não repetir o erro. Acredito que quando somos capazes de pedir desculpa, demonstramos integridade e ensinamos, pelo exemplo, que errar é humano, e reconhecer o erro é sinal de maturidade.

Acrescentei que este tipo de resposta me parece ajudar a reforçar o vínculo afetivo e transmite à criança a estabilidade emocional necessária para a interiorização de regras e limites.

REFLEXÃO SOBRE O GRUPO – PROBLEMAS/NECESSIDADES E OBJETIVOS

Uma vez que já tinham passado cerca de 25 minutos e já tínhamos tentado telefonar duas vezes, sem sucesso, decidimos avançar com o encontro sem a D. Margarida. Retomamos o assunto do projeto, perguntei-lhes sobre os nomes que iriam querer usar para garantir a confidencialidade. Já tinha falado com a D. Estrelícia sobre o assunto, em VD, e ela lembrou-se que podia usar “Estrelícia”, o nome da flor que tinha escolhido no terceiro encontro e uma das suas flores preferidas. Partilhei esta informação com o grupo e todas aprovaram a ideia. À semelhança da D. Estrelícia, a D. Orquídea escolheu o nome da flor que tinha selecionado no terceiro encontro: a orquídea, também uma das suas flores favoritas. A D. Angélica e a D. Rosa escolheram também nomes de flores, as suas prediletas.

Por fim, fizemos uma reflexão sobre os seis encontros que decorreram até ao momento, tendo por base os seguintes tópicos:

1. Sobre a experiência do grupo até agora:

- a) Como se sentiram nas sessões?
- b) O que mais gostaram nestes encontros?
- c) O que menos gostaram nestes encontros?
- d) Começaram a pensar de forma diferente sobre alguma situação?
- e) Sentiram alguma mudança desde que começaram a participar no grupo?
Se sim, o que mudou?
- f) O grupo ajudou a que se sentissem menos sozinhas?

2. Pensando no futuro do grupo:

- a) Que tipo de apoio mais gostariam de receber do grupo?
- b) O que gostariam que acontecesse nas próximas sessões?
- c) Como gostariam de se sentir daqui para a frente com a ajuda do grupo?

Eu fui lançando os tópicos e a conversa foi decorrendo de forma fluída e natural.

Quanto ao primeiro ponto, todas foram unânimes em considerar que se sentiram ouvidas e respeitadas nas sessões. A D. Orquídea começou por dizer que se sentiu muito bem, que gostou muito da partilha de experiências e de saber que existem outras mulheres que estão na mesma situação que ela, acrescentando ainda que, na sua opinião, as sessões foram curtas. Explicou: “Normalmente não tenho com quem falar sobre estes assuntos. Tenho as minhas irmãs, mas elas também são complicadas, cada uma com os seus problemas... e não confio totalmente”. A D. Angélica disse ter também gostado das conversas, que falar a fez sentir-se bem. A D. Estrelícia confessou que, no início, lhe custou bastante falar da sua vida pessoal e partilhar certos assuntos: “O que menos gostei foi mesmo ter que falar sobre aquilo que ainda me atormenta”, mas concordou com a D. Orquídea e a D. Angélica, dizendo que tinha sido muito positivo ouvir as partilhas das outras participantes. A D. Rosa permanecia calada, então perguntei-lhe o que achava desta experiência de grupo. Esta expôs que nem sempre se sentiu confortável, que algumas histórias partilhadas lhe provocavam um grande sentimento de revolta, que a deixavam triste e muito comovida, e que, por vezes, estava numa luta interna com os seus próprios sentimentos. Disse que estas partilhas lhe faziam avivar as injustiças vividas por tantas mulheres e concluiu afirmando que, apesar do desconforto sentido, estes momentos foram importantes para fortalecer a solidariedade e união entre os elementos do grupo.

A D. Angélica prosseguiu afirmando que as mudanças ainda são poucas, mas relatou: “Comecei a pensar mais sobre a minha vida, a preocupar-me mais comigo e a cuidar-me mais”. A D. Rosa continuou declarando: “Eu também comecei a pensar em certas coisas da minha vida, vi que não estou sozinha, que outras mulheres já passaram pelo mesmo... comecei a ver a vida de forma diferente”. A D. Orquídea mencionou que obteve mais informações sobre autoestima e sobre o papel da mulher/mãe. Afirmou: “Ganhei mais confiança e perdi algum medo de falar sobre as coisas que me magoam”. A D. Estrelícia ia acenando com a cabeça e quando falou foi muito expressiva e deixou transparecer a intensidade das suas emoções: “Senti que havia esperança em mim, que posso ainda ser quem quero ser e que existem pessoas dispostas a ouvir-me (...) comecei a acreditar um pouco que o que está mal pode melhorar e que tenho que pensar mais em mim”.

Sobre o impacto dos encontros, confessaram que estes, por si só, ainda não foram suficientes para que se sentissem menos sozinhas. A D. Estrelícia acrescentou: “Gostava de ficar ainda mais próxima das meninas que participam no grupo”, e a D. Orquídea concordou: “Sim, seria bom criar uma rede de amizade”. A D. Angélica e a D. Rosa assentiram.

Aproveitei o momento para validar as partilhas realizadas, devolver ao grupo as necessidades identificadas, reforçar os objetivos do grupo e incentivar a participação ativa das mulheres no desenvolvimento do projeto. Todas contribuíram com opiniões e sugestões sobre o desenho do projeto. Eu concluí: “É certo que criar laços mais profundos demora o seu tempo, mas é possível, e estamos aqui exatamente para isso. Se todas estiverem de acordo, podemos pensar juntas em formas de fortalecer esta rede de apoio e amizade.”

Passamos então ao ponto seguinte: pensar no futuro do grupo. A D. Angélica foi a primeira a pronunciar-se e sugeriu fazermos uma caminhada ao ar livre, ou um passeio organizado. A D. Estrelícia concordou, dizendo: “Também acho que podíamos continuar, não só com a partilha de vivências e sentimentos, mas com atividades diferentes, como sugeriu a D. Angélica, um passeio, conhecer algo novo aqui perto, fazer um piquenique ou até mesmo uma ida à praia para nos divertirmos”.

Disse-lhes que podíamos fazer isso, sobretudo agora que está a chegar o Verão. Perguntei-lhes se achavam bem também falarmos sobre temas específicos (educação, autoestima, finanças...) e até na possibilidade de convidar profissionais especializados em determinadas áreas, por exemplo do Centro de Emprego. Todas acharam que seria muito útil.

A D. Rosa reforçou que preferia também atividades mais práticas. Lembrei-me então de sugerir um *workshop* de maquilhagem, pois sei que é uma área de grande interesse para a D. Rosa. Disse-lhes que tenho uma familiar que é maquilhadora profissional e podia pedir-lhe a colaboração. A reação foi muito boa, não só por parte da D. Rosa, mas também das outras participantes, que se mostraram verdadeiramente entusiasmadas.

Por fim, perguntei-lhes como gostariam de se sentir daqui para a frente com a ajuda do grupo. A D. Orquídea partilhou: “Gostava de ter mais autoestima e maior capacidade para falar em público

sobre mim, de não ter vergonha das coisas que aconteceram na minha vida e de acreditar mais em mim, nas minhas capacidades.” E a D. Estrelícia acrescentou: “Também gostava de poder começar a sentir-me mais livre, mais segura de mim”, a D. Angélica reforçou uma vez mais a ideia de que quer conhecer-se melhor, cuidar mais de si a todos os níveis e a D. Rosa disse com simplicidade e de forma sucinta que só queria sentir-se bem com a sua vida.

PARTILHAS FINAIS

Combinámos, então, que o encontro seguinte seria ao ar livre, junto ao rio e entretanto íamos trocando impressões no grupo de *WhatsApp* para combinarmos os pormenores, porque uma vez mais, a hora já ia bastante adiantada e ainda tínhamos que ir buscar a filha da D. Angélica e o filho da D. Orquídea aos respetivos J.I.

Lancei-lhes um último desafio: escolher um nome para o grupo. Disse-lhes que podiam ir pensando em algumas ideias e dando sugestões no grupo de *WhatsApp* e que no próximo encontro decidiríamos em conjunto.

Durante a viagem de regresso a casa, a D. Angélica reviveu, de forma emocionada, alguns dos momentos mais difíceis que viveu nos meses imediatamente antes da separação do seu ex-companheiro, revelando o impacto emocional persistente desses acontecimentos.

Também a D. Estrelícia descreveu, com alguns pormenores, como tinha sido dolorosa a separação do pai do seu filho, relatando um percurso marcado por muito sofrimento. Contou-nos que, além de este lhe ter dito, no dia do seu aniversário, que tinha outra mulher e já não queria continuar o relacionamento, a impediu de voltar a dormir na cama e passou a tratá-la muito mal. Tinham acordado permanecer na mesma casa, partilhando as despesas da renda e mantendo a possibilidade de os dois continuarem a conviver diariamente com o filho. Contudo, a partir desse dia, a convivência tornou-se insustentável e a D. Estrelícia passou a ser alvo recorrente de violência psicológica e verbal, num ambiente claramente abusivo. Contou-nos alguns episódios marcantes e destacou algumas frases proferidas pelo ex-companheiro, como: “Tu não vales nada, ninguém te quer! Já olhaste bem para ti? Se te desse um empurrão ias a rebolar até ao rio!” Noutra ocasião, estava ele com o filho ao colo, aos berros, porque não queria que ela saísse com

os amigos, o seu comportamento estava completamente descontrolado e assustador o que fez com que a D. Estrelícia tivesse um ataque de pânico e caísse no chão, paralisada. Em vez de a ajudar, chamar uma ambulância ou pedir ajuda, desvalorizou o seu estado, afirmando que era “maluca”, insultando-a repetidamente: “Estou farto de te aturar, não prestas”, entre outros de caráter humilhante e destrutivo. Esta foi a gota de água que a fez sair definitivamente daquela casa e voltar a viver em casa dos pais. Hoje, olhando para trás e recordando tudo o que viveu, arrepende-se verdadeiramente de nunca ter apresentado queixa na GNR.

Estes testemunhos evidenciam a gravidade das situações vividas por estas mulheres, marcadas por relações abusivas e por um sofrimento psicológico profundo. A partilha destes episódios tão íntimos, para além de ser um sinal de confiança no grupo, sublinha a urgência de respostas adequadas de apoio, segurança e validação emocional.

No dia seguinte, surgiram várias ideias para o nome do grupo: “Mulheres e mães guerreiras” D. Rosa; “Sementinhas” D. Angélica; “Nosso mundo” D. Orquídea; “Tu, eu e elas” D. Angélica.

Além disso, a D. Estrelícia publicou uma foto sua, muito risonha, de T-shirt e calções, com o seguinte comentário: “Queria partilhar convosco que voltei a sair com calções vestidos”. Todas lhe demos os parabéns e celebrámos o momento como uma pequena conquista, comentando com entusiasmo e carinho a sua atitude. Foi uma partilha muito positiva e significativa, pois não só reforçou o apoio e a ligação entre o grupo, como também evidenciou o progresso da D. Estrelícia no caminho da autoestima e da autovalorização.

7.º Encontro – “Passos lentos... Água vai”

Dia e hora: 25 de junho de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Angélica e D. Rosa

Objetivos: Estimular o movimento e o contacto com a natureza como forma de cuidado com o corpo e com a mente, promovendo o bem-estar físico e emocional; fortalecer os laços entre as participantes, fomentando o sentimento de pertença e confiança através de partilhas informais e atividades simbólicas em grupo; Definir simbolicamente a nova fase do grupo: escolha conjunta do nome; libertação do que já não serve e abertura de espaço para novos caminhos.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; Partilha e reflexão individual e grupal.

Neste encontro deslocámo-nos na carrinha da Instituição até um parque de lazer junto ao rio, tal como tinha ficado acordado no último encontro. Formamos um pequeno grupo de três mulheres: Eu, a D. Angélica e a D. Rosa.

A D. Margarida tinha avisado no último encontro que não viria a esta caminhada, porque nesta altura andaria muito ocupada com as mudanças de casa. A D. Estrelícia enviou mensagem para o grupo de *WhatsApp*, pelas 8:20, ao iniciar a sua formação *online*, a informar que não poderia estar connosco neste dia. Explicou que só naquele momento soube que iria ter um trabalho de avaliação em grupo, que teria que ser realizado durante a tarde e que tinha muito peso na avaliação final da disciplina. A D. Orquídea acabou por avisar, ao final da manhã, que tinha uma consulta às 14:30 e que, por isso, não poderia estar presente.

ACOLHIMENTO

Mais uma vez notei que quer a D. Angélica quer a D. Rosa fizeram questão de se “arranjar” para o encontro. Quando chegamos ao parque começamos a caminhar junto ao rio. Era um local muito

agradável e àquela hora não estava quase ninguém. Perguntei-lhes como estavam e o que tinham feito nos últimos dias.

A D. Angélica estava bastante triste porque o filho tinha tido uma pequena zanga consigo e decidiu ir viver temporariamente com a avó paterna e o pai. Confessou que isso tinha acontecido após uma discussão em que acabou por dizer coisas que não queria e ele sentiu-se magoado. Continuou: “Eu já não sei mais o que fazer, ele não fala comigo! Não tenho como obrigá-lo a ir ao estágio e ele continua a faltar”. Sugeri-lhe que talvez fosse boa ideia ir falar com a professora responsável e tentar perceber o que era possível fazer ainda, reforçando que seria uma pena que o filho não concluísse o 12.º ano. A D. Angélica concordou. Continuou dizendo que se sentia muito desconfortável com esta situação, sobretudo porque a avó paterna acaba por ficar muito sobrecarregada. Naquela casa vive o casal, já com uma idade avançada, dois filhos que se divorciaram e regressaram à casa dos pais (incluindo o seu ex-marido), um filho que nunca chegou a sair e agora o neto... concluiu: “Coitada da senhora! É muito trabalho, é demais!”

CAMINHADA: REFLEXÃO E PARTILHA

Fomos caminhando a um ritmo lento e apropriado para as três, enquanto íamos apreciando a paisagem e a tranquilidade do rio. Estava um dia de muito calor o que nos obrigou a procurar sombra, sempre que possível.

Perguntei à D. Angélica se continuava na apanha do mirtilo e ela confirmou. Disse, entusiasmada, que vai ser uma excelente ajuda para a carta de condução. Explicou-nos que se levanta todos os dias às cinco da manhã, porque os mirtilos não podem ser apanhados ao sol, mas vale o esforço. Mostrou-se decidida a prosseguir com esse objetivo: tirar a carta de condução até ao final do ano. Incentivei-a dizendo que realmente não devia desistir, principalmente porque já tinha investido na inscrição e também porque se tratava de um passo importante para a sua autonomização.

A D. Rosa que apenas fizera pequenos comentários até ao momento, interveio para partilhar que continua a frequentar as aulas de código, três vezes por semana, e que as aulas estão a correr bem, embora ache as regras bastante complicadas. A D. Angélica sugeriu-lhe que fizesse muitos

testes de preparação, porque sentiu que isso a tinha ajudado muito a preparar-se melhor, quando tinha ido a exame.

A D. Angélica acabou por partilhar que já tinha feito o exame de código, mas entretanto este perdeu a validade, porque foi na altura em que entrou em depressão e isso impediu-a de continuar com as aulas. O seu relato foi marcado por alguma tristeza e frustração, compreensíveis, uma vez que se tinha esforçado imenso para o conseguir. Fiquei comovida com a sua partilha, sobretudo por perceber que um momento tão difícil da sua vida tinha também condicionado diretamente os seus objetivos pessoais e o seu percurso de autonomização.

Acabei por partilhar a minha experiência na obtenção da carta de condução. Conteí-lhes alguns episódios engraçados, já que, inicialmente, eu era bastante “maçarica”. Acabei concluindo: “Se tivesse que fazer agora novamente o exame de código ia ter que estudar imenso”.

Dirigimo-nos a um pequeno pontão e sentámo-nos com os pés a beirar a água. Era um local muito bonito, tranquilo, rodeado pela natureza e apenas com os sons suaves da água e dos pássaros nas árvores. Ficamos ali alguns minutos a aproveitar o momento.

A D. Rosa partilhou que o pai da sua filha mais nova lhe vai oferecer um carro que conseguiu comprar por uma “pechincha”. Explicou-nos que precisou de comprar umas peças novas e de o levar ao mecânico a fazer pequenos ajustes, mas concluiu: “Para mim está ótimo... anda!” Rimo-nos. Notava-se que estava feliz por vir a ter o seu próprio carro. Como facilmente se compreende, esta conquista significa muito para estas mulheres.

A D. Angélica resumiu os seus objetivos: tirar a carta, comprar um carro, arranjar um emprego. Se fosse possível, arranjar um emprego antes de comprar o carro, porque precisa de ter dinheiro para o fazer e não quer, de todo, fazer créditos.

Acabámos por nos levantar. O sol era tão forte que começou a incomodar. Retomamos a nossa caminhada, agora em sentido inverso. A D. Angélica partilhou connosco que gosta muito de caminhar. Que caminha muito todos os dias, uma vez que a sua casa fica muito isolada e tem que fazer todos os percursos a pé. Acrescentou: “Isso até é bom, porque estou a precisar de

emagrecer!” Contou-nos que gostava de perder cerca de dez quilos e que não se sente bem com o peso que tem atualmente. A este propósito a D. Rosa partilhou connosco que também tinha tido imensa dificuldade em emagrecer após o nascimento da sua terceira filha. Contou-nos que nas duas primeiras filhas voltou rapidamente à sua forma física habitual, mas com a terceira filha engordou imenso, sobretudo depois do parto, chegou a pesar 90 quilos e conseguiu perder 30 quilos. Ficamos muito surpreendidas com esta revelação, uma vez que nunca tinha falado disso. Mostrou-nos uma fotografia dessa altura e a diferença era, de facto, abismal. Falou desse período da sua vida, como uma fase difícil em que não se sentia nada bem como seu corpo e comentou: “Fui-me muito abaixo”. Procurou ajuda profissional e a sua médica de família encaminhou-a para consultas de nutrição, o que foi uma grande ajuda.

Sugeri à D. Angélica que fizesse o mesmo, mas esta informou-nos de que já tinha feito esse pedido anteriormente. No entanto, não foi contemplada, já que o seu peso não se enquadra dentro nos parâmetros definidos para “obesidade”, o que a exclui do direito a esse tipo de acompanhamento. Mostrou-nos algumas fotografias de quando estava mais magra, expressando o desejo de voltar a atingir aquele peso.

A conversa foi, então, fluindo em torno de cuidados de alimentação, ginásios, aulas de zumba, dietas e exercícios de emagrecimento. A D. Rosa concluiu: “Uma coisa que eu aprendi com a minha médica nutricionista é que uma pessoa pode andar muito a pé e fazer exercício, mas se comer muito, não vale a pena, porque volta-se a engordar. Não adianta andar a fazer essas coisas e a ter esse trabalho... há pessoas que vão ao ginásio e chegam a casa e comem como uns leões, como hão de emagrecer? Não conseguem!” Rimo-nos as três com vontade. Já tínhamos concluído no encontro anterior que todas gostamos de comer.

Já nos sentíamos cansadas e o calor apertava, então, acabamos por nos sentar numa mesa de pedra à sombra de uns sobreiros e carvalhos altos.

A D. Angélica continuou afirmando que só precisa de perder dez quilos para se sentir melhor. E acrescentei que é possível e que vejo em si algo de muito positivo: “Tem muita determinação e vários objetivos: tirar a carta; comprar um carro; trabalhar; emagrecer...” A D. Angélica confirmou e acrescentou: “Sim, só tenho que focar-me nisso, naquilo que quero para a minha vida”. E eu

continuei: “É isso mesmo, pensar no futuro e deixar lá atrás o que já não quero, já não me serve”. Prossegui propondo-lhes que refletissem no seguinte:

“Se eu tivesse agora a oportunidade de entregar algo ao rio, algo que desejo soltar e libertar o que seria?”

As duas permaneceram por longos instantes em silêncio e dei-lhes tempo para pensarem. Acabaram por dizer que não sabiam o que responder. Eu disse-lhes que era normal, não estamos habituadas a pensar neste tipo de coisas, mas que esta podia ser uma oportunidade para tomarem consciência daquilo que carregam e que talvez já não faça sentido alimentar. Continuei dando alguns exemplos:

“Pode ser uma dor, um ressentimento, um medo, uma memória,...”

A D. Angélica foi a primeira a tomar a palavra: “Durante muito tempo, preocupava-me muito com o que as pessoas falavam e pensavam e isso não me levava a lado nenhum... Então, se pudesse, libertava-me desta insegurança e falta de confiança em mim própria.”

Contou-nos que quando começou a frequentar o café, quase não falava, ficava sempre com medo do que iam pensar, mas agora já começam a conhecê-la melhor e já consegue ser diferente: “Já começo a conseguir ser eu própria”. Explicou que consegue agora interagir com maior naturalidade, fazer brincadeiras, meter conversa a brincar: “Eles já vão percebendo que eu não sou assim tão má pessoa.” Eu disse simplesmente: “Porque haveriam de achar que é má pessoa?” Mas a D. Angélica ignorou o meu comentário e continuou o seu discurso, contando-nos que tinha ido recentemente a um jantar com alguns homens frequentadores do café. Durante esse convívio, acabou por descobrir que um deles tem um carinho e admiração especial por si. Referiu que ele é mais novo e provavelmente não passará de uma amizade, mas foi bom saber que é especial para alguém, que alguém gosta de si: “É bom saber que há alguém que nos vê de outra forma, faz-nos bem, faz-nos sentir bem, não é?” Continuou explicando que, no início, nenhum dos homens lhe falava, com receio do seu ex-companheiro, mas que isso mudou. De seguida, relatou um episódio com uma certa graça, disse que recentemente um dos homens frequentadores do café lhe disse: “Olha esta aqui, era uma morcona’... e eu não levei a mal,

porque eu era mesmo! Habituei-me àquele ambiente de casa, àquela rotina com a família e fiquei ali, presa. Foi bom ouvir aquilo, fez-me bem. Até me ri.” Concluiu dizendo que a sua amiga, proprietária do café, a tenta “empurrar” para novas relações, mas que não quer. Afirmou: “Depois de tudo o que já passei, passar outra vez pelo mesmo... não!” A sua amiga diz-lhe frequentemente que precisava de um homem que a ajudasse, mas que lhe responde sempre: “Não preciso de nenhum homem para me sustentar, nem a mim nem aos meus filhos, se fosse para isso eu estaria com o pai deles. E eu não quero isso. Estar a depender de um homem que me dava as coisas para depois me deitar à cara que dependia dele, e que me tratava como um cãozinho, não quero! O meu foco agora é outro: vou tirar a carta, arranjar trabalho e depois o carro”.

Disse-lhe que percebo perfeitamente a sua postura e que está de parabéns pelo trajeto que está a fazer.

Voltei-me, de seguida, para a D. Rosa e relancei-lhe o desafio. A D. Rosa respondeu com a sua voz grave e sempre serena: “O que eu passei com o pai das minhas filhas... a violência!... E o que mais me magoou não foi só isso, foi ter ficado sem as minhas filhas. Isso é uma coisa que está aqui dentro do peito e não sai.” Confessou-nos que não há um dia em que não pense nas suas filhas, se estarão bem: “Não é por não estarem a viver comigo que perdi o amor por elas, o amor fica sempre aqui, não se perde. (...) Até nem foi a violência doméstica, o que me chocou mais foi ter ficado sem elas. Passei aquilo tudo e fiquei sem as minhas filhas. O que sofri, o que eu enfrentei, o que eu fiz pelas minhas filhas... e chegar o pai das minhas filhas a tribunal e uma juíza acreditar em tudo o que ele dizia. Isso é que me revolta, está aqui dentro de mim! Como é que a juíza foi na conversa de um homem daqueles?!” Informou-nos que perdeu completamente o contacto com ele e que nem quer ouvir falar no seu nome, embora não lhe deseje mal algum.

No seguimento deste caso extremamente marcante e doloroso, necessitou de acompanhamento psicológico e teve alta há cerca de um ano. Contou-nos que, com a ajuda da sua psicóloga, percebeu que não adiantava ficar a remoer no assunto, que um dia mais tarde mãe ou filhas se poderão procurar, reencontrar e ter tempo para reatar laços. Eu acrescentei que nessa altura as filhas terão também outra maturidade e será uma boa oportunidade para lhes

explicar tudo o que aconteceu. A D. Rosa concordou: “Sim, porque eu não as abandonei, foi o tribunal que mas tirou, por mim elas estavam comigo.”

Acrescentou ainda que naquela altura foi muito mal acompanhada pelo CAFAP (uma ET completamente diferente). Que lhes contava tudo, que chegou a deslocar-se ao CAFAP a pedir uma instituição para sair de casa com as filhas, mas nunca foram tomadas medidas, deixaram o processo chegar ao limite do tribunal. Até a sua psicóloga lhe disse em consulta: “Você foi muito mal acompanhada. Então, sabiam que você sofria de violência doméstica e não fizeram nada? Tinham que a ter afastado do agressor!” Concluiu a sua história afirmando: “O que me choca mais é que as doutoras do CAFAP sabiam de tudo. Um dia, chegaram lá a casa, viram que eu estava toda marcada e não fizeram nada! Eu contei o que se tinha passado, comecei a chorar, confiei nelas, acreditei que tinha ali um apoio, já que não tinha o apoio da minha família (a minha família é o que é, nem vale a pena falar!) e, por fim, não me ajudaram em nada, só me prejudicaram. Eu senti que foi uma facada nas costas!”

A D. Rosa disse-nos que isto tinha acontecido há cerca de 10 anos, que hoje em dia, possivelmente, a resposta do CAFAP e do próprio tribunal teria sido diferente, mas o sentimento de desilusão e traição permanecem bem presentes no seu coração e era este sentimento que gostaria de libertar... deixar ir.

EXERCÍCIO: CARTÕES DE INTENÇÃO

Por fim, distribuí um pequeno cartão a cada mulher e pedi-lhes que pensassem e escrevessem alguma coisa importante que desejam começar ou continuar a trabalhar e a fortalecer no seu interior.

A D. Rosa foi a primeira e disse com muita determinação: “Neste momento queria ter mais paciência.” E escreveu a sua frase no cartão.

A D. Angélica demonstrou alguma hesitação em identificar o que gostaria de fortalecer dentro de si, mas foi dizendo: “Gostava de ser mais descontraída, mais espontânea (...) não me esconder tanto.” Registou esta reflexão no seu cartão.

Combinamos que na semana seguinte daria os cartões às restantes participantes para terem igualmente a oportunidade de fazerem aquela reflexão e definiríamos o nome do grupo no próximo encontro, uma vez que não estavam todas presentes e queríamos que fosse uma decisão conjunta.

Terminamos o encontro de forma serena, num ambiente de partilha e cumplicidade. O exercício dos cartões trouxe momentos interessantes de reflexão. Para a D. Rosa, foi fácil identificar o que quer trabalhar em si, para a D. Angélica, foi mais desafiante, mas isso também faz parte. É preciso tempo para nos escutarmos e nos conhecermos. A decisão de deixar a escolha do nome do grupo para o próximo encontro surgiu com naturalidade, respeitando quem não pôde estar presente e reforçando a ideia de que queremos que tudo seja construído de forma conjunta e participada. Este momento veio, mais uma vez, lembrar-nos da importância do tempo, da escuta sem pressa, e da criação de um espaço onde cada mulher possa ser ela própria, ao seu ritmo. Aos poucos, o grupo vai-se tornando terreno fértil onde cada uma pode cuidar de si e começar, com delicadeza, a florescer.

Durante a semana seguinte repeti o exercício dos cartões de intenção com as restantes participantes do grupo, em contexto de VD, que referiram como objetivos internos: “Conseguir arranjar trabalho” D. Margarida; “Não ter vergonha de ser quem eu sou e não me esquecer do valor que tenho, por muito que não consiga vê-lo” D. Estrelícia.

No caso da D. Orquídea, quando lhe pedi que pensasse e escrevesse alguma coisa importante que deseja começar ou continuar a trabalhar e a fortalecer no seu interior, esta senhora respondeu: “Eu sei lá! Só queria ser amada e ser feliz”.

“Não sente que é amada?” Perguntei.

“Não.” Respondeu.

“Talvez seja e nem se apercebe, já viu como os seus filhos olham para si?” Comentei. Mas a D. Orquídea não se conformou: “Os filhos, claro que nos amam, mas não estou a falar disso.” A forma como a D. Orquídea expressou o seu desejo de ser amada foi dita com uma franqueza que me tocou profundamente. A sua insistência, mesmo após as tentativas de consolo, mostrou que procurava um amor mais íntimo, talvez de um companheirismo que lhe faltava, ou até de um reconhecimento pessoal ou amor-próprio que ainda não sentia. Senti como se fosse o seu grito silencioso por afeto. Disse-lhe simplesmente que, na minha opinião, ninguém consegue ser feliz

sempre, que todos vivemos momentos de felicidade, momentos de tristeza, momentos de dor e momentos de alegria... faz parte da vida. O importante é sermos capazes de criar e aproveitar os momentos felizes, como por exemplo os que criamos quando estamos juntas em grupo.

A D. Orquídea anuiu em silêncio.

Ao olhá-la nos olhos, pressenti dores emocionais profundas, talvez antigas, que nunca foram devidamente reconhecidas nem validadas. A sua frase "só queria ser amada e ser feliz" parece carregar anos de ausências, de invisibilidades, de papéis desempenhados para os outros, mas talvez pouco para si mesma.

Senti-me invadida por uma sensação de impotência. Sinto que, apesar da evolução que têm demonstrado com a participação no grupo, todas estas mulheres necessitavam de ser acompanhadas em psicoterapia individual para poderem aprofundar as suas vivências mais íntimas e pessoais, que muitas vezes não encontram espaço para serem devidamente exploradas em contexto de grupo.

Os cartões de intenção resultaram mais tarde na seguinte figura:

Figura 3

Cartões de Intenção



8.º Encontro – “REFLETIR O PROJETO”

Dia e hora: 2 de julho de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Angélica; D. Orquídea; D. Rosa

Objetivos: Devolver a caracterização individual a cada participante; devolver ao grupo os problemas já identificados, potenciando a identificação grupal, a reflexão e a cooperação na identificação e/ou reformulação de necessidades advindas desses problemas e/ou outros problemas sentidos; estimular o movimento e o contacto com a natureza como forma de cuidado com o corpo e com a mente, promovendo o bem-estar físico e emocional; fortalecer os laços entre as participantes, fomentando o sentimento de pertença e confiança através de partilhas informais e atividades em grupo;

Estratégias: Encontro grupal; partilha e reflexão individual e grupal; caminhada ao ar livre

Combinámos no grupo de *WhatsApp* encontrar-nos novamente junto ao rio. Estava um calor abrasador e aquele parque parecia ser o local mais indicado para o encontro: tem muita sombra, dispõe de parque de merendas, circuito pedonal e parque infantil.

Uma vez mais, a D. Estrelícia avisou em cima da hora que não iria poder estar connosco porque a terapia do filho tinha sido antecipada para as 14:30. Tentei oferecer-lhe alternativas e soluções variadas para que pudesse estar presente, mas sem sucesso. Senti-me muito frustrada, porque sinto que é um retrocesso da D. Estrelícia, parece que voltou a “fechar-se” sobre si mesma.

A D. Margarida assumiu, desde logo, que não iria estar presente, porque tem imensas coisas para arrumar e organizar antes da mudança de casa. Ainda não sabe a data da mudança, mas anda muito entusiasmada a arrumar roupas e bens pessoais, deitar ao lixo o que já não serve e tentar arranjar novos móveis, com a ajuda da sua gestora de caso.

A D. Orquídea levou os seus filhos de 4 e 6 anos e a D. Rosa também levou a sua filha de 5 anos.

ACOLHIMENTO

Cumprimentei todas as senhoras e dei um abraço apertado às crianças: as três já me conheciam bem, sobretudo das VD. Expliquei-lhes que íamos dar um pequeno passeio juntos, mas antes tinha uma tarefa para explicar às mães.

REFLEXÃO CONJUNTA SOBRE O PROJETO

Devolver caracterização individual

Tal como tínhamos combinado no encontro anterior, entreguei a cada uma das senhoras a caracterização que tinha escrito sobre elas e pedi-lhes que lessem com toda a atenção. Dei-lhes canetas para que pudessem riscar, corrigir ou acrescentar tudo o que achassem necessário. Ficaram sentadas a ler, numa mesa do parque de merendas, à sombra de alguns carvalhos e sobreiros frondosos, onde corria uma brisa agradável.

Entretanto, fui com as crianças fazer uma pequena exploração pelo parque. Estas já se conheciam do 2.º encontro do grupo, mas comecei por perguntar o que sabiam umas das outras. Disseram os nomes, idades, falaram da escola e também da vida familiar e de algumas questões pessoais. Revelaram-se, uma vez mais, crianças muito afáveis e carinhosas.

As duas meninas de 5 e 6 anos iam caminhando tranquilamente de mãos dadas. Parece ter havido uma identificação imediata entre as duas. O menino de 4 anos, como já tinha tido oportunidade de constatar em encontros anteriores e em VD, é bastante irrequeto, cheio de energia, parece estar sempre em movimento e pronto a explorar tudo o que o rodeia, mas caminhava sossegado a falar da mãe, da família e das coisas que ia vendo, agarrado à minha mão. Caminhamos durante cerca de 15 minutos, até que decidimos regressar ao parque de merendas, para junto das mães, porque as crianças começaram a ficar muito acaloradas e manifestavam vontade de dar um mergulho no rio, o que, infelizmente, não era possível.

Quando nos aproximamos percebi que as três senhoras já tinham terminado a leitura e conversavam animadamente. Com o consentimento das mães, convidei as crianças a irem brincar um pouco no parque infantil que se situava mesmo em frente e sentei-me junto delas. Trocamos algumas impressões sobre os textos e procedi a pequenas rectificações aos mesmos, de acordo com as suas indicações.

Devolver e refletir sobre os problemas e necessidades abordados até ao momento

Prossegui o encontro lembrando, uma vez mais, que este projeto tem de ser co-construído por todas e tudo o que isso implica:

“Para que este projeto funcione, tem de ser construído por todas nós. Não é uma ideia imposta por mim, mas um processo colaborativo, onde cada uma tem voz, partilha as suas experiências e contribui para decisões conjuntas. Assim, criamos um espaço de confiança e construção de soluções que fazem sentido para todas, tornando o projeto verdadeiramente nosso.”

Assim, com base nas partilhas que foram ocorrendo ao longo das semanas em que estivemos juntas, discutimos o quadro-síntese com os problemas e desafios identificados a partir das suas narrativas, procurando devolver-lhes o reflexo fiel do que fomos construindo em conjunto ao longo do processo. Esta devolução não se limitou à exposição de resultados, mas teve como objetivo promover o diálogo e a reflexão crítica sobre os mesmos, o que conduziu a alguns ajustamentos e retificações. Verificamos conjuntamente os objetivos já alcançados e o que faltava ainda desenvolver. Tratou-se de um exercício de co-construção, em consonância com os princípios fundamentais da IAP. Este encontro constituiu, assim, um importante momento de validação partilhada dos dados recolhidos ao longo das sessões anteriores.

Quanto à escolha do nome do grupo, uma vez que nem todas participantes estavam presentes e pretendíamos que a decisão fosse tomada em conjunto, optamos por adiar novamente esta decisão para o encontro seguinte.

CAMINHADA JUNTO AO RIO

De seguida, decidimos fazer uma caminhada todos juntos. A conversa foi fluindo e à medida que caminhávamos fomos abordando assuntos muito variados.

A D. Angélica partilhou connosco que estava muito satisfeita com a apanha dos mirtilos. Aquele trabalho tinha-lhe rendido uma quantia que lhe permitiria continuar o processo de obtenção da carta de condução que tinha iniciado e entretanto, suspenso, e contou-nos, contente: “Aquele dinheirinho vai direto para a escola de condução, depois só ficam a faltar 200€, acho que vou

conseguir”. Dei-lhe os parabéns, ter ido trabalhar tinha sido uma decisão importante para cumprir aquele objetivo.

A D. Orquídea falou da possibilidade de voltar a fazer rissóis para vender, uma vez que a limpeza de condomínios e o matadouro, não tinham sido viáveis. Foi bom perceber que cada uma, à sua maneira, procurava caminhos para alcançar os seus objetivos. Estes momentos revelaram as potencialidades que cada uma tem em si e como, com apoio e acompanhamento, esse potencial pode florescer. No seguimento desta conversa, a D. Angélica perguntou-me se a poderia ajudar com o currículo e eu aproveitei a oportunidade para reforçar a minha disponibilidade para apoiar as três na elaboração dos seus currículos. Sugeri-lhes que a elaboração do currículo poderia ser um ponto de partida importante para que se sentissem mais seguras e valorizadas no processo de (re)integração no mundo do trabalho. A D. Rosa não está ainda disponível para procurar trabalho, por causa da mãe, e não demonstrou interesse em elaborar o currículo.

A conversa evoluiu depois para a culinária e percebi que, nas últimas semanas, a D. Orquídea e a D. Angélica tinham trocado algumas fotografias de sobremesas e receitas pelo *WhatsApp*. A D. Orquídea comentou: “Sim, de vez em quando falamos. Trocar algumas ideias, também ajuda”, o que me pareceu muito positivo, começavam a fortalecer os vínculos e, de certa forma, a quebrar o isolamento que marcava as suas vidas quotidianas.

Para grande felicidade do menino de 4 anos, a D. Angélica, com o consentimento da D. Orquídea, foi com ele molhar os pés no rio. Foi uma alegria!

Decidimos, então, fazer o percurso de volta ao parque de merendas. Estava, de facto, uma tarde muito quente e quando os miúdos se abeiraram de um bebedouro junto ao passeio, acabaram por se molhar bastante. Ao contrário das outras mães, a D. Rosa reagiu com uma certa irritação e agastamento à brincadeira. Mais à frente voltou a revelar alguma impaciência e até rispidez, porque a filha queria tirar a sandália, quando na verdade o queria fazer porque tinha pedrinhas que lhe magoavam o pé. Estas reações da D. Rosa ajudaram-me a perceber a frase que escreveu no cartão do encontro anterior quando referiu que queria ter mais paciência. A sua reação, embora um pouco severa, parecia refletir mais um estado de cansaço ou frustração interior do que uma falta de afeto. Foi evidente que o desejo de ter mais paciência não era uma afirmação superficial, mas sim uma necessidade sentida, que se manifestava em momentos de stresse

com a filha. Isto levou-me a valorizar ainda mais a importância de continuar a criar espaços de partilha, onde estas dificuldades possam ser partilhadas sem julgamento.

Quando chegamos ao parque de merendas aproveitamos uma mesa à sombra para descansar e as três crianças brincaram livremente naquele espaço amplo, seguro e mais fresco. Estavam felizes. Comentei com as mães o quão saudável era para aquelas crianças poderem brincar ao ar livre e sugeri-lhes que as trouxessem mais vezes. As brincadeiras ao ar livre revelam-se essenciais para o desenvolvimento integral da criança. O contacto com a natureza, a exposição ao ar livre e a interação social com outras crianças proporcionam estímulos diversificados que contribuem para um crescimento físico, emocional e cognitivo saudável. Estas experiências favorecem a aquisição de competências motoras, promovem o bem-estar psicológico e incentivam a socialização, elementos fundamentais no processo de desenvolvimento infantil. (Bilton, Bento & Dias, 2017)¹⁴.

PARTILHAS FINAIS

Este encontro já ia longo, por isso, decidimos terminar. Combinei com a D. Angélica que no dia seguinte falaríamos para elaborarmos o seu currículo e, posteriormente, também o da D. Orquídea. A D. Rosa quis permanecer no parque, porque entretanto tinha chegado o seu companheiro e iam juntos para casa. Eu fui levar a D. Angélica e a D. Orquídea a casa. Durante a viagem de regresso, a D. Angélica partilhou connosco que estava feliz, que aquele admirador de que nos tinha falado na semana anterior tinha dado mais alguns sinais de interesse e parecia estar a nascer um sentimento muito bonito entre os dois: “Vamos ver! Quero ir muito devagar e com cuidado. Mas estou feliz”. Quando a D. Angélica saiu, fiquei só com a D. Orquídea e os seus filhos. Esta senhora acabou por me falar da intervenção desenvolvida pelo CAFAP. Confessou que se sente muito pressionada, dizendo: “Só se preocupam em ver se a casa está limpa e se tenho as contas em dia, nunca me perguntaram de que é que eu preciso ou se podem ajudar em alguma coisa. Sinto que estão sempre a questionar as minhas decisões e escolhas e acabo por

¹⁴ Bilton, H., Bento, G., & Dias, G. (2017). *Brincar ao ar livre: oportunidades de desenvolvimento e de aprendizagem fora de portas*. Porto Editora.

não conseguir confiar”. Ouvi a D. Orquídea com atenção e percebi que, mais do que respostas ou soluções imediatas, ela precisava de sentir que alguém a escutava genuinamente.

Esta conversa deixou-me a pensar sobre o peso que algumas intervenções institucionais podem ter quando não são acompanhadas de uma escuta empática. Para ela, sentir-se ouvida e respeitada parecia ser tão ou mais importante do que qualquer outro apoio prático. No fim do encontro, senti que o mais valioso que lhe pude oferecer foi justamente esse espaço, um tempo sem pressas, onde pudesse ser apenas ela, com as suas inquietações, dúvidas e desejos.

Regressei a casa com a certeza de que este é um caminho que se constrói passo a passo, com escuta, respeito e confiança.

No final do dia, já em casa, entrei em contacto com a D. Estrelícia. Expliquei-lhe o que tínhamos feito no encontro, falei-lhe da discussão que tivemos sobre os problemas e necessidades identificados, dos OG e OE já abordados e dos que ainda estavam em falta. Acabei por enviar a sua caracterização individual por *WhatsApp*, explicando-lhe o objetivo da leitura. No próprio dia, a D. Estrelícia devolveu-me o texto com algumas alterações, sobretudo relacionadas com a ordem cronológica de alguns episódios da sua vida, que corrigi de imediato.

No dia seguinte, visitei a D. Margarida, que leu atentamente a sua caracterização individual, tendo esta concordado com a descrição apresentada. Tal como tinha feito no dia anterior com a D. Estrelícia, transmiti-lhe uma síntese do trabalho desenvolvido no encontro do grupo, referindo a discussão realizada em torno dos problemas e necessidades identificados, assim como os objetivos gerais e específicos já analisados e os que permaneciam por explorar.

9.º Encontro – “EncontrARTE”

Dia e hora: 23 de julho de 2025, das 14:00 às 15:00

Participantes: D. Orquídea, D. Estrelícia, D. Angélica e D. Rosa

Objetivos: Escolher o nome do grupo; estimular a autorreflexão positiva; promover a identificação e o reconhecimento de qualidades, potencialidades e competências pessoais; reforçar a autoestima; refletir sobre a próxima ação que irá encaminhar o projeto.

Estratégias: Encontro grupal; exercícios de dinâmicas de grupo; brainstorming; partilha e reflexão individual e grupal.

Neste encontro, contei com o acompanhamento da educadora social da equipa, uma vez que foi necessário recorrer à carrinha da Instituição para o transporte das participantes. Demos boleia à D. Orquídea e aos seus dois filhos, de 4 e 6 anos; à D. Estrelícia; à D. Angélica e às suas duas filhas de 5 e 12 anos (a filha mais nova da D. Angélica fazia anos e, por isso, estava particularmente entusiasmada). Durante a viagem na carrinha, a conversa desenrolou-se de forma descontraída, centrando-se nas férias de verão e nas ocupações dos miúdos ao longo deste período.

O local de encontro voltou a ser o parque junto ao rio. O dia estava soalheiro e agradável, com uma temperatura amena, o que tornava o ambiente especialmente convidativo. Já lá se encontravam à nossa espera a D. Rosa e a sua filha de 5 anos. A D. Margarida, mais uma vez, não compareceu ao encontro.

ACOLHIMENTO

Levava comigo uma grande caixa com marcadores, lápis de cor, lápis de cera, folhas brancas e outros materiais de desenho. Começamos por nos sentar numa das mesas do parque de merendas e as três meninas mais novas, vendo a caixa com os materiais, disseram logo que queriam fazer um desenho. O filho da D. Orquídea era o mais novo do grupo e não quis desenhar, ficou sentado no colo da mãe, a jogar no telemóvel.

A educadora social sentou-se na mesa ao lado, mantendo-se “à parte”, mas suficientemente próxima para acompanhar as dinâmicas do grupo.

Uma vez que neste encontro faltava apenas a D. Margarida, decidimos escolher definitivamente o nome do grupo. Relembrámos as sugestões que tinham surgido nos encontros anteriores: mulheres e mães guerreiras; sementinhas; nosso mundo; sementinhas guerreiras. Entre todas, houve uma simpatia especial pela proposta da D. Angélica “sementinhas”, uma palavra que, além de transmitir a ideia de início, de algo que está a germinar, traz também consigo uma certa delicadeza e vulnerabilidade que todas vivenciam. No entanto, essa vulnerabilidade não é sinal de fraqueza, mas sim de potencial, o potencial de vir a ser algo novo, de crescer, transformar-se e florescer. Ainda assim, a D. Rosa sentiu que o nome precisava de refletir mais a força da mulher, a sua capacidade de resistir, lutar e reerguer-se perante as dificuldades. Foi então que surgiu a proposta de juntar “guerreiras” ao nome, criando assim o nome de “Sementinhas Guerreiras”. Apesar de esta combinação fazer algum sentido para o grupo, ainda não gerava um verdadeiro consenso.

Foi então que a D. Estrelícia recordou que todas tinham escolhido nomes fictícios de flores e sugeriu que talvez já não fossem apenas sementinhas. A partir desta ideia, acrescentei que cada uma carrega em si um potencial único, como uma semente que guarda vida dentro de si e que, ao unirem-se, encontraram no grupo o solo fértil da compreensão, do apoio, do cuidado e da amizade, permitindo que aquilo que antes estava guardado florescesse de forma renovada. Depois desta reflexão, a D. Estrelícia lançou a proposta do nome “Sementes em Flor”, que todas sentiram representar a essência do grupo: mulheres que, mesmo diante das adversidades, apresentam histórias de superação e continuam a tentar (re)florescer.

As crianças começavam a ficar impacientes, porque queriam ir ao parque em frente, sobretudo o menino de 4 anos, que começava a deixar a D. Orquídea visivelmente nervosa, porque ele não parava um minuto. Então, sugeri que, em vez de fazermos a caminhada habitual, podíamos fazer um exercício ali mesmo, enquanto vigiávamos os miúdos a brincar no parque. Todas concordaram.

EXERCÍCIO: “VIAGEM AO JARDIM INTERIOR”

Aproveitando o momento da escolha do nome do grupo e tendo disponíveis materiais de desenho, propus às participantes a realização do exercício “Viagem ao jardim interior”, inspirado e adaptado de uma aula da Unidade Curricular “Terapias Familiares e de Grupos” orientada pela Doutora Ana Filipa Félix, intitulado “Viagem ao Coração”. Este exercício baseou-se na Arte-Terapia, uma abordagem reconhecida no campo da psicologia que utiliza a expressão artística como meio de aceder ao mundo interior. Trata-se de um “método baseado no uso de várias formas de expressão artística com uma finalidade terapêutica” (Reis, 2014, p. 143) ¹⁵. Através de metáforas simbólicas e da criação livre, esta abordagem procura promover o autoconhecimento, reforçar a autoestima e potenciar o reconhecimento das capacidades e recursos internos de cada pessoa.

Prossegui do seguinte modo:

“Vamos fazer um exercício que nos ajuda a olhar para dentro de nós com mais atenção e carinho. Muitas vezes estamos tão focadas nas dificuldades do dia a dia, que esquecemos tudo o que temos de bom dentro de nós: as nossas forças, qualidades, aquilo que já conseguimos. Vamos imaginar que dentro de cada uma de nós existe um jardim. Este jardim é único e representa tudo o que somos e tudo o que temos para oferecer: as nossas flores, os nossos frutos, o que já floresceu e aquilo que ainda está a crescer. Cada uma vai receber uma folha em branco e vai desenhar o seu jardim interior. Podem usar lápis, canetas, fazer símbolos, palavras ou imagens. Não precisa de ser bonito ou perfeito. O importante é que represente quem vocês são.”

Dei algumas sugestões simbólicas para ajudar:

1.º Flores → Qualidades pessoais (ex. coragem, paciência, alegria)

2.º Árvore: Frutos → Competências ou conquistas (ex.: criar os filhos, trabalhar...)

¹⁵ Reis, A. C. (2014). Arteterapia: A arte como instrumento no trabalho do psicólogo. *Psicologia: ciência e profissão*, 34(1), 142-157. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>

Raízes → Valores, o que vos sustenta (ex.: família, fé, amigos)

3.º Nuvens → Sonhos, desejos ou aspetos a desenvolver

A filha mais velha da D. Angélica optou por fazer este exercício, porque não estava com vontade de ir ao parque infantil, além de que gostava muito de desenhar e fazia-o lindamente.

À medida que ia orientando a atividade e sugerindo os diferentes passos da “viagem ao jardim interior”, as participantes iam desenhando o melhor que conseguiam, umas com mais confiança e entusiasmo, outras com alguma hesitação e insegurança, mas todas se envolveram genuinamente na proposta.

Quando todas terminaram, sugeri: “Quem quiser, pode mostrar o seu jardim e contar um pouco sobre ele. Podem explicar o que desenharam e porquê, ou o que descobriram em vocês durante este momento.”

A D. Estrelícia foi a primeira a apresentar o seu desenho. Começou a partilhar: “Isto sou eu... ou melhor, é um bocadinho do que trago cá dentro.” Apontando para a parte inferior do papel, explicou: “As flores são as coisas boas que tenho cá dentro. Escrevi ‘amizade’, porque gosto de estar lá para os outros. Escrevi ‘boa ouvinte’, porque acho mesmo que sei escutar. Nem sempre tenho respostas, mas sei ouvir. Depois pus ‘compaixão’, ‘generosidade’ e ‘gentil’, porque mesmo quando estou em baixo, tento sempre tratar bem os outros, acho que isso é importante. E acho que sou assim”.

De seguida apontou para a árvore e desceu o olhar até à base da árvore desenhada: “Nas raízes escrevi aquilo que me sustenta. A ‘família’ é o mais importante. O meu ‘filho’, claro, e o meu ‘marido’, que me apoia sempre como pode. Também escrevi ‘Jesus’ e ‘Deus’. Não sou de ir à missa ou rezar, mas ultimamente a fé tem sido uma ajuda e um refúgio.

Apontando depois para os frutos da árvore, acrescentou: “Aqui são as coisas que já consegui. Desenhei duas laranjas, numa delas escrevi ‘criar o meu filho’, que não é fácil, como sabem, mas tenho feito o meu melhor. Na outra ‘estudar para ter um futuro melhor’. Custa, dá muito trabalho, por exemplo hoje sinto-me exausta, mas é uma conquista e faz-me sentir que estou no caminho para alcançar os meus objetivos.”

Por fim, traçando com o dedo as nuvens desenhadas no papel, partilhou: “Nas nuvens escrevi os meus sonhos. Quero muito ‘ter um emprego estável’, algo que me dê segurança. E também ‘uma casa com melhores condições’, onde o meu filho possa crescer com conforto e dignidade. Não quero luxo, só quero um lugar que seja nosso, onde nos sintamos bem.”

Figura 4

Jardim Interior – D. Estrelícia



Agradei a partilha da D. Estrelícia e perguntei quem gostaria de se seguir.

Estranhamente, nenhuma das outras mulheres quis falar do seu desenho. Trocaram olhares discretos entre si, algumas sorriram, mas permaneceram em silêncio. Respeitei o momento, sem insistir. Fiquei a pensar no que poderia ter condicionado esta hesitação e percebi, naquele momento, que o silêncio também fala, e que respeitá-lo, muitas vezes, é a melhor forma de cuidado. Ainda assim, valorizei a disponibilidade para realizar o exercício e o envolvimento com que todas desenharam. Disse-lhes que poderiam, se quisessem, partilhar noutro momento e perguntei-lhes se poderia ficar com o desenho, o que todas consentiram prontamente. A expressão criativa já tinha cumprido parte da sua função: permitir um mergulho simbólico e reflexivo no mundo interior de cada uma.

Figura 5
Jardim Interior – D. Angélica

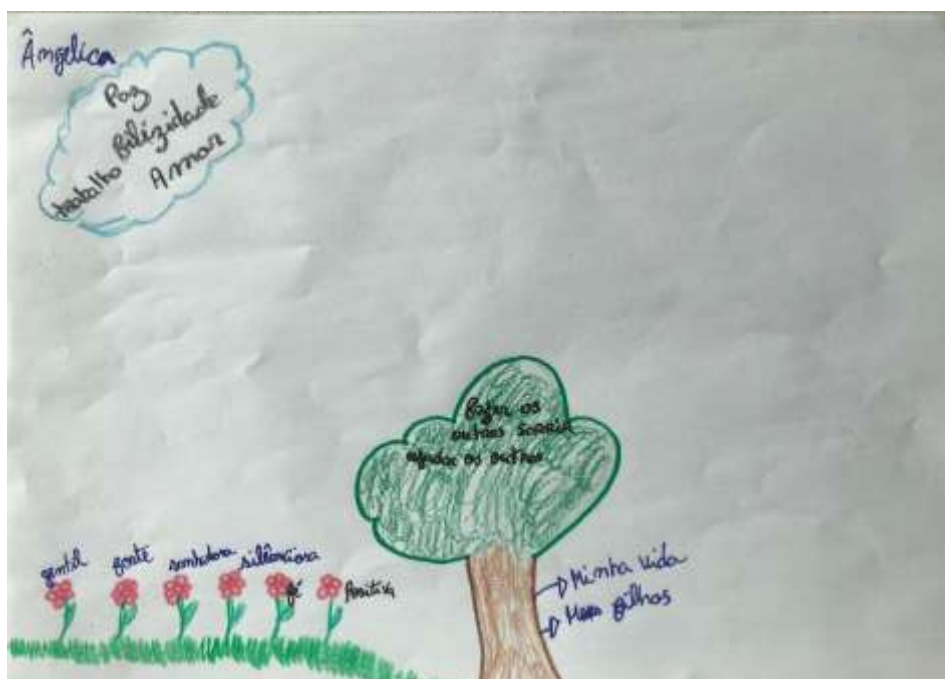


Figura 6
Jardim Interior – D. Rosa



Figura 7



PARTILHAS FINAIS

De seguida, perguntei-lhes o que gostariam de fazer no próximo encontro. Ficaram muito caladas. Aproveitei aquele silêncio como ponto de partida para lhes explicar que estes encontros, apesar de serem uma ação planeada, podiam e deviam ganhar novas formas, ajustadas ao que fizesse sentido para elas. Sugeri que pensassem, por exemplo, em atividades diferentes, talvez mais dinâmicas ou mais abertas à comunidade. Sugeri: “Podíamos encontrar uma forma de chegar a outras mulheres que, como vocês, passaram e continuam a passar por tantos desafios e dificuldades... ou outras ideias que possam ter”.

A D. Estrelícia lembrou-se de que podíamos recorrer às tecnologias digitais, talvez criar um blogue, um perfil numa rede social ou até um grupo virtual... um espaço dedicado exclusivamente a mulheres, onde pudessem partilhar as suas dificuldades e desafios, e, acima de tudo, perceber que não estão sozinhas e que muitas outras vivem situações semelhantes. As outras mulheres gostaram da ideia e eu também considerei a proposta interessante e pertinente. No entanto, sublinhei a importância de manter a continuidade dos encontros presenciais do grupo, uma vez

que é neste espaço de relação direta e segura que se tem vindo a consolidar o sentimento de pertença, a confiança mútua e o reconhecimento coletivo das experiências individuais. Acredito que é através da regularidade e da consistência destes encontros que se criam as condições necessárias para um verdadeiro processo de transformação pessoal e social. Combinámos que pensaríamos nesta questão nos dias seguintes.

Quanto ao próximo encontro, a D. Estrelícia disse que não estaria disponível para os encontros durante o mês de agosto, porque o marido e o pai vinham do estrangeiro e estariam todos juntos de férias. A D. Angélica também disse que estaria de férias, que ia deixar os filhos em casa do pai e aproveitar para visitar o seu pai que vive numa cidade distante. A D. Orquídea acrescentou que ia passar férias ao Alentejo, em casa da madrinha do filho, estava visivelmente entusiasmada com a ideia, porque nunca lá tinha ido. A D. Rosa também ia de férias com a filha, a mãe e o seu atual companheiro. Combinámos, então, manter o contacto através do grupo de *WhatsApp* e retomar os encontros do grupo em setembro, sobretudo para abordarmos estratégias de procura de emprego, analisarmos possibilidades de formação para aumentar as qualificações profissionais e também para desenvolvermos o *workshop* de maquilhagem que todas desejavam. Disse-lhes que continuaria no CAFAP e que podiam contar comigo para tudo o que precisassem.

Por fim, cantamos os parabéns à filha da D. Angélica, que ficou radiante.

O regresso a casa fez-se maioritariamente em silêncio. Normalmente, o trajeto era preenchido por conversas soltas, desabafos e risos partilhados. Desta vez, porém, pairava o silêncio, talvez reflexo de um certo vazio deixado pelo anúncio da pausa. Era como se, de forma subtil, todas sentissem que algo estava a suspender-se, e não apenas no calendário. Senti-me invadida por uma inquietação discreta, como se aquele silêncio ecoasse também dentro de mim. Perguntei-me se teria feito o suficiente para assegurar a continuidade do vínculo entre as participantes ou se aquela pausa anunciada não viria, de alguma forma, fragilizar o que tínhamos conseguido construir com tanto cuidado e dedicação. Despedimo-nos com sorrisos breves, votos de boas férias e o compromisso de manter o contacto.

Enquanto conduzia de regresso a casa, dei por mim a refletir sobre a importância de encontrar formas de manter viva a chama deste processo, porque este grupo representa um lugar interior de acolhimento mútuo que precisa de ser cuidado e mantido. A interrupção dos encontros deixou-me com algumas reservas. Apesar de compreender e respeitar a importância do tempo em família, das férias e das pausas pessoais, receei que uma interrupção tão prolongada pudesse comprometer a dinâmica construída até aqui. Uma pausa demasiado longa poderia ser interpretada, ainda que inconscientemente, como descontinuidade ou desinteresse. Por isso, considerei importante reforçar, no grupo de *WhatsApp*, pequenas mensagens de presença e encorajamento durante esse intervalo, de modo a manter viva a ligação e a identidade do grupo. Paralelamente, tentei continuar com os acompanhamentos individualizados e as VD em articulação com o CAFAP e as respetivas gestoras de caso.

Durante o mês de agosto dei continuidade aos acompanhamentos individualizados.

No dia 12 de agosto D. Orquídea deslocou-se ao CAFAP para um atendimento previamente agendado, com o objetivo de falar connosco sobre o seu filho. Como já nos tinha confiado, este, além de apresentar um comportamento muito instável e irrequieto, manifesta grande dificuldade em adormecer, podendo ficar acordado até cerca das 3h da manhã ou despertar durante a noite para comer, demorando depois a voltar a dormir, sendo uma situação cansativa para ambos. A D. Orquídea confessou que se sente desanimada e já não sabe o que fazer. No entanto, neste dia, apresentava-se nervosa e visivelmente abalada. Relatou-nos que, domingo anterior, ao final do dia, tinha ocorrido um incidente com o vizinho do andar inferior, que já anteriormente se tinha queixado do ruído provocado pelas crianças, tanto durante o dia como à noite. Nas suas palavras, as crianças (as filhas da D. Orquídea e os filhos do seu namorado) brincavam junto ao portão da residência. O seu namorado tinha saído para comprar comida e bebidas para o jantar. Quando regressou, gerou-se, junto ao portão, um desentendimento com o vizinho, os ânimos exaltaram-se, tendo ocorrido uma discussão em frente às crianças, durante a qual o vizinho os terá ameaçado, inicialmente com uma arma branca e posteriormente com uma arma de fogo. Na sequência deste episódio, recebeu várias mensagens da senhoria a solicitar a sua saída imediata da habitação, manifestando que não pretendia que continuasse a residir naquela casa. A D. Orquídea estava muito preocupada e emocionalmente abalada com esta situação. Disse já ter procurado alternativas, mas explicou a dificuldade em encontrar alojamento num tão curto

espaço de tempo. As opções mais viáveis identificadas foram a casa da mãe ou a casa do irmão (que apenas pernoita aos fins de semana). O irmão regressava na sexta-feira e entretanto iriam conversar para ponderar melhor esta solução. Uma profissional do SAAS, presente no atendimento, informou que iria contactar a senhoria e esclarecer que, mesmo sem contrato de arrendamento formal, a saída deve ser comunicada com uma antecedência mínima de três meses. Ainda assim, recomendamos à D. Orquídea que procurasse uma solução habitacional o mais brevemente possível, de forma a evitar novos conflitos com o vizinho. De seguida, já na ausência da profissional do SAAS, perguntei à D. Orquídea quando ia para o Alentejo, tendo esta respondido que já não ia, não se alongando mais sobre o assunto. Assim, notando o seu desconforto, perguntei-lhe como estava a sua nova relação e acabamos por falar na necessidade de verificar a validade do seu implante contraceptivo, tendo esta referido não saber a data exata e que necessitava de consultar o registo e indicou a intenção de agendar consulta com a médica de família para verificar a situação. Sugeri-lhe a instalação da Aplicação do SNS no telemóvel para marcação da consulta *online*. Como não tinha conhecimento do procedimento, ajudei-a na instalação da aplicação e na marcação da consulta. Aconselhei-a também a abordar com a médica de família o comportamento instável e as dificuldades de sono do seu filho de 4 anos, nomeadamente a dificuldade em adormecer e os despertares noturnos, de forma a possibilitar um eventual encaminhamento para uma especialidade adequada. Por fim, questioneei-a sobre o interesse em aumentar as suas qualificações, falando-lhe de diversas possibilidades de formação disponíveis, inclusive *online*. A D. Orquídea mostrou-se muito interessada, dizendo que ia pesquisar e avaliar opções para futura inscrição, tendo manifestado particular interesse pela área de geriatria e da possibilidade de vir a trabalhar numa Estrutura Residencial Para Idosos (ERPI). Ficou acordado que retomaríamos este assunto em setembro.

Nesse mesmo dia, acompanhei a assistente social numa VD à D. Estrelícia, com o objetivo de saber como têm corrido os últimos dias, ao que a D. Estrelícia nos informou que o seu companheiro esteve em Portugal de férias e que passaram uns dias diferentes: foram à praia, ao futebol, visitaram os sogros e fizeram pequenos passeios em família. Nesta mesma semana chegava o seu pai do estrangeiro, e sentia-se entusiasmada com o reencontro tão esperado. A D. Estrelícia estava com um ar leve e feliz. Perguntei-lhe se já tinha tido a consulta de psicologia e ficamos a saber que ainda não tinha voltado a telefonar para o centro de saúde para remarcar. Alertámo-la para a necessidade de rever a medicação que se encontra a fazer há tantos anos e

que, provavelmente, já não se encontra adequada. Esta comprometeu-se a telefonar nesse mesmo dia a pedir a remarcação da consulta e disse-nos ter a intenção de pedir encaminhamento para consultas de psicoterapia no hospital ou no centro de saúde, dentro das possibilidades dos serviços. Durante a tarde a D. Estrelícia informou-me de que tinha telefonado para o centro de saúde a pedir a remarcação da consulta de psicologia, mas que lhe disseram que o Doutor se encontrava de férias e que seria contactada aquando do seu regresso.

No dia seguinte, 13 de agosto, falei com a D. Angélica que me disse ter retomado as aulas de código na escola de condução. Estava feliz, mas também preocupada referindo que “está a ser difícil, as regras são bastante confusas e não vou muito com a cara do instrutor”. Encorajei-a a continuar e ofereci-me para estudar com ela, mas recusou gentilmente, dizendo que conseguia sozinha. Falei-lhe da possibilidade de, paralelamente, frequentar formação profissional, ideia que lhe agradou. No seguimento desta conversa, partilhei alguns *links* no grupo de *WhatsApp* a página do IEFP e do Centro Qualifica mais próximo, para que fossem consultando as possíveis formações ou qualificações profissionais possíveis. Esta informação interessou particularmente à D. Orquídea e à D. Angélica. No entanto, sendo período de férias, não encontraram propostas de formação e tentaram telefonar, mas sem sucesso. Ofereci-me para as ajudar a pesquisar no início de setembro, altura em que arranca o novo ano letivo e surgem, normalmente, novas ofertas.

No dia 14 de agosto contactei a D. Margarida com o objetivo de saber como têm corrido as férias, se já mudara de casa e se tinha conseguido encontrar trabalho. Durante a conversa, contou-me que iria ser submetida a uma intervenção cirúrgica no início de setembro, devido a um problema de saúde recentemente diagnosticado. Disse-me, com alguma preocupação: “Não estava à espera disto agora... sinto-me cansada!”. Notei-a visivelmente abatida e desanimada, não só pela questão de saúde, mas também pela incerteza relacionada com a mudança de casa que se arrasta há meses. Explicou que a Câmara Municipal ainda não tinha autorizado a mudança, referindo: “Já tenho tudo preparado, mas ainda não disseram quando podemos ir. Está tudo parado.” Procurei transmitir-lhe tranquilidade, reforçando a importância de se concentrar na recuperação e de não carregar sozinha o peso das dificuldades. Disse-lhe: “O mais importante agora é cuidar de si, o resto vai-se resolvendo aos poucos.” Mostrei-me disponível para ajudar

no que fosse necessário, tanto no acompanhamento do processo de mudança como noutras questões que pudessem surgir.

Ao longo deste mês, contactei também a D. Rosa, por duas vezes. Nestas conversas referiu que estava tudo bem e que se mantinha empenhada na obtenção da carta de condução, mostrando-se motivada e confiante, dizendo: “Tenho estudado todos os dias um bocadinho, quero mesmo conseguir passar no código.” Afirmou não necessitar de nenhum apoio específico no momento, transmitindo uma atitude positiva e estável. Comentou ainda que a filha tem estado mais calma durante o período de férias e que ambas têm aproveitado para fazer caminhadas junto ao rio, muitas vezes acompanhadas pela sua mãe. Nas suas palavras, “temos aproveitado para passear ao fim da tarde. Faz-nos bem sair e conversar um pouco.”

No dia 26 de agosto, a D. Orquídea entrou em contacto comigo para me deixar a par dos últimos acontecimentos da sua vida: ainda não tinha mudado de casa, continuava à procura (a crise da habitação é bem real e cruel), disse-me que quase não existem casas para arrendar e as poucas disponíveis exigem rendas incomportáveis para o seu orçamento; apesar disso, não têm ocorrido situações de conflito com o vizinho, já que esta tenta evitá-lo ao máximo; contou-me que a consulta com a médica de família tinha corrido bem e que a mesma tinha agendado uma consulta para o seu filho, no início de setembro, a fim de fazer uma avaliação e possível encaminhamento para alguma especialidade, o que a deixava bastante aliviada. Por fim, disse-lhe que estava disponível para o que precisasse, como sempre.

No início de setembro, retomou-se o contacto individual com todas as mulheres do grupo “Sementes em Flor”. Neste âmbito, realizaram-se visitas domiciliárias à D. Margarida, à D. Rosa e à D. Estrelícia, acompanhadas pela respetiva gestora de caso. A D. Margarida informou-nos que iria fazer a intervenção cirúrgica na semana seguinte e pediu-nos apoio com o levantamento dos manuais escolares dos filhos, uma vez que iria estar muito limitada nas suas ações. Garantimos que ajudaríamos no que fosse necessário. No caso da D. Estrelícia, visitámo-la com o propósito de a informar de uma oferta de emprego que se encontrava a decorrer para o lugar de assistente operacional numa escola próxima. A D. Estrelícia mostrou-se interessada nesta possibilidade e no dia seguinte informou-nos de que já tinha apresentado a sua candidatura, iniciativa que consideramos muito positiva, já que era sempre muito reservada e resistente a

novos desafios. A sua prontidão em responder à oportunidade parece indicar o aumento da sua motivação pessoal e a evolução no seu processo de empoderamento, sinalizando uma abertura progressiva ao mercado de trabalho. Relativamente à D. Rosa, foi salientado o seu empenho na obtenção da carta de condução, objetivo que tem vindo a perseguir de forma consistente. A frequência regular nas aulas de preparação para o exame de código traduz o investimento pessoal na conquista de uma maior autonomia e mobilidade, aspetos fundamentais para a sua independência e integração social.

Foram igualmente estabelecidos contactos com a D. Angélica e a D. Orquídea para as informar da possibilidade de frequentarem um curso de qualificação profissional com equivalência ao 9.º ano de escolaridade, através de um processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), no Centro Qualifica mais próximo. Informei-as sobre os moldes de funcionamento da formação e disponibilizei-me a acompanhá-las, caso pretendessem mais informações. A proposta procurou alinhar-se com os objetivos de inserção socioprofissional destas mulheres, valorizando o reforço das suas qualificações académicas como recurso potenciador da empregabilidade. A D. Angélica ficou entusiasmada com esta possibilidade e disse que iria procurar mais informações, não precisava que a acompanhasse, ao passo que a D. Orquídea se revelou mais reticente, sobretudo devido à escassez de meios de transporte.

Tendo em consideração o calendário escolar e as responsabilidades familiares das participantes, decidiu-se conjuntamente, através das interações mantidas no grupo de *WhatsApp*, que o próximo encontro decorreria apenas depois do início das aulas, no dia 18 de setembro, para aprofundarmos as possibilidades de formação e aumento de qualificações.

Entretanto, a D. Orquídea saiu de casa. Contactou-me e explicou que tinha decidido sair definitivamente, uma vez que a convivência com o vizinho se tornara insuportável, gerando um ambiente de tensão constante. Informou que se encontrava a viver com os filhos em casa da sua mãe, avó materna das crianças, situada num concelho vizinho, ainda mais distante da sua rede de apoio inicial. Apesar das dificuldades associadas a esta mudança, revelou alguma serenidade e mostrou-se determinada em reorganizar a sua vida. Partilhou a intenção de se inscrever num curso de qualificação profissional remunerado, na junta de freguesia em que se encontra a residir, que lhe permitirá obter o 9.º ano de escolaridade, passo que considera essencial para

melhorar as suas perspectivas de empregabilidade. Parabenizei-a pela decisão e encorajei-a a prosseguir com o plano, reforçando a importância desta iniciativa para o seu desenvolvimento pessoal e autonomia.

No dia 10 de setembro a D. Margarida foi submetida à cirurgia agendada. Nesse mesmo dia, foi realizada uma VD à família para apoiar no que fosse necessário. No final do dia telefonamos à D. Margarida que nos informou que a operação tinha corrido bem, embora estivesse notoriamente abatida por se encontrar hospitalizada e ainda com algumas dores. Dois dias mais tarde, a D. Margarida teve alta hospitalar e voltamos a fazer VD. Esta estava ainda bastante fragilizada: sentia ainda algumas dores, no hospital tinha decidido deixar de fumar, o que a deixava mais nervosa e ansiosa, estava visivelmente assustada com o resultado da operação (material que tinha sido enviado para análise). Levamos alguns miminhos para os meninos e ofereci-lhe um vaso, porque sei que gosta muito de flores. Dei-lhe um abraço apertado dizendo que ia correr tudo bem e a senhora desfez-se em lágrimas. Foi um momento muito emotivo para as duas, que ultrapassou o acompanhamento formal e se inscreveu no campo das relações humanas, marcadas pelo cuidado. A D. Margarida, bem como as restantes mulheres do grupo “Sementes em Flor” espelham o quão injusta a vida pode ser, logo à nascença. As suas trajetórias de vida marcadas por constrangimentos e desigualdades estruturais desde a infância e a consciência de que tais injustiças se encontram enraizadas em fatores sociais e sistémicos, desafiam a minha própria capacidade de conformação com a realidade. O confronto direto com as desigualdades sociais não é apenas um dado de observação, é uma experiência que me interpela, me dói, me inquieta e me transforma. Reconheço cada vez mais que a intervenção desenvolvida no âmbito deste projeto não opera unicamente sobre a vida das participantes, mas também sobre mim, enquanto profissional, enquanto mãe, enquanto mulher, enquanto pessoa.

Esta experiência tem demonstrado como a intervenção centrada na pessoa não é apenas um princípio metodológico abstrato, mas antes uma prática concreta que exige abertura à dimensão humana, flexibilidade e capacidade de estar com o outro de forma autêntica (Lima, 2003; Monteiro et al., 2024; Timóteo & Bertão, 2012). Neste sentido, acredito que o projeto se tem revelado transformador, não só para as mulheres participantes, mas também para mim enquanto profissional em formação.

Face aos últimos acontecimentos, o encontro agendado para o dia 18 de setembro, dedicado à formação e qualificação profissional, acabou por não se realizar, uma vez que deixou de fazer sentido ao grupo: a D. Margarida encontrava-se ainda em recuperação da intervenção cirúrgica e referiu não ter vontade de retomar os estudos, afirmando que o seu objetivo era encontrar trabalho na área da restauração ou das limpezas; a D. Orquídea estava em processo de mudança de casa e a tratar das burocracias inerentes, referiu que estava a pensar inscrever-se numa formação profissional promovida pela junta de freguesia da sua nova área de residência, uma vez que era muito mais fácil a deslocação; a D. Rosa reiterou, uma vez mais que, enquanto cuidadora da mãe, se encontrava muito limitada para frequentar formações e procurar emprego, acrescentando que todo o tempo disponível estava a ser investido na obtenção da carta de condução; a D. Estrelícia é já detentora do 12.º ano e já frequenta uma formação remunerada na sua área de interesse, encontrando-se a aguardar o resultado de uma candidatura a emprego; apenas a D. Angélica manifestou interesse nesta área. Disponibilizei-me para a acompanhar na pesquisa, mas disse-me que já se tinha informado e que pretende realizar uma formação remunerada, no mesmo Centro de Formação frequentado pelo seu filho mais velho, que faz parcerias com o Centro Qualifica e confere equivalência ao 9.º ano de escolaridade. Mostrou-se entusiasmada, referindo que as aulas de condução estão a correr bem e que acredita que com a carta de condução aumentará muito as suas oportunidades de conseguir um emprego.

Assim, considerando a situação atual das participantes, decidimos conjuntamente que faríamos mais dois encontros presenciais: um para o *workshop* de maquilhagem e um encontro final para avaliação do projeto. Poderíamos depois continuar os encontros do grupo, mas já num âmbito diferente, fora do projeto.

No dia 25 de setembro, a D. Estrelícia contactou-me para me contar que tinha recebido um *e-mail* a comunicar que fora excluída do procedimento concursal para a vaga a que se tinha candidatado, acrescentando: “Não tem problema, não se pode desistir. Outras oportunidades virão”. Em resposta, procurei reforçar a sua postura positiva, valorizando a forma como lidou com a situação. Disse-lhe que a sua candidatura representava já um passo importante, sinal de iniciativa e confiança nas suas capacidades, e que esse movimento era, por si só, um avanço no seu percurso de crescimento pessoal e profissional. Encorajei-a a continuar atenta a novas oportunidades e a não desvalorizar o esforço e a coragem de se ter candidatado. A D. Estrelícia

agradeceu o incentivo e partilhou comigo que está a ter um bom desempenho na formação que se encontra a frequentar: “Queria dizer-lhe que tenho sido validada em todas as disciplinas e que fiz um teste de cálculo financeiro e tirei 20. Estou a fazer umas fichas de avaliação e depois vou procurar ofertas de emprego.” Congratulei-a pelo excelente desempenho e pela vontade de continuar a investir na sua formação e desenvolvimento pessoal, realçando o mérito do seu esforço.

10.º Encontro – “CUIDAR DE MIM... ENTRE PINCÉIS E SORRISOS”

Dia e hora: 9 de outubro de 2025, das 14:00 às 16:30

Participantes: D. Orquídea, D. Angélica, D. Rosa e D. Margarida, maquilhadora convidada

Objetivos: Potenciar a autoestima, autoconfiança e autovalorização das participantes; estimular a motivação para o cuidado pessoal e o bem-estar; promover momentos de partilha e valorização pessoal e coletiva num ambiente descontraído e positivo; adquirir técnicas básicas de auto maquilhagem e autocuidado; reforçar a perceção de competência e autonomia, através da prática e da experimentação.

Estratégias: *Workshop* de maquilhagem/ automaquilhagem; partilha e reflexão individual e grupal.

Para este encontro, contei com a participação especial de uma prima muito próxima, maquilhadora profissional, que se disponibilizou gentilmente a orientar o *workshop* de maquilhagem/ automaquilhagem. Todas as mulheres se comprometeram a ir ter ao local de encontro, por volta das 14:00, à exceção da D. Orquídea que se encontra a morar num concelho vizinho e não tinha forma de se deslocar. Combinei que a iria buscar durante a manhã, e a D. Angélica ofereceu-se para me acompanhar. Assim, as duas passariam a manhã na cidade, aproveitariam para passear e pôr a conversa em dia (acredito que se desenvolveu uma amizade mais estreita entre estas duas participantes). Achei uma excelente ideia.

Nessa manhã, ainda antes das 9:00, recebi uma mensagem da D. Estrelícia que dizia “Bom dia Ana Luísa, não tenho boas notícias. Estou com uma crise de rinite, com muitas dores de garganta

e já tomei medicação para a febre e tudo. Ainda não consegui dormir nada desde ontem. Hoje não vou poder estar presente, se depois quiser mais daqui a uns dias marcar alguma coisa, terei todo o gosto. Hoje é completamente impossível.” Respondi-lhe que podia aguardar durante a manhã para ver se sentia melhorias e ofereci-me para a ir buscar a casa, mas recusou gentilmente: “Acredite que não é por não querer. É mesmo porque não consigo mesmo. Estou mesmo doente. Mas agradeço de coração a sua preocupação”. Senti-me desconcertada, porque a D. Estrelícia sempre fora uma das participantes mais entusiasmadas com o *workshop* de maquilhagem, por isso, a sua ausência deixou-me particularmente desapontada. Ao longo do projeto, foi uma participante muito entusiasta nas palavras, mas também bastante irregular na presença. Com frequência, surgiam doenças ou imprevistos precisamente nos dias em que tínhamos encontro marcado, quase como se, sem se aperceber, resistisse a sair de casa e a expor-se ao grupo e à convivência. Foi uma resistência que tentei compreender e trabalhar ao longo dos meses, com convites, incentivos e disponibilidade para facilitar a sua vinda. Ainda assim, acabei por sentir uma grande frustração por não a ter connosco neste encontro, que tanto dizia esperar e desejar. Apesar disto, reconheço também que a relação de confiança que se criou entre nós teve muito valor. A forma como comunicou comigo, sempre com delicadeza, gratidão e sinceridade, mostra que, mesmo não estando presente fisicamente, se manteve ligada de algum modo ao grupo e ao processo. Esta ligação, ainda que frágil e intermitente, revela o impacto que o grupo poderá ter tido no seu mundo interior e confirma que cada percurso de mudança tem o seu próprio ritmo.

Assim, neste encontro compareceram quatro participantes: a D. Orquídea, a D. Angélica, a D. Rosa e a D. Margarida. Comigo e com a maquilhadora convidada, fazíamos um grupo de seis mulheres.

ACOLHIMENTO

Quando chegámos à sala, já lá estavam a D. Orquídea, a D. Angélica e a D. Margarida, descontraidamente sentadas a conversar. Apresentei a maquilhadora que me acompanhava, uma pessoa que me era próxima, de grande confiança e experiência, que se disponibilizou gentilmente para orientar o *workshop*. As participantes já sabiam da nossa relação e receberam-na com simpatia e curiosidade, reconhecendo o valor da sua presença.

Neste encontro, optamos por nos sentar em volta de uma mesa, para ser mais fácil colocar os espelhos individuais e todos os produtos que a maquilhadora trazia consigo numa mala de viagem. Enquanto a D. Rosa não chegava, ajudamos a maquilhadora a organizar todos os materiais em packs individuais e fomos partilhando pequenos episódios do dia a dia. Dada a presença de uma pessoa estranha ao grupo, não foram abordados assuntos privados. Entretanto chegou a D. Rosa e, feitas as apresentações de todas, demos início ao *workshop*. A maquilhadora começou por falar um pouco das formações que tinha feito, da sua experiência profissional e partilhou com as presentes a sua página de Facebook e Instagram.

WORKSHOP DE MAQUILHAGEM/ AUTOMAQUILHAGEM

O início do *workshop* foi muito divertido, porque a D. Margarida, ao deparar-se com tantos produtos, começou a dizer que não ia pôr nada daquilo na cara... e ria-se, afirmando: “Eu nunca me pinte, vou lá agora pintar-me! Eu nem sei fazer nada disto... não percebo nada disto!” A D. Angélica sorriu e disse-lhe que não nos íamos pintar, mas sim, maquilhar, esclarecendo: “Quem se pinta são os palhaços” (a D. Angélica e a D. Rosa gostam de se maquilhar e estão muito habituadas a fazê-lo). Decidi, então, sentar-me num lugar que se encontrava desocupado ao lado da D. Margarida, disse-lhe que a ajudava, asseverando: “Vai ser uma coisa muito simples e discreta, se não gostar, pode tirar tudo com desmaquilhante antes de ir embora.” Garanti-lhe que era fácil remover depois toda a maquilhagem e que era uma experiência que devia aproveitar, já que nunca o tinha feito.

“Não confia em mim?” Perguntei.

Olhou para mim de lado, com ar desconfiado e respondeu no seu sotaque Açoriano: “Não sei...”.

Foi gargalhada geral.

Assim, o *workshop* começou num ambiente descontraído e alegre. Cada participante tinha à sua frente um espelho individual e os produtos disponibilizados pela maquilhadora, organizados de forma criteriosa. A maquilhadora iniciou a sessão explicando as técnicas básicas, desde a preparação da pele (creme hidratante), à aplicação de cores para o dia a dia ou ocasiões especiais. As participantes mostraram grande interesse, experimentando os produtos e partilhando dúvidas e comentários durante todo o processo.

De forma paciente e encorajadora, a maquilhadora foi explicando passo a passo, incentivando cada participante a explorar técnicas que se adequassem mais ao seu estilo e à rotina diária (Registos fotográfico do workshop de maquilhagem – Foto 1; Foto 2; Foto 3; Foto 4). Foi dando dicas práticas para que cada mulher pudesse reproduzir os resultados em casa, reforçando a autonomia no cuidado pessoal.

Registo fotográfico do workshop de maquilhagem/ automaquilhagem



Foto 1



Foto 2



Foto 3

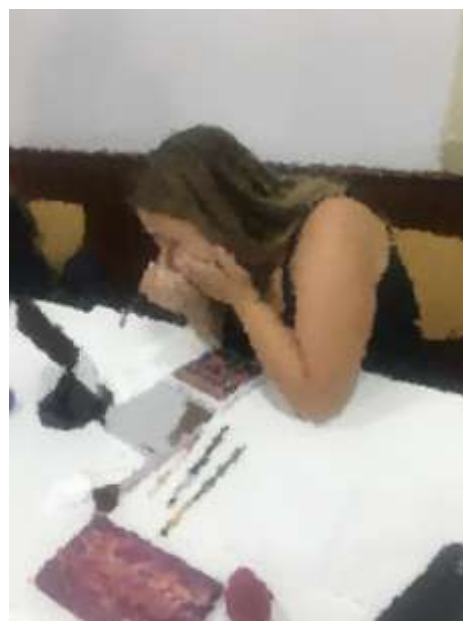


Foto 4

PARTILHAS FINAIS

Foto 5

A collection of CeraVe skincare products. In the background, three white and blue CeraVe shopping bags are visible. In the foreground, there are several products: a bottle of CeraVe Sunscreen SPF 30, a bottle of CeraVe Moisturizing Cream, a tube of CeraVe Cream, and several sachets of CeraVe products. A small, patterned CeraVe pouch is also present. The products are arranged on a light-colored surface.

234

Este encontro revelou, de forma muito concreta, o impacto positivo que momentos de cuidado e valorização pessoal podem ter na autoestima e na confiança das participantes. Através de um gesto aparentemente simples, como aprender a cuidar da própria imagem, emergiram sentimentos de alegria, pertença e reconhecimento individual. O ambiente de partilha e descontração favoreceu a expressão de emoções e o reforço dos laços entre as mulheres. Entre risos, elogios e experiências trocadas, foi possível observar uma maior proximidade e amizade entre as participantes, sinal de que o grupo se foi consolidando como um espaço de apoio e confiança mútua. Assim, mais do que um exercício de maquilhagem, este encontro traduziu-se num momento simbólico de empoderamento: cada mulher pôde olhar-se ao espelho, à semelhança do que tinham feito no quinto encontro, mas desta vez com orgulho e ternura, reconhecendo o seu próprio valor.

Esta vivência reforçou o sentido do projeto enquanto caminho de crescimento pessoal e grupal, onde o cuidar de si é também uma forma de reconstruir identidade, autonomia e esperança.

Terminamos com um pequeno lanche e uma sessão fotográfica em que todas quiseram participar. O ambiente foi de celebração e partilha, entre sorrisos e elogios mútuos.

No regresso, levei a D. Angélica e a D. Orquídea a casa. A conversa fluiu naturalmente. A D. Angélica partilhou que tinha marcado o exame de código para o mês de novembro e que estava ansiosa por ter a carta de condução. Confidenciou-nos que estava a pensar tirar um curso prático de esteticista, para numa primeira fase começar a fazer unhas de gel e depois, talvez, evoluir para outras áreas. Acrescentou que gostou muito de falar com a maquilhadora sobre as formações e locais onde pode obter essas mesmas formações, confessando que já não estava muito interessada em fazer formação que lhe desse equivalência ao 9.º ano, preferia investir numa área mais prática e começar a trabalhar. A D. Orquídea comentou que queria muito sair da casa onde se encontrava a viver no momento, manifestando a intenção de se candidatar à habitação social, logo que abrisse novo concurso na câmara municipal. Acrescentou que, entretanto, também tinha desistido da ideia de frequentar uma formação na Junta de Freguesia, tinha surgido uma oferta para trabalhar nas vinhas, com um rendimento de sete euros/ hora, ideia que lhe trazia algum entusiasmo e motivação renovada.

No dia seguinte, contactei a D. Estrelícia (a única participante que não conseguiu estar presente no *workshop* de maquilhagem) para saber como se encontrava de saúde, tendo esta referido que se encontrava bastante melhor e que ficou com muita pena de não ter conseguido participar. Entreguei-lhe o seu saco com os produtos e transmiti-lhe algumas das “dicas” que tinham sido partilhadas pela maquilhadora convidada.

11.º Encontro – “ÚLTIMO ENCONTRO – NOVOS COMEÇOS ”

Dia e hora: 18 de outubro de 2025, das 15:30 às 17:00

Participantes: D. Margarida; D. Rosa; D. Angélica; D. Orquídea e D. Estrelícia

Objetivos: Avaliar o Projeto; fortificar os laços afetivos entre as participantes; definir o título do Projeto.

Estratégias: Conversa intencional; partilhas e reflexões em grupo; *Brainstorming*.

Era outono, mas o calor teimava em permanecer, como se o verão se recusasse a ceder o seu lugar. Por isso, as participantes do grupo sugeriram que o último encontro voltasse a realizar-se no parque junto ao rio.

Neste encontro participaram todas as mulheres do grupo. Fui buscar cada uma delas a casa e, à medida que iam entrando no carro, o ambiente tornava-se cada vez mais animado. Percebi que se tinham arranjado cuidadosamente para o encontro e sentia-se no ar um agradável aroma a perfume.

ACOLHIMENTO

Começamos por falar da semana que tinha passado, dos filhos e de como têm estado na escola. A D. Orquídea contou-nos que a filha estava a ter dificuldades de integração na nova turma, mas que tem falado frequentemente com o professor para tentar melhorar a situação. Já a D. Angélica partilhou que o filho continuava a viver com o pai e os avós paternos, mas que estava convicta de que este regressaria a casa quando tivesse que começar a trabalhar, uma vez que

fará 18 anos no início do próximo ano e quer começar logo a trabalhar. Falou também das filhas, referindo que eram crianças fáceis, que não lhe davam muito trabalho. Acrescentou ainda que estava mesmo decidida a fazer o curso de manicure. Disse-nos que já tinha encontrado um centro de formação, numa cidade mais afastada, mas que com a carta de condução, conseguiria frequentá-lo. Estava otimista e entusiasmada.

A D. Rosa manteve-se mais calada. Quando lhe perguntei sobre as novidades, respondeu simplesmente “está tudo bem, tudo igual”. Perguntei-lhe se já tinha marcado o exame de código, mas confessou que ainda não se sentia preparada.

A D. Margarida falou um pouco dos seus recentes problemas de saúde, da cirurgia a que fora submetida e da difícil recuperação, concluindo “agora já estou melhor”. Confidenciou com o grupo que desde então não tinha voltado a fumar, o que tinha sido o lado positivo de toda a situação.

A D. Estrelícia, contou as novidades sobre a sua formação. Disse que o curso de Técnico de Apoio à Gestão estava a correr muito bem e que se sentia orgulhosa dos bons resultados que tem conseguido obter: “Tem sido exigente, mas estou a gostar muito. Tenho aprendido coisas novas e, quando vejo as notas, sinto que o esforço vale a pena.” Partilhou também que se tinha candidatado recentemente a um emprego, mas acabou por não ser selecionada. “Fiquei um bocadinho desanimada, confesso... tinha esperança de conseguir, mas depois pensei que ao menos tentei”. A D. Angélica comentou: “Isso é que importa, não desistir. O importante é continuar a tentar”. E a D. Rosa acrescentou, num tom sincero: “É porque não tinha que ser. O que é teu não se perde.” A D. Estrelícia sorriu, agradeceu e acrescentou: “Sim, é verdade. Só o facto de ter tido a coragem de me candidatar já foi uma vitória”.

AValiação DO PROJETO

Decidimos sentar-nos numa das mesas à sombra, porque estava de facto muito calor. Propus, então, que iniciássemos a fase de avaliação do projeto. Expliquei às participantes que tinha preparado um pequeno guião de reflexão (Guião de Avaliação Final), e que a intenção era avaliar se os resultados alcançados correspondiam aos objetivos estabelecidos e se havia uma aproximação em relação à finalidade geral do projeto. Acrescentei que se pretendia ainda

analisar se as estratégias utilizadas foram adequadas e suficientes para promover a transformação das realidades por elas vividas e contribuir para a superação dos problemas anteriormente identificados.

Expliquei-lhes que iria lançando os tópicos e iríamos conversando naturalmente sobre eles, de acordo com o que fosse surgindo. Todas concordaram.

GUIÃO DE AVALIAÇÃO FINAL

⊗ Objetivos de Vida e Autonomização

- ☐ O que sentiram que mudou na vossa forma de pensar o futuro desde que começaram a participar no grupo?
- ☐ Sentem-se hoje mais capazes de traçar metas pessoais ou familiares?
- ☐ Houve algo que tenham começado a fazer (ou a pensar fazer) depois dos encontros?
- ☐ De que forma o grupo ajudou (ou não) a acreditar que podem fazer mudanças na vossa vida?

⊗ Rede de Relações Interpessoais

- ☐ Como descreveriam o ambiente vivido nos encontros?
- ☐ Sentiram-se à vontade para partilhar experiências e dificuldades?
- ☐ Que tipo de relação foi criada entre as participantes?
- ☐ Houve momentos em que se sentiram apoiadas? Quais?
- ☐ Sentem vontade de continuar a manter contacto entre vocês? Achem que seria possível fazê-lo?
- ☐ O que mais valorizam nas relações que criaram aqui?

⊗ Autoestima e Autovalorização

- ☐ Como se sentiam no início do grupo e como se sentem agora?
- ☐ O que acham que o grupo vos ajudou a descobrir ou valorizar em vocês próprias?

- ☐ Houve algum momento em que se sentiram especialmente reconhecidas ou valorizadas?
- ☐ Achem que passaram a cuidar mais de vocês mesmas – na forma de pensar, agir ou até na aparência?

Se pudessem descrever o grupo “Sementes em Flor” numa palavra, qual escolheriam?

Para iniciar a reflexão, foi proposto ao grupo discutir as mudanças percebidas na forma como pensam e projetam o futuro desde o início do projeto.

A D. Estrelícia foi a primeira a partilhar, falando da sua formação em Técnico de Apoio à Gestão com orgulho e sentido de propósito: “Está a dar muito trabalho, mas está a correr muito bem. Quero fazer um bom estágio e depois trabalhar nesta área”. Sublinhou que consegue agora ver um caminho mais claro. As outras mulheres acenavam, parecendo felizes com o que dizia. A D. Angélica tomou a palavra, sublinhando a importância de não desistir e de manter-se ativa: “Quero muito acabar a carta de condução e fazer o curso de manicure. Não quero ficar fechada em casa, isso faz-me mal.” As suas palavras pareceram despertar um sentimento de identificação no grupo, pois iam acenando em gestos de concordância.

A D. Orquídea, que ouvia atentamente, partilhou logo de seguida: “Inspirei-me na D. Angélica e na D. Rosa para tirar também a carta e ser mais livre. Não tinha pensado nisto antes, mas agora, principalmente porque vivo muito longe de tudo, faz-me muita falta”. Afirmou que queria muito começar a trabalhar, juntar algum dinheiro e dar uma vida melhor aos seus filhos, acrescentando que sentia que já estava a conseguir: “Eles são o mais importante”.

A D. Rosa mantinha-se calada a ouvir. Dirigi-me diretamente a ela e perguntei-lhe como se sentia em relação a este tópico. Com o seu sorriso tímido foi dizendo que o objetivo de tirar a carta de condução já era antigo, mas foi na altura dos primeiros encontros que se decidiu começar. Acrescentou que também tem procurado manter o foco nas suas metas pessoais: “Quero muito acabar a carta e ser capaz de educar a minha filha com mais segurança e paciência. Tenho conseguido, embora haja altos e baixos, dias melhores e dias piores.” As restantes

concordaram, reconhecendo que a mudança não é um processo linear, mas feito de avanços e recuos.

A D. Margarida concordou, falando das suas recentes dificuldades de saúde e também das dificuldades relacionadas com a mudança de casa e a vontade de retomar a vida profissional: “O processo na câmara está a ser muito demorado... mas estou ansiosa por mudar de casa e começar a trabalhar, seja num restaurante, num café ou na junta de freguesia.” As outras ouviram-na em silêncio, parecendo compreender bem o cansaço que nasce da espera e da incerteza. A D. Angélica comentou que, apesar de as situações serem diferentes, todas partilham esse sentimento de querer avançar, mas deparar-se com obstáculos que não dependem apenas da vontade: “Há coisas que fogem das nossas mãos, não dependem de nós, mas temos de continuar a tentar.” A D. Estrelícia concordou, reforçando a importância de manter o foco: “Mesmo quando parece difícil, temos de seguir com o que começámos. Se desistirmos a meio, nada muda.” As suas palavras ecoaram no grupo, num tom de motivação mútua, como se cada uma estivesse a recordar à outra o caminho percorrido e o que ainda falta fazer. A D. Angélica acrescentou que, para ela, o grupo foi essencial para manter a determinação: “Antes, eu desanimava com mais facilidade. Agora, quando ouço as outras, percebo que todas temos dificuldades, mas que também conseguimos dar a volta. Isso dá força.” As restantes acenaram, reconhecendo que aquele espaço de partilha as tem ajudado a transformar a forma como encaram os desafios diários.

A conversa foi ganhando um tom de balanço, em que cada testemunho completava o anterior. Falavam não apenas das metas pessoais (tirar a carta, mudar de casa, concluir formações, arranjar trabalho...), mas também da mudança interior que o grupo proporcionou: maior confiança, mais consciência das suas capacidades e uma vontade renovada de agir. À medida que a conversa se desenrolava, tornava-se evidente que o grupo se transformou num espaço de encorajamento e de partilha genuína. Cada relato parecia reforçar o anterior, criando uma teia de experiências e esperanças renovadas. As participantes reconheceram que, mais do que alcançar objetivos individuais, aprenderam a pensar o futuro de forma mais confiante, acreditando que têm poder para transformar a sua realidade. A D. Orquídea sintetizou este sentimento, dizendo: “O grupo fez-me acreditar que é possível melhorar a minha vida. Ainda falta muito, mas acredito que é possível.”

Passamos, de seguida ao tópico das relações interpessoais desenvolvidas ao longo do projeto. De acordo com as partilhas que já tinham feito, ficou evidente que o grupo se tornou um espaço de confiança e acolhimento. As participantes recordaram o ambiente vivido nos encontros como calmo e próximo, um bom ambiente.

A D. Angélica explicou: “No início, estava um pouco reticente, mas rapidamente me senti à vontade para falar. Aqui posso dizer o que penso e o que sinto sem medo de julgamento.” A D. Estrelícia concordou, acrescentando que essa abertura foi decisiva para o crescimento de todas: “Senti que podia partilhar as minhas preocupações, as minhas dúvidas e que havia sempre alguém para ouvir e dar apoio. Isso faz a diferença”. A D. Rosa confessou que depois do terceiro encontro disse à sua gestora de caso que pensava em desistir, porque as partilhas das outras mulheres eram demasiado intensas, a faziam ficar ansiosa. Mostrei-lhe a minha surpresa. Continuou, dizendo que acabou por decidir continuar, porque achava que apesar da dor que despertava em si, ao mesmo tempo lhe fazia bem. A este propósito a D. Orquídea destacou que o espaço criado pelo grupo não se limitava a falar de problemas: “Aprendemos umas com as outras, ouvimos ideias, sentimos que cada uma contribui para ajudar as outras. É bom.”

O grupo também refletiu sobre a qualidade das relações criadas. Foram percebidas como baseadas no respeito, na confiança e na empatia, com espaço para troca genuína de experiências. A D. Angélica resumiu: “Aqui criámos laços que não se limitaram aos encontros, fomos falando pelo *WhatsApp* e cruzei-me algumas vezes com a D. Margarida na cidade e sempre nos cumprimentámos e falamos um bocadinho”. A D. Margarida sorriu. E a D. Orquídea concluiu “seria bom continuarmos a falar umas com as outras, o problema é o transporte”.

Eu perguntei-lhes se não sentiam necessidade de ter um grupo de amigas para sair, para ir tomar um café, para conversarem. A D. Rosa respondeu: “Eu vou, mas vou sozinha. Vou a pé à pastelaria e volto para casa. Vou fazer as minhas caminhadas junto ao rio... não me deixo estar sempre em casa”. A D. Angélica também disse que ia sozinha: “Não fico à espera de ninguém, apetece-me ir e vou”. A D. Margarida, por sua vez, disse que tem ido aos ensaios e saídas da fanfarra onde a filha está inscrita: “Eu gosto muito de passear e então aproveito”.

“E faz muito bem!” Concordaram todas.

“E a D. Estrelícia?” Perguntei, dirigindo-me a ela. Esta sorriu, disse que sempre se sentiu bem no grupo, mas confessou que continua a ter dificuldade em sair de casa: “Sinto-me insegura,

ansiosa... é um desconforto que não sei bem explicar". Seguiu-se um breve silêncio, não de estranheza, mas de compreensão. As outras mulheres olharam-na com empatia, como quem reconhece nas suas palavras algo de familiar. A D. Rosa foi a primeira a reagir: "Percebo bem... às vezes também me custa sair, mas depois, quando estou aqui, sinto-me melhor, e quando chego a casa penso «ainda bem que fui»." A D. Angélica acrescentou: "O importante é não deixar que esse medo nos prenda, às vezes basta dar o primeiro passo." A D. Estrelícia ouviu atentamente e acenou. Disse que, apesar do desconforto inicial, sentia que o grupo a ajudava a ganhar confiança.

Aquele momento foi um exemplo de como a rede de relações criada entre elas se tornou um suporte emocional, onde cada uma podia mostrar fragilidades sem medo e encontrar na escuta das outras um espelho e um amparo. Tornou-se evidente que o vínculo construído ultrapassava o âmbito formal do projeto. A força deste laço residia precisamente na possibilidade de serem autênticas, de se verem refletidas nas experiências das outras e, assim, sentirem-se menos sozinhas nas suas lutas quotidianas.

Perguntei-lhes, então, se lhes fazia sentido manterem o contacto, e foram unânimes em concordar que sim, ainda que em moldes diferentes, tendo em conta a distância e as dificuldades de deslocação. Começaram, então, a trocar ideias sobre formas de continuar ligadas, mesmo que de maneira simples ou esporádica. "Temos que marcar um jantar de Natal!" Concluiu a D. Angélica, num tom animado que despertou sorrisos e a concordância de todas. Este desejo espontâneo de prolongar o convívio revelou não apenas a amizade que se criou, mas também a importância do grupo enquanto espaço de pertença e continuidade emocional. A vontade de permanecer em contacto mostrou que o "Sementes em Flor" não terminava com o fim dos encontros, permanecia como um espaço simbólico de apoio e de reconhecimento mútuo que cada uma levaria consigo.

Finalmente, refletimos sobre a autoestima e autovalorização. Todas as participantes admitiram que continuavam com dúvidas, inseguranças e medo de arriscar, mas que não limitavam tanto as suas ações.

A D. Angélica confessou: "Isto é difícil, depende dos dias... há dias em que estou mais em baixo, outros dias em que acordo mais decidida, como quando decidi pintar o cabelo de castanho...

agora vou pintar novamente de loiro. É assim, um dia de cada vez (...), mas acho que passa muito por aceitar. Já tive muito preconceito com o meu corpo, mas agora já penso 'desde que não tenha nenhum problema de saúde para mim já está ótimo', tenho que me aceitar como sou."

A D. Rosa completou esta ideia, mostrando como a autoestima se reflete também no dia a dia: "Já tive muitos problemas com o meu corpo, mas agora não, gosto de me ver ao espelho e sinto-me bem assim. Não é por ter um bocadinho de barriga..."

"Foi de termos os nossos filhos!" Interrompeu a D. Orquídea.

"Claro" Continuou a D. Rosa, "também deixei de olhar tanto para as outras mulheres e de me estar a comparar, para não me sentir tão desvalorizada".

Foi então que a D. Margarida interveio: "Eu também às vezes penso nisso... em cuidar-me mais, mas acabo por não ter vontade". A D. Margarida, a participante mais velha do grupo, passou por um processo mais discreto, mas não menos relevante. Desde o início, revelava uma autoestima fragilizada e pouca preocupação com a sua imagem pessoal, mostrando-se um pouco distante e reservada. O seu sorriso era raro, em parte pelas limitações físicas (não tinha dentes), e notava-se alguma dificuldade em investir em si própria. Com o decorrer dos encontros parece ter havido alguma aproximação ao grupo, encontrando na convivência com as outras mulheres um espaço de aceitação e um pouco mais de confiança. Um dos momentos mais marcantes do seu percurso aconteceu durante o *workshop* de maquilhagem, quando, com alguma hesitação inicial, aceitou ser maquilhada. O resultado surpreendeu-a a si e às colegas: ficou visivelmente mais bonita, mas, mais importante do que isso, parecia sentir-se bem consigo mesma. O brilho nos olhos e o sorriso que partilhou naquele dia foram talvez o sinal mais evidente de que algo estava a mudar. Ainda que de forma subtil, o gesto simbolizou a possibilidade de se ver de outro modo. Apesar de continuar a revelar dificuldade em manter rotinas de cuidado pessoal, aquele encontro representou uma abertura, um pequeno passo no caminho da autovalorização. O grupo reconheceu esse momento como uma vitória e reforçou-o com elogios e palavras de incentivo, mostrando-lhe que cada gesto de cuidado é também uma forma de reconhecer o próprio valor.

A D. Estrelícia destacou que, mais do que a aceitação do seu corpo, o grupo a ajudou a reconhecer os seus esforços e conquistas diárias: "Aprendi a valorizar o que consigo fazer, a sentir orgulho nos meus progressos e nas minhas capacidades, mesmo quando parecem

pequenos. Ajudou-me a confiar mais em mim, a empenhar-me na minha formação e a acreditar um bocadinho mais que sou capaz.” Todas concordaram e a D. Angélica, com a sua habitual espontaneidade acrescentou: “E é verdade! A Estrelícia é a que tem sempre as melhores ideias.” O comentário gerou sorrisos, mas também revelou algo mais profundo: o reconhecimento entre pares, a valorização das qualidades de cada uma e a forma como o grupo se tornou um espelho positivo. Ao serem vistas e valorizadas pelas outras, as participantes reforçaram a sua própria autoestima, encontrando na partilha um espaço de validação que nem sempre existia fora daquele contexto. Este momento, aparentemente simples, sintetizava bem o percurso vivido pelo grupo: a autovalorização deixava de ser apenas um conceito individual para se tornar uma experiência partilhada, um processo em que cada mulher se via mais claramente através do olhar generoso das outras, encontrando aí um novo sentido de confiança e pertença.

“E a D. Orquídea? Acha que aumentou a sua autoestima?” Perguntei.

“Um bocadinho.”

“Sim?” Perguntei.

“Já tenho melhorado. Às vezes já ponho um cremezinho na cara e no corpo, já começo a pôr um colar, uns brincos... coisa que eu não fazia”. Todas lhe dissemos que isso era muito bom, que devia continuar a fazê-lo, elogiando-a e incentivando-a a continuar. Disse-lhe que esses gestos simples, aparentemente pequenos, são também sinais de cuidado e de valorização pessoal. São formas silenciosas de reconhecer o próprio valor e de afirmar uma nova relação consigo mesma. Naquele momento, percebi que pequenos detalhes, tantas vezes desvalorizados, revelavam mudanças mais profundas: o despertar de uma atenção a si própria, de um olhar mais gentil e confiante. Era como se todas se reconhecessem naquele movimento de (re)descoberta, percebendo que cuidar de si é também um modo de recuperar dignidade e força interior.

Foi possível perceber que a autoestima, para estas mulheres, não se resumia à aparência ou à vaidade, mas estava profundamente ligada à autoconfiança, à sensação de utilidade, à capacidade de acreditar que podem construir algo melhor para si e para os seus filhos. O “Sementes em Flor” tornou-se, assim, um espaço de (re)descoberta, um lugar onde puderam aprender novas formas de se ver, de se valorizar e de se relacionar.

Quando lhes pedi que descrevessem o grupo “Sementes em Flor” numa palavra, surgiram respostas que refletiram o espírito afetivo deste percurso: a D. Angélica escolheu a palavra “grupo”; a D. Rosa disse “escutar”; a D. Orquídea “unidas”; a D. Estrelícia “semear” e a D. Margarida “crescer”. Palavras simples, mas cheias de significado, que revelam o quanto este percurso contribuiu para fortalecer a autoestima individual, o sentimento de pertença e a esperança no futuro. A partir dessas palavras, iniciou-se uma conversa espontânea sobre como poderíamos simbolizar toda a experiência do grupo num título que refletisse todo o caminho já percorrido e também o caminho que desejam continuar a percorrer. Perguntei-lhes então: “Se tivéssemos de dar um título ao projeto, algo que resumisse tudo isto, o que vos viria à cabeça?”

A D. Estrelícia foi a primeira a responder: “Eu acho que tem de ter a palavra ‘semear’, porque foi isso que fizemos: a ação 2 chama-se «sementes de mudança», nós somos as «Sementes em Flor»”. A D. Angélica concordou: “Sim, e também devíamos incluir a ideia de alguma mudança, porque já não somos bem as mesmas, mudamos juntas”. Eu ia apontando as ideias no meu caderno. Sugeri que incluíssemos também a palavra «caminhar», porque se tratou de um percurso, não foi só um encontro ou dois, caminhamos juntas ao longo do tempo, aprendendo e ajudando umas às outras.” Fiz então uma sugestão: “Se juntarmos todas estas ideias, podemos pensar num título que diga, por exemplo «Semear o Futuro: Caminhar, Construir e Crescer Juntas», algo que reflita todo o processo que fizemos”. Todas concordaram, sentindo que aquela formulação reunia os sentidos do grupo: ação, percurso, aprendizagem e transformação. Definido o título final, cada palavra passou a carregar um significado simbólico: «Semear» representava o início de mudanças e possibilidades; «Caminhar», o percurso coletivo; «Construir», a co-autoria e o esforço partilhado; e «Crescer», o desenvolvimento pessoal que cada uma experimentou ao longo do projeto. Fiquei também muito satisfeita com o título que conseguimos construir juntas, fazia-me todo o sentido.

No final do encontro, as participantes reconheceram que, embora ainda haja desafios a superar, o grupo lhes forneceu motivação para continuar a cuidar de si próprias e a perseguir os seus objetivos com mais segurança e determinação.

Ao longo deste encontro, fui-me apercebendo da verdadeira importância que este projeto teve também para mim, no plano profissional e sobretudo no pessoal. Do ponto de vista profissional,

reconheço os progressos alcançados junto das participantes e nas práticas desenvolvidas ao longo do processo. No entanto, foi a dimensão pessoal que mais me marcou: tudo o que aprendi com estas mulheres, a força das suas histórias e a generosidade com que partilharam as suas vivências. Desde o primeiro momento, acolheram-me como parte do grupo, integrando-me nas suas conversas e experiências com uma abertura que ultrapassou qualquer formalidade.

No final do encontro, levei cada uma das mulheres a casa. A viagem de regresso foi tranquila, pontuada por risos e conversas leves que suavizavam a despedida. À medida que cada uma chegava a casa e se despedia, não se sentiu o peso do fim, mas antes a serenidade de quem sabe que algo bonito foi construído e permanecerá. Ficou no ar uma sensação de continuidade, como se, em vez de um «adeus», disséssemos apenas um «até já».

APÊNDICE G. QUADRO-SÍNTESE: AVALIAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO DO CONTEXTO

Este quadro-síntese sistematiza a avaliação e problematização do contexto e tem como objetivo principal facilitar a leitura e a compreensão global do relatório.

PROBLEMAS	INDICADORES	NECESSIDADES
P1: Acompanhamento irregular e escassez de ações diferenciadas em função da situação e das características das famílias.	"A relação de proximidade privilegiada proporcionada por este serviço poderia ser ainda mais efetiva se tivéssemos mais momentos para «estar com» as famílias em continuidade e com maior regularidade." Educadora Social "Tenho que fazer visita à família ***, já há muito tempo que não vou lá." Educadora Social "Tenho a sensação de que estamos sempre a resolver problemas." Assistente Social "Seria importante trabalhar mais de forma preventiva, mas não nos resta muito tempo para desenvolver outras atividades." Psicóloga A assistente social não fazia ideia que a D. Margarida queria voltar para os Açores,	- Necessidade de desenvolver um acompanhamento regular, que vá além da resposta a dificuldades imediatas (N1); - Necessidade de desenvolver ações de carácter preventivo e de reeducação familiar (N2).

	não sabia que a D. Rosa queria muito estar novamente com as suas filhas e não conhecia a história atribulada e sofrida da D. Estrelícia. É a gestora de caso destas três senhoras. “Eu acho que elas se acomodam muito à vida que têm e não se empenham em mudar (...).” Psicóloga “A grande maioria não se esforça para mudar e também não querem sair do lugar onde estão, acomodam-se à vida que têm (...) poucas conseguem dar a volta e fazer a diferença.” Educadora Social “Só se preocupam em ver se a casa está limpa e se tenho as contas em dia, nunca me perguntaram de que é que eu preciso ou se podem ajudar em alguma coisa. Sinto que estão sempre a questionar as minhas decisões e escolhas e acabo por não conseguir confiar.” D. Orquídea	
P2: Dependência económica de apoios sociais decorrente da situação de DLD	A prioridade da D. Margarida é encontrar um emprego, mas não tem sido fácil. Foi a uma entrevista, para trabalhar como auxiliar de saúde, mas percebeu que não ia conseguir o lugar.	- Necessidade de criarem novas perspetivas e visões de futuro (N1)

	“Neste momento, a minha prioridade é mudar de casa e arranjar um emprego. Estou cansada de andar atrás de formações remuneradas que não me dão a estabilidade de que necessito.” D. Estrelícia A D. Angélica disse que o que queria, de facto, era começar a trabalhar e não depender economicamente de subsídios. Disse ser muito difícil encontrar um trabalho, mesmo nas limpezas, mas sente necessidade de ter mais independência económica. Acrescentou que quer também tirar a carta de condução, porque isso representa uma grande possibilidade de mudança e maior autonomia. “ (...) Eu tenho o essencial, mas o que tenho depende da Segurança Social... queria a minha independência.” D. Angélica A D. Orquídea disse que a sua prioridade era também encontrar um emprego para conseguir dar uma vida melhor aos seus filhos, “o que eu quero agora é que eles estejam bem (...) Eu precisava de trabalhar para lhes conseguir dar o necessário”.	- Necessidade de estabelecerem prioridades para a sua vida e definirem objetivos a médio e longo prazo (N2) - Necessidade de descobrirem novas estratégias e recursos, que permitam a sua maior autonomização (N3)
--	--	--

P3: Isolamento social e redes de apoio frágeis ou inexistentes	“Vivo num sítio muito isolado de tudo, por isso é que é tão urgente conseguir tirar a carta de condução. Se já tivesse tirado a carta, já estaria a trabalhar.” D. Angélica A D. Angélica respondeu que tem as irmãs a poucos quilómetros, mas não há uma relação de muita proximidade, não consegue confiar nelas, que se cansa de conflitos, desconfianças e confusões. “A minha vida é esta: estar em casa, ir ao café e voltar para casa, não tenho para onde ir ali, não tenho amigos, por isso é que gostava de vir viver para a cidade.” D. Angélica A D. Estrelícia sentiu que os próprios amigos se afastaram, nomeadamente quando teve que mudar de cidade e todo o seu grupo de amigos lhe deixou de falar, ou quando a sua melhor amiga se afastou definitivamente quando engravidou. “Quanto mais me fecho, mais isolada fico, nem me apetece sair!” D. Estrelícia Se for preciso pedir ajuda a alguém, se quiser sair para tomar um café, não tem ninguém. Está sozinha com a mãe e o filho.	– Necessidade de estabelecerem e fortalecerem vínculos afetivos com pessoas com quem se identifiquem, que as compreendam, saibam escutá-las, valorizá-las e oferecer-lhes apoio genuíno (N1) – Necessidade de partilharem angústias, problemas e receios, com a possibilidade de obterem diferentes olhares e encontrarem novas soluções para os seus problemas (N2) – Necessidade de experienciar momentos de convívio e descontração em contextos presenciais, com pessoas de confiança, que favoreçam relações significativas (N3)
---	--	--

	D. Estrelícia A D. Margarida disse estar cansada de viver ali, sente-se sozinha e longe de tudo, tem saudades dos Açores e da família. “Onde eu vivo não se passa nada, mesmo nada! É lá em ***, no meio dos campos. Quase não tenho com quem conversar e eu gosto muito de conversar.” D. Margarida “Normalmente não tenho com quem falar sobre estes assuntos. Tenho as minhas irmãs, mas elas também são complicadas, cada uma com os seus problemas... e não confio totalmente.” D. Orquídea	
P4: Baixa autoestima e desvalorização pessoal	A D. Rosa ficou muito atrapalhada, disse que não tinha muito jeito para falar. Corou imenso. “Tenho dificuldade em falar com as pessoas, por isso é que estou a olhar para o chão e não consigo olhar as pessoas nos olhos.” D. Estrelícia A D. Estrelícia referiu que quase não se vê ao espelho: “Porque não gosto... poucas vezes gostei daquilo que via”. Falou do	– Necessidade de aprofundarem o autoconhecimento, reconhecendo e valorizando os próprios recursos internos: vivências, experiências, potencialidades e competências pessoais (N1) – Necessidade de se

	período da sua vida em que começou a ganhar mais peso e não gostava de se ver ao espelho: “Não gostava de olhar para o meu corpo, para a minha cara... a minha cara ficou muito redonda e eu não gosto.” A D. Estrelícia (...) acha sempre que não consegue fazer nada, qualquer coisa que se proponha fazer, pode até ter capacidade, mas há sempre uma voz interior que lhe diz que não vai conseguir, que não é capaz. Acrescentou que em várias situações foram outras pessoas que lho disseram e acabou por interiorizar isso como uma verdade absoluta. Nas suas palavras “Muitas vezes sinto-me uma inútil, sinto que se não estivesse aqui, ninguém sentia a minha falta”. A D. Margarida sorriu, com o seu ar simples e sempre bem-disposto disse: “Eu tenho, mas é muito raro ver-me ao espelho”. “Ai sim, e porquê?” Perguntei. “Ele vai-se rachar com a minha cara!” E teve uma reação profundamente emotiva, entre o riso e o choro, demonstrando uma enorme vulnerabilidade e falta de autoestima. “Caí no erro de me esquecer de mim própria, vivi todos aqueles anos só a pensar nos meus filhos e no meu companheiro e agora preciso muito de	sentirem aceites, valorizadas e reconhecidas pelos outros (N2) - Necessidade de cuidarem e investirem em si próprias, tanto ao nível pessoal como profissional (N3)
--	--	---

	cuidar de mim". D. Angélica "É um pouco falta de autoestima (...)” D. Angélica "Não é fácil. Não é fácil porque também sinto que não sou suficiente, nem para mim nem para os meus filhos nem para ninguém. Eu acho que às vezes as pessoas acreditam mais em mim do que eu mesma.” D. Angélica A D. Orquídea partilhou: "Gostava de ter mais autoestima e maior capacidade para falar em público sobre mim, de não ter vergonha das coisas que aconteceram na minha vida e de acreditar mais em mim, nas minhas capacidades."	
--	--	--

APÊNDICE H. QUADRO-SÍNTESE: OBJETIVOS DO PROJETO

Objetivos Gerais (OG)	Objetivos Específicos (OE)
OG1. Promover a reflexão e desenvolver uma intervenção regular e diferenciada	OE1. Reconhecer a necessidade de desenvolver uma intervenção regular e ações diferenciadas em função da situação e das características das famílias
	OE2. Desenvolver estratégias de intervenção preventiva e/ou de reeducação familiar
	OE3. Desenvolver uma intervenção grupal que permita identificar as causas das dificuldades das famílias, reconhecer o seu potencial transformador e promover a sua autonomia
OG2. Descobrir e mobilizar recursos internos e estratégias que potenciem uma maior autonomização	OE1. Identificar as suas necessidades e criar novas visões de futuro
	OE2. Definir prioridades e objetivos de vida a médio e longo prazo
	OE3. Aprender e aplicar novas estratégias de procura de emprego/autonomização
OG3. Ampliar a rede de relações interpessoais	OE1. Reconhecer as consequências do isolamento social
	OE2. Compreender e valorizar a importância da interação social para o bem-estar e desenvolvimento pessoal
	OE3. Criar novas relações e fortalecer laços no grupo.
OG4. Desenvolver a autoestima e valorização pessoal	OE1. Identificar e reconhecer qualidades, potencialidades e competências pessoais
	OE2. Participar em partilhas de grupo, com vista à aceitação, valorização e reconhecimento mútuos
	OE3. Empregar as suas competências e interesses em atividades de autocuidado e valorização pessoal

APÊNDICE I. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES

Ação 1	Ação 2	Ação 3	Mês	Data	
Alinhar o Rumo: Prática em Reflexão	Sementes de Mudança	Tecendo Pontes: Ligando Pontas	Fevereiro a Julho	Terças e Quartas das 9:00 às 17:00	Momentos de reflexão crítica e partilhada; Problemática, revisão e reajuste da intervenção desenvolvida.
			Março	5 a 19 de março	- Convite a 11 mulheres/mães para formação de um grupo (intervenção grupal)
			Abril	10 de abril	- Ação de Sensibilização "(Ab)uso das Tecnologias: vantagens e desvantagens"
			Setembro	25 de setembro	- Avaliação do Projeto desenvolvida com a ET
			Abril	2 de abril	1.º Encontro "Os nós e nós"
				16 de abril	2.º Encontro "Mães e filhos/as"
				30 de abril	3.º Encontro "Um passo para além do passado"
			Maio	14 de maio	4.º Encontro "Sementes de mudança"
				28 de maio	5.º Encontro "Espelho meu"
			Junho	12 de junho	6.º Encontro "Somos um grupo"
				25 de junho	7.º Encontro "Passos lentos... Água vai"
			Julho	2 de julho	8.º Encontro "Refletir o Projeto"
				23 de julho	9.º Encontro "EncontrARTE"
			Setembro	18 de setembro	10.º Encontro "Formação e Qualificação"
			Outubro	9 de outubro	10.º Encontro "" <i>Workshop</i> de maquilhagem"
			Outubro	18 de outubro	11.º Encontro - Avaliação feita pelas mulheres do grupo. Definição do nome do projeto.
			Maio a Outubro	Quinzenalmente	Acompanhamentos individualizados em função das necessidades e disponibilidade das participantes e da ET.

APÊNDICE J. AVALIAÇÃO DO PROJETO: CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS DE ANÁLISE

O Ap. J contempla um quadro onde se expõem as categorias e subcategorias utilizadas na análise dos discursos produzidos ao longo do desenvolvimento e avaliação do projeto, tanto pelas participantes do grupo como pelas profissionais da ET. Esta análise incidirá sobre os discursos e práticas observadas, tendo como ponto de partida as necessidades e objetivos previamente identificados.

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
1. Práticas de intervenção	- Formas de olhar e intervir: reflexão e alterações - Aproximação da ET às dificuldades das famílias - Aposta no potencial transformador das famílias - Sustentabilidade da intervenção
2. Objetivos de vida e autonomização	- Definição de prioridades e objetivos de vida - Compromisso e autorresponsabilização - Aplicação de novas estratégias de procura de emprego – Autonomização
3. Rede de relações interpessoais	- Convívio e interação interpessoal - Saída do espaço doméstico - Fortalecimento de relações no grupo - Solidariedade, apoio e entreaajuda mútua
4. Autoestima e autovalorização	- Auto e heteroconhecimento - Reconhecimento de qualidades, potencialidades e competências pessoais - Aceitação, valorização e reconhecimento mútuos - Autovalorização e satisfação pessoal

APÊNDICE K. AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “(AB)USO DAS TECNOLOGIAS: VANTAGENS E DESVANTAGENS”

Ação de Sensibilização: “(Ab)uso das tecnologias: vantagens e desvantagens”

Dia e hora: 10 de abril de 2025, das 10:00 às 11:30

Participantes: Esta Ação de sensibilização foi também alargada a todas as famílias e crianças/jovens acompanhadas pelo CAFAP¹⁶ dada a pertinência e atualidade desta problemática. Contou com a participação das 5 participantes do grupo: D. Angélica; D. Estrelícia; D. Margarida; D. Orquídea; D. Rosa e respetivos filhos.

Objetivos: Promover a reflexão crítica sobre os impactos do uso excessivo de tecnologias na vida pessoal, familiar e social; informar sobre os principais riscos associados ao uso abusivo de tecnologias (dependência, isolamento, interferência nas relações familiares); explorar os benefícios das tecnologias quando utilizadas de forma consciente (acesso à informação, autonomia, ...); estimular a partilha de experiências e estratégias práticas para gerir melhor o tempo de ecrã; promover o desenvolvimento de competências para estabelecer limites saudáveis no uso de dispositivos eletrónicos.

Estratégias: Envolvimento de profissionais especializados (agentes da Escola Segura e psicólogas) com o objetivo de enriquecer a reflexão e apresentar perspetivas técnicas, práticas e credíveis sobre o tema; Partilha e reflexão individual e grupal.

Esta ação contou com a participação da equipa do CAFAP, com a intervenção da equipa Escola Segura e com a intervenção de duas psicólogas de uma clínica parceira e decorreu na sala onde

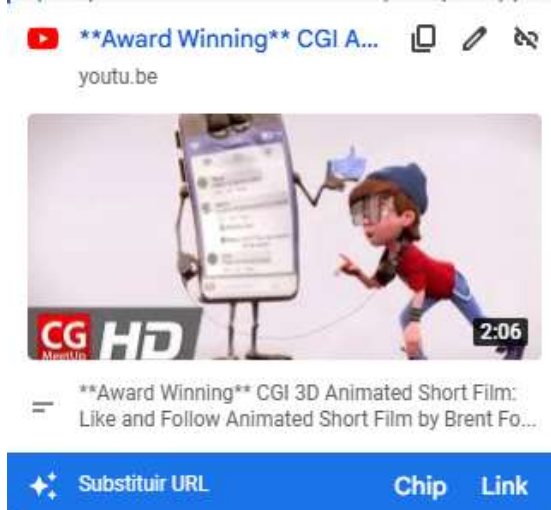
¹⁶ Esta ação de sensibilização decorreu de um problema identificado pela ET relativamente a um elevado número de famílias acompanhadas pelo CAFAP, por isso foi alargada a todas as famílias que pretendessem beneficiar da mesma.

normalmente decorriam os encontros do grupo de mulheres, situada no centro da cidade e com boas acessibilidades.

Foi previamente elaborado um panfleto de divulgação da Ação¹⁷, destinado à sua promoção nas redes sociais do CAFAP. A verdade é que a sala estava cheia, as famílias aderiram muito bem a esta iniciativa. O grupo de mulheres recentemente formado também compareceu e sentaram-se todas juntas. Foi uma boa oportunidade para conhecerem os filhos umas das outras.

Depois de darmos as boas-vindas a todos os presentes, começamos por apresentar o vídeo que serviu de nota introdutória à sessão.

<https://youtu.be/iaaY1z2trx4?si=Bc0phw9y1Bmpyts1>



Depois do vídeo, procedi à apresentação dos oradores convidados:

“Como já repararam, não estamos aqui sozinhas! É com muito gosto que vos apresento as equipas que nos vão acompanhar nesta ação: da Escola Segura, temos o Cabo Chefe *** e o Cabo ***, dois profissionais com muita experiência e histórias interessantes para partilhar connosco; e para nos ajudar a perceber melhor o lado emocional e psicológico da nossa vida *online*, contamos também com a presença de duas psicólogas da Clínica ***, que nos vão dar algumas dicas valiosas para cuidarmos da nossa saúde mental em ambiente digital.

Vai ser uma apresentação descontraída e com certeza muito esclarecedora, por isso, fiquem à vontade e aproveitem para esclarecer possíveis dúvidas. Boa sessão!”

¹⁷ O Panfleto não é divulgado intencionalmente, para garantir o anonimato da instituição e das entidades parceiras.

Seguiram-se as intervenções dos profissionais convidados, que se revelaram particularmente dinâmicas e envolventes. Cada orador contribuiu com conteúdos relevantes, promovendo um ambiente interativo e participativo. O formato das apresentações possibilitou não só a exposição de conhecimentos técnicos, mas também a partilha de experiências concretas e histórias reais, o que favoreceu uma maior identificação por parte dos participantes. Houve também lugar a questões, tendo os profissionais esclarecido dúvidas pertinentes com clareza e rigor e provocado alguns questionamentos importantes sobre o tempo que despendemos diariamente em ambiente digital e os efeitos nefastos que daí advêm. Esta troca de saberes e experiências revelou-se extremamente enriquecedora, e ficamos com a sensação de que se tratou de uma intervenção muito útil quer para adultos quer para crianças.

No final, estive à porta a despedir-me das pessoas e a entregar uns saquinhos de chocolates às crianças, oferta da instituição em que se integra o CAFAP. Tive a oportunidade de falar com as senhoras do grupo de mulheres “sementes em flor” e trocar algumas impressões gerais sobre esta ação. Todas se mostraram agradadas, destacando a relevância do tema e a forma participativa como foi conduzido. Referiram que a iniciativa as fez refletir sobre os seus próprios hábitos e mostrou novas perspetivas sobre o uso consciente do telemóvel. O ambiente foi de partilha e grande envolvimento, o que contribuiu para o sucesso da atividade. Aproveitei para as relembrar do nosso encontro na semana seguinte e convidei-as a trazerem as crianças, já que se encontrariam de férias, o que acharam ser uma boa ideia, até porque seria um bom pretexto para darem um passeio e saírem de casa.

Fiquei particularmente satisfeita por ver a presença da D. Margarida. Já anteriormente a tinha convidado a integrar o grupo de mulheres e esta tinha-se mostrado interessada. Contudo, não tinha comparecido no primeiro encontro e, sem adiantar o motivo, explicou apenas que não lhe tinha sido possível estar presente, garantindo que estará nos próximos.

APÊNDICE L. AVALIAÇÃO DO PROJETO COM A EQUIPA TÉCNICA

A avaliação conjunta do projeto com a ET do CAFAP decorreu no dia 25 de setembro e constituiu um momento de reflexão partilhada sobre o percurso realizado e os resultados alcançados com o desenvolvimento deste projeto de EIS. Num ambiente de diálogo aberto e colaborativo, à luz das categorias e subcategorias de avaliação apresentadas no Ap. J (p. 256), foi possível rever o processo, reconhecer aprendizagens e identificar algumas mudanças, tanto nas práticas da equipa como no desenvolvimento pessoal, relacional e social das mulheres do grupo “Sementes em Flor”.

1. PRÁTICAS DE INTERVENÇÃO

Ao longo da conversa, destacou-se que todo o projeto se pautou por uma reflexão constante sobre as formas de intervir, conduzindo a alguns reajustamentos significativos nas práticas da equipa. Um dos aspetos mais discutidos prendeu-se com a realização das VD não agendadas, tendo sido definido em conjunto os critérios e circunstâncias específicas em que estas devem ocorrer, de modo a garantir maior clareza, segurança e respeito pelas dinâmicas familiares.

A psicóloga comentou: “Reconhecemos que muitas vezes a visita não agendada, embora necessária em certas situações, pode ser vivida pelas famílias como uma invasão. Ao planear e comunicar previamente, conseguimos mais colaboração e menos resistência”. A educadora social concordou que: “Marcar as visitas com antecedência não nos afasta das famílias, pelo contrário, dá-lhes tempo para se prepararem e sentirem que também fazem parte do processo.” A assistente social acrescentou ainda um ponto importante que representou uma melhoria no funcionamento do serviço: “Ao agendarmos previamente as visitas, conseguimos gerir melhor o tempo e rentabilizar a utilização da carrinha do CAFAP. Isto permitiu-nos reduzir deslocações desnecessárias e melhorar a organização do trabalho”.

A criação do grupo “Sementes em Flor” foi unanimemente identificado como o momento mais significativa do projeto. A intervenção foi sendo ajustada com base nas dificuldades e necessidades das participantes do grupo, o que permitiu um trabalho mais próximo, empático e

coerente com a realidade vivida. A ET reconheceu que o projeto contribuiu para reforçar o papel das mulheres enquanto agentes ativas dos seus próprios processos de mudança, estimulando nelas a capacidade de pensar, aprender e transformar as suas realidades. Concluiu-se que o grupo funcionou como um espaço de crescimento partilhado, onde se promoveram competências parentais e reflexões sobre práticas educativas, comunicação e gestão emocional. A educadora social sublinhou: “Foi uma mais-valia para a nossa intervenção... todo o trabalho que permite trabalhar competências parentais é um valor acrescentado”, reconhecendo o impacto positivo do projeto no acompanhamento prestado ao grupo. Acrescentou ainda: “Conseguiste intervir diretamente com as famílias de forma contínua e sistemática. Deixaste a tua marca e estas mulheres nunca se vão esquecer de ti!”, numa afirmação que traduz o reconhecimento do impacto humano da intervenção.

Segundo a ET, este projeto representou uma abordagem diferenciada no trabalho do CAFAP e revelou-se um espaço de partilha e construção coletiva, onde se criou uma rede de apoio entre as participantes e uma base concreta para a continuidade de algumas mudanças iniciadas. As profissionais realçaram, contudo, uma vez mais, os constrangimentos com que se deparam para a criação de grupos de intervenção (e que também experienciei ao longo do desenvolvimento deste projeto), nomeadamente a distância a que o CAFAP se encontra do centro da cidade, o facto de as famílias residirem em locais muito dispersos e a escassez de meios de transporte. Estes fatores constituem limitações significativas ao fortalecimento e à continuidade dos grupos. Apesar disso, neste dia, as profissionais partilharam comigo que a equipa está a desenvolver uma parceria com uma instituição social, sediada no centro da cidade, com o objetivo de juntar pessoas/famílias do CAFAP por problemáticas, agrupá-las e encaminhá-las para formações parentais.

2. OBJETIVOS DE VIDA E AUTONOMIZAÇÃO

A ET observou transformações claras na forma como as mulheres passaram a pensar o seu futuro. Tornaram-se mais capazes de definir metas pessoais e familiares e de traçar caminhos possíveis para as alcançar. Esta mudança refletiu-se na sua atitude perante o grupo e na forma como se envolveram nas atividades, demonstrando uma crescente responsabilidade e compromisso com o seu próprio desenvolvimento pessoal. Apesar de algumas limitações

logísticas e irregularidade na assiduidade, o envolvimento foi expressivo. As profissionais destacaram conquistas concretas, como a elaboração de currículos (D. Angélica, D. Orquídea e D. Estrelícia), a procura ativa de emprego (D. Angélica, D. Orquídea, D. Estrelícia e D. Margarida), a inscrição em formações profissionais (D. Estrelícia) e a inscrição na obtenção da carta de condução (D. Rosa e D. Angélica). Estes passos simbolizaram pequenos avanços rumo à autonomia económica e social, bem como o fortalecimento da confiança em si mesmas e nas suas capacidades.

Ainda dentro desta categoria de avaliação, surgiu também uma reflexão conjunta sobre as motivações e os limites da autonomização. Foi partilhado que, apesar de algumas demonstrarem interesse em procurar emprego ou formação, por vezes esse desejo parece não se traduzir em ações concretas. A psicóloga observou: “Nem sempre é falta de vontade; muitas vezes é o medo de falhar, de sair de uma zona de segurança onde, apesar de tudo, se sentem protegidas”. A assistente social acrescentou: “E é também uma questão económica: os rendimentos que recebem, entre o RSI e os abonos, acabam por ser iguais ou até superiores a alguns salários base, o que faz com que o trabalho, sobretudo o precário, não se perceba como uma vantagem real”. A educadora social reforçou esta ideia, sublinhando que “é preciso compreender o contexto destas mulheres e não julgar. Estas mulheres viveram muitas frustrações e recusas. O grupo ajudou-as a pensar em mudança, mas mudar exige tempo, segurança e confiança em si próprias”.

Esta reflexão conjunta levou a reconhecer que a autonomização não se resume à inserção profissional, mas implica um processo mais profundo de reconstrução de autoestima, de sentido de competência e de esperança. Só quando estes alicerces estão consolidados é que se torna possível desejar e sustentar mudanças mais estruturais na vida pessoal e social.

3. REDE DE RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Outro ponto central da avaliação prendeu-se com o impacto das relações criadas no grupo. A psicóloga destacou que “a relação que se estabeleceu entre as participantes permitiu que se abrissem, sentissem à vontade e confiassem umas nas outras”, sublinhando a importância do vínculo emocional e da confiança mútua para o sucesso da intervenção. Reconheceu ainda que

“se estivéssemos sediadas no centro da cidade seria mais fácil desenvolver intervenções grupais, mas aqui, como sabes, temos muitas condicionantes”, referindo-se às limitações geográficas e logísticas que dificultam a continuidade do trabalho grupal. Apesar destas barreiras, salientou que “o grupo tornou-se um espaço de encontro e pertença. As mulheres encontraram ali um tempo e um lugar para si”, longe das exigências da rotina doméstica, abertas a novas experiências e aprendizagens. A relação entre elas foi-se construindo com respeito, empatia e solidariedade “era como se estivessem juntas no mesmo barco”, concluiu. A educadora social reforçou a mesma ideia, sublinhando: “As mulheres valorizaram-se mutuamente, apoiaram-se, perceberam que não estavam sozinhas, e isso foi muito positivo”. Esta entreajuda emergiu como um dos aspetos mais marcantes do processo, revelando o poder transformador das redes de apoio informais na superação das dificuldades diárias.

Apesar dos claros benefícios observados, permanece a dúvida sobre a sustentabilidade das relações criadas: até que ponto estas mulheres continuarão a encontrar-se no futuro, face às limitações de transporte e distância? E até que ponto os laços estabelecidos foram suficientemente fortes para se manterem fora do contexto institucional? Ainda assim, o grupo demonstrou que é possível criar espaços de partilha genuína e de solidariedade feminina, mesmo em contextos adversos.

4. AUTOESTIMA E AUTOVALORIZAÇÃO

A conversa evidenciou também o impacto do grupo na autoestima e na valorização pessoal das participantes. A dinâmica criada permitiu aumentar o autoconhecimento, o reconhecimento das próprias competências e o desenvolvimento de uma maior confiança nas próprias capacidades. A psicóloga referiu que “as mulheres começaram a olhar para si de outra forma, mais conscientes do que valem e do que já conseguiram conquistar”, sublinhando o papel do grupo enquanto espaço de validação e de fortalecimento interno. Acrescentou ainda que “houve uma mudança visível na postura e na forma de se exprimirem: no início falavam baixo, com muitas hesitações e agora falavam com mais segurança e até com sentido de humor”. No mesmo sentido, a educadora social destacou a importância das pequenas conquistas e da valorização pessoal, observando que “elas passaram a cuidar-se e a preocupar-se com a aparência. São gestos simples, mas reveladores de que começaram a acreditar mais nelas próprias”. Por sua

vez, a assistente social frisou que “estas mulheres, que tantas vezes se sentem diminuídas e desvalorizadas, encontraram no grupo um espaço onde foram ouvidas e reconhecidas”, reforçando que o grupo funcionou como um espelho positivo, onde cada uma pôde ver refletidas as suas qualidades e potencialidades.

As três profissionais salientaram uma evolução clara na forma como as mulheres se expressavam e se posicionavam: mais seguras, espontâneas e autênticas. Mostraram-se satisfeitas com os progressos alcançados e motivadas para continuar a investir nos seus projetos de vida, evidenciando que o reforço da autoestima foi um dos resultados mais significativos de todo o processo grupal. Este reforço da autoestima e da autovalorização foi, em grande medida, o reflexo do objetivo central do projeto: criar oportunidades para que as mulheres se reconhecessem como pessoas de valor, capazes de mudança e de reconstrução das suas trajetórias pessoais e familiares.

Durante a reflexão conjunta, todas reconhecemos que o reforço da autoestima e da autovalorização é um processo gradual, que não se consolida de forma imediata. A psicóloga sublinhou que “estes ganhos não acontecem de um dia para o outro, precisam de tempo, continuidade e acompanhamento para continuar a crescer”. A equipa concordou que, embora o grupo tenha representado um ponto de viragem importante, será necessário manter oportunidades de participação e reconhecimento para evitar retrocessos e sustentar o processo de mudança iniciado. Como referiu a educadora social, “elas começaram agora a acreditar em si, é preciso continuar a alimentar isso, para que não voltem a duvidar do que são capazes”. Assim, concluímos que a continuidade de ações semelhantes poderá funcionar como um reforço essencial para consolidar as conquistas alcançadas e promover um sentimento duradouro de autoconfiança e valorização pessoal.

Em suma, concluiu-se que o projeto teve um impacto positivo, quer no reforço das competências pessoais, parentais e relacionais das participantes quer na melhoria do acompanhamento psicossocial das famílias. Apesar dos constrangimentos, o balanço final é francamente positivo: o grupo revelou-se um espaço de crescimento, confiança e mudança para as mulheres e também para a própria ET, que passou a ponderar novas possibilidades de trabalho em rede e de construção conjunta de soluções.

APÊNDICE M. AVALIAÇÃO DE PRODUTO: AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO

O Ap. M apresenta a avaliação final do projeto, construída a partir de um processo reflexivo e participativo que considerou a minha análise individual, as conclusões da ET (Ap. L, pp. 260–264) e as perspetivas partilhadas pelo grupo “Sementes em Flor” no seu último encontro (Ap. F, pp. 236–246).

De acordo com o modelo CIPP (Stufflebeam & Shinkfield, 1995), a avaliação do produto consiste numa análise sistemática dos resultados alcançados com o projeto, considerando o seu impacto nas participantes e no contexto em que foi desenvolvido. Esta abordagem permite não só compreender os efeitos imediatos da intervenção, mas também a forma como as práticas desenvolvidas contribuíram para mudanças mais amplas e sustentáveis.

Este processo de avaliação constituiu, assim, um momento de balanço e de redescoberta. Permitiu identificar as mudanças que o projeto provocou quer nas práticas da ET quer nos percursos das mulheres do grupo “Sementes em Flor”. A análise cruzada das perceções da equipa e das participantes revelou uma convergência entre os diferentes pontos de vista. Esta sintonia confirmou a ocorrência de mudanças significativas em três dimensões fundamentais: uma maior clareza na definição de objetivos futuros e um avanço visível no processo de autonomização; o fortalecimento das redes de relações interpessoais, traduzido em vínculos mais sólidos e de apoio mútuo; e, por fim, um reforço consistente da autoestima e do sentido de valorização pessoal.

Antes de aprofundar estas dimensões, importa destacar as mudanças identificadas pela própria equipa nas suas práticas de intervenção. A ET salientou que o trabalho desenvolvido foi acompanhado por uma reflexão constante sobre o modo de intervir, reflexão que levou à revisão de rotinas, à partilha de dúvidas e à construção de novas formas de fazer. Um dos aspetos mais discutidos foi a realização de VD não agendadas. A equipa definiu em conjunto critérios e circunstâncias específicas para estas visitas, de modo a garantir maior clareza, segurança e respeito pelas dinâmicas familiares. A psicóloga comentou que reconheciam que muitas vezes a

visita não agendada, embora necessária, podia ser vivida pelas famílias como uma invasão e que ao planejar e comunicar previamente conseguiam mais colaboração e menos resistência. A educadora social acrescentou que marcar as visitas com antecedência não afastava as famílias, pelo contrário, dava-lhes tempo para se prepararem e sentirem que também faziam parte do processo. A assistente social destacou ainda que o agendamento prévio permitiu gerir melhor o tempo e rentabilizar a utilização da carrinha do CAFAP, reduzindo deslocações desnecessárias e melhorando a organização do trabalho.

A criação do grupo “Sementes em Flor” foi unanimemente identificada como o momento mais significativo do projeto. A intervenção foi ajustada de acordo com as dificuldades e necessidades das participantes, permitindo um trabalho próximo, empático e coerente com a realidade vivida. A ET reconheceu que o projeto contribuiu para reforçar o papel das mulheres enquanto agentes ativas dos seus próprios processos de mudança, estimulando nelas a capacidade de pensar, aprender e transformar as suas realidades. Concluiu-se que o grupo funcionou como um espaço de crescimento partilhado, promovendo competências parentais e reflexões sobre práticas educativas, comunicação e gestão emocional. A educadora social sublinhou que foi uma mais-valia para a intervenção, destacando que todo o trabalho que permite desenvolver competências parentais representa um valor acrescentado, e acrescentou ainda que a intervenção direta e sistemática deixou uma marca duradoura nas mulheres.

Segundo a equipa, o projeto constituiu uma abordagem diferenciada no trabalho do CAFAP, funcionando como um espaço de partilha e construção coletiva, onde se criou uma rede de apoio entre as participantes e uma base concreta para a continuidade de algumas mudanças iniciadas. As profissionais realçaram, contudo, os constrangimentos que se mantêm para a criação de grupos de intervenção, como a distância do CAFAP ao centro da cidade, a dispersão das famílias e a escassez de meios de transporte. Apesar disso, partilharam que estão a desenvolver uma parceria com uma instituição social no centro da cidade, com o objetivo de reunir pessoas e famílias por problemáticas comuns e encaminhá-las para formações parentais.

No domínio dos objetivos de vida e autonomização, a ET observou mudanças claras na forma como as mulheres do grupo começaram a pensar o futuro e a definir metas pessoais e familiares. O projeto promoveu a responsabilização e o envolvimento das participantes nas

atividades, refletindo-se em conquistas concretas, tais como a elaboração de currículos, a procura ativa de emprego, a inscrição em formações profissionais e o início da obtenção da carta de condução. A psicóloga sublinhou que nem sempre é falta de vontade; muitas vezes é o medo de falhar, de sair de uma zona de segurança onde, apesar de tudo, se sentem protegidas. A assistente social acrescentou que é também uma questão económica: os rendimentos que recebem, entre RSI e abonos, acabam por ser iguais ou até superiores a alguns salários base, o que faz com que o trabalho, sobretudo o precário, não se perceba como uma vantagem real.

Do ponto de vista das participantes, essas mudanças são vividas de forma concreta e motivadora. A D. Estrelícia destacou a sua formação e o plano de carreira, afirmando que está a dar muito trabalho, mas que está a correr muito bem e que quer fazer um bom estágio e depois trabalhar na área. A D. Angélica referiu a importância de não desistir e manter-se ativa, dizendo que quer muito acabar a carta de condução e fazer o curso de manicure, porque não quer ficar fechada em casa, pois isso lhe faz mal. A D. Orquídea reforçou a vontade de autonomia e de proporcionar uma vida melhor aos filhos, afirmando que se inspirou na D. Angélica e na D. Rosa para tirar também a carta e que quer começar a trabalhar e juntar algum dinheiro. O cruzamento destas perspetivas evidencia que o projeto contribuiu para a capacidade de definir metas e agir para concretizá-las, mesmo diante de obstáculos externos, promovendo a construção de autonomia pessoal e social.

O grupo “Sementes em Flor” constituiu-se como um espaço de confiança, apoio e solidariedade. A psicóloga destacou que o grupo se tornou um espaço de encontro e pertença, onde as mulheres encontraram um tempo e um lugar para si. A educadora social reforçou que o projeto permitiu desenvolver uma rede de apoio entre as participantes, apesar das limitações geográficas e logísticas, acrescentando que as mulheres se valorizaram mutuamente, apoiaram-se e perceberam que não estavam sozinhas. As participantes confirmaram a criação de vínculos de confiança e acolhimento. A D. Angélica relatou que, no início, estava um pouco reticente, mas rapidamente se sentiu à vontade para falar e que ali podia dizer o que pensava e sentia sem medo de julgamento. A D. Estrelícia destacou a importância do apoio mútuo, afirmando que sentiu que podia partilhar preocupações e dúvidas e que havia sempre alguém para ouvir e dar apoio. A D. Orquídea salientou que a troca de experiências não se limitava a falar de problemas, pois aprendiam umas com as outras e cada uma contribuía para ajudar as outras.

Mesmo com barreiras logísticas, as relações construídas demonstraram sustentabilidade emocional, com trocas contínuas fora do contexto formal do grupo, como quando a D. Angélica sugeriu que deveriam marcar um jantar de Natal. Desta forma, o projeto evidenciou a capacidade de gerar redes de suporte emocional duradouras, reforçando o sentimento de pertença e a solidariedade feminina.

O reforço da autoestima e da autovalorização emergiu como um dos impactos mais visíveis do projeto. A psicóloga observou que as mulheres começaram a olhar para si de outra forma, mais conscientes do que valem e do que já conseguiram conquistar. As participantes confirmaram mudanças na forma como se percebem e se valorizam. A D. Angélica refletiu sobre a autoaceitação e a gestão do preconceito sobre o corpo, dizendo que já pensava de forma diferente e que precisava de se aceitar como é. A D. Rosa completou que deixou de se comparar tanto com outras mulheres para não se sentir desvalorizada. A D. Estrelícia destacou a importância do reconhecimento das pequenas conquistas, afirmando que aprendeu a valorizar o que consegue fazer e a sentir orgulho nos progressos e capacidades, mesmo quando parecem pequenos. A D. Orquídea e a D. Margarida, apesar de avanços mais discretos, também registaram progressos na atenção a si próprias e no cuidado pessoal, sinalizando o despertar de autoconfiança, com a D. Orquídea referindo que já começava a cuidar mais do corpo e a usar acessórios que antes não usava. O cruzamento das perspectivas confirma que o projeto fortaleceu a autoestima individual.

Este projeto revelou-se, portanto, transformador. No domínio das práticas de intervenção, promoveu ajustes significativos nas formas de trabalhar da equipa, com alteração de estratégias de acompanhamento e fortalecimento de laços com as famílias. No domínio dos objetivos de vida e autonomização, promoveu o estabelecimento de metas pessoais e profissionais e a capacidade de agir para alcançá-las. Na rede de relações interpessoais, gerou vínculos de confiança, solidariedade e apoio mútuo. Quanto à autoestima e autovalorização, reforçou o autoconhecimento, a confiança nas próprias capacidades e a valorização das conquistas individuais, evidenciando-se um efeito cumulativo do reconhecimento entre pares. O cruzamento das avaliações da ET e das participantes demonstrou que os impactos não se limitaram a resultados pontuais, mas configuraram um processo contínuo de empoderamento.

Face ao exposto, pode concluir-se que a ação 1 assumiu um papel fundamental na estrutura do projeto, já que constituiu o ponto de partida para uma intervenção mais consciente, participativa e eficaz, capaz de responder de forma integrada à complexidade do trabalho da ET com um grupo de famílias multidesafiadas, em contextos de vulnerabilidade psicossocial. A Ação 1 permitiu responder ao OG1 e respetivos OE e indiretamente também aos restantes objetivos gerais e específicos através da participação da ET em todos os momentos de interação com as mulheres do grupo “Sementes em Flor”.

Da mesma forma, a Ação 2, nomeadamente, a criação do grupo “Sementes em Flor”, foi essencial para dar resposta aos OG1, OG2, OG3 e OG4. Este grupo constituiu-se como um espaço privilegiado de partilha e entreaajuda, onde cada uma das mulheres pôde partilhar histórias, ser escutada com empatia, rir, chorar e ser aceite tal como é, de forma incondicional, sem quaisquer julgamentos ou estigmatizações, seguindo os princípios da intervenção grupal e da RA (Phaneuf, 2005; Rogers, 1979 e 1985; Veiga & Ferreira, 2018). Paralelamente, possibilitou o alargamento das redes de suporte social, proporcionando um espaço onde puderam apoiar-se mutuamente na procura de novos caminhos, na identificação de soluções para os seus problemas, na construção de projetos de vida futuros mais estruturados e no reforço de competências pessoais e sociais que permitissem romper ciclos persistentes de exclusão e dependência.

Relativamente à Ação 3, os acompanhamentos individualizados permitiram aprofundar questões pessoais que, por reserva ou falta de oportunidade, não eram abordadas no contexto grupal. Criou-se um novo espaço para a partilha de preocupações e clarificação de dúvidas, permitindo uma intervenção mais ajustada às especificidades de cada família. Esta abordagem facilitou também a definição de respostas adaptadas ao contexto de vida de cada mulher, potenciando o desenvolvimento de competências pessoais, familiares e sociais. Outro benefício significativo foi a possibilidade de manter a continuidade do apoio mesmo perante as ausências nos encontros do grupo, evitando ruturas no processo de acompanhamento e preservando o vínculo com a equipa. Além disso, favoreceu o acompanhamento próximo da evolução de cada caso, permitindo trabalhar de forma próxima e sensível as resistências individuais, e proporcionando um espaço único e seguro para a expressão de dificuldades sentidas. Ao mesmo tempo, permitiu reforçar a ligação ao grupo e às dinâmicas grupais, pois era no decorrer destes

acompanhamentos individuais que as participantes que tinham estado ausentes no encontro anterior tinham conhecimento das atividades/ exercícios desenvolvidos.

A relação de proximidade e confiança que construí com todas as participantes do projeto foi, sem dúvida, uma das experiências mais marcantes deste percurso. Ao longo do tempo, criaram-se espaços seguros de partilha, escuta e reflexão, onde cada mulher pôde falar sobre si, ser ouvida e sentir-se reconhecida nas suas vivências. Ver a forma como se valorizavam, se apoiavam mutuamente e se permitiam sonhar foi profundamente inspirador. Ao mesmo tempo, este processo foi também transformador para mim. Aprendi a escutar com mais atenção, a respeitar o silêncio e o tempo de cada uma, a compreender que a mudança acontece de forma diferente em cada pessoa. Percebi que, mais do que seguir planos de ação, intervir é estar presente com empatia, com humildade e com disponibilidade genuína. Reconheço, contudo, que nem sempre foi fácil. A minha timidez e insegurança fizeram-me hesitar em alguns momentos, e houve ideias que ficaram por concretizar. Ainda assim, acredito que cada passo, cada conversa e cada gesto contribuíram para o crescimento conjunto.

— ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

M

— MESTRADO
ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO

com um grupo de mulheres num
CAFAP
Ana Luísa Teixeira

