



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Micaela Sofia Nunes Lucas

**PERCURSOS DE VIDA DE PESSOAS EM SITUAÇÃO DE  
SEM-ABRIGO:**

ESTUDO DE CASO E ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DE  
COMPETÊNCIAS PESSOAIS, SOCIAIS E PRÉ-PROFISSIONAIS NA EQUIPA DE  
APOIO SOCIAL DIRETO DA ASSOCIAÇÃO INTEGRAR

**Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre, no âmbito do  
Mestrado em Ciências da Educação, orientado pela Professora Doutora Maria  
Filomena Ribeiro da Fonseca Gaspar e apresentado à Faculdade de Psicologia  
e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra**

Junho de 2024

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade de Coimbra

**PERCURSOS DE VIDA DE PESSOAS EM SITUAÇÃO DE  
SEM-ABRIGO:**  
ESTUDO DE CASO E ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO DE  
COMPETÊNCIAS PESSOAIS, SOCIAIS E PRÉ-PROFISSIONAIS NA EQUIPA DE  
APOIO SOCIAL DIRETO DA ASSOCIAÇÃO INTEGRAR

Micaela Sofia Nunes Lucas

Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, orientado pela Professora Doutora Maria Filomena Ribeiro da Fonseca Gaspar e apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

junho de 2024

1 2  9 0

UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

“O importante não é a casa onde moramos.

Mas onde, em nós, a casa mora”

– *Mia Couto*

## **Agradecimentos**

Ao longo do meu estágio e da elaboração deste relatório, algumas pessoas desempenharam um papel fundamental e ofereceram um apoio inestimável, tanto a nível emocional quanto profissional. Quero expressar a minha gratidão a todas elas desde já, pela sua paciência comigo e suporte durante este percurso repleto de desafios e conquistas, pois sem elas não teria sido possível a sua concretização.

Assim sendo, o meu primeiro agradecimento é destinado à Professora Doutora Maria Filomena Gaspar, alguém pela qual tenho profunda admiração e respeito, visto ter sido ela a maior responsável por criar em mim o afeto pelas pessoas em situação de sem-abrigo e pela educação social, por ter estado sempre disponível a ouvir as minhas preocupações e ser o suporte de apoio ao transmitir-me a confiança suficiente para enfrentar as dificuldades e os desafios deste longo caminho.

Agradeço ao Dr. Jorge Alves, Presidente da Associação Integrar, e à Dra. Helena Lourinho, que atua como assistente social no Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP), pela oportunidade enriquecedora que me deram de realizar o meu estágio neste local e na função de equipa de rua e pela sua prontidão em me apoiar ao longo desta etapa. Uma palavra de agradecimento especial à Dra. Rita Lucas, psicóloga do CAFAP, pela partilha de experiências e pelos conselhos sábios que me motivaram a aceitar os desafios que implicaram sair da minha zona de conforto e a crescer.

À Equipa de Apoio Social Direto (EASD), pelo excelente acolhimento, integração proporcionada, apoio prestado e comprometimento para promover uma aprendizagem mais eficaz, aperfeiçoamento de competências e retenção de conhecimentos adquiridos. Um agradecimento à minha supervisora local, Dra. Sara Teixeira, educadora social, pela sua paciência, explicações e indicações que impulsionaram o meu desenvolvimento pessoal. À Dra. Inês Pinto, psicóloga da Equipa, pelo seu ânimo e boa disposição constante que contagiava todos ao seu redor e por me ter feito sentir parte da equipa. À diretora da EASD, a Dra. Dora Rigueiro, pela assistência contínua durante toda esta jornada. Para finalizar, um último, mas não menos importante, agradecimento à Dra. Susana Santos, assistente social no Centro de Acolhimento e Inserção Social (CAIS/CI), pelo seu companheirismo.

Ainda dentro da esfera profissional, quero agradecer a todos os utentes seguidos



pela EASD, todas as pessoas em situação de sem-abrigo que tive a oportunidade de acompanhar e conhecer, sobretudo ao utente entrevistado no âmbito do estudo de caso realizado, um homem muito especial e honesto. Pretendo enaltecer o facto de me terem ensinado tanto, cada um deles, feito refletir sobre a minha forma de pensar e agir, a abertura em compartilharem as suas preocupações, histórias e perspetivas de vida e de me terem mostrado que existem várias outras formas de viver a vida para além da que estamos habituados a considerar como a única forma de vida feliz, a que achamos ser a integrada e a bem sucedida. Estou grata pelos nossos caminhos se terem cruzado, tanto por ter contribuído, de alguma forma, para a vida destas pessoas como por estas terem feito parte desta minha etapa extremamente importante. Os seus sorrisos são recompensas mais do que suficientes.

Ao nível pessoal, um obrigada à minha família, aos meus pais e à minha irmã, o meu porto seguro, que sempre me apoiaram nos momentos mais difíceis.

Aos meus amigos, especialmente à Rafaela, ao Gabriel e ao José que estiveram ao meu lado e me deram um apoio incomparável, tornando tudo isto possível. Não são necessárias palavras para expressar o quanto estou agradecida por todo o apoio que recebi não só ao longo deste percurso, mas desde o momento em que os conheci.

A todas as pessoas que, de uma forma direta ou indireta, tiveram um impacto significativo no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Muito obrigada!

## **Resumo**

As pessoas em situação de sem-abrigo enfrentam inúmeros desafios ao longo de suas vidas, que podem variar de acordo com as circunstâncias individuais de cada uma, vivendo umas em contexto de rua por opção e outras por não terem outra saída.

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas e tarefas realizadas no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, na Equipa de Apoio Social Direto (EASD) da Associação Integrar de Coimbra.

Na EASD foram acompanhados diversos utentes, que se encontram em situação de grande vulnerabilidade social, como pessoas em situação de sem-abrigo, toxicodependentes e trabalhadores/as do sexo. Neste contexto focado no apoio social, as atividades de estágio passaram pela promoção de competências pessoais, sociais e pré-profissionais através do desenvolvimento de ações de treino de competências, para além da participação nos projetos que decorreram na Associação e do acompanhamento através dos giros noturnos e diurnos.

Ao longo do relatório são abordados aspetos relacionados com a realidade das pessoas em situação de sem-abrigo, é explorada a vertente familiar destas pessoas e relembra a importância da intervenção socioeducativa nestes contextos. Na parte prática, apresentamos o estudo de caso realizado, focada na história de vida e relações familiares de um dos utentes da Associação, e a intervenção que realizámos com utentes com o objetivo de proporcionar um suporte emocional e prático para lidar com as perdas e enfrentar os desafios relacionados com o processo do luto.

**Palavras-chave:** *Pessoas em situação de sem-abrigo; Equipa de Apoio Social Direto (EASD); Estudo de caso; Luto; Intervenção socioeducativa.*

## **Abstrat**

People experiencing homelessness face numerous challenges throughout their lives, which can vary depending on each individual's circumstances, some of whom choose to live on the streets while others have no other option.

This report describes the activities developed and tasks carried out within the scope of the curricular internship of the Master's Degree in Educational Sciences at the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra, in the Direct Social Support Team (Equipa de Apoio Social Direto – EASD) of Associação Integrar in Coimbra.

At EASD, several users were monitored, who are in a situation of great social vulnerability, such as homeless people, drug dependents and sex workers. In this context focused on social support, internship activities included the promotion of personal, social and pre-professional skills through the development of skills training actions, in addition to participation in projects conducted by the Association and accompanying users during both night and daytime shifts.

Throughout the report, aspects related to the reality of people experiencing homeless are addressed, the family aspect of these people is explored and the importance of promoting and protecting their health is recalled, as well as the importance of socioeducational intervention in these contexts. In the second part of the report, we present the case study of the life story and family relationships of one of the Association's users and the intervention developed with the Association's users with the objective of providing emotional and practical support to deal with losses and face the challenges related to the grieving process.

**Keywords:** *People experiencing homelessness; Direct Social Support Team (Equipa de Apoio Social Direto – EASD); Case study; Grief; Socioeducational intervention.*

# Índice

Lista de Figuras.....	10
Lista de Quadros.....	10
Lista de Tabelas.....	10
Lista de Gráficos.....	10
Lista de Abreviaturas.....	11
Introdução.....	13
Parte I. Enquadramento Teórico.....	15
1. A pessoa em situação de sem-abrigo.....	15
1.1 Pobreza e Exclusão Social.....	22
1.2 Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (ENIPSSA).....	28
1.3 A realidade das pessoas em situação de sem-abrigo em Coimbra e em Portugal.....	36
2. A família e o desenvolvimento humano.....	41
2.1 Fatores de risco e fatores de proteção.....	43
2.2 Experiências Adversas na Infância (ACEs).....	44
2.3 A Teoria da Vinculação.....	46
2.4 As relações e vínculos familiares das pessoas em situação de sem-abrigo.....	49
2.5 A desafiliação familiar.....	52
2.6 Ciclo intergeracional.....	54
3. Educação para a perda.....	56
3.1 O luto e a resiliência face à perda.....	58
3.2 A importância da intervenção socioeducativa com as pessoas em situação de sem-abrigo.....	61
Parte II. Enquadramento Institucional.....	66
1. Local do estágio curricular.....	66
1.1 Caracterização da Associação Integrar.....	66
1.2 Protocolos e Acordos de Cooperação com a Associação Integrar.....	70
2. A Equipa de Apoio Social Direto (EASD).....	72
2.1 As áreas de atuação da EASD.....	74
2.2 O processo na EASD: da sinalização à intervenção.....	75
3. Caracterização do público-alvo.....	77
4. O papel de um Educador Social na EASD.....	80
4.1 Educação Social.....	82
Parte III. Atividades de Estágio.....	85
1. Atividades de estágio na Associação Integrar.....	85
1.1 Análise de necessidades.....	85
2. Atividades desenvolvidas com as Pessoas em Situação de Sem-Abrigo.....	86
2.1 Dinamização de Atividades.....	86
2.1.1 Atividades Ocupacionais e Pedagógicas e Atividades de Convívio na Comunidade.....	87
2.1.2 Programa de Treino de Competências.....	88
2.1.3 Iniciativas na Área da Saúde e Iniciativas na Área do Emprego e Formação Profissional.....	89
2.2 Jornal Emprego-Formação.....	90
2.3 Projeto Mais Cuidados Mais Integrados.....	91
2.3.1 Reflexão sobre a atividade.....	92

2.4 Atendimento Social Integrado.....	93
2.5 Feiras de Voluntariado.....	93
2.6 Campanha Vamos Aquecer Coimbra e Campanha de Recolha de Alimentos.....	95
2.7 Trabalho de Rua.....	96
2.7.1 Giros diurnos.....	97
2.7.2 Giros noturnos.....	98
2.7.3 Distribuição de refeições com a EASD, em contexto do Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC).....	99
3. Outras atividades de estágio.....	100
3.1 Estudo de caso: a família e a pessoa em situação de sem-abrigo.....	100
3.1.1 Metodologia.....	100
3.1.2 Participantes.....	102
3.1.3 Técnica de recolha de dados.....	102
3.1.4 Análise de dados.....	104
3.1.5 Procedimentos.....	105
3.1.6 Resultados.....	106
<i>Infância e os Vínculos Familiares</i> .....	106
<i>Momento(s) de Viragem e a Desafiliação Familiar</i> .....	108
<i>Experiência da Vida na Rua</i> .....	110
<i>Identidade e Lema de Vida</i> .....	114
3.1.7 Discussão de resultados.....	116
3.2 Projeto de intervenção: A Vida, a Morte e o Propósito de Vida.....	119
3.2.1 Diagnóstico.....	119
3.2.2 Planificação.....	120
3.2.3 Intervenção ou Execução.....	122
3.2.4 Avaliação.....	122
3.3 Campanha de recolha de donativos – Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros.....	123
Conclusão.....	124
Referências Bibliográficas.....	127
Anexos.....	138
Apêndices.....	156

## Lista de Figuras

<i>Figura 1 – Pirâmide de funcionamento das ACEs ou Modelo ilustrativo da potencial influência ao longo da vida da ocorrência de EAI (Experiências Adversas na Infância)</i>	45
<i>Figura 2 – Genograma do participante do estudo de caso</i>	107

## Lista de Quadros

<i>Quadro 1 – Categorias consideradas pela ENIPSSA 2017-2023</i>	15
<i>Quadro 2 – ETHOS 2006 – Tipologia Europeia de Sem-Abrigo e Exclusão Habitacional</i>	19

## Lista de Tabelas

<i>Tabela 1 – Número de pessoas em situação de sem-abrigo por concelho, com a diferenciação entre pessoas “sem casa” das “sem teto”, em 2019</i>	37
<i>Tabela 2 – Número de pessoas em situação de sem-abrigo por concelho, com a diferenciação entre pessoas “sem casa” das “sem teto”, em 2021</i>	39
<i>Tabela 3 – Análise SWOT do estágio</i>	126

## Lista de Gráficos

<i>Gráfico 1 – Percentagem de pessoas em risco de pobreza e exclusão social, em 2015 (%)</i>	26
<i>Gráfico 2 – Percentagem de pessoas em risco de pobreza e exclusão social, em 2022 (%)</i>	27

## Lista de Abreviaturas

**AAC** – Associação Académica de Coimbra

**ACAPO** – Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal

**ACE's** – Experiências Adversas na Infância ou *Adverse Childhood Experiences*

**ACERSI** – Associação das Cozinhas Económicas Rainha Santa Isabel

**ADEB** – Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

**ADFP** – Fundação Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional

**AI** – Associação Integrar

**AMI** – Fundação Assistência Médica Internacional (Centro Porta Amiga de Coimbra)

**AMRC** – Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros

**ANAJovem** – Associação Nacional de Apoio a Jovens

**APTO** – Associação Todos Pelos Outros

**ARS Centro** – Administração Regional de Saúde - Centro de Respostas

**CAEN** – Centro de Acolhimento de Emergência Noturno

**CAFAP** – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

**CAIS/CI** – Centro de Acolhimento e Inserção Social

**CAJPII** – Centro de Acolhimento João Paulo II

**CASA** – Centro de Apoio ao Sem-Abrigo

**CCI** – Centro Comunitário de Inserção da Cáritas Diocesana de Coimbra

**CDSSC** – Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra

**CHUC** – Centro Hospitalar Universitário de Coimbra

**CLAS/C** – Conselho Local de Ação Social de Coimbra

**CMC** – Câmara Municipal de Coimbra

**CPCJ** – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

**CRESC** – Centro de Reforço Solidário de Coimbra

**CVP** – Cruz Vermelha Portuguesa

**DGE** – Direção-Geral da Educação

**EASD** – Equipa de Apoio Social Direto

**ENIPSSA** – Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em

## Situação de Sem-Abrigo 2017-2023

**FAROL** – Centro de Alojamento Temporário Farol da Cáritas Diocesana de Coimbra

**FEANTSA** – *European Federation of National Organisations Working with the Homeless* [Federação Europeia das Organizações Nacionais que trabalham com Pessoas em Situação de Sem-Abrigo]

**FPCEUC** – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

**IEFP** – Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.  
Integradas de Coimbra

**IPO** – Instituto Português de Oncologia de Coimbra

**IPSS** – Instituição(ões) Particular(es) de Solidariedade Social

**ISS** – Instituto da Segurança Social, I. P.

**MCE** – Mestrado em Ciências da Educação

**NEPCESS/AAC** – Núcleo de Estudantes de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social da Associação Académica de Coimbra

**NPISA** – Núcleo(s) de Planeamento e Intervenção dos Sem-Abrigo de Coimbra

**ONU** – Organização das nações Unidas

**PSI** – Prestação Social para a Inclusão

**PSP** – Polícia de Segurança Pública

**PSSA** – Pessoa em Situação de Sem-Abrigo

**ReNCAFAP** – Rede Nacional de CAFAP

**RRMD** – Redução de Riscos e Minimização de Danos

**RSI** – Rendimento Social de Inserção

**SAAS** – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

**SAS** – Serviço de Alimentação Solidária

**SES** – Serviço de Emergência Social

**SICAD** – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

**TPO** – Associação Todos Pelos Outros

**VOTPSF** – Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco - Casa Abrigo Padre Américo



## Introdução

O presente relatório enquadra e descreve o trabalho de campo realizado no âmbito do estágio curricular do 2º ciclo de estudos do Mestrado em Ciências da Educação (MCE), a ser apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC).

O referente estágio curricular tem como finalidade a promoção de “competências analítico-reflexivas e operativas que permitam uma análise e caracterização dos fenómenos educativos, a planificação de intervenções que apontem para a sua otimização, o desenvolvimento/implementação dessa planificação, bem como a sua avaliação” (*Regulamento do Estágio Curricular do Ciclo de Estudos conducente a grau de Mestre em Ciências da Educação*, 2016, p. 1). Pretende-se assim que futuros Mestres em Ciências da Educação desenvolvam e aperfeiçoem os conhecimentos adquiridos, aprendizagens e competências de observação, análise e intervenção, de acordo com as exigências éticas, deontológicas, técnicas e científicas, que se evidenciarão úteis e indispensáveis para o seu futuro enquanto especialistas em Educação. Com o estágio, pretende-se que os estudantes possam aprender a utilizar ferramentas pedagógicas para intervir nas diversas problemáticas, ser responsável por atividades que possam promover a integração social de pessoas em situação de risco, excluídas ou em vulnerabilidade social.

Este relatório pretende descrever e fundamentar todas as atividades desenvolvidas, todo o percurso percorrido no âmbito do estágio que decorreu na Equipa de Apoio Social Direto (EASD) da Associação Integrar, sob a orientação científica da Professora Doutora Maria Filomena Ribeiro Fonseca Gaspar, na Faculdade, e sob a orientação profissional da Diretora da Equipa de Rua, Dra. Dora Beatriz Seguro Rigueiro, na EASD.

A escolha da área incidiu inicialmente sobre a *Intervenção Socioeducativa com Crianças, Jovens e Famílias*, porém depois recaiu na área da *Educação Social*. Desta forma, a escolha do local de estágio correspondeu aos meus interesses e objetivos pessoais e profissionais. Uma vez que considerámos pertinente observar um público bastante diversificado, que se encontrasse em situação de grande vulnerabilidade social, pessoas em situação de sem-abrigo, toxicodependentes e trabalhadores/as do sexo, que se enquadra na área da Educação Social, a realização de estágio curricular na EASD

revelou-se bastante gratificante e oportuna para compreender que funções um profissional em Ciências da Educação pode atuar nos diversos contextos.

No decorrer do estágio curricular, que teve início em Setembro de 2023 e término em maio de 2024, acompanhámos pessoas em situação de sem-abrigo, utentes da Associação Integrar, junto das quais elaborámos, planificámos e realizámos várias atividades de promoção das suas competências pessoais, sociais e pré-profissionais.

A Associação Integrar atua precisamente em áreas relacionadas com a integração social, educação, assistência ou outras atividades sociais, trabalhando as pessoas que não têm um lugar seguro e estável para morar e muitas vezes a viverem nas ruas ou em condições precárias, de forma a promover a sua autonomia e desenvolvimento pessoal e social.

Neste contexto, a EASD foi criada com o intuito de prestar apoio essencialmente à população em situação de sem-abrigo e a toxicodependentes, encontrando-a nas ruas da cidade de Coimbra e oferecendo assistência personalizada, onde são fornecidos serviços de apoio social e familiar.

O presente relatório, que relatará com detalhe e rigor todo o trabalho desenvolvido desde o início, apresenta-se dividido em três grandes partes. A primeira parte, o *Enquadramento Teórico*, apresenta a revisão da literatura, na qual são evidenciados alguns conceitos essenciais para a clareza deste documento, segundo as perspetivas de vários autores, e possibilitando a fundamentação das intervenções realizadas durante o estágio. A segunda parte, o *Enquadramento Institucional*, remete para o contexto institucional em que decorreu o estágio, ou seja, nela realizamos a caracterização e descrição da Associação Integrar, bem como as especificidades de uma resposta tipo EASD. A terceira e última parte, as *Atividades de Estágio*, engloba todas as atividades e tarefas realizadas, bem como as reflexões retiradas ao longo do período em que a observação foi possível, o estudo de caso, focado numa história de vida de um utente da Associação, e a proposta de intervenção baseada num dos temas abordados na entrevista semiestruturada realizada no estudo de caso, a necessidade identificada. Por fim, a *Conclusão*, que apresenta as considerações finais, constando uma análise e reflexão crítica sobre todo o trabalho desenvolvido, a importância do papel de um especialista em Ciências da Educação neste contexto e uma apreciação global relativamente ao estágio e experiência profissional vivenciada. Em anexo e nos apêndices serão colocados documentos que foram indispensáveis para a elaboração deste relatório.

# Parte I. Enquadramento Teórico

## 1. A pessoa em situação de sem-abrigo

Uma pessoa em situação de sem-abrigo é “aquela que, independentemente da sua nacionalidade, origem racial ou étnica, religião, idade, sexo, orientação sexual, condição socioeconómico e condição de saúde física e mental, se encontre sem teto, vivendo no espaço público, alojada em abrigo de emergência ou em local precário ou sem casa, encontrando-se em alojamento temporário destinado para o efeito” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho<sup>1</sup>).

A *Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo 2017-2023* (ENIPSSA 2017-2023) recomendou o uso da expressão “pessoa em situação de sem-abrigo”, que enfatiza o respeito à dignidade da pessoa em questão, em vez de “sem-abrigo”, uma vez que devemos assumir o “sem-abrigo” como uma situação que poderá retratar uma circunstância em que ela se encontra, uma determinada etapa na sua vida, que não define a sua identidade, e que se espera ser de transição, não como condição de vida. O uso desta terminologia é mais sensível e respeitadora para se falar sobre esta população vulnerável, reflete uma abordagem humanitária que reconhece a individualidade de cada pessoa, independentemente de sua situação.

Assim, a ENIPSSA 2017-2023 elaborou um quadro, que reproduzimos no Quadro 1, que pudesse reunir e resumir as categorias que considera no âmbito do conceito de pessoa em situação de sem-abrigo (pessoas sem teto e pessoas sem casa) e no âmbito da prevenção (pessoas que se encontram em risco).

### Quadro 1

*Categorias consideradas pela ENIPSSA 2017-2023*

Conceito Pessoas em situação de sem-abrigo Categorias utilizadas no conceito		Prevenção
Pessoas sem teto	Pessoas sem casa	Pessoas em risco
- Por espaço público consideram-se espaços de utilização pública como: rua, jardins, estações de metro e de camionagem, paragens de	- Pessoas a viver em centros de alojamento temporário / albergues, onde a pernoita é limitada / sem acesso a	Pessoas a viver: - em casa abrigo para vítimas de violência doméstica; - em instituição de saúde, cuja estadia se prolonga devido a ausência de resposta habitacional prévia

<sup>1</sup>Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República n.º 142/2017, Série I de 2017-07-25. Acedido a 22 out 2023. <https://diariodarepublica.pt/dr/analise-juridica/resolucao-conselho-ministros/107-2017-107745746>.

<p>autocarro, estacionamento, passeios, viadutos, pontes ou outros.</p> <p>- Por abrigo de emergência considera-se qualquer equipamento que acolha, de imediato, gratuitamente e por períodos de curta duração, pessoas que não tenham acesso a outro local de pernoita;</p> <p>- Por local precário, local que, devido às condições em que se encontra permita uma utilização pública, tais como carros abandonados, vãos de escada, entradas de prédios, fábricas e prédios abandonados, casas abandonadas ou outros.</p>	<p>alojamento de longa duração;</p> <p>- Pessoas a viver em alojamentos específicos para pessoas sem casa / alojamento (ex. apartamentos de transição), onde a pernoita é limitada / sem acesso a alojamento de longa duração;</p> <p>- Pessoas a viver em pensões ou quartos pagos pelos serviços sociais</p>	<p>ou posterior à institucionalização;</p> <p>- em estabelecimento prisional em cumprimento de pena ou medida privativa da liberdade, sem enquadramento habitacional no exterior ou em risco de o perder;</p> <p>- noutra tipo instituição, cuja estadia se prolonga devido a ausência de resposta habitacional prévia ou posterior à institucionalização;</p> <p>- em habitação não convencional e não adequada (ex. caravana, estrutura precária / provisória), usada como alternativa à falta de habitação, não sendo esta o seu local habitual de residência;</p> <p>- temporariamente em alojamento convencional com família ou pessoas amigas - como situação de recurso - devido à falta de habitação, não sendo este o local habitual de residência da pessoa;</p> <p>- em situação habitacional insegura, na sequência de receção de aviso de despejo.</p>
---	--	---

Fonte: *Quadro da ENIPSSA, 2017a*

De acordo com Bento e Barreto (2002, p.26) “consideramos que o conceito de Sem-Abrigo corresponde à perda de casa associada à perda ou frouxidão dos laços com a família e a sociedade”, ou seja, uma pessoa que não tem uma residência fixa, uma base segura e estável para viver. Desta forma, esta população enfrenta, frequentemente, condições de vida precárias e instáveis, podendo estar a viver em espaços públicos, abrigos temporários, veículos ou outros locais de pernoita não convencionais. Ao estarem nestes locais estão sujeitos a experienciar situações de elevado risco físico e psicossocial, para além da própria falta de acesso a uma morada fixa e adequada (Costa, 1998, citado por Ferreira, 2009). Ao nível físico, estas pessoas estão expostas a condições climáticas extremas, como frio intenso e calor excessivo, mais vulneráveis a doenças devido à falta de acesso a cuidados médicos, de segurança pessoal, alimentação adequada e higiene precária (Schmidt et al., 2023), bem como à violência física, incluindo a possibilidade de sofrerem agressões por parte de pessoas que passam no local ou até mesmo por pessoas também em situação de rua (Banha, 2023).

Sobre o desemprego, podemos constatar que o facto da pessoa não ter um endereço fixo e recursos torna mais difícil a procura por um emprego, resultando na instabilidade financeira e no aumento de negligência com a própria saúde (Quintas, 2010). Também a saúde física e mental é afetada através das dificuldades de acesso aos cuidados de saúde adequados (Quintas, 2010). Já a vulnerabilidade perante situações de

crime pode dever-se à falta de segurança, podendo estas pessoas sofrer assaltos e abusos físicos (Campos, 2016).

Ao nível psicossocial, são vulneráveis ao estigma e discriminação social associada à problemática que pode afetar a autoestima e saúde mental destas pessoas, também o próprio isolamento social e a solidão, o abuso de substâncias como o álcool e as drogas que são usados como um mecanismo para lidar com essa solidão, a falta de acesso a oportunidades de educação, de emprego, de apoio social, a instabilidade económica e a falta de apoio social, todos estes fatores podem levar a problemas de saúde mental (Quintas, 2010). Assim como ao nível social, já referidos, a discriminação social podem dificultar a (re)integração na sociedade e na vida social (Rayburn & Guittar, 2013, citados por Ferreira, 2019), bem como o acesso limitado à educação pode prejudicar o seu futuro profissional, perspetivas e oportunidades que surjam neste campo. Para além disso, o isolamento social aparece conectado com esta problemática, uma vez que estes indivíduos costumam ter poucas interações com a comunidade ou família dado à situação em que se encontram, ou seja, resultante da vida na rua (Quintas, 2010). Entretanto, os problemas relacionados com a obtenção de alimentação saudável, manutenção de hábitos de higiene pessoal e de repouso (horários e rotinas), estes podem estar associados à fraca existência ou mesmo falta de recursos económicos (Quintas, 2010).

Relativamente à dependência de substâncias lícitas e/ou ilícitas, que é bastante comum entre estas pessoas, o acesso ao tratamento deste vício é geralmente restrito, o que leva à persistência nos mesmos padrões de comportamento (Pinheiro, Pinheiro, & Salvador, 2022).

Sem esquecer os obstáculos ao nível jurídico, pois muitos dos casos têm problemas legais devido aos seus comportamentos, assim como ao nível burocrático ou de transporte que leva à falta de acesso a serviços sociais, visto que embora haja organizações e serviços que oferecem ajuda, nem sempre é fácil aceder (Quintas, 2010). Por último, e não menos importante, a questão da precariedade de documentos, isto é, a falta de documentos de identidade e comprovativos de residência pode criar entraves no acesso a serviços e a oportunidades (Quintas, 2010).

Todos estes fatores estão interligados e muitas vezes uns são a causa e outros a consequência da situação de sem-abrigo. A falta de acesso a uma morada fixa, adequada, segura e estável para viver é o problema central que leva às restantes complicações. Isto porque, a própria situação de sem-abrigo constitui-se em si mesmo

um problema multidimensional, abrangendo várias dimensões da vida em sociedade, pois “não existe um ‘tipo’ de pessoa Sem-Abrigo” (Ramos, 2017, p.10).

Por conseguinte, a “própria percepção social do fenómeno no nosso país tem alimentado uma certa focalização da “atenção social” (da opinião pública, dos media, das organizações e do Estado) sobre uma das etapas do processo que conduz as pessoas à situação de sem-abrigo” (SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências<sup>2</sup>, 2015, p.8). Portanto, a variabilidade nas visões sociais resulta em interpretações distintas, a diferentes conceitos de pessoa em situação de sem-abrigo, o que, por sua vez, restringe a compreensão real da situação.

Posto isto, o conceito de pessoa em situação de sem-abrigo pode variar de acordo com o contexto, língua, região e circunstâncias locais e individuais, cada pessoa tem uma história única e enfrenta desafios específicos ao longo da sua vida. Assim, para abordar este público-alvo é necessário compreender as suas necessidades individuais e criar soluções, a partir dessa análise, que respeitem a sua dignidade e proporcionem opções e ferramentas para mudar positivamente a sua vida e comportamentos de cada uma (Melo, 2023). As organizações e instituições sociais trabalham neste sentido, em oferecer apoio e assistência indispensáveis, tendo em vista melhorar as condições de vida e/ou ajudá-las a sair da situação em que se encontram (Quintas, 2010).

Atualmente, na Europa, procura-se formas de compreensão mais abrangentes para abordar esta questão em diferentes países. Neste sentido, a Federação Europeia das Organizações Nacionais que trabalham com os sem-abrigo (FEANTSA)<sup>3</sup> contribuiu, através da tipologia “ETHOS” – *European Typology of Homelessness* (Tipologia Europeia sobre Sem-Abrigo e Exclusão Habitacional), como mostra o Quadro 2, com o intuito de promover uma compreensão e análise da condição de pessoas em situação de sem-abrigo na Europa e fomentar a adoção de um vocabulário mais comum entre os países. A FEANTSA apresentou, em 1998, esta tipologia que está dividida em quatro categorias: os sem-teto (*rooflessness*) – manifesta-se de maneira mais evidente e integra as pessoas que pernoitam em contexto de rua; os sem-casa (*houselessness*) – diz respeito a situações em que, mesmo havendo a disponibilidade de abrigos de emergência ou instituições de longa permanência, as pessoas ainda são categorizadas como sem-teto; a

---

<sup>2</sup>O SICAD trata-se de uma entidade que faz parte do Ministério da Saúde, que desempenha principalmente funções técnicas e normativas, além de representar o Estado nos contratos de convenção.

<sup>3</sup>A FEANTSA é a única grande rede europeia que se foca exclusivamente às pessoas em situação de sem-abrigo em nível europeu e recebe apoio financeiro da Comissão Europeia para a implementação das suas iniciativas.

habitação precária (*insecure housing*) – refere-se à ocupação não autorizada de uma residência, ao subarrendamento ou à habitação em casa de parentes e amigos; e a habitação inadequada (*inadequate accomodation*) – engloba as pessoas que pernoitam em locais inadequados, seja devido à falta de espaço ou superlotação.

## Quadro 2

*ETHOS 2006 – Tipologia Europeia de Sem-Abrigo e Exclusão Habitacional*

Posição	Categoria operacional	Definição genérica
Sem-teto	1. Pessoas que vivem na rua.	1.1 Dormir na rua (não ter acesso a alojamento de 24 horas) / Sem domicílio.
	2. Pessoas que permanecem num abrigo nocturno.	2.1 Abrigo durante a noite.
Sem-casa	3. Pessoas em alojamentos para sem-abrigo.	3.1 Albergue para sem-abrigo.
		3.2 Alojamento temporário.
	4. Pessoas em abrigos de mulheres.	4.1 Alojamento em abrigos para mulheres.
	5. Pessoas em alojamentos para imigrantes.	5.1 Alojamento temporário/ Centros de acolhimento (asilos).
		5.2 Alojamento para trabalhadores migrantes.
	6. Pessoas que esperam sair de instituições.	6.1 Instituições penais.
		6.2 Instituições médicas.
	7. Pessoas que recebem apoio (devido a situação de sem-abrigo).	7.1 Cuidados residenciais para pessoas sem-abrigo.
		7.2 Alojamento apoiado.
		7.3 Alojamento de transição com apoio.
7.4 Alojamento com apoio.		
Habitação insegura	8. Pessoas que vivem em alojamento inseguro.	8.1 Temporariamente com a família/amigos.
		8.2 (Sub)aluguer ilegal.
		8.3 Ocupação ilegal de um edifício.
		8.4 Ocupação ilegal de terreno.
	9. Pessoas que vivem sob ameaça de despejo.	9.1 Imposição de ordens legais (arrendatário).
		9.2 Ordens de re-posseção (proprietário).
10. Pessoas que vivem sob ameaça de violência.	10.1 Registo policial de incidentes de violência doméstica.	
Habitação inadequada	11 Pessoas que vivem em construções temporárias / fora dos padrões.	11.1 Roulotte / caravana
		11.2 Edifício fora dos padrões
		11.3 Construção temporária.
	12 Pessoas que vivem em residências inaptas.	12.1 Inaptidão para habitação (segundo legislação nacional; ocupado)
13. Pessoas que vivem em residências extremamente lotadas.	13.1 Mais elevada norma nacional de superlotação.	

Fonte: Adaptado a partir do documento de FEANTSA, 2006

Em 2009, com a elaboração da primeira *Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas Sem-Abrigo 2009-2015* (ENIPSSA 2009-2015), a definição consensual com a noção de “pessoa em situação de sem-abrigo” apresentada tinha por base as categorias operacionais da tipologia ETHOS<sup>4</sup> proposta pela FEANTSA (ENIPSSA 2009-2015, p.15).

Como mencionado, não existe um único tipo, há várias formas de situação de sem-abrigo. Também Rivlin, (1986, citado por Quintas, 2010, pp. 6-7), propôs quatro principais formas de situação de sem-abrigo, que são as categorias mais comuns que as descrevem: a forma crónica; a temporária; a periódica e a total.

A forma crónica está mais associada ao alcoolismo e à toxicodependência, onde a falta de residência é geralmente contínua, de longa duração, ou seja, as pessoas encontram-se na situação por diversos anos consecutivos (Rivlin, 1986, citado por Quintas, 2010).

A pessoa em situação de sem-abrigo temporária resulta de uma situação inesperada, sendo habitualmente de curto prazo, como a perda súbita de emprego, problemas financeiros ou de saúde, devido a divórcio, situações de crise, em casos de vítimas de violência doméstica ou em situações que procuram trabalho ocasional (Rivlin, 1986, citado por Quintas, 2010). Estas pessoas normalmente conseguem encontrar soluções para superar a crise mais rapidamente.

Enquanto na situação periódica, as pessoas dispõem de uma casa, apenas evitam-na devido a pressões sociais, familiares ou económicas (Rivlin, 1986, citado por Quintas, 2010). Nesse caso, as pessoas têm períodos intermitentes de falta de habitação, alternando entre viver na rua e encontrar algum tipo de habitação temporária.

Por fim, a forma total, onde não têm casa, ocasionalmente pernoitam em abrigos, e nem relações com a sociedade (Rivlin, 1986, citado por Quintas, 2010). Esta é considerada a forma mais trágica, dado que estas pessoas encontram-se profundamente afetadas pela ausência de habitação e sentem-se desconectadas com a sociedade, com poucas ou nenhuma expectativa de reabilitação no futuro.

Para além destas formas, podemos identificar outras várias, reconhecidas por diversos investigadores. A forma de situação de sem-abrigo que reflete uma “pobreza escondida” (Vital, 2024), pessoas que uma vida confortável porém a ver as suas

---

<sup>4</sup>A tipologia ETHOS é aceite por vários países como a Dinamarca, a Alemanha, a Finlândia, a França, a Suécia e o Reino Unido, enquanto que noutros países apenas é usada para efeitos de compreensão da dinâmica do fenómeno e formulação de políticas semelhantes. Em Portugal, esta tipologia é reconhecida e utilizada, porém optou-se por outras definições mais restritivas (Amaral, 2021, p. 19).



condições socioeconómicas a fragilizarem, ou seja, uma forma oculta ou invisível, em que podem não ser visivelmente sem-teto nas ruas, mas ainda não têm uma residência adequada, podendo-se incluir as que dormem em casas de amigos ou as que vivem em condições precárias.

A pessoa em situação de sem-abrigo, em contexto de rua, é a forma mais visível e amplamente conhecida de sem-abrigo, onde vive nas ruas, praças públicas ou outros espaços ao ar livre.

Já na forma de sem-abrigo em contexto de abrigos de emergência, as pessoas podem procurar abrigo temporário em instituições de emergência indicadas pelas organizações de apoio, servindo de medida temporária para ajudá-las a sair das ruas, como o Serviço de Emergência Social (SES).

De igual forma, podemos verificar que algumas famílias podem estar em situação de sem-abrigo, incluindo pais e filhos, e podem recorrer a abrigos de emergência ou pernoitar em carros. Esta representa uma forma específica de sem-abrigo, a forma de sem-abrigo com família.

Por último, tivemos a oportunidade de conhecer também a forma de sem-abrigo por opção, onde poucas mas algumas pessoas escolhem viver nas ruas ou em condições de sem-abrigo por razões frequentemente relacionadas com os desafios de uma vida convencional que a sociedade impõe ou por questões de liberdade pessoal.

Pela multiplicidade de razões expostas ao longo deste capítulo inicial, começamos a perceber a complexidade desta problemática e o uso destas categorias facilita na sua compreensão, ajudam adaptar as intervenções e políticas de modo a atender às necessidades específicas de cada grupo (Pereira et al., 2000, citados por Quintas, 2010). Mencionam que é extremamente difícil de limitar o conceito numa definição única e consolidada, seria possível descrever as causas que levam as pessoas à situação de sem-abrigo, considerando fatores acidentais, estruturais, económicos ou sociais.

Tanto estes autores como diversos outros têm contribuído para a compreensão das formas existentes de sem-abrigo e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção. Relembrem que é essencial o reconhecimento da sua vulnerabilidade e a necessidade do apoio social, médico e psicológico para as ajudar a sair dessa situação e a minimizar os desafios que enfrentam.

## 1.1 Pobreza e Exclusão Social

A abordagem em relação às pessoas em situação de sem-abrigo deve focar-se especialmente na dimensão relacional e na construção de vínculos. Esta abordagem é uma das principais formas de prevenir a exclusão social, um conceito complexo associado a esta problemática.

Primeiramente, a pobreza e a exclusão social são dois problemas interligados que afetam milhões de pessoas em todo o mundo, porém são diferentes. A complexidade destes dois fenómenos contribui para a variedade de perspetivas e definições que têm sido definidas, sendo que estas podem ser complementares, levando a uma representação mais abrangente dos conceitos (Perista & Baptista, 2010).

Desde 1998 a 2010, foi possível denotar uma convergência de conceitos de exclusão social associada à abordagem holística da globalização neoliberal, que vai além do controlo individual, apresentando-se como um fenómeno multidimensional (Lopes, 2006; Barry, 1998; Hunter, 2000; Kowarick, 2003; Lesbaupin, 2000; Mazza, 2005; Proença, 2005; Sen, 2000 & Silver, 2005, todos citados por Borba & Lima, 2010). Em 1998, destaca-se que a exclusão social, apresentada como um conceito distinto do de pobreza e desigualdade económica, correspondia a uma violação das exigências da justiça social evidenciada por conflitos de oportunidades e relacionada à incapacidade de participar plenamente na esfera política.

Assim, Borba e Lima (2010) observaram que existe uma quantidade significativamente maior de pesquisas sobre exclusão social em comparação com a inclusão social, ou seja, um foco mais voltado para a exclusão social. Este dado faz-nos refletir uma vez que poderá sugerir a existência de lacunas ou deficiências nas abordagens de inclusão social que merecem uma análise mais aprofundada e a consideração de novas estratégias e políticas mais eficazes para promover uma sociedade mais inclusiva.

De acordo com Bento e Barreto (2002), a exclusão social representa um estado resultante de um processo que pode ou não começar com a pobreza. Os autores descrevem-na pela ruptura com os três principais sistemas de suporte social: os mercados de trabalho, de habitação; o Estado-Segurança Social, pensões não contributivas; e a família enquanto sistema de apoio social e económico. Esse estado emerge quando há uma quebra nos três principais sistemas de suporte social. Acrescentam, ainda, para além as rupturas, a falta de redes de suporte social consistentes

conectadas aos sistemas mencionados anteriormente, a insuficiência de recursos materiais para manter um padrão de consumo considerado aceitável dentro dos parâmetros da sua classe social e a dependência dos serviços sociais para a subsistência (Halldin et al., 1998, citado por Bento & Barreto, 2002). Assim, a exclusão social não se limita apenas à condição de pobreza, ela ocorre quando há uma ruptura nas conexões com esses sistemas fundamentais que sustentam a integração social e económica das pessoas na sociedade.

É importante destacar o contributo de Capucha (2005) que caracteriza a exclusão social como uma noção que tem evoluído para ser compreendida como um fenómeno em constante desenvolvimento, abrangendo diversas dimensões (económica, social e política), cumulativo e estrutural, resultante de rupturas sucessivas dos laços sociais vivenciadas por certas pessoas, confinando-as a áreas específicas e grupos fora dos recursos e valores predominantes na sociedade.

Ao sabermos que a exclusão social é um termo complexo e abrangente, logo existirão, também, vários tipos de exclusão social. Costa (2005, citado por Ramos, 2017) identificou os seguintes cinco tipos: a exclusão de tipo económico; a exclusão de tipo social; a exclusão de tipo cultural; a exclusão de origem patológica e a exclusão por comportamentos auto-destrutivos.

A exclusão de tipo económico manifesta-se como uma forma de “pobreza”, resultante de uma privação múltipla por falta de recursos. Isso ocorre devido a diversos fatores, como condições de vida precárias, emprego instável e, por vezes, baixos níveis de educação e/ou qualificação profissional (Costa, 2005, citado por Ramos, 2017). Se persistir por um período prolongado, pode evoluir para uma situação de “sem-abrigo”, que representa a forma mais extrema de pobreza e exclusão.

A exclusão de tipo social refere-se à afetação dos vínculos sociais, caracterizando-se pelo isolamento e representando uma privação nas relações interpessoais (Costa, 2005, citado por Ramos, 2017). Esta forma de exclusão pode originar-se por diversos fatores, incluindo o estilo de vida próprio, familiar e de amigos. No entanto, também pode estar relacionada à carência de recursos.

A exclusão de tipo cultural está associada às dificuldades de integração na comunidade, estando relacionada com os fatores culturais, como a xenofobia, o racismo ou o nacionalismo, que resultam em situações de exclusão de minorias étnico-culturais (Costa, 2005, citado por Ramos, 2017).

A exclusão de origem patológica refere-se a fatores patológicos de natureza psicológica ou mental, contribuindo para rupturas familiares e situações de sem-abrigo (Costa, 2005, citado por Ramos, 2017). Após a mudança de tratamento de internamento para ambulatorio, muitos doentes acabam em situações de sem-abrigo, por vezes, consequência da própria patologia, devido à falta de moradia própria ou à incapacidade dos familiares em lidarem com as patologias do indivíduo.

A exclusão por comportamentos auto-destrutivos, que podem ser tanto a causa quanto consequência da pobreza, envolve pessoas que se encontram numa situação de exclusão social ou autoexclusão devido a este tipo de comportamentos, como a toxicodpendência, o alcoolismo, a prostituição, entre outros (Costa, 2005, citado por Ramos, 2017).

Para além dos tipos de exclusão social, existem dois diferentes contextos da exclusão social, identificados por Percy-Smith (2000, citado por Marques, 2012): contexto internacional, nacional, local e individual. Este autor defende que a exclusão social está interligada com o fenómeno da globalização que, por sua vez, consegue influenciar e modificar as próprias estruturas da sociedade e estas mudanças estruturais relacionadas vão influenciar ao nível nacional, nas políticas económicas, na segurança social e nos direitos dos cidadãos, ao nível da realidade local, nas especificidades próprias, na população e na administração local e ao nível individual, visto que o fenómeno acontece e subsiste à escala individual também.

De acordo com Paugam (1996, citado por Martins, 2006), o conceito de exclusão social, como o conhecemos atualmente, surgiu, pela primeira vez nos anos 60, “abarcando a dificuldade dos indivíduos se adaptarem socialmente” (p. 6). Assim, concluindo, o conceito de exclusão social encontra-se mais associado à situação em que pessoas ou grupos enfrentam desafios em poderem participar plenamente em sociedade, podendo ser ao nível do acesso à educação, ao nível do emprego, dos cuidados de saúde, de uma habitação adequada, da participação cívica e de outros aspectos essenciais da convivência social.

A pobreza pode ser interpretada como “uma condição humana caracterizada por privação sustentada ou crónica de recursos, capacidades, escolhas, segurança e poder necessários para o gozo de um adequado padrão de vida e outros direitos civis, culturais, económicos, políticos e sociais” (Costa et al., 2008, p. 29, citado por Ramos, 2017, p. 15).

Este conceito parece corresponder a “níveis e condições de vida. Seja qual for o conceito adotado para defini-la – absoluto, relativo ou subjectivo –, a pobreza preocupa-se com as condições que têm de ser satisfeitas, ou com os recursos que são necessários para se ter acesso a um determinado padrão de vida” (Townsend, 1987; Machado et al., 2007; Bruto da Costa et al., 2008, todos citados por Perista & Baptista, 2010, p. 2). Assim, segundo os autores a pobreza abrange dois problemas, a privação e a falta de recursos e é condição na qual uma pessoa ou família não tem recursos suficientes para atender às suas necessidades básicas, como a alimentação, uma residência fixa, vestuário e cuidados de saúde, classificando como absoluta, quando não se tem o mínimo para uma vida digna, ou relativa, quando se tem alguns recursos mas se vive em condições muito abaixo do padrão da sociedade em que se encontra.

Posto isto, estes dois problemas sociais, a pobreza e a exclusão social, estão interligados de várias formas, por partilharem, às vezes, as mesmas causas, isto é, a falta de recursos económicos leva à exclusão social, assim como as pessoas em situação de pobreza podem enfrentar dificuldades para ter acesso a oportunidades educativas e formativas, emprego e serviços de saúde.

Para além de poderem partilhar a mesma causa, uma pode ser consequência da outra, a exclusão social pode perpetuar a pobreza e vice-versa, ao serem excluídas de oportunidades podem cair em situações de pobreza. Da mesma forma, a pobreza pode dificultar o acesso a serviços e oportunidades que poderiam ajudar a quebrar o ciclo de exclusão social. Assim sendo, a pobreza e a exclusão social reforçam-se mutuamente, apesar de ser possível ser-se pobre e não excluído, e vice-versa (Capucha, 2005). Também Clavel (2004) afirma que nem toda a pessoa em situação de pobreza está automaticamente excluída, e nem todo indivíduo excluído demonstra vivenciar uma pobreza significativa.

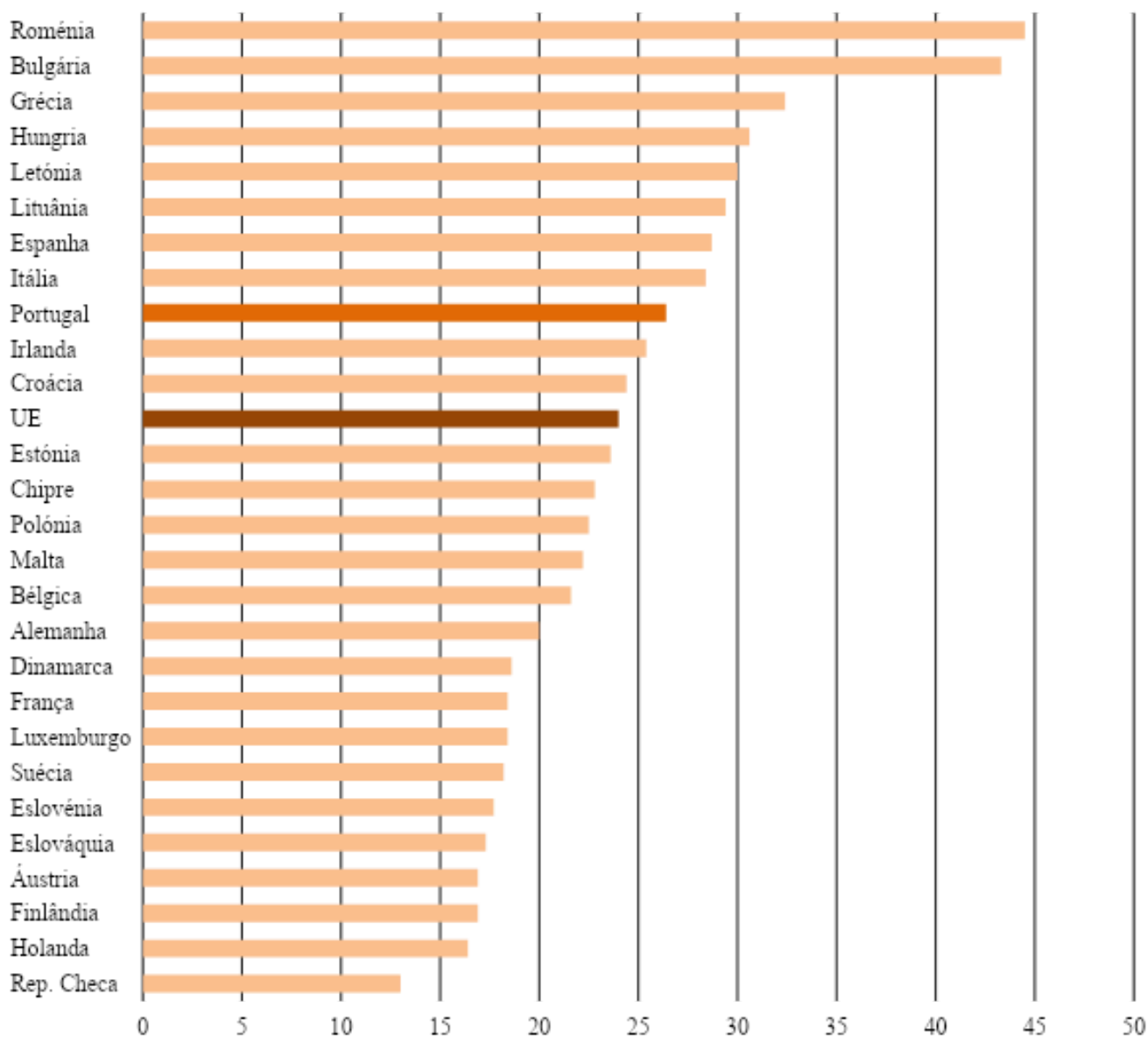
Outro fator associado aos dois conceitos é a desigualdade social, ambos resultam, frequentemente, dessas desigualdades, para além das económicas, de género, raciais e étnicas, que criam obstáculos no acesso igualitário a recursos e oportunidades (Diogo et al., 2015).

Sem esquecer que estão relacionados, de igual forma, pelo seu impacto na saúde e bem-estar, uma vez que tanto a exclusão social como a pobreza têm impactos negativos na saúde física e mental das pessoas, bem como a falta de acesso a cuidados de saúde, residência e alimentação adequadas pode agravar ambos (Pereira, 2023).

Em Portugal, o risco de pobreza e exclusão social baixou, em 2022, encontrando-se o país abaixo da média da União Europeia. De acordo com os dados do Eurostat (Gráfico 1), em 2015, Portugal encontrava-se na 9ª posição, com 26.4% de pessoas em risco de pobreza e exclusão social e acima da média da União Europeia, com 24%.

### Gráfico 1

*Percentagem de pessoas em risco de pobreza e exclusão social, em 2015 (%)*



Fonte: Adaptado a partir dos dados do Eurostat

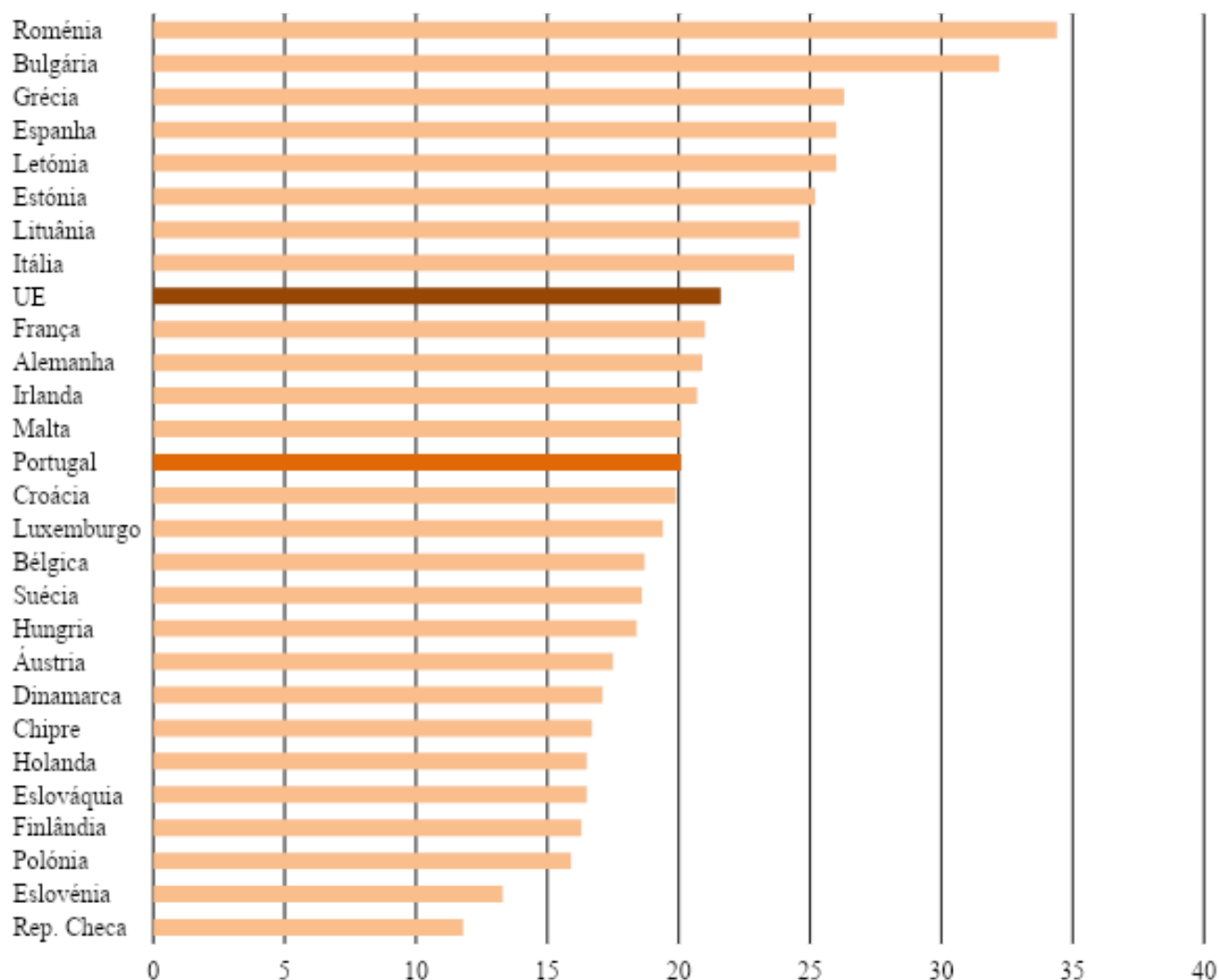
Já em 2022, Portugal regista o segundo menor risco desde que há registos no Eurostat (2015), sendo apenas ultrapassado pela taxa de 2020, que foi de 20%.

O indicador mencionado no Gráfico 2 abrange a população que se enquadra em pelo menos uma das três condições: pessoas em risco de pobreza, que esteja a viver em

agregados com uma intensidade laboral *per capita* muito baixa, ou em situação de privação material e social severa.

## Gráfico 2

*Percentagem de pessoas em risco de pobreza e exclusão social, em 2022 (%)*



Fonte: Adaptado a partir dos dados do Eurostat

Em comparação com os dados de 2022 (Gráfico 2), podemos constatar, efetivamente, uma descida na percentagem das pessoas que se encontram em risco de pobreza e exclusão social, de 2015, não só em Portugal mas no geral dos países analisados. Em 2021, Portugal apresentava uma percentagem de 22.4%, acima da média da UE, de 21.7%, posicionando-se em 8.º lugar na Europa. Assim, segundo os dados publicados na notícia do XXIII Governo da República Portuguesa, desde 2015 há menos 659 mil pessoas nessa situação, passando a estar e abaixo da média da UE, de 21.6%, e na 12ª posição, com a percentagem de 20.1%, em relação aos restantes países europeus.

A partir dos gráficos apresentados acima podemos ainda constatar que, desde 2015 a 2022, a Roménia continua a revelar ser o país com maiores percentagens, com 34% em 2022, e logo a seguir a Bulgária (32%) e a Grécia (26%). Por outro lado, a República Checa (12%) e a Eslovénia (13%) apresentam as taxas mais baixas.

Para combater a pobreza e a exclusão social, é necessário um esforço abrangente que envolva políticas sociais, económicas e educativas, bem como a conscientização sobre as causas subjacentes e a importância da igualdade e inclusão na sociedade. O objetivo é criar sociedades mais justas e igualitárias, onde todas as pessoas tenham a oportunidade de realizar seu potencial e viver com dignidade.

## **1.2 Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (ENIPSSA)**

Em Portugal, os grupos de pessoas com mais vulnerabilidade social contam principalmente com apoios informais provenientes de redes sociais como famílias, vizinhos, associações locais e da comunidade próxima. Neste contexto, têm-se desenvolvido e melhorado políticas públicas para a integração e suporte social a estas pessoas, além da criação de instituições de solidariedade social que dependem principalmente de donativos, subsídios e, principalmente, do trabalho voluntário.

Como resultado desse progresso, surgiu a *Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo* (ENIPSSA), que procura assegurar que ninguém fique em contexto de rua por mais de 24 horas. Para tal, foram estabelecidos diversos serviços de apoio com foco na prevenção, intervenção direta no terreno, eficácia de novos procedimentos com delegação de responsabilidades e monitorização.

O avanço das iniciativas de apoio aos sem-abrigo em Portugal e também na União Europeia, resulta não só da sensibilidade social e responsabilidade coletiva de todos os intervenientes, mas igualmente das normas, que priorizam o respeito e a promoção dos direitos humanos, estabelecidas no país.

Em 1948, na Declaração Universal dos Direitos Humanos, no Artigo 25, nº 1, é incluído oficialmente o direito à habitação (SICAD, 2015, p. 3). O Artigo indica que *“Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar a si e à sua família, a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, à habitação, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outra*



*perda de meios de subsistência em circunstâncias fora do seu controlo*”. Em 1961, o Artigo 31 da Carta Social Europeia estabelece a obrigação dos Estados em facilitar o acesso à habitação, utilizando critérios apropriados, visando prevenir e reduzir o número de pessoas em situação de sem-abrigo (SICAD, 2015). O direito à habitação foi reforçado em 1966, no Pacto Internacional sobre os Direitos Económico, Sociais e Culturais (artigos 2º, 3º e 11º), garantindo a plena realização de todos os direitos, especialmente o direito a uma vida digna, sendo a habitação mencionada novamente como um desses direitos. Em 1976, em termos legais em Portugal, a Constituição Portuguesa<sup>5</sup> estabelece, no Artigo 65º, parágrafo 1, o direito à habitação. Resumidamente, atualmente existem instrumentos legais apoiados e financiados pelo Estado e com a ajuda dos esforços que os voluntários conseguem dar, dos grupos sociais e de doações, possibilitam retirar grande parte das pessoas em situação de rua de forma rápida, mas também monitorar todo o processo de reintegração social e promover a concretização dos direitos humanos.

*A Estratégia Nacional Para a Integração de Pessoas em situação de Sem-Abrigo 2017-2023* (ENIPSSA 2017-2023) surge no âmbito de uma eficaz reação da sociedade diante dos problemas identificados, de se verificar uma ausência de soluções existentes e da necessidade de se estabelecer um consenso sobre o tipo de resposta e estruturas de apoio para a integração e autonomização das pessoas em situação de sem-abrigo. Isso visa potencializar os recursos disponíveis, fundamentando-se em diagnósticos que pretendem avaliar as competências, as capacidades e as necessidades da pessoa em diferentes aspectos, como o alojamento, as redes de suporte, os recursos financeiros, a saúde, a orientação vocacional e a integração profissional (SICAD, 2015). Para além disso, a Estratégia salienta a implementação de abordagens e métodos compartilhados; a promoção eficaz da inclusão ativa das pessoas em situação de rua no seu processo de reintegração, juntamente com a requalificação das instalações e/ou serviços; a elaboração de diretrizes específicas para garantir uma integração eficiente das diversas abordagens; a definição de orientações específicas com vista a uma articulação efectiva das diferentes respostas; e a capacitação dos profissionais para monitorar as pessoas em situação de sem-abrigo, dentro de um modelo de intervenção a ser implementado ao nível local, tendo em conta as suas particularidades (SICAD, 2015).

---

<sup>5</sup> Decreto-Lei n.º 86/1976, de 10 de abril da Constituição da República Portuguesa. *Diário da República* n.º 86/1976, Série I de 1976-04-10. Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf>.

Esta estratégia tem a visão de “consolidar uma abordagem estratégica e holística de prevenção e intervenção, centrada nas pessoas em situação de sem-abrigo, por forma a que ninguém tenha de permanecer na rua por ausência de alternativas” (ENIPSSA, 2017e) e compreende três eixos de intervenção: Conhecimento do Fenómeno; Reforço da Intervenção; e Coordenação. Estes eixos pretendem promover maior conhecimento, informação, educação e sensibilização desta problemática, reforçar uma intervenção que promova a integração das pessoas em situação de sem-abrigo e coordenar, monitorizar e avaliar a própria estratégia. A estratégia referida é constituída pelos seguintes órgãos e estruturas: Comissão Interministerial; uma Comissão Consultiva; um Grupo de Implementação, Monitorização e Avaliação da Estratégia (GIMAE)<sup>6</sup> que integra um Núcleo Executivo; os Núcleos de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo (NPISA), sendo que os estes dois últimos atuam ao nível local. A implementação desta estratégia ocorre através de Planos de Ação bienais, integrando os eixos, os objetivos estratégicos e as ações realizadas por meio de “atividades, metas, indicadores, orçamento (direto e indireto), calendário e entidades (responsáveis e parceiras)” (ENIPSSA, 2017d).

A necessidade de se estabelecer um consenso sobre o tipo de resposta provém da presença das situações de exclusão social e carência financeira extrema que se fazem sentir em Portugal, que impedem, conseqüentemente, aos indivíduos usufruírem das mesmas oportunidades e direitos igualitários concedidos a todos. Resultante desta urgência em responder a este fenómeno de combate à problemática até aqui abordada, foi elaborada uma estratégia que fosse capaz de englobar um conjunto de diretrizes mais generalizadas e compromissos com várias entidades que trabalham na mesma área. A

---

<sup>6</sup> O GIMAE é constituído por várias organizações de natureza pública ou detentoras de capital público, incluindo: a Administração Central do Sistema de Saúde, I.P. (ACSS, I.P.), as Administrações Regionais de Saúde, I. P. (ARS, I. P.), as Águas de Portugal, o Alto Comissariado para as Migrações (ACM), a Associação Nacional de Freguesias (ANAFRE), a Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP), a Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), a Direção-Geral das Autarquias Locais (DGAL), a Direção-Geral da Segurança Social (DGSS), a Direção-Geral da Saúde (DGS), a Direção-Geral da Educação (DGE), a Direção-Geral de Política do Mar (DGPM), a Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN), a Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP), a Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP), a Guarda Nacional Republicana (GNR), o Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU, I. P.), o Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P. (IEFP, I. P.), o Instituto Nacional de Estatística, I. P. (INE, I. P.), o Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), a Polícia de Segurança Pública (PSP), a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML) e o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) (Amaral, 2021). Também integram o GIMAE entidades privadas como: o Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS), a Confederação Nacional de Instituições de Solidariedade (CNIS), a Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN Portugal), a Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM) e a União das Misericórdias Portuguesas (UMP). (Amaral, 2021, p. 16).

implementação desta estratégia deve acontecer sobretudo ao nível local, identificando e adaptando as necessidades específicas aos contextos da comunidade (SICAD, 2015).

De acordo com Amaral (2021), nos últimos tempos, observa-se que esta realidade permaneceu praticamente constante, com poucas variações, contudo constata-se uma transformação gradual da mesma, resultado do aumento de relevância que esta questão tem alcançado, ao nível internacional, em várias entidades com poder de decisão. No território português, os grupos sociais mais vulneráveis têm contado, desde épocas remotas, com redes informais de apoio, desenvolvidas no seio da família e da comunidade imediata. Apesar de ser evidente o aumento de indivíduos em situação de sem-abrigo nas áreas urbanas mais desenvolvidas de Portugal, até 2000, a disponibilidade de informações era restrita, destacando a necessidade imperativa de realizar um levantamento abrangente do ponto de situação. Assim, em 2004 e 2005, o Instituto da Segurança Social, I.P. (ISS, I.P.), realizou um estudo com a finalidade de avaliar a população em situação de sem-abrigo e examinar as soluções disponíveis, tendo sido esta instituição a responsável pela coordenação de um grupo de trabalho, o GIMAE. Este estudo permitiu identificar alguns desafios como a “fragmentação dos serviços, a falta de cooperação entre agências e a inexistente partilha de informação e monitorização” (Amaral., 2021, p. 14), no entanto também destacou alguns aspetos positivos tais como a “mobilização local de forma mais estratégica em certos pontos do país” (Amaral, 2021, p. 14).

Os resultados deste estudo deram origem à primeira *ENIPSSA 2009-2015*, apresentada em março de 2017, considerada a primeira estratégia meridional ou dos países do sul da Europa” (Amaral, 2021, p. 14) e inserida no contexto da problemática das pessoas sem-abrigo. As conclusões deste estudo foram especialmente significativas, contribuindo de forma positiva para a análise desta questão.

A primeira estratégia foi elaborada em torno de dois objetivos principais: fortalecer a base de informações sobre a realidade das pessoas sem-abrigo, começando pela definição do conceito e melhorar a qualidade dos serviços e das respostas de apoio (Amaral, 2021). De modo a alcançar estes objetivos, foram identificadas três áreas específicas de atuação: a implementação de ações preventivas centradas nos desafios relacionados a despejos e desinstitucionalizações; a intervenção direta para esclarecer procedimentos e responsabilidades; e por último, o acompanhamento após o processo de reinstalação.

Esta primeira estratégia procurou envolver vinte e três entidades de diferentes sectores e áreas de atividade (dezoito públicas e cinco privadas), teve o objetivo de colocar em prática ações direcionadas para enfrentar o fenómeno e alcançar os objetivos estipulados e contribuiu positivamente nos serviços de proximidade, visto que promoveu a fundação dos Núcleos de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo (NPISA) (Amaral, 2021). Os Núcleos são organizações de apoio local e iniciativas de Ação Social que surgem de colaborações entre diversas instituições, sendo que mantêm-se dedicados à sua missão de combater esta problemática. Estes Núcleos devem ser estabelecidos, sempre que a magnitude do problema das pessoas sem-abrigo assim o exigir, no contexto dos Conselhos Locais de Ação Social (CLAS) ou em plataformas que abrangem várias áreas municipais (ENIPSSA, 2017c).

Cada Núcleo é composto por um representante da Câmara Municipal e por representantes de entidades ou organismos do setor público, como os vinculados aos membros do Governo nas áreas do emprego, segurança social, educação, saúde, justiça, administração interna, obras públicas e ambiente, cidadania e igualdade. Além disso, integram no Núcleo todas as entidades que atuam na área e desejam estabelecer uma colaboração coordenada e integrada, desde que reconhecidas como competentes por todos os outros parceiros (ENIPSSA, 2017c). Estes Núcleos têm competências ao nível:

- do Planeamento: “Diagnóstico local sobre o fenómeno das pessoas em situação de sem-abrigo”; “Identificação e mobilização dos recursos necessários à resolução do problema”; “Planificação das atividades nesta área, através da construção de um Plano de Ação”; “Identificação das necessidades de formação das equipas e programação da mesma” e “Relatórios de atividades anuais” (ENIPSSA, 2017c);

- e da Intervenção: “Coordenar os encontros para análise e atribuição de casos de acordo com os diagnósticos e necessidades apresentadas”; “Promover a articulação entre as entidades públicas e privadas visando a conjugação e rentabilização de recursos”; “Monitorizar os processos”; “Assegurar a articulação com equipas de supervisão e avaliação externa”; “Promover ações de Sensibilização/Educação da comunidade para as questões da inserção”; “Contribuir para assegurar a implementação e monitorização da ENIPSSA 2017-2023, centralizando toda a informação a nível local”; e “Articulação permanente com o Núcleo Executivo do GIMAE” (ENIPSSA, 2017c).

O GIMAE, como forma de colocar em prática a *Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (ENIPSSA)* acaba por acordar que o seu Plano de Ação para o período que compreende os anos de 2021 e 2023 deve ter

como fundamento, essencialmente, o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e, apesar de reconhecer os vinte princípios do mesmo, foca a sua intervenção no 19º artigo que constitui o referido Pilar Europeu e que vai ao encontro da garantia de habitação e assistência para as pessoas em situação de sem-abrigo. Neste sentido, tendo como objetivo fundamental que ninguém permaneça na rua, por mais de 24 horas, por falta de opções, a própria intervenção baseia-se em três prioridades fulcrais, respetivamente a prevenção, adotando estratégias de forma que se consiga evitar que alguém fique sem situação de sem-abrigo; a habitação, na medida em que se deve recorrer ao acolhimento em casas habitacionais apropriadas para o efeito e; por fim, a promoção da inserção social, promovendo a autonomia das pessoas em situação de sem-abrigo e prevenindo a situação referida.

Apesar da implementação da ENIPSSA se basear em Planos de Ação com a durabilidade de dois anos, a verdade é que, excepcionalmente, o presente Plano de Ação 2021-2023 é um plano trianual. Este plano, sendo centrado na própria pessoa e nas suas circunstâncias e acabando por fazer prevalecer as competências e a visão das pessoas envolvidas, parte de uma lógica participativa que envolve a auscultação de todos os envolvidos na Ação, nomeadamente, as entidades parceiras da Estratégia, os NPISA e as próprias pessoas em situação de sem-abrigo.

Considerando toda a Estratégia podemos referir que a ENIPSSA é constituída por determinados órgãos e estruturas (ENIPSSA, 2017d), nomeadamente:

- o Grupo para a Implementação, Monitorização e Avaliação da Estratégia (GIMAE) que integra os membros de inúmeros planos de atividades e de todas as entidades, quer sejam coletivas ou individuais, que têm uma função primordial na aproximação à população em situação de sem-abrigo e para o progresso da referida Estratégia. A coordenação do GIMAE é garantida por um Gestor Executivo, que deve conduzir o desenvolvimento da ENIPSSA a partir dos meios essenciais para implementar, monitorizar e avaliar a Estratégia referida e, por um Núcleo Executivo que tem como função propor os planos de ação, deixando claro os objetivos e as ferramentas indispensáveis para a respetiva implementação da Estratégia;

- a Comissão Interministerial que tem como função definir, articular e realizar a própria intervenção perto das pessoas em situação de vulnerabilidade aqui em estudo. Tem, ainda, capacidade para aprovar não só os próprios planos de ação que são propostos pelo GIMAE como os relatórios concretizados anualmente de acordo com a avaliação e as respetivas advertências do mesmo Grupo.

- a Comissão Consultiva que segue a orientação do GIMAE, na medida em que lhe presta auxílio técnico e científico, tendo como funções a concretização de pareceres e de recomendações quando o mesmo órgão assim o pedir;

-os Núcleos de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo (NPISA), numa vertente mais direcionada para o nível local da intervenção nas situações de sem-abrigo, que surgem para que se consiga alcançar a compreensão dos fatores sociais que levam as pessoas a recorrer à situação de sem-abrigo nos diversos territórios. Os referidos NPISA são criados pelos Conselhos Locais de Ação Social (CLAS) da Rede Social ou das plataformas supraconcelhias quando o número de casos em situação de sem-abrigo no território assim o necessitar. A participação nos NPISA surge, fundamentalmente, para tentar encontrar atividades e metas alcançáveis de acordo com as necessidades observadas em cada um dos territórios que são alvo de intervenção.

Os NPISA têm, então, responsabilidade quer na vertente direcionada para o planeamento da intervenção quer na própria intervenção, assumindo inúmeras funções neste sentido. De um modo geral, no que tem em conta tudo o que envolve o planeamento da intervenção local, os NPISA diagnosticam os casos de situação de sem-abrigo; detetam e mobilizam os recursos essenciais para resolverem o, conseqüente, problema; planeiam as atividades de acordo com os planos de ação; identificam e programam a própria formação de que necessita a equipa de intervenção e, é ainda responsável pela elaboração dos relatórios das atividades concretizadas anualmente. A nível da intervenção os NPISA organizam as reuniões para analisar e atribuir os casos de situação de sem-abrigo para acompanhamento; conciliam as entidades públicas e privadas envolvidas em toda a ação para melhorar os recursos na intervenção; controlam todo o processo; concretizam ações de sensibilização para a comunidade de forma a facilitar a integração das pessoas em situação de sem-abrigo; conectam as equipas de supervisão com as da avaliação externa e, ainda, focam a informação respeitante à intervenção no próprio território, de forma a realizar e controlar a Estratégia bem como associam o GIMAE com o seu Núcleo Executivo (ENIPSSA, 2017c).

O Núcleo de Planeamento e Intervenção em Sem-Abrigo de Coimbra (NPISA/C)<sup>7</sup>, tendo como entidade coordenadora a Câmara Municipal de Coimbra, integra as seguintes entidades: o Município de Coimbra; a Associação das Cozinhas Económicas

---

<sup>7</sup>O NPISA/C foi aprovado em reunião plenária do Conselho Local de Ação Social (CLAS) a 8 de julho de 2010 e o protocolo de cooperação foi assinado a 12 de maio de 2022.

Rainha Santa Isabel (ACERSI); a Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares (ADEB); a Associação Integrar; a Associação Nacional de Apoio a Jovens (ANAJovem); a Administração Regional de Saúde – Centro de Respostas Integradas de Coimbra (ARS Centro); a Associação Todos Pelos Outros (APTO); a Associação O Ninho da Mariazinha; a Câmara Municipal de Coimbra (CMC); a Cáritas Diocesana de Coimbra; o Centro de Acolhimento João Paulo II (CAJPII); o Centro de Apoio ao Sem-Abrigo (CASA) – Delegação de Coimbra; o Centro Distrital de Coimbra - Instituto da Segurança Social, I.P. (CDCSS); a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP); a Fundação Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional (ADFP); a Fundação Assistência Médica Internacional (AMI); o Instituto de Emprego e Formação Profissional de Coimbra (IEFP); a Polícia de Segurança Pública (PSP); a Saúde em Português; e a Venerável Ordem Terceira da Penitência de S. Francisco – Casa Abrigo Padre Américo (VOTSF) (ENPISSA, 2017b).

Os objetivos do NPISA de Coimbra passam pelos seguintes (ENPISSA, 2017b, pp. 1-2):

1. “Intervir junto da população em situação de sem-abrigo, acompanhando o seu processo de inclusão, e se possível, de autonomização”;
2. “Promover os direitos humanos e a dignidade humana”;
3. “Apostar na prevenção, através da promoção de ações de sensibilização na comunidade”;
4. “Criar um sistema de partilha de informação que permita a atualização permanente do diagnóstico social”;
5. “Contribuir para a melhoria das respostas existentes e para a definição de novas respostas – mais individualizadas e de maior proximidade”.

A intervenção com a população em situação de sem-abrigo no concelho de Coimbra, quanto ao NPISA Coimbra, segue uma estrutura de três etapas, conforme a situação individual da pessoa. Essas etapas são conhecidas como respostas de 1ª, 2ª e 3ª linha, correspondendo, respetivamente, à emergência, à intervenção e ao acompanhamento.

Quanto à resposta de 1ª Linha, a emergência, são as seguintes instituições que salvaguardam (ENPISSA, 2017b): Equipas de Rua: a Associação Integrar; a CVP; a Cáritas Diocesana de Coimbra (Equipa Reduz), a CM; e a ANAJovem (Equipa de Intervenção Direta Raiz (EIDR)); Alojamento de Emergência: o Centro de Acolhimento de Emergência Noturno (CAEN-ADFP); o CAIS (Associação Integrar); a Cáritas Diocesana de Coimbra – Farol; e a Casa Abrigo Padre Américo; Alimentação: o Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC); a ACERSI; a Associação Integrar (Cozinha

Solidária); a Casa Dignidade – Fundação ADFP; a AMI – Porta Amiga de Coimbra; o CAJPII (em géneros); e a CVP – Delegação de Coimbra (em géneros); Higiene: a AMI – Porta Amiga de Coimbra; a Cáritas Diocesana de Coimbra; a Casa Dignidade – Fundação ADFP; e a Associação O Ninho da Mariazinha; Aquisição de medicação: a CMC; e a Associação O Ninho da Mariazinha; Supervisão de medicação: a AMI – Porta Amiga de Coimbra; a Associação Integrar; a ACERSI; e a Cáritas Diocesana de Coimbra; Vestuário: a Associação Integrar (Pronto-a-vestir social); a CMC; a AMI – Porta Amiga de Coimbra; a CVP – Delegação de Coimbra; a Cáritas Diocesana de Coimbra; o Centro de Apoio ao Sem-Abrigo – CASA; a Associação O Ninho da Mariazinha; a Casa Dignidade – Fundação ADFP; e o CAJPII; Apoio psicológico: a Associação O Ninho da Mariazinha; a AMI – Porta Amiga de Coimbra; Terapias alternativas: a Associação O Ninho da Mariazinha; Linha de Emergência: 144; Forças de autoridade: PSP.

Relativamente às respostas de 2ª Linha, a Intervenção, são salvaguardadas pelas instituições a seguir (ENPISSA, 2017b, p. 3): Alojamento Temporário: a Cáritas Diocesana de Coimbra – O Farol; a Casa Abrigo Padre Américo; e o Centro de Acolhimento e Inserção Social (CAIS) da Associação Integrar; Outras respostas: o Centro Hospitalar Universitário de Coimbra (CHUC); o IIEFP; o Centro Distrital de Coimbra – ISS, IP; e outras consideradas relevantes.

As respostas de 3ª Linha são asseguradas pelas seguintes instituições (ENPISSA, 2017b, p. 3): Alojamento Transitório: os Apartamentos Partilhados (Associação Integrar e Centro de Apoio ao Sem-Abrigo - CASA Coimbra); e o *Housing First* (Associação Integrar).

Os procedimentos a adotar para sinalizar uma pessoa em situação de sem-abrigo efetuam-se através do contacto por via correio electrónico com o NPISA de Coimbra ou junto de qualquer entidade integrada neste NPISA, ou ainda através da linha 144, linha destinada para o caso da sinalização acontecer fora do período de operação das instituições (ENPISSA, 2017b, p. 4).

### **1.3 A realidade das pessoas em situação de sem-abrigo em Coimbra e em Portugal**

A nível nacional, foram procurados os dados mais recentes do ENIPSSA, provenientes do documento *Inquérito de Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo* | 31 dezembro 2021 – *Síntese dos Resultados da Estratégia Nacional para a*



*Integração de Pessoas em Situação Sem-Abrigo*, apresentado tendo em conta o conceito pessoas em situação de sem-abrigo (PSSA) e as suas categorias (*pessoas em situação de sem-abrigo sem teto e pessoas em situação de sem-abrigo sem casa*) estabelecido no âmbito da ENIPSSA 2017-2023. Para além desta síntese, procurámos os dados deste inquérito de 2021 descritos detalhadamente bem como os de 2019, ou seja, os *Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro 2021* e *Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro 2019*.

Em 2019, observava-se, como se pode ver na Tabela 1 adaptada a partir dos dados recolhidos dos Inquéritos do GIMAE da ENIPSSA, um total de 7 107<sup>8</sup> de pessoas que se encontravam em situação de sem-abrigo, fazendo a diferenciação entre as pessoas “sem teto” e “sem casa”, no continente, concentrando-se mais nas regiões de Lisboa, Porto e Coimbra, sendo que a maioria pertence ao sexo masculino e apresenta gestor de caso, em ambas as categorias. De acordo com ENIPSSA, o termo “pessoas sem teto” engloba aquelas que vivem diretamente na rua, em espaços públicos, abrigos de emergência ou em locais improváveis. Por outro lado, o conceito de “pessoas sem casa” refere-se àqueles que residem em centros de alojamento temporário, habitações designadas específicas para pessoas sem casa, ou em quartos cujo custo é coberto total ou parcialmente por serviços sociais ou outras entidades. Em 2019, entre as 7 107 pessoas registadas, 2 767 foram categorizadas como “sem teto” (38,9%) e 4 340 como “sem casa” (61,1%). Em 2019, o Concelho de Coimbra, encontrava-se na 3ª posição, com 389 pessoas “sem casa” (89,8%) e 44 pessoas “sem teto” (10,2%), somando um total de 433 pessoas em situação de sem-abrigo, tendo nesta altura duplicado a população em situação de sem-abrigo no final desse ano, uma vez que em 2018 existiam 200 pessoas em situação de sem-abrigo, e em Portugal 6 044 (Amaral, 2021, p.24).

**Tabela 1**

*Número de pessoas em situação de sem-abrigo por concelho, com a diferenciação entre pessoas “sem casa” das “sem teto”, em 2019*

<b>Posição</b>	<b>Concelhos</b>	<b>Pessoas “sem casa”</b>	<b>Pessoas “sem teto”</b>	<b>Total</b>
<b>1º</b>	<b>Lisboa</b>	2 680	465	<b>3 145</b>

<sup>8</sup>Cf. *Inquérito de Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro de 2019* (Gráficos), p. 8, disponível em: <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Dados+relativos+à+caracterização+das+pessoas+em+situação+de+sem-abrigo,+do+ano+de+2019/39db6818-d195-4636-8829-a8542693597b>

2º	Porto	404	188	592
3º	Coimbra	389	44	433
4º	Ílhavo	0*	227	227
5º	Sintra	59	135	194
6º	Vila Nova de Gaia	85	103	188
7º	Cascais	15	120	135
8º	Oeiras	60	43	103
9º	Portimão	6*	97	103
10º	Loulé	0*	99	99
11º	Amadora	34	60	94
12º	Aveiro	25	50	75
13º	Loures	14	59	73
14º	Albufeira	5*	64	69
15º	Gondomar	6*	59	65
...	...	...	...	...
<b>Total em Portugal</b>		4 340	2 767	7 107

\*Valor calculado pela diferença entre o total de pessoas sinalizadas e o número de pessoas “sem teto”.

Fonte: Adaptado dos documentos da ENIPSSA, Grupo de Trabalho para a Monitorização e Avaliação, Inquérito de caracterização das pessoas em situação de sem-abrigo | 31 de dezembro de 2019

Em 2021, conseguimos apurar que foram sinalizadas 9604<sup>9</sup> pessoas em situação de sem-abrigo, 4873 em situação de sem teto e 4731 em situação de sem casa (Tabela 2). De acordo com estes dados, dos 275<sup>10</sup> concelhos que participaram na recolha de informação, em relação a 31 de dezembro de 2021, constata-se uma subida na percentagem de pessoas em situação de sem-abrigo em território continental, em comparação com os dados de 31 de dezembro de 2019, onde praticaram 278<sup>11</sup> concelhos do continente, com 254 respostas (91,4%).

<sup>9</sup>Cf. *Inquérito de Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro de 2021* (Gráficos), p. 12, disponível em: <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Inquerito+Caracterizacao+das+Pessoas+em+Situacao+de+Sem-Abrigo++31+de+dezembro+2021++Quadros.pdf/c8859201-04e0-4051-be4c-66736e7d9136>.

<sup>10</sup>No ano de 2021 apenas o concelho de Sesimbra não submeteu uma resposta ao Inquérito.

<sup>11</sup>Não foi possível obter uma resposta referente aos concelhos de: Alcácer do Sal, Alcochete, Caminha, Chaves, Melgaço, Moita, Monção, Mondim de Basto, Mora, Murça, Olhão, Oliveira do Bairro, Peso da Régua, Sabrosa, Santa Maria da Feira, Santa Marta de Penaguião, Santiago do Cacém, Seixal, Setúbal, Sines, Vendas Novas, Vila Flor, Vila Nova de Cerveira e Vila Pouca de Aguiar.

Entretanto, em 2021, verificou-se um total de pessoas em situação de sem-abrigo, 4873 pessoas “sem teto” (50,7%) e 4731 pessoas “sem casa” (49,3%) com maior concentração nas Áreas Metropolitana de Lisboa e na zona do Norte. Ainda assim, observou-se uma distribuição geográfica do fenómeno, com a maioria dos municípios apresentando, no máximo, 10 pessoas em situação de sem-abrigo.

A sua posição em 2021 em relação a 2019 (os dois anos que foi feita comparação), confirma-se que, apesar de ter passado da 3ª para a 13ª posição, tendo diminuído os seus valores, de 433 para 154 pessoas, havendo um decréscimo de apenas uma pessoa em situação de “sem teto” e um decréscimo de 278 pessoas em situação de “sem casa”. Assim, comparando com 2019, houve uma redução significativa dos valores em Coimbra, porém a situação em Portugal, no geral, o número tem vindo a aumentar ao longo do tempo na maioria dos concelhos, sobretudo com maior predominância de pessoas “sem teto”. De acordo com os profissionais do Município de Coimbra, as principais razões identificadas incluem a relutância em seguir as normas dos centros de acolhimento, a interrupção precoce dos estudos, a falta de oportunidades de emprego, o uso de substâncias psicoativas, condições de saúde mental desafiadoras, o consumo de estupefacientes, a situação de desemprego ou a ausência de perspetiva no regresso ao mercado de trabalho (Agência Lusa, 2019).

## **Tabela 2**

*Número de pessoas em situação de sem-abrigo por concelho, com a diferenciação entre pessoas “sem casa” das “sem teto”, em 2021*

<b>Posição</b>	<b>Concelhos</b>	Pessoas “sem casa”	Pessoas “sem teto”	<b>Total</b>
<b>1º</b>	<b>Lisboa</b>	3 021	307	<b>3 328</b>
<b>2º</b>	<b>Porto</b>	499	231	<b>730</b>
<b>3º</b>	<b>Ovar</b>	0*	332	<b>332</b>
<b>4º</b>	<b>Moita</b>	12*	275	<b>287</b>
<b>5º</b>	<b>Beja</b>	32	224	<b>256</b>
<b>6º</b>	<b>Vila Verde</b>	1*	218	<b>219</b>
<b>7º</b>	<b>Estremoz</b>	0*	200	<b>200</b>
<b>8º</b>	<b>Oliveira do Bairro</b>	0*	196	<b>196</b>
<b>9º</b>	<b>Vila Nova de Gaia</b>	92	99	<b>191</b>
<b>10º</b>	<b>Mourão</b>	0*	174	<b>174</b>

11°	Évora	0*	159	159
12°	Setúbal	110	45**	155
13°	Coimbra	111	43**	154
14°	Faro	29	122	151
15°	Cascais	68	77	145
...	...	...	...	...
<b>Total em Portugal</b>		4 731	4 873	<b>9 604</b>

\*Valor calculado pela diferença entre o total de pessoas sinalizadas e o número de pessoas “sem teto”.

\*\*Valor calculado pela diferença entre o total de pessoas sinalizadas e o número de pessoas “sem casa”.

**Fonte:** Adaptado dos documentos da ENIPSSA, Grupo de Trabalho para a Monitorização e Avaliação, Inquérito de caracterização das pessoas em situação de sem-abrigo | 31 de dezembro de 2021

Importa mencionar que, segundo o relatório da ENIPSSA, a maioria das pessoas em situação de “sem teto”, em termos de características de género, demográficas, estado civil e idade, são homens de nacionalidade portuguesa, solteiros, com idades compreendidas entre 45 e 64 anos. No que diz respeito às habilitações literárias, a maioria apresenta formação até ao 2º ou 3º ciclo do ensino básico, o mais frequente é encontrarem-se na situação entre 1 e 5 anos e a principal fonte de rendimento é o Rendimento Social de Inserção (RSI), sendo que logo a seguir encontra-se o como fonte de rendimento o salário, seja através de salário regular ou ocasional, ou, ainda, do subsídio de desemprego (GIMAE, 2021, pp. 7-9).

Entretanto a maioria das pessoas em situação de “sem casa” são homens de nacionalidade portuguesa, solteiros, também com idades compreendidas entre 45 e 64 anos, com formação até ao 2º ou 3º ciclo do ensino básico, o mais frequente é encontrarem-se na situação até um ano e a principal fonte de rendimento também é o RSI e de seguida os rendimentos oriundos do trabalho (GIMAE, 2021, pp. 9-11).

Atualmente, os números oficiais mais recentes, ano de 2023, apontam para 10 773 pessoas sem-abrigo em Portugal, uma subida de 1 169 em comparação com os dados apresentados de 2021, o que representa um aumento de 78%<sup>12</sup> em quatro anos consecutivos, devido à crise da habitação, imigração e consumos (Bastos et al., 2023). Neste número atual integram tanto homens como mulheres, jovens como idosos, estrangeiros como portugueses, indivíduos isolados como famílias inteiras. Devido a este aumento, as instituições que atuam ao nível do apoio social alcançam um ponto em que já não conseguem mais dar suporte a estas pessoas, onde deixam de conseguir

<sup>12</sup> Fonte original: Comunidade Vida e Paz.

colmatar as dificuldades destas. A pandemia e o agravamento da crise, que se faz sentir nestes últimos meses, fez disparar consideravelmente o número de pessoas a viver em contexto de rua, bem como os pedidos de ajuda, seja ao nível da alimentação, vestuário, habitação, entre outros (Reis, 2023).

Ainda assim, não nos devemos focar apenas nos aspetos negativos. É importante reconhecer que, em Coimbra, diversas instituições, como o NPISA, têm dedicado esforços significativos para enfrentar estas estatísticas. Entretanto está a ser criada uma plataforma para identificar todas as pessoas em sem-abrigo, em tempo real (ENIPSSA, 2019). Esta plataforma permitirá uma visão mais facilitada da situação e dos dados estatísticos atuais, uma melhor intervenção e acompanhamento dos casos, a deteção das dificuldades de cada indivíduo e a disponibilização de respostas para as mesmas.

Para compreendermos a pessoa sem-abrigo é essencial compreendermos a sua história familiar relacional, assim como as suas relações com outros contextos e como é que essas relações se constituíram como experiências adversas ou como fatores protetores. Com esse objetivo vamos aprofundar cada um destes conceitos, para no fim os relacionarmos mais diretamente com a situação das pessoas sem-abrigo.

## **2. A família e o desenvolvimento humano**

A família é geralmente considerada como uma unidade social fundamental, onde os membros compartilham vínculos emocionais, vivem juntos e colaboram em várias atividades. A composição e estrutura da família podem variar culturalmente e ao longo do tempo e a sua importância é frequentemente destacada no contexto do apoio emocional, social e económico que ela pode oferecer aos membros que nela fazem parte.

Sendo um conceito que tende a variar ao longo do tempo, decerto que não existe uma definição única sobre família. Este conceito, segundo Lévi-Strauss (1972, citado por Junior & Röder, 2023) é usado para “definir um grupo social originado no casamento, constituído por marido, esposa e pelos filhos (as) provenientes de sua união, configurada a partir de três tipos de relações: aliança entre o casal (casamento ou legalização conjugal), filiação e consanguinidade” (p. 141). Também Minuchin (1982, citado por Junior & Röder, 2023, p.141) define, sob a conceção sistémica, a família como subsistema dentro de sistemas mais amplos, como a sociedade em geral. O termo “subsistema” implica que a família é uma parte de um sistema maior, com suas próprias dinâmicas internas e interações específicas entre os membros da família. Além disso,

destaca que a família não existe isoladamente, mas mantém relações com outros subsistemas, o que pode incluir a escola, a comunidade, o trabalho, entre outros. Outra definição relevante encontrada foi de que a família é concebida em duas abordagens: relacional, como “célula básica da sociedade” e religiosa, enquanto “santuário da vida” (Oliveira, 2002; Kiura et al., 2005, p. 7, todos citados por Junior & Röder, 2023, p. 141).

Segundo Junior e Röder (2023), a família e a escola são os dois principais contextos do desenvolvimento humano. Enquanto que o espaço familiar é reconhecido como “primeiro agente socializador, é também o lugar onde as pessoas (crianças) aprendem as primeiras lições de vida, preparando-as para uma inserção social” (Junior & Röder, 2023, p. 141). Relativamente ao ambiente escolar representa o “local onde se dá a continuidade da educação começada na família e se aprende os conhecimentos científicos de forma regularizada e formalizada” (Junior & Röder, 2023, p. 141).

Claramente a família desempenha um papel crucial no desenvolvimento humano, sendo o primeiro e mais significativo contexto social na vida e formação integral de uma pessoa. A família é responsável pela socialização primária, transmitindo à criança valores, normas e comportamentos mais aceitos na sociedade, fornece um suporte emocional fundamental. Um ambiente familiar saudável proporciona um espaço seguro para expressar emoções, desenvolver relações afetivas e aprender a lidar com desafios emocionais (Alarcão, 2006).

A família também tem frequentemente um papel indispensável nos primeiros estímulos educacionais, pela promoção da educação formal e informal, através do incentivo da curiosidade, da criatividade e do pensamento crítico. As interações familiares contribuem para o desenvolvimento cognitivo, pois estímulos, conversas e atividades em família podem impactar positivamente as competências linguísticas, cognitivas e intelectuais das crianças, o saber (conhecimentos – aprender a conhecer) (Delors, 2010).

Para além do mais, os próprios membros da família, especialmente os pais, servem como modelos de comportamento, tendo em conta que as crianças aprendem, numa fase inicial, sobretudo através da observação e da imitação, absorvendo padrões éticos, como a responsabilidade e a empatia, morais e sociais dos seus familiares, ou seja, o saber-ser (atitudes e valores – aprender a ser) (Delors, 2010). Assim, as experiências familiares influenciam as expectativas e padrões nas futuras relações interpessoais.

Estas relações contribuem para o desenvolvimento social e afetivo, o aprender a se relacionar, comunicar e colaborar dentro do ambiente familiar prepara as pessoas para as interações sociais mais amplas, o saber-estar (convivência – aprender a conviver) (Delors, 2010). Na vertente identitária, a família é responsável pela formação da identidade pessoal e da autoestima. É de notar que o apoio emocional e a validação recebidos na família têm um impacto significativo na construção de uma imagem e percepção positiva de si mesmo.

Por fim, considera-se ser capaz de orientar e preparar os membros mais jovens para as responsabilidades e desafios da vida adulta, promover competências práticas, ao nível do saber-fazer (competências – aprender a fazer), mencionando, assim, os quatro pilares da educação destacados por Delors (2010).

É importante reconhecer e respeitar a diversidade de estruturas familiares, considerando que as famílias assumem diversas formas, e o papel delas no desenvolvimento humano pode variar, embora continue a ser um fator fundamental, pois é de senso comum que um ambiente familiar seguro e estimulante contribui para o crescimento e a (auto)realização do potencial de qualquer ser humano.

## **2.1 Fatores de risco e fatores de proteção**

Os fatores de risco são condições, características ou variáveis que aumentam a probabilidade de levar a consequências negativas ou prejudiciais, segundo Reppold et al., (2002, citados por Maia & Williams, 2005), como por exemplo comportamentos específicos. Fatores que podem variar de indivíduo para indivíduo, dependendo de circunstâncias e exposições específicas. As variáveis referidas poderão ser ambientais ou atributos biológicos e genéticos que levam a ter maior probabilidade das crianças apresentarem distúrbio ou atraso no seu desenvolvimento infantil (Ramey & Ramey, 1998, citados por Maia & Williams, 2005) ou a desordem emocional ou comportamental (Garmezy, 1985, citado por Maia & Williams, 2005). Vale ressaltar a pobreza, viver em condições adversas, como fator de risco ligado ao abuso infantil crónico e negligência, dado ao facto de não só ser apenas a falta de recursos financeiros, mas também ser um ambiente que gera *stress*, destacado por Barnett (1997, citado por Maia & Williams, 2005, p. 95). Já os fatores de proteção são o oposto, são condições ou características que proporcionam um efeito positivo ou atenuam os impactos adversos e podem ser inerentes ao indivíduo (como a resiliência) ou serem construídos através de suporte

social e outros recursos. Desta forma, no contexto familiar, a família pode desempenhar tanto um papel de fator de risco quanto um papel de fator de proteção, dependendo do estilo parental adotado e de outros elementos presentes nas interações familiares (Reppold et al., 2002, citado por Maia & Williams, 2005).

Para além dos fatores de proteção e de risco, existem os fatores de manutenção, que são elementos que contribuem para a estabilidade ou continuidade de determinados padrões ou situações.

Importa que se note, que qualquer criança que sofra maus-tratos, que passa por experiências adversas na primeira infância, normalmente, desenvolve défices nas competências de autorregulação, dificuldades para lidar com emoções e em ter comportamentos adequados. Portanto, a ideia destes programas é agir em diferentes frentes para evitar a manifestação de problemas, identificá-los precocemente quando surgem e proporcionar intervenção e apoio para aqueles que já enfrentam dificuldades.

## **2.2 Experiências Adversas na Infância (ACEs)**

Qualquer experiência vivida na primeira infância exerce forte influência na vida adulta, sobretudo ao nível da saúde (Marguilho, 2017). As Experiências Adversas na Infância ou *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) referem-se a situações de abuso, negligência e disfunção familiar, vividas numa fase precoce da vida e determinam a saúde física e/ou mental numa fase adulta. Há evidências de que as ACEs têm uma relação muito significativa com a saúde na idade adulta, aos 50 anos (Gaspar, 2022b).

Assim, ACE é um conceito ligado ao *stress* contínuo, o *stress* tóxico, pois resultam da exposição da criança a determinados contextos.

Existem oito ACEs mais relatadas. Três fazem menção ao abuso da criança – abuso físico, abuso psicológico e abuso sexual – e as outras cinco à disfunção familiar – problemas de saúde mental, prisão, consumos, separação ou divórcio e violência doméstica. A separação com conflito é uma das ACEs mais frequentemente vividas na infância das crianças, hoje em dia (Gaspar, 2022b).

O *stress* tóxico refere-se a uma “uma reatividade forte do organismo, frequente e de prolongada ativação do corpo ao sistema de resposta ao estímulo estressor” (Shonkoff, 2010; Shonkoff et al., 2012a, citados por Linhares, 2016, p. 590). É causado por situações stressantes prolongadas e incontroláveis, vividos pela criança sem o

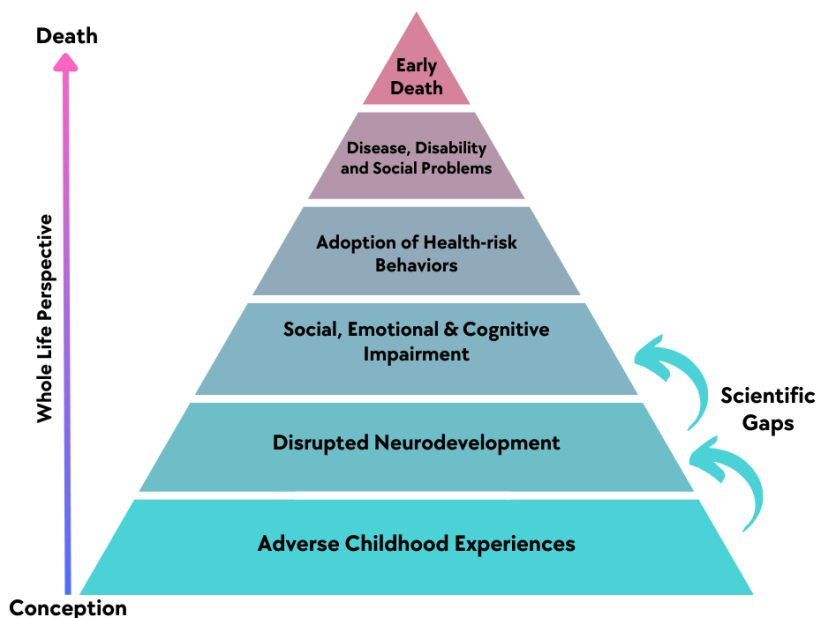


suporte de apoio de uma figura adulta consoladora (podendo ser os progenitores ou outra pessoa adulta).

Felitti et al. (1998, citados por Marguilho, 2017) descreve uma sequência na qual o *stress* crónico pode surgir de diversas fontes, como sociais, económicas, ambientais ou pessoais e pode desencadear uma série de respostas fisiológicas que, ao longo do tempo, podem contribuir para um estado pré-doente em vários sistemas do corpo. Afirma que o *stress* prolongado pode ativar mecanismos fisiológicos compensatórios que, por sua vez, levam a um “estado pré-mórbido multissistémico”, caracterizado por uma “desregulação de parâmetros neuroendócrinos, metabólicos, inflamatórios e cardiovasculares” (p. 8). Essas respostas tóxicas do organismo aumentam a probabilidade de desenvolver dificuldades e atraso no desenvolvimento, na primeira infância, e problemas de saúde como doença coronária, diabetes, depressão e consumo de substâncias, na idade adulta. Essa sequência causada pelo *stress* crónico representa o Modelo da Carga Alostática ou *Allostatic Load Theory* (Figura 1).

### Figura 1

*Pirâmide de funcionamento das ACEs ou Modelo ilustrativo da potencial influência ao longo da vida da ocorrência de EAI (Experiências Adversas na Infância)*



Fonte: Adaptado a partir de Felitti, V. J.; Anda, R. F. & Nordenberg, D. (1998, citados por Marguilho, 2017, p. 8)

O Modelo da Carga Alostática é uma abordagem teórica que se refere ao acumular de *stress* no corpo ao longo do tempo e como isso pode ter impacto na saúde. O conceito fundamental do Modelo da Carga Alostática é que o corpo responde ao *stress* de várias formas, ativando sistemas fisiológicos para lidar com as exigências do ambiente. Esta

ativação é constante, porém pode levar a uma sobrecarga desses sistemas ao longo do tempo, resultando no desgaste e potenciais efeitos negativos na saúde. A capacidade para lidar com o *stress* e a sua recuperação, varia de pessoa para pessoa, mas o suporte social, o estilo de vida saudável e as estratégias podem influenciar a resiliência (Marguilho, 2017). Este modelo implica os conceitos de *alostase* e *carga alostática*, aos quais pretendem analisar as respostas do organismo perante o *stress*. O primeiro termo *alostase* remete para a “capacidade de manter a estabilidade durante períodos de mudança” (Marguilho, 2017, p. 9), ou seja, um processo de regulação ativa. Já a *carga e sobrecarga alostática* retratam os “diferentes graus de gravidade de efeitos cumulativos no corpo e no cérebro” (Ewen et al., 2017, citados por Marguilho, 2017, p. 9).

### **2.3 A Teoria da Vinculação**

Neste ponto, começamos por falar da primeira relação: a ligação vinculativa entre o bebé e a mãe (ou outra figura cuidadora de referência).

Barreto (1998/2000) define a vinculação como um “sistema de comportamento que estrutura a afetividade e a proximidade/distância relacional” (p. 57). A vinculação pode ser também uma “relação emocional profunda e duradoura que liga uma pessoa a outra no tempo e no espaço” (Ainsworth, 1973 & Bowlby, 1969, citados por Silva, 2014, p. 11). O vínculo significa a relação na qual nos sentimos seguros, é a que nos transmite segurança e por isso que os bebés procuram esses vínculos para sobreviver.

Existem vários comportamentos vinculativos que o bebé faz para pedir atenção: os comportamentos sinalizadores: chorar, sorrir, palrar e chamar; e os de aproximação: aproximar, seguir, gatinhar, trepar e chuchar (Gaspar, 2022a). E existem vários tipos de resposta da mãe ao bebé: ignorar, ser agressivo, ou dar atenção e ter sensibilidade, entre outros (Gaspar, 2022a). Os bebés vêm equipados com todos estes comportamentos de sinalização e proximidade. Não responder ao bebé só causa impacto negativo, se for persistente e não apenas pontual.

As teorias iniciais sobre a origem e a natureza da relação mãe-bebé enfatizavam a importância dos primeiros vínculos emocionais entre a mãe e o bebé (Silva, 2014). Segundo Freud, a relação mãe-bebé desempenhava um papel crucial na formação da personalidade, e a qualidade dessa relação poderia influenciar o desenvolvimento emocional e psicológico futuro da criança.

Silva (2014) explica que Bowlby, sendo a primeira pessoa a pensar na vinculação, rejeita a teoria dominante da Psicanálise e alguns conceitos trazidos pela mesma, propondo uma teoria que para além de dar continuidade e ter-se influenciado pelo trabalho realizado por Robertson e Harlow sobre os efeitos da privação materna em macacos Rhesus, que contemplasse os comportamentos instintivos ou vinculativos do bebé, que permitem a ligação do recém-nascido à mãe, sob uma vertente mais ao nível psicológico. Bowlby argumenta que os seres humanos têm inerentemente um sistema psicobiológico, conhecido como sistema comportamental de vinculação, que os impulsiona a procurar a proximidade com figuras de vinculação (Silva, 2014). Essa procura por proximidade é motivada pela necessidade fundamental de conexão e apego. A Teoria da Vinculação, apresentada pela primeira vez em 1958, sobre a relação precoce baseada nas relações dos macacos com as suas mães, corresponde ao grande equilíbrio que se estabelece com os cuidadores e a forma como se está e vê o mundo, a forma como nos relacionamos. Este modelo conceptual visa compreender o impacto das relações precoces entre pais e crianças no autoconceito da criança e nas interações que ela estabelecerá ao longo da vida, abrangendo aspectos emocionais, comportamentais e físicos. Isto é alcançado por meio do modelo interno dinâmico da vinculação ou “internal working models” (modelos internos de funcionamento ou esquemas pelos quais ela percebe o mundo), conforme proposto por Bowlby, que influenciam suas diferentes relações, incluindo aquelas com parceiros íntimos, colegas, professores e profissionais (Gaspar, 2022a).

Ainsworth, através da utilização de um procedimento experimental designado Situação Estranha para avaliar a vinculação, concluiu que existem três estilos de vinculação: vinculação segura; vinculação insegura-evitante; e vinculação insegura-ambivalente. Mais tarde, Main e Solomon (1986) acrescentam o quarto estilo a que designaram de vinculação insegura-desorganizada (Silva, 2014).

De forma geral enquanto que a vinculação segura é sinónimo de organização interna constituída por conhecimentos e expectativas positivas relativas à acessibilidade e responsividade da figura e ao *self* como merecedor de atenção e afeto e como competente para se confrontar com o mundo, a vinculação insegura corresponderá às experiências desfavoráveis quando o sistema de vinculação está ativado, podendo a criança desenvolver comportamentos de agressividade ou sintomas depressivos na adolescência (Silva, 2014).

Na vinculação segura, a figura de vinculação responde de forma positiva a todas as necessidades, sejam ao nível físico como emocional, transmitindo-lhe segurança, alimentação e conforto, reagindo sempre aos comportamentos instintivos e vinculativos da mesma e sempre alerta e sensível às comunicações do bebé (Barreto, 1998/2000). Este tipo de vinculação é caracterizado pela disponibilidade da mãe para a interação com o bebé e o mesmo, geralmente, reage com tranquilidade à presença da figura vinculativa, procurando por proximidade física, tendo curiosidade natural para explorar livremente o meio que o rodeia e vontade a procurar segurança oferecida pela mãe, como “base-segura” para a exploração como evidenciado na “Situação Estranha”, sempre que surgir perigo (Silva, 2014). Uma criança que se desenvolva num ambiente seguro fortalece a autoconfiança, um à vontade e respeito pelos outros e desenvolvem estratégias de *coping*<sup>13</sup> em momentos de *stress*. O maior fator protetor geralmente é a mãe, quando há muitos fatores de vulnerabilidade mas ainda assim ela apoiar sempre. O problema é quando isso não acontece, o que significa, na maioria das vezes, que não há vinculação ou há pouca qualidade da relação com a mãe.

A vinculação insegura evitante caracteriza-se pela forma indiferente da mãe reagir ao bebé, não se apresentando disponível física e emocionalmente e não respondendo ou rejeitando ao chamamento do mesmo (Silva, 2014, p. 21). Esta não responsividade gera nesta criança comportamentos antissociais ou evitantes, como a não demonstração das suas emoções ou rejeição de contacto físico com a figura mesmo em situações em que sente perigo. Este sentimento de rejeição leva a criança a responsabilizar-se pela sua própria proteção, a ocultar as suas vulnerabilidades e necessidades mesmo quando é emocionalmente difícil e a comportar-se como se não precisasse do cuidador, pois o mesmo demonstra reações insensíveis ou rejeitantes aos seus sinais (Barreto, 1998/2000).

Na vinculação insegura-ambivalente destaca-se um ambiente de imprevisibilidade e de pouca coerência, no sentido em que a figura de vinculação ora age de determinada forma ora age de forma contrária, causando ansiedade ao bebé fazendo com que o mesmo fique perturbado tanto na presença como na ausência da mãe, por não conseguir confiar e não saber o que se espera por parte da mesma (Barreto, 1998/2000). Dado ao facto do ambiente ser confuso, a criança vai encarar a vida de forma mais desconfiada,

---

<sup>13</sup> *Coping* é um mecanismo de enfrentamento, um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações stressantes, crónicas ou agudas e adaptar-se a circunstâncias adversas (Antoniazzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1998, p. 274).

desenvolvendo problemas de concentração e de confiança, comportamentos impulsivos e dificuldades em lidar com frustrações (Silva, 2014, p. 21).

Na vinculação insegura-desorganizada, a figura de vinculação é gravemente negligente ou, em situações extremas, abusiva, uma vez que as respostas são geralmente agressivas ou ansiosas. Assim, as crianças que crescem neste ambiente mostram elementos de comportamento vincutivo tanto evitante como ambivalente (Barreto, 1998/2000,). Manifestam desde muito cedo uma personalidade mais agressiva, reações de bloqueio, comportamentos de afastamento e de resistência à figura por esta ser também a causa da sua angústia, baixa auto-estima, sentimentos de culpa, rejeição e medo, associados a problemas graves de abuso. Para estas crianças os pais revelam-se tanto como aterrorizantes como aterrorizados, gerando conflito, confusão, desorientação e desorganização e desorganização na própria criança, pais e na interação entre ambos (Silva, 2014).

#### **2.4 As relações e vínculos familiares das pessoas em situação de sem-abrigo**

Após termos refletido sobre a importância da família e as relações precoces, iremos aprofundar as relações familiares no contexto das pessoas em situação de sem-abrigo.

A vinculação na infância e a vinculação na idade adulta apresentam algumas diferenças. Na infância, predominam relações de proteção, enquanto entre adultos são mais de reciprocidade, onde procuram a segurança e a estabilidade emocional. As relações de vinculação não são tão predominantes na fase adulta, pois os adultos direcionam atenção para outras relações e contextos e demonstram maior capacidade de lidar com a separação, procurando outros suportes de apoio. Regularmente, a vinculação nos adultos envolve figuras com as quais mantêm relações íntimas (Weiss, 1982, citado por Ferreira, 2009).

Ferreira (2009) destaca que o sistema de vinculação (o procurar por apoio), prevalece aos outros sistemas, como o do cuidador (onde fornece apoio ao parceiro ou familiares), e o da atração sexual (intensa nas fases da relação conjugal), uma vez que é a “base do desenvolvimento dos outros sistemas” (p. 78).

Segundo Klein (2007, citado por Ferreira, 2009, p. 79) a investigação sobre vinculação no adulto engloba uma diversidade de domínios: *relações entre pares e*

*amigos; amor romântico e relacionamentos; relações íntimas; área clínica; área educativa e acadêmicas; e contexto profissional.*

Os quatro estilos de vinculação, existentes na infância, e que se relacionam com determinados tipos de comportamentos, são também visíveis na idade adulta. Adultos com comportamentos positivos, responsáveis, investidores, confiantes com as figuras de vinculação, confortáveis com a proximidade, com capacidade para lidar construtivamente com os desafios e com relações interpessoais caracterizadas pela confiança e segurança, geralmente significa que tiveram na infância uma vinculação segura, experiências mais positivas e com mais satisfação nas relações afetivas com ambos os pais e entre os pais (Ferreira, 2009). Para além disso, são pessoas que se dão mais a conhecer, revelam mais autoconfiança, têm uma boa perceção de si mesmos, uma boa perspectiva em relação aos outros e as relações amorosas tendem a ser mais felizes, unidas e duradouras.

Por outro lado, pessoas com o padrão evitante “demonstram desconforto em relação à proximidade e às relações de dependência, preferindo envolvimento baseados na auto-confiança e na distância emocional do outro” (Ferreira, 2009, p. 80), tendo por vezes o receio de depender das outras pessoas, por não conseguirem confiar completamente e por terem medo de serem prejudicados. Habitualmente, estas pessoas indicam ter tido uma mãe ou pai mais insensível e distante, com propensão para a rejeição, e as suas relações amorosas tendem a durar menos tempo e prevalece o medo da intimidade.

Pessoas com padrão inseguro-ambivalente, normalmente, são mais ansiosas, e apresentam vontade em aproximar-se mas estão constantemente preocupadas com a disponibilidade da figura de vinculação e com o valor que esta lhes atribui, recorrendo a estratégias de hiperactivação para lidar com a insegurança (Ferreira, 2009). Relatam ter vivenciado mais experiências emocionais percebidas como negativas, apresentando níveis mais elevados de conflito e desconfiança. Pessoas que cresceram sob este estilo, frequentemente, têm pais imprevisíveis, “injustos”, bem como têm dúvidas quanto à perceção de si mesmas e sentem-se incompreendidas pelos outros. Em relação às experiências amorosas, existe a tendência para a obsessão, sentem desejo de se unirem, uma forte atração sexual e variações intensas e contrastantes nos estados emocionais.

Bifulco, Moran, Ball, et al. (2002a; 2002b, citados por Ferreira, 2009, p. 81) concluíram que, de um modo geral, pessoas que vivenciaram um estilo de vinculação

inseguro “evidenciam maior número de conflitos no casamento e menos suporte por parte do cônjuge, quando comparados com os sujeitos com vinculação segura”.

As relações familiares das pessoas em situação de sem-abrigo, frequentemente, apresentam desafios significativos, mas também podem desempenhar um papel crucial na jornada de recuperação e reintegração, através do restabelecimento de laços afectivos (Quintas, 2010). Nesta população, muitas das vezes é difícil obter informações sobre as respectivas famílias e laços afetivos que tiveram ou têm, por vezes dado à desconfiança ou pouca abertura que sentem.

No estudo realizado por Barreto (1998/2000), as principais causas passam pela perda de um ou de ambos os pais, precocemente, ou por atrito com algum(ns) membro(s) da família, normalmente pais ou irmãos. O mesmo autor indica que a maioria dos casos também não constituiu família na idade adulta. Uma parte afirma ter perdido um ou ambos os pais, outra parte afirma ter sido fora do contexto familiar nuclear, como os avós, tios, famílias de casas de acolhimento, instituições ou pais adoptivos. Quanto aos que foram criados pela família, na sua maioria foi a mãe e comumente relatam incerteza sobre a identidade do pai, apresentando-se como pai incógnito. Posteriormente, também é apresentada uma parte que passou por um “processo de autonomia precoce”, isto é, agir e tomar decisões de forma independente desde as fases iniciais do seu crescimento, como sair ou fugir de casa demasiado cedo, geralmente entre os nove e os doze anos. Ao fugir de casa, uma parte destas crianças tiveram o seu primeiro episódio a viver na rua. Uma parte destas, com menor frequência, são as que nunca se conseguiram autonomizar.

Podemos, assim, identificar a fragmentação familiar como um dos aspetos destacados nas relações familiares desta população e uma das principais causas a levarem à exclusão (Quintas, 2010). A maioria enfrenta a fragmentação das suas relações familiares, podendo ser resultado dos conflitos familiares, eventos traumáticos, abuso ou questões relacionadas à saúde mental e vícios. Consequentemente, deixam de ter suporte familiar, o que pode contribuir para a situação de sem-abrigo, pois a perda de uma rede de apoio pode deixar as pessoas mais vulneráveis a crises económicas, emocionais e/ou sociais. Assim como, a situação de sem-abrigo muitas vezes leva ao isolamento social, incluindo o afastamento de amigos e familiares, devido a estigmas sociais, vergonha ou a natureza instável da vida na rua.

Apesar destes desafios, algumas pessoas em situação de sem-abrigo procuram apoio e reestabelecimento de relações com as suas famílias como parte fundamental do

processo de recuperação (Ungar, 2012). Programas e organizações, como a Associação Integrar, em que o seu público-alvo são estas pessoas, reconhecem a importância de se reconstruírem as relações familiares destas, sendo que para isso, oferecem suporte para a reconciliação quando possível e promovem uma rede de apoio estável. Há um esforço pelos profissionais que trabalham ao nível da saúde mental, bem como os assistentes sociais e outros especialistas, em envolver a família no processo de intervenção e (re)integração, como o apoio familiar e aconselhamento parental, o uso de estratégias para melhorar as dinâmicas e interações familiares (Ungar, 2012). A (re)integração na família, mas também na sociedade, após períodos em contexto de rua, pode envolver outros tipos de desafios, como a confiança mútua, o estigma social e a necessidade de apoio contínuo. Para aqueles cujas relações familiares estão comprometidas, a construção de novos vínculos de apoio, seja por meio de amigos, grupos de apoio ou organizações comunitárias, também pode revelar-se essencial (Ungar, 2012).

Em suma, torna-se necessário compreender as complexidades das relações e dos vínculos familiares para o desenvolver estratégias eficazes de apoio às pessoas em situação de sem-abrigo, tendo em vista não apenas a estabilidade habitacional, mas também a reconstrução e fortalecimento das suas redes sociais e familiares.

## **2.5 A desafiliação familiar**

O conceito da desafiliação, frequentemente associada a fenómenos como a alienação social, o isolamento e a marginalização, corresponde à etapa extrema do processo de marginalização, compreendida como um “processo descendente, ao longo do qual se verificam ruturas na relação do indivíduo com a sociedade” (Costa, citado por Arruda, et al., 2014, citados por Metrogos, 2017, p.13). Situações onde o indivíduo se desliga ou deixa de ter vínculo com o meio laboral ou com redes sociais mais amplas são cenários de desafiliação (Metrogos, 2017). Este conceito refere-se ao processo pelo qual um indivíduo se distancia ou se desconecta, neste caso, da sua família de origem, sendo que essa desconexão pode ocorrer por uma variedade de razões e pode assumir diferentes formas, desde a diminuição do contacto até a interrupção total dos laços familiares (Castel, 2003, citado por Metrogos, 2017). Estas razões são diversas, podendo incluir conflitos irreconciliáveis, diferenças de valores, abuso emocional ou físico, questões de identidade pessoal, entre outros vários fatores. A rutura dos laços familiares pode, ainda, ser uma escolha consciente do indivíduo de se afastar da família, ou pode



resultar de uma série de acontecimentos e circunstâncias que, inevitavelmente, levaram à separação. No geral, a casa ou a primeira instituição social representa o local que normalmente consideramos ser o porto seguro, porém em alguns casos nem sempre o é, onde o conjunto das relações de proximidade que o indivíduo mantém no seu ambiente familiar e social “é insuficiente para reproduzir sua existência e assegurar a sua proteção” (Castel, 2003, citado por Metrogos, 2017, p. 18).

Na tese de Barreto (1998/2000), direcionando mais para a população em situação de sem-abrigo, encontrar-se nesta situação pode resultar de um “processo progressivo de perda dos laços afiliativos com as várias estruturas sociais: a família, a escola, o trabalho, a religião, a política e o lazer” (Bahr, 1973, citado por Barreto, 1998/2000, p. 16). Conceito este associado tanto ao nível individual como social, uma vez que os laços afiliativos correspondem a conexões entre um indivíduo e um grupo (La Gory et al., 1991, citados por Barreto, 1998/2000). Inclui o isolamento experienciado normalmente pela população que se encontra nesta situação, visto que a maioria vive ou sobrevive de forma solitária, sendo que em alguns casos ou não constituíram família ou podem ter perdido o contacto com a sua de origem (Bento et al., 1999, citados por Barreto, 1998/2000). Encontram-se casos em que a desafiliação começou através da morte de um ou de ambos os progenitores, pelo crescimento fora da família, como outras famílias e/ou instituições de acolhimento, ou fugas precoces de casa, etc. (Susser et al., 1987; Bento et al., 1996, todos citados por Barreto, 1998/2000). Em muitos dos casos as pessoas em situação de sem-abrigo cresceram em instituições de acolhimento e passaram por experiências adversas, gerando um ciclo intergeracional de transmissão.

É importante ressaltar, ainda, que a desafiliação familiar é uma experiência individual e única para cada pessoa, e a compreensão completa dessas situações requer uma abordagem sensível às narrativas e escolhas individuais, de forma a respeitar a mesma (Barreto, 1998/2000). Evidentemente, a desafiliação familiar pode ter implicações emocionais significativas para todos os envolvidos e, muitas vezes, é um processo complexo que evolui ao longo do tempo. Algumas pessoas podem procurar terapias familiares ou ajuda psicológica para lidar com estas dinâmicas e procurar formas de reconstruir ou redefinir os relacionamentos familiares, enquanto outras podem escolher manter uma distância permanente.

## 2.6 Ciclo intergeracional

O termo ciclo intergeracional, utilizado para compreender as interações e as mudanças ao longo do tempo nas diferentes etapas da vida das pessoas, refere-se ao processo contínuo de mudanças e fases que ocorrem ao longo das diferentes gerações em uma sociedade. Cada geração vivência e contribui para as dinâmicas sociais, culturais e económicas, deixando um impacto que influenciará as gerações futuras.

Ferreira (2009) descreve que o modo como uma pessoa foi vinculada às figuras importantes na sua infância influencia o seu modelo de funcionamento emocional. Se essas primeiras figuras de vinculação não proporcionaram um ambiente emocionalmente seguro ou não responderam adequadamente às necessidades emocionais da pessoa, ela pode desenvolver padrões de comportamento e respostas emocionais semelhantes aos de seus progenitores. Desta forma, o autor definiu a transmissão geracional como o fenómeno pela qual certos padrões emocionais ou comportamentais são passados entre gerações. Neste contexto sugere que as experiências emocionais e os padrões de vinculação inadequados podem ser transmitidos de pais para filhos, criando um ciclo repetitivo de comportamentos e respostas emocionais. Isto pode resultar em dificuldades na capacidade de ajustar-se e responder de maneira apropriada às emoções e solicitações dos outros (Ferreira, 2009).

O mesmo autor, Ferreira (2009), identifica que a “impermeabilidade relacional”, a dificuldade da pessoa em se adaptar ou modificar padrões de interação, é responsável, em grande parte, por fazer com que os indivíduos reproduzam os modos de interação que experimentaram anteriormente em novos relacionamentos, sejam eles amorosos, parentais ou sociais. As pessoas tendem a repetir padrões de relacionamento que aprenderam e experimentaram em relações anteriores. Porém, existe a possibilidade de se rever esses padrões internos se forem reunidos certos condicionantes, como a vontade em mudar, a existência de um ambiente estável e tranquilizador, o estabelecimento de relações de segurança, entre outros fatores. Portanto, mesmo que exista uma tendência para replicar padrões antigos, a revisão e mudança são possíveis com as condições certas. Então, embora a intervenção, ao nível dos padrões de vinculação, requer um trabalho exigente e complexo, esta pode contribuir para algumas alterações consideráveis (Bakermans-Kranenburg et al., 2003, citados por Ferreira, 2009).

Existem evidências baseadas em observações e dados concretos que constataam que a forma como as relações são estabelecidas entre geralmente pais ou responsáveis e

uma geração de indivíduos tende a ser replicada ou recriada na geração seguinte, ou seja, os padrões de interação e dinâmica de relacionamento que uma pessoa experimenta na sua infância influenciam a forma como essa pessoa irá se relacionar com seus próprios filhos ou com os outros (Kretchmar & Jacobvitz, 2002, citados por Ferreira, 2009). Por exemplo, alguns estudos abordados por Ferreira (2009) permitiram concluir que a agressividade pode ser um dos padrões susceptíveis de serem transmitidos de uma geração para a seguinte (Capaldi & Clark, 1998, citados por Ferreira, 2009), bem como a exposição à violência entre os pais durante a fase da infância, que faz com que as crianças tenham mais probabilidade em se tornarem pessoas mais agressivas na idade adulta (Ehrensaft & Cohen, 2003, citados por Ferreira, 2009). Desta forma, os primeiros relacionamentos de vinculação, as primeiras relações afetivas, podem influenciar a forma como as pessoas desenvolvem padrões de vínculo ao longo da vida, ou seja, são “organizadores de um possível padrão de vinculação” (Belsky & Fearon, 2002, citados por Ferreira, 2009, p.90).

Como referimos no ponto anterior, algumas das pessoas em situação de sem-abrigo já passaram por casas de acolhimento e infelizmente muitas crianças que estão nestes contextos, um dia, poderão vir a tornar-se pessoas em situação de sem-abrigo também, devido à adversidade que elas viveram enquanto crianças. Os próprios progenitores são pessoas que passaram por situações adversas em crianças, e provavelmente alguns também cresceram em centros de acolhimento. Como exemplo, as pessoas toxicodependentes, ou pessoas com problemas de saúde mental muito graves, associados ao mau desenvolvimento cerebral devido às experiências adversas, ou pessoas que vivem na pobreza extrema, visto que o dia-a-dia destas é própria sobrevivência, não têm disponibilidade emocional para se relacionarem com a criança de uma forma segura e sensível, gerando estes ciclos.

Numa gravidez caracterizada pela toxicodependência, pela insegurança, pobreza, violência física e/ou psicológica, o bebé vai nascer com muito mais dificuldades de regulação, com muito mais impulsividade, mais dificuldades na aquisição da linguagem, e até em desenvolver-se fisicamente, uma vez que não é estimulado (Silva et al., 2015). É precisamente aqui que se inicia um ciclo, e mais um ciclo, e assim sucessivamente, onde esta criança, que serve de exemplo, terá maior probabilidade de acabar por viver em contexto de rua ou sofrer morte precoce, devido aos estes estilos de vida em que a pessoa não têm como sair, muitas das vezes. No entanto, quando as mães apresentam maior sensibilidade com os seus bebés, não tendo vivido muitas experiências adversas

na sua infância, estas revelam maior competência pessoal, social e parental e menos comportamentos problemáticos (Ferreira, 2009). A sensibilidade materna é indicada como o fator que mais fortemente antecipa ou prevê todos os resultados, de acordo com o estudo do Instituto Nacional de Saúde Infantil e Desenvolvimento Humano (NICHD, 2003, citado por Ferreira, 2009, pp. 90-91). Há que ter em conta que há uma interação entre factores tanto genéticos como ambientais, uma vez que a genética pode ser um factor relevante, porém não determina, única e exclusivamente, a relação de causalidade da transmissão geracional. Existem quatro principais fatores de risco, ao nível do ambiente, envolvidos na transmissão geracional, identificados por Dixon e colaboradores (2005, citados por Ferreira, 2009): a “parentalidade antes de 21 anos”; a “história de doença mental ou depressão”; “residência com um adulto violento”; e “estilo parental”.

Os estudos concluíram que no geral existe uma correlação entre os valores experienciados e os que são passados a futuras gerações, mas há casos em que acontece uma transformação dos padrões entre as mesmas (Perris & Andersson, 2000; VanIjzendoorn, 1996; Belsky, 2003, todos citados por Ferreira, 2009).

Assim sendo, as pessoas que estão em situação de extrema vulnerabilidade social e/ou que tenham padrões de vinculação inseguros, devem ser trabalhadas de forma a proporcionar-lhes aquilo que nunca tiveram, um contexto seguro, emprego, educação, para que seja possível quebrar estes ciclos transgeracionais negativos (Ferreira, 2009). O contexto seguro referido remete para uma vinculação segura (principalmente com os pais ou entre pares), pois este tipo de vinculação actua como factor de protecção. A intervenção possível seria no sentido da “reelaboração dos modelos internos dinâmicos e da reestruturação dos esquemas interpessoais” (Safran & Segal, 1990, Guidano, 1991, todos citados por Ferreira, 2009, p. 92).

### **3. Educação para a perda**

Tendo em conta o mencionado no ponto anterior, a desafiliação parece estar associada tanto à patologia do vínculo como à da perda.

A experiência do luto, vivida de forma única e singular, decorrente da perda de um ente querido, é um evento impactante e cheio de significado na vida das pessoas (Costa, 2012). Consequentemente, o processo de luto tem sido objeto de estudo em diversas áreas, devido à sua natureza educativa, abrangendo uma ampla gama de variáveis, como

as emoções, os pensamentos, as memórias, as imagens, as ações, as perspectivas futuras, os desafios, entre outros, que moldam a experiência humana (Costa, 2012).

A abordagem a esta temática deve começar desde cedo para proporcionar às crianças ferramentas emocionais e cognitivas necessárias para lidar com esse aspeto inevitável da existência humana (Costa, 2012). Ajuda à naturalização do processo, o desenvolvimento emocional, a preparação para os desafios futuros, a fomentação de debates relevantes, a promoção da saúde mental, do respeito pela diversidade cultural e religiosa e também a prevenção de estigmas e tabus.

Introduzir a ideia da morte desde cedo ajuda a naturalizar o processo, tornando-o parte integrante da vida, diminuindo o estigma e deixando transparecer o medo e a angústia associados (Costa, 2012). De igual forma, permite compreender e lidar como a morte é crucial para o desenvolvimento emocional e cognitivo das crianças, ou seja, para aprenderem a expressar emoções associadas à perda e ao luto (Costa, 2012). A exposição precoce à temática da morte também pode preparar as crianças para enfrentar desafios e perdas que podem ocorrer ao longo da vida, contribuindo para o desenvolvimento de competências de confronto (Nagy, 1948). Conversas sobre a morte possibilitam discussões significativas entre pais, educadores e crianças, podendo fornecer suporte emocional e ser uma forma de esclarecer as dúvidas. Uma compreensão saudável da morte pode ter, igualmente, impactos positivos na área da saúde mental, por ajudar as crianças a lidar com situações difíceis e a desenvolver resiliência. É de destacar que a morte é muitas vezes abordada de forma diferente em várias culturas e religiões, portanto, introduzir essa diversidade, nas primeiras idades, promove o respeito pela pluralidade de crenças e práticas, assim como evita criar-se estigmas ou tabus em torno desse assunto, podendo contribuir para uma sociedade mais aberta e compreensiva em relação à temática (Kübler-Ross, 1969).

A Educação para a morte refere-se a um campo de estudo que explora a preparação e o desenvolvimento pessoal no contexto da finitude da vida. Essa abordagem considera a morte como parte integrante da existência e propõe uma reflexão sobre a vida e a morte como aspectos interligados do processo de individuação, conforme concebido por Carl Jung (1960, citado por Kovács, 2005, p. 486). A ideia do autor é que a compreensão da morte e a aceitação de sua inevitabilidade podem contribuir para um desenvolvimento mais completo e significativo ao longo da vida, alinhado com os princípios da “individuação junguiana”.

Para Kovács (2005), a ampliação do propósito da educação para a morte, tem de ser fundamentada com mais discussão, espaços de reflexão em instituições às quais necessitam de mais desenvolvimento, numa sociedade na qual “convivem a morte interdita, a busca da re-humanização da morte e a morte escancarada no cotidiano das pessoas” (p. 488). Kovács (2005, pp. 488-489) destaca a falta desta abordagem nas escolas atualmente devido à falta de preparação dos professores, sugerindo parcerias com Institutos com serviços de Psicologia, tornando, assim, mais possível existir uma disciplina “Psicologia da Morte” para os professores. Sugere ainda a criação de espaços de treinamento na própria escola, com o objetivo de oferecer assistência contínua através das atividades pedagógicas sobre o tema, de forma a ajudar as crianças e adolescentes que estejam na situação de perda ou de luto, fornecer bibliografia para a formação de professores, a apresentação, discussão e preparação destes por via de filmes, vídeos ou outros materiais. Para além da preparação dos professores, salienta a necessidade da preparação do próprio público.

A Educação para a perda ou para a morte remete para o uso de estratégias, abordagens ou programas que visam fornecer informações e orientações sobre como lidar com a morte e com o processo do luto. Este tipo de educação pode incluir a compreensão dos processos de luto, o desenvolvimento de competências de confronto com o tema, a promoção da resiliência emocional e a oferta de apoio prático para aqueles que enfrentam a perda de entes queridos. Pode, ainda, ser aplicada em diversos contextos, como em escolas, organizações de saúde ou comunidades, para ajudar as crianças, jovens e adultos a saber abordar e lidar melhor com as experiências de luto.

### **3.1 O luto e a resiliência face à perda**

Segundo Moura (2006, citado por Costa, 2012), a perda corresponde a um fenómeno universal na experiência humana, sendo algo que desafia todas as pessoas em diferentes momentos ao longo de suas vidas. A perda pode assumir várias formas, incluindo a perda de objetos materiais, a constatação de que um objetivo desejado é inatingível, a perda da juventude ou, mais significativamente, a perda de um ente querido, a mais difícil das perdas, pela impossibilidade de a impedir, mas uma parte essencial do desenvolvimento humano. O autor sublinha que, independentemente do tipo de perda que o indivíduo sofra, o elemento comum é a dificuldade em lidar com a ausência do que foi perdido. Esta dificuldade reflete o impacto emocional e psicológico

que as perdas podem ter nas pessoas, destacando a complexidade do processo de luto e a necessidade de enfrentar e compreender as emoções associadas à ausência do que era significativo na vida de alguém.

O luto é um “processo natural em virtude do rompimento de um vínculo significativo” (Silveira et al., 2020, p. 184), que segundo Costa (2012) normalmente envolve a expressão de reações e a vivência de fases que são necessárias para lidar de forma saudável com este processo. Conforme Rebelo (2004, citado por Costa, 2012), o luto é um caminho que segue, geralmente, uma determinada ordem e requer tempo para ser percorrido, denominando o tempo como fundamental para a reabilitação emocional. Desta forma, a compreensão e a vivência das diferentes fases do luto são vistas como componentes essenciais para a adaptação e superação da perda.

É neste contexto que surge a característica da resiliência e a sua importância para enfrentar os desafios que surgem durante a vida, sendo a perda um deles. Segundo Costa (2012, p. 5) a resiliência refere-se à capacidade de superar, com êxito, eventos ou situações de elevada adversidade e assinala que a forma como os indivíduos lidam com esses desafios depende de fatores que atuam como “atores resilientes”, ou seja, elementos que protegem e promovem a capacidade de se recuperar de eventos negativos. Os fatores resilientes podem incluir características pessoais dos indivíduos, bem como do ambiente ao seu redor. Quando esses fatores respondem de maneira positiva ou saudável diante de situações stressantes, contribuem para a resiliência (Reich et al., 2010, citados por Costa, 2012). Porém, Albuquerque, 2004 e Ceconello, 2003 (citados por Costa, 2012) ressaltam que a resiliência é fortalecida precisamente através da experiência de situações difíceis, que, em vez de serem evitadas, são enfrentadas e superadas, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais e das estratégias de *coping*, de superação.

As perdas, para além de terem potencial para impactar negativamente a saúde e o desenvolvimento do indivíduo, afetam também a família, como um todo (Bonanno et al., 2011; Reich et al., 2010, citados por Costa, 2012, p. 6). Os mesmos autores realçam para as reações variadas que cada pessoa pode vivenciar, sendo que algumas experienciam reações sentimentos mais profundos e, nesse caso, podem demorar mais tempo para recuperar, enquanto que noutras podemos observar reações mais ocultas e menos expressivas e conseguirem demonstrar uma capacidade maior de “seguir em frente”, de maior resiliência e de se adaptarem mais rapidamente à adversidade. Estas diferentes

respostas ressaltam a complexidade e a variedade de reações das pessoas diante de situações de perda.

No contexto das pessoas em situação de sem-abrigo, Bowlby (1980/1993, citado por Barreto, 1998/2000), em termos psicológicos, identificou três componentes associados à vivência de uma perda: “um desejo de reencontro com as figuras perdidas; raiva pela perda ou abandono dessas figuras; e um certo grau de desapego” (p. 61). Identifica-se um desejo de reencontrar as figuras de vinculação, um desejo por vezes inconsciente, que se pode constatar na não fixação na mesma localização geográfica por um longo período de tempo, ou seja, a sua localização parece estar associada às suas origens (Barreto, 1998/2000). Assim como o sentimento de raiva ou de abandono pode ser vivenciado por esta população, na medida em que o seu momento de viragem às vezes é devido a discussões que tiveram no passado com as suas figuras de vinculação que não conseguiram resolver ou ultrapassar (Barreto, 1998/2000).

A solidão por vezes pode parecer algo assustador para uns, a pessoa realça que foi abandonada, mas para outros algo de orgulho, de como se fosse fácil passar a sua vida sozinha (Barreto, 1998/2000). Por vezes, também existe o sentimento de aceitação, de que esse caminho é o seu destino inevitavelmente (Barreto, 1998/2000).

A lembrança de laços perdidos e a perda de identidade após a perda são fortemente apontados no caso das pessoas em situação de sem-abrigo. Cada pessoa passou por experiências pessoais diferentes e encara a morte também de forma singular. Nesta população, a morte é bastante comum, e não existindo família ou suporte social, acabam por ser mortes silenciosas e ignoradas por todos (Bento & Barreto, 2002). Muitas das instituições de resposta social que acompanham estas pessoas, garantem a pouca ou até ausência de familiares ou amigos nos velórios, sendo que muitas das vezes as próprias equipas de rua responsáveis nem chegam a descobrir que a pessoa faleceu. As equipas dão-se conta do seu desaparecimento, alertam as outras entidades e equipas, mas em alguns casos nem chegam a descobrir a sua morte.

Embora sejam poucos os casos, algumas encontram-se a viver em locais significativos para elas, relacionados com os laços perdidos e já extintos dos seus familiares, ou nos antigos locais de trabalho (Bento & Barreto, 2002), ou ainda em locais religiosos. A maioria procura locais estratégicos, que chamem pouca atenção e/ou que facilitem a sua rotina diária, aos que a possuem. Outros locais significativos poderão ser os associados às mortes de pessoas importantes das suas vidas. Um exemplo desta situação é o de uma pessoa em situação de sem-abrigo que passava grande parte do seu



tempo no cemitério, no local de sepultura do/a seu/sua companheiro/a falecido/a, não sendo o seu local de pernoita pela questão da restrição de certos horários e atividades. Neste exemplo, a pessoa encontrava-se frequentemente alcoolizada e degradada, já não sabendo quem ela era e o seu propósito de vida.

Como esta situação, Bento e Barreto (2002) encontraram muitas outras nas quais houve perda de identidade a partir do momento em que morreu alguém que lhe era significativo, podendo até ser, por vezes, esse o momento de viragem que os levaram a viver em contexto de rua. As experiências de morte vividas, como esta, podem ou não levar ao sentimento de culpa. Outro caso identificado foi de uma pessoa que provocou, de forma não intencional, um acidente de trabalho, tendo morrido o seu colega. Essa vivência acarretou outros eventos negativos e impactantes, tais como a demissão, o divórcio e o/a levou a um estado de desorientação agravante.

É difícil confirmar que uma ou mais morte(s) de pessoa(s) significativa(s) tenha sido a(s) responsável(eis) pelo momento de viragem nas suas vidas, pois a maioria das entidades que os acompanha não têm acesso a determinados dados pessoais e familiares destes ou têm pouca informação, dependendo da abertura das pessoas.

Em determinados casos, ainda ocorre alguma superação e recuperação da sua identidade, noutros mais graves acontece efetivamente a total perda de identidade, não se lembrando mais até do seu nome.

Tudo isto permite concluir que existe uma multiplicidade de trajetórias de vida que as pessoas em sem-abrigo podem viver, uma diversidade de situações que podem acontecer (“rua, albergues, serviços de psiquiatria, serviços sociais, trabalhos precários, ajudas privadas e de associações, mudanças de terra, etc.”), como mencionam Bento e Barreto (2002, p. 207).

Nos casos bem sucedidos, aquando se consegue recuperar os laços perdidos, acontecem evoluções positivas, como o reencontro familiar, o regresso à sua terra de origem, reintegração social e uma vida normal, deixando o contexto de rua.

### **3.2 A importância da intervenção socioeducativa com as pessoas em situação de sem-abrigo**

A palavra socioeducativa encerra a perspetiva do ser humano como ser social, uma que não nascemos humanos, tornamo-nos humanos, na relação com o outro (Gaspar, 2022c).

O conceito de intervenção socioeducativa surge de um esforço de “racionalizar as profissões relacionais” (Couturier, 2001, citado por Gaspar, 2022c).

Houve, ao longo do tempo, uma interseção entre dois paradigmas principais na intervenção social. O primeiro paradigma é mais do campo da educação, enfatizando a intervenção social, a autoconsciência, a vontade e a responsabilização (Gaspar, 2022c), uma abordagem mais voltada para a educação e para o desenvolvimento de competências e capacitação das pessoas. O segundo paradigma é mais orientado para a ação social, destacando a proteção, a adaptação, a cura e um modelo médico/clínico (Gaspar, 2022c), uma abordagem mais voltada para a assistência social, com foco na proteção, cuidado médico e adaptação ao ambiente.

A intervenção socioeducativa levanta questões sobre as distinções entre a intervenção educativa e outras formas de intervenção relacional. Destaca-se que a intervenção socioeducativa é apresentada como uma função social específica, envolvendo os processos de mediação e negociação, a forma específica de intervenção educativa. Tem o objetivo essencial de capacitar as populações mais vulneráveis, não se limitando só a essas (Gaspar, 2022c). Visa não só a sua integração como a sua autonomia, através da capacitação individual (*empowerment*), a sua emancipação, utilizando uma abordagem dual de educação e ação social, e baseando-se num modelo bioecológico e sistémico. Esta abordagem reconhece a dinâmica dos sujeitos enquanto participantes na intervenção, ou seja, considerando que os sujeitos (indivíduos envolvidos) desempenham um papel dinâmico, têm interações complexas e influências mútuas.

Para além disso, a intervenção socioeducativa tem uma base teórica que incorpora elementos bioecológicos, tendo em consideração os fatores biológicos e ambientais, e sistémico, considerando os sistemas e interconexões e, ainda, tendo em conta os fatores protetores e/ou amortecedores e os de manutenção (Gaspar, 2022c)

Desta forma, a intervenção socioeducativa caracteriza-se pela ação de um conjunto de profissionais cuja prática profissional baseia-se (Gaspar, 2022c):

- na dimensão relacional, pois o trabalho é centrado nas relações interpessoais, então a eficácia da intervenção depende, em grande parte, da qualidade das interações e relações estabelecidas com os indivíduos ou grupos envolvidos;
- na responsabilidade, ou seja, no afastamento dos técnicos e na ênfase na qualidade da intervenção, uma vez que a intervenção socioeducativa não é meramente

técnica, ela envolve aspectos relacionais e interpessoais, havendo a necessidade de se desenvolverem competências profissionais para esta ação;

- nos termos de eficácia (resultados) e eficiência (mundo real), sendo que essa transposição para o mundo real é estudada. Neste contexto, os profissionais nesta área devem ter um entendimento claro e prático das noções de eficácia (atingir os objetivos) e eficiência (atingir os objetivos de forma otimizada, sem desperdício de recursos), e as suas intervenções têm que ser baseadas em evidências;

- na noção de profissional “reflexivo” e atualização contínua de competências, na medida em que os profissionais devem ser capazes de analisar criticamente suas ações, aprender com suas experiências e manter-se atualizados em relação às novas abordagens e conhecimentos na área;

- no princípio de que a intervenção socioeducativa não é limitada a uma disciplina específica, mas é um campo de ação e reflexão que transcende as fronteiras disciplinares, demonstrando a necessidade de uma abordagem holística e integrativa na prática e na reflexão nesta área.

Assim sendo, a intervenção socioeducativa é apresentada como uma prática profissional que enfatiza a importância das relações interpessoais, a responsabilidade pela qualidade e impacto, a diferenciação em relação a abordagens técnicas, a consideração de eficácia e eficiência, a reflexão contínua e a natureza transdisciplinar.

De acordo com Durning (1995) e Blanchard-Laville et Flabet (1999) (todos citados por Gaspar, 2022c), a intervenção socioeducativa é equiparada à intervenção psicossocial, destacando um objetivo comum para os profissionais envolvidos em ambas as práticas: “potenciar a construção de saberes, saberes-fazer e atitudes (saber ser e saber estar) aos indivíduos ou grupos” (Gaspar, 2022c), promovendo o desenvolvimento integral, incluindo aspectos cognitivos, práticos e comportamentais.

Na temática do luto, encontramos geralmente uma intervenção mais focada na população infantil que adulta e para as pessoas em situação de sem-abrigo mais escassa é. Para o luto infantil, existem algumas técnicas que ajudam a trabalhar a temática de forma leve e positiva, como a visualização ou imaginação guiada, permitindo que a criança crie imagens positivas e ajudam a diminuir a ansiedade e o medo relacionados (Costa, 2012).

As técnicas de *role-play* são normalmente aplicadas também neste contexto, para permitir às crianças explorar as emoções como a raiva, a revolta, o medo, a angústia e a

tristeza, ao mesmo tempo que começam a compreender e aceitar positivamente o conceito da morte e diminuir as dificuldades na expressão dessas (Costa, 2012).

As dinâmicas de grupo focadas para este tema são outras estratégias para facilitar a expressão das emoções e sentimentos que possam estar a ser ocultados devido à dor provocada pela perda e são ferramentas que podem ser usadas em qualquer idade. Bem como alguns jogos também podem ter a capacidade das pessoas projetarem os seus sentimentos que ainda não estão resolvidos, de forma mais aberta e lúdica (Costa, 2012).

Com a população em situação de sem-abrigo, pode-se trabalhar as memórias, tanto positivas como negativas, relativamente às perdas significativas que tiveram ao longo das suas vidas (Costa, 2012). O uso de fotografias, objetos ou jornais podem contribuir para que estas recordações sejam manifestadas e os pensamentos sejam libertados. A criação de uma caixa ou um pote onde a pessoa possa colocar um papel onde escreveu o que sente, qualquer acontecimento que lhe tenha causado impacto, e retirar sempre que quiser e reavivar essas recordações, é uma dinâmica que pode ajudar a consolidar e a trabalhar sentimentos que noutra hora não houve oportunidade para o fazer. Escrever uma carta e queimá-la ou enterrá-la ou atirá-la ao mar, por exemplo, são formas simples e possíveis de se realizarem com esta população (Costa, 2012). Se for da preferência das pessoas, pode-se optar pelo diálogo, pela partilha das suas experiências e memórias, situações que podem ser do passado ou estarem a acontecer no momento presente.

É importante destacar que estas pessoas, em particular, caracterizam-se muito pela “ausência de uma vinculação segura que se explica por uma história relacional quase sempre disfuncional, pautada por inúmeras perdas e rupturas” (Quintas, 2010, p. 15). Logo, se em circunstâncias normais existe uma tendência para o isolamento social, nas pessoas que se encontram em situação de sem-abrigo, essa tendência será ainda mais previsível e nefasta, ou seja, poderá haver uma maior ocultação de pensamentos e sentimentos, devido à solidão e exclusão social sentidas. Portanto, criar contexto para que seja possível estas pessoas poderem finalmente desabafar o que provavelmente nunca falaram, é crucial para os ajudar a ultrapassar situações ainda não resolvidas e a sensibilizá-los para a possibilidade de descobrir novos caminhos, mesmo encontrando-se na situação atual de sem-abrigo.

Uma vez que estas pessoas e todas na idade a partir da adolescência, já sabem a noção da irreversibilidade da morte e já passaram por alguma experiência de perda, apenas podem precisar de alguém disponível para as ouvir e compreender (Costa, 2012).

As atividades mencionadas permitem às pessoas, às quais passam ou passaram por situações idênticas, fornecer uma ferramenta importante para a sua recuperação.

As diversas técnicas existentes para abordar a temática do luto permitem captar o significado que cada pessoa atribui à morte. Existem vários fatores que influenciam a resposta da pessoa à morte: a relação com a(s) pessoa(s) falecida(s), a natureza da(s) morte(s), a personalidade da pessoa, a forma como lidaram com experiências anteriores, a idade, o nível de desenvolvimento, a existência ou não de apoio familiar/social e o comportamento, atitudes e respostas dos pais e de outros adultos significativos do meio envolvente, quando eram crianças (Costa, 2012).

A postura de um interventor passará sobretudo pela observação, escuta ativa, a adoção de uma postura compreensiva, mantendo o contacto visual, demonstrando sensibilidade, paciência e disponibilidade e capacidade de empatia, possibilitando às pessoas a expressão dos seus sentimentos, pensamentos, desabafos contidos por um longo período de tempo, caso assim queiram (Costa, 2012).

Ao nível infantil, as intervenções podem ser preventivas e não só terapêuticas (Costa, 2012), enquanto que nas pessoas que vivem em contexto de sem-abrigo e todas as outras com idade adulta, não se aplica tanto na prevenção, concentrando-se mais na terapia, uma vez que com o avançar do desenvolvimento cognitivo, cada pessoa vive de forma única e cada vez mais complexa o processo do luto, pela variedade de emoções e reações possíveis. Assim, a prevenção, neste contexto, seria difícil de implementar de maneira generalizada devido à singularidade do luto. Porém, a terapia fornece um ambiente seguro para a expressão de emoções e exploração de estratégias de adaptação que ainda poderão recorrer. Para além disso, pode ajudar na procura do significado da vida, da morte e do seu propósito, ou seja, no desenvolvimento de estratégias para a reconstrução da vida e do propósito.

“Somos todos psicólogos uns dos outros”

– Utente acompanhado pela Associação Integrar

## **Parte II. Enquadramento Institucional**

### **1. Local do estágio curricular**

Neste capítulo procura-se apresentar a instituição na qual decorreu o estágio curricular, a Associação Integrar, seguida pela introdução à Equipa de Apoio Social Direto (EASD), uma das vertentes de atuação da Associação e na qual esteve inserido o nosso estágio. Num segundo momento, pretende-se dar a conhecer o processo desde a sinalização à intervenção, visando compreender a estrutura e abordagem no contexto de rua. Posteriormente, apresentam-se as características do público-alvo com o qual colaborámos no decurso do estágio. Por fim, e não menos importante, destaca-se o papel do educador social e da intervenção socioeducativa nos diferentes contextos sociais.

#### **1.1 Caracterização da Associação Integrar**

A Associação Integrar (AI) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, com sede na Rua do Teodoro, n.º 1, na freguesia de Santo António dos Olivais, em Coimbra, que trabalha no âmbito do apoio social prestado às pessoas mais carenciadas, como pessoas em situação de sem-abrigo, toxicodependentes ou trabalhadores/as do sexo. Foi criada em 1994, tendo quase 30 anos, por profissionais da área da reinserção social, e em 1997 foi registada como uma IPSS.

Tem como um dos princípios fundamentais auxiliar o máximo número de pessoas, sobretudo as mais carenciadas e/ou com maior risco de vulnerabilidade social, pautado pelos valores de solidariedade, inclusão social, justiça, capacitação, igualdade de oportunidades, dever individual e responsabilidade social conjunta (Associação Integrar, 2012).

Para garantir este apoio, seja a crianças, jovens, famílias, pessoas em situação de sem-abrigo, toxicodependentes e trabalhadores de sexo, do concelho de Coimbra, tem como objetivo principal a criação, desenvolvimento e inovação de atividades, iniciativas e ações protetivas para as comunidades vulneráveis, em conjunto de outras entidades (Associação Integrar, 2012). Como objetivo secundário, dentro do contexto de apoio à (re)integração social, laboral e comunitária dos seus beneficiários, a Associação incentiva, divulga e implementa iniciativas para consciencializar a sociedade e realiza atividades recreativas, culturais, formativas ou educacionais.

Através das parcerias e protocolos que a AI estabelece com outras entidades, a Associação consegue promover vários projetos que funcionam no âmbito do apoio social, com um objetivo comum de atender às carências identificadas entre os grupos com maior risco de vulnerabilidade. Projetos como: a Cantina Social, financiada pela Segurança Social, que integra duas respostas ao nível da alimentação, a Cozinha Solidária – aos fins de semana e feriados entre as 11h00 e as 12h00, e o Serviço de Alimentação Solidária (SAS), de segunda à sexta durante o ano inteiro entre as 17h00 e as 18h00 – atuando, portanto, em horários diferentes; o Projeto Loja Social (cf. Anexo I) é destinado aos utentes tanto acompanhados pela Associação, como encaminhados por entidades externas. Integra o Pronto-a-Vestir Social (vestuário, calçado e têxteis para o lar), a Extensão das Lages (louças, talheres, eletrodomésticos, livros escolares e outros, peluches, e brinquedos e jogos, entre outros), o Pólo da Quinta dos Olivais (mobiliário diverso para casa, cadeiras, estantes, colchões e outros); o Programa Mais Cuidados Mais Integrados, que será abordado com mais detalhe mais à frente neste relatório; o Centro de Atividades Ocupacionais da Quinta dos Olivais, que promove várias iniciativas e atividades destinadas a diferentes públicos-alvo; e as Atividades de Enriquecimento Curricular em que a Associação Integrar é entidade executora, neste ano letivo 2023/2024. A Associação Integrar pretende implementar ainda, em 2024, o Projeto Quinta dos Sonhos, espaço dividido em quatro (o Coração da Quinta focado na pessoa; o Cantinho dos Sentidos com o intuito de explorar os cinco sentidos, através da confeção do pão; o Abrigo da Partilha que funcionará como um local para *workshops* direcionados a crianças, jovens e respetivas famílias; e a Fonte do Ser para (auto)reflexão do percurso pelo espaço), o Programa de Intervenção com Adolescentes em Risco (PIAR) / Caminhos Seguros para o Futuro, o Projeto Inovador de Atividades Ocupacionais para Sem-Abrigo – (Re)Criar Novos Caminhos de Vida, para além do alargamento do Acordo do CAFAP, Erasmus + na área do Desporto, Programa Eco-Escolas e participação na rede empresarial mais negócio (Associação Integrar, 2024b).

A Cozinha Solidária / Serviço de Alimentação Solidária, criada em 2012, enquanto serviço de apoio à alimentação, tem o objetivo de responder às necessidades ao nível da alimentação. Encontra-se em funcionamento todos os dias do ano, na Rua Martins de Carvalho. Distribui, em regime *take-away*, e confeciona refeições alimentares, para pessoas carenciadas que tenham a sua situação de carência económica evidenciada, após autorização da Direção que tem em conta a análise das despesas e do

agregado familiar, sendo assim encaminhadas para receber este suporte. É através da realização de Campanhas de Recolha de Alimentos, onde participam técnicos, voluntários e estagiários da Associação, a partir de outras entidades, que são obtidos géneros alimentares necessários para a confeção das refeições e o normal funcionamento deste serviço, salvaguardado por voluntários (Associação Integrar, 2024b). Este projeto possibilita ainda a realização de atividades que visam o aprimoramento de competências relacionadas com a gestão doméstica e financeira dos utentes da AI, competências básicas essenciais para se tornarem autónomos. Este ano, pretende-se criar um canteiro de ervas aromáticas, comemorar datas relacionadas com a alimentação (exemplo: Dia Mundial da Obesidade; Dia Internacional da Consciencialização sobre as Perdas e Desperdício Alimentar; entre outros), bem como comemorar as datas de aniversários dos utentes, proporcionando-lhes um bolo de aniversário, a dinamização de um *workshop* sobre o Reaproveitamento de Sobras destinado aos funcionários e colaboradores da AI e a colaboração dos restaurantes solidários (Associação Integrar, 2024b). O espaço da Cozinha Solidária é importantíssimo, dado que garante o funcionamento dos dois serviços de apoio alimentar, a Cantina Social e o Serviço de Alimentação Solidária (SAS), destinados à população mais carenciada do concelho de Coimbra. Importa referir que por um serviço gratuito, para quem se encontra a beneficiar-se deste, não tem suporte ao nível financeiro que o assegure, daí a necessária dinamização das campanhas e contribuição de entidades.

O Projeto da Loja Social / Pronto-a-vestir Social tem como finalidade apoiar pessoas e famílias que necessitam de vestuário, calçado, produtos de higiene pessoal, objetos para o lar, eletrodomésticos e outros itens doados pela comunidade da cidade. Após serem encaminhadas começam a beneficiar deste serviço, sendo-lhes entregues os respetivos bens essenciais de forma gratuita (Associação Integrar, 2024b).

Finalmente, o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), localizado na Quinta dos Olivais, é um espaço destinado à realização de atividades de foro ocupacional e ações em conjunto com as pessoas atendidas pelas diferentes vertentes de intervenção da Associação.

O Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), localizado na Quinta dos Olivais, é um espaço destinado à realização de atividades de foro ocupacional e ações em conjunto com as pessoas atendidas pelas diferentes vertentes de intervenção da Associação, sobretudo os utentes do Centro de Acolhimento e Inserção Social (CAIS). Com o tempo



também adveio a necessidade de se abrir a à comunidade em geral, de forma a favorecer o contacto com a natureza e o meio ambiente dentro do contexto da cidade.

A intenção passa pela integração e socialização dos utentes, desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências pessoais, sociais e laborais, bem como ser um espaço que proporcione ocupação útil do tempo livre (Associação Integrar, 2023), ao mesmo tempo que promove a (re)inserção no mercado de trabalho. São realizadas atividades de ocupação como a própria preservação da Quinta, ou seja, a produção agrícola, jardinagem, colaboração em pequenos arranjos e outras tarefas relacionadas a trabalhos manuais e de bricolagem, enquanto desenvolvem competências profissionais (Associação Integrar, 2023). Os alimentos oriundos da produção agrícola são utilizados na preparação das refeições da Cozinha Solidária e nas refeições do CAIS. Importa mencionar que o espaço é igualmente funcional para a Prestação de Trabalho a Favor da Comunidade<sup>14</sup>, através da parceria entre a AI e a Delegação do Centro da Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

Uma vez que é necessário promover a formação, AI apoia na procura ativa de emprego, (re)inserção no mercado de trabalho, consciencialização das empresas para a inclusão no mercado de trabalho de pessoas em situação de vulnerabilidade social e a prevenção de comportamentos que representem riscos ou desvios (Agência Lusa, 2019).

Acrescenta-se que, recentemente, foi introduzida uma nova medida de apoio à população em situação de sem-abrigo, nomeadamente a implementação da Linha de Sinalização Urgente (cf. Anexo II), e assinada Adenda ao Protocolo de criação da Rede Nacional de Equipas de Rua com a Associação Existências. Assim, esta linha complementa o trabalho realizado pelas outras equipas de rua das outras entidades, funcionando em horários estendidos para permitir a sinalização de situações urgentes. Sempre que se recebe uma sinalização sobre alguém que possa estar a pernoitar em contexto de rua são coordenados os recursos disponíveis para responder de forma rápida a qualquer momento do dia.

Posto tudo isto, são estabelecidas parcerias e celebrados protocolos com várias entidades, com vista a atender de forma imediata e eficaz às necessidades da população mais vulnerável da cidade de Coimbra.

---

<sup>14</sup> Indivíduos que estejam a cumprir esta medida que pode ser aplicada como pena substitutiva da prisão, no caso de esta não ser superior a dois anos.

## **1.2 Protocolos e Acordos de Cooperação com a Associação Integrar**

Através do Acordo Típico, celebrado com o Instituto de Segurança Social em 1998, que a AI procura dar resposta nos âmbitos social, psicológico e educacional/(in)formativo. Estas vertentes são a Equipa de Apoio Social Direto (EASD), o Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP), o Centro de Acolhimento e Inserção Social (CAIS) e a Cantina Social.

A EASD ou a Equipa de Rua trabalha fundamentalmente no apoio social, desde ao nível de equipa de rua, com pessoas em situações de extrema vulnerabilidade, em situação de sem-abrigo, toxicodependentes e trabalhadores/as do sexo, através de giros de rua diurnos e noturnos, acompanhando e identificando pessoas que necessitem de intervenção ou de bens alimentares, donativos que a equipa obtém a partir de outras entidades. Realiza acompanhamento de pessoas por meio de atendimentos sociais integrados e encaminhando-as para serviços de apoio mais apropriados às suas necessidades.

O (CAFAP) é uma resposta direcionada para as crianças, jovens e famílias e centrada na análise, prevenção de riscos e minimização de danos em situações de risco psicossocial, com o intuito de apoiar esta população-alvo, que se encontra em risco. O trabalho de uma equipa de CAFAP passa sobretudo por uma abordagem multidisciplinar e integrada, colaborando de forma interativa tanto dentro como entre instituições e com a comunidade. O seu objetivo é implementar uma intervenção bem-sucedida para que as crianças, os jovens e as suas famílias possam beneficiar. Esta iniciativa tem como meta capacitar as famílias com competências parentais, procurando otimizar o desenvolvimento das crianças e/ou jovens dentro do contexto familiar. A equipa do CAFAP realiza intervenções, através de atendimentos, visitas domiciliárias, ações de formação/educação parental e de apoio psicológico e social.

O CAIS, outra vertente social, criada em 2001 pela AI, com o co-financiamento do Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra (CDSSC), é um Centro de Acolhimento, que funciona como uma comunidade de reintegração, com capacidade de acolher doze utentes do sexo masculino em regime de acolhimento e vinte e cinco indivíduos de ambos os sexos em regime ambulatorio, todos com idade superior a dezasseis anos, que se encontrem em situação temporária de “sem-abrigo”, carentes de suporte familiar, e desenvolve programas que visam o desenvolvimento de várias competências que os levem à (re)integração social (Associação Integrar, 2024). Esta

vertente tem como principal propósito criar condições que permitam aos indivíduos (re)construir os seus projetos de vida, visando a (re)integração social. Portanto, a intervenção desta resposta passa pelo acompanhamento social, psicológico e psiquiátrico, quando necessário, incluindo o treino de competências pessoais e sociais, pré-profissionais e de gestão doméstica (Associação Integrar, 2023). Os utentes no CAIS estão sempre ocupados: entram a partir das 18h30 e depois saem outra vez de manhã e dirigem-se para os seus empregos ou para a formação profissional, onde se encontra a maioria, até conseguirem (re)integrar-se no mercado de trabalho por fim, na esperança de um novo recomeço ou numa segunda oportunidade de vida na sociedade. Os que não têm emprego nem frequentam formação profissional estão ocupados no CAO.

Outra resposta, ao nível da alimentação, que recebe apoio financeiro também da Segurança Social de forma a estender a sua área de atuação, é a Cantina Social, que se encontra em funcionamento desde 2014. O objetivo desta vertente é o de proporcionar apoio alimentar às pessoas carenciadas, em situação de carência socioeconómica no concelho de Coimbra. O serviço é disponibilizado, diariamente, no formato de *take-away*, sendo direcionado especialmente a estas pessoas que tenham baixos rendimentos, pessoas e/ou famílias desempregadas e famílias com filhos a cargo, entre outros grupos em necessidade comprovada (Associação Integrar, 2023).

Os Apartamentos Partilhados, em funcionamento desde 2021, é uma das outras respostas da Associação Integrar, direcionada a indivíduos em situação de sem-abrigo, promovida pela respetiva Associação e financiada através do Protocolo com o Instituto da Segurança Social, que proporciona o acompanhamento em regime de acolhimento a seis utentes. Esta vertente tem como finalidade assegurar suporte, acompanhamento social e alojamento temporário em apartamento partilhado, de modo a evitar que alguém fique na rua por falta de alternativas, facilitando assim a transição para uma vida plenamente autónoma (Associação Integrar, 2024a).

O Projeto *Housing First*, funcionou desde 2022 até ao ano presente e deu resposta a quinze utentes, tendo como foco principal oferecer uma residência individualizada para aqueles em situação de sem-abrigo, auxiliando no processo gradual de integração social (Associação Integrar, 2024a).

Para além destas respostas financiadas pela Segurança Social, há protocolos de cooperação entre a AI e outras entidades: o Núcleo de Estudantes de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social da Associação Académica de Coimbra; o Núcleo de Estudantes de Farmácia da Associação Académica de Coimbra; a Delegação de

Coimbra da Cruz Vermelha Portuguesa; a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra no âmbito do Projeto Saúde sobre Rodas; a Associação Portuguesa Conversas de Psicologia; a Wit-Software; a Associação SOS Hepatites no âmbito da intervenção social; a Pastelarias Vasco da Gama, no âmbito da intervenção junto de população alvo apoiada pela Equipa de Rua – Equipa de Apoio Social Direto; a Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra Cat do Loreto, no âmbito da cedência de excedentes de produção agrícola do Centro de Atividades Ocupacionais da Quinta dos Olivais; a Comunidade Juvenil, no âmbito da cedência de excedentes de produção agrícola do Centro de Atividades Ocupacionais da Quinta dos Olivais; a Junta de Freguesia de Assafarge, no âmbito da cedência de excedentes de produção agrícola do Centro de Atividades Ocupacionais da Quinta dos Olivais; a Associação Ultra Mancha Negra Boys, ao Serviço da Intervenção Social tendo em vista a intervenção junto de população carenciada apoiada pela EASD – Equipa de Rua; o Restaurante, Padaria, Pastelaria Tamoeiro; a Pastelaria Pristina, LDA.; a Pastelaria A Nova Penta, Lda.; a Associação Académica de Coimbra, no âmbito do Projeto Refeição (DE)VIDA; e a Instituto da Segurança Social, I.P. – CDSSC. Recentemente, também se estabeleceu outro protocolo de colaboração, entre a AI e o CHUC, através do Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria (CRI), colaboração que tem como objetivo aprimorar a comunicação e coordenação, procurando otimizar os serviços oferecidos por cada entidade.

## **2. A Equipa de Apoio Social Direto (EASD)**

As Equipas de Rua são serviços que geralmente vão ao encontro das pessoas em situação de vulnerabilidade, uma vez que estas não recorrem ou têm dificuldades em procurar ajuda (Bento & Barreto, 2002).

Uma Equipa de Rua deve ser composta por profissionais de diversas disciplinas, como psicólogos, assistentes sociais, psiquiatras, técnicos de educação, entre outros. A razão para essa diversidade de especialidades é garantir que as pessoas em situação de rua, que são avaliadas pela equipa, recebam suporte abrangente que leve em consideração as suas diversas necessidades. Esta abordagem multidisciplinar permite uma cobertura mais ampla das situações complexas que as pessoas em situação de rua enfrentam.

Diante da escolha entre a indiferença de não tomar nenhuma medida, simplesmente ignorar a situação, ou adotar medidas drásticas sem considerar os detalhes

do problema ou a abordagem de remover pessoas em situação de rua, a melhor solução é, sem dúvida, aquela que começa com uma avaliação técnica realizada no próprio local – *in loco*<sup>15</sup> (Bento & Barreto, 2002).

Dado à complexidade deste trabalho, é considerado um dos mais emocionalmente intensos e desgastantes, quando se lida, por exemplo, com uma pessoa desafiadora ou alcoolizada, ou alguém que recusa ajuda, ou que afirma querer morrer na rua, ou quando quer oferecer o pouco que tem. É de grande risco, pois vai-se a locais perigosos, porém é uma das mais fundamentais e nobres atividades profissionais (Bento & Barreto, 2002).

O trabalho realizado por Bento e Marmeleiro, em 1989, revelou que na década de 80 não existiam Equipas de Rua e não circulava o termo “sem-abrigo” (citados por Bento & Barreto, 2002). Apenas nos anos 90 é que estas equipas começaram a surgir, compostas por profissionais, normalmente psicólogos, assistentes sociais e psiquiatras, por voluntários e por membros de entidades religiosas.

A Equipa de Apoio Social Direto (EASD) é uma Equipa de Rua e conforme o estipulado pelo Acordo de Cooperação firmado com o Centro Distrital de Segurança Social, esta unidade opera de forma orgânica e hierárquica, sendo uma das vertentes integrada na Associação Integrar, desde o dia 4 de agosto de 1998 (Associação Integrar, 2012). A intervenção da EASD realiza-se em contexto de rua, utilizando abordagens e práticas adequadas às questões específicas da população-alvo e atendendo à localização geográfica, que geralmente são locais da cidade de Coimbra.

A EASD tem o objetivo de estimular à adoção de comportamentos mais positivos, de encorajar a transição para fora da situação de viver nas ruas, de incentivar a procura por um tratamento médico especializado, quando necessário, e de motivar à participação no mercado de trabalho, seja a entrar pela primeira vez ou de regresso.

Intervém em situações de crise e vulnerabilidade social junto das pessoas em situação de sem-abrigo, população toxicodependente e trabalhadores/as do sexo, geralmente com pouca rede de apoio proveniente da família ou de um sistema de suporte psicossocial, população cada vez mais desafiada pelas dificuldades que enfrenta.

A resposta EASD abrange jovens e adultos, de ambos os sexos, que se encontram em situações precárias, que tenham problemas associados com o consumo de substâncias psicoativas ou bebidas alcoólicas (Associação Integrar, 2012). Tanto aqueles

---

<sup>15</sup> A avaliação técnica *in loco* que significa “no local”, implica que os profissionais vão até ao local, analisar a situação de perto e, com base nessa avaliação, desenvolver estratégias e intervenções adequadas e eficazes.

que não estão a participar ativamente no seu processo de recuperação quanto os que estão em alguma etapa de tratamento. Como mencionado, a Equipa de Rua presta serviços no âmbito do apoio social através do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) que engloba o atendimento (informal, encaminhamento, atividades) e o acompanhamento (apoio social, psicológico, na procura de emprego, na toma de medicação, educacional, jurídico, médico, entre outros), e da dinamização de ações de formação (Treino de Competências). A EASD tem como recursos humanos uma Diretora Técnica da Equipa de Intervenção Direta, licenciada em Serviço Social, duas técnicas, duas estagiárias, voluntários individuais e voluntários coletivos, ou seja, projetos que cooperam com a Associação Integrar.

O trabalho de uma Equipa de Rua varia todos os dias, não existindo uma rotina estável. Vive-se muito em contexto de imprevisibilidade, decorrente da natureza multifacetada e dinâmica das situações enfrentadas. Então, a capacidade de adaptação rápida e resposta às necessidades específicas de cada pessoa é importante para o sucesso desse tipo de intervenção. A Equipa não trabalha para minimizar fatores de risco e aumentar fatores protetores, mas consiste num trabalho para a manutenção, para a contenção, envolvendo antes os fatores de manutenção.

## **2.1 As áreas de atuação da EASD**

A EASD tem diversas áreas de atuação, podendo a sua intervenção passar por (Associação Integrar, 2023): apoio social, ações realizadas para atender às necessidades específicas e essenciais de uma pessoa ou grupo e promover uma transformação positiva; apoio psicológico que visa proporcionar um espaço de reflexão e apoio emocional, para que os utentes sejam capazes de enfrentar as adversidades de forma mais saudável e equilibrada; educação e (in)formação, que inclui sessões formais e informais com foco no treino de competências e na promoção de hábitos saudáveis, como alimentação, higiene e apresentação pessoal, na redução de comportamentos de risco, na sensibilização para tratamento da toxicodependência, na administração adequada da medicação e na prevenção de doenças infetocontagiosas e sexualmente transmissíveis; trabalho em rede/encaminhamento para outras entidades, uma vez que há necessidade de existir uma rede integrada de serviços para lidar com as diversas dimensões dos desafios enfrentados pelos utentes; e trabalho de rua, que procura abordar as necessidades de forma imediata das pessoas em situação de vulnerabilidade e

incentivá-las a procurar por ajuda, através de giros de rua, durante o dia ou à noite, que servem para sinalizar e identificar novas situações que necessitem de intervenção, para além de acompanhamento aos casos já conhecidos e sensibilizá-los para a mudança de comportamento, e motivar para que se dirijam às instalações da EASD para atendimento social integrado em gabinete. Relembrando que cada um é responsabilizável por si e pelo seu processo de mudança, e a Equipa de Rua apenas tem a função de mediar, orientar e dar a conhecer métodos e técnicas que ajudem as pessoas a ter uma vida autónoma.

Importa destacar que o trabalho da EASD passa por algumas dificuldades ou desafios acrescidos, quando há a falta de incentivo por parte dos utentes na procura de ajuda e na comparência aos atendimentos que permitem tratar de assuntos pertinentes na resolução de problemas (Associação Integrar, 2023). A EASD relata, ainda, a falta de recursos ou carência de abordagens no que toca à saúde mental, devido às condições e estado em que estas pessoas se encontram, aspetos que influenciam a eficácia da intervenção. Outro aspeto identificado pela Equipa é a evolução constante das problemáticas sociais e o aumento destas situações de risco, que resultam das pessoas viverem na rua, como “desemprego prolongado, a falta de hábitos de trabalho, os comportamentos de risco e a escassez de competências pessoais e sociais associados, por vezes, ao consumo de substâncias lícitas e ilícitas e a doença mental” (Associação Integrar, 2023, p. 5).

## **2.2 O processo na EASD: da sinalização à intervenção**

Qualquer cidadão pode e deve intervir em situações em que observe situações de vulnerabilidade social, através de contacto por via e-mail ou por ligação telefónica para entidades que trabalham fundamentalmente no apoio social, dando a informação de que disponha. Assim, ao fazer isto, está a sinalizar a situação de uma pessoa em situação de sem-abrigo junto da entidade preparada para realizar a intervenção. Posteriormente à sinalização, é confirmado se se trata de uma primeira sinalização ou se a pessoa já estava sinalizada, se tem ou não um/a gestor/a de caso atribuído, se está a ser acompanhada ou não. Caso seja uma primeira sinalização, é solicitada a ida ao local por parte da Equipa de Rua, que pode concretizar-se a pé ou através de um meio de transporte destinado a esse fim. Nessa primeira visita, é feito o diagnóstico da situação, é encaminhando o caso para as entidades adequadas à situação. De seguida, a equipa de

gestores de caso do concelho de Coimbra, procede à atribuição, à pessoa identificada, de um/a gestor/a de caso, de acordo com a sua zona de referência. O gestor de caso vai verificar se a pessoa necessita de apoio e vai analisar a situação por meio de um diagnóstico mais detalhado. Caso a pessoa precise e queira apoio, o gestor de caso vai definir um plano de intervenção, juntamente com a pessoa, mobilizando os recursos disponíveis na comunidade. Posteriormente, realiza-se um acompanhamento regular da situação. No caso da pessoa não querer ou não necessitar efetivamente de apoio, garante-se que pelo menos esteja informada das entidades às quais pode recorrer caso necessite de apoio e a situação é registada, junto ao serviço local de segurança social.

Os utentes podem tomar banho no Terreiro de erva, na Cruz Vermelha, entre outras instituições e para poderem dormir de forma mais confortável e segura podem recorrer, por exemplo, às instalações da ADFP, em caso de demonstrarem interesse são encaminhados para esta instituição, que funciona de segunda a sexta das 19h30 às 10h, tendo o transporte garantido. Nos casos onde o utente demonstra interesse em ir para o ADFP, o processo passa pela marcação de um atendimento com o utente, é solicitado que leve documento de identificação e no dia a seguir, contactamos a entidade para averiguar a existência de vagas disponíveis e, em caso de haver, o utente é encaminhado.

O modelo de intervenção com pessoas em situação de sem-abrigo é um processo complexo, uma vez que envolve uma abordagem multifacetada para atender às necessidades desta população caracterizada pela vulnerabilidade. A EASD procura identificar pessoas que se encontram nesta situação, através da Equipa de Rua, avaliar as necessidades individuais incluindo saúde física e mental, histórico de abuso de substâncias, situação financeira, competências e empregabilidade, entre outros aspetos, fornecer bens essenciais como alojamento, sempre que existirem quartos, possibilidade de colocar a pessoa numa residência com valor de renda acessível ou vagas noutras instituições de abrigo de emergência e de transição, alimentação, roupas e produtos de higiene pessoal. Geralmente, tem o objetivo de priorizar a segurança e o bem-estar destas pessoas, permitir o acesso a outros serviços médicos e trabalhar diversas questões ao nível da saúde mental, também disponibilizar serviços de apoio social, proporcionar recursos e atividades para desenvolver competências profissionais, pessoais e sociais, facilitar na procura por emprego e formação profissional, elaborar planos de integração social e comunitária personalizados, promovendo o envolvimento em atividades sociais e culturais e fomentando a criação de conexões sociais e de apoio. Após estes passos, a EASD realiza um acompanhamento contínuo para monitorizar o progresso e fazer os



devidos ajustes nas intervenções conforme necessário, para além de servir para avaliar regularmente as necessidades para garantir uma abordagem centrada na pessoa. Para além da intervenção trabalha na lógica da prevenção, no sentido de evitar que outros casos resultem em situações de sem-abrigo. A abordagem específica varia de acordo com as circunstâncias locais, recursos disponíveis e necessidades individuais.

### **3. Caracterização do público-alvo**

Durante o nosso estágio, a EASD acompanhou, de modo mais próximo, cerca de 93 pessoas em situação de vulnerabilidade social, com idades entre os 18 (apenas um utente apresenta idade inferior aos 18 anos) e os 70 anos (apenas dois utentes apresentam idade superior aos 70 anos). Maioritariamente são indivíduos do sexo masculino, entre 50 aos 60 anos. Alguns encontram-se integrados em quarto, outros em situação de sem teto e alguns em situação de sem casa. A maioria tem como habilitações académicas o ensino básico, está em quartos, mas em situação de risco, tendo em conta a situação económica precária em que encontram, devido aos baixos rendimentos, existindo algumas variações entre estar a residir numa habitação e estar em situação de rua (Associação Integrar, 2021). Em 2021 a EASD acompanhou 42 utentes, também maioritariamente do sexo masculino mas sobretudo com idades compreendidas entre os 40 e os 60 anos (Associação Integrar, 2021). Podemos assim afirmar que desde esse ano houve um aumento do número de pessoas e também, que é um fenómeno a afetar cada vez idades mais jovens.

A EASD tem como público-alvo populações com vulnerabilidade social, em situação de sem-abrigo, toxicodependentes e as suas famílias. Essa vulnerabilidade social pode-se manifestar através de uma vida pessoal, social, familiar e profissional desestruturada, de situação económica precária, discriminação e isolamento social, carência de apoio familiar, além de qualificação profissional e habilitações académicas reduzidas (Associação Integrar, 2021).

De facto, a descrição comum que é feita das pessoas em situação de sem-abrigo, segundo Bento e Barreto (2002), sobretudo no que toca à questão das relações familiares, feita na primeira parte deste relatório, corresponde completamente à realidade que observámos na EASD.

No que respeita à fonte de rendimentos, a maioria está a receber o RSI (166,08€, valor que varia dependendo das circunstâncias). Porém, logo a seguir, com um número

elevado, encontram indivíduos a viver sem receber quaisquer rendimentos. O RSI é um apoio destinado a “pessoas ou famílias que se encontrem em situação de pobreza extrema, que necessitem de apoio para melhorar a sua integração social e profissional e que cumpram as restantes condições de atribuição” (Segurança Social, 2024). Por um lado, devido às dependências, algumas das pessoas gastam o dinheiro que recebem nas substâncias ou em álcool, noutros casos devido a doenças mentais que impedem igualmente uma boa gestão financeira. A Prestação Social para a Inclusão (PSI) destina-se mais a quem não consegue trabalhar por diversas razões, “cidadãos nacionais e estrangeiros, refugiados e apátridas que tenham uma deficiência da qual resulte um grau de incapacidade igual ou superior a 60%” (Segurança Social, 2024). Tem um valor fixo de 298.42€ e um valor máximo de 488.22€, com um complemento, e varia de acordo com o agregado familiar, entre outros fatores.

A partir da análise dos processos ativos, que são os casos acompanhados pela EASD, podemos concluir que, ao nível da saúde, quanto ao tipo de problemáticas que estão associadas, são as doenças metabólicas, cardiovasculares e respiratórias as mais identificadas.

Em termos de atividades ocupacionais, uma maioria das pessoas acompanhadas não executa qualquer atividade na sua rotina diária por motivos de saúde, dificuldades na (re)integração social e laboral ou a resistência em mudar a sua situação atual. Uma outra parte que realiza atividades geralmente referem-se ao trabalho, à formação e à prática de arrumar carros. Apesar deste cenário, uma forte maioria sente vontade em (re)ingressar no mercado de trabalho ou continuar a trabalhar e ter projetos no futuro, nas áreas da sua preferência, como jardinagem/agricultura, música, bricolage, sendo as mais atribuídas. Existem casos, embora em menor destaque, que admitem não querer efetivamente não fazer mais nada. Em alguns momentos também verificámos, ao longo do estágio, que apesar de se sentirem motivadas para a mudança, nem sempre eram pontuais ou presentes nas atividades desenvolvidas pela EASD, devido à instabilidade da rotina, ou pela procura de satisfazer as necessidades básicas que são as suas prioridades mais imediatas, ou devido à sua saúde, problemas físicos ou doenças mentais. Outras razões que justifiquem a falta de motivação para a mudança poderão ser a falta de confiança consigo mesmo ou com os outros, ou por causa do isolamento, estigma ou discriminação social, ou dado ao histórico de traumas, ou falta de recursos (como o transporte), assim como fatores externos, como o clima, podem influenciar.

Em relação a um dos tópicos mais aprofundados e um dos dados mais pertinentes para o enriquecimento deste relatório, a família, a maioria dos casos acompanhados não tem qualquer contacto com a sua família, não se sabendo do seu paradeiro, confirmando a ideia de que é desafiador obter informações sobre as famílias e relacionamentos afetivos desta população. Comprova-se que a fragmentação familiar é um aspeto em comum identificado nas relações familiares destas pessoas, uma vez que se observou que a maioria enfrenta a desafiliação das suas relações afetivas, podendo ser resultado de experiências adversas vividas na infância.

Dado que a maioria das pessoas em situação de sem-abrigo apresenta um histórico relacionado com a fragmentação familiar, por sua vez apresentam atualmente, e de forma geral, os seguintes problemas: situação socioeconómica desfavorecida; problemas em desenvolver e manter as suas relações interpessoais; encontrar-se em desemprego e/ou trabalho precário; níveis de escolaridade mínimos; dificuldades em gerir recursos financeiros, organizar os bens e manter a higiene pessoal e doméstica; o consumo de álcool e substâncias psicoativas; doenças ou problemas mentais (como a depressão, a ansiedade, perturbações alimentares, do sono).

Barreto (1998/2000) identificou no seu estudo que a origem destes problemas e dificuldades poderia estar na perda de um ou de ambos os pais, nas primeiras idades, ou no conflito ou violência no seio familiar, ou terem sido criados por um instituição ou outras pessoas fora do núcleo familiar, bem como o fugir de casa e ter iniciado o processo de autonomia precoce, o que se verificou em alguns casos de utentes da EASD.

Todos os aspetos falados até aqui correspondem também à posição de Felitti et al. (1998, citados por Marguilho, 2017), sobre o *stress* crónico que pode desencadear uma série de respostas fisiológicas que, na idade adulta, podem contribuir para um estado pré-doente. A afirmação de Solís et al. (2015, citados por Marguilho, 2017), sobre a exposição ao abuso físico na infância, explica que muitas destas pessoas tiveram que desenvolver mecanismos de resposta à adversidade, gerando alterações que efetivamente se manifestam na saúde, a longo prazo (às doenças ou problemas mencionados acima, no público-alvo da EASD). Para além de se confirmar as evidências de que as situações adversas vividas na infância têm um impacto na saúde na idade adulta, como referido por Gaspar (2022).

Nos casos observados, de facto, a situação de sem-abrigo encontra-se muito associada ao consumo de substâncias psicoativas, álcool ou a condições de saúde mental, como esquizofrenia, depressão, perturbação bipolar da personalidade, entre

outros problemas. A complexidade é agravada pelo facto de muitos destes indivíduos recusarem contacto com os serviços de saúde, tornando difícil obter um diagnóstico preciso. Isso, por sua vez, representa um desafio para as equipas técnicas ao realizar intervenções psicossociais. A identificação e o reconhecimento dessas patologias são realizados pela equipa de psicólogos da Associação Integrar, tendo sempre em conta as necessidades específicas de cada indivíduo ou situação.

Neste sentido, temos casos que apresentam muito mais resistência à intervenção e outros mais recetivos a esta, dependendo de vários fatores, mas não justificando, a origem dos comportamentos de risco ou das problemáticas associadas.

#### **4. O papel de um Educador Social na EASD**

De acordo com Varela (2012), um educador social deve ter como objetivos:

- 1) “Informar das prestações e características dos serviços, centros e profissionais que trabalham com os assuntos da intervenção educativa” (p. 6);
- 2) “Observar contextos, atitudes e comportamentos e detetar sujeitos e grupos que se encontram em situação de risco ou inadaptação” (p. 6);
- 3) “Contactar com os sujeitos da intervenção e coletar informação sobre os seus problemas, relações, etc., para poder adequar uma intervenção à realidade dos sujeitos” (p. 6);
- 4) “Planificar, programar e implementar uma intervenção educativa a fim de promover objetivos que potenciem uma maturação progressiva, uma maior inserção social, uma melhor qualidade de vida” (p. 6);
- 5) “Alcançar uma integração crítica dos assuntos nas realidades sociais, promovendo para ele uma reflexão, o conhecimento dos limites e possibilidades, o estudo de alternativas e a procura de soluções, compartilhando momentos e atividades com sujeitos da intervenção” (p. 6);
- 6) “Implicar os contextos sociais que envolvem o sujeito ou o grupo no processo educativo, nas respostas às necessidades e problemas que são colocados, considerando para ele o sujeito e a comunidade como agentes ativos de mudança, potenciando os recursos dos quais dispõe” (p. 6);
- 7) “Coordenar o trabalho com o dos outros profissionais que trabalham direta ou indiretamente com os sujeitos e os recursos comunitários, utilizando-os e participando na procura de alternativas” (p. 7);
- 8) “Mediar entre os sujeitos da intervenção e das instituições, facilitando o acesso normalizado aos recursos (escolares, sociais, laborais, etc.)” (p. 7);
- 9) “Possibilitar alternativas fornecendo recursos aos sujeitos onde se encontram mais deficitados” (p. 7);

- 10) “Dinamizar as relações de convivência: promove-las, reforça-las e potenciar os seus aspetos positivos” (p. 7).

Assim, a intervenção de um profissional de educação social numa EASD deve passar pela participação ativa em intervenções e acompanhamento dos indivíduos ou grupos para oferecer suporte de apoio emocional, pela colaboração na identificação e avaliação das necessidades específicas das pessoas, desenvolvendo planos de apoio personalizados, pela planificação e implementação de atividades educativas para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências e pela atuação como mediador social em situações complexas e facilitador de processos de comunicação, na resolução construtiva de conflitos e questões interpessoais. Em acréscimo, deve trabalhar para a capacitação dos indivíduos tendo os mesmos um papel ativo na sua mudança de comportamentos, desenvolver iniciativas educativas para promover a saúde física e mental, através de ações de sensibilização e informação sobre a prevenção e a promoção de estilos de vida mais saudáveis, assinalar os direitos destas pessoas e sensibilizar a comunidade para as várias questões sociais. Monitorizar a evolução das pessoas e avaliar a eficácia das intervenções, ajustando as estratégias conforme necessário, bem como colaborar ativamente com outros membros da equipa de apoio, a partilha de informações e o cruzamento de dados para uma abordagem coesa e coordenada, são outras funções de um educador social identificadas neste contexto.

Além do mais, o educador social deve colaborar com outros profissionais, como psicólogos e assistentes sociais para garantir uma abordagem integrada e abrangente é fundamental. O facto de numa equipa de rua existirem psicólogos, assistentes sociais, mas poucos profissionais na área das ciências da educação, faz com que seja um desafio acrescido mas o dever desse profissional é transformá-lo numa oportunidade, apostar no que pode trabalhar nesta área e pensar como a educação pode ser um contributo nestes contextos profissionais.

Enquanto profissionais em educação temos que ser empáticos. A compreensão e a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, especialmente em áreas em que o entendimento e o apoio às necessidades dos outros, são essenciais, implica que sejamos capazes de autorregular as nossas emoções.

Contudo, por mais que estejamos treinados e por muito profissionais que sejamos, tendemos sempre a comparar o que achamos do que deve ser uma vida feliz e a forma como as pessoas em situação de sem-abrigo vivem a sua vida. Devido às nossas crenças, experiências pessoais e inferências, achamos estarem muito longe daquilo que achamos

ser uma vida feliz, integrada, bem sucedida e tendemos a sentir pena, e muitas das vezes quem sente pena de nós são até estas pessoas.

Este é o grande desafio, de conseguirmos perceber que não há uma única maneira de ser feliz, pois há muitas formas de viver a vida. Estas pessoas têm uma forma completamente diferente das nossas, completamente diferente daquilo que nós fomos treinados, e somos nós a projetar na pessoa o porquê dela fazer isto ou aquilo, o porquê dela continuar nesta vida e como ela consegue viver assim, mas o que devemos fazer é contrariar essas ideias pré-concebidas. Isto porque, a realidade destas pessoas está presente na sociedade há muito tempo, porém a sua compreensão tem-se tornado cada vez mais complexa. Muitas das vezes são categorizadas com base em supostos defeitos, seja físicos (por exemplo, deficientes, idosos, doentes), mentais (por exemplo, psicóticos ou débeis), morais (por exemplo, pervertidos, criminosos), psicológicos (por exemplo, baixa autoestima, elevada autoagressão), sociais (por exemplo, desafiliados), legais (por exemplo, perseguidos pela polícia) ou ecológicos (por exemplo, não vivem em locais decentes) (Nogueira & Ferreira, 2007). As pessoas tendem a focar-se nas limitações, incapacidades e problemas das outras, de forma geral, estigmatizando ainda mais quando estas são pessoas em situação de sem-abrigo, ignorando a possibilidade destas também terem qualidades, várias competências e capacidades. Já basta esta população ter a tendência a ter uma autoestima mais baixa devido à situação complicada em que se encontram, ainda enfrentam os preconceitos da sociedade em geral que não facilitam e só desmotivam. Assim, enquanto profissional em Ciências da Educação, a função será a de lhes lembrar as qualidades e potencialidades que têm, fortalecer os seus pontos fortes e trabalhar nos seus pontos mais fracos.

#### **4.1 Educação Social**

Primeiramente, a educação é um “processo exclusivamente humano, intencional, intercomunicativo em virtude do qual se realizam com maior plenitude a instrução, a personalização e a socialização do Homem” (Fermoso, 1994, p. 21). A Educação Social tem em conta a vulnerabilidade social do público em questão, as pessoas em situação de sem-abrigo.

O modelo de Bogardi, Birkmann (2004) e Cardona (1999/2001) ou Modelo BBC, define a vulnerabilidade como sendo composta por três fatores – exposição, suscetibilidade e capacidade de resposta (ou enfrentamento) – havendo dentro de cada

um deles vários indicadores. Este modelo surgiu devido à necessidade de existir uma abordagem holística de avaliação do risco e de relacionar a vulnerabilidade com as três esferas do conceito de desenvolvimento sustentável: ambiental, social e económico. No caso de existir a probabilidade de concretização de um perigo, a vulnerabilidade respetiva das três esferas combina-se para constituir um risco ambiental, social e económico. A vulnerabilidade social pode ser caracterizada por ser: um conceito multidimensional, uma condição de indivíduos ou grupos em situação de fragilidade, o que faz com que estes se tornem expostos a riscos e a níveis significativos de desagregação social.

De um modo geral, não existe vulnerabilidade se não existir exposição a estes tipos de perigo apresentados. Ao desenvolver indicadores de vulnerabilidade, é por vezes difícil distinguir com exatidão entre os aspetos que reduzem a suscetibilidade e aqueles que aumentam a capacidade de resposta. A intervenção socioeducativa apresenta finalidades e focos distintos, mas que se completam, pois todas estão “dirigidas a compensar as causas da vulnerabilidade” (Senra-Varela, 2012, p. 17): a modalidade de intervenção individual – para resolver necessidades pessoais, familiares e sociais, tanto do indivíduo como da sua família; a modalidade de intervenção feita em grupo – para resolver problemas de adaptação e integração social de um grupo definido; e a modalidade de intervenção comunitária – para solucionar problemas detetados ou que afetam um coletivo ou comunidade.

Independentemente do contexto, é essencial saber ser e estar com os outros, portanto a Educação Social deve ter o objetivo de “ajudar a ser e a conviver com os outros: aprender a ser com os outros e a viver juntos em comunidade (...) no contributo para que o indivíduo se integre no meio social que o envolve, mas com capacidade crítica para o melhorar e transformar” (Díaz, 2006, p. 92).

Segundo Múgica (1991, citado por Senra Varela, 2012) a Educação Social abrange uma variedade de funções essenciais a serem desempenhadas pelos educadores sociais, uma vez que tem em conta diversas áreas da sociedade. Estas incluem atividades como informar, observar, estabelecer contacto, planejar, implementar, coordenar, possibilitar, mediar e dinamizar. Petrus (2000) considera que há duas características que definem a Educação Social: o seu âmbito social (o seu campo de intervenção é o espaço sociocomunitário) e o seu carácter pedagógico. Já Quintana (1997) fala em três principais maneiras de entender a Educação Social: a educação social como forma primordial da educação; educação social como um aspeto importante da educação geral;

a educação social como forma pedagógica do trabalho social. A Educação Social pode desempenhar um papel de extrema importância na promoção da inclusão social, ajudando indivíduos em situações de vulnerabilidade a integrarem-se plenamente na sociedade. Assim como, através dela, as pessoas podem desenvolver competências imprescindíveis para a vida quotidiana e para a autorrealização, como a comunicação, a resolução de problemas, a capacidade de empatia e a tomada de decisões, que são cruciais para a vida quotidiana e o sucesso pessoal. Pode facilitar na orientação para melhorar a qualidade de vida, ao abordar questões de saúde, residência, emprego e bem-estar emocional. Também tem uma função preventiva, no sentido de ajudar a prevenir alguns problemas sociais, como o abuso de substâncias, a violência doméstica, a delinquência e as desigualdades. Segue a lógica da Redução de Riscos e Minimização de Danos (RRMD)<sup>16</sup> pois ajuda na identificação precoce de problemas e na minimização dos danos destes.

A Educação Social pode ser sinónimo de capacitação, uma ferramenta poderosa para empoderar a autonomia das pessoas, ajudá-las a ter mais controlo da sua vida e a tomarem decisões mais acertadas e informadas. Trabalha não só de forma individual, mas também coletiva, promove a coesão social e a cidadania, na promoção de uma sociedade mais justa, na qual todas as pessoas tenham acesso às mesmas oportunidades e recursos. “Portanto, uma educação social assim entendida promove e dinamiza uma sociedade que educa e uma educação que socializa, integra e ajuda a evitar, equilibrar e reparar o risco, a dificuldade ou o conflito social” (Ortega, 1999, citado por Díaz, 2006, p. 99). A Educação Social corresponde à dinamização ativa das condições educativas da cultura, da vida social e dos seus indivíduos e a compensação, normalização ou, até, a reeducação da dificuldade e do conflito social. Para Ortega (1999) a Educação Social é, ou deve ser, uma progressiva e contínua configuração do indivíduo para alcançar o seu desenvolvimento e conseguir participar de forma ativa na comunidade, o que deverá ajudá-lo a compreender o mundo e a si mesmo, ou seja, deverá ensinar a ser e a conviver, a convivência entre os indivíduos, entre os grupos e entre os povos. Logo, toda a educação é, ou deve ser, social, já que quando falamos de educação esta faz-se na família, na escola, na e para comunidade. Não pode existir uma autêntica educação individual se não se forma o indivíduo para viver e conviver em comunidade.

---

<sup>16</sup> A RRMD corresponde a um “modelo próprio de intervenção face à problemática que se desenvolve em torno do consumo de substâncias psicoactivas, com pressupostos, objectivos e metodologias específicas, que se configuram num corpo teórico-prático coerente e distinto de outras modalidades de intervenção, como sejam a prevenção, o tratamento ou a reinserção” (Carapinha, 2009, p. 3).



## **Parte III. Atividades de Estágio**

### **1. Atividades de estágio na Associação Integrar**

As atividades observadas e desenvolvidas no cotidiano da EASD são diversas e desafiadoras, uma vez que envolvem o contacto direto com o trabalho e público-alvo desta resposta social. No geral, é assegurado que ajudam a desenvolver e aperfeiçoar competências ao nível profissional, na aquisição de experiência em contexto prático, mas também ao nível pessoal. Nesta parte do relatório serão abordadas todas as atividades que desenvolvi de forma autónoma e aquelas em que estive envolvida.

#### **1.1 Análise de necessidades**

Uma etapa inicial do estágio foi focada na identificação de necessidades, especialmente durante as primeiras semanas. As tarefas centraram-se principalmente na leitura de documentos essenciais para compreender o funcionamento da Associação Integrar e da resposta social da Equipa de Apoio Social Direto (EASD). Portanto, esta fase inicial implicou uma abordagem de observação e familiarização com o ambiente, operações, equipa técnica, pessoas em situação de sem-abrigo, entre outros. Através desta análise, identificou-se a falta de conhecimentos e maior compreensão sobre as relações familiares das pessoas em situação de sem-abrigo que estavam a ser acompanhadas. Para além disso a Equipa demonstrou a necessidade de criar algo mais direcionado ao nível ocupacional, alguma atividade inovadora, para integração ocupacional destas pessoas, ou ao nível do convívio, começando pela proposta de abertura do espaço da Quinta dos Olivais. Uma atividade apresentada foi o “Canteiro de Rua”, que conta com a participação de alguns utentes, e consiste numa visita supervisionada por mês à Quinta com o objetivo de semear ou colher frutas ou legumes da época. Dia 2 de maio foi o dia em que se estreou este novo projeto da Equipa de Rua.

Algumas das atividades existentes na Instituição, como o Grupo de Partilha Temático, não conseguiam receber tanto destaque, sendo que desta forma, foram espaçadas algumas das atividades como o Programa de Treinos de Competências, passando a ser uma vez por mês, assim como as Iniciativas na Área da Saúde em datas celebrativas, mais quatro atividades de convívio com a comunidade por trimestre e a integração no CAO. Uma vez por mês, organizava-se um grupo de partilha normalmente

constituído por quatro ou cinco utentes, onde estes podiam partilhar as suas ideias sobre determinado tema abordado pela Equipa e previamente definido, procurando estar de acordo com as necessidades identificadas no quotidiano (Associação Integrar, 2023). A realização destas sessões mensais procurava trabalhar para a mudança de comportamentos dos utentes, o que é um grande desafio visto que os utentes têm outras problemáticas associadas, ajudá-los a enfrentar as dificuldades e os desafios que o contexto de rua acarreta, tanto ao nível físico como psicológico, social e emocional, para além de os ajudar a desconstruir concepções pré-existentes e/ou clarificar determinadas questões. Além disso, é um momento oportuno para poderem falar sobre as suas ideias, partilhar as suas experiências pessoais negativas ou positivas, podendo estar ou não relacionadas com a temática, permitindo haver socialização entre eles e entreajuda na criação de estratégias de *coping*, uma vez que lidam, na maioria das vezes, com situações desafiadoras semelhantes. Em 2024, esta iniciativa deixou de se realizar, devido à mudança constante de grupo de utentes e à falta de temas, dado que a intenção seria a criação de um grupo fixo, onde cada participante pudesse trazer antecipadamente um tema à sua escolha.

No ponto a seguir apresentamos e analisamos algumas das atividades mais predominantemente desenvolvidas com as pessoas em situação de sem-abrigo acompanhadas pela EASD, durante a realização do nosso estágio, sendo feita especial referência a uma destas pessoas com quem entrevistamos diretamente no contexto da realização de um estudo de caso. Através deste estudo, identificámos algumas necessidades ou oportunidades ao nível de uma das temáticas abordadas nele, a qual vai ser aprofundada numa última parte deste relatório, nomeadamente “A Vida, a Morte e o Propósito de Vida”, numa vertente de Educação para a perda.

## **2. Atividades desenvolvidas com as Pessoas em Situação de Sem-Abrigo**

Neste tópico serão abordadas atividades desenvolvidas com as pessoas acompanhadas pela Associação Integrar.

### **2.1 Dinamização de Atividades**

A Associação Integrar promove várias atividades para os seus Utentes, nomeadamente: Atividades Ocupacionais e Pedagógicas; Grupo de Partilha Temático;

Treinos de Competências; Iniciativas na Área do Emprego e Formação Profissional; Iniciativas na Área da Saúde; alguns outros projetos como o Mais Cuidados Mais Integrados. Serão abordadas outro tipo de respostas como o Atendimento Social Integrado direcionado para estas pessoas, as Feiras de Voluntariado como forma de sensibilizar e divulgar o trabalho da Instituição, o Jornal Emprego-Formação que dá a conhecer ofertas de emprego e formação a estas pessoas, as Campanhas de recolha de donativos, a Participação em Grupos de Trabalho e o próprio trabalho de rua que EASD realiza. Os Grupos de Trabalho visam ajudar a resolver problemas identificados, fomentar o trabalho de articulação entre Instituições, partilhar, apresentar e analisar casos da população, calendarizar e organizar eventos e atividades para o público-alvo, aprovar apoios ao nível monetário, avaliar e melhorar o funcionamento do espaço do CRESC e debater sobre outras questões pertinentes.

### **2.1.1 Atividades Ocupacionais e Pedagógicas e Atividades de Convívio na Comunidade**

A EASD promove atividades ocupacionais, realizadas mensalmente, dinâmicas e focadas nos interesses e competências dos utentes (Associação Integrar, 2023). Estas englobam “ações de sensibilização, dinâmicas de grupo, espaços de partilha, ateliers (atendendo às competências de cada um), atividades lúdico-pedagógicas e celebrados dias temáticos de interesse geral” (Associação Integrar, 2023, p. 7). Um exemplo de uma atividade deste domínio foi a realização, no dia 24 de abril, da visualização de um documentário<sup>17</sup> sobre o dia 25 de abril e aplicação posterior de um questionário dividido em três partes (primeira parte teórica, segunda ao nível de curiosidades e terceira de resposta aberta), de forma a celebrar o Dia da Liberdade (cf. Apêndice I), tendo contado com a presença de dois utentes.

As atividades de convívio na comunidade desempenham um papel importante no processo de reintegração social e no bem-estar dos utentes acompanhados. Para além de promoverem a inclusão social, integração na comunidade local e o bem-estar mental dos utentes, promovem o desenvolvimento de competências sociais, a desconstrução de estigmas, podendo traduzir-se em oportunidades de aprendizagem, desenvolvimento pessoal ou de reconexão com laços familiares, fomentar a autoestima e autoconfiança e

---

<sup>17</sup> O documentário *25 de Abril de 1974*, com acesso livre através do *YouTube*: <https://www.youtube.com/watch?v=rJagLu6tSQ0>.

ser uma forma de capacitação. Desde o início de 2024, promoveu-se uma visita às exposições gratuitas e temporárias *Science Photo Gallery* e *Sair da Casca*, no Exploratório, com alguns utentes, das 10h às 11h (cf. Anexo III). Não está inserida no âmbito destas atividades, mas foi realizada uma outra iniciativa ao nível ocupacional e de entretenimento, um Torneio de Matraquilhos (cf. Anexo IV), no dia 26 de outubro, organizada pelo Grupo de Trabalho com as Pessoas em Situação de Sem-Abrigo da Rede Social de Coimbra (Conselho Local de Ação Social/Coimbra), do qual a Integrar faz parte.

### **2.1.2 Programa de Treino de Competências**

Os Treinos de Competências estão organizados em cinco subprogramas: 1) Organização e Gestão Doméstica; 2) Gestão de Recursos Financeiros; 3) Treino de Competências Pré-Profissionais; 4) Competências Pessoais e Sociais; e 5) Competências Parentais (Associação Integrar, 2024a).

1. “O Programa 1 – Organização e Gestão doméstica: encontra-se dividido em dois módulos – o Módulo da Organização Geral e o Módulo da Economia Alimentar e pretende desenvolver competências na manutenção e higienização do lar e autonomização ao nível da confeção das suas próprias refeições, rentabilizando os recursos existentes;
2. O Programa 2 – Gestão dos Recursos Financeiros – é constituído por cinco sessões que procuram auxiliar os Utentes a gerirem de forma eficaz os seus recursos;
3. O Programa 3 – Treino de Competências Pré-Profissionais – tem como principal objetivo incrementar as competências profissionais, com vista à integração no mercado de trabalho;
4. O Programa 4 – Competências Sociais e Pessoais – procura desenvolver capacidades pessoais e relacionais, proporcionando a utilização de estratégias de coping mais eficazes;
5. O Programa 5 – Competências Parentais – pretende estimular o desenvolvimento de competências parentais e ampliar os recursos dos pais e/ou cuidadores na relação com os seus filhos e/ou educandos e no exercício da sua parentalidade” (cf. [www.integrar.org](http://www.integrar.org)).

O Programa 1 destina-se a todos os que usufruem do Serviço de Alimentação Solidária, com vista para a capacitação na área da gestão doméstica eficiente e apropriada dos recursos, na preparação das suas próprias refeições e na escolha por hábitos mais saudáveis.

Este Programa tem como objetivo a promoção e aperfeiçoamento de competências dos utentes que são acompanhados pela Associação Integrar, utilizando exercícios e atividades em grupo que abrangem as diversas áreas e vertentes da Associação, como estratégias para alcançar essa finalidade (Associação Integrar, 2024a).

A intervenção da EASD passa pela implementação deste Programa por meio do agendamento de sessões com os participantes de cada valência da Associação Integrar para fins de revitalizar os diferentes espaços. Nas sessões são trabalhados vários Módulos do Programa, adaptando-os conforme as necessidades específicas e a etapa de acompanhamento de cada utente (Associação Integrar, 2024a), respeitando as suas diferenças e singularidades e garantindo suporte mais personalizado e tendo em conta a evolução das necessidades de cada utente ao longo do tempo.

No dia 19 de outubro foi dinamizada, no gabinete das instalações da EASD, uma atividade no âmbito deste Programa de Treino de Competências, que explorou a identidade do “eu”, envolvendo uma apresentação dos elementos, de forma diferenciada e informal e promovendo a integração. A atividade, designada de “Qualidades e Manias” (cf. Apêndice II), teve como propósito explorar as características da personalidade que nos tornam especiais e únicos, identificando gostos e interesses. Após a sua realização, foi feita uma análise SWOT sobre a mesma para avaliar a sua utilidade, pontos positivos e os que devem ser melhorados para uma próxima execução (cf. Apêndice III). No dia 21 de março, concretizou-se outra atividade designada de “De Olhos Fechados” (cf. Apêndice IV), cujo objetivos passavam por trabalhar a confiança, avaliando a existência de confiança recíproca entre os membros, evidenciando que a confiança, e também a comunicação, constituem uma base de um trabalho eficaz em equipa. Além disso, este momento pretendeu proporcionar uma experiência sensorial, através do manuseamento dos objetos misteriosos selecionados para a dinâmica (cf. Anexo V). Também foi feita análise SWOT (cf. Apêndice V). No dia 18 de abril, concretizou-se a atividade relacionada com jogos de conhecimento, tendo por base a realização do jogo do STOP (cf. Anexo VI).

### **2.1.3 Iniciativas na Área da Saúde e Iniciativas na Área do Emprego e Formação Profissional**

A saúde é um bem precioso que devemos valorizar e abrange vários aspetos da vida, incluindo físicos, emocionais, mentais e sociais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1986), a saúde não se limita apenas à ausência de doenças ou problemas físicos, envolve um estado de completo bem-estar que abrange não apenas o corpo, mas também a questões emocionais, mentais e sociais. Dessa forma, existem nove condições ou recursos indispensáveis para a saúde, que a OMS (1986, p. 1)

identifica: “paz; habitação; educação; alimentação; renda; ecossistema estável; recursos sustentáveis; justiça social; e equidade”. Estes são os pré-requisitos básicos para melhorar a saúde. O que fazemos através da dinamização de ações na Área da Saúde, uma das atividades de estágio, vai, exatamente, ao encontro da promoção e proteção da saúde, com o objetivo de melhorar a saúde das pessoas, através do autoconhecimento e o desenvolvimento de competências. No contexto das pessoas em situação de sem-abrigo, torna-se ainda mais importante existir estas ações de sensibilização, para estarem mais informadas e mais cientes sobre os seus hábitos. Estas iniciativas realizam-se através de ações recorrentes com os utentes acompanhados, como: rastreios gratuitos para a tensão arterial, glicemia, pele, colesterol, IMC, entre outros (Associação Integrar, 2023); ações de sensibilização e informação sobre vários temas relacionados com a saúde; e campanhas de vacinação anuais contra a COVID-19 e Gripe (cf. Anexo VII). Importa referir que ocorre uma sessão de sensibilização e informação, bem como um rastreio, a cada três meses. Tive a oportunidade de observar e participar numa destas sessões sobre a temática da Alimentação Saudável, Económica, Saborosa e Segura (cf. Anexo VIII), Foi realizada uma análise SWOT desta atividade (cf. Apêndice VI), que em geral revelou-se útil para evitar comportamentos de risco e promover o bem-estar destas pessoas.

As iniciativas na área do emprego e formação profissional consistem em ações regulares que contam com a presença de entidades empregadoras e formadoras, como o IEFP, para divulgar ofertas e formas de recrutamento que podem despertar a atenção das pessoas acompanhadas, fortalecer a proximidade dos utentes com o mercado de trabalho atual e com a formação profissional (Associação Integrar, 2023). Além disso, são promovidas sessões de treinos de competências na procura por emprego, na elaboração do *Curriculum Vitae*, na preparação para as entrevistas e na resposta às ofertas (Associação Integrar, 2023). Nem todas estas pessoas têm rotinas de trabalho, muitas vezes nem querem trabalhar. Então a nossa função nessas situações prende-se com respeitar e apenas sensibilizar para melhorar a sua qualidade de vida.

## **2.2 Jornal *Emprego-Formação***

O espaço Emprego-Formação surge incluído nas iniciativas na área do emprego e formação profissional mencionadas anteriormente, e consiste na dinamização de um Jornal elaborado quinzenalmente, disponibilizado no espaço das instalações da EASD,

num local à vista para a afixação das ofertas de empregos ou formação atualizadas e existentes na zona de Coimbra. Tendo em conta a situação em que estas pessoas se encontram, geralmente procuramos oportunidades que exijam habilitações académicas inferiores ou iguais ao 9º ano, que não requeiram experiências anteriores e que sejam provenientes de áreas acessíveis (como a limpeza, a manutenção, a construção, o atendimento ao público, entre outras). Desta forma, estes jornais revelam-se oportunidades para capacitar, (re)integrar, incluir e aumentar a autoestima das pessoas.

Com esta atividade, pela qual ficámos responsáveis durante toda a duração do estágio, conseguimos dinamizar 13 jornais, dando continuidade da 5ª edição até à 18ª edição (cf. Apêndice VII).

### **2.3 Projeto *Mais Cuidados Mais Integrados***

O Projeto Mais Cuidados Mais Integrados (cf. Anexo IX), com algumas semelhanças ao Pronto-a-Vestir Social, é um programa com o objetivo de promover a qualidade do visual dos utentes que são acompanhados pelas vertentes da Associação Integrar, por exemplo pela EASD, ou da Cozinha Solidária. Este projeto consiste na oferta de serviços de estética realizados por profissionais qualificados, de cabeleireiro e barbearia, para promover uma boa perceção da própria imagem, a autoestima e o cuidado pessoal que são altamente importantes sobretudo nesta população que se encontra em situação de sem-abrigo e que frequentemente têm uma aparência mais descuidada (Associação Integrar, 2024b). Na oferta do serviço de barbeiro, normalmente, dirigimo-nos aos locais em contexto de rua e o local é preparado com alguns dos equipamentos de divulgação e materiais, como uma ou duas cadeiras, uma mesa, vassoura, pá, para receber os utentes e para que os barbeiros possam fazer o seu trabalho. Assim que chegam os dois profissionais disponíveis, iniciam os seus serviços de barbearia e logo que terminam os utentes assinam uma folha de presenças. Assim, tenciona de mês a mês proporcionar uma ação de rua, ir diretamente ao encontro dos utentes, ou sempre que estes preferirem também podem ir à barbearia ou o barbeiro pode ir ao CAIS. Esta iniciativa começou em 2016 com o desafio de integrar socialmente pessoas cuja imagem não se encontrava adequada, abordando questões como a falta de higiene, entre outras. Porém, devido à falta de financiamento e às contingências impostas pela COVID-19, esteve parada durante um tempo, 2020, 2021 e 2022, e só recentemente, retomou com maior entusiasmo, também por se ter conseguido

protocolo com um barbeiro do concelho de Coimbra, o barbeiro Rui Mendes, “El Torino” Barber Shop 1887, contando com a sua colaboração e passando a funcionar sem qualquer apoio financeiro.

Participei em 5 sessões de ação de rua do projeto, no horário da manhã, nos dias: 27 de setembro, no Parque Manuel Braga; 29 de novembro, no Parque de Estacionamento da Casa do Sal; 31 de janeiro, no pátio por cima do Jardim da Manga; e 28 de fevereiro, no Parque de Estacionamento da Casa do Sal. No dia 31 de janeiro, para além da ação de rua do projeto, concretizou-se uma Ação de Sensibilização sobre os Cuidados de Autoimagem e Imagem Pessoal. Explicou-se que cuidados redobrados que devem ter tendo em conta o contexto em que se encontram, bem como dicas que podem ajudar no processo rumo a uma melhor autoimagem (a imagem que têm de si) e, consequentemente, a imagem pessoal (a imagem que os outros têm de nós), o que levará a uma melhor autoestima. Distribuiu-se cinco *flyers* informativos (cf. Apêndice VIII) aos cinco participantes, um a cada um.

### **2.3.1 Reflexão sobre a atividade**

Acerca deste Projeto, podemos garantir que este tipo de oferta permite às pessoas em situação de sem-abrigo ter a mesma oportunidade e direito de usufruir destes serviços de cabeleireiro/barbearia de forma gratuita e regular, poderem pensar em si e na sua aparência, que parecendo que não, é um passo extremamente importante para se sentirem mais integrados na sociedade, apesar das condições a que estão sujeitas. Sabemos que ter uma boa imagem e cuidada facilita a integração social, faz-nos sentir mais incluídos e menos estigmatizados, facilitando a interação social. Ações que desenvolvam as competências pessoais e sociais também são importantes para trabalhar esta questão da autoimagem e da sua manutenção e podem ser usadas como ferramentas na (re)integração social e laboral no mercado de trabalho. A apresentação pessoal pode influenciar as oportunidades que as pessoas em situação de sem-abrigo têm para encontrar trabalho e se reintegrar na comunidade. Com isto, destacamos a relevância não apenas na aparência externa como também no desenvolvimento pessoal para superar barreiras ao nível social. A atenção à autoimagem e autocuidado contribui para preservar a dignidade pessoal das pessoas em situação de sem-abrigo, os cuidados básicos com a higiene pessoal, vestuário adequado e autocuidado físico. Até porque, sentir-se bem consigo mesmo e manter um certo nível de autocuidado fortalece a



confiança, que será útil para superar os desafios que enfrentam e procurar por oportunidades, para além de contribuir para o bem-estar psicológico.

Em suma, uma possível intervenção quanto a esta temática poderá ser a capacitação destas pessoas a cuidarem de si mesmas, promovendo a autonomia e empoderamento e motivando a que elas decidam realizar, por decisão própria, mudanças positivas em muitas áreas da sua vida pessoal.

## **2.4 Atendimento Social Integrado**

Outra resposta complementar assegurada com os recursos da instituição é o Atendimento Social Integrado, onde também pude observar e intervir, proporcionado para a comunidade em geral, esteja inserida nos projetos ou não. As pessoas que recorrem às Equipas da Associação Integrar fazem-no por vezes para esclarecimento de dúvidas ou pedidos de ajuda, os quais algumas vezes estão fora das áreas de intervenção dos técnicos. Nestas situações são ajudadas ou encaminhadas para outros serviços e entidades responsáveis por atuar num determinado domínio. Nos casos de encaminhamento, as pessoas são direcionadas para as/os Técnicas/as de Acompanhamento da área de residência, do CDSSC (Associação Integrar, 2023). Além disso, também podem ser encaminhadas para as Técnicas de Referência das 18 Comissões de Freguesia em funcionamento no concelho de Coimbra (Associação Integrar, 2023). Existem serviços estão relacionados com saúde, apoio psicossocial, acolhimento, emprego/formação, apoio alimentar, entre outras áreas, havendo a preocupação em direcionar as pessoas para os serviços mais adequados de acordo com as suas necessidades particulares. Assim, algumas pessoas carenciadas de apoio alimentar acabam por poder usufruir do SAS e da Cantina Social. Para o benefício destas vertentes de apoio é necessário marcar primeiro um atendimento e só após verificar-se que se enquadra numa das áreas de intervenção é que são informadas e encaminhadas à resposta mais adequada à sua situação. Existe, ainda, o trabalho em rede para haver articulação e se ter conhecimento abrangente dos recursos e respostas disponíveis (Associação Integrar, 2023).

## **2.5 Feiras de Voluntariado**

Uma das atividades na qual tive a oportunidade de participar foi as Feiras de Voluntariado (cf. Anexo X). São eventos para angariar voluntários, divulgar o trabalho

da respetiva instituição e sensibilizar para a participação. São organizados para promover o voluntariado e conectar organizações sem fins lucrativos ou projetos sociais com pessoas interessadas em disponibilizar o seu tempo e promover competências de forma voluntária. São capazes de proporcionar uma oportunidade para os participantes aprenderem mais sobre várias causas nobres e projetos que precisam de apoio voluntário. Nas Feiras de Voluntariado que participámos a nossa função passava por apresentar a Associação Integrar, quem somos, o que fazemos, o nosso público-alvo, as nossas vertentes e projetos, ou seja, as nossas respostas ao nível do acolhimento, alimentação, vestuário, entre outras, a nossa intervenção virada para educação, (in)formação ou ocupação, as nossas condições para se ser voluntário na nossa Instituição, distribuindo sempre *flyers* informativos aos estudantes e também a todos que demonstravam interesse em saber mais e em inscrever-se em algum dos nossos projetos. As pessoas podem fazer voluntariado através do trabalho de rua/equipa de rua, nos giros noturnos e diurnos, com a oportunidade de interagir diretamente com as pessoas no contexto de rua, através da Cozinha Solidária, ajudando na conceção e entrega de refeições em regime de *take-away* de forma diária, na Loja Social onde são recebidos os donativos (vestuário, calçado, electrodomésticos, etc.) de outras pessoas ou entidades e sendo feita a sua distribuição a quem mais necessite. As pessoas ainda poderão optar pelas respostas ao nível do acolhimento, relacionados com o nível de autonomização em que o indivíduo está: o CAIS, o *Housing First* e os Apartamentos Partilhados. Além disso, podem optar pelas intervenções ao nível de atividades de Treino de Competências Pessoais, Sociais e Pré-profissionais ou Atividades Lúdicas ou Pedagógicas. As pessoas podem fazer voluntariado numa destas vertentes ou fazer de forma pontual, nas Campanhas de Recolha de Alimentos, e podem fazer inscrição através do preenchimento da ficha presencial ou através do *site online* da Associação. Todas as atividades têm horários fixos, existindo uma escala mensal, tendo que ser vista a disponibilidade dos voluntários e ser conciliada com a disponibilidade da Associação. Porém por existirem vários turnos as pessoas são facilmente aceites e toda a ajuda é bem-vinda. Nem sempre temos muita afluência por parte de pessoas individualmente, mas temos por parte de grupos pré-destinados, onde vão todos juntos, como a Associação Académica de Coimbra (AAC).

Importa mencionar que estas feiras contribuem para consciencialização da população sobre diversas problemáticas sociais e promovem uma cultura de solidariedade e cidadania. Na Associação Integrar ser voluntário é “assumir um papel

interventivo na sociedade civil, é crescer em pessoa e em valores, é ser e estar para quem precisa de uma peça de roupa, de uma refeição ou mesmo de uma palavra de incentivo para o dia seguinte” (Associação Integrar, 2023, p. 30). Observei e participei nas feiras de voluntariado: no dia 11 de outubro, na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, em S. Martinho do Bispo; e no dia 28 de Novembro, na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra.

## **2.6 Campanha *Vamos Aquecer Coimbra* e Campanha de Recolha de Alimentos**

Na Associação Integrar, tive a oportunidade de conhecer principalmente duas campanhas: *Vamos Aquecer Coimbra* e a Campanha de Recolha de Alimentos. Assisti ao lançamento da 14ª Edição Campanha *Vamos Aquecer Coimbra* 2023/2024 (cf. Anexo XI) que se iniciou dia 21 de dezembro de 2023 e terminou no dia 29 de fevereiro de 2024. Esta campanha teve como objetivo a angariação de bens alimentares e materiais nos giros de rua, realizados pela EASD, para posterior distribuição às pessoas que se encontram em situação de sem-abrigo, de vulnerabilidade extrema, a viverem em condições precárias. Bens essenciais como cobertores, agasalhos, cevada, leite, açúcar, copos e guardanapos de papel são os mais pedidos à comunidade geral e aos parceiros associados a esta causa (Associação Integrar, 2023). Todos os anos, na época de frio, os pedidos de apoio no que toca a estes bens essenciais tende a aumentar e, portanto, maior necessidade de angariação destes. Para além de envolver a recolha de bens, esta campanha fez a sensibilização das pessoas para o número crescente e real de pessoas em situação de sem-abrigo, aqui em Coimbra, apelando pela sua sensibilidade e solidariedade através da doação destes bens.

As campanhas de recolha de alimentos têm o objetivo de angariar géneros alimentares, em conjunto com a boa colaboração de entidades e estabelecimentos comerciais, que são os maiores responsáveis do fornecimento dos mesmos, contribuindo para o funcionamento da Cozinha Solidária, CAIS e da EASD (Associação Integrar, 2023). Entidades como o Banco Alimentar contra a Fome, o Pingo Doce, entre outras, costumam colaborar nestas campanhas. Grupos e núcleos que executam atividades no intuito de receber e entregar donativos, ajudam esta causa de forma coletiva e também pessoas individuais, ajudam de forma isolada e voluntária. As campanhas realizam-se por turnos e com o apoio da comunidade. No final são contabilizados os bens e o apoio fornecido reverte a favor da Cozinha Solidária e do CAIS. Durante o estágio, surgiu a

oportunidade de participar na campanha de recolha de alimentos, que se traduziu numa experiência de voluntariado enriquecedora, nos dias: 19 de janeiro no Pingo Doce de Celas; 23 e 24 de fevereiro no Continente do Coimbra Shopping; e 4 de abril no Auchan do Alma Shopping de Coimbra (cf. Anexo XII).

## **2.7 Trabalho de Rua**

O trabalho de rua geralmente envolve a abordagem e a interação direta com as pessoas em situação de sem-abrigo, a oferta de suporte, o fornecimento de recursos e encaminhamentos para outros serviços relevantes. As Equipas de Rua normalmente fazem a distribuição de géneros alimentares e de agasalhos quentes (cobertores/mantas), prestam cuidados de saúde básicos, aconselhamento e encaminhamento para serviços sociais, entre outras ações destinadas a apoiar as necessidades imediatas e a melhorar as condições de vida das pessoas em situação de sem-abrigo. Nesta valência, podemos dizer que o trabalho de rua passa sobretudo pela uma intervenção no “terreno” junto dos potenciais utentes, através da realização de giros diurnos e noturnos (cf. Anexo XVIII).

Quando uma pessoa é abordada pela primeira vez, num giro, os primeiros contactos que a equipa de rua estabelece são muito básicos: pergunta-se apenas se encontra bem, se necessita de alguma ajuda e em caso da pessoa dar abertura, tentamos questionar o seu nome e se está a ser acompanhado, evitando fazer questões de foro pessoal, como o que faz da vida. Se ocorrerem próximos contactos com a mesma pessoa questionamos se tem rendimentos e quais, entre outras perguntas que numa dada altura possam deixar de ser intrusivas. Nestas primeiras abordagens tentamos perguntar o mínimo possível, de modo a ganhar a confiança e abertura para falar destas pessoas, aos poucos, de forma progressiva, ou seja, nas próximas vezes que passarmos pelas mesmas regiões onde se encontravam e perguntamos um pouco mais, devem ser pequenas perguntas de vez em quando. Portanto, a intervenção passa por, passo a passo, com elevada possibilidade de haver descaídas, ir solucionando problemas, fornecer recursos necessários e ajudar a ultrapassar barreiras que o impedem de levar à mudança desejada.

É de referir que a EASD nunca, em situação alguma, obriga a pessoa em situação de sem-abrigo a sair da rua, das condições em que se encontra ou a mudar de estilo de vida, uma vez que não tem nem deve ter essa autoridade que é da responsabilidade da polícia. O trabalho da EASD passa apenas por informar, recomendar, ajudar mas nunca ir contra a vontade do utente, sendo que a decisão final é sempre deste. Muitas destas

peessoas passaram uma vida inteira de exclusão social, já foram tão marginalizadas que algumas optam por continuar a viver com esse estigma. No entanto, esforçamo-nos e fazemos ações de sensibilização até elas quererem mudar de estilo de vida, por elas mesmas, não desistindo, porém, de as ajudar. Salienta-se que a educação e a informação podem ajudar a mudar vidas, ou pelo menos a melhorar a qualidade de vida das pessoas, então este trabalho de sensibilização pretende ir ao encontro dessa finalidade.

Depois dos giros, a equipa faz o seu registo, descreve os locais por onde passou e que pessoas encontrou ou abordou, e sinaliza, quando são encontrados casos novos, ainda não identificados. Sinalizar acontece quando a Equipa identifica alguém a viver em contexto de rua, percebe que existem indícios de pernoita na região e procura tomar medidas de assistência. Sinalizar também é informar as outras equipas de rua e outras entidades que trabalham na área. É necessária perspicácia nesta identificação e na abordagem com as pessoas, bem como na observação de sinais de que a pessoa está sob o efeito de drogas (visível através dos olhos e do cheiro), ou alcoolizado, se está aparentemente bem, se demonstra desorientação, entre outros aspetos.

Um aspeto interessante sobre estas pessoas é que existe uma tendência a estas terem animais de estimação (normalmente um cão). Talvez por sentirem que são a única família deles ou pela fidelidade que os animais tendem a ter pelos donos.

### **2.7.1 Giros diurnos**

Os giros diurnos são realizados durante o dia, normalmente todas as terças e sextas-feiras e mensalmente à quarta-feira. Nos giros diurnos, a Equipa desloca-se para os locais da cidade de Coimbra, com o intuito de identificar situações de pessoas que possam estar a pernoitar em contexto de rua, outras circunstâncias que necessitem de suporte de apoio e/ou acompanhamento psicossocial, em gabinete, ou utentes já acompanhados pela Associação. Dentro dos giros diurnos, há, então, os giros de tarde, realizados à terça-feira e à sexta, das 14h às 15h30h, e os giros de manhã realizados normalmente à quarta-feira, a partir das 10h e até às 13h. Os giros de manhã têm como objetivo abordar mais as zonas em que a Equipa de Rua não passa com frequência no regime noturno, monitorizar essas zonas, uma vez que são áreas pouco seguras e por vezes também pouco iluminadas. Por haver sítios à noite que não convém a Equipa passar, torna-se preferível deslocar-se no horário diurno, onde tem mais confiança para abordar as pessoas. Para além das razões apontadas, os giros de manhã pretendem ir a

locais onde se costumam encontrar arrumadores de carros que trabalham sobretudo nesse horário. Estes giros são mensais, realizam-se na última quarta-feira do mês, utiliza-se a carrinha (como os noturnos) e abrangem praticamente todos os locais da cidade ou locais mais específicos, quando existem sinalizações. Já os giros da tarde ocorrem todas as terças e sextas-feiras, todas as semanas e realizam-se a pé, sem o uso da carrinha, apenas na zona central de Coimbra.

Os giros em que se utiliza a carrinha, nomeadamente os de manhã e noturnos, servem para abranger a cidade, os locais mais estratégicos desta, como por exemplo parques de estacionamento, mas todos os giros têm o mesmo objetivo de identificar os casos que a Equipa já conhece ou identificar outros através das sinalizações, locais com indícios de alguém a pernoitar.

Observei e participei em 6 giros de tarde e 5 giros mensais, e normalmente o percurso foi direcionado a locais onde o público-alvo costuma pernoitar. Nos giros de tarde procurámos dar a volta às ruas do centro da cidade de Coimbra, um percurso mais próximo das instalações, enquanto que os giros mensais podem abranger outras zonas mais afastadas, mas dentro do concelho de Coimbra.

### **2.7.2 Giros noturnos**

Os Giros de Rua Noturnos são realizados durante a noite, todas as segundas-feiras. Assim, como durante o dia, a intervenção passa por ir a determinados locais da cidade de Coimbra, identificados como locais de pernoita dos utentes habituais da Associação, de forma a verificar a sua presença e o seu estado. Percorre outras regiões atípicas, em caso de sinalização e, ainda, presta o apoio psicossocial, a escuta ativa, estabelecendo sempre a proximidade com o utente. Em todos os giros, a equipa procura saber se as pessoas também necessitam de alguma coisa em específico, alimentação (cabazes), vestuário, cobertores, entre outros bens, e realiza ação de sensibilização e minimização de riscos. Os giros noturnos ocorrem todas as segundas-feiras, das 20h às 22h e às quintas-feiras, em contexto de Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC), das 20h às 23h30. Os giros noturnos em que houve oportunidade de participar foram essencialmente os da segunda-feira e algumas vezes os da quinta-feira. Observei e participei em 16 giros noturnos (13 giros de segunda-feira e 3 giros de quinta-feira), e geralmente a equipa passava pelas seguintes zonas da cidade, para além dos locais em que já recebemos sinalizações.

### **2.7.3 Distribuição de refeições com a EASD, em contexto do Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC)**

À quinta-feira à noite, a EASD certifica-se, no CRESC, da distribuição de reforço alimentar (cf. Anexo XIV) e realiza, posteriormente, o giro noturno, acompanha os utentes e dirige-se aos locais de sinalização de novos casos. Nas situações em que a instituição precisa de colaboradores, quando estão com a ausência de voluntários ou outros técnicos, recorrem aos estagiários, principalmente às quintas-feiras, no local do CRESC. Nessas situações, como na época festiva da Latada, Natal, Carnaval, e outras, a equipa necessita de mais apoio, em determinadas quintas-feiras. Em contexto de CRESC, pude apoiar três vezes, nos seguintes dias: 23 de novembro; 21 de dezembro; e 22 de fevereiro. Normalmente, o percurso é semelhante ao dos giros noturnos de segunda-feira, mas atendendo às sinalizações, sempre como primeira prioridade.

O CRESC é um espaço, gerido pela Câmara Municipal de Coimbra (CMC), que oferece suporte social que visa complementar as ações das equipas de rua, concentrando-se especialmente no auxílio à população em situação de sem-abrigo, no que diz respeito a apoio alimentar. Cada instituição diferente vai a este local no seu dia destinado da semana. Assim, o CRESC abre as portas de segunda à sexta das 21h30 às 22h30, aos fins de semana, das 19h às 20h30 e aos feriados das 12h30 às 14h. Aos fins de semana serve refeições e durante a semana é um reforço alimentar que pode servir de ceia ou de pequeno-almoço no dia a seguir. Na Cozinha Solidária, são distribuídas refeições durante a semana das 17h às 18h, sendo que depois estas pessoas têm a opção de ir ao CRESC buscar o seu reforço e por isso aos fins de semana não se aceita muitas mais pessoas uma vez têm as refeições do CRESC. Cada equipa tem a necessidade de cumprir o horário estipulado e proceder à limpeza do local. Outro aspeto que se costuma ter em conta é a listagem de utentes durante a distribuição da alimentação: à medida que a equipa responsável os vai recebendo, vai-se apontando o respetivo nome de cada um. Isto resulta da importância de se fazer o cruzamento de dados entre as equipas, através da partilha desta listagem, para identificação de novos casos e acompanhamento dos que já usufruem normalmente.

Este espaço passou a funcionar na Av. Fernão Magalhães, no quiosque D, junto à Casa do Sal, disponibilizando uma sala para as pessoas tomarem as suas refeições, um gabinete para a realização do atendimento psicossocial e instalações sanitárias. Esta localização estratégica e mais recatada permitiu melhorar os serviços e o apoio

regularmente prestado aos utentes que necessitam deste suporte. Verificou-se, desde a sua mudança de localização, um aumento significativo de utentes, uma maior afluência, que se traduziu numa média de cinquenta pessoas durante a semana e noventa ao fim de semana.

### **3. Outras atividades de estágio**

Durante a duração do estágio, estive envolvida em atividades da própria instituição, onde foi possível colaborar, nomeadamente na realização de pequenas atividades solicitadas. Encontrando-se em anexo a compilação de alguns dos materiais que construí para essas atividades (cf. Apêndice IX). Outras atividades foram propostas e elaboradas de forma autónoma por mim: um estudo de caso que explora a compreensão do impacto que a desafiliação familiar pode ter no percurso de vida de um indivíduo em situação de sem-abrigo; um pequeno projeto de intervenção com foco num dos temas abordados no estudo de caso – a perda de algo ou alguém significativo; e a organização de uma campanha de recolha de donativos.

#### **3.1 Estudo de caso: a família e a pessoa em situação de sem-abrigo**

O presente estudo, cuja temática incide sobre as relações familiares de um utente da Associação Integrar, visa o aprofundamento e a compreensão das implicações da desafiliação familiar no percurso de vida da pessoa em situação de sem-abrigo, abordando a temática da vinculação nesta população. Para tal, foi elaborada uma entrevista semiestruturada e biográfica, técnica de recolha de dados usada para melhor compreensão da realidade. Para obtenção de dados ou narrativas, procedeu-se à narração da história e percurso de vida do único entrevistado e, posteriormente, à análise e interpretação da mesma – através da análise de conteúdo – com o intuito de obter e discutir resultados.

##### **3.1.1 Metodologia**

A metodologia usada, de acordo com o tema e objetivos pretendidos com este estudo, previamente definidos, foi do tipo qualitativa, uma vez que esta abordagem tem um carácter descritivo e indutivo, baseia-se numa análise mais detalhada da realidade a ser estudada, tem em conta a existência de tantas outras realidades quantos os indivíduos



em estudo, em consideração uma multiplicidade de realidades individuais, estudando os indivíduos de uma forma completa e integrada e destacando a importância do contexto inerente aos fenômenos observados, onde o conhecimento gerado é fundamentado nos relatos pessoais dos pesquisados (Amado, 2014). Segundo Boud e Griffin (1988, citados por Vieira, 1995, p. 143), a investigação qualitativa é a mais adequada para abordar determinadas questões como “o significado que as pessoas atribuem às experiências, como elas se percebem e ao seu mundo, e como elas comunicam aos outros a sua compreensão da realidade”. Investigar na área da educação difere da pesquisa em outras áreas de atividade humana, devido às complexidades específicas que se podem encontrar no campo educativo, desde os objetivos dos educadores ao entendimento de que estes devem agir de modo distinto, levando em consideração tais particularidades (Amado, 2014, pp.19-20). Assim, este tipo de investigação é subjetiva, com o objetivo a compreensão dos fenômenos sociais e humanos, representa uma abordagem mais humanista, tendo em consideração que os participantes envolvidos são seres humanos e não meros sujeitos. Nem os participantes e nem os investigadores conseguem ser neutros, levando a caracterizar o estudo qualitativo como dificilmente replicável e generalizável. O estudo de caso pode constituir-se no “estudo de um indivíduo, de um acontecimento, de uma organização, de um programa ou reforma, de mudanças ocorridas numa região, etc.” (Amado, 2014, p.122). Segundo Gall e colaboradores (2007, p. 447, citados por Amado, 2014, p. 124), o que o distingue das outras metodologias de investigação é a análise minuciosa e detalhada, que nos permite obter, de uma situação particular e compreensão de características específicas, assim definindo o “estudo de caso de investigação como um estudo em profundidade de um ou mais exemplos de um fenómeno no seu contexto natural, que reflete a perspectiva dos participantes nele envolvidos”. Merriam (1994, citado por Martins, 2006), menciona que o estudo de caso constitui a “observação detalhada de um contexto ou indivíduo, de uma única fonte de documentos ou de um acontecimento específico” (p. 72), podendo relatar, de forma mais pormenorizada, os acontecimentos e o significado do caso concreto através, depois, da recolha de dados.

Tendo em conta que o objetivo geral deste estudo é o aprofundamento e a compreensão das implicações da desafiliação familiar no percurso de vida do indivíduo em situação de sem-abrigo, tratando-se de histórias de vida, estas “envolvem a possibilidade de se elaborar um estudo de caso com base sobretudo nas características (ou natureza) do sujeito potencial” (Amado, 2014, p. 132). Assim sendo, a metodologia

recorrida para a realização deste estudo é adequada, tendo em conta que não se pretende chegar à generalização mas às particularidades do caso, através do discurso vivido na primeira pessoa.

### **3.1.2 Participantes**

O participante deste estudo, neste caso o único participante, é um dos utentes acompanhados pela Associação Integrar. Assim sendo, este participante não foi fruto de uma seleção aleatória, tendo sido selecionado pela sua abertura e prontidão em participar e ao estabelecer uma relação de proximidade com a entrevistadora. Esta pessoa é do sexo masculino, tem 69 anos, tem nacionalidade portuguesa, concluiu o 12º ano, é viúvo, natural de Covilhã e encontra-se há nove anos em Coimbra, a altura em que lhe foi diagnosticado um cancro, a cidade onde reside atualmente. Este utente vive com pouco mais de 300€, num parque de estacionamento, no seu carro e na companhia da sua fiel cadela chamada Foli. Do que recebe da pensão de invalidez, mais de metade destina-se à medicação, para além da alimentação, vestuário, mantimentos, legalização do seu carro, gás para a sua botija de *camping*, de pequeno tamanho, que serve para a confeção das suas refeições. Neste estudo de caso pretendeu-se analisar o seu discurso com foco no que respeita à desafiliação familiar e à influência da mesma na vivência na situação de sem-abrigo.

### **3.1.3 Técnica de recolha de dados**

O instrumento utilizado neste estudo de caso foi a entrevista qualitativa semiestruturada ou semidiretiva, que é uma das técnicas de recolha de dados mais usada numa investigação sobretudo de natureza qualitativa. Isto deve-se ao facto de ser um instrumento composto por uma estrutura pré-definida, existir um guião de entrevista, mas ao mesmo tempo permitir alguma flexibilidade, não ser um guião única e exclusivamente limitado às perguntas, possibilitando maior abertura aos participantes. Portanto, as questões da entrevista planeadas antecipadamente através de um guião onde se estabelece e se anota as respostas, seguindo uma sequência lógica para o entrevistador, captando o mais importante para a investigação, embora durante a interação haja uma ampla liberdade para a resposta por parte do entrevistado (Amado, 2014, p. 208). A entrevista semiestruturada também poderá ser interpretada como etnográfica uma vez que, para além de envolver interação verbal direta com o

participante no seu meio natural. Além do mais, tal como Lofland (1971, citado por Vieira, 1995) indica, tanto a entrevista etnográfica como a observação participativa são técnicas muito complementares e “muitos dos dados recolhido durante a observação participativa derivam de entrevistas informais efetuadas no terreno” (p. 102), aos quais enriquecem ainda mais o estudo.

O guião da entrevista semiestruturada (cf. Apêndice X), composto por um total de 38 questões, é dividido em duas partes: uma primeira parte sobre A História de Vida / A Linha de Vida (da Infância à Adolescência) e uma segunda sobre A Vida na Rua (A Vida Adulta Atual). Na primeira parte, mais focada no passado do indivíduo, procurou-se explorar a sua vida desde nascimento até momento de rutura de laços familiares, numa tentativa de caracterizar o tipo de relações que teve com a família, como ele recorda a infância, a linha de vida dele, se é capaz de identificar um acontecimento positivo, um acontecimento negativo, à medida que se foi desenvolvendo qual(ais) foi(ram) o(s) momento(s) de viragem(ns) que ele identifica, e fundamentalmente identificar a viragem que o colocou na situação de sem-abrigo, bem como as redes sociais de que se recorda, o percurso ao nível escolar, profissional e laboral. A segunda parte, mais focada na vida presente do indivíduo, incidiu na sua experiência sob condição de sem-abrigo, desde quando vive nessas condições, como foi o processo de adaptação a esta vida, explorar as pessoas mais significativas na vida dele, os seus projetos de vida, quais os seus sonhos, mas colocando o foco na sua vida atual. Todas as questões do guião de entrevista foram abordadas de forma aberta e com empatia, respeitando a privacidade e os limites, para que a pessoa compartilhasse o que se sentia confortável em discutir.

Para além do uso da entrevista, recorreu-se a registos de gravação de áudio, para maior captação do discurso, e à observação direta do participante. A observação direta-participante foi outras das estratégias selecionadas para este tipo de estudo, também conhecida como a “técnica principal a que o investigador qualitativo recorre para obter os seus dados” (Goetz & LeCompte, 1984, p.109; McMillan & Schumacher, 1989, p. 400, todos citados por Vieira, 1995, p.99). Neste contexto, foi uma das técnicas a ter em conta, uma vez que se pretende apreender os “*significados*” individuais das pessoas em situação de sem-abrigo, principalmente do participante no estudo (Vieira, 1995, p. 101), ao mesmo tempo interagindo com elas e participando na rotina das suas vidas, de forma natural e real.

### 3.1.4 Análise de dados

De modo a proceder-se à análise da entrevista realizada recorreu-se ao método de análise de conteúdo categorial segundo Bardin (2006) para captar o máximo de informação do discurso do utente. Assim, os dados obtidos, através da entrevista, audiogravados e, posteriormente, transcritos, foram então sujeitos à análise de conteúdo.

A análise de conteúdo é uma técnica que proporcionou “o exame metódico, sistemático, objetivo e, em determinadas ocasiões, quantitativo, do conteúdo de certos textos, com vista a classificar e a interpretar os seus elementos constitutivos e que não são totalmente acessíveis à leitura imediata” (Robert & Bouillaguet, 1997, p.4 citados por Amado, 2014, p.304). Desta forma, esta metodologia de aquisição de dados possibilitou uma representação mais precisa, dos conteúdos do discurso, por via do uso da codificação e da classificação por categorias e subcategorias. Segundo Amado (2014, pp.304-305), a análise permite “o avanço (fecundo, sistemático, verificável e até certo ponto replicável) no sentido da captação do seu sentido pleno (à custa de inferências interpretativas derivadas ou inspiradas nos quadros de referência teóricos do investigador), por zonas menos evidentes constituídas pelo referido ‘contexto’ ou ‘condições’ de produção”.

Posto isto, foram identificados sobretudo três principais categorias na análise do conteúdo da entrevista semiestruturada (cf. Apêndice XI): *Perspetiva em relação ao seu passado*; *Perspetiva em relação à sua vida presente*; e a *Perspetiva em relação ao futuro*. Na primeira categoria, foram identificadas as seguintes subcategorias ou subtemas: *Relações familiares na infância*; *Percurso de vida*; *Memórias positivas*; *Memórias negativas*; *Dificuldades vividas*; *Relações amorosas*; *Relação pai-filho*; *Experiências vividas na prisão*; *Relação com os outros reclusos*; *Educação e formação académica*; *Experiências vividas na escola*; *Pessoas significativas na escola*; *Relações sociais*; *Atividades praticadas no tempo livre*; *Percurso laboral*; e *Momentos de viragem*. Na segunda categoria foram assinaladas as respetivas subcategorias: *Relações familiares atuais*; *Saúde e bem-estar*; *Experiência na rua*; *Processo de adaptação*; *Desafios e dificuldades*; *Estratégias*; *Condições atuais*; *Atividades diárias*; *Suporte social e emocional atual*; *Outras situações problemáticas*; *Relações com a instituição onde é acompanhado*; *Relações com as outras pessoas em situação de sem-abrigo*; *Relação com a comunidade*; e *Identidade e perceção de si*. Por fim, na terceira e última

categoria foram reconhecidas as seguintes: *Possibilidade de sair do contexto de rua; Formação profissional, projetos de vida, sonhos ou planos futuros; e Lema de vida.*

### **3.1.5 Procedimentos**

Relativamente aos procedimentos, num estudo de caso, é necessário que o investigador procure compreender as perspetivas do participante em relação aos seus contextos e que se situe nestes dentro desses contextos para garantir a integridade dos fatos, tanto em relação ao objetivo geral quanto às finalidades da pesquisa. Desta forma, procurou-se elaborar um guião de entrevista semiestruturada, contendo os temas mencionados acima, perguntas consideradas pertinentes para o cumprimento do objetivo deste estudo. De igual modo existiu o cuidado de haver vários momentos informais que numa fase inicial revela-se importante para conquistar a confiança do utente. No que toca à relevância do contexto, foi tido em conta que a gravação da entrevista ocorresse num espaço que permitisse maior à vontade para o participante, no seu próprio meio natural, local estratégico que tem alguma privacidade e onde se desenvolveu o estudo qualitativo aqui analisado. Deste modo, procedeu-se à entrevista e à gravação áudio do relato do mesmo em simultâneo, ocorrendo no local onde reside esta pessoa, garantindo a sua privacidade e permitindo a sua abertura. A gravação propriamente dita da entrevista correspondeu a 3 horas e 23 minutos, duração não exigida ou planeada previamente, de forma a não pressionar o participante e não interferir no tempo de discurso. É de ressaltar que num estudo qualitativo pode haver um ciclo de etapas interativas que ocorrem em paralelo. Os dados coletados ajudam a desenvolver e aprimorar as questões de pesquisa, permitindo ao investigador retornar ao campo quantas vezes forem necessárias para obter a saturação dos dados.

Em termos éticos, procurou-se salvaguardar os aspetos desta natureza envolvidos. As questões éticas são elementos essenciais sobretudo num estudo de cariz qualitativo, visto que este tipo de investigação envolve diretamente as pessoas. Assim, é fundamental considerar, acima de tudo, o respeito e o bem-estar do participante, a preservação de seus conhecimentos e o respeito por seus valores, garantindo sempre os seus direitos. Todos estes aspetos são imprescindíveis para sustentar o bom desenvolvimento do processo de investigação e relação entre o investigador e o participante. Por conseguinte, no início da entrevista, o participante foi informado quanto ao objetivo geral do estudo, quanto ao próprio processo de recolha de dados, a

garantia do anonimato e a preservação da sua identidade. Após esta explicitação, outro aspeto que surge imediatamente a seguir e que deve ser igualmente assegurado é a existência de um consentimento informado (cf. Apêndice XII), documento assinado pelo participante, onde é apresentada uma justificação coerente relativa ao próprio estudo e às questões da entrevista e onde lhe é solicitada autorização para a gravação da mesma. Ao nível do anonimato recorreu-se à codificação do utente, designou-se por L, para proteger a identidade do utente envolvido em todo o processo de investigação. Desta forma, é evidente que, diante dos vários elementos analisados neste estudo, as questões éticas são devidamente atendidas.

### **3.1.6 Resultados**

No que respeita aos resultados considerou-se mais apropriado o uso de suporte em texto em vez de tabelas e/ou gráficos descritivos. De forma a proporcionar ao leitor uma perceção mais realista e explícita, sobre como o participante se sente em relação aos tópicos abordados durante a entrevista, apresentamos excertos transcritos. Optou-se por uma divisão dos resultados em 4 grandes grupos representativos e que nos levam a uma melhor compreensão do impacto que a desafiliação/rutura familiar exerceu na vida deste indivíduo, tratando o primeiro resultado referente à própria *Infância e os Vínculos Familiares*, o segundo ao(s) *Momento(s) de Viragem e a Desafiliação Familiar*, o terceiro sobre a *Experiência da Vida na Rua* e o quarto sobre a *Identidade e Lema de Vida*. Estes temas apresentam-se separados uma vez que, embora interligados, cada um aborda determinados conteúdos que se distinguem sobretudo ao nível sequencial e temporal.

#### ***Infância e os Vínculos Familiares***

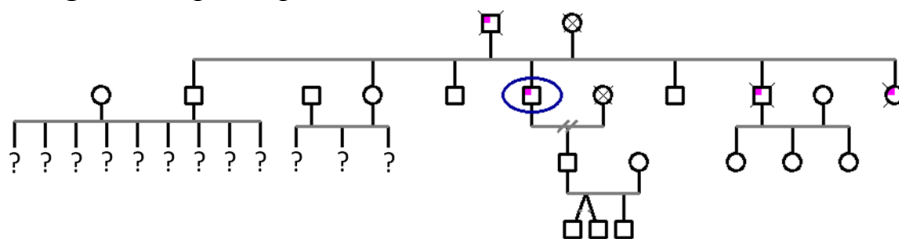
Relativamente à fase inicial da vida deste indivíduo e aos seus laços familiares afetivos nesta etapa, foi possível verificar que a sua infância caracteriza-se de forma positiva, alegando uma relação vinculativa positiva com a mãe e boa conexão com os restantes membros da sua família – “tive uma boa infância” e “Tinha uma rotina normal na minha família”, recordando que as primeiras experiências emocionais e os relacionamentos iniciais são cruciais. O indivíduo deste estudo de caso tinha seis irmãos, tendo falecido dois destes devido a doença oncológica. Tinha uma rotina normal na sua infância e relata que no seio familiar nunca houve situações de violência física ou

psicológica, situações de conflito falta de competências parentais e sociais, negligência, depressão, nem abuso de álcool ou drogas, que caso existissem no seio familiar seriam fatores de risco – “Nunca houve violência ou conflitos na minha família, nem abuso de álcool ou drogas”. Existe pouca recordação quanto a situações vividas, tanto positivas como negativas, na infância e juventude, porém pode-se inferir que as relações estabelecidas com a figura vinculativa aparentam um estilo de vinculação segura, tendo tido a sorte que poucos em situação de rua experienciaram, de ter tido uma infância completamente adaptativa e funcional. A figura paterna morreu enquanto o indivíduo estudava, devido a cancro. A figura materna também veio a falecer, aos 93 anos.

Ao nível educativo, alcançou o 12º ano, e relata experiências tanto positivas como negativas vividas em contexto escolar. Afirma que sempre se deu bem com a comunidade educativa, nunca reprovou e apresentava bons resultados. Ainda relativamente ao seu passado, menciona como pessoas significativas os seus familiares e certos amigos. Ao nível amoroso, viveu algumas relações amorosas no tempo de escola e, posteriormente, fora disso, esteve durante alguns anos com uma mulher que se divorciou dele, enquanto estava preso. Desta relação resultou num filho, que é atualmente engenheiro, não trabalha em Portugal, é casado e tem três filhos, dois gémeos e um mais velho. A relação que tem com o filho, com o passar do tempo e devido a uma situação problemática, veio a tornar-se distante, trocavam algumas mensagens de vez em quando – “trocamos de vez em quando mensagens” – antes deste ter alterado o seu número de telemóvel, mas têm tido pouco contacto. Após esta relação, esteve vinte e três anos com uma mulher, a qual foi codificada de B, que tem uma filha, designada de J, que já foi toxicodependente, que se encontrou envolvida na situação problemática com o filho – “Deixei de ter contacto com o meu filho por causa dela (J, filha de B)” e “O meu filho abandonou-me por causa disto tudo”. Encontra-se representada, na Figura 2, o genograma do participante (rodeado por um círculo).

**Figura 2**

*Genograma do participante do estudo de caso*



### ***Momento(s) de Viragem e a Desafiliação Familiar***

Este tópico refere-se exatamente aos momentos de viragem que já vivenciou, mas sobretudo ao momento que o levou à situação de sem-abrigo e à consequente desafiliação familiar que se fez sentir após estas rupturas familiares. Podemos identificar como o principal momento de viragem, fator de risco e experiência adversa que o levou à situação de sem-abrigo, de forma direta ou indiretamente, a perda principalmente do seu pai e, posteriormente, da sua mãe (podendo ser identificadas como rupturas familiares/desafiliação familiar). Essa vivência acarretou outros eventos negativos e impactantes, tais como a não continuidade nos estudos (que era o seu desejo), a detenção e o divórcio. Assim, como o próprio indica são momentos de viragem a perda do pai (ponto de viragem inicial), “depois é que faleceu o meu pai e aí a minha vida complicou-se, porque eu andava a estudar”, e posteriormente, o começar a cometer alguns erros como o envolvimento com pessoas perigosas e em crimes como assaltos – “Um acontecimento negativo na minha juventude foi eu me ter metido em problemas”, “meter-me em problemas, comecei a assaltar bancos, ourivesarias e fui-me embora para o estrangeiro”, levado, cada vez mais a cometer atos semelhantes – “porque eu também andei muito passado da minha cabeça, quando comecei a fazer asneiras... tive muito dinheiro tive (...) mas não ganhei nada com isso, ganhei prisão”, “fui preso por assalto à mão armada”. Outro momento passível de se verificar foi o divórcio e a morte da pessoa amada – “depois de ter saído da prisão e ter perdido a minha mulher”, bem como ao nível social, momento em que perdeu amizades significativas – “Antes de ser preso tinha amigos, tinha bastantes e bons, só que depois de ser preso abandonou tudo, tendo cadastro”.

A experiência vivida na prisão é referida com bastante frequência no decorrer da entrevista, o que demonstra ter sido um dos acontecimentos mais marcantes da sua vida – “nós na cadeia ou temos que ter pulso e saber desenrascar ou então não vamos a lado nenhum, porque é assim, ali há de tudo, há doentes, há tuberculoses, há hepatites, há pessoas com SIDA, há de tudo e vi pessoas a expetorar sangue e a não serem tratadas e eu tinha que escrever” e ao nível da alimentação – “estava preso e não tem onde venha nada e então é assim na cadeia comemos muito mal”, acontecimentos que o levaram a desenvolver mais a sua capacidade de resiliência – “E depois veio as lutas lá dentro. Por acaso sei me defender e doenças não tenho, só tenho o cancro. Não autorizava que me maltratassem na prisão, porque eu participava, fazia queixa” e senso de justiça, em



querer proteger quem o queria ver bem e em zelar pelos direitos dos mais que eram mal tratados no contexto de prisão – “Eu fiz lá montes de queixas ao tribunal de reclusos que eram espancados pelos guardas e por isso é que depois corri as cadeias todas (...) não me aguentava em cadeia nenhuma porque eu escrevia e participava tudo, não havia hipótese” – queixas que infelizmente não faziam grande efeito apesar dos intensivos esforços – “depois participei disso, mas não adiantou nada (...) Quando eram participações de espancamentos ia a tribunal mas depois aí viravam aquilo para o lado deles, e tive que entrar em muitas greves de fome à conta disso e algumas vezes estive quase a ir para o outro lado, que ia sempre ao hospital”.

O mesmo reconhecia os seus direitos legais – “E depois ainda tem outra coisa, a lei diz que têm que criar condições para nos pôr em liberdade, isto é o que diz a lei, como eu estudei o código penal conheço a lei e por isso é que participava, e tenho o código penal antigo lá em casa também, que era com isso que eu lutava, era isso e a ala interna, que era o Decreto-lei 265/79”, que o ajudaram nesta luta. Claramente a reclusão prisional é um acontecimento que leva muitas pessoas à situação de sem-abrigo, porque em vez de se proporcionar condições para sua reintegração na sociedade, promove-se ainda mais a sua exclusão, como o próprio o sentiu na pele – “Na prisão dizem que há assistentes sociais, mas não existem e sabe porquê? Dizem que quando somos condenados a gente vai para lá para nos redirmos e não sair de lá pior que do que quando entrou... mas isso não funciona, porque saímos sempre piores que quando entramos. Porque as assistentes sociais não funcionam, dizem que há educadores, não têm educação nenhuma, também não funciona, é tudo uma treta (...) Nós quando saímos da prisão, nós não temos apoio de ninguém, razão pela qual as pessoas voltam a delinquir. Porque a lei diz e está bem explícita, que tem que nos arranjar condições para nos pôr em liberdade e se possível, depende do comportamento das pessoas, dar uma liberdade condicional, mas com apoio. Mas esse apoio não existe, é como não existe, agora as empresas podem pedir o registo criminal. Nós vamos pedir trabalho e eles pedem o registo criminal já não há trabalho para ninguém, perdemos os amigos, perdemos a família, perdemos empregos, perdemos tudo e somos postos na rua com um pontapé, e o que é que a gente vai comer, o que vai vestir, onde a gente vai dormir, razão pela qual há muito sem-abrigo e a maior parte não são sem-abrigo porque voltam a delinquir e a serem presos” / “Enquanto o governo ou as pessoas que estão lá em cima não olharem para este facto, não há hipótese de nada porque cada vez aumenta mais e há pessoas que querem que aumente, razão pela qual não nos ajudam porque a maior parte

das pessoas se fosse ajudada quando sai, não voltava a delinquir”, tornando evidente que o nosso sistema prisional não é um sistema que facilite a integração, a reinclusão, e mesmo com o passar do tempo continua-se a verificar o mesmo. Embora todos estes aspetos negativos, este indivíduo conseguiu ter algum suporte social positivo ao longo da sua vivência em contexto de prisão, o ser conhecido como “Índio”, ter desenvolvido relações de amizade com outros reclusos – “Sempre nos demos bem”, aos quais deram-lhe a alcunha de “Índio” – “o pessoal, a mim chamavam-me índio, tinha esse apelido, e ainda hoje, aqui toda a gente sabe quem é o índio”, mas relatou como, no geral, uma relação positiva com os demais – “Até mesmo na prisão dava-me bem com toda a gente, ainda há pessoas aqui no bairro que às vezes passam e chamam ‘Ó índio, então?’”.

Uma vez tendo falecido o seu pai, as possibilidades de prosseguir nos estudos diminuíram devido às dificuldades económicas, tendo em conta que a família tornou-se monoparental e, assim, uma mãe responsável por 6 filhos. Num contexto de pobreza, podemos destacar a resiliência deste indivíduo aqui como um fator de proteção, pois demonstrou e demonstra, atualmente, uma capacidade de enfrentar as adversidades e superar os desafios que surgiram a partir do ponto de viragem, mesmo em condições difíceis, como a vida enquanto recluso e o viver em contexto de rua.

### ***Experiência da Vida na Rua***

Por último, aqui são apresentados os resultados das questões relativas à sua vida atual e à sua experiência na rua. Ao nível da saúde, o utente tem um cancro que o afeta desde que veio para Coimbra, problemas de colesterol, visão, coração, tensão, ácido úrico, entre outros, porém mantém uma perspetiva positiva em relação a estes desafios – “A perceção que tenho da minha saúde, opa eu agora estou porreiro” – bem como garante ter acesso aos serviços médicos. Em relação a abuso de álcool ou de drogas, este não relata quaisquer consumos, mantendo apenas o seu único vício, fumar.

A experiência vivida na rua, já de longa duração, é descrita em si como um desafio, assistiu a acontecimentos que não deveriam ocorrer no século em que vivemos atualmente, situações de conflito, de roubo – “ele levou porrada, teve que ir ao hospital e depois nunca mais cá apareceu, porque me partiram os óculos e ainda me conseguiram roubar 20€ e poucos”, roubos a outras pessoas – “roubaram o colchão ao rapaz, tinha uma tendazita, roubaram-lhe a tenda, tinha ali umas mantas, roubaram-lhe isso”, ou

desrespeito, mesmo entre pessoas que encontram-se também em situação de sem-abrigo – “foram fazer necessidades ao sítio onde o rapaz dorme e ele é que limpou aquilo tudo, aquilo está limpinho porque ele limpou, e ainda se deram ao luxo de se limpar (após fazer as necessidades) a uma calças que ele tinha lá, isso não se faz... Nós já estamos mal e estamos, mas precisamos de respeito e há quem cá está deste lado e não tenha respeito também e nem a eles próprios se respeitam, porque se tivessem respeito por eles próprios não faziam nada destas coisas. Magoa e magoa muito...”, situações que o afetam de forma negativa emocionalmente – “há aqueles que faltam ao respeito, tanto com as equipas como com os outros. O que têm naquela cabeça? Têm podridão, mais nada”. Para além destes eventos, foram reportadas algumas situações de preconceito por parte da comunidade, apesar de, neste caso, ter uma boa relação com a comunidade envolvente próxima – “toda a gente gosta de mim, você esteve aqui e já viu, toda a gente gosta de mim e toda a gente me respeita, toda a gente me salva, há pessoas que até me ajudam há, não vou mentir, trouxeram-me isto é aquilo, mas também às vezes sinto algum preconceito”. Foram descritas, também, situações de desperdício alimentar – “Depois a deitarem comida fora. Eu já lá fui lá em cima (ao CRESC), e fui mais tarde e já não havia nada para mim, e estava ali no lixo (...) mandar comida fora, isso é um crime, pessoas que estão na nossa situação fazerem isso” ou de fome – “o PSSA1 estava cheinho de fome e come sempre tudo” / “Estou a comer, ali para o PSSA1, estou farto de lhe pedir para não comer coisas fora de prazo, porque ele ainda é um jovem de 30 e poucos anos, e vai-se arrebentar todo”, assim como outros próximos a este – “Chamei o PSSA1, PSSA2, PSSA3, tentei dividir por todos, todos comeram”.

Assim, as dificuldades sentidas nestas condições são praticamente todas as que podemos imaginar, financeiras, de satisfação de necessidades básicas (como alimentação, habitação, segurança, entre várias) – “As dificuldades que passamos aqui são todas, (...) podemos ser roubados, se sair daqui também não posso, (...) Se sair também não sei o que pode acontecer com o meu carro (quando precisa de ir a algum lugar, o seu carro e os seus pertences ficam em risco). Então estou aqui, e passo grande parte do tempo aqui”/ “E depois você vai para um quarto e tem que pagar 200€ e depois quem é que mantém o meu carro todo legal, quem é que me compra os medicamentos. (...) porque se eu não tiver o carro legal, não sou cigano, carrego-o, nem posso andar com ele e carrego-o, então tem que estar tudo legal. (...) Tenho que pagar estas coisas todas, e não é com o dinheiro que recebo que dá para dar um passo maior”, para não falar nas dificuldades em confiar nas pessoas – “mas é assim, não podemos confiar em

ninguém, ou pelo menos na maior parte das pessoas, porque é como eu lhe disse podemos ser roubados a qualquer hora (...) Por exemplo aquele homem que me veio roubar o telemóvel também é um sem-abrigo, então dá para confiar numa coisa dessas? Não dá”.

Desta forma, as estratégias de *coping*, usadas para conseguir suportar a vida neste contexto, são as características pessoais do indivíduo, sobretudo a coragem, a integridade e a resiliência – “evidentemente não deixo é que me calquem, isso não, calcar não, porque o respeito é para ser respeitado” / “Tive que ser forte (resiliência) ter que me sujeitar a isto”, a ativação constante de um estado de alerta que nunca deixa estas pessoas estarem completamente descansadas – “temos que estar sempre alerta”, serem bem seletivos em quem depositam confiança – “então nós temos que balancear as coisas e ver com quem se lida e com quem não se lida porque é assim, nem todos somos iguais e nem todos pensamos da mesma forma”, mas reforça que – “não podemos confiar em toda a gente”. Ao nível financeiro procura poupar o pouco que tem e o pouco que vai ganhando através da pensão – “tenho que poupar o máximo que posso, é uma verdade, para não passar dificuldades”.

No que respeita às relações com a Associação Integrar, que é a que o acompanha, refere-se positivamente a elas – “A única instituição que tenho mais proximidade é com a vossa”, reconhecendo os esforços da Equipa que trabalha no sentido de o ajudar no máximo que lhe for possível – “merecem todo o respeito, porque vocês vêm cá para ajudar a gente (...) de vez em quando dão-me cabazes, trazem-me um saquinho de arroz, massa, esparguete, já me deram uma garrafinha de azeite, agora até tenho pouco, e ajudem-me também no que podem, também não podem fazer muito mais, temos que compreender as coisas, tudo o que dão é também do que recebem. É tanta gente para o mesmo, que tem que ser um bocadinho para cada um, para dar para todos”. As relações que mantém com pessoas também vulneráveis, na mesma situação de sem-abrigo, são muito destacadas geralmente de forma positiva – “A interação que tenho com as outras pessoas em situação de sem-abrigo é no geral positiva (...) as pessoas com quem me dou mais aqui no parque são estes os 3 que estão aqui comigo, o PSSA1 de vez em quando vem aqui comer, não me custa nada, aqueles, o PSSA2 e o PSSA3, fazem por eles também, mas damo-nos bem (...) Gosto deste casalinho que está aqui (o PSSA2 e o PSSA3)”, casal este que, tempos depois da entrevista deixou de se encontrar no local (um deles veio a falecer e o outro mudou-se de localidade), estando a pernoitar outro indivíduo que entretanto se encontra a pernoitar no local. Isto vem salientar a

imprevisibilidade constante, mas sobretudo a capacidade de resiliência em passar por diversas perdas ao longo da sua jornada, desde as perdas na sua infância às que vive constantemente neste contexto. Por exemplo a relação que tem com a PSSA1 e todas as outras, de algum modo, são relações que lhe transmitem alguma normalidade. Assim como o ir aos sábados e ter uma relação romântica, porque no fundo é uma relação romântica, ele pentear, massajar, cuidar de B pode ser considerada como uma relação afetuosa e uma atitude bonita e protetora por parte deste – “poder ajudar a minha B, também me sinto bem a ajudá-la, lavo uma roupa, vou lá tomar banho, almoço lá com ela, ela só recebe pelo marido ter falecido, está doente, nem se consegue pentear, só que tem lá aquela cabra, tem que lhe dar tudo e se eu não a ajudar ela não vai conseguir, porque muito pouquinho que ajude já é uma ajudinha. Eu a ela não posso falhar, tenho que ajudar, posso ter muitas dificuldades mas se eu puder chegar lá e dizer assim “Olhe ó Bela, toma lá 10€ ou 20€” é uma felicidade para mim, porque estou a ajudar (...) Eu quando lá vou, esfrego as pernas e costas dela com pomada, porque ela tem dificuldades e ninguém para lhe ajudar quanto a essa situação, penteio-a, cuido dela (...) agarro na motosserra e vou com ela, porque ela tem duas lareiras, vou com ela ao pinhal, carrego ali e corto a lenha e levo para ela poder se aquecer em casa”. A B apresenta-se, então, como um o suporte social e emocional principal – “A B é a única amiga assim mais próxima e é vocês também (EASD). E é a minha Foli Foli (...)”. Depois é mencionada a relação com a sua cadela de estimação chamada “Foli” – “Ela tem 5 anos, tenho os documentos dela e a idade apontada (...) olhe para isto, melhor que isto não há (falava enquanto dava festinhas no animal), dorme comigo, come comigo, tudo, o meu suporte emocional é ela, falo com ela. E olhe que engraçado, como ela não me consegue responder sabe o que ela faz? Fica muito séria a olhar para mim e a mexer a boca, como quem diz “Não consigo falar mas oiço-te”.

Esta também é uma relação pertinente de se ter em conta neste estudo, tem muitas situações destacadas que estão relacionadas com a realidade destas pessoas. Uma coisa que acontece muito nas situações de sem-abrigo é, precisamente, o estabelecimento de uma relação privilegiada com um animal de companhia, porque os animais não pedem nada em troca, são fontes de segurança para as pessoas em situação de sem-abrigo, fontes que alguns nunca tiveram ou tiveram por um curto prazo de tempo. É uma relação claramente de afeto, pois não é por ser com um animal que deixa de ser válida.

## *Identidade e Lema de Vida*

Por fim, a questão da identidade. Podemos constatar que após todas as mudanças vividas, este permanece com os seus ideais intactos, com orgulho na sua família, no seu nome, nas suas raízes e na pessoa que se tornou, numa melhor versão de si. Assim, tem uma boa perceção de si e define-se como – “uma pessoa respeitadora, bem-disposta, amigo do meu amigo e pronto para ajudar o outro”. Embora tenha cometido os erros no passado afirma – “já paguei, não devo nada a ninguém, já fiz porcarias, mas hoje não quero porcarias e quero morrer na rua” e pretende continuar a ter um sentimento de entreatajuda, de preocupação e proteção com os outros, que se sobressai desde em jovem, um momento ainda na escola – “O que faço hoje aqui (distribuir e até confeccionar comida para as restantes pessoas em situação de sem-abrigo) eu fazia ali, na escola...”, e outro momento, quando trabalhava numa Pastelaria na baixa do Porto – “sabe o que fazia quando fechava aquilo? Sabe o que a gente faz quando vamos ao CRESC? Eu também vou lá, pomo-nos em fila cá fora. Ali era mesma coisa, as pessoas estavam na rua, punham-se à porta do meu café para eu lhes dar de comer e eu dava-lhes comer a todos.” Estas memórias, de distribuir comida aos que precisavam e ajudar sempre que possível o próximo. O ir para a escola, muitos irem descalços ressalta, visivelmente que havia muita pobreza na época, e ele ser dos poucos que levava comida para a escola, apesar de ser proveniente de uma família com recursos limitados, mas a sua mãe arranjar-lhe sempre um pãozinho com entremeada ou queijo, ele recorda-se destes tempos, são recordações fortes para si.

Relativamente à possibilidade de sair do contexto de rua, decidiu não ir viver com os irmãos, opta por continuar assim a viver por razões fortes e externas a ele – “E depois vou para lá (locais de residência dos seus irmãos), fazer o quê? Eu já não conheço ali nada, conheço porque a cidade não muda, mudou, meteram fogo na mata, mas de resto a cidade não muda, mas mesmo pessoas da minha criação eu já não me lembro deles, só tenho os meus irmãos, cunhado, pouco mais. (...) Mas se for a ver as coisas, se for para lá tenho que ver do carro, este ainda tenho que ver como é o consumo dele. (...) Eu no outro carro gastava 40€ de gasolina para lá, agora gastava mais porque está mais cara, então 40€ para lá, 40€ para cá, e depois?”. Considera nem haver essa possibilidade – “Eu acho que não, que não haveria ninguém que me ajudasse a sair desta situação, da maneira como está o país isso está fora de questão”, mas também por escolha própria em querer “morrer em liberdade”. Este recusar deixar a rua vai ao encontro ao que é dito na

literatura, mesmo tendo ainda algum suporte familiar, nomeadamente dos irmãos, opta por querer morrer em liberdade, como foi possível ver na maioria destas pessoas em situação de sem-abrigo, acompanhadas pela Associação.

Também a determinada altura, a instituição deu a possibilidade de poder pernoitar num quarto e o utente não aceitou – “Oh Sr. L, arranjámos um quarto para si’ (...) eu ‘Esqueça isso, não vou aceitar’, porque tenho os medicamentos para comprar, tenho que ter o meu carro todo legal”, é um dos aspetos marcados ao longo da entrevista, o de querer morrer em liberdade e também não voltar a fazer asneiras – “Olhe isto é assim, eu estou ali debaixo da ponte, com o meu carro debaixo da ponte, eu não quero pegar numa arma, eu não quero voltar aí, eu quero morrer em liberdade, então deixe-me viver em liberdade”. Também dada à impossibilidade de voltar a trabalhar, devido ao historial criminal e aos problemas de saúde, sendo que agora encontra-se a receber a pensão de invalidez, o utente demonstra pouca perspetiva futura – “Se tenho algum projeto de vida, não, não tenho, porque eu agora não posso, estou agarrado a um cancro, depois também não me deixam trabalhar, não me deixam fazer nada, olhe tenho que esperar que a morte venha”, não pretende explorar cursos profissionais, porque o que gosta de fazer, ao nível ocupacional, já não lhe é possível – “o que mais gosto de fazer já não posso, já não me deixam fazer. Era motorista de pesados, mas agora já não posso ser, já não me deixam ser. Foi logo uma das coisas que me foi proibida lá em cima (no IPO), depois foi o não poder trabalhar, mas gostava”.

O utente concluiu que a experiência na rua não alterou a sua identidade – “Isto não mudou a minha personalidade, eu faço sempre o que fiz na minha vida, se eu puder ajudar eu estou lá, mesmo sem ter nada eu ajudo, isso faz-me feliz, mesmo estando doente”, e sempre com o mesmo lema de vida – “eu sou assim, não consigo não ajudar. Desde sempre que sou assim e não há hipótese de mudar, se eu poder ajudo os outros” / “ver os outros bem fico bem também” / “fiz isto e faz parte de mim, da minha natureza” / “tenho que ser honesto comigo mesmo, porque se eu não for honesto comigo não vou ser honesto consigo, nem consigo nem com ninguém, então primeiro quero ser honesto comigo” / “eu faço as coisas que o meu coração dita, não é com interesse para receber, é o que o meu coração dita e o que a minha cabeça manda (...) se eu puder ajudar eu ajudo” / “Eu vou ajudar sempre e ninguém me pode tirar isso, posso ter dificuldades, posso tudo, mas eu não vou deixar de ajudar quem me ajudou a mim e quem me ajuda a mim... É a minha vida, é isto, é assim amiguinha...”.

### 3.1.7 Discussão de resultados

Neste tópico, pretende-se ir ao encontro das conclusões deste estudo, retirar dele toda a sua significação e as próprias características internas e externas ao meio que permitem justificar os resultados da investigação. Na parte integrante das discussões somos capazes de detetar quais as implicações da desafiliação familiar sobretudo no percurso de vida do indivíduo em situação de sem-abrigo.

Na recolha de dados do histórico familiar do utente foi possível identificar alguns dados comuns aos identificados por Bento e Barreto (2002), no que diz respeito sobretudo a histórias de perdas precoces de um dos pais, neste caso a perda precoce do pai enquanto ainda estudava, tendo este acontecimento levado à impossibilidade de continuar os seus estudos. Segundo Bento e Barreto (2002), a maioria das pessoas que se encontram em situação de sem-abrigo, geralmente, quando são criadas por ambos os pais, relatam eventos de conflitos intensos na relação pais-filhos e no casal, presença do alcoolismo, ou outras perturbações num dos progenitores. Mesmo que não seja o que se verifica neste caso em específico, podemos deduzir que o momento de viragem que o levou à situação de sem-abrigo foi a morte precoce de um dos progenitores (pai), podendo ser considerada como uma rutura ou desafiliação familiar e como uma experiência adversa que levou a outros acontecimento negativos, como até a alguns dos problemas de saúde que apresenta atualmente, visto que foi já comprovada e mencionada esta relação. Tal como é mencionado no ponto 2.3, por Marguilho (2017), qualquer experiência vivida na primeira infância, neste caso a morte da figura paterna, exerce forte influência na vida adulta, ao nível da saúde, porém relembrando que só há adversidade se houver continuidade. Apesar disso, a morte do pai e, conseqüentemente da mãe, também o pode ter levado a cometer erros, como o mesmo indicou. A boa dinâmica familiar que existiu, numa fase inicial, foi um fator protetor, já após a morte dos seus pais, os irmãos podem ter sido fator protetor, bem como, clara presença de vínculo afetivo, o seu temperamento positivo e competência social. Outra experiência adversa foi a experiência vivida nas várias penitenciárias, enquanto esteve preso, e, posteriormente, a experiência vivida no contexto de rua. Outra comparação que corresponde é a saída de casa ou o processo de autonomização precoce. De acordo com Bento e Barreto (2002), é frequente uma saída prematura de casa, entre os nove e os catorze anos, que neste caso não esteve muito discrepante dessa idade. Não se enquadra como propriamente saída de casa, mas fuga para o estrangeiro, devido aos assaltos,



porém relacionada com a entrada no mundo do trabalho, tendo começado a trabalhar cedo e experienciado os primeiros episódios de rua, no estrangeiro e ainda jovem.

Um dos aspetos que estes autores fazem referência é a opção de permanecer solteiro ou o historial de casamentos ou uniões instáveis, conflituais ou de curta duração. Neste caso, o indivíduo conta que teve algumas relações amorosas em que a maioria foi de curta duração, colocando até a possibilidade de numa dessas relações ter tido um filho que desconhece – “uma rapariga que diz que tem lá um filho meu mas não acreditei”. Relativamente à situação dos filhos também é recorrente a inexistência do contacto ou a pouca ligação que é a situação correspondente, assim como o filho ter ficado com a mãe. Ao nível familiar, estes autores, Bento e Barreto (2002), apontam para a inexistência de contactos actuais com familiares por perdas, incompreensibilidade ou conflitos. Neste contexto, o que se observa não é, necessariamente a ausência de contacto por conflitos, alguns por perdas mas a maioria têm, embora que reduzido, contacto, tendo estado um dos irmãos, durante anos, a viver em contexto de rua juntamente com o indivíduo – “o meu irmão que já faleceu, que Deus o tenha em paz, que ainda esteve aqui a viver comigo na rua antes de falecer”.

Os resultados apresentados sugerem que a situação de sem-abrigo é, mas não apenas, o resultado de fatores externos, como a falta de habitação. Está associada a questões internas, como o vazio emocional ou psicológico, neste caso dado à perda de um ou dos dois progenitores, que já existia mesmo antes de se encontrar nesta situação de rua. Sendo assim, é importante analisar previamente a história de vida e ter em conta as interações que o indivíduo estabeleceu ao longo desta. Desta forma, e a partir da análise dos resultados, podemos observar vários dados e comportamentos atuais que permitiram evidenciar a existência de uma vinculação segura aquando criança. Torna-se uma exceção, uma vez que quando Bento e Barreto (2002) analisaram o padrão de vinculação das pessoas em situação de sem-abrigo, confirmaram que nenhum apontava ter tido um padrão de vinculação segura na infância e juventude, razão pela qual a maioria não conseguiu construir um determinado nível básico de confiança, tanto em si como nos outros.

O utente relata para além de ter tido uma boa relação com mãe, também uma boa conexão com a figura paterna e com os irmãos e, portanto, uma satisfação nas relações afetivas com ambos os pais e entre os pais, um bom ambiente familiar, a existência de poucos conflitos e uma rotina estruturada. Isto remete que a sua infância foi, no geral, caracterizada por experiências positivas, embora, naturalmente, tenham existido

negativas. Dados que também foram úteis para chegar a esta conclusão são os comportamentos atuais do utente, positivos, responsáveis e confiantes com as figuras de vinculação do seu passado (pais e irmãos que morreram) e do seu presente, pois mantém boa relação com os restantes irmãos. O utente demonstra ser uma pessoa confortável com a proximidade, não só por ter aceitado participar neste estudo, mas pelo facto de facilmente ser aberto para falar e estar com as outras pessoas ao seu redor, no sentido em que as suas relações interpessoais são caracterizadas pela confiança e segurança. Para além de lidar com os desafios, com alguma positividade, apesar das adversidades, é uma pessoa que gosta de se dar a conhecer, revela autoconfiança, tem uma boa perceção de si quando lhe é feito questões sobre si, uma boa perspetiva em relação à maioria das pessoas, para além de que as suas relações amorosas, geralmente foram felizes e duradouras, bem como as sociais, em que algumas duram até hoje, por exemplo, a sua relação com a B. Importa refletir que as relações que esta pessoa, e na maioria dos casos, mantém com as outras pessoas na mesma situação de sem-abrigo, com as pessoas das instituições de apoio, entre outras envolventes, como a B ou como a médica de família referida como segunda mãe – “e a minha médica é a minha segunda mãe, que ela é que me tem descoberto tudo e gosto muito dela”, são relações primárias para esta população, são o seu suporte emocional primário, uma vez não tendo relação familiar, próxima ou até inexistente, o suporte que consideramos secundário (médico de família, outros serviços de apoio) são para elas o suporte primário. Isto porque encontram ligação vinculativa com a fonte secundária, que lhe transmite o que necessitam e o que muitos não tiveram – a segurança – e proporciona um sentimento de pertença na comunidade. Quanto ao nível identitário, sabemos que, de acordo com Metrogos (2017), uma pessoa possui características que já por si são inatas, porém a identidade é um processo contínuo, que resulta das interações com os outros, bem como influenciada pelos contextos e circunstâncias de vida. Dessa forma, a transição para o contexto de rua, as ruturas familiares a que vem progressivamente passado, a desafiliação familiar, leva a alterações e transformações na personalidade. Porém, neste caso em específico, podemos destacar o fortalecimento da resiliência como a principal consequência, uma vez que o próprio afirma não se terem alterado os seus princípios. O facto de pretender não voltar a cometer erros, nomeadamente envolver-se em assaltos, é outra transformação identitária positiva observada, tornando este caso ainda mais excepcional.

O caso estudado aparenta ser raro, tendo em conta ao que é, normalmente observado e dito pela literatura, em que se evidenciam relações de vinculação inseguras

na infância, na maioria das pessoas que se encontram nesta situação e eventuais transformações identitárias negativas. Ainda assim, este testemunho recolhido permitiu obter dados capazes de dar credibilidade, no que respeita a questões sobre o processo de adaptação após ruturas familiares e de experiência em contexto de rua, bem como as razões que possam ter levado ao momento em que se encontra atualmente. É claramente visível que se a figura paterna não tivesse falecido precocemente a trajetória de vida deste indivíduo teria sido completamente diferente. Este foi identificado como o principal momento de viragem na sua vida, o acontecimento que o levou à situação de rua atual.

### **3.2 Projeto de intervenção: A Vida, a Morte e o Propósito de Vida**

“Não faz sentido ter muitos dias de vida se não há vida em nossos dias”

– *Mário Sergio Cortella*

Dado que o utente participante do estudo de caso realizado perdeu os seus progenitores relativamente novo, o projeto de intervenção concretizado durante o estágio foi ao encontro da temática, cujo enquadramento concetual já efetuámos no Enquadramento Teórico. Assim, numa tentativa de dar foco a este tópico falado e analisado a partir da entrevista semiestruturada e de destacar a importância da educação para a perda desde criança, foi proposta a intervenção *A Vida, a Morte e o Propósito de Vida*, destinada à população em situação de sem-abrigo acompanhada pela EASD.

Seguimos as etapas ou os elementos de um Projecto de Intervenção Socioeducativa segundo Pérez-Serrano (2008/2011), para conceção e planificação necessárias para a elaboração de um projeto. Este consiste num modelo de intervenção psicossocial que envolve o planeamento e a execução de ações de resolução de problemas ou melhoramento de situações bastante específicas. Recorremos a este modelo, que se encontra dividido nas fases de diagnóstico, planificação, intervenção ou execução e avaliação.

#### **3.2.1 Diagnóstico**

Segundo Bacelar (2014), a situação de sem-abrigo é influenciada por uma variedade de causas que vão desde fatores estruturais até pessoais, que estão, ainda assim, associadas a fracas competências pessoais e sociais (Goodman, Saxe, & Harvey,

1991, citados por Bacelar, 2014). Assim, é importante ter em conta estes fatores, uma vez que podem ser os responsáveis na permanência da situação que nem sempre está relacionada com a pouca satisfação de necessidades básicas, como habitação e alimentação, mas com eventos do passado, como perdas significativas.

Muitas das pessoas em situação de sem-abrigo que tivemos oportunidade de abordar durante o estágio, já tiveram que lidar com a perda de algum ente querido ou ainda estão a lidar. Lidar com a perda de um ente querido é uma experiência desafiadora e pode ser ainda mais complexa para pessoas em situação de sem-abrigo. É de notar que existe falta da abordagem da temática da perda e do luto. Dado a esse facto, considero que a intervenção neste campo ainda é pouco tida em conta, principalmente em idades precoces, e é um assunto pouco debatido na comunidade em geral, mas principalmente no contexto das pessoas em situação de sem-abrigo. A origem deste problema pode estar na falta de oportunidades que promovam a expressão de emoções e pensamentos, que facilitem o acompanhamento psicológico direcionado para o tema que é naturalmente sensível a todos nós, mas sobretudo a estas pessoas com histórias de vida únicas mas com forte frequência a passarem por perdas. É relevante reconhecer a vulnerabilidade das pessoas em situação de sem-abrigo e a necessidade de apoio social, médico e psicológico para ajudá-las a enfrentar os desafios que enfrentam, nomeadamente este, logo o projeto não tem uma finalidade psicológica mas educativa e informativa.

### **3.2.2 Planificação**

Este projeto tem como principal objetivo proporcionar um momento único de expressão de emoções, desabafo e (auto)reflexão sobre a temática da perda, disponibilizando estratégias que possam ajudar a encontrar algum conforto durante o processo de luto passado ou presente. Para tal importa analisar a temática, bem como aspetos envolvidos que podem representar-se obstáculos na concretização do objetivo do projeto, como a sensibilidade e a não participação dos utentes da Associação Integrar. Como objetivos específicos, deste projeto, identificamos os seguintes: 1) Promover a reflexão pessoal sobre a vida, a morte e o propósito de vida; 2) Criar oportunidades de reintegração social, facilitar a expressão artística e criativa; e 3) Permitir o processamento de emoções.

A proposta propriamente dita para a concretização destes objetivos passou, essencialmente, pela realização de uma sessão, a qual foi designada de “Uma Jornada de

Reflexão” (cf. Apêndice XIII), composta por três momentos: “Marcas da nossa vida”; “Cartas por Enviar”; e “Não Esquecer, mas Aprender a Viver com a Saudade”. Um primeiro momento, a fase inicial, com duração prevista a 20 minutos, é de brainstorming, uma vez que é de autoreflexão, através da visualização da curta-metragem “Pê” (2022)<sup>18</sup> que narra a história de um homem, Pê, que tem um cancro terminal, que decide atravessar a sua cidade, Lisboa, durante o dia, enfrentar a rotina diária, livre de pensamentos de dor e sofrimento, preparar a sua morte, relembrar as marcas da sua vida e escrever uma carta de despedida à sua filha, tendo esta descoberto depois. Na sequência da visualização desta curta-metragem, também a dinâmica a realizar, no segundo momento, o desenvolvimento, com duração de 20 minutos, designada de “Cartas por Enviar” (cf. Apêndice XIV), tem a finalidade de se escrever, ou até mesmo desenhar, de forma opcional, uma carta nunca antes enviada a alguém ou algo que tenha sido significativo na vida de cada participante. O papel das cartas foi preparado previamente, e quanto ao seu design todas estão queimadas nas extremidades, por efeitos de decoração, e com o título “Uma Carta Por Enviar” em cada uma delas, e construídos os respetivos envelopes, para a colocação das cartas (cf. Apêndice XV). No último momento, a fase final, destinada ao debate e à reflexão, usando as perguntas do guião de debate da sessão, sobre as atividades anteriormente realizadas, pretendeu-se obter *feedback* por parte dos participantes sobre a sessão total e em caso de sobrar tempo, praticar-se escuta ativa sobre a vida pessoal destes em caso de pretender falar. Nessa fase final, também pretendeu-se distribuir, a cada participante, um material realizado para fins de leitura e reflexão sobre a temática. Este material foi intitulado “A Vida, a Morte e o Propósito de Vida – Pequeno Recurso de Reflexão e Autoconhecimento” (cf. Apêndice XVI). Com este recurso pretendia-se que o público-alvo obtivesse uma maior perceção e preparação sobre esta temática, identificar os conceitos da vida, da morte e do propósito de vida, refletir sobre o que pensam e sentem e que significado dão à sua vida. Para isto, tivemos em conta a idade e as características do público-alvo, considerando que na fase de vida em que se encontram têm um maior entendimento sobre a temática.

Esta atividade aborda conteúdos como a *expressão emocional, reflexão sobre a perda, inspiração, estratégias de superação face à(s) perda(s) vivida(s) e aprendizagem e crescimento pessoal*, e insere-se no âmbito das sessões mensais das Atividades

---

<sup>18</sup> Visto a partir do site RTP Play: <https://www.rtp.pt/play/p13120/pe>

Ocupacionais e Pedagógicas. Assim, a atividade com a temática sobre a vida, a morte e o propósito de vida, foi realizada no dia 25 de março de 2024.

### **3.2.3 Intervenção ou Execução**

A intervenção realizada, engloba algumas estratégias com as pessoas em situação de sem-abrigo da Associação Integrar, em Coimbra, como forma de promoção da educação para a perda, com algum efeito positivo na partilha de sentimentos e emoções, que por alguma razão, dos desafios impostos pela própria vida, estas não tiveram oportunidade de desabafar ou enfrentar. Esta intervenção não corresponde na lógica de minimização de danos, de promoção de fatores protetores ou redução dos de risco, uma vez que são pessoas numa fase adulta, já trazem com eles uma enorme bagagem, e muitas delas com um grande grau de resiliência devido às experiências adversas vividas. Desta forma, apenas pretende-se trabalhar esta problemática que poderá ter sido pouco trabalhada ao longo das suas vidas. Procurou-se selecionar um grupo pequeno de utentes, optar por atividades que despertem interesse e pelo não prolongamento da duração de 60 minutos, duração esta também limitada, mas sempre com sempre na individualidade e unicidade de cada pessoa envolvida. Importa destacar que um obstáculo identificado, para além do tema ser delicado, é a possibilidade de nem todas as pessoas terem abertura e confiança, que é compreensível dada a situação e todas as experiências vividas neste contexto de risco. A atividade realizou-se, efetivamente, no dia 25 de março apenas com a presença de um utente. Cumpriu o tempo previsto, não foi usado o guião de debate, uma vez que o utente em questão optou por preencher a carta noutro momento oportuno e optou por falar em vez de escrever, e deu o seu *feedback*, positivo, à sessão em geral. Era prevista a participação de quatro ou cinco utentes, mas contamos com a presença de um, o que acontece frequentemente nas atividades que são proporcionadas. Ainda assim, a distribuição de todos os materiais elaborados, à exceção da curta-metragem, é possível a outros utentes que não participaram mas que merecem ter esta oportunidade pessoal. A partir do *feedback* recolhido, foi realizada a respetiva análise SWOT da sessão (cf. Apêndice XVII).

### **3.2.4 Avaliação**

A avaliação foi realizada através do *feedback* do participante. O *feedback* positivo permitiu repensar em melhorias nas próximas intervenções do género, adaptações

possíveis como outra forma de abordar o tema, disponibilização de mais tempo e um acompanhamento mais recorrente e a longo prazo que permita avaliar o impacto da intervenção.

### **3.3 Campanha de recolha de donativos – Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros**

A Campanha de Recolha de donativos da Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros (cf. Apêndice XVIII), foi uma campanha realizada, no âmbito de um convívio de Natal, no dia 17 de dezembro de 2023, sendo que parte das doações recolhidas foram entregues à Associação Integrar (cf. Apêndice XIX), no dia 22 de dezembro, pelas 14h30, com o objetivo de apoiar a missão da Associação Integrar por meio destas doações. Enquanto membro da comissão desta associação e elemento da equipa de estágio, fiz a proposta desta entrega e responsabilizei-me pelo transporte. Os donativos entregues foram bens alimentares, roupa, calçado, cobertores, louças, talheres, tachos, panelas, entre outros bens necessários, que acreditamos ter, independentemente do tamanho, um impacto significativo e serem um contributo. A Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros (AMRC) é uma organização sem fins lucrativos, criada no dia 10 de outubro de 1978, e é um lugar sobretudo de convívio entre os habitantes da aldeia, pertencente à freguesia de Almalaguês, nos arredores de Coimbra, mas também pessoas de fora dela.

Concretizar uma campanha de recolha de donativos requer cuidado e estratégia na sua planificação e organização. Neste sentido, o primeiro passo foi definir o propósito e objetivos da campanha, que foram, nomeadamente, ajudar o trabalho significativo desenvolvido pela Associação Integrar e o seu comprometimento com a comunidade, bem como envolver os habitantes desta região. De seguida estabeleceu-se, de forma clara, que tipos de donativos solicitávamos, a(s) data(s) de recolha e o destino que a mesma teria. Foi importante identificar o público-alvo e escolher as estratégias e ferramentas de angariação de fundos, ou seja, a forma de recolha e transporte. Outro aspeto tido em conta foi a mensagem envolvente que procurou-se transmitir e meios de comunicação usados para alcançar a população, como as redes sociais, para além dos materiais de divulgação como o cartaz de divulgação do Convívio de Natal elaborado. A organização de eventos, nomeadamente o Convívio de Natal, e atividades especiais envolvidas no mesmo, sobretudo numa época marcante como o Natal, contribuiu para o

sucesso desta campanha. No final, é importante agradecer as doações e mostrar que foram entregues e que fizeram a diferença.

## **Conclusão**

Este relatório de estágio, elaborado para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Maria Filomena Gaspar, traduz o que realizámos e o que sentimos ao longo deste ano letivo e é caracterizado pelo desenvolvimento de novas competências e aperfeiçoamento de outras já adquiridas, que resultou no nosso crescimento académico, pessoal e profissional. Este relatório reporta-se ao estágio curricular desenvolvido na Equipa de Apoio Social Direto (EASD) da Associação Integrar, em Coimbra, onde acompanhámos e entrevistamos junto de pessoas em situação de sem-abrigo.

Todo o trabalho desenvolvido permitiu refletir sobre as realidades encontradas, mas sobretudo “ir ao fundo”, ou seja, fazer uma retrospectiva sobre as nossas ideias e crenças pré-estabelecidas, pensar sobre como as pessoas, que estão por vezes nas piores condições, conseguem ainda assim sorrir e ser felizes. Ao longo do estágio, conseguimos compreender o processo de intervenção e a abordagem utilizada com esse grupo específico de pessoas. Porém, numa fase inicial, existiram receios e uma certa apreensão quanto à capacidade de lidarmos com este desafio, dada a complexidade em expressarmos as nossas emoções diante de situações de grande vulnerabilidade, lidar com realidades sociais e profissionais que são difíceis de compreender para nós, enquanto seres humanos com sensibilidade face a elas, principalmente por não termos tido experiências diretas prévias. No entanto, houve uma boa receção por parte da equipa e um acompanhamento contínuo tornando este processo mais leve, embora reconhecendo sempre a importância de fortalecer e aprimorar competências. Podemos afirmar que ao participar nas respostas e projetos existentes na instituição, estas foram a oportunidade de mobilizar conhecimentos já adquiridos, adquirir experiência a nível profissional, bem como compreender o papel de um membro da equipa EASD que se esforça para atender às necessidades de todos os utentes acompanhados, sem exceção.

Assim, ao longo deste estágio, compreendemos que é importante abordar as pessoas em situação de sem-abrigo de forma compreensiva, tendo em consideração as causas subjacentes à sua situação e proporcionar apoio a várias dimensões na sua vida.



A compreensão, escuta ativa, a empatia, o trabalho em equipa e a comunicação assertiva são fundamentais na intervenção com esta população, bem como a flexibilidade e capacidade de adaptação aos desafios do contexto profissional são competências que um técnico em educação deverá ter no seu perfil. Para além destas competências, que são transversais, também aperfeiçoámos competências profissionais ao nível da conceção, planificação, implementação e avaliação de intervenções socioeducativas com estas pessoas, considerando as necessidades e contextos em que estão inseridas, garantindo sempre a confidencialidade, os princípios éticos e o sigilo profissional no que respeita à privacidade dos utentes acompanhados.

Concluindo, após uma reflexão feita sobre todo o trabalho desenvolvido, salientamos a importância do papel de um especialista em Educação numa resposta do tipo EASD e do trabalho de equipa entre os profissionais de outras áreas necessárias para uma intervenção eficaz e personalizada. As conexões formadas entre nós e alguns dos utentes acompanhados, com os quais desenvolvemos laços afetivos, inevitavelmente, sobretudo com o participante entrevistado, resultam, agora, em sentimentos de gratidão sincera. Estas pessoas ensinaram-nos a valorizar as coisas mais simples da vida. Algumas delas demonstram uma notável capacidade de enfrentar as adversidades, empatia por quem enfrenta dificuldades semelhantes, determinação, simplicidade, capacidade de adaptação face a situações extremamente difíceis e solidariedade. Desta forma, a experiência foi desafiadora, mas o balanço global é positivo. Finalizamos com um balanço retrospectivo de todo o período de duração do estágio, refletindo sobre os pontos fortes e as oportunidades, bem como os pontos fracos e as ameaças que, em determinados momentos, podem ter colocado em causa a nossa intervenção, através da seguinte análise SWOT do estágio na Associação Integrar, na Tabela 3.

“A morte não é a maior perda da vida.

A maior perda da vida é o que morre dentro  
de nós enquanto vivemos”

– *Pablo Picasso*

**Tabela 3**

*Análise SWOT do estágio*

		<b>Internos</b>			
<b>Positivos</b>	<p><b>S – strengths</b> <b><u>Pontos Fortes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Boa adaptação e integração na Associação Integrar;</li><li>• Desenvolvimento de atividades que possibilitaram aprimorar competências específicas, como a elaboração de recursos materiais, programas e conteúdos educativos, e transversais, como a comunicação, compromisso ético, criatividade, planificação e organização;</li><li>• Aproximação e envolvimento nas práticas profissionais;</li><li>• Consciencialização e reflexão sobre várias temáticas pertinentes com os utentes;</li><li>• Execução da sessão “Uma Jornada de Reflexão”;</li><li>• Realização da prática de escuta ativa;</li><li>• Contacto com diversas entidades profissionais.</li></ul>	<p><b>W – weaknesses</b> <b><u>Pontos Fracos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldade em motivar os utentes para participarem nas atividades propostas;</li><li>• Competências interpessoais, como a capacidade para se relacionar, e a adaptação a situações novas, que deveriam ter sido mais desenvolvidas para atingir os objetivos do estágio;</li><li>• Pouca autonomia na aprendizagem.</li></ul>	<b>Negativos</b>		
	<p><b>O – opportunities</b> <b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uma Associação com uma variedade de respostas e oferta de serviços;</li><li>• Boa localização geográfica da Associação;</li><li>• Equipa diversificada, com profissionais de várias áreas de atuação;</li><li>• Oportunidade para aperfeiçoar competências mais fracas;</li><li>• Disponibilidade e envolvimento dos utentes para participar nas atividades;</li><li>• Orientação de um profissional em Ciências da Educação.</li></ul>	<p><b>T – threats</b> <b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Falhas de <i>internet</i> no local de estágio;</li><li>• Fraco envolvimento dos utentes nas atividades;</li><li>• Número reduzido de utentes;</li><li>• Falta de pontualidade dos utentes nos atendimentos.</li></ul>			
		<b>Externos</b>			

## Referências Bibliográficas

- Agência Lusa (2019, novembro, 25). Sem-abrigo. Número de pessoas a viver na rua em Coimbra estabilizou nos últimos anos. *Observador.pt*. Disponível em: <https://observador.pt/2019/11/25/sem-abrigo-numero-de-pessoas-a-viver-na-rua-e-m-coimbra-estabilizou-nos-ultimos-anos/>. Consultado a 15 de dezembro de 2023.
- Alarcão, M. (2006). *(Des)Equilíbrios Familiares* (3ª ed.). Quarteto.
- Alexander, D. (2011). Modelos de vulnerabilidade social a desastres. *Revista Crítica de Ciências Sociais [Online]*, 93, 9-29. Acedido a 9 de fevereiro de 2024. URL: <http://journals.openedition.org/rccs/113>
- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Amaral (2021). Os sem-abrigo em tempos de emergência. *Cadernos da Pandemia 2. A Provedoria de Justiça na Salvaguarda dos Direitos Humanos*. Consultado a 23 de setembro de 2023. Disponível em: [http://www.provedor-jus.pt/documentos/sem\\_abrigo\\_c2\\_2021.pdf](http://www.provedor-jus.pt/documentos/sem_abrigo_c2_2021.pdf)
- Antoniazzi, A. S., Dell’Aglia, D. D. & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Assembleia Geral da ONU. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos* (217 [III] A). Retirado de <http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros (2023). *Associação Ribeira de Carpinteiros* [Página de Facebook]. Consultado a 29 de março de 2023. Disponível em: [www.facebook.com/associacaoribeiracarpinteiros/](http://www.facebook.com/associacaoribeiracarpinteiros/)
- Associação Integrar (2012). *Regulamento Interno da Equipa de Apoio Social Direto – Equipa de Rua da Associação Integrar*. Associação Integrar [Documento não publicado].
- Associação Integrar (2021). *Caracterização dos utentes EASD*. Associação Integrar [Documento não publicado].
- Associação Integrar (2022). *Relatório de atividades e contas 2022*. Associação Integrar.
- Associação Integrar (2023). *Plano de atividades e orçamento 2023*. Associação Integrar.
- Associação Integrar (2024a). *Associação Integrar*. Disponível em: [www.integrar.org](http://www.integrar.org). Consultado a 5 de janeiro de 2024.

- Associação Integrar (2024b). *Plano de atividades e orçamento 2024*. Coimbra: Associação Integrar.
- Assumpção, C. (2016, agosto, 21). *Luto e as suas Manifestações*. Consultado a 29 de dezembro de 2023. Disponível em: <https://cristianeassumpcao.com.br/luto/>
- Bacelar, P. A. H. (2014). *Programa YES: Proposta de programa de treino de competências de vida para pessoas sem-abrigo*. [Dissertação de mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Disponível em: [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/9245/1/2014\\_ECSH\\_DPSO\\_Dissertação\\_Patricia\\_Bacelar.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/9245/1/2014_ECSH_DPSO_Dissertação_Patricia_Bacelar.pdf)
- Banha, I. (2023, dezembro, 17). Judiciária em alerta com violência e mortes entre sem-abrigo. *Jornal de Notícias*. Consultado a 20 de dezembro de 2023. Disponível em: <https://www.jn.pt/6439646746/judiciaria-em-alerta-com-violencia-e-mortes-entre-sem-abrigo/>
- Barreto, E. R. (1998/2000). *Vinculação e relações de objecto dos sem-abrigo: Um estudo exploratório*. [Dissertação de mestrado em Psicologia Legal, Instituto Superior de Psicologia Aplicada]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.12/975>
- Barroso, I. C. (2021). *Workshop: A Vida e a Morte e o Propósito da Vida*. Zoom. [Conteúdo não partilhado].
- Bastos, J. P., Moleiro, R., & Miranda, T. (2023, outubro, 19). Os sem-abrigo aumentaram 78% em quatro anos: são mais de 10 mil, entre homens, mulheres, jovens, idosos, estrangeiros, famílias inteiras. *Expresso.pt*. Disponível em: <https://expresso.pt/sociedade/2023-10-19-Os-sem-abrigo-aumentaram-78-em-quatro-anos-sao-mais-de-10-mil-entre-homens-mulheres-jovens-idosos-estrangeiros-familias-inteiras-e109bfba>
- Bento, A., & Barreto, E. (2002). *Sem-Amor Sem-Abrigo*. Climepsi Editores.
- Borba, A.A., & Lima, H.M. (2011). Exclusão e inclusão social nas sociedades modernas: um olhar sobre a situação em Portugal e na União Europeia. *Serviço Social & Sociedade*, 106, 219-24. Consultado a 13 de outubro de 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sssoc/a/m9myrdnWWqsDjph5WRsRHym/?format=pdf&lang=pt>

- Câmara Municipal de Coimbra (2023, agosto, 3). Centro de Reforço Solidário de Coimbra passa a funcionar em quiosque da Casa do Sal. *Coimbra.pt*. Consultado a 10 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.coimbra.pt/2023/08/centro-de-reforco-solidario-de-coimbra-passa-a-funcionar-em-quiisque-da-casa-do-sal/>
- Campos, R. D. F. (2016). *“Fui eu que chamei a polícia”*: Os sem-abrigo entre o sentimento de insegurança e a utilidade social. [Dissertação de mestrado integrado em Ciências Policiais XXVIII Curso de Formação de Oficiais de Polícia, ISCPSP – Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/15581>
- Capucha, L. (2005). *Desafios da pobreza*. Celta Editora.
- Carapinha, L. (2009). *Guia de Apoio para a Intervenção em Redução de Riscos e Minimização de Danos*. IDT – Instituto da Droga e da Toxicodependência, I.P. Consultado a 12 de janeiro de 2024. Disponível em [http://www.sicad.pt/BK/Intervencao/Documents/2014/guia\\_apoio\\_intervencao\\_RMD.pdf](http://www.sicad.pt/BK/Intervencao/Documents/2014/guia_apoio_intervencao_RMD.pdf)
- Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Almeida, C. T., Abrantes, E., Mota, E. A., Nunes, E., Amann, G. P., Lopes, I., Bettencourt, J., Ribeiro, J. P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R., & Lima, R. M. (2017). *Referencial de educação para a saúde*. Consultado a 15 de dezembro de 2023. Disponível em: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial\\_educacao\\_saude\\_vf\\_junho2017.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_vf_junho2017.pdf)
- Costa, A., Baptista, I., Perista, P., & Carrilho, P. (2008). *Um olhar sobre a pobreza, vulnerabilidade e exclusão social no Portugal contemporâneo*. Gradiva.
- Costa, T. I. C. (2012). *O Luto como o vivemos: Educar para a perda*. [Dissertação de mestrado em Educação para a Saúde, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC)]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/14093>
- Cuevas, J. C., & Gascón, A. H. (2015). Creatividad, complejidad y formación: Un enfoque transdisciplinar. *Revista Complutense de Educación*, 26 (3), 505-526. [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2015.v26.n3.43876](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.n3.43876)
- Decreto-Lei n.º 86/1976, de 10 de abril da Constituição da República Portuguesa. *Diário da República n.º 86/1976*, Série I de 1976-04-10. Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf>

- Delors, J. (2010). *Educação: Um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*. Consultado a 2 de fevereiro de 2024. Disponível em: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por)
- Diaz, S. (2006). Uma aproximação à pedagogia – educação social. *Revista Lusófona de Educação*, 7, 91-104. <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rle/n7/n7a06>
- Diogo, F., Castro, A., & Perista, P. (2015). Pobreza e exclusão social em Portugal: Contextos, transformações e estudos. *Edições Húmus*. <https://hdl.handle.net/1822/75087>
- Direção-Geral da Educação (2017). *Notícias de Educação Saúde*. República Portuguesa. Consultado a 25 de novembro de 2023. Disponível em: <https://dge.mec.pt/noticias/educacao-saude/referencial-de-educacao-para-saude>
- Drews, Cláudio (2010). *Como fazer genograma*. [Apresentação em PowerPoint]. Consultado a 23 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/gersonsouza2016/como-fazer-genogramas-239338792>
- Eliasa, E. I. (2012). Counsellor roles on students' lifelong learning understanding (A psychological study based on ecological system theory). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 5703-5706. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.501>
- ENIPSSA (2017a). *Conceito de pessoa em situação de sem-abrigo*. Consultado a 6 de outubro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/conceito-de-pessoa-em-situacao-de-sem-abrigo>
- ENIPSSA (2017b). *NPISA de Coimbra*. Consultado a 7 de outubro de 2023. Disponível em: [https://www.enipssa.pt/documents/10180/15182/Coimbra\\_Agosto\\_2018\\_Caracterizacao\\_NPISA\\_Site\\_ENIPSSA/fba84202-db15-46e5-9850-503856481a1e](https://www.enipssa.pt/documents/10180/15182/Coimbra_Agosto_2018_Caracterizacao_NPISA_Site_ENIPSSA/fba84202-db15-46e5-9850-503856481a1e)
- ENIPSSA (2017c). *NPISA*. Consultado a 7 de outubro de 2023. Disponível em: <http://www.enipssa.pt/npisa>
- ENIPSSA (2017d). *Sobre a ENIPSSA*. Consultado a 6 de outubro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/sobre-a-enipssa>
- ENIPSSA (2017e). *Visão*. Consultado a 6 de outubro de 2023. Disponível em: <http://www.enipssa.pt/visao>
- ENIPSSA (2019). *Notícias*. Consultado a 6 de outubro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/-/plataforma-vai-identificar-pessoas-sem-abrigo-em-tempo-real>

- Eurostat (2023). *High-quality statistics and data on Europe*. [Conjunto de Dados]. Eurostat. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
- FEANTSA – Federação Europeia das Organizações Nacionais que trabalham com os sem-abrigo (1998). *ETHOS – European Typology of Homelessness* (Tipologia europeia sobre sem-abrigo e exclusão habitacional). Disponível em: [https://www.feantsa.org/download/ethos\\_pt\\_final1893132162398804628.pdf](https://www.feantsa.org/download/ethos_pt_final1893132162398804628.pdf)
- Fernandes, M. M. D. (2006). *Fechados no silêncio: Os sem abrigo*. [Dissertação de mestrado em Relações Interculturais, Universidade Aberta]. Disponível: <http://hdl.handle.net/10400.2/619>
- Ferreira, D. M. (2019). “*O sem abrigo vai ter o quê na sociedade? Às vezes nem um buraco para se meter tem*”: *A vivência da cidadania daqueles que (sobre)vivem na rua*. [Dissertação de mestrado em psicologia do comportamento desviante e da justiça, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123990/2/365850.pdf>
- Ferreira, L. A. G. (2009). *Depois da rua: Dimensões sociais gerais da vinculação adulta na população* [Dissertação de mestrado em Psicologia do Desenvolvimento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/15577>
- Freitas (2012). *Saúde na rua: Problemas biopsicossociais da população sem-abrigo, trabalhadores/as do sexo e toxicodependentes*. [Relatório de mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/80925>
- Gaspar, M. F. (2022a). *A teoria da vinculação* [PowerPoint de apoio às aulas da disciplina de Intervenção Socioeducativa com Crianças, Jovens e Famílias, da Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra – Documento não publicado].
- Gaspar, M. F. (2022b). *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* [PowerPoint de apoio às aulas da disciplina de Intervenção Socioeducativa com Crianças, Jovens e Famílias, da Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra – Documento não publicado].
- Gaspar, M. F. (2022c). *Maja Dekovic* [PowerPoint de apoio às aulas da disciplina de Intervenção Socioeducativa com Crianças, Jovens e Famílias, da Licenciatura em

Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra – Documento não publicado].

GIMAE (2019). *Plano de ação 2019-2020*. Consultado a 17 de novembro de 2023.

Disponível em:

<https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Plano+de+Ação+2019-2020/5461a0f8-1352-4778-9ad7-a1192cd8dadd>

Gomes, A. M. (2021). *Crianças, jovens e famílias em situação de risco psicossocial: Intervenção do educador social num CAFAP* [Relatório de estágio do mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/96468>

Grupo de Trabalho para a Monitorização e Avaliação da ENIPSSA (2020). *Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro 2019*. ENIPSSA. Consultado a 17 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Dados+relativos+à+caracterizaçã+o+das+peessoas+em+situação+de+sem-abrigo,+do+ano+de+2019/39db6818-d195-4636-8829-a8542693597b>

Grupo de Trabalho para a Monitorização e Avaliação da ENIPSSA (2022). *Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro 2021*. ENIPSSA. Consultado a 17 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Inquerito+Caracterizacao+das+Pessoas+em+Situacao+de+Sem-Abrigo+-+31+de+dezembro+2021+-+Quadros.pdf/c8859201-04e0-4051-be4c-66736e7d9136>

Grupo de Trabalho para a Monitorização e Avaliação da ENIPSSA (2022). *Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo | 31 de dezembro 2021 – Síntese de Resultados*. ENIPSSA. Consultado a 17 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.enipssa.pt/documents/10180/11876/Síntese+de+resultados+2021+-+Inquerito+de+caracterização+das+peessoas+em+situação+de+sem-abrigo/983812db-ef1e-4238-96c8-2ef4f472e9f1>

Instituto da Segurança Social, I.P. (2009-2015). *Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas Sem-Abrigo 2009-2015 (ENIPSA): Prevenção, intervenção e acompanhamento*. Consultado a 13 de outubro de 2023. Disponível em: [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13334/enipsa\\_2009\\_2015](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13334/enipsa_2009_2015)



- Júnior, L. A., & Röder, E. S. F. (2023). Promoção da prática educativa da parentalidade positiva em contexto Angolano. *MLS Psychology Research*, 6 (1), 139-153. Disponível em: <https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/1302/2189>
- Kovács, M. J. (2005). Educação para a morte | Education for death. *Psicologia: Ciência e profissão*, 25(3), 484-497. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v25n3/v25n3a12.pdf>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.
- Linhares, M. B. M. (2016). Estresse precoce no desenvolvimento: Impactos na saúde e mecanismos de proteção. *Estudos de Psicologia*, 33(4), 587-599. <https://doi.org/10.1590/1982-02752016000400003>
- Machado, A. F. C. (2012). *Trajectórias de exclusão social em mulheres sem abrigo: Um estudo de caso*. [Dissertação de mestrado em Psicologia, Universidade Católica Portuguesa]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/9293>
- Maia, J. M. D., & Williams, L. C. A. (2005). Fatores de risco e fatores de proteção ao desenvolvimento infantil: Uma revisão da área. *Temas em Psicologia*, 13(2), 91-103. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v13n2/v13n2a02.pdf>
- Marguilho, M. G. (2017). *Experiências adversas da infância e o seu impacto na saúde do adulto* [Trabalho final de mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa]. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/32629/1/MiriamGMarguilho.pdf>
- Marques, M. F. da S. (2012). *A revisão da estratégia de apoio aos sem-abrigo: O caso de Lisboa*. [Dissertação de mestrado em Gestão do Território, especialização em Território e Desenvolvimento, Universidade Nova de Lisboa]. Disponível em: [https://run.unl.pt/bitstream/10362/7288/1/TESE\\_TOTAL.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/7288/1/TESE_TOTAL.pdf)
- Martins, J. R. F. (2017). *Educação para a saúde: Intervenção e investigação com públicos vulneráveis*. [Dissertação de mestrado em Ciências da Educação, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10316/84286>
- Martins, V. N. P. (2006). Metodologia do estudo [Capítulo 3]. *Avaliação do valor educativo de um software de elaboração de partituras: Um estudo de caso com o programa Finale, no 1.º Ciclo*, (pp. 67-86) [Dissertação de mestrado em

- Educação, Universidade do Minho]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/6326>
- Melo, A. L. S. (2023). *Avaliação do impacto das políticas públicas para a população em situação de sem abrigo adotadas no contexto da COVID-19: Os centros emergenciais de Lisboa*. [Doutoramento em Políticas Públicas, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Disponível: [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/28838/1/phd\\_ana\\_souza\\_melo.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/28838/1/phd_ana_souza_melo.pdf)
- Mendes, J. M. M., & Tavares, A. O. (2011). Risco, vulnerabilidade social e cidadania, *Revista Crítica de Ciências Sociais [Online]*, 93, 2011. Consultado a 12 janeiro de 2024. URL: <http://journals.openedition.org/rccs/173>
- Metrogos, M. L. P. R. (2017). *Identidade e desafiliação: histórias de vida sem-abrigo* [Dissertação de mestrado em Serviço Social, ISCTE-IUL – Instituto Universitário de Lisboa]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10071/15094>
- Nagy, M. (1948). The child's view of death. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 73(1), 3-27.
- Nogueira, S., & Ferreira, J. (2007). A realidade psicossocial dos sem-abrigo: Breve contributo para a sua caracterização. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3): 195- 205.
- OMS (1986). *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. Consultado a 1 de março de 2024. Disponível em [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf)
- Patrício, S. A. (2011). *Promoção da parentalidade positiva* (Tese de mestrado, Universidade Católica Portuguesa de Lisboa). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.14/9582>
- Pereira, T. (2023, agosto, 28). Temos (mesmo) de falar sobre pobreza e exclusão social. *Observador.pt*. Consultado a 20 de dezembro de 2023. Disponível em: <https://observador.pt/opiniao/temos-mesmo-de-falar-sobre-pobreza-e-exclusao-social/>
- Pérez-Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projectos Sociais: Casos práticos* (pp. 13-47). Porto Editora.
- Perista P., & Baptista, I. (2010). A estruturalidade da pobreza e da exclusão social na sociedade portuguesa – conceitos, dinâmicas e desafios para a acção. *Forum Sociológico [Online]*. Consultado a 4 de novembro de 2023. Disponível em: <http://journals.openedition.org/sociologico/165>

- Pinheiro, R. F., Pinheiro, E. A., & Salvador, F. (2022). O resgate de pessoas sem-abrigo e toxicodependentes em São Paulo e resultados da implementação de medidas restritivas durante a pandemia de covid-19. In *Direitos humanos, cidadania e desenvolvimento sustentável*, 1ª ed., 482-494. IBEROJUR. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/373238918\\_O\\_Resgate\\_de\\_Pessoas\\_se\\_m-Abrigo\\_e\\_Toxicodependentes\\_em\\_Sao\\_Paulo\\_e\\_Resultados\\_da\\_Implementacao\\_de\\_Medidas\\_Restritivas\\_Durante\\_a\\_Pandemia\\_de\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/373238918_O_Resgate_de_Pessoas_se_m-Abrigo_e_Toxicodependentes_em_Sao_Paulo_e_Resultados_da_Implementacao_de_Medidas_Restritivas_Durante_a_Pandemia_de_Covid-19)
- Pinheiro, R. M. (2018). *Educação Social. Falamos de quê, de quem e de que circunstâncias?* [Apresentação em PowerPoint]. Universidade de Coimbra.
- Pinheiro, R. M., & Gaspar, M. F. (2020). *Desenhar Projetos de Intervenção Social*. Programa Cidadãos Ativ@s – Workshop técnico. Fundação Calouste Gulbenkian; Fundação Bissaya Barreto. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Disponível em: [https://gulbenkian.pt/cidadaos-ativos/wp-content/uploads/sites/42/2020/11/Desenhar-Projetos-I-S\\_PCA\\_Set-2020\\_Low\\_.pdf](https://gulbenkian.pt/cidadaos-ativos/wp-content/uploads/sites/42/2020/11/Desenhar-Projetos-I-S_PCA_Set-2020_Low_.pdf)
- Queiroz, S. (2011). Reflexões sobre educação para a saúde | Reflections on Health Education. *op.edu.eu*. Consultado a 6 de janeiro de 2024. Disponível em: <http://www.op-edu.eu/artigo/reflexoes-sobre-educacao-para-a-saude>
- Quintas, S. M. M. (2010). *A percepção de técnicos e indivíduos “sem-abrigo”*: *Histórias ocultas de uma realidade no Porto* [Dissertação de mestrado em Temas de Psicologia, Área de Especialização Psicologia da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57419/2/29568.pdf>
- Ramos, J. F. C. (2017). *Percursos formativos de pessoas em situação de sem-abrigo e contributos para o seu desenvolvimento psicossocial no cat “farol”*. [Relatório de Estágio – mestrado em Ciências da Educação, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. Disponível em: <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/84289/1/RELATÓRIO-FAROL-FINAL.pdf>
- Reis, J. (2023, outubro, 20). Associação de Coimbra deixa alerta. Aumentam os pedidos de ajuda de sem-abrigo. *RTP Notícias*. Consultado a 21 de outubro de 2023. Disponível em: [https://www.rtp.pt/noticias/pais/associacao-de-coimbra-deixa-alerta-aumentam-os-pedidos-de-ajuda-de-sem-abrigo\\_a1523006](https://www.rtp.pt/noticias/pais/associacao-de-coimbra-deixa-alerta-aumentam-os-pedidos-de-ajuda-de-sem-abrigo_a1523006)

- Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho da Presidência do Conselho de Ministros. *Diário da República n.º 142/2017*, Série I de 2017-07-25. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/analise-juridica/resolucao-conselho-ministros/107-2017-107745746>
- RTP1 (2023, outubro, 20). Jornal da Tarde 20 out. 2023 | Temporada 2023 [Vídeo]. *RTP Play*. Disponível em: <https://www.rtp.pt/play/p11140/e722912/jornal-da-tarde>
- Schmidt, L. (2023). *Riscos climáticos e a saúde dos portugueses: Futuro(s) por imaginar e construir*. Medis – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, SA. Disponível em: <https://www.saudes.pt/media/1219/riscos-clima-ticos.pdf>
- Segurança Social (2024). Prestação social para a inclusão. *Segurança Social*. Consultado a 26 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.seg-social.pt/prestacao-social-para-a-inclusao>
- Segurança Social (2024). Rendimento social de inserção. *Segurança Social*. Consultado a 26 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.seg-social.pt/prestacao-social-para-a-inclusao>
- Senra-Varela, M. (2012). *La formación práctica en intervención socioeducativa*". Sanz y Torres. ISBN 978-84-15550-21-1.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências – SICAD (2015). *Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas Sem-abrigo: Prevenção, intervenção e acompanhamento*. Consultado a 25 de novembro de 2023. Disponível em: [https://www.sicad.pt/BK/Intervencao/ReinsercaoMais/Documentos%20Partilhados/EN\\_IntegPessoasSemAbrigo.pdf](https://www.sicad.pt/BK/Intervencao/ReinsercaoMais/Documentos%20Partilhados/EN_IntegPessoasSemAbrigo.pdf)
- Silva, N. F. F. (2014). *Teoria da vinculação* [Tese de mestrado integrado em Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/73037>
- Silva, S. A., Pires, A. P., & Gouveia, M. J. (2015). Toxicodependência e maternidade: Uma revisão de literatura. *Psicologia Clínica*, 27(1), 83–100. <https://doi.org/10.1590/0103-56652015000100005>
- Silveira, J., Ramos, C., Rodrigues, I., Oliveira, I., Rocha, R., Almeida, A., Barbosa, G., Pacheco, S., & Nascimento, G. (2020). O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. *Psicologia em Foco: Temas Contemporâneos*, 1,

- 174-188. Editora Científica Digital. Disponível em:  
<https://downloads.editoracientifica.org/books/978-65-87196-30-5.pdf>
- Ungar, M. (Ed.). (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science + Business Media. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
- Universidade de Coimbra (2016). *Regulamento do estágio curricular do ciclo de estudos conducente a grau de mestre em Ciências da Educação*. Universidade de Coimbra. Consultado a 11 de setembro de 2023. Disponível em:  
[https://www.uc.pt/regulamentos/uo/uei/fpce/nao-vigentes/regulamento\\_estagio\\_curricular\\_mestrado\\_ciencias\\_educacao\\_FPCEUC](https://www.uc.pt/regulamentos/uo/uei/fpce/nao-vigentes/regulamento_estagio_curricular_mestrado_ciencias_educacao_FPCEUC)
- Vieira, C. C. (1995). *Investigação quantitativa e investigação qualitativa: uma abordagem comparativa*. Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica apresentadas à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Vital, F. F. (2023, abril, 2). Pessoas. Sem Abrigo. *Expresso.pt*. Disponível em:  
<https://expresso.pt/sustentabilidade/2024-04-02-Pessoas.-Sem-Abrigo-b2f9f089>
- XXIII Governo da República Portuguesa (2023, junho, 14). Portugal com risco de pobreza abaixo da média da UE. *Portugal.gov.pt*. Consultado a 20 de outubro de 2023. Disponível em:  
<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicacao/noticia?i=portugal-com-o-menor-risco-de-pobreza-desde-2015>

## **Anexos**

## Folheto sobre a Loja Social da Associação Integrar

# LOJA SOCIAL



PARA UTENTES ACOMPANHADOS PELA INSTITUIÇÃO E OUTROS  
ENCAMINHADOS POR ENTIDADES EXTERNAS



### PRONTO-A-VESTIR

VESTUÁRIO, CALÇADO E  
TEXTEIS PARA O LAR





RUA MARTINS DE CARVALHO, N.º 80, 1.º ANDAR  
3000-274 COIMBRA



### EXTENSÃO DAS LAGES

LOUÇAS, TALHERES,  
ELETRODOMÉSTICOS, LIVROS  
ESCOLARES E OUTROS, PELUCHES E  
BONECOS, JOGOS, ENTRE OUTROS





PÓLO DE FORMAÇÃO DAS LAGES  
SALA NA ANTIGA EB DAS LAGES  
ESTRADA NACIONAL N.º 1 | 3040-194 COIMBRA



### PÓLO DA QUINTA DOS OLIVAIS

MOBILIÁRIO DIVERSO PARA CASA,  
CADEIRAS, ESTANTES, COLCHÕES E  
OUTROS





CAO QUINTA DOS OLIVAIS  
RUA DO BREJO 3000-082 COIMBRA

**CONTACTOS:** LAURA RIGUEIRO 91 797 28 59 | [laurarigueiro.integrar@gmail.com](mailto:laurarigueiro.integrar@gmail.com)

SEDE NACIONAL | RUA DO TEODORO, N.º 1 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705 697 | [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar>



[WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)





Linha de Sinalização Urgente

**LINHA DE SINALIZAÇÃO URGENTE**

DE 2.ª F A 6.ª F - DAS 18H ÀS 8H  
SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS  
8H ÀS 15H E DAS 18H ÀS 8H

**LIGUE: 239 718 390**

SE ESTÁ EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO NA RUA OU SE CONHECE ALGUÉM NESTA SITUAÇÃO,  
PODE TAMBÉM CONTACTAR:  
**EASD | EQUIPA DE RUA**  
DE 2.ª F A 6.ª F - ENTRE AS 10H E AS 18H  
**239 833 603 | 91 347 47 51**

associação integrar

EQUIPA APOI COAL DRECO

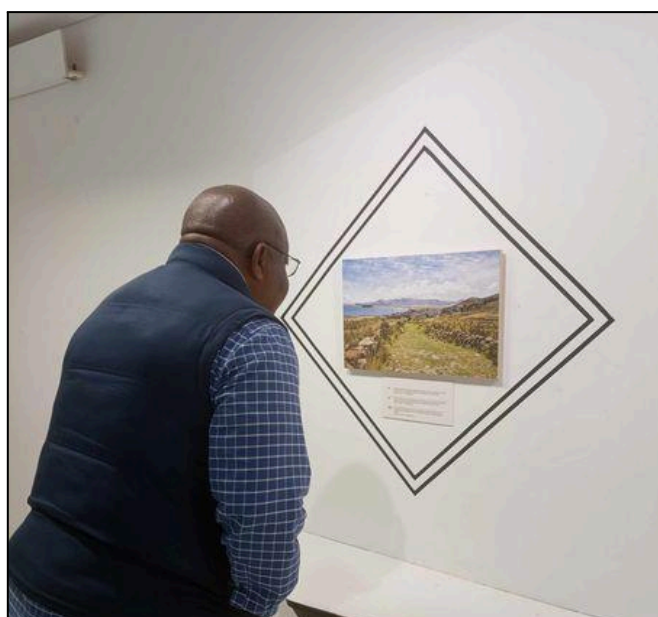
cais  
centro de acolhimento e inserção social

WWW.INTEGRAR.ORG



## Anexo III

### Visita às exposições gratuitas do Exploratório



Torneio de Matraquilhos – 26/10/2023



**TORNEIO DE MATRAQUILHOS**

**26 DE OUTUBRO ÀS 14:30H**

**PAVILHÃO DA PALMEIRA  
R. SIMÕES DE CASTRO 132-140**

*JUNTE A SUA EQUIPA E VENHA JOGAR*  
DESTINADO AOS UTENTES EM ACOMPANHAMENTO PELAS INSTITUIÇÕES PARCEIRAS

- 14H30 RECEÇÃO AOS PARTICIPANTES
- 14H45 SESSÃO DE ABERTURA  
ANA CORTEZ VAZ | VEREADORA DA AÇÃO SOCIAL DA CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA  
JOÃO FRANCISCO CAMPOS | PRESIDENTE DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE COIMBRA
- 15H00 INÍCIO DO TORNEIO
- 16H30 LANCHE
- 17H30 SESSÃO DE ENCERRAMENTO

**ANIMAÇÃO MUSICAL DURANTE O EVENTO**

**ORGANIZAÇÃO:**  
REDE SOCIAL COIMBRA  
GRUPO DE TRABALHO COM AS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

**APOIOS:**  
PAVILHÃO DA PALMEIRA  
UNIÃO DE FREGUESIAS DE COIMBRA



**Anexo V**

**Atividade do dia 21/03/2024: Jogo de confiança – “De Olhos Fechados”**






## Anexo VI

### Atividade de dia 18/04/2024. Jogos de conhecimento: “Jogo do STOP”<sup>19</sup>

## Regras do jogo




**Jogo de STOP!**  
Adedonha! OFFLINE

- 1 Cada jogador recebe uma folha de jogo, coloca-a à sua frente e providencia um lápis.
- 2 O jogo é composto de várias rodadas. Para cada rodada do jogo deve-se definir a letra com a qual todas as rodadas devem começar.
- 3 Um dos jogadores recita o alfabeto mentalmente. Outro jogador o manda parar a qualquer momento dizendo STOP.
- 4 A rodada começa no momento em que o jogador anuncia a letra na qual parou.

- 5 Os jogadores preenchem o mais rapidamente possível as categorias contidas em uma linha. As palavras devem começar com a letra escolhida.
- 6 O jogador que preencher primeiro todas as categorias grita STOP e todos os demais devem parar de escrever. Também se pode terminar a rodada de forma previamente acordada.
- 7 Ao final de cada rodada concedem-se pontos pelas palavras preenchidas segundo as regras na ficha de jogo.
- 8 O jogo acaba após um número combinado de rodadas. Ganha quem obteve o maior número de pontos.



DICA: Caso algum dos jogadores escreva mais devagar, altere-se o ponto 6 e termine-se a rodada após um limite de tempo, por exemplo, depois de decorridos dois minutos.

Adedonha!

## Jogo de STOP!

Adedonha! OFFLINE



Nome do jogador: .....

	Letra	Nome	Animal	Profissão	Objetos	Terras/Países/Cidades	Plantas/Frutos/Árvores	Cores	Pontos
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									
J									
L									
M									
N									
O									
P									
Q									
R									
S									
T									
U									
V									

Se não preenchi uma categoria      0 pontos

Escrevi a mesma palavra que outra pessoa      5 pontos

Escrevi uma palavra diferente do que os outros escreveram      10 pontos

Sou o único que preencheu essa categoria      20 pontos

Total de pontos: \_\_\_\_\_

<sup>19</sup> Ficha adaptada a partir do seguinte *site*, que permitiu a personalização do jogo do STOP: <https://jogostop.net/configurator.xhtml>. Adaptações como retirar algumas categorias (ex: marcas), adicionar outras mais acessíveis (ex: cores) ou agrupar (ex: juntar terras, países e cidades), foram tidas em conta para melhor ajuste às características do público-alvo da atividade.



## Anexo VII

### Campanha de Vacinação contra a Gripe e COVID-19, realizada no dia 22/11/2023



## Anexo VIII

**Iniciativa na Área da Saúde – Sessão sobre “Alimentação Saudável, Económica, Saborosa e Segura” proporcionada pela professora Marina Montezuma  
Vaquinhas, dia 18/10/2023**

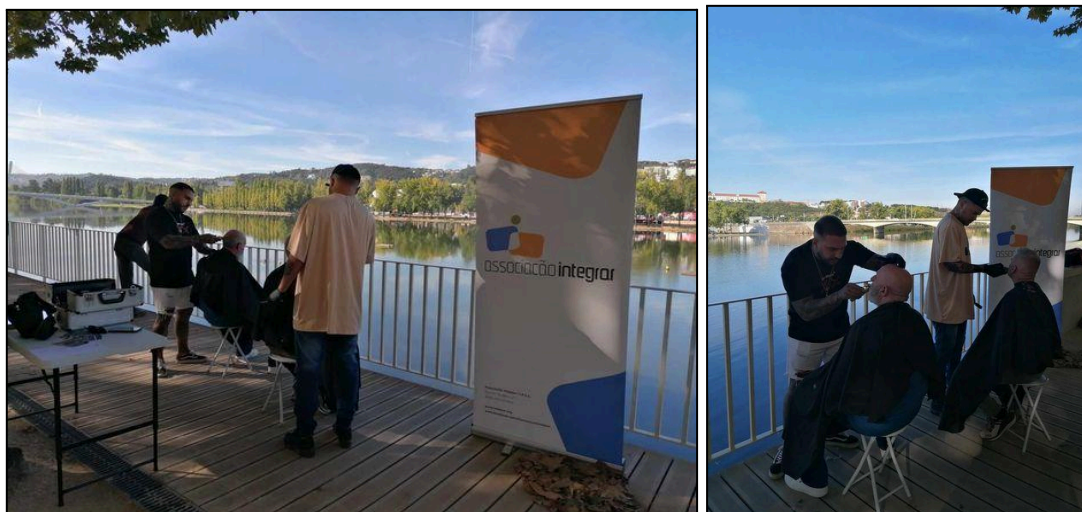




## Anexo IX

### Projeto *Mais Cuidados Mais Integrados*

27/09/2023 – Parque Manuel Braga



29/11/2023 – Parque de Estacionamento da Casa do Sal





**31/01/2024 – Pátio por cima do Jardim da Manga**



**28/02/2024 – Parque de Estacionamento da Casa do Sal**



## Anexo X

### Feiras de Voluntariado



Campanha *Vamos Aquecer Coimbra*

**ASSOCIAÇÃO integrar**

**CAMPANHA**  
**vamos aquecer coimbra**  
14.ª EDIÇÃO 2023.2024  
21 dezembro 2023 a 29 de fevereiro 2024

RECOLHA DE COBERTORES, AGASALHOS, CEVADA, LEITE, AÇÚCAR, GUARDANAPOS E COPOS DE PAPEL.

ESTA CAMPANHA DESTINA-SE À ANGARIAÇÃO DE BENS NECESSÁRIOS NOS GIROS DE RUA, REALIZADOS PELA EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO | EQUIPA DE RUA, PARA DISTRIBUIÇÃO ÀS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO ENQUANTO SE TRABALHA A MOTIVAÇÃO PARA A SAÍDA DA RUA OU PARA A INTEGRAÇÃO EM ACOLHIMENTO.

**LOCAIS DE ENTREGA NA INTEGRAR:**  
- SEDE - Rua do Teodoro, nº 1, S. José - 2.ª a 6.ª - 9h-13h | 14h-18h;  
- EASD/CAFAP - Av. Fernão de Magalhães, nº 401, 1.ª B - 2.ª a 6.ª - 10h-13h | 14h-18h;  
- Cozinha Solidária - Rua Martins de Carvalho, nº 80 - 2.ª a 6.ª - 14h-18h, Fins de semana e Feriados - 9h-12h;  
- CAIS - Rua do Brasil, nº 62/64 - 2.ª a 6.ª - 14h-24h, Fins de semana e Feriados - 8h-15h | 18h-24h.

**Organização:** **Colaboração:**

**ASSOCIAÇÃO integrar**

**CAMPANHA**  
**vamos aquecer coimbra**  
14.ª EDIÇÃO 2023.2024  
21 dezembro 2023 a 29 de fevereiro 2024

RECOLHA DE COBERTORES, AGASALHOS, CEVADA, LEITE, AÇÚCAR, GUARDANAPOS E COPOS DE PAPEL.

**LOCAIS DE ENTREGA NAS ENTIDADES PARCEIRAS:**  
**Corpo Nacional de Escutas - Agr. 109 de Santo António dos Olivais** - Largo Mosteiro de Celas - Sede do Agrupamento (arriga escola primária) | Sábados - 16h30 às 18h30;  
**Associação para a Promoção da Baixa de Coimbra** - Torre do Armado, Rua João de Ruão, nº 12, Loja B | 2.ª a 6.ª - 9h-17h;  
**Colégio Bissaya Barreto** - Quinta dos Plátanos, Alameda da Feira, Bencanta - Sala de Acolhimento | 3 de janeiro a 29 de fevereiro - 2ª a 6ª - 9h30 às 16h30;  
**Leo Clube de Coimbra** - contactar através do email [leoclubecoimbra@gmail.com](mailto:leoclubecoimbra@gmail.com) para agendar entrega dos donativos;  
**Núcleo de Estudantes de Direito da UC** - Pátio da Universidade, Faculdade de Direito - Sala 13 (Sala dos Estudantes) | 2.ª a 6.ª - 9h às 18h;  
**Núcleo de Estudantes de Matemática da UC** - Dpto de Matemática da FCTUC - Piso 0 - Largo D. Dinis | 2.ª a 6.ª - 8h às 20h;  
**Núcleo de Estudantes de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social da UC** - Edifício 1 - FPCESS, R. Colégio Novo | 2.ª a 6.ª - 9h às 18h;  
**Secção de Futsal AGU/GDU** - Pavilhão Municipal da Granja do Ulmeiro | 2.ª a 6.ª - 18h às 20h.  
**Ultra Mancha Negra Boys** - Pavilhão Jorge Anjinho - Rua Infanta D.ª Maria, nº 23 | 2.ª a 6.ª - 18h às 23h;  
**União das Freguesias de Coimbra** - Bairro Sousa Pinto, nr. 37. | 2.ª a 6.ª - 9h30 às 17h45.

**Organização:** **Colaboração:**



## Anexo XII

### Campanhas de Recolha de Alimentos e respetivos balanços

19/01/2024 – Pingo Doce de Celas



**CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS**

**LOJA DE CELAS**

**DIAS 19, 20 E 21 DE JANEIRO**

**AJUDE-NOS A AJUDAR!**

ARROZ - 281KG	OVOS - 10 DÚZIAS E MEIA
ESPARGUETE - 249 KG	ATUM - 468 LATAS
MASSAS - 92 KG	SALSICHAS - 170 LATAS
PEVIDE - 15 EMB	POLPA DE TOMATE - 22 LT + 20 LATAS + 43 EMB
AÇÚCAR - 6 KG	FEIJÃO - 172 LATAS
CAFÉ - 3 FRASCOS	GRÃO DE BICO - 78 LATAS
ÓLEO - 38 LT	GRÃO SECO - 1 KG
AZEITE - 16 GARRAFAS	FEIJÃO SECO - 2,5 KG
FARINHA - 30 KG	MILHO - 6 LATAS
SAL - 4 KG	COGUMELOS - 8 LATAS
LEITE - 139 LT	COMPOTAS - 3 EMB
NESTUM - 17 EMB	MARMELADA - 1 EMB
CEREAIS - 19 EMB	GELATINA EM PÓ - 3 EMB
BOLACHAS - 61 EMB	COLORAU - 1 EMB
BATATAS - 25 KG	PÃO FATIADO - 3 EMB
CENOURAS - 11 KG	CEBOLAS - 26 KG
MAÇÃS - 1 KG	CURGETE - 2 UNI
	TOMATE - 3 UNI
	GEL DE BANHO - 2 UN
	SUMOS - 2 LT + 3 UNI

23/02/2024 e 24/02/2024 – Continente do Coimbra Shopping



**CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS**

**COIMBRA SHOPPING**

**CONTINENTE**

**DIAS 23, 24 E 25 DE FEVEREIRO**

ARROZ - 470 kg	Batatas - 95 kg
Esparguete - 276 kg	Cebolas - 13 kg
Massas variadas - 153 kg	Cenouras - 45 kg
Pevidé - 8 kg	Alhos - 1,5 kg
Leite - Ucal - 7 uni	Laranjas - 2 kg
Azeite - 37 lt	Maçãs - 1 kg
Óleo - 23 lt	Nabo - 3 uni
Ovos - 20 dúzias	Queijo - 3 umb
Feijão variado - 343 latas e 29 kg	Chourço - 1 uni
Grão - 103 latas e 18 kg	Iogurtes - 10 uni
Feijão frade - 69 latas	Sumos - 5 uni
Atum - 974 latas	Gelatinas - 1 uni
Salsichas - 302 latas	Sal - 54 kg e 1 emb
Milho - 18 latas	Especiarias variadas - 30 uni
Cogumelos - 38 latas	Pasta dos dentes - 8 uni
Ervilhas - 28 latas	Escovas de dentes - 10 uni
Polpa de Tomate - 66 lt, 78 emb e 16 latas	Desodorizante - 1 uni
Bolachas - 147 emb	Sabonete - 2 uni
Aveia - 6 kg	Gel de banho - 7 uni
Cereais/Nestum/Cerelec - 31 emb	Champô - 1 uni
Purê Batata - 3 emb	Detergente chão - 1 uni
Açúcar - 19 kg	Lixívia - 2 lt
Farinha - 17 kg	Comida cão - 2 uni
Café/cavada - 14 emb	Toalhetas bebé - 3 uni



CAMPANHA  
**DE RECOLHA DE ALIMENTOS**

**Auchan** RETAIL  
PORTUGAL

**ALMA SHOPPING**

**DIA 04 DE ABRIL**



Arroz - 207 kg	Polpa de Tomate - 53 uni	Massa pevide - 500 gr
Massas - 84 kg	Cogumelos - 18 latas	Pão de Queijo - 10 uni
Esparguete - 33.5 kg	Lentilhas - 1 lata	Chouriço - 1 emb
Atum - 344 latas	Sumos - 6 uni	Fruta - 300 gr
Salsichas - 124 latas	Couve - 5 uni	Toalhitas de bebé - 1 uni
Feijão - 144 latas	Cenoura - 1.5 kg	Detergente louça - 1 uni
Grão de Bico - 48 latas	Batatas - 10 kg	Pasta de dentes - 1 uni
Feijão Frade - 6 latas	Curgete - 500 gr	Sabonetes - 7 uni
Ervilhas - 6 latas	Cebolas - 4 kg	Get de Banho - 4 uni
Macedónia - 6 latas	Leite - 132 lt	Shampô - 1 uni
Azeite - 13 garrafas	Ovos - 9 dúzias	Pensos Higiénicos - 1 emb
Óleo - 12 lt	Pão de Forma - 1 uni	Desodorizante - 1 uni
Farinha - 22 kg	Pêssego - 2 latas	
Açúcar - 11 kg	Sal - 19 kg	
Cereais - 11 emb	Especiarias variadas - 9 uni	
Bolachas - 74 emb	Milho - 9 latas	

## Anexo XIII

### Trabalho de Rua – Giros diurnos e noturnos





## Anexo XIV

### Giro em contexto de CRESC



## Apêndices



## Apêndice I

### Questionário sobre o dia 25 de abril, Dia da Liberdade – Atividade de dia 24/04/2024

#### DIA 25 DE ABRIL DIA DA LIBERDADE

#### O QUE ACONTECEU...

1. Qual foi o ano em que ocorreu a Revolução dos Cravos em Portugal?

- a) 1964
- b) 1974
- c) 1982
- d) 1991

2. Qual foi o principal objetivo da Revolução dos Cravos?

- a) Restaurar a monarquia
- b) Derrubar o governo autoritário e instaurar um regime democrático
- c) Promover mudanças no setor agrícola
- d) Aumentar o poder do exército

3. O que aconteceu na manhã de 25 de abril em Lisboa, marcando o início da Revolução dos Cravos?

- a) Uma manifestação pacífica
- b) Um golpe militar
- c) Uma celebração militar
- d) Um discurso do presidente da República de Portugal

4. Qual é o nome do hino que se tornou um símbolo da Revolução dos Cravos em Portugal?

- a) “Marcha dos Cravos”
- b) “A Portuguesa”
- c) “Hino da Liberdade”
- d) “Grândola, Vila Morena”

5. Qual era o ditador que estava no poder em Portugal antes da Revolução dos Cravos?

- a) Francisco Franco
- b) António de Oliveira Salazar
- c) José Eduardo dos Santos
- d) Fidel Castro



## Curiosidades do que não se podia fazer, antes do 25 de Abril...

1. Das seguintes, era permitido beber...
  - A. Coca-Cola
  - B. Sagres
  - C. Vinhos franceses
  - D. Todas as opções
  
2. Era proibido andar descalço na rua.
  - A. Verdadeiro
  - B. Falso
  
3. Era obrigatório ter uma licença para usar um isqueiro na rua
  - A. Verdadeiro
  - B. Falso
  
4. Era proibido ir ao futebol.
  - A. Verdadeiro
  - B. Falso
  
5. Era proibido um homem com roupas associadas a mulheres e vice-versa.
  - A. Só era proibido uma mulher vestir-se com roupas associadas a homens
  - B. Só era proibido um homem vestir-se com roupas associadas a mulheres
  - C. Ambas eram proibidas
  
6. Os casais podiam beijar-se na rua.
  - A. Não
  - B. Sim, desde que fossem homem e mulher





## Curiosidades do que não se podia fazer, antes do 25 de Abril...

7. Na escola, as alunas não podiam:

- A. Ter os joelhos à mostra
- B. Usar calças
- C. Ter os braços à mostra
- D. Todas as opções

8. A praia era o único sítio onde não havia regras de vestuário.

- A. Verdadeiro
- B. Falso

9. Uma criança podia ser “filha de mãe incógnita”.

- A. Verdadeiro
- B. Falso

10. A maioria das mulheres não podiam andar sozinhas à noite.

- A. Verdadeiro
- B. Falso

11. No comboio, era proibido...

- A. Jogar às cartas
- B. Ler o jornal

12. As professoras precisavam de autorização do ministro para casar.

- A. Verdadeiro
- B. Falso



Fonte: <https://www.publico.pt/P3/interactivo/sabes-era-proibido-antes-25-abril-testa-aqui-152>



## CORREÇÕES:

### O que aconteceu...

1. Qual foi o ano em que ocorreu a Revolução dos Cravos em Portugal?
  - a) 1964
  - b) 1974**
  - c) 1982
  - d) 1991
2. Qual foi o principal objetivo da Revolução dos Cravos?
  - a) Restaurar a monarquia
  - b) Derrubar o governo autoritário e instaurar um regime democrático**
  - c) Promover mudanças no setor agrícola
  - d) Aumentar o poder do exército
3. O que aconteceu na manhã de 25 de abril em Lisboa, marcando o início da Revolução dos Cravos?
  - a) Uma manifestação pacífica
  - b) Um golpe militar**
  - c) Uma celebração militar
  - d) Um discurso do presidente da República de Portugal
4. Qual é o nome do hino que se tornou um símbolo da Revolução dos Cravos em Portugal?
  - a) “Marcha dos Cravos”
  - b) “A Portuguesa”
  - c) “Hino da Liberdade”
  - d) “Grândola, Vila Morena”**
5. Qual era o ditador que estava no poder em Portugal antes da Revolução dos Cravos?
  - a) Francisco Franco
  - b) António de Oliveira Salazar**
  - c) José Eduardo dos Santos
  - d) Fidel Castro

## Curiosidades do que não se podia fazer, antes do 25 de Abril...

1. Das seguintes, era permitido beber...

- A. Coca-Cola
- B. Sagres**
- C. Vinhos franceses
- D. Todas as opções

Justificação: O mercado nacional estava fechado a vinhos estrangeiros. Também não se podia beber Coca-Cola, pois estava associada à cocaína e ao estilo de vida americano.

2. Era proibido andar descalço na rua.

- A. Verdadeiro**
- B. Falso

Justificação: Esse era um sinal de pobreza, que deveria ser ocultado, uma vez que, oficialmente, não existia pobreza extrema no país.

3. Era obrigatório ter uma licença para usar um isqueiro na rua.

- A. Verdadeiro**
- B. Falso

Justificação: Para proteger a indústria dos fósforos em Portugal, quem quisesse usar um isqueiro na rua tinha de ter uma licença semelhante à de porte de arma.

4. Era proibido ir ao futebol.

- A. Verdadeiro
- B. Falso**

Justificação: As reuniões estavam proibidas, excepto no caso dos estádios de futebol e nos locais de culto da Igreja. “Futebol, Fado e Fátima” eram os Três F frequentemente referidos como os pilares da ditadura.

5. Era proibido um homem com roupas associadas a mulheres e vice-versa

- A. Só era proibido uma mulher vestir-se com roupas associadas a homens
- B. Só era proibido um homem vestir-se com roupas associadas a mulheres
- C. Ambas eram proibidas**

6. Os casais podiam beijar-se na rua.

- A. Não**
- B. Sim, desde que fossem homem e mulher

Justificação: Era comum que o namoro fosse ao postigo ou com um acompanhante. Namoro na rua podia resultar em multa de, pelo menos, 57 escudos, e uma rapadela de cabelo.

7. Na escola, as alunas não podiam:

- A. Ter os joelhos à mostra
- B. Usar calças
- C. Ter os braços à mostra
- D. Todas as opções**

Justificação: Mesmo no Verão, as jovens só podiam arregaçar as mangas até ao cotovelo nas aulas de laboratório de Química.

8. A praia era o único sítio onde não havia regras de vestuário.

- A. Verdadeiro
- B. Falso**

Justificação: Era proibido andar de umbigo à mostra ou biquíni. O fato de banho não podia ser muito cavado ou ter um decote muito grande. A lei dizia para usar "camisola e calção com corte inteiro, justo à perna e reforço interno da parte da frente, e justo à cintura cobrindo o ventre", mas havia algum “facilitismo” e as mulheres usavam apenas o fato de banho.

9. Uma criança podia ser “filha de mãe incógnita”.

A. Verdadeiro

**B. Falso**

Justificação: Quando uma mulher casada pela Igreja se separava, caso ficasse grávida de um novo companheiro teria de dar ao filho o nome do primeiro marido (uma vez que não era possível divorciar-se). Para isto não acontecer, a alternativa era ser o pai da criança a fazer o registo, classificando a criança como “filha de mãe incógnita”.

10. A maioria das mulheres não podiam andar sozinhas à noite.

**A. Verdadeiro**

B. Falso

Justificação: Só as trabalhadoras do sexo o podiam fazer. Qualquer outra corria o risco de ser levada para a esquadra até que um homem (marido ou familiar) a fosse reclamar e justificar o motivo para estar sozinha à noite.

11. No comboio, era proibido...

**A. Jogar às cartas**

B. Ler o jornal

Justificação: Não eram permitidos jogos de azar, pois não eram bem vistos. De notar que os jornais estavam sujeitos à censura do Lápis Azul.

12. As professoras precisavam de autorização do ministro para casar.

**A. Verdadeiro**

B. Falso

Justificação: E as enfermeiras não podiam ser casadas. O pretendente da professora devia ter “bom comportamento” e “vencimentos ou rendimentos em harmonia com os da professora”.

## Apêndice II

### Matriz de Planificação da Atividade *Qualidades e Manias* – Dia 19/10/2023

Matriz de planeamento de uma Dinâmica de Grupo					
<b>Sessão:</b>		1			
<b>Dinâmica de Grupo:</b>		“Qualidades e Manias”			
<b>Data:</b>		19/10/2023			
<b>Local:</b>		Equipa de Apoio Social Direto Av. Fernão de Magalhães, nº 401, 1.º B 3000-177 Coimbra			
<b>Tempo total:</b>		45 Minutos			
<b>Dinamizador responsável:</b>		Micaela Lucas (estagiária) e psicóloga Inês Pinto			
<b>Grupo-alvo:</b>		Grupo constituído por 4 Utentes da Associação Integrar			
Dinâmica	Objetivo(s) e Mensagem final	Conteúdos a enfatizar	Recursos Organização do espaço/época/local	Passos  Sequência das atividades dos participantes	Tempo
<i>Qualidades e Manias</i>	<p><b>Objetivos Gerais:</b> - Explorar as características da personalidade que nos tornam especiais e únicos, identificando gostos e interesses;</p> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b> - Aumentaram a confiança dentro do grupo; - Aumentaram a compreensão de si próprio e dos outros;</p>	<p><b>Autoconceito / Autoconhecimento</b></p> <p><b>Respeito pelas diferenças</b></p> <p><b>Tolerância para com o outro</b></p>	<p>- Papéis - Canetas</p>	<p><b>1.</b> Apresentação das dinamizadoras e apresentação da dinâmica e fundamentação: onde se explica o que vai ser feito (2 minutos); <b>2.</b> Cada pessoa escreverá duas qualidades e duas manias suas num pedaço de papel, sem que os demais vejam (5 minutos); <b>3.</b> As dinamizadoras recolhem os papéis, misturam e redistribuem aos demais, de modo que ninguém fique com os seus (3 minutos); <b>4.</b> Cada participante deverá, através da mímica, representar tais características, que lhe calharam no papel, para que o resto do grupo as descubra (10 minutos); <b>5.</b> Em seguida, tenta-se acertar o autor das mesmas, que lhe explicará o porquê de tais escolhas (15 minutos);</p>	<b>45 Minutos</b>



	<p>- São capazes de identificar características de si mesmos</p> <p><b>Mensagem final:</b></p> <p>- Os elogios são um forte fator para a motivação;</p> <p>- “Quem conhece os outros é sábio; Quem conhece a si mesmo é iluminado”.</p>			<p>6. Debate entre os Utentes sobre as escolhas das suas próprias características que escreveram e sobre as dos outros, e partilha de ideias entre todos, chegando à conclusão da mensagem final que foi transmitida nesta dinâmica (10 minutos).</p>	
--	---	--	--	---	--

**Bibliografia:**

Tuckman, B. W., & Jensen, M. (1977). Estágios do desenvolvimento de pequenos grupos revisitados. *Group and Organizational Studies*, 2 (4), 419-427.

Pinheiro, M. R. (2016). Manual de Dinâmicas de e para grupos: princípios e ferramentas úteis. Documento de apoio às aulas de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação (01009842): 1º Semestre - 2021/2022, Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (documento não publicado).

Yozo, R. Y. K. (1995). *100 jogos para grupos. Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. Editora Ágora.

Documento elaborado no âmbito da unidade Curricular de Dinâmica de Grupos em Educação pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

FPCEUC, Março 2010

## **Guião do Debate** (Não chegou a ser utilizado na atividade)

---

### **1. (Re)Conhecimento:**

Foi fácil de entender as instruções? Todos conseguiram realizar facilmente esta tarefa?

### **2. Compreensão:**

Tendo em conta as instruções e a realização da tarefa, que nome dariam a esta dinâmica?

### **3. Aplicação:**

Conseguem encontrar alguma situação semelhante a esta que ocorreu, em que se teve que identificar algumas das nossas qualidades e defeitos bem como as dos outros?

### **4. Análise:**

O que pensaram e sentiram quando souberam que a escolha das características e perceção das dos outros? Desta atividade qual foi a parte mais difícil e a mais fácil?

### **5. Síntese:**

O que podemos aprender com esta dinâmica? Existe alguma vantagem nesta atividade?

### **6. Avaliação:**

O que recomendariam nesta atividade e qual a sua mensagem final? Se sim, porquê? E se não, porquê?

---

**Este guião pode funcionar como avaliação externa da atividade (pode ser usado para debate com a equipa, com a colega presente debater entre nós o que de facto aconteceu, através destes diferentes níveis da Taxonomia de Bloom, ou podia ser usado com os Utentes) ou como autoavaliação da atividade (no fim autopreencher o guião).**

---

Matriz elaborada a partir do documento original criado pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

### Apêndice III

#### Análise SWOT Atividade *Qualidades e Manias* – Dia 19/10/2023

		Internos			
Positivos	<p><b>S – strengths</b></p> <p><b><u>Pontos Fortes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conteúdos abordados pertinentes;</li><li>• Muita interação entre Utentes e técnicas;</li><li>• Motivação dos Utentes na participação;</li><li>• Suporte de apoio psicológico ao Utente;</li><li>• Boa adaptação da atividade aos imprevistos;</li><li>• Reflexão sobre aspetos importantes da vida pessoal e social;</li><li>• Alteração da sequência de passos da atividade (capacidade de adaptação às necessidades do grupo);</li><li>• Não solicitar apenas qualidades ou não pedir para indicar, através de um papel com uma lista de qualidades, quais as que se identificam;</li><li>• Consciencialização da temática;</li><li>• Prática de escuta ativa por parte da equipa.</li></ul>	<p><b>W – weaknesses</b></p> <p><b><u>Pontos Fracos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duração da atividade não cumprida.</li></ul>	Negativos		
	<p><b>O – opportunities</b></p> <p><b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilidade de incentivar mais Utentes a participar, na próxima vez;</li><li>• Alteração da data da atividade para outro dia que possibilite maior presença de Utentes;</li><li>• Proporcionar mais momentos de discussão e desabafos dos Utentes (para eles dizerem o que pensam e sentem);</li><li>• Disponibilidade dos 2 Utentes para participarem;</li><li>• Envolvimento destes Utentes na atividade.</li></ul>	<p><b>T – threats</b></p> <p><b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poucos Utentes na participação da atividade (contávamos com a presença de 4 Utentes, apenas apareceram 2);</li><li>• O objetivo da atividade não ter sido conseguido / Pouca aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de competências (contextos externos impedem a aplicação destas competências);</li><li>• Pouca possibilidade dos Utentes conseguirem implementar os conteúdos adquiridos em contextos práticos (difícilmente irão aplicar quaisquer conhecimentos adquiridos no seu dia-a-dia).</li></ul>			
		Externos			

Apêndice IV

Matriz de Planificação da Atividade *De Olhos Fechados* – Dia 21/03/2024

<b>Matriz de planeamento de uma Dinâmica de Grupo</b>					
<b>Sessão:</b>		2			
<b>Dinâmica de Grupo:</b>		“De Olhos Fechados”			
<b>Data:</b>		21/03/2024			
<b>Local:</b>		Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC) Av. Fernão de Magalhães, Rua Figueira da Foz, Quiosque D, junto à Casa do Sal			
<b>Tempo total:</b>		45 minutos			
<b>Dinamizador responsável:</b>		Micaela Lucas (estagiária) e psicóloga Inês Pinto			
<b>Grupo-alvo:</b>		Grupo constituído por 2 Utentes da Associação Integrar			
<b>Dinâmica</b>	<b>Objetivo(s) e Mensagem final</b>	<b>Conteúdos a enfatizar</b>	<b>Recursos Organização do espaço/época/local</b>	<b>Passos Sequência das atividades dos participantes</b>	<b>Tempo</b>
<i>De Olhos Fechados</i>	<p><b>Objetivos Gerais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliar a existência de confiança recíproca entre os membros;</li> <li>- Evidenciar que a confiança constitui uma base de um trabalho eficaz em equipa;</li> <li>- Proporcionar uma experiência sensorial, através do manuseamento dos objetos selecionados para a atividade.</li> </ul> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar condições para o</li> </ul>	<p><b>Confiança</b></p> <p><b>Estratégia</b></p> <p><b>Comunicação aberta</b></p> <p><b>Coesão grupal</b></p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vendas para os olhos (um lenço ou um cachecol opaco), uma para cada par de participantes;</li> </ul> <p>Apresenta-se a seguir 20 objetos, escolhidos de acordo com as características e necessidades específicas do grupo, garantindo sempre a segurança dos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apresentação da dinâmica e fundamentação: onde se explica o que vai ser feito (2 minutos);</li> <li>2. O dinamizador deve dispor o grupo em pares, uma vez que vai-se fazer um jogo de olhos vendados, para o qual é necessário criarem duplas (1 minuto).</li> <li>3. Durante a primeira parte da dinâmica, usando os 10 primeiros objetos, nas duplas um é o “cego” que pode ou não confiar no par e o outro elemento é o responsável por descrever, através de pistas, o objeto misterioso que se encontra nas suas mãos. O elemento com os olhos vendados deve confiar no colega e descobrir, assim, o objeto (10 minutos);</li> <li>4. Na segunda parte da dinâmica, após a experiência e agora usando os restantes 10 objetos, ocorre a inversão de papéis,</li> </ol>	<b>45 Minutos</b>

	<p>desenvolvimento de confiança mútua;  - Promover a expressão de ideias, resolução de conflitos e comunicação entre os utentes;  - Criar um ambiente positivo e saudável entre os utentes.</p> <p><b>Mensagem Final:</b>  - Quando se pertence a um grupo devemos conquistar a confiança dos seus membros e confiar neles, pois ela é a base de qualquer relação interpessoal.</p>		<p>participantes, a usar durante a dinâmica.  Os 10 primeiros objetos a usar:  - Borracha;  - Algodão;  - Rolha de cortiça;  - Bolas de esferovite;  - Bola anti-stress;  - Folha de papel;  - Pena;  - Flauta;  - Maçã;  - Peça de puzzle;</p> <p>Restantes 10 objetos, a usar na troca de papéis:  - Peluche;  - Pequena pedra/cristal;  - Cubo mágico;  - Colar;  - Miniatura de um animal;  - Chave;  - Colher de cozinha;  - Caixa de fósforos;  - Carta de um baralho;  - Concha do mar.</p> <p><b>Espaço:</b>  - Sala ampla para contar com a participação de mais utentes.</p>	<p>ficando o “cego” como o elemento que não tem os olhos vendados a dar indicações e outro passando a usar a venda (10 minutos);</p> <p>5. Inicialmente o “cego” não poderá tocar no objeto, pois a ideia será o de confiar no seu colega. Posteriormente a isso, poderá tocar no objeto, em caso de não confiar no que lhe é dito pelo par ou para possibilitar uma experiência mais divertida de adivinhar o que tiver nas mãos, uma vez tendo dada como terminada esta primeira parte (6 minutos para os “cegos” da primeira parte + 6 minutos para os da segunda parte);</p> <p>6. Após a realização das duas rondas segue um momento de reflexão (perguntas no guião de debate) e partilha sobre a experiência de cada um (10 minutos).</p>	
--	---	--	--	--	--

**Anexos**

## Bibliografia

Tuckman, B. W., & Jensen, M. (1977). Estágios do desenvolvimento de pequenos grupos revisitados. *Group and Organizational Studies*, 2 (4), 419-427.

Pinheiro, M. R. (2016). Manual de Dinâmicas de e para grupos: Princípios e ferramentas úteis. Documento de apoio às aulas de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação (01009842): 1º Semestre - 2021/2022, Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (documento não publicado).

Yozo, R. Y. K. (1995). *100 jogos para grupos. Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. Editora Ágora.

Documento elaborado no âmbito da unidade Curricular de Dinâmica de Grupos em Educação pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

FPCEUC, Março 2010

## Guião do Debate

---

### 1. (Re)Conhecimento:

Perceberam o que era para fazer? Foi fácil de entender as instruções?

### 2. Compreensão:

O que foi preciso para seguirem as indicações que vos eram dadas, confiar no próximo, por exemplo?

### 3. Aplicação:

Na vida, no dia a dia, é importante confiarmos? Em quem? Porquê?

### 4. Análise:

O que sentiram quando estavam de olhos vendados? Confiaram nas indicações que vos eram dadas pelos vossos colegas? Houve algum momento de hesitação? Teria sido mais fácil terem tocado nos objetos por vocês próprios, ou foi mais fácil da partir de pistas e descrições?

E no momento em que tiveram que dar as indicações, o que sentiram? Foi fácil?

### 5. Síntese:

O que é que esta atividade nos transmite? Qual a mensagem que deixa?

### 6. Avaliação:

O que teriam feito diferente, nesta atividade? E o que mantinham igual?

---

Matriz elaborada a partir do documento original criado pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

## Apêndice V

### Análise SWOT Atividade *De Olhos Fechados* – Dia 21/03/2024

		Internos			
Positivos	<p><b>S – strengths</b> <b><u>Pontos Fortes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conteúdos adequados ao público-alvo;</li><li>• Forte interação entre Utentes e técnicas;</li><li>• Incentivo dos Utentes no envolvimento da atividade;</li><li>• Suporte de apoio psicológico ao Utente;</li><li>• Flexibilidade a atender às dificuldades dos Utentes;</li><li>• Seleção assertiva dos materiais misteriosos;</li><li>• O objetivo da atividade conseguido;</li><li>• Prática de escuta ativa por parte da equipa.</li></ul>	<p><b>W – weaknesses</b> <b><u>Pontos Fracos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Duração da atividade não cumprida (durou menos que o previsto).</li></ul>	Negativos		
	<p><b>O – opportunities</b> <b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar um momento de diálogo e partilha de ideias para os Utentes;</li><li>• Disponibilidade dos 2 Utentes para participarem;</li><li>• Envolvimento destes Utentes na atividade;</li><li>• Potencial para motivar uma maior adesão dos Utentes numa próxima vez.</li></ul>	<p><b>T – threats</b> <b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Número de Utentes reduzido para a participação da atividade (eram previstos pelo menos 4 Utentes, contámos com a presença de 2).</li></ul>			
		Externos			

## Apêndice VI

### Análise SWOT da Iniciativa na Área da Saúde sobre a *Alimentação Saudável, Económica, Saborosa e Segura* – Dia 18/10/2023

		<b>Internos</b>			
<b>Positivos</b>	<p><b>S – strengths</b> <b><u>Pontos Fortes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temática atual e potenciadora;</li><li>• Possibilidade de escolha do percurso de aprendizagem;</li><li>• Qualidade do material pedagógico apresentado;</li><li>• Muita interação entre Utentes e colaboradora;</li><li>• Motivação dos Utentes na participação;</li><li>• Sessão bem estruturada, com um fio condutor;</li><li>• Objetivo da sessão conseguido;</li><li>• Apoio e organização da vida quotidiana do Utente.</li></ul>	<p><b>W – weaknesses</b> <b><u>Pontos Fracos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Poucos Utentes na participação da atividade (contámos com a presença de 3 Utentes);</li><li>• Prolongamento da duração da sessão;</li><li>• Muitas interrupções;</li><li>• Pouco controlo dos Utentes.</li></ul>	<b>Negativos</b>		
	<p><b>O – opportunities</b> <b><u>Oportunidades</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consciencialização da temática;</li><li>• Aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de competências;</li><li>• Possibilidade de incentivar mais Utentes a participar;</li><li>• Temática potenciadora de momentos de discussão.</li></ul>	<p><b>T – threats</b> <b><u>Ameaças</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilidade de não incentivar à implementação dos conteúdos adquiridos em contextos práticos do dia-a-dia.</li></ul>			
		<b>Externos</b>			



## Apêndice VII

### Exemplo de um Jornal de *Emprego-Formação*

Sexta-feira 6 de outubro de 2023	<b>Espaço Emprego - Formação</b>	6ª EDIÇÃO
---	----------------------------------	-----------

**TEMOS VAGAS**  
MOTORISTAS DE AUTOCARROS

- ✓ COIMBRA  
PAMPILHOSA DA SERRA  
CÓJA
- ✓ GUARDA  
VILA NOVA DE FOZ CÔA  
MÉDA

**CANDIDATE-SE**

964 139 200

**ESTAMOS A RECRUTAR**  
**EMPREGADO(A) DE MESA**

**FOLGAS: DOMINGO E**  
**SEGUNDA-FEIRA**

**CONTACTO: 913543659**

**Motoristas de Pesados de Passageiros:**

- Zona de Coimbra e Guarda
- Serviços: Carreiras e expressos

**Contacte-nos: 964 139 200**

A **SAMSONITE**, loja do Centro Comercial ALMA, seleciona empregada/o, no **FÓRUM COIMBRA SHOPPING** em Coimbra, em regime de full-time (tempo completo).

**ENTRADA IMEDIATA**

**Categoria:**

- Malas e Artigos de viagem

**Critério de seleção:**

- Experiência de venda ao balcão de comércio é critério de seleção.

**Contactos:**

 969 394 688  [www.samsonite.pt](http://www.samsonite.pt)

O Restaurante “O Garfinho à Portuguesa”, em Coimbra, está a recrutar um empregado(a) de mesa.

pedra de sal  
restaurante

ESTAMOS A RECRUTAR!

**EMPREGADO DE MESA**

FAÇA A SUA CANDIDATURA

restaurantepedradesal@gmail.com  
TEL: 919 701 310

LUSO - BUSSACO - MEALHADA

O **RESTAURANTE PEDRA DE SAL** está a recrutar empregado(a) de mesa  
PART TIME/FULL TIME  
Envia a tua candidatura para: [restaurantepedradesal@gmail.com](mailto:restaurantepedradesal@gmail.com)

**RECRUTAMENTO**  
Auxiliar Serviço de refeições

**Requisitos**

- Mínimo 18 anos de idade;
- 9º ano de escolaridade;
- Disponibilidade Imediata para part-time em regime de prestação de serviços

**Perfil**

- Gosto e motivação para trabalhar com crianças;
- Boa capacidade de comunicação e de trabalho em equipa;
- Sentido de responsabilidade, dinamismo, proatividade e polivalência.

**CANDIDATURAS PARA**  
✉ [caspaec@caspae.pt](mailto:caspaec@caspae.pt)  
239 705 529 | 969 830 718  
[caspaec@caspae.pt](mailto:caspaec@caspae.pt)  
[www.caspae.pt](http://www.caspae.pt)

**caspae**  
*Consejo e, para Si*

EMPREGADA DE ANDARES - Hotelaria (m/f/d)

📍 COIMBRA

📄 Ref: 10393131

🌿 Limpezas / Domésticas

🏢 SAMSIC PORTUGAL - Facility Services

Precisa-se de **GRELHADOR** em restaurante  
no **fórum Coimbra!**

**Contacto:** 910159020

Qualquer esclarecimento, contactar:

239 705 529 | 969 830 71



A **PRIMARK** encontra-se a recrutar um Operador de Loja para o seu estabelecimento em **COIMBRA**. Se estás interessado nesta vaga não podes perder esta oportunidade!

**Requisitos:**

- Vontade de oferecer uma magnífica Atenção ao Cliente;
- Atitude positiva;
- Flexibilidade;
- Vontade de aprender;
- Gosto por moda;
- Trabalhar em equipa.

**Oferta:**

- Oportunidades de progressão na carreira;
- Turnos flexíveis;
- Formação contínua.

Candidatura aqui: <https://pt.carreira.primark.com/vaga/coimbra/retail-assistant-operador-de-loja-m-f/19055/47952436816>

**RECRUTA-SE**  
**ENTRADA IMEDIATA**

- Pedreiro
- Carpinteiro
- Servente

Para a região de Coimbra  
Valores atrativos  
contacte:

**FVA**

968 033 902  
936 626 650  
935 030 854

**RECRUTAMENTO**



**EMPREGADO DE LIMPEZAS (M/F)**  
SERVIÇO PONTUAL DE APENAS 1 DIA (28 DAS 14H ÀS 18H)

recrutamento28@timing.pt  
913 049 069  
COIMBRA

www.timing.pt



**amm**  
**aluminios**

**Estamos a recrutar!**

Serralheiro e instalador de caixilharia

Zona Industrial de Mira

A AMM Aluminios, empresa situada na Zona Industrial de Mira, está à procura de um serralheiro e instalador de caixilharia para integrar a sua equipa.

**Requisitos:**

- Experiência profissional em instalação de caixilharia e em alumínio (obrigatório);
- Disponibilidade de horários e de deslocação;
- Capacidade de autonomia, organização, planeamento, iniciativa e trabalho em equipa;
- Forte sentido de responsabilidade;
- Boa comunicação e apresentação.

**O que oferecemos:**

- Contrato a tempo inteiro;
- Vencimento adequado à experiência + subsídio de alimentação;
- Integração numa equipa dinâmica e numa empresa que se preocupa e valoriza o bem-estar dos seus colaboradores;
- Oportunidade de formação e desenvolvimento;
- Semana de 4 dias e meio.

Envie o seu currículo para [recrutamento@amm-aluminios.com](mailto:recrutamento@amm-aluminios.com)

**ENTRADA IMEDIATA**

Contacto com os residentes das habitações que tenham condições para acolher o projeto.

Promover a adesão e explicar o funcionamento do projeto.

Entrega equipamentos e materiais promocionais do projeto.

Candidate-se hoje mesmo!  
Envie o seu currículo para: [geral@dome360.pt](mailto:geral@dome360.pt)

**TEMOS VAGAS**

**TÉCNICOS DE SENSIBILIZAÇÃO**

COMUNICAÇÃO AMBIENTAL

Coimbra

**COMPETÊNCIAS PESSOAIS**

- Gosto pelas Questões Ambientais
- Capacidade de Comunicação e Relações Interpessoais;
- Pro-atividade e dinamismo;
- Capacidade de adaptação e resiliência;
- Multidisciplinaridade;

**REQUISITOS:**

- Formação mínima 12º ano
- Habilitação de Condução

Interessados enviar currículo para [geral@dome360.pt](mailto:geral@dome360.pt)

Dome 360º

6ª EDIÇÃO  
ESPAÇO EMPREGO-  
FORMAÇÃO



## Apêndice VIII

### Flyer informativo sobre os Cuidados com a Autoimagem e Imagem Pessoal

# CUIDADOS



## COM A

# AUTOIMAGEM E IMAGEM PESSOAL



associação **integrar**  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar>



- **Autoimagem** é a imagem que fazemos de nós mesmos.

- **Imagem pessoal** é a imagem que os outros têm de nós, a partir do que lhes apresentamos. Ela é formada pela **aparência**, pelo **vestuário**, pelo **modo de comportamento**, pelo **tom de voz**, pela **adequação das palavras/vocabulário ao contexto**, pela **linguagem corporal**, pela **higiene pessoal** e pelas **expressões faciais**.

- **Autoestima** é um sentimento de valoração (positivo ou negativo) que a pessoa atribui a si mesma a partir da autoimagem que faz (que também depende da imagem pessoal), então a autoimagem e a imagem pessoal são componentes da formação de uma boa autoestima.

São sinais de uma boa autoestima:

- Apresentar **autoconfiança**
- Reconhecer as próprias **qualidades**
- Saber admitir os **defeitos**
- Ser uma pessoa **aberta e compreensiva**
- Possuir **capacidade de superar adversidades**
- Capacidade de estabelecer **relações sociais saudáveis**
- Ser uma pessoa **crítica e construtiva**
- Ser **coerente com os valores que acredita e defende** (ter discurso e prática alinhados)







## 10 DICAS/CUIDADOS PARA MELHORAR A SUA IMAGEM PESSOAL

### 1 Mantenha uma boa higiene pessoal

Priorize o acesso regular a instituições onde possa tomar banho e fazer os seus cuidados pessoais para manter uma boa higiene.

### 2 Faça uma lista de cuidados a ter consigo mesmo

Faça uma lista de coisas que pode melhorar, começando pelo mais fácil, depois passe para questões como perder peso, por exemplo, e seja paciente na espera pelos resultados.

### 3 Use roupas limpas e cuidadas

Tente manter roupas limpas e bem cuidadas. Se não tiver procure por doações de roupas ou utilize serviços que ofereçam vestuário em bom estado.

### 4 Mantenha hábitos saudáveis

Procure por uma alimentação saudável, alimentos ricos em energia, por lugares seguros para poder ter uma boa noite de sono e faça exercícios físicos, evitando a depressão.

### 5 O cuidado com o comportamento

Mantenha um comportamento adequado, procure ser assertivo e ter uma comunicação verbal correta.



### 6 Estabeleça conexões sociais

Tente construir conexões sociais positivas. Amizades e redes de apoio podem fornecer não apenas suporte emocional, mas também oportunidades para melhorar a imagem pessoal.

### 7 Mantenha os seus pertences organizados

Tente manter os seus pertences organizados e limpos.

### 8 Corte o cabelo ou mude para um visual que o empodere

Procure serviços de corte de cabelo gratuitos ou de baixo custo.

### 9 Mantenha a saúde oral

Cuide da saúde oral com escovagem regular e, se possível, acesso a cuidados dentários básicos.

### 10 Respeite sua personalidade

Não adianta tentar ser alguém que não seja quem você é. Com pequenas mudanças consegue valorizar sua imagem.



Janeiro 2024

Elaborado por: Micaela Lucas (Estagiária na EASD)



## Apêndice IX

### Compilação de materiais elaborados ao longo do estágio

#### 1. Apresentação sobre a *Intervenção de Rua*



## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### APOIO SOCIAL

- Traduz-se no conjunto de intervenções realizadas de acordo com as necessidades identificadas se prioridades que se considerem essenciais para o processo de mudança que se pretende.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF. 239 705697 | TELEM. 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91.3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

- Desenvolve-se num espaço onde o Utente deverá sentir-se em segurança para poder trabalhar/explorar as questões do dia-a-dia que, de certa forma, interferem no seu percurso de vida;  
- **Objetivo:** assegurar o suporte emocional e relacional da população alvo potenciando estratégias que lhes permitam lidar com as divergências de uma forma mais assertiva, equilibrada e ponderada.

### APOIO PSICOLÓGICO



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF. 239 705697 | TELEM. 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91.3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### EDUCAÇÃO E INFORMAÇÃO

- Abrange um conjunto de sessões, formais e informais, que propõem:  
- o treino de competências e a promoção de hábitos de vida saudáveis (alimentação, higiene e apresentação pessoal);  
- a redução de comportamentos de risco;  
- a sensibilização para o tratamento da toxicodependência, toma correta e diária da medicação;  
- prevenção de doenças infecciosas e sexualmente transmissíveis, entre outras.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF. 239 705697 | TELEM. 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91.3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

- Todo o trabalho da Equipa de Rua é desenvolvido em articulação com os restantes serviços que atuam na área até porque não poderia ser de outra forma dadas as problemáticas multidimensionais;
- O encaminhamento e respetivo follow-up consiste em apoiar os Utentes no acesso a outros serviços públicos ou privados e demais respostas sociais da Instituição.

**TRABALHO EM REDE/ENCAMINHAMENTO PARA OUTRAS ENTIDADES**



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

**TRABALHO DE RUA**

- Através da realização de giros, diurnos e noturnos;
- Desenvolve-se com as populações em situação de precariedade externa ao nível habitacional, relacional, comportamental e desprovidas de qualquer rede de suporte.
- **Objetivo:** sinalizar e identificar novas situações que careçam de intervenção e acompanhar os Utentes no sentido de os sensibilizar para a mudança de comportamento, de forma a motivá-los para o atendimento com a Equipa Técnica em gabinete.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### DESTINATÁRIOS

- ❖ Pessoas em situação de sem-abrigo;
- ❖ Indivíduos em situação de risco e de vulnerabilidade extrema sem rede de suporte familiar e institucional.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG



## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

Uma pessoa em situação de sem-abrigo é “aquela que, independentemente da sua nacionalidade, origem racial ou étnica, religião, idade, sexo, orientação sexual, condição socioeconómico e condição de saúde física e mental, se encontre **sem teto**, vivendo no espaço público, alojada em abrigo de emergência ou com paradeiro em local precário ou **sem casa**, encontrando-se em alojamento temporário destinado para o efeito”.

Fonte: Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017, de 25 de julho.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### CONCEITO DE SEM-ABRIGO

“(…) consideramos que o conceito de Sem-Abrigo corresponde à perda de casa associada à perda ou frouxidão dos laços com a família e a sociedade.” (Bento, A. & Barreto, E., 2002, p.26)

Recomendou-se o uso do termo “**pessoa em situação de sem-abrigo**”, ao em vez de “sem-abrigo”, devemos assumir o “sem-abrigo” como uma situação que poderá retratar uma dada etapa na vida de uma pessoa e que se espera ser de transição na sua vida, e não como condição de vida de uma pessoa.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### CAUSAS DA PROBLEMÁTICA DOS SEM-ABRIGO

O problema não é apenas a ausência de habitação. O Ser e Estar em situação de Sem-Abriço abrange uma diversidade de fatores. **Coexistem fatores que podem ser cumulativos e que se constituem, normalmente, como causa e efeito.** Para entender este conceito importa perceber a:

- ❖ Complexidade do problema;
- ❖ Heterogeneidade dos indivíduos;
- ❖ Multicausalidade e multidimensionalidade do problema;
- ❖ Existência de várias problemáticas associadas (toxicod dependência, prostituição, entre outras).



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### A nível Familiar

- Relações familiares desestruturadas e /ou rupturas familiares;
- Ruptura conjugal;
- Abandono e/ou falecimento de figuras paternas/ parceiro(a);

#### A nível Escolar

- Abandono precoce do sistema de ensino, resultando em baixos índices de escolaridade;
- Défices Educacionais e Profissionais;

#### A nível Laboral

- Desemprego e Trabalhos Precários, sem vínculos laborais;
- Vencimentos Baixos;
- Rupturas laborais.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### A nível da Saúde

- Perturbações Psiquiátricas (doença mental);
- Abuso e dependência de álcool e drogas;

#### A nível Socioeconómico

- Dificuldades económicas;

#### Outras causas apontadas

- Ausência de Documentação;
- Perda de habitação.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### CARACTERÍSTICAS DOS SEM-ABRIGO

##### 1. DESAFILIAÇÃO

- Tornar-se Sem-Abrigo resulta de um processo progressivo de **perda de laços afiliativos estáveis** com os principais sistemas sociais e grupos de pertença.

*“Não tenho ligação com a minha mãe, porque não me dou com o meu padrasto”.*

*“Saí de casa porque os meus pais não me percebiam.”*

*“Depois da morte da minha mãe, não conseguí voltar a casa, porque não me sentia bem lá. Como não tinha boa relação com o meu pai vim-me embora e estive em situação de sem-abrigo 20 anos”.*



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 2. TRAJETÓRIAS INDIVIDUAIS

- Não são homogêneas.

*"Trata-se, de facto, de uma situação de pobreza e exclusão em muitos aspectos paradigmática. Além do mais, pela profunda heterogeneidade. Ocorre dizer que não há duas situações de Sem-Abrigo iguais, no que as caracteriza, no percurso que as antecedeu, no tipo de carências, no tipo de medidas necessárias. Não quer isto dizer que não existam traços comuns entre os Sem-Abrigo, mas apenas que é, também, grande o peso dos aspectos individuais de cada caso"* (Fernandes, M., 2006, in Costa, A., 1998).



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

*"Já estive muito bem na vida. Já tive um bom trabalho, uma casa ... já estive casado, e de um momento para o outro perdi tudo. Voltei para casa do meu pai e como não me dava com a minha madrasta, sai de casa. Estive a dormir na rua e desde então, há cerca de um ano, que ando de Instituição em Instituição."*

*"Tinha uma casa, vivia com os meus pais. Tinha de sustentar os meus pais. Eles bebiam e queriam que lhes desse o dinheiro todo que recebia com o meu trabalho, para poderem beber. Estava farto e decidi sair de casa. Nunca pude definir um Projecto de Vida, porque no dia em que recebia já estava sem ordenado."*

*"Tenho 14 irmãos, mas sempre vivi em Instituições. Este ano sai de uma instituição, porque não tinham um projecto para mim. Tenho 25 anos e tenho pena de nunca ter vivido em família e de não ter acabado a 4ª classe."*



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 3. OS LOCAIS DE PERNOITA

- Entrada de prédios;
- Entrada de lojas;
- Vãos de escadas;
- Serviços de urgência;
- Casas ou carros abandonados;
- Caixas de Multibanco;
- Bancos de Jardins.

#### Uns têm um local permanente de pernoita:

- Apropriação (transformação e personalização);
- Identificação;
- Pertença;
- Relação de posse.

*"Na minha casa [casa abandonada] só durmo eu e a minha mulher. Quem quiser dormir lá tem de ter a minha autorização."*

#### Outros vão mudando de local de pernoita;

*"Tanto durmo aqui, como ali. E onde calha. Ando sempre por aí até tarde."*

#### Outros vão intercalando os locais de pernoita, com por exemplo rua e quartos de pensões.

*"Quando arranjo algum dinheiro a arrumar carros, durmo num quarto de Pensão. Quando o dinheiro não é suficiente, durmo por aí."*



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG



## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 4. PERMANÊNCIA NA RUA

• “O tempo na situação é um factor de acomodação à condição de sem-abrigo, pelo desenvolvimento de mecanismos adaptativos, pelo perda de referências integradoras e por último pela incapacidade gerada em delinear projectos e definir objectivos de vida.” (Femandes, M., 2006, in Pimenta, 1992 e Damon e Firdion, 1996)  
O factor tempo pode levar à (Pimenta, 1992):

- ❖ Acomodação;
- ❖ Multiplicação, arrastamento e agravamento dos problemas;
- ❖ Aparecimento de outros problemas;
- ❖ Dificuldade em perspectivar um futuro diferente.

Quanto maior é o tempo de permanência de rua  
↓  
mais difícil e inviabilizada é a inversão da situação



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: INTEGRAR@INTEGRAR.ORG | WWW.INTEGRAR.ORG  
| HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

“Não quero sair da rua. Gosto de aqui estar. Sou livre que nem um pássaro.”

“Eu quero ir para o CAIS [Centro de Acolhimento e Inserção Social], mas não quero ir para a Quinta dos Olivais [actividades ocupacionais].”

“Então está a dormir na rua? Não estava num quarto?”

“Ah, só estou aqui até amanhã. Amanhã já tenho a minha situação resolvida.”

Passados 5 meses o utente ainda continua a viver na rua.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: INTEGRAR@INTEGRAR.ORG | WWW.INTEGRAR.ORG  
| HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 5. ROTINAS DIÁRIAS

- São feitas em função das necessidades de alimentação, dormida, higiene, interacção social;
- Rotinas pobres, feitas de repetidos hábitos regulares, monótonos.

“Tenho de me levantar muito cedo, porque começam a chegar as pessoas para irem ao Banco.”

“Só me deito depois de ir às carrinhas”.

“Durante o dia vou tomar banho, depois vou almoçar. À tarde costumo ir ter com umas pessoas, ando por aí.”



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: INTEGRAR@INTEGRAR.ORG | WWW.INTEGRAR.ORG  
| HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 6. ESTRATÉGIAS DE SOBREVIVÊNCIA (ADAPTAÇÃO À RUA)

- Mendicidade (pedir esmola em locais estratégicos);
- Prática de arrumar carros;
- Trabalhos informais e trabalhos pontuais;
- Recurso a apoio institucional (por exemplo, carrinhas durante os giros de rua).

*"Faço uns trabalhos aqui, outros ali."*

*"Arrumo uns carros e dá para as minhas coisinhas."*

*"À noite costumo ir às Equipas."*



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### 7. AS PERDAS

- Papéis Sociais;
- Estatutos;
- Relações.

➤ As histórias de vida dos indivíduos Sem-Abrigo são histórias de rupturas/ perdas sucessivas, que levam à desafiliação e à fraca existência de vínculos.

➤ As perdas são causa e consequência que levam e se acentuam com a situação de Sem-Abrigo.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### INTERVENÇÃO

##### GIROS DE RUA DIURNOS

- Todas as terças e sextas-feiras e mensalmente à quarta-feira, na cidade de Coimbra;
- Identificando situações de Utentes que possam estar a pernoitar em contexto de rua ou outras situações que careçam de apoio e/ou acompanhamento psicossocial.

- À segunda-feira, nas ruas ou locais da cidade já identificados como locais de pernoita ou outros que sejam sinalizados, mantendo contacto próximo com o indivíduo;
- À quinta-feira à noite, assegurar no Centro de Reforço Solidário de Coimbra, a distribuição de reforço alimentar e o acompanhamento dos Utentes;
- Sinalização de novas situações.

##### GIROS DE RUA NOTURNOS



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### MAPA DE GIROS

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
		10h - 12h Giro de Rua mensal Toda a área de intervenção		11h - 13h Giro de Rua Baixilha de Coimbra e Av. Fernão Magalhães
	15h - 17h Giro de Rua Baixilha de Coimbra			
20h - 22h Giro de Rua Locais de Pernoita			20h - 23h Distribuição de reforço alimentar no CRESC	

Nota: Os percursos de Giros de Rua são adaptados sempre que necessário e mediante novas sinalizações.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### OBJETIVOS

- ❖ Sensibilizar para o tratamento;
- ❖ Encaminhar os utentes para outras estruturas de apoio, ao nível do acolhimento, da ação social, da educação/formação, do emprego e da saúde;
- ❖ Promover a (re)integração social dos utentes com vista à sua autonomização;



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### REDES DE INTERVENÇÃO

- ❖ Reuniões de Equipas de Rua;
- ❖ Reuniões do Centro de Reforço Solidário de Coimbra (CRESC);
- ❖ Reuniões do Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo (NIPSA).



**Estratégia Nacional para a  
Integração das Pessoas  
em Situação de Sem-  
Abrigo 2017-2023  
(ENIPSSA 2017-2023)**



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAOINTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### OUTRAS AÇÕES

- Dinamização de Atividades Ocupacionais e Pedagógicas;
- Grupo de Partilha Temático;
- Treino de Competências "informais";
- Treino de Competências Pessoais e Sociais;
- Iniciativas na Área da Saúde;
- Iniciativas na Área do Emprego e Formação Profissional;
- Participação em Diferentes Grupos de Trabalho;
- Campanha "Vamos Aquecer Coimbra" (2023/2024) – 14ª edição.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAONTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### A IMPORTÂNCIA DAS EQUIPAS DE RUAS...

- Avaliação *in loco* – diagnóstico da situação;
- Aproximação ao indivíduo, estabelecendo-se uma relação de confiança;
- Restabelecer ou iniciar uma relação entre o indivíduo e os vários serviços da comunidade;
- Sensibilizar e Motivar para a mudança, promovendo no indivíduo a aceitação da intervenção e a participação activa.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAONTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO

### TRABALHO DE RUA

#### FALAR EM TÉCNICOS DE RUA:

- Primeira figura de contacto;
- Empatia, escuta activa, não impositiva e tolerante;
- Apresentação de forma comum, linguagem simples e acessível;
- Capacidade de correr riscos;
- Capacidade de respeitar as opções e timings do indivíduo;
- Não esquecer que qualquer contacto pode ser o último;
- Avaliação caso a caso;
- Capacidade de Resiliência.



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAONTEGRAR](https://www.facebook.com/ASSOCIACAONTEGRAR)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG



## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO TRABALHO DE RUA

### DIFICULDADES NA INTERVENÇÃO:

- População heterogênea, móvel;
- A cronicidade na rua, a recusa de adesão à intervenção, recusa à saída da rua;
- Dificuldade de diagnóstico, dadas as problemáticas associadas;
- Dificuldades de resposta no imediato;
- Desgaste profissional.

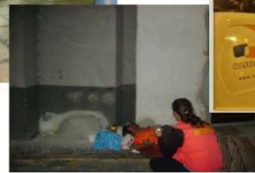


ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG

## INTERVENÇÃO COM POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO TRABALHO DE RUA



ASSOCIAÇÃO INTEGRAR | SEDE NACIONAL  
RUA DO TEODORO, N.º 1, 3030-213 COIMBRA  
TELF: 239 705697 | TELEM: 91 7972859  
E-MAIL: [INTEGRAR@INTEGRAR.ORG](mailto:INTEGRAR@INTEGRAR.ORG) | [WWW.INTEGRAR.ORG](http://WWW.INTEGRAR.ORG)  
| [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIACAOINTEGRAR](https://www.facebook.com/associacaointegrar)



EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO  
AV. FERNÃO MAGALHÃES, N.º 401, 1.º B  
3000-177 COIMBRA  
239 833603 | 91 3474751  
EASD@INTEGRAR.ORG



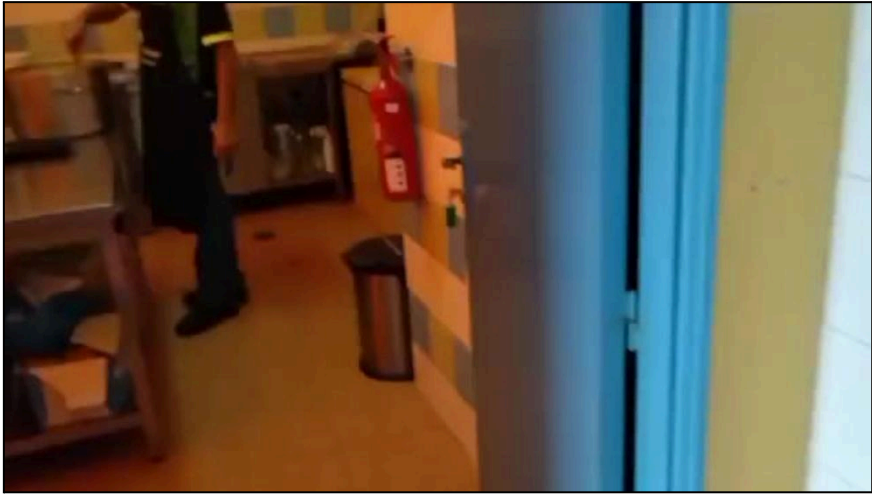
## 2. Apresentação em vídeo da Cozinha Solidária, Loja Social e Voluntariado





**ENTREGA DAS REFEIÇÕES EM REGIME  
DE TAKE-AWAY**

AOS FINS DE SEMANA E FERIADOS, ENTRE AS 11H E AS 12H





**COZINHA SOLIDÁRIA**



**CANTINA SOCIAL E SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO SOLIDÁRIA**

**APOIO ALIMENTAR EM REGIME DE TAKE-AWAY**  
 RESTRIÇÃO A ESTENTES E ACRESCIMOS DE CARENCIAS ECONÓMICAS COMPROVADAS

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:**  
 2ª A 5ª FEI. 12H ÀS 13H  
 SÁBADOS, DOMINGOS E FERIADOS - 11H ÀS 12H  
 (EXCEÇÃO DATAS FESTIVAS: PASCOA, NATAL E ANO NOVO)

**LOCAL:**  
 RUA MARTINO DE CARVALHO, N.º 80, 3000-122 COIMBRA  
 (NAS TRASEIRAS DO MERCADO MUNICIPAL D. PEDRO V)  
 TEL: 239 833 603 | TELM: 91 347 47 91

**ENCAMINHAMENTOS:**  
 COZINHA SOLIDÁRIA @ INTEGRAR.ORG  
 239 833 603 | 91 347 47 91

**FINANCIAMENTO:**  
 INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.  
 VOLUNTARIADO E CAMPANHAS DE RECOLHAS DE ALIMENTOS

**ATENÇÃO SOCIAL  
 AOS SÁBADOS  
 QUINZENTALMENTE  
 10H | 12H30**

RUA MARTINO DE CARVALHO, N.º 80, 3000-122 COIMBRA  
 TEL: 239 833 603 | TELM: 91 347 47 91  
 COZINHA.SOLIDARIAD@INTEGRAR.ORG

WWW.INTEGRAR.ORG  
 https://www.facebook.com/AssociaçaoIntegrar



**LOJA SOCIAL** 

PARA UTENTES ACOMPANHADOS PELA INSTITUIÇÃO E OUTROS  
ENCAMINHADOS POR ENTIDADES EXTERNAS

**PRONTO-A-VESTIR**  
VESTUÁRIO, CALÇADO E  
TEXTÉIS PARA O LAR

📍 RUA MARTINS DE CARVALHO, N.º 80, 1.º ANDAR  
3000-274 COIMBRA

**EXTENSÃO DAS LAGES**  
LOUÇAS, TALHERES,  
ELETRODOMÉSTICOS, LIVROS  
ESCOLARES E OUTROS, PELICHES E  
BONECOS, JOGOS, ENTRE OUTROS

📍 POLO DE FORMAÇÃO DAS LAGES  
SALA NA ANTIGA EB DAS LAGES  
ESTRADA NACIONAL N.º 1 | 3040-194 COIMBRA

**POLO DA QUINTA DOS OLIVAIS**  
MOBILIÁRIO DIVERSO PARA CASA:  
CADEIRAS, ESTANTES, COLCHÕES E  
OUTROS

📍 QUINTA DOS OLIVAIS  
RUA DO BREJO 3000-092 COIMBRA

**CONTACTOS:** LAURA RIQUEIRO 91 40 90 976 | laurariqueirointegrar@gmail.com

RUE DE NACIONAL (RUA DO TEODORO) N.º 3 3000-213 COIMBRA  
TELF: 233 705 897 | INTEGRAR@INTEGRAR.ORG | WWW.INTEGRAR.ORG  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar> 

*Seja nosso*  
**VOLUNTÁRIO**

**DÊ UM POUCO DE SI  
SEJA  
VOLUNTÁRIO**

**ASSOCIAÇÃO INTEGRAR**  


INSCREVA-SE EM  
239 833 603/ 913 474 751  
nucleoprojetosformacao@integrar.org  
Url: [www.integrar.org](http://www.integrar.org)  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar>



### 3. Cartaz da Festa de Natal dos Utentes da Associação Integrar



  
associação **integrar**  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar>

# FESTA DE NATAL DOS UTENTES DA ASSOCIAÇÃO INTEGRAR

2023

COZINHA SOLIDÁRIA

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

EQUIPA DE APOIO SOCIAL DIRETO

CENTRO DE ACOLHIMENTO E INSERÇÃO  
SOCIAL

APARTAMENTOS PARTILHADOS

HOUSING FIRST

**12 DE DEZEMBRO** | **15H-17H30**  
PAVILHÃO DA PALMEIRA  
R. SIMÕES DE CASTRO 132-140, 3000-387  
COIMBRA

COM O APOIO



<https://www.facebook.com/AssociaçaoIntegrar>

# FESTA DE NATAL DOS UTENTES DA ASSOCIAÇÃO INTEGRAR

2023

## PROGRAMA:

15 H - RECEÇÃO

15.15 H - MENSAGEM DE NATAL  
DA DIREÇÃO E  
RECONHECIMENTO À  
COOPERATIVA ALMANACH

15.30 H - ESPETÁCULO DA  
COOPERATIVA ALMANACH

16 H - ATUAÇÃO DO GRUPO  
"TRIBO DA DANÇA" DO CENTRO  
NORTON DE MATOS

17 H - LANCHE

17.30 H - ENCERRAMENTO

COM O APOIO





#### 4. Cartões de Visita para as vertentes da Associação Integrar e um sobre os horários do Treino de Competências da Cozinha Solidária



**Equipa de Apoio Social Direto  
Equipa de Rua (EASD)**

Associação Integrar  
Telem.: 913 474 751  
Telef.: 239 833 603  
Avenida Fernão de Magalhães, nº 401, 1.º B  
3000-177 Coimbra  
easd@integrar.org  
www.integrar.org  
[www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/](http://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/)

**Linha de Sinalização Urgente**

- Telef.: 239 718 390
- De 2.º f a 6.ª f - das 18h e as 8h
- Sábados, Domingos e Feriados  
8h às 15h e das 18 às 8h

EASD | Equipa de Rua  
Telem.: 913 474 751  
Telef.: 239 833 603  
De 2.º f a 6.ª f - entre as 10h e as 18h



**Centro de Apoio Familiar e  
Aconselhamento Parental  
(CAFAP)**

Associação Integrar  
Telem.: 913 474 751  
Telef.: 239 833 603  
Avenida Fernão de Magalhães, nº 401, 1.º B  
3000-177 Coimbra  
cafap@integrar.org  
www.integrar.org  
[www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/](http://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/)



**Sede da Associação Integrar**

Telem.: 917 972 859  
Telef.: 239 705 697  
Rua do Teodoro, nº 1,  
3030-213 Coimbra  
integrar@integrar.org  
www.integrar.org  
[www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/](http://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar/)



**Treino de Competências -  
Cozinha Solidária**

- Dia 14 de março  
Das 11h - 13h
- Dia 15 de março  
Das 11h - 13h30
- Dia 18 de março  
Das 11h - 13h30
- Dia 19 de março  
Das 11h - 13h30
- Dia 20 de março  
Das 11h - 13h30

Rua Martins de Carvalho, nº 80  
3000-274 Coimbra



## 5. Flyer informativo sobre o Dia Mundial da Obesidade



**4 DE MARÇO**

# DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

A obesidade é uma doença, apontada pela Organização Mundial da Saúde como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. Nas tendências atuais, acredita-se que 1 em cada 5 adultos fiquem obesos até 2025.

É fator de risco para

- Diabetes
- Colesterol
- Doenças cardiovasculares
- Cancro

**DICAS DE PREVENÇÃO**

1. Tenha uma alimentação equilibrada, completa e variada;
2. Controle as porções da alimentação;
3. Pratique atividade física regularmente;
4. Evite bebidas açucaradas;
5. Faça monitorização do peso;
6. Garanta um sono adequado
7. Adote estratégias para lidar com o stress;
8. Consulte o seu médico com frequência.

**SABIAS QUE...**

- ... Comer devagar é uma maneira de combater a obesidade.
- ... Pessoas que comem fora de casa regularmente, têm 2x mais chances de se tornarem obesas.
- ... O mundo alcançou 1 bilhão de pessoas obesas.
- ... A privação de sono pode causar aumento de peso.
- ... Há mais pessoas a sofrerem por obesidade no mundo, do que por fome.

**NÃO É SOBRE MEDIDAS,  
É SOBRE SAÚDE!**

 COZINHA SOLIDÁRIA

 **associação Integrar**  
<https://www.facebook.com/AssociacaoIntegrar>

## 6. Folheto informativo sobre o Dia Internacional da Conscencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentar



### Desperdício Alimentar

É Dia celebrado desde 2019, com o objetivo de sensibilizar as pessoas para evitar o desperdício alimentar.

⇒ Em 16 países entrevistados (da UE) sobre medidas de combate:

- apenas 37% têm a consciência de que reduzir o desperdício é uma das formas mais eficazes de combater as alterações climáticas;
- 59% confessa que ainda desperdiça algum tipo de alimento;
- 72% acredita que as quantidades são tão reduzidas que não vale a pena evitar o seu desperdício.

⇒ Já desperdiçamos 25 mil milhões de toneladas de comida por ano (mais de 1/3 da comida mundial é desperdiçada).

⇒ Em Portugal são desperdiçados cerca de 1 milhão e 800 de toneladas de alimentos por ano, o que corresponde a mais de 180 quilos por cada português.

⇒ O pão é um dos alimentos mais comumente desperdiçados.

SALVAR O PLANETA

COMEÇA NO PRATO

#### ROTINA DE ZERO DESPERDÍCIO

- 1 Planeie as refeições e organize as suas compras em função do que precisa
- 2 Use sacos, embalagens e recipientes reutilizáveis
- 3 Priorize produtos reutilizáveis e separe adequadamente os materiais recicláveis
- 4 Economize energia e água, desligando aparelhos quando não estiverem a ser usados
- 5 Utilize a compostagem de resíduos de alimentos, como cascas de fruta e vegetais
- 6 Compre de agricultores locais e consuma de forma consciente

REDUZIR A PRODUÇÃO GLOBAL POR ALIMENTOS

⇒

TEMOS RECURSOS

⇒

REDUZIR AS EMISSÕES GLOBAIS DE GASES COM EFEITO DE ESTUFA



## 7. Rótulo informativo sobre o Dia Mundial da Alimentação (para a sua colocação em garrafas de água e posterior distribuição aos utentes)



O Dia Mundial da Alimentação é um apelo global à **Erradicação da Fome**, por um mundo em que **alimentos nutritivos** estejam **disponíveis** e sejam **acessíveis a todos**, em qualquer lugar.

Mais de **820 milhões** de pessoas **não têm alimentos suficientes** e a **emergência climática** é uma **ameaça crescente à segurança alimentar**. Enquanto isso, **2 mil milhões** de homens, mulheres e crianças têm **sobrepeso** ou **são obesos**.

“**Segurança alimentar**” é uma alimentação **saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente** e de modo **permanente**. Realidade que infelizmente, não faz parte do dia a dia da maioria da população mundial.

**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**

**16 DE OUTUBRO DE 2024**



**1 Alimentação Completa**  
Comer alimentos de cada grupo da Roda e beber água diariamente.

**2 Alimentação Equilibrada**  
Comer em maior quantidade os alimentos dos grupos de maior dimensão e em menor quantidade os alimentos dos grupos de menor dimensão.

**3 Alimentação Variada**  
Comer alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.



<https://www.facebook.com/AssociaoIntegrar>



## Apêndice X



### Guião da Entrevista Semiestruturada

(Antes da concretização da entrevista, a mesma começará com uma breve contextualização com a identificação da entrevistadora e da instituição. Momento onde serão explicitadas as razões para a sua realização, os objetivos pretendidos, a escolha do participante em análise e do contexto. Além do mais é garantido o anonimato e que a entrevista será gravada apenas com o seu consentimento, sendo destruída a gravação depois de transcrita).

#### **Questões introdutórias / Informações pessoais sobre o indivíduo:**

- Idade;
- Nacionalidade;
- Habilitações Literárias;
- Estado Civil.

#### **Parte 1: Focada no passado – *A História de Vida / A Linha de Vida (da Infância à Adolescência)***

- **Questões sobre condições de vida familiar (Antecedentes Familiares):**
  1. Pode falar-me sobre a sua família? Quem eram ou são os seus pais (se ainda estiverem vivos)? Teve ou tem irmãos ou irmãs?
  2. Onde nasceu e cresceu? O que se recorda da sua infância? E da sua juventude?
  3. Há memórias ou histórias especiais da sua vida com a sua família que o marcaram? É capaz de identificar um acontecimento positivo e um negativo vividos nessa época?
  4. Na sua família existia algum tipo de problema, como conflitos, violência, doenças mentais ou físicas, abuso de álcool ou drogas? E problemas económicos? Recebiam algum tipo de subsídios? Recorda-se de existirem conflitos familiares? Como era a sua dinâmica familiar?
  5. Consegue identificar o momento de viragem, aquele onde se sucedeu a rutura da relação com essa sua família de origem?

6. Teve alguma relação de casal estável? Se sim, quanto tempo durou essa ou essas relações (no caso de ter sido mais do que uma)? Teve filhos dessas relações? Se sim como era a sua relação com eles/as? Em que momento e porquê deixou de se relacionar com eles/as?

● **Questões sobre o percurso escolar (Educação e Formação):**

7. Frequentou a escola? Permaneceu na escola até que idade?
8. Como era a sua relação com a comunidade educativa (professores, colegas de turma, entre outros membros)?
9. Houve alguma pessoa ou evento que influenciou significativamente a sua vida escolar?
10. Que memórias tem desse tempo?
11. O que é que poderia ter contribuído para ter ficado mais tempo na escola e ter um diploma do 9º ano ou do 12º ano?
12. Alguma vez sonhou tirar um curso profissional ou outro? Se sim, qual?

● **Questões sobre o percurso laboral (Carreira e Emprego):**

13. Qual foi o seu primeiro emprego? Com que idade começou a trabalhar? Que motivos o levaram a trabalhar?
14. Chegou a ter um trabalho fixo, estável ou era precário?
15. Quando deixou de trabalhar? Que razões o levaram a deixar de trabalhar?

● **Questões sobre as redes de suporte social (Relações e Experiências Pessoais e Sociais):**

16. Antes do momento de viragem, tinha amigos? Como era a sua relação social com eles? E vizinhos?
17. Tinha atividades sociais?
18. Já teve *hobbies*, atividades, do seu interesse, que gostava de praticar no tempo livre?

## **Parte 2: Focada no presente – *A Vida na Rua (A Vida Adulta Atual)***

- **Questões sobre a Experiência na Rua:**

1. Há quanto tempo vive sem residência fixa e/ou em contexto de rua?
2. Que motivo(s) o conduziram a tal situação?
3. Há alguma situação que tenha experienciado que o tenha marcado mais?

- **Questões sobre os Desafios e o Processo de Adaptação:**

4. Como foi o processo de adaptação, tanto a nível físico como psicológico?
5. Quais são as maiores dificuldades, perigos e desafios que enfrenta ao viver, diariamente, na rua?
6. Como se adaptou à vida na rua? Quais estratégias que utiliza para lidar com essas dificuldades?
7. Como são atualmente as suas condições de vida, nomeadamente onde se encontra a pernoita, as atividades que pratica diariamente?

- **Questões sobre o Suporte Social Atual:**

8. Existem pessoas ou grupos que têm sido importantes para si durante este tempo desde que se encontra em situação de sem-abrigo? Quais são essas pessoas que são mais significativas e de que forma o são na sua vida?
9. Como é a sua relação com as instituições ou serviços de apoio social, sobretudo com a instituição pela qual é acompanhado (a Associação Integrar)? Quando e por que motivos recorreu a esta ajuda?
10. Quando precisa de ajuda a quem recorre? (instituições, técnicos, familiares, amigos ou outras pessoas)
11. Como é a sua interação com outras pessoas em situação de sem-abrigo ou com a comunidade ao seu redor?

- **Questões sobre a Saúde e Bem-estar:**

12. Qual foi o maior impacto que sentiu desde que ficou nesta situação? (o choque de quando se apercebeu que ficara nesta situação de sem-abrigo)
13. Como é a sua saúde física e emocional? Enfrenta desafios em termos de saúde?
14. Qual a sua perceção sobre o seu estado de saúde?
15. Tem acesso a serviços médicos?

- **Questões sobre a Identidade e a Percepção de Si Mesmo:**

16. Ao nível identitário, como se vê a si mesmo nesta condição? Como se define a si mesmo?
17. Como sente que é visto pelos outros? (em relação à discriminação e estigma social associados)
18. Quais foram as transformações mais significativas que percebeu em relação à sua personalidade? (que mudanças notou em si mesmo)

- **Questões sobre os Projetos de Vida, Sonhos ou Planos Futuros:**

19. Existe algo ou alguém em particular que o ajudaria a melhorar a sua situação?
20. Por fim, tem objetivos, projetos de vida ou sonhos para o futuro? Em caso de ter, indique o que gostaria de alcançar.

**Questão final: Existe algo que queira e gostaria de acrescentar ou partilhar?**

## Apêndice XI

### Análise de Conteúdo da Entrevista Semiestruturada

Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
<b>Perspetiva em relação ao seu passado</b>	<b>Relações familiares na infância</b>	<p>“Os meus pais já não estão vivos. Tinha 6 irmãos, mas 2 deles já morreram de cancro também.”</p> <p>“Nunca houve violência ou conflitos na minha família, nem abuso de álcool ou drogas”</p> <p>“Tinha uma rotina normal na minha família.”</p>
	<b>Percurso de vida</b>	<p>“Nasci na Covilhã, sou serrano, da serra da estrela.”</p> <p>“Depois, fui para Lisboa, sozinho, depois fui para Espanha, tenho lá uma irmã, a mais velha, sendo que eu sou o mais novo, estive lá muito tempo.”</p> <p>“Em 1990 vim para Portugal”</p> <p>“corri a Europa toda, estive também no Brasil, em todo o lado”</p>
	<b>Memórias positivas</b>	<p>“tive uma boa infância”</p> <p>“Tive uma infância mais ou menos boa”</p> <p>“O positivo é que já cá estou fora há muito tempo e não quero mais problemas nem quero lá voltar, a não ser que me venham chatear aqui e ter que me defender”</p> <p>“A última recordação que tenho da minha mãe é a B a brincar com a minha mãe ao colo. Ela já não via há anos, fui à quinta, estava o meu irmão e os meus sobrinhos e estou a ir a caminho para a quinta e diz assim ela para a minha cunhada que também já faleceu, veio o meu filho. Chego lá e ela agarrou-se a mim, não tomava medicação porque conhecia todas as ervinhas, doía a cabeça, fazia um chá, e andava sempre com o avental com os rebuçados do Dr. Bayard no bolso. A B, depois quando chegou, a minha mãe disse “Mas esta não era a mulher” e eu “É mãe, esta é agora a minha mulher” e a minha mãe “Ah não gosto dela”, mas depois começaram as duas na brincadeira, e a B depois com a minha mãe ao colo. Esta é a última recordação que tenho da minha mãe...”</p>
	<b>Memórias negativas</b>	<p>“Um acontecimento negativo na minha juventude foi eu me ter metido em problemas”</p> <p>“Não me recordo de um momento positivo. Perdi primeiro o meu pai, depois a minha mãe, a minha vida aí virou um bocado do avesso. Eu andava a estudar quando perdi o meu pai (...) a minha mãe morreu com 93 anos”</p> <p>“O meu pai é que morreu cedo, que ainda andava a estudar quando ele morreu”</p>



		<p>“o meu irmão que já faleceu, que Deus o tenha em paz, que ainda esteve aqui a viver comigo na rua antes de falecer.”</p> <p>“Uma vez estava aqui ainda o meu irmãozinho, que o deus o tenha em paz, estava um frio, então eu e o meu irmão fazíamos uma fogueirinha, porque me acabou o gás e eu estava a fazer o arroz, e acabou-me o gás. Eu fui ali e fiz uma fogueira, meti lá o tacho par acabar o arroz, e tinha 2 tiras de entremeada para assar, porque eu natura não ia assar, ia fritar, mas como acabou o gás fiz ali. E então, estava a assar as tiras ali, veio aquela carrinha grande dos PSP, cheia deles lá dentro, chegou aqui e começaram com tudo o pontapé, a pedirem identificação, e eu “Toma lá a identificação”, e depois a perguntar “O que é que estás a aqui a fazer?”, e eu “Opa estou aqui porque estou doente” e ele “Então e esse gajo?”, e eu “Esse gajo não, esse senhor, que tem 84 anos e é meu irmão e também anda no IPO, e se tens o cartão de cidadão dele na mão não prévias de perguntar quem ele é”. Ele tratou-me por tu, então também tratei por tu. Depois agarrei no cartão do IPO e dei-lhe, o meu irmão nem se quer falou. O meu irmão morreu naltura do COVID. Partiram aquilo tudo, dei-lhe os documentos, opa estavam a tratar 2 pessoas mal, sem ninguém lhe faltar ao respeito, eles é que estragam a nossa comida. Só quando viram o cartão do IPO é que viram que não tinha razão. E eu “Então e quem é que vai pagar isto que vocês estragam?”, puseram a carrinha a trabalhar e foram embora. Isto não se faz, porque vinham para aqui naltura também os ciganos, faziam festas toda a noite, era aqui um barulho infernal, grandes figueiras e nunca cá vieram chatear ninguém, e eu só por causa de terminar de acabar de fazer o arroz e assar 2 tiras vêm cá estragar isto tudo e a ameaçar “Não queremos aqui nada disto!” e eu “Então e porque não fazem isto aos ciganos?”, sabe o que ele me respondeu? “Tu não és cigano”, “Então eles tens mais direitos que eu?”. Isto foi verdade, e não se faz.”</p> <p>“Depois o meu irmão foi embora em Novembro para cima, e em Janeiro faleceu, e eu nem pude ir vê-lo, não me despedi dele, não deixaram ninguém ir vê-lo. A minha irmã ainda lá fui vê-la, morreu de cancro nos intestinos, mas ela quando ainda estava viva já não reconhecia ninguém, não conhecia nada, nem os filhos. Agora o meu irmão não, nem o vi, nem me despedi dele, e a minha mãezinha já lhe disse a última recordação dela e também não fui ao enterro dela que a prisão não me deixou lá ir. Tenho boas mágoas cá dentro, mas eu agora isolo-me mais, razão pela qual estou aqui o dia todo.”</p>
	<p><b>Dificuldades vividas</b></p>	<p>“depois a minha mãe ficou agarrada a 6 filhos e não deu para eu ter condições para continuar a estudar”</p> <p>“já não deu para seguir para a Universidade porque depois não havia dinheiro”</p> <p>“A minha mãe teve que se virar, coitada, para tomar conta de nós todos, e nunca tive padrasto, tratou de nós sozinha”</p> <p>“não faltava comida, mas éramos pobres, nunca recebemos subsídios”</p> <p>“Poderia ter ficado mais tempo na escola, sim, se não fosse pela minha mãe não conseguir, não havia dinheiro coitada”</p> <p>“naltura tinha pouco dinheiro”</p>

	<p><b>Relações amorosas</b></p>	<p>“a minha mulher divorciou-se de mim quando eu estava preso, só que depois apareceu-lhe o cancro e ela foi à sua vida também”</p> <p>“estive 23 anos com uma mulher (B)”</p> <p>“uma rapariga que diz que tem lá um filho meu mas não acreditei”</p> <p>“Estive com ela 23 anos (com B)”</p> <p>“A minha mulher já morreu aos anos, depois disso já tive 23 anos com a B. A minha mulher morreu nova também, quando ela morreu o meu filho também ainda andava a estudar, tal como eu.”</p> <p>“no Porto, onde me casei, em Gondomar”</p>
	<p><b>Relação pai-filho</b></p>	<p>“trocamos de vez em quando mensagens. É casado, tem 3 filhos, um mais velho e 2 gémeos.</p> <p>“o meu filho é engenheiro e não trabalha cá em Portugal”</p> <p>“O meu filho abandonou-me por causa disto tudo. Já experimentei falar com ele, mas depois também mudou de número.”</p> <p>“Deixei de ter contacto com o meu filho por causa dela (J, filha de B).”</p>
	<p><b>Experiências vividas na prisão</b></p>	<p>“Estive preso uma série de anos”</p> <p>“A última vez fui preso em França.”</p> <p>“20 anos de prisão que eu cumpri aqui já em Portugal, não só aqui na penitenciária de Coimbra, como cobri as cadeias todas de segurança do país. Isto por causa do seguinte: nós na cadeia ou temos que ter pulso e saber desenrascar ou então não vamos a lado nenhum, porque é assim, ali há de tudo, há doentes, há tuberculoses, há hepatites, há pessoas com SIDA, há de tudo e vi pessoas a expectorar sangue e a não serem tratadas e eu tinha que escrever.”</p> <p>“E depois veio as lutas lá dentro. Por acaso sei me defender e doenças não tenho, só tenho o cancro. Não autorizava que me maltratassem na prisão, porque eu participava, fazia queixa. Eu fiz lá montes de queixas ao tribunal de reclusos que eram espancados pelos guardas e por isso é que depois corri as cadeias todas. Porque é assim, quando já não podiam comigo nesta mandavam-me para aquela, e depois saía de lá outra vez, via coisas como greves de fome. Eu acho que ainda tenho em casa da B, rascunhos de queixas, mas na casa da minha mulher (...) aí é que tinha tudo, porque eu mandava sempre fotocópia para casa.”</p> <p>“só havia uma coisa, quem não gostava de mim era o diretor, o chefe, as assistentes sociais, porque participei delas.”</p> <p>“Na prisão dizem que há assistentes sociais, mas não existem e sabe porquê? Dizem que quando somos condenados a gente vai para lá para nos redirmos e não sair de lá pior que do que quando entrou... mas isso não funciona, porque saímos sempre piores que quando entramos. Porque as assistentes sociais não funcionam, dizem que há educadores, não têm educação nenhuma, também não funciona, é tudo uma treta.”</p> <p>“E depois ainda tem outra coisa, a lei diz que têm que criar condições para nos pôr em liberdade, isto é o que diz a lei, como eu estudei o código penal conheço a lei e por isso é que participava, e tenho o código penal antigo lá em casa também, que era com isso que eu lutava, era isso e a ala interna, que era o Decreto-lei 265/79.”</p> <p>“E quem é que não gostava de mim? Era as pessoas que eu participava.”</p> <p>“Nós temos direito à assistência médica medicamentosa, mesmo detidos temos direito a isso tudo, e não nos podem enganarem e nem</p>

aproveitar-se de nós. Houve uma altura em que eu tive e tenho problemas, nomeadamente o precisar de óculos, (...). E, então uma altura pedi ao médico, que precisava de óculos, o médico chamou um Dr. e mandou fazer um exame e mandaram-me fazê-lo. Fui fazer o exame, fui lá e óculos não havia, para ninguém, não me arranjam óculos. Eu como não tinha possibilidades financeiras, como a assistente social não pagava os óculos nem a cadeia, faço um papel e escrevi a pedir aos meus colegas que me ajudassem a comprar os óculos, e toda a gente deu, (...).E depois de ter já o nome e o número dele e quanto é que deram, cheguei lá à assistente social e disse “Está aqui o dinheiro, quero os óculos” e a assistente “Ah mas tenho que ir ao Sr. Diretor, não sei se ele me autoriza” e eu “Se não autorizar eu participo, está na lei e vocês tem que cumprir o que está na lei”, lá se pagou, os meus colegas pagaram, não a cadeia.”

“Lembra-se de uma avioneta que carregava droga, lá para baixo para o Alentejo? Essa senhora que me dava os tapetes é que andava a fazer o tráfico de droga mas ia lá levar-me os tapetes para eu fazer que ela tem tapetes de Arraiolos e a maior parte dos tapetes eram feitos no Vale de judeus (Estabelecimento Prisional de Vale de Judeus).”

“estava preso e não tem onde venha nada e então é assim na cadeia comemos muito mal, agora ainda está pior. Numa altura aqui na penitenciária deram cozido à portuguesa, ficou toda a gente de diarreia. E eu tive a felicidade de não comer. Sabe o que aconteceu? Os enfermeiros andavam ali a dar mãos cheias de comprimidos a toda gente. Aquilo era, as moscas eram aos montes, aquilo era uma epidemia e então não havia hipótese, não havia casa de banho, porque não dava, não havia tempo, não havia casa de banho porque estava sempre tudo ocupado, então eram necessidades ali no recreio, era qualquer maneira e feito e eu não comi e fui o único que fui ao hospital, porque não aceitei os comprimidos, digo “Não, vocês a mim vão-me levar ao hospital e trouxeram-me ao hospital novo” e depois participei isso, mas não adiantou nada. Quando eram participações de espancamentos ia a tribunal mas depois aí viravam aquilo para o lado deles, e tive que entrar em muitas greves de fome à conta disso e algumas vezes estive quase a ir para o outro lado, que ia sempre ao hospital. A primeira vez já fui com um mês e qualquer coisa só a beber água, depois começou a reduzir que já não aguentava tanto tempo porque depois falta o açúcar no sangue, as vitaminas, faltava tudo, começamos a perder as capacidades e então já não dava para escrever nada. De resto, não me aguentava em cadeia nenhuma porque eu escrevia e participava tudo, não havia hipótese, e então quando era levantamentos de resto eu estava sempre à frente “Epa isto está podre, ninguém vai comer isto, isto cheira mal, está podre!” e o pessoal, (...) tiveram lá comigo e sabem, é diziam “O índio tem razão, então ninguém parte nada, ninguém estraga nada, só ninguém toca em comer”, lá ia eu escrever, eu tinha uma máquina de escrever, e ainda tenho essa casa, agora não consigo é arranjar fitas, já não há fitas, agora é só computadores, mas ainda tenho a minha maquinazinha, tanto trabalhou aquela máquina. E depois também escrevia e recebia cartas, para a B, nas visitas. Trazia a carta, metia-a no correio, porque não podia passar a carta lá por dentro senão não saía.”

“Nós quando saímos da prisão, nós não temos apoio de ninguém, razão pela qual as pessoas voltam a delinquir. Porque a lei diz e está bem explícita, que tem que nos arranjar condições para nos pôr em liberdade e se possível, depende do comportamento das pessoas, dar uma liberdade condicional, mas com apoio. Mas esse apoio não existe, é como não existe, agora as empresas podem pedir o registo criminal. Nós vamos pedir trabalho e eles pedem o registo criminal já não há trabalho para ninguém, perdemos os amigos, perdemos a família, perdemos empregos, perdemos tudo e somos postos na rua com um pontapé, e o que é que a gente vai comer, o que vai vestir, onde a gente vai dormir, razão pela qual há muito sem-abrigo e a maior parte não são sem-abrigo porque voltam a delinquir e a serem presos. Esta é a realidade dos

		<p>factos. Mas isto é bom para o Estado, é bom e não é, porque o preso naltura recebia 100€ e poucos para a alimentação, você não gastava 5€, para onde é que vai o dinheiro? Alguém tem que o meter ao bolso, pronto. Depois saímos, não tivemos apoio lá dentro, saímos sem apoio, sem condições, a maior parte deles sem família, e vai fazer o quê? Não tem nada, é obrigado a delinquir, não há o mínimo de hipótese. Enquanto o governo ou as pessoas que estão lá em cima não olharem para este facto, não há hipótese de nada porque cada vez aumenta mais e há pessoas que querem que aumente, razão pela qual não nos ajudam porque a maior parte das pessoas se fosse ajudada quando sai, não voltava a delinquir.”</p> <p>“Vou-lhe contar uma história, eu estava ali na regional para ir ao tribunal aqui a Coimbra, e entrou lá um indivíduo, um rapaz, por ter roubado 3 pães numa porta, estavam assim pendurados na porta, ainda hoje o padeiro faz isso, e o rapaz estava cheio de fome e pegou nos 3 pães e comeu logo, estava com tanta fome que os comeu logo ali. Veio o polícia, o guarda noturno, agarrou-o, levou para o tribunal. Sabe o que é que o cão do juiz fez? Mandou-o prender por um não de cada pão. Quanto ele saiu da prisão, sabe o que ele fez? Foi fazer assaltos à mão armada, porque aprendeu isso lá dentro. Ele regrediu, em vez de o ter ajudado, piorou-lhe a vida, porque depois entrou por assalto à mão armada. É a nossa justiça, é isto. Eles podem roubar os milhões, que é a verdade, até os bancos, que não acontece nada a ninguém, mas você roubar um pão já é o suficiente para lhe desgraçar a sua vida, não tem lógica.”</p>
	<p><b>Relação com os outros reclusos</b></p>	<p>“Havia um rapaz que estava lá comigo e ele estava com problemas de cancro, e cada vez estava pior a cada dia que passava, davam-lhe medicamentos. Numa conversa que tive com um/a enfermeiro/a (...) em que lhe perguntei se este rapaz andava a ser tratado e a pessoa disse-me que não... tomava comprimidos que não lhe faziam qualquer efeito. Escrevia para a Ordem dos Médicos, escrevia sobre a situação. Passado para aí 15 dias a um mês, veio à Rua da Sofia, à clínica e detectaram que ele tinha cancro e foi ali que ele foi operado. Depois foi “burro”, não sei se por causa da doença e toda a situação, numa das vezes que ia à clínica fugiu, só que apanharam-no aqui em Coimbra, no meio de umas canas. Depois os guardas prisionais deram-lhe uma tarefa muito grande que partiram-lhe um pé, rebentaram-no todo. Voltei a escrever e a fazer queixa disto, foi para tribunal, mas não aconteceu nada, aliás nunca acontecia nada àquela gente (policiais e forças superiores). Depois transferiram-no para o Vale Judeu (Estabelecimento Prisional de Vale de Judeus), e está há mais de 20 anos preso. Ainda há pouco tempo passou na televisão, foi lá uma jornalista, ora bem se o máximo da pena em Portugal são 25 anos, ele já ultrapassou isso, o que lá está a fazer? Naltura era só 20 então eu só tive 20 anos preso, no máximo.”</p> <p>“Sempre nos demos bem”</p> <p>“toda a gente deu, uns deram 1€, estava lá um rapaz de Lisboa que eu é que lhe cortava o cabelo, aliás cortava à maior parte do pessoal lá todo dentro, como viram que eu cortava o cabelo toda a gente me via como um barbeiro, esse rapaz deu-me 10€, outro deu-me 5€, estavam lá 2 franceses, que assaltaram o banco em Viseu, andaram lá fugidos pelo mato, que me deram 5€ cada um, estava lá o italiano, o rei da droga, ele assim para mim “Índio, eu ti pago tudo”, mas eu não queria, se for um pouquinho cada um, mas não podem negar que isso está na lei. (...) Pagaram porque gostavam de mim, se não gostassem de mim não ajudavam.”</p> <p>“o pessoal, a mim chamavam-me índio, tinha esse apelido, e ainda hoje, aqui toda a gente sabe quem é o índio”</p> <p>“Até mesmo na prisão dava-me bem com toda a gente, ainda há pessoas aqui no bairro que às vezes passam e chamam ‘Ó índio, então?’”</p>

	<p><b>Educação e formação acadêmica</b></p>	<p>“só cheguei ao 12º ano”  “andava escola comercial e industrial de campos Melo na Covilhã (Escola Secundária Campos Melo – Covilhã)”  “Não me lembro até que idade permaneci na escola, cheguei até ao 12º ano.”  Sei que numa altura, quando ainda não recebia o RSI, chamaram-me para fazer para ir fazer um curso ali em cima da Pedrulha... aquilo era só paleio, era só conversa, porque separam as pessoas quem não tem estudos vão para ali quem tem o 1º ou 4º ano vão para ali quem tem escolaridade superior já vai para outro lado que foi para onde eu fui. Então era só ensinar a fazer currículos para trabalho. Tiveram que pedir à Covilhã o meu diploma, e perguntaram-me lá também quanto tempo, mas não me lembro”  “Não cheguei a ir para a universidade, não cheguei à universidade, infelizmente, senão tinha seguido, segundo as minhas ideias e o que sinto aqui dentro, eu ia ser um grande advogado.”</p>
	<p><b>Experiências vividas na escola</b></p>	<p>“Há coisas boas, há coisas más.”  “sempre me dei bem na escola, nunca chumbei nem nada e olhe que fugia muito à escola, levava as miúdas para o rio para estudar, íamos a estudar para o rio. Também brincávamos na água e com os outros, tudo na boa, mas também estudávamos, tanto que quando chegávamos à escola já sabíamos a matéria de trás para a frente.”  “sempre me dei bem na escola, nunca chumbei nem nada e olhe que fugia muito à escola, levava as miúdas para o rio para estudar, íamos a estudar para o rio. Também brincávamos na água e com os outros, tudo na boa, mas também estudávamos, tanto que quando chegávamos à escola já sabíamos a matéria de trás para a frente.”  “É na escola, na primária, é que tive um problema que aí o meu irmão entrou aí, porque é assim, eu tive um professor na primária, ele comia dentes de alho, e um dia estávamos a fazer um ditado, na primária fazemos ditados, cópias, essas coisas, e ele estava a fazer um ditado, estava a ditar e então, agora ainda há escolas assim e outras em que já não é, uma carteira dava para 2 alunos, e então o professor andava para trás e para a frente com o livro a ditar e tal e a gente escrevia, ele encostou-se ao pé da janela e eu vou falar direitinho, o gajo dava muita peido e como ele estava assim perto de mim, eu digo assim “Parece um porco”, ele agarrou logo na cana da Índia e pimba, pimba, pimba, pimba e rasgou-me a orelha. É eu chego a casa, eu não contava nada a ninguém, e a minha mãe apercebeu-se da minha orelha rasgada e diz “O que é que foi isto L?”, e eu “Não foi nada”. E depois quando o meu irmão veio, (...). Sentámos só os 2 e ele “Que é isso? Que é que foi isso? Eu quero saber como é aconteceu isso” e eu “Foi o professor, estava a fazer o ditado, estava ali para a frente e para trás sempre a fartava-se de dar peidos, e eu disse que ele era um porco e ele com a cana da Índia pumba pumba pumba e eu fiquei marcado” e ele “Amanhã sou eu que vou contigo à escola”. O meu irmão tinha o cabedal do caraças, chegou lá “É aquele o teu professor?”. Opá, deitou-lhe a mão assim, levantou-o no ar e disse “Voltas a tocar no meu irmão!” e pá atirou-o com ele ao chão, disse “Nunca mais tocas no meu irmão que eu venho aqui e mato-te”. O professor, o diretor viu aquilo e chamou-me e chamou o meu irmão e disse “Então como é que você fez aquilo ó professor?” e ele “Oh! Olhe a orelha do meu irmão, olhe aqui, como é que o meu irmão está, só porque ele está farto de peidos lá dentro e o meu irmão disse-lhe que era um porco e ele fez isto”. A professora foi à aula perguntou aos outros se era verdade e todos disseram que sim. E ela assim “Você a partir de agora não entra mais aqui, saia e não entra mais aqui”. Foi uma das coisas que nunca na minha vida saiu daqui, da minha cabeça.”</p>

		<p>“Depois foi quando passei para o ciclo epa já era assim um rebelde, jogava à bola, se não jogasse à bola furava a bola, e era assim. Mas havia muitos que iam para lá descalços, naquele tempo e eu ia de galochas e haviam muitos meninos que iam descalços... E eu levava sempre o meu pãozinho de centeio que agora já não existe pão daquele, o meu pãozinho de centeio, com um bocadinho de entremeada lá dento ou um bocado de queijo, mas levava sempre, e havia lá meninos que não traziam nada com eles...”</p>
	<p><b>Pessoas significativas na escola</b></p>	<p>“Se me lembro de alguém significativo na escola, já não me lembro, tive namoradas, ia com elas para o rio, na Covilhã”</p>
	<p><b>Relações sociais</b></p>	<p>“Antes de ser preso tinha amigos, tinha bastantes e bons, só que depois de ser preso abandonou tudo, tendo cadastro. Tinha boa relação com os meus amigos, sempre nos demos bem.”</p>
	<p><b>Atividades praticadas no tempo livre</b></p>	<p>“Antes disto tudo, se tinha alguma atividade nos meus tempos livres, sim, joguei ténis de mesa, andei uns meses a aprender Kung fu (artes marciais chinesas), por isso é que também me sei defender. Gostava muito, e havia pouca gente que me ganhasse no ténis de mesa, muita pouca gente me ganhava, agora desde já há muito tempo que não toco em raquetes nem em nada, mas havia muito pouca gente que me ganhava e na prisão a mesma coisa.”</p>
	<p><b>Percurso laboral</b></p>	<p>“Trabalhei como motorista porque gostava, comecei a fazer isso no Porto (...) então estavam lá uns senhores, acho que ainda existe essa fábrica, não sei se ainda existe, tinha para aí 20 e poucos anos. E então ele pediu-me se eu queria fazer transportes, “Vá preciso de um motorista” era perto de nossa casa”</p> <p>“estive até num café de pastelaria na baixa do Porto, “Opa podias desenrascar-me, ninguém hoje quer fazer nada e tal” e eu “Está bem então”. Então eu ia num camião carregado de candeeiros, que era uma fábrica de candeeiros, carregavam o camião e eu arrancava de noite, ia para Lisboa, ia à Amadora, ia à Baixa, quer dizer fazia as entregas daquilo, depois o gajo pagava o almoço e dava-me 12 contos naltura, era mais ou menos, não era grande coisa mas já era bom.”</p> <p>“Os motivos, ali foi porque ele estava à rasca e ele pediu-me, conhecia-me e eu olha gostava daquilo, e pronto comecei assim, com um camião de um grande tamanho.”</p> <p>“Não, não tive um trabalho estável fixo, só o café, e nem ao café ia, quem estava no café era a minha mulher e eu mandava fechar, eu fazia pastéis. E o café (Sr. Geria) e a pastelaria cá em cima fechava às 20h para depois os pasteleiros fazerem os pastéis, e os servidores para começar a servir os pastéis, os pastéis mais baratos do Porto”</p> <p>“Deixei de trabalhar quando fui preso, depois acabou a festa, nunca mais deram oportunidade de trabalho.”</p>

	<p><b>Momentos de viragem</b></p>	<p>“depois é que faleceu o meu pai e aí a minha vida complicou-se, porque eu andava a estudar”</p> <p>“depois de ter saído da prisão e ter perdido a minha mulher”</p> <p>“Quando somos jovens começamos a querer ir para todo o lado, razão pela qual fui para Lisboa, e vivi lá bastante tempo onde conheci lá uma rapariga”</p> <p>“Depois voltei a meter-me em problemas, comecei a assaltar bancos, ourivesarias e fui-me embora para o estrangeiro.”</p> <p>“porque eu também andei muito passado da minha cabeça, quando comecei a fazer asneiras... tive muito dinheiro tive (...) mas não ganhei nada com isso, ganhei prisão.”</p> <p>“Lembro-me da primeira vez que fui para Espanha, era muito novo, era solteiro, doido, era antes quando andava a fazer as asneiras que hoje já não faço. Sabe como e que eu fui? De Lisboa para Barcelona?... A pé... e à boleia e dormia assim nas bombas de gasolina, que tinham jardim como aqui, naltura ficava lá num canto havia fardos de palha e eu ia para lá e metia-me no meio da palha, era mais quentinho. Durante a noite, ouvia barulho a mexer nos fardos de palha, e eu digo “O que é isto?”. Eram 2 franceses. Naltura o francês é que era a língua internacional, agora é o inglês. A gente aprendia porque também éramos obrigados. Nessa noite começaram a falar e eu com eles e eles perguntaram “Podemos também aqui dormir?” e eu “Podem”, eles a dormir de um lado, e eu do outro. Eles levavam mochila, eu não levava mochila nenhuma, mas eles andavam de mochila. Um deles era assim “L, tu não queres nada?”, deram-me sumo, fora, uns bolos plastificados e chocolate, são coisas que me lembro e que ficam aqui na minha memória. Depois eles desviaram-se de mim, apanharam boleia, desviámo-nos uns dos outros, eles apanharam boleia primeiro que eu e depois veio um camião deu-me boleia a mim e foi nesse dia assim, e depois a andar a pé outra vez, mas há noite ninguém dava boleia a ninguém. Passei um bocado, claro, mas era bom, gostava daquilo. Essa foi a primeira vez. Depois vim para cá Primeira vez. Depois é que vim para cá. Eu estava ali, você conhece Lisboa? A avenida da liberdade. Está lá um café, que é o café Paladin, era onde parava o pessoal todo, havia lá madeirenses, havia de tudo. E um dia alguém chegou ao pé de mim e disse “Dou-te 5 contos se me fores arranjar lugar”. 5 Contos é dinheiro. Eu andava ali, e então que carro é que tu queres? Quero um Dacia 1200, que eram os carros que se utilizavam para assaltar bancos. Eu fui lá cima ao pé da penitenciária, a gente chama-lhe uma micha, era o que se fazia. Naltura a gente punha uma chave lá daquelas de conserva, da linha do elétrico, o elétrico passava por cima e Espanha aquilo, e depois ia ao passeio e arredondava-lhe a ponta. E então vai o carro e toma 5 contos. E quando quiserem mais carros andem cá. Alguns eram para ir assaltar bancos... Mas aí ainda não sabia para quê que era, depois fui buscar uma série deles, e um dia venho para baixo num carro roubado e ao pé do Paladin, a polícia veio para cima de mim, de um lado e de outro e eu pumba fingi, e não me conseguiram apanhar, porque um Dacia 1200 no arranque aquilo não há hipótese. Opa eles estavam ali à espera do carro viram-me daquela maneira e depois ainda lá apareci com o carro outra vez, “Este gajo é bom condutor, vai com a gente”, e pronto foi assim que comecei a fazer porcaria, a fazer asneiras.”</p> <p>“Antes de ser preso tinha amigos, tinha bastantes e bons, só que depois de ser preso abandonou tudo, tendo cadastro.”</p>
<p><b>Perspetiva em relação à sua vida presente</b></p>	<p><b>Relações familiares</b></p>	<p>“o meu irmão (...) e a minha irmã (...) estão doentes, neste momento”</p> <p>“Na Covilhã tenho os meus irmãos, a minha irmã na cidade e o meu irmão na quinta, mas têm lá os filhos, têm lá tudo também.”</p> <p>“Sempre tive boa relação com os meus irmãos”</p>

	<b>atuais</b>	<p>“eles nem têm posses, não são ricos, e agora estão doentes, a minha irmã está sem uma mamã, o meu cunhado já lhe deu 4 AVC's, já está acamado e é a minha irmã, doente, com 72 anos, é que está a tomar conta do meu cunhado, é que está a limpá-lo na cama, a dar-lhe comida à boca. O meu irmão, já um velhote também, está para lá na quinta mas são os filhos, sobrinhos é que vão tomando conta daquilo, alguns já foram embora outros não, outros estão por ali. A minha irmã tem 3 filhas, estão em França, o meu irmão tem ou 9 ou 11 filhos e o meu irmão que vivia aqui comigo tem 3 filhas, também já devem estar nos seus 40.”</p> <p>“a primeira minha irmã a falecer morreu de cancro nos intestinos, e 20 e poucos dias apareceu-me a mim”</p>
	<b>Saúde e bem-estar</b>	<p>“Mais tarde apareceu-me a mim também, a mim e á minha família.”</p> <p>“a minha doença vem do meu pai (...) a minha doença e a dos meus irmãos veio do meu pai”</p> <p>“tenho dificuldade, já tenho 3 geometrias ao perto, fui fazer o exame ainda há pouco tempo”</p> <p>“Tanto que o médico aqui, quando eu fui ali à junta médica, o IPO é que tratou disso mais a assistente social e depois eu fui chamado pela médica e eu fui e o médico disse, olha que eu via lá pessoas a sair de cadeira de rodas a chorar, e o médico também lá me disse ‘Epa você não pode trabalhar aí mas pode trabalhar como telefonista, como porteiro ou arranje outro trabalho’”</p> <p>“nunca consumi drogas e alcoólico nunca fui na minha vida e nem nunca vou ser e agora tomo medicamentos porque sou obrigado a isso.”</p> <p>“não tenho defesas também não me posso misturar com toda a gente (evita lugares populosos ou com um certo aglomerado de pessoas por ser imunologicamente uma pessoa frágil, mais sensível a apanhar gripes ou outras doenças)”</p> <p>“quando me disse que tinha isto (cancro)”</p> <p>“E depois o meu médico, ali do IPO, apercebeu-se, tenho lá 3 médicos. A minha médica de família mandou-me fazer muitos exames, e ela que me controla ali tudo, e um dia, ela é que descobriu, ela é que descobriu-me o ácido úrico, que precisava de tomar comprimidos para o colesterol, para o coração, e já andei a tomar para a tensão e ainda os tomo, e agora mudaram-me um comprimido que é 2 em 1, um dos mais caros, mas para mim até nem fica assim muito porque tenho além do desconto na receita, foi até aqui que me disseram, só aqui é que me disseram, nesta farmácia da rainha santa, foi até no dia em que ele morreu, que tinha um desconto especial por ser doente oncológico. Eu tenho ali um caixa de comprimidos, custa 9€ e tal, há dias fui lá buscar a caixa, que eu não posso comprar todas ao mesmo tempo, fui lá buscar a caixa, tenho as faturas posso provar, custa 9€ e 41 cent, sabe quanto eu paguei? 75 cent. Agora, esta caixa que ela, tenho uma muito cara também, que à minha parte pago 50€, com 30 comp, e tenho outra, ela tirou-me esta que já não estava a fazer nada e agora tenho esta de que o comp é de 2 em 1. 3 Caixas de comprimidos, na farmácia em Cantanhede, pagava 30€ e tal. Essas 3 caixas igualzinhas, aqui na farmácia da rainha santa, pago 6€ /6€ e meio / 7€, e às vezes menos. Há um mês para aí fui lá por causa de uma dor insuportável no joelho, não conseguia estar em nenhuma posição, fui lá perguntar se não me conseguiam arranjar uma pomada para isto e a menina olhou para mim e disse “Oh Sr. L, e eu tenho uma pomada muito boa para isso, só que à pomada custa 20€ e tal” e eu “Não a consigo pagar”. Porque aquilo não é compartilhado, e ela então agarrou na pomada e deu-me 2 pacotinhos pequenos, em amostra e disse-me assim “Então leve isto e ponha agora de manhã e à noite para o outro dia”. Usei um pacote, o outro já nem foi preciso usar, fiquei melhor só com um pacote. Esfreguei o joelho todo e de manhã já começava a andar melhor, voltava a esfregar, e no outro dia já não me doía.”</p>



“não posso andar muito que eu também me canso muito depressa e o médico disse para evitar stresses, evitar enervar-me, não me cansar demasiado, que é para não piorar a minha saúde, mas eu cá ando a pé, ando de lado para o outro, às vezes até me doem as pernas, mas é assim que vou resistindo, devagarinho, tomo os medicamentos a horas, tento passar uma vida normal.”

“Ao nível da saúde, eu tenho óculos para ver ao perto mas não posso usar por muito tempo porque aqueles óculos, eu só tinha 1 geometria e meia ao perto, comecei a usar aqueles óculos que eram do meu cunhado, ele é que mos deu, porque estava a ficar com dificuldades para ler, comecei a usar aquilo e já vou em 3 geometrias ao perto, então quanto menos usar aquilo melhor. Como eu não conseguia ver a data dos medicamentos, já andava a tomar medicamentos de longo prazo, quando o médico me disse que não podia tomar. No outro dia fui à farmácia e falei à pessoa da farmácia que me disseram que andava a tomar medicamentos fora do prazo, e ela lá confirmou-me e deitou para o lixo, já tinha tomado alguns, não todos.”

“Tenho cancro, problemas de tensão, de ácido úrico, de colesterol e tenho um outro que é, tratamento oncológico só tenho 1 comp que é o mais caro que pago, e a Liga Portuguesa Contra o Cancro só me dá 3 cx por ano desse medicamento, de resto tenho suportar esse medicamento até ir à consulta.”

“A perceção que tenho da minha saúde, opa eu agora estou porreiro, a minha médica de família há dias, por isso é que ela mudou-me o medicamento, ela chama-me, de 3 em 3 meses no máximo, todos os meses manda-me a medicação pelo telemóvel, não há mês nenhum que ela me falhe, embora que em vez de mandar-me em papel é por aqui.”

“Tenho acesso aos serviços médicos, que ela chama-se e eu vou lá, ela é que me manda fazer tudo. Ainda há dias estava a falar por causa do Dr., sabe o que ela descobriu? Já lá vai um tempinho, está a ver aqui as receitas? Ela manda-as para aqui (telemóvel), tenho aqui as receitas, chego à farmácia e mostro-lhe isto, e eles metem estes números no computador e pronto, é prático. E então ela chama-me, eu vou lá, e há dias ela chamou-me, estava a falar do outro, há tempos, no ano passado ou há 2 anos, e disse-me assim “Oh Sr. L” (...) e disse “Oh Sr. L, eu não tenho aqui nada do seus estômago, nem nada do intestino, e você vai fazer isto” e eu “Está bem”, eu nem sabia como é que era aquilo, nunca tinha feito. Ela passou-me o coiso, e disse-me “Agora, você vai para o hospital da Mealhada”, veja bem a minha sorte, eu posso ter muito azar mas também tenho sorte, pelo menos na saúde. O hospital da Mealhada é privado, mas eu não pago. Fui para lá, quem foram os médicos que estiveram a fazer-me os exames? Médicos do IPO. Sabe o que é que eu tinha? 20 Pólipos, 2 deles com 10 mm cada um, já estava a começar a fazer ferida, e o médico disse-me assim quando acabaram de fazer o exame, puseram-me a dormir, ah e tinha uma bactéria no estômago, e o médico disse-me assim “Sr. L, você tem carro aí?” e eu “Tenho Sr. Dr., eu venho de carro” e ele “Então olhe, vamos fazer assim, amanhã de manhã quero-o no IPO”, passou-me um papel deles, e eu “Então Sr. Dr. há algum problema?” e ele “Não, não tem problema nenhum, não esteja preocupado com nada, você agora vai à farmácia e vai comprar isto, e de manhã, às 9h da manhã quero-o no IPO”, e eu “Está bem” e ele “Olhe, você tem que fazer isto até à meia-noite, a partir da meia-noite, nem come nem bebe, nem nada”. Sabe o que ele me receitou? 3 Garrafas de litro com um pó, que limpa os intestinos todos, até dorme na casa de banho, mas tem que ser. No outro dia de manhã lá estava eu no IPO, começaram lá a falar comigo, uma enfermeira, mais o enfermeiro ali, eles “Oh Sr. L, está tudo bem?” e eu “Está” e depois apagou-se tudo. Então, tiraram-me os 20 pólipos e quando acordei o médico assim “Sr. L, de hoje a 15 dias quero-o aqui e não falhe, senão mando-o buscar” e eu “Está bem Sr. Dr.”, ele “Você vai conduzir?” e eu “Não”, menti, tinha lá o carro, mas ele assim “Você não pode conduzir” e eu “Está bem Sr. Dr., mas

		<p>eu não vou conduzir”. Oh meti-me no carro e vim por aí abaixo”. 15 Dias depois estava lá, puseram-me a dormir outra vez, tiraram-me mais um, foi para análises. Eles assim para mim “Oh Sr. L, é assim, tirámos mais um, isto também vai para a análise, se for preciso nós vamo-lo chamar, se não for preciso, está feito”. Não me chamaram mais.”</p> <p>“E pronto, de saúde tenho andado assim agora em Janeiro vou ao Dr., já tenho consultas marcadas, que é o médico que me fez o tratamento e no outro de janeiro tenho a consulta marcada, agora só tenho de ano a ano no IPO, a minha médica é que faz o resto, para o outro janeiro vou a um outro Dr., que eu já marco ali as consultas no cartão para quando é que eu tenho que lá ir e chego lá e pronto faço análises, às vezes vou à máquina. Não gosto muito de ir à máquina, porque aquilo é cansativo e não é muito bom, porque metem-me aqui um líquido a correr e eu tenho que assinar um termo de responsabilidade porque posso lá ficar, tenho que me despir as calças, não posso ter cinto, não posso ter nada, depois metem-me uma manta por cima, amarram-me os pés e as mãos assim, numa maca, e depois a maca vai para baixo e quando vem para cima pedem-me para não respirar. Epa aquilo custa tanto, quando chego cá em cima, volto a respirar e perguntam “Então Sr. L, está tudo bem consigo? Não tem formigas nos pés ou nas mãos?” e eu “Não”, epa mas estou ali 1h naquilo, no vai para baixo, vai para cima, vai para baixo, vai para cima, respire, não respire, aquilo não dói mas mói, venho de lá todo moído, máquina que me custa mais é essa, para já, fazem isso e pronto está tudo bem e é assim amiguinha.”</p> <p>“E depois, você já viu, fumo o meu cigarrito, embora que não devia, mas isto é um vício e é o único que tenho.”</p>
	<p><b>Experiência na rua</b></p>	<p>“Não sei, há já há quanto tempo estou a viver sem residência fixa, isso agora. Já aqui estou há bastante tempo, estive aqui quando isto (parque de estacionamento) ainda era livre e não a pagar, e eu estava aqui a dormir no fundo do parque num Ford Fiesta vermelho, veio aqui primeiro a SIC, depois de 3 meses, veio a TVI, quando descobri que o cigano que dormia ali além era violador e eu ainda o cheguei a ajudar, não sabia e só soube quando foi a entrevista, porque eles perguntaram porque é que nós tivemos presos e eu disse que fui preso por assalto à mão armada, não vou mentir, e depois perguntaram a ele e ele disse “Ah cigana diz que eu violei a menina”, tem algum jeito? Opa mas vieram aqui ciganos de Évora, e se ele não se esconde ou se foge eles matavam-no aqui, porque vieram aqui à procura dele. Mas não sei o tempo ao certo, porque vim embora, depois voltei para aqui, depois a J já não estava lá em casa, eu fui para lá para casa outra vez, depois vim para aqui quando isto ainda não era a pagar. E ainda me chatearam, mas o que faço aqui é só comida, é só comida que está aqui dentro, eu não mando comida fora, vão dizer essas coisas a quem joga mesmo fora a comida, ao lixo. Também lhe disse “Quem não quer também não vai lá buscar”. Há pessoas a passarem fome, passam mal e precisam (...)”</p> <p>“Aqui nunca aconteceu nada, aconteceu agora, e não devia acontecer e chegou a aparecer coisas aqui estranhas que não devem acontecer, porque ainda ontem, o casaco que estava ali, ligaram aqui para eles fazer chantagem de que queriam 40€, e eu “Deixa cá vir buscar o dinheiro”, eles “Ou dás 40€ ou tem 5 min para sair daí” e eu “Então deixa-os cá vir buscar o dinheiro”, mas não apareceu cá ninguém, mas eu sei de onde é veio isto, e sei quem faz necessidades atrás dos pilares e já os avisei (refere-se a um grupo de ciganos que se encontravam antes ali a viver), “Vou-vos apanhar a fazer necessidades por trás dos pilares, vou-vos tirar fotografias, vou correr com vocês daqui, que não me custa nada”. (...) Pronto e eu disse-lhes “Começam cá a fazer muitas porcarias e eu chamo os chefes do parque que não me custa nada”, digo ao chefes “Opa isto aqui não dá para aguentar mais”, o meu carro está legal, quer o teu carro legal siga daqui. Isto é o que dá conhecer coisas que não podem</p>

		<p>acontecer. Roubaram (o tal grupo de ciganos) ali aos desgraçados, agora queriam-nos obrigar a dar 40€, mas isto tem algum jeito? Depois a deitarem comida fora. Eu já lá fui lá em cima (ao CRESC), e fui mais tarde e já não havia nada para mim, e estava ali no lixo... Não se justifica que isso aconteça, no dia de hoje, estamos no séc. XXI carças, mandar comida fora, isso é um crime, pessoas que estão na nossa situação fazerem isso.”</p> <p>“A experiência que me marcou mais aqui no contexto de rua foi quando vieram para aqui os turcos, já vi carros de todas as matrículas estrangeiras, francês, espanhol, mas o que mais me marcou foram esses, e que mais me meteu nojo e não foi só a mim, foi a situação deles roubarem ovelhas, matarem-nas e deixarem a porcaria lá no chão, era ao monte, houve uma vez que até prenderam uma das ovelhas ali, lá prendida pelas patas e deitada na relva a berrar. Depois uns senhores que vieram para aqui com os meninos brincar, chamaram a polícia, de manhã, só que eles só cá apareceram às 18h da tarde. Eles já tinham matado uma ovelha lá embaixo, deixaram lá as tripas, deixaram lá papel, deixaram lá tudo. Depois andaram a assar carne, fizeram uma fogueira e a assar carne, depois não tiveram barriga para comer aquilo tudo, deixaram lá aquilo a apodrecer ali ao pé do contentor do lixo. Teve que vir cá a Câmara com luvas e com máscaras, a apanhar a porcaria. E a polícia veio porque as pessoas que vêm aqui estacionar chamaram porque não aguentavam o cheiro. Mas há coisas do carças, os homens estavam deste lado e as mulheres daquele, então quando a polícia chegou era assim, para elas “Então o que há-de ser dos vossos maridos?” e elas “Ah a gente não os conhecemos de lado nenhum” e os polícias “Ai não os conheceis de lado nenhum?”. Não entendo a religião deles ou lá o que é, é que elas faziam a comida ali, cortavam os garraões de água e metiam a comida lá e depois levavam para eles comerem e elas comiam aqui, não se juntavam para comer. Às vezes punham-se aqui ajoelhados, e eu ria-me todo com aquilo.”</p> <p>“E então quando soube a porcaria que ele era, ele levou porrada, teve que ir ao hospital e depois nunca mais cá apareceu, porque me partiram os óculos e ainda me conseguiram roubar 20€ e poucos. Ela fugiu e ele levou aí porrada e teve que vir cá o INEM buscarem-no.”</p> <p>“Houve quem aceitou e meteu para o lixo, fiquei triste, porque para isso não aceitava ou dizia que não queria. A maior parte das coisas que vêm de além mandam para o lixo.”</p>
	<p><b>Processo de adaptação</b></p>	<p>“Era o que tinha de ser, no início custou mais, uma pessoa a ver-se na rua custa, e só estava aquele badalhoco aqui (o violador), que só depois mais tarde é que vim a saber que ele era, antes de saber o que ele era ele estava em liberdade condicional e estava lá uma drogada com ele que ele também era drogado, e andavam a ser controlados ali em cima no coiso dos drogados (instituições que trabalham com a população toxicod dependente) e todas as semanas tinham que ir lá fazer análises.”</p> <p>“No início não foi fácil, mas agora já estou tão habituado de uma maneira que já estou bem aqui sozinho, passo o dia bem aqui sozinho, sozinho não, aqui com a minha Foli.”</p>
	<p><b>Desafios e dificuldades</b></p>	<p>“Atualmente tudo complicou-se porque os meus irmãos também estão doentes todos”</p> <p>“Recebi, durante um tempo o RSI, durante 6 meses e depois tive que devolver esse dinheiro todo, porque depois apareceu a doença (...)e então tive que devolver o dinheiro que me tinham dado e tive que fazer um pedido por escrito na assistente social para conseguir pagar isso, em prestações, pagava 25€ todos os meses, tive muito tempo a pagar aquilo”</p> <p>“Não é fácil e agora com esta idade estou aqui...”</p>

		<p>“o médico também lá me disse “Epa você não pode trabalhar aí mas pode trabalhar como telefonista, como porteiro ou arranje outro trabalho” e depois eu disse “Isso vai para Lisboa e depois logo se vê” e depois estive para aí uns 5 ou 6 meses e disseram que não dava em nada e depois recebi a primeira carta que dizia que recebia 300€ e eu todo contente “Está melhor, 300€ é bom”. Na outra semana recebo outra carta, 270€, e eu “Oh agora já são 270?” Fui ali aos prédios verdes, que era naltura, ainda ontem estive aqui essa assistente social, Fernanda Domingues, e eu fui lá, falar com ela e disse “Opa qual destas cartas é que vale?” e ela “É esta!” e eu “Então mas dizia que recebia 300€ e agora são 270€?” e ficou assim. Lá fui pedir ajuda para os medicamentos, para os óculos, não dá verba, é depois vim para a aqui e fui lá e disse “Olhe isto é assim, eu estou ali debaixo da ponte, com o meu carro debaixo da ponte, eu não quero pegar numa arma, eu não quero voltar aí, eu quero morrer em liberdade, então deixe-me viver em liberdade” e ela disse-me assim “Oh Sr. L, eu vou tentar fazer uma coisa, você tem conta a onde, onde vai a sua pensão?” e eu “A minha pensão vai para a caixa agrícola” e ela “Então você vai à caixa agrícola e vai pedir o estado de conta” e eu “Está bem”. Fui aqui à caixa agrícola aqui em Coimbra, ver o estado e conta, paguei 2€ e qualquer coisa. Entreguei-lhe aquilo. Porque é assim, eu não tinha fogão naltura, e tinha que comer então no estado de conta vem tudo, de onde é que a gente gasta o dinheiro, então 10€ hoje, 10€ amanhã, etc., tinha que levantar 10€ todos os dias que eu tinha que comer e não tinha fogão e depois vinha os medicamentos, e quando saía vinha a gasolina e ela agora diz “Olhe eu vou ver, deixe-se estar aqui sentado que eu vou ver”, foi lá para cima e quando veio para baixo diz-me assim “Olhe ó Sr. L você vai receber mais não sei quanto”, não me lembro de quanto é que ela disse que ia receber, que é algo que dão aos idosos, o apoio solidário, que é mais não quantos que juntou com a reforma que já tinha, por eu estar aqui, mas também me disse assim “Sr. L você agora com este dinheiro arranja um quarto” e eu “Então mas se pago um quarto fico sem nada na mesma, o que é que eu como é medicamento, comida e como é que é? Não dá de maneira nenhuma”. Ela também não me chateou mais, lá fiquei então, juntaram aquele bocadinho ali, isto já ficou um bocadinho melhor não é. Depois comprei o fogão, comprei o fogão, gasto menos dinheiro e como aquilo que quero, então comprei o fogão e a partir daí comecei a fazer a minha comidinha e cá estou na boa.”</p> <p>"As dificuldades que passamos aqui são todas, (...) podemos ser roubados, se sair daqui também não posso, (...) Se sair também não sei o que pode acontecer com o meu carro (quando precisa de ir a algum lugar, o seu carro e os seus pertences ficam em risco). Então estou aqui, e passo grande parte do tempo aqui”</p> <p>“É lógico que quando o médico me disse que estava doente, nessa altura tinha morrido o meu irmão há uns 20 dias, opa quando me disse que tinha isto (cancro), desabou tudo em cima de mim.”</p> <p>“mas é assim, não podemos confiar em ninguém, ou pelo menos na maior parte das pessoas, porque é como eu lhe disse podemos ser roubados a qualquer hora (...) Por exemplo aquele homem que me veio roubar o telemóvel também é um sem-abrigo, então dá para confiar numa coisa dessas? Não dá”</p> <p>“E depois você vai para um quarto e tem que pagar 200€ e depois quem é que mantém o meu carro todo legal, quem é que me compra os medicamentos. (...) porque se eu não tiver o carro legal, não sou cigano, carrego-o, nem posso andar com ele e carrego-o, então tem que estar tudo legal. (...) Tenho que pagar estas coisas todas, e não é com o dinheiro que recebo que dá para dar um passo maior.”</p>
--	--	--

	<b>Estratégias</b>	<p>“Agora, evidentemente não deixo é que me calquem, isso não, calcar não, porque o respeito é para ser respeitado”</p> <p>“temos que estar sempre alerta”</p> <p>“Tive que ser forte (resiliência) ter que me sujeitar a isto.”</p> <p>“então nós temos que balancear as coisas e ver com quem se lida e com quem não se lida porque é assim, nem todos somos iguais e nem todos pensamos da mesma forma.”</p> <p>“não podemos confiar em toda a gente”</p> <p>“tenho que poupar o máximo que posso, é uma verdade, para não passar dificuldades”</p>
	<b>Condições atuais</b>	<p>“recebi agora depois de estar doente.”</p> <p>“o IPO tratou-me de me dar invalidez, proibiram-me de trabalhar”</p> <p>“Agora tenho a pensão de invalidez”</p> <p>“olhe proibiram-me de trabalhar, proibiram de tudo”</p>
	<b>Atividades diárias</b>	<p>“Se prático alguma atividade diariamente, olhe é só daqui para ali, para cima e para baixo no parque”</p>
	<b>Suporte social e emocional atual</b>	<p>“Gosto muito dela, sempre foi uma mulher guerreira (B)”</p> <p>“Eu quando lá vou, esfrego as pernas e costas dela com pomada, porque ela tem dificuldades e ninguém para lhe ajudar quanto a essa situação, penteio-a, cuido dela”</p> <p>“Vou lá, tenho lá ainda um reboque pequeno, que eu fiz lá um reboque há muito tempo, meto aquilo no carro e agarro na motosserra e vou com ela, porque ela tem duas lareiras, vou com ela ao pinhal, carrego ali e corto a lenha e levo para ela poder se aquecer em casa.”</p> <p>“A B é a única amiga assim mais próxima e é vocês também (EASD). E é a minha Foli Foli (...)”</p> <p>“minha Foli Foli, ela vivia com a J, a tal filha da B, viveu 5 anos dentro de casa, só saía para fazer necessidades, não tinha contactos com ninguém, zero. E então, quando fui buscar, aqui para casa da B, e eu para tirar trabalho à B, porque tem que se levar 3x à rua para ela fazer as necessidades, ela aqui ao pé do carro também não faz nada, é sempre na relva aqui ao lado, e então para tirar trabalho à B, disse “Olha, eu levo a cadela comigo, dá-me os documentos, que eu levo-a comigo, vai ser a minha companhia”. Opa ela coitadinha, ainda às vezes, ainda agora, a pessoa aproxima-se e ela treme de medo, que ela não estava habituada a ver ninguém nem ninguém mexer-lhe, ela própria tinha medo. Então agora eu comecei a habituá-la, ao princípio tinha receio de a soltar, com medo que ela desvairasse da cabeça. Depois digo “Vamos experimentar, um dia à noite, vou experimentar”, tirei-lhe a trela e ela sempre atrás de mim, e eu pensei “Já não a vou prender”. E agora se eu a prender, começa-me a ladrar do género “Porque me prendeste se me comporta bem”. Ela tem 5 anos, tenho os documentos dela e a idade apontada.”</p> <p>“olhe para isto, melhor que isto não há (falava enquanto dava festinhas no animal), dorme comigo, come comigo, tudo, o meu suporte emocional é ela, falo com ela. E olhe que engraçado, como ela não me consegue responder sabe o que ela faz? Fica muito séria a olhar para mim e a mexer a boca, como quem diz “Não consigo falar mas oiço-te”.”</p>

	<p>“Mas foi ali, só naquela farmácia, é que me ajudam, todos já me conhecem, dão-se bem comigo.”</p> <p>“As pessoas mais importantes para mim são a minha B, a minha Foli Foli, são vocês que aqui vêm (Associação Integrar), são ali aqueles 2 (amigos, semelhantes) que me tratam por “Abuelito”. As relações que tenho com as instituições e serviços de apoio social.”</p> <p>“Às vezes vem aqui uma senhora, que também vem de lá em cima, de uma instituição de apoio, que vem aqui trazer-me arroz de pato, pão, bolos e outras comidas, uma série de coisas, e vinha assim um dia com umas coisas assim grandes do tamanho da caixa, e ela assim “Se você quiser divide aí com quem você quiser” e eu quando vi, disse “Tenho que dividir, nem conseguia comer isto, nem eu e nem a minha Foli Foli” e ela “Pronto, faça como quiser e até amanhã” e ainda perguntou se eu a conhecia e eu “Conheço, você vai ali em cima, é de uma instituição” e ela “Pois sou, e como houve uma festista, isto está tudo limpinho, não está nada estragado, lembrei-me de trazer-lhe aqui” e eu “Muito obrigado”. ”</p> <p>“por isso é que a Foli está aqui sossegadinha porque também tenho muito respeito por ela.”</p> <p>“Mas quem vai-me buscar isso tudo não é no IPO, é a minha médica de família é que me manda fazer as coisas, depois é que articulam, que ela vai ao computador e vê, quando é que eu tenho consulta, o que é que eu preciso, e a minha médica é a minha segunda mãe, que ela é que me tem descoberto tudo e gosto muito dela.”</p> <p>“Eu tinha uma amiga minha, uma advogada, novinha, conhecia aqui no parque de estacionamento. Um dia veio aqui toda preocupada, toda chateada, até chorava e eu digo assim “O que foi, amiga?” e ela “Oh Sr. L ajude-me, se puder” e eu “Diga lá o que foi”, e ela “Tenho um julgamento, aqui em Coimbra não queria perder o julgamento”, chorava, e eu digo assim “Tem meia horinha para mim?” e ela “Tenho” e eu “Então mostre lá o processo” e eu ali tumba tumba tumba tumba e digo assim “Tem o código penal, não tem?” e ela “Tenho” e eu “Então bora lá, abra lá esses artigos. Você vai fazer isto, vai dizer isto, isto e isto”. Estive muito tempo na cadeia e tive que ler o código penal, aprendi muito. Ela à tarde veio buscar o carro, toda feliz, toda contente, ela assim para mim “Fiz tal e qual como você me disse e não é que o gajo foi para casa, estou tão feliz Sr. José, estou tão feliz” e eu assim para ela “Eu também estou feliz”. Tenho uma outra advogada minha amiga, já falei com ela sobre essas coisas, e que já me disse “Oh Sr. L, porra, porque é que você não continuou a estudar?” e eu “A minha mãe não tinha dinheiro”. E olhe que é uma advogada que está ali no tribunal, até têm medo dela no tribunal. Mas eu disse-lhe “Não deu”, já falei com ela sobre muitas coisas, embora que ela é uma advogada do caraças. Na última pergunta que lhe fiz, ela riu-se tanto tanto tanto, ela vinha assim com os processos no braço a ir para o carro, eu não lhe chamo de Doutora, chamo-lhe de amiga, que há muita gente a fazer-se de doutora e nunca foram doutores, nem se quer chegaram ao 12º ano ou nem ao 9º, mas têm mania que são donos, têm a mania que são doutores. E eu a brincar com ela digo-lhe assim “Oh amiga, posso-lhe fazer uma pergunta?” e ela “Pode” e eu “Então olhe é assim, o que é que é um Doutor?” e ela “Um Doutor é uma pessoa que estudou, que tirou o mestrado” e eu “Amiga, não é nada disso que você está a dizer” e ela “Então e o que é Sr. L?” e eu “Você pode ficar zangada bem o entender, mas eu vou-lhe dizer. Um Doutor é um burro carregado de livros, e sabe porquê? Porque você não faz nada sem ir ao livro”, é ou não é verdade?”</p> <p>“Então é assim, eu tenho ali o motel (carro), eu durmo bem, tenho a minha Foli Foli, faço o meu comerzinho, sinto-me bem, vocês vêm-me visitar, agora a Borboleta vem-me visitar agora na quinta, vocês vêm-me visitar, esta senhora que você viu (a tal senhora de outra instituição que o ajuda, tendo aparecido inclusive em tempo da entrevista) de vez em quando aparece aqui assim despassarada, tenho outras pessoas, olhe tenho uma senhora, minha amiga espetacular, que já fiquei aqui com vários carros, carrões, e tenho uma senhora que trabalha nas finanças, tem um</p>
--	--

carro que é um espetáculo, e ela chegou aqui e não tinha lugar, não a deixavam passar porque não havia lugar, o parque estava cheio, e ela toda preocupada, porque tinha que entrar a horas que ia trabalhar, ela assim para mim “Oh Sr. L, venha cá depressa” e eu fui por aí a cima e disse “Amiga, diga lá?” e ela assim “Tome a chave” e ela foi-se embora e eu virei-me para ele (porteiro/segurança da cabine que permite a entrada e saída de veículos no parque) e disse “Eu estou agarrado à chave, você deixou-me passar, quando houver uma vaga eu meto o carro da senhora, e ele concordou, levantou-me a barreira, que eles todos me conhecem, dão-se bem comigo, são meus amigos. Levantou a barreira e eu para meter o carro a trabalhar, e já fui motorista, há carros, que fiquei aqui com eles, que você tem o cartão no bolso e faz tudo. Ali com o cartão, e nada funcionava, cartão no bolso nada, cartão tablier nada, nada onde enfiar o cartão, e não conseguia pôr aquilo a trabalhar, e chamei esse meu amigo, que até a filha dele, tenho aqui na fotografia mais a Foli Foli a brincar com ela, deixou os baloiços para estar a brincar com a Foli Foli. E eu digo-lhe assim “Você sabe pôr isto a trabalhar?”, ele saiu da barraca e nepia, perguntou-me se tinha o número da senhora, dei-lhe o número, ela atendeu e perguntou “Então Sr. L o que se passa? Algum problema?” e eu “Não, o problema é que eu não sei onde meto o cartão, o carro não trabalha”, eu por pouco não descobria onde era porque cheguei a ter as mãos no sítio certo, ela “Sr. L, do lado direto do volante, o comando que tem na mão coloque nesse buraco”, meti aquilo e o carro ligou-se todo. Lá trouxe o carro para dentro do parque mas a senhora é tão minha amiga, mas tão minha amiga, que confiou o seu carro, não fiz com interesse de nada, não intenção de nada, mas ela mês a mês, às vezes 15 em 15 dias, diz “Oh Sr. L, venha cá, tome” e dá-me 10€, e eu “Oh amiga, não quero que você me esteja a dar nada”, e ela “Isto é só para você ter alguma coisa para comer, não estou a pagar nada” e eu “Está bem, pronto, obrigada”. E tenho aqui outras pessoas que de vez em quando, agora já não é tanto porque a vida está difícil para todos”

“Isto são as pessoas que tenho aqui, se eu não prestasse para nada também não tinha nada. Olhe dão-me roupa de vez em quando, às vezes trazem-me alguma coisa para eu fazer o comer, tenho uma assistente social, que é madeirense mas que casou cá, e também trabalha ali, ela vive no alto Alentejo, de vez em quando traz-me comida feita. Tenho outra assistente social, que a filha é médica, e vem aqui muitas das vezes traz-me um tupperwarezinho com comida feita, ela “Sr. L está aqui o seu almoço!” e eu “Oh que maravilha, já não faço almoço”, é tão bom... Mas se eu fosse hipócrita, mentiroso, pedinchão, um porco, não recebia nada. Sabe o que é que eu lhe digo, daqui para baixo (do ponto em que se encontra o carro para o fim do parque), ali no tecto, daqui para baixo não há luz, é sabe uma coisa amiga, eu tenho senhores que às vezes vêm à meia-noite buscar o carro, e ela chega ali em cima, eu tenho ali uma menina, da cruz vermelha, ela trabalha uma semana de noite, uma semana de dia, ela é psicóloga mas é ela quem controla as ambulâncias aqui do concelho e ela vem para aqui estacionar e na semana da meia-noite há dias quando ela chega tem que trazer o carro aqui para baixo. Às vezes, eu também sou matreiro, brincadeiras, então escondi-me atrás da barraca (cabine) e ela veio para vir buscar o carro e não viu ninguém, ficou assim um bocado, e então ela agarra no telemóvel a ligar ao marido, mas eu ouvi e disse “Então oh filha”, eu chamo-lhe filha, e ela na chamada “Não é preciso, está aqui o meu paizinho” e depois para mim “Então não o vi, você estava escondido e eu queria estar consigo um bocadinho”, e ela agarra-se a mim e dá-me um abraço. Tenho outra menina, não é da vossa instituição, é outra que também está lá em cima (no CRESC). Aqui onde nós estamos sentados (um dos bancos do jardim do parque), ela tirou camisola, tirou sapatos, e chorava, chorava, parecia uma doida, e eu estava ali e vi, tentei vir ter com ela 5 vezes, mas chegava ali ao caixote do lixo e tinha medo que ela me tratasse mal e então voltava para trás. E então ela estava assim, com a perna em cima do banco e chorava, chorava e eu à 5 vez voltei para trás, e pus-me a olhar para aqui e pus-me a pensar “Então tu és um palhaço, então tu és um homem ou



		<p>és um rato?”, então arranco dali é venho ter com ela, sabe qual foi a primeira pergunta que eu lhe fiz? Disse “Oh menina, eu não tenho nada a ver com a sua vida, eu não quero saber de nada do se passa, eu só quero perguntar se tem fome” e ela olhou para mim nos olhos e sorriu. Eu assim “Quer beber um copo comigo?” e ela só sorriu, então disse “Olhe posso fazer alguma coisa?” e ela não me respondeu e eu digo assim a ir embora “Bom, olhe eu estou aqui consigo, que eu vivo ali, sou doente oncológico, vivo ali” e ela levantou-se, ela nunca me tinha visto, levantou-se do banco, agarrou-se a mim e diz-me assim “Obrigado” e eu “Calma”, nem lhe perguntei porquê. E então, ali é um indivíduo que anda ali que agora até está preso por causa de uma multa, que andava aqui a pedir e eu tinha aí umas calças que lhe tinha prometido, não me serviam, eu digo assim à menina “Desculpe, mas eu tenho ali umas calças que é deste rapaz e eu vou-lhe ajudar” e ela levantou-se, levou os sapatos nas mãos e veio atrás de mim, e depois já estive ali a conversar comigo. Falou, falou, falou... sabe o que ela ia fazer? Cometer suicídio. Eu agora, quando vou lá cima, quando ela já está todo o mundo fica a bater mal da cabeça, sabe porquê? Porque ela agarra-se a mim com uma força, lá dentro (do CRESC), que fica tudo a olhar e agora as outras que estão com ela, ela devia ter contado não sei, que agora as outras fazem-me o mesmo.”</p> <p>“poder ajudar a minha B, também me sinto bem a ajudá-la, lavo uma roupa, vou lá tomar banho, almoço lá com ela, ela só recebe pelo marido ter falecido, está doente, nem se consegue pentear, só que tem lá aquela cabra, tem que lhe dar tudo e se eu não a ajudar ela não vai conseguir, porque muito pouquinho que ajude já é uma ajudinha. Eu a ela não posso falhar, tenho que ajudar, posso ter muitas dificuldades mas se eu puder chegar lá e dizer assim “Olhe ó Bela, toma lá 10€ ou 20€” é uma felicidade para mim, porque estou a ajudar.”</p>
	<p><b>Outras situações problemáticas</b></p>	<p>“Só que agora não dá para lá estar por causa de uma filha dela que é toxicod dependente, deixou de trabalhar, trata mal a sua mãe. Não tenho medo de ninguém, não gosto é de ver a mãe a ser mal tratada e fazer criada e escrava a própria mãe e então como não me sinto bem, venho-me embora, mas vou lá aos sábados, tomo banho, dou banho aqui à minha Foli, almoço lá e venho outra vez.”</p> <p>“esta filha da B, que trata mal da mãe, foi modelo, assim bonitinha, o que acontece é que o “burro” do meu filho começou a pôr no <i>Facebook</i> a mostrar a piscina, grande carro, tudo à grande, a mostrar luxo, e esta rapariga, filha da B, sabia que ele era meu filho, sabia o contacto, e ela trabalhava no Continente Bom Dia em Vieira de Leiria, começou a procurar pelo meu filho, chegou a mandar-lhe fotos íntimas pessoais e começou a fazer chantagem com o meu filho, e ele um dia pediu-me ajuda, porque já não aguentava a situação, e a mãe dela ouviu ele a pedir-me ajuda e perguntou o que se passava, ele explicou que ela mandava aquelas fotografias, que deixou-se levar pela conversa dela, trocaram mensagens pelo <i>Facebook</i> um com o outro, que quem começou tudo isto teria sido ela, estava lá em casa o padrasto dela e tal e deixou-se levar, a sua mulher esteve para o deixar. Eu disse para ele, os telemóveis gravam as datas das mensagens e que se ela é que começou com a história ele devia ir à judiciária e fazer queixa de que estava a ser chantageado. Ao dizer isto, a mãe dela não gostou da situação, e mandou-me ir embora. Fui embora e ficámos sempre amigos, tomo lá banho, almoço com ela, mas ficar ali não fiquei, por causa de toda a situação.”</p> <p>“Ela tem alguns problemas e já está há mais de 1 ano de baixa, porque está com problemas mentais, está a ser acompanhada por um psiquiatra, um psicólogo, mas não justifica tratar mal a mãe. Fui buscá-la a Vieira de Leiria, trouxe-a para cá, ela vinha marcada nos braços e no peito, nas pernas que ele mordida nela, levei-a à medicina legal, à GNR, à judiciária., arranjei-lhe médico que é a minha médica, que não aceitava mais</p>



ninguém, mas eu pedi-lhe e ela ajudou-me “Por si, vou pô-la no seu processo, mas só por si, porque isto aqui está sobrelotado”. 8 Dias depois, ela assim “Não quero estar no processo a ele!” e a médica disse que lhe arranjava outra forma. Continua a ter esses serviços, porque não anda bem.”

“Cada vez que vou a casa da B, venho lá muito em baixo, porque não se justifica uma garota, garota não porque já tem 30 anos, além de tratar mal a mãe, passa o dia na cama, levanta-se de manhã, porque a mãe chama, para ela ir tomar o pequeno-almoço, depois vai tomar banho, depois vai para a cama, às 12h a mãe chama para ela ir almoçar, mas nem bom dia nem boa tarde diz, senta-se à mesa e parece um monstro, vem almoçar, senta-se na mesa e só come, depois levanta-se e vai tomar banho e vai para a cama, à noite a mesma coisa, a mãe chama, senta-se, não lava um prato, não ajuda a mãe, gasta um excesso de água e luz (durante a noite toda tem a luz acesa), e não entendo porque toma tanto banho se passa o dia na cama. Isto tudo só para fazer mal à mãe, porque o que mãe recebe é uma pensão de viuvez e ela não pode trabalhar também por ter artroses, não se consegue pentear direito, ela está doente, e infelizmente, é ela que tem que fazer tudo, limpar tudo, com o pouco que recebe, a casa é dela, tem que pagar água, luz, e dá tudo de bom à filha. Vendo ela a ser mal tratada e a não poder fazer nada, venho lá de rastos. Eu com o pouco que recebo, ainda a vou ajudando no que posso, digo-lhe “B, tens que ter cuidado, porque eu também não posso, tenho que comer, comprar medicamentos, e tens que ter mais cuidado, ela que vá trabalhar”, porque o próprio médico já lhe disse que não pode estar sempre na cama, que ela tem que fazer alguma coisa, mas ela não faz nada. Vou lá ao sábado fazer o que lhe disse, mudar de roupa, almoçar com ela, tomar banho.”

“só que esta filha e tem outro que é mais velho, que não valem nada, este mais velho nem fala com ela. O pior é que ela com a baixa está a receber, mas gasta-o todo não se sabe onde e tem uma dívida no banco que duvido que alguma vez a vá pagar, nem que estivesse a viver 100 anos a conseguia pagar.”

“só não vou para lá porque está lá a filha dela. Se eu, por alguma razão me descontrolasse e batesse na filha dela por causa das coisas horríveis que vejo, o que é que me ia acontecer? Eu é que saía prejudicado, não vale a pena, embora merecesse. E se eu fizesse queixa disto, eu sei que a mãe vai dizer que é mentira e ia defender a filha. Eu digo-lhe “Ela vai destruir a tua vida” e ela “Ela é minha filha”, ela protege-a mas vai chegar a um ponto em que já não vai conseguir ser o suporte que ela quer ser para a filha, cada vez mais ela vê-se mais à rasca.”

“(Contou uma situação recente de lhe terem roubado o telemóvel) Havia uma testemunha, que trabalhava aqui no jardim, vinha para aqui trabalhar. Foi no dia da sardinhada, uma instituição que vinha fazer uma sardinhada, e eu estava sentado ao pé da traseira do carro, onde normalmente costumo estar, e tinha assim o telemóvel em cima do carro e esse senhor da instituição chamou-me para ir lá e eu levantei-me sem me lembrar do telemóvel, levantei e fui lá e então esse macaco, que parece que até é inglês, veio e agarrou no telemóvel e foi embora. Essa testemunha viu e um outro que também viu, que agora até está no Alentejo, ele também esteve aqui a dormir numa barraca amarela, que é pai de uma menina que tem 16 anos, que está lá numa instituição e já está grávida, e ela fugiu da instituição e esteve a viver numa barraca, ela e o namorado. Eles não tinham comida, também os ajudei. Só mais tarde, apareceu esse senhor, pai da menina, veio de França, por causa de ajudar a miúda. E então, andava num tribunal a ver se tiravam a miúda da instituição, e então fugida não dava, veio cá a polícia várias vezes, eles escondiam-se e então o pai viu que a única hipótese era ela entregar-se à instituição e nós vamos tentar tirá-la de lá. Estava cá esse senhor e esse meu amigo, que viram, quando se deram conta, ele fugiu e já tinha levado o telemóvel consigo. Eu nem o conhecia, mais tarde eu fui detido

		<p>com um pau na mão, quando descobri quem era, que era um indivíduo que vive num carro no parque verde. Soube que ele estava ali, fui lá mais o pau na mão, ia ficar mau, ia ficar muito mau, mas quando demos por ela estávamos rodeados com mais de 20 polícias e ainda vieram mais 3 carros da PSP, então depois conheceram-me e perguntaram “Então ó L o que anda aqui a fazer com o pau na mão?” e eu “Ando a passear” e ele “Opa você não diz porque anda aqui de pau na mão, tem que ir para a esquadra” e eu “Espere aí, quer saber porque então?” e ele “Quero” e eu “Venho à procura do palhaço que me roubou o telemóvel. E eles “Então e onde é que ele está?” e eu “Está ali num carro ali em baixo”. E lá foram eles em direção a ele. Chegaram lá, ele não estava lá, tentaram abrir as portas, só abriu uma que era a porta da bagageira. Quando abriram, fugiram todos que era um cheiro, parecia que tinha animais mortos lá dentro ou o caraças, é depois eram muitos sacos, muita porcaria, e ele dormia lá dentro, com tanto mas tanto lixo. E depois o polícia disse para o outro “Tira lá esses sacos todos daí”. Meteram tudo para o chão, e viram que ele tinha lá uma faca assim grande. Os polícias colocaram-na lá no mesmo sítio de volta. Ele disse “Pronto olhe, nós aqui já não fazemos mais nada, vamos embora, e amanhã de manhã vão à esquadra”, pensei “Hoje já não há porrada para ninguém”. Fui 3x à esquadra, e depois ainda me chamaram a ir a outra lá em cima, que até este meu amigo que é testemunha teve que lá ir, e então lá fomos. E agora mandaram uma carta do tribunal, que era preciso saber o email e mais não sei o quê, e eu “Então mas como é que eu vou saber o email? Ele levou-me o telemóvel”. E o telemóvel era da mulher dele (do meu amigo que testemunhou), que a mulher dele morreu doente oncológica também, há coisas do caraças. E olhe que ele está assim “tantan”, desde que a mulherzinha foi embora. Vocês conhecem-no, você se calhar não mas o resto já o conhece. Ele esteve junto com uma rapariga, que ele depois virou-se contra vocês lá na instituição por causa disso. A rapariga queria desistir da instituição, fez queixa dele e quem foi buscar a miúda à instituição foi a polícia e depois à noite a polícia veio com ela a casa dele buscar as coisas dela. E ela meteu-lhe os pés com as mãos, dizia que o rapaz tinha roubado o cartão de cidadão, tinha-lhe tirado o cartão de multibanco, tinha falsificado assinaturas dela, e mais. E depois, ele veio a descobrir, que é tudo mentira. A dizer que ele lhe bateu. Depois voltou para o pai do filho dela. Está muito mal contada esta história.”</p> <p>“A instituição onde você está aqui há uns meses atrás chegou aqui e disse-me assim “Sr. L, arranjámos um quarto para si” e eu pensei olhe que maravilha, mas depois a dizerem “Olhe mas tem que partilhar casa de banho” e eu “Não, não vou, porque eu não tenho defesas, vocês querem é matar-me assim”. Você lembra-se de um indivíduo que estava a dormir ali debaixo da ponte? Que era um velhote do Porto? Você não estava cá ainda. Vocês levaram-no para a instituição e ele em 15 dias faleceu. (...) Eu “Esqueça isso, não vou aceitar”, porque tenho os medicamentos para comprar, tenho que ter o meu carro todo legal”</p>
	<p><b>Relações com a instituição onde é acompanhado</b></p>	<p>“vem a Borboleta (algunha dada a uma das técnicas da Equipa EASD) dizer-me ‘você tem que ter juízo, não dê tudo aos outros, pense mais em si’”</p> <p>“Porque é assim, vocês (Associação Integrar e outras instituições que trabalham no apoio social) deixam de fazer aquelas horas (20h-22h nos giros de segunda feira e 20-23h30m nas quintas na distribuição alimentar no CRESC), deixam de viver a vossa própria vida àquelas horas, para ir ali à Fernão Magalhães, merecem todo o respeito, porque vocês vêm cá para ajudar a gente”</p> <p>“A única instituição que tenho mais proximidade é com a vossa.”</p> <p>“Há dias a Borboletinha deu-me na cabeça para não dar e pensar mais em mim (...) e a Borboletinha dá-me na cabeça porque sabe que às vezes</p>

		<p>não como ou como pouco para poder dar aos outros”</p> <p>“A minha relação com a instituição é positiva, de vez em quando dão-me cabazes, trazem-me um saquinho de arroz, massa, esparguete, já me deram uma garrafinha de azeite, agora até tenho pouco, e ajudem-me também no que podem, também não podem fazer muito mais, temos que compreender as coisas, tudo o que dão é também do que recebem. É tanta gente para o mesmo, que tem que ser um bocadinho para cada um, para dar para todos.”</p> <p>“Não recorri à vossa ajuda, porque estava aqui e vocês é que me abordaram, e conheceram-me a partir daqui, desde o tempo em que tinha o Ford Fiesta vermelho, que já dormia aqui, e então vocês é que me procuraram, eu não procurei e é a vocês que recorro quando preciso porque vocês é que vêm ter cá sempre ter comigo. E agora (já era quase horas de almoço) vou ali, mas antigamente não ia a lado nenhum, porque antigamente vocês vinham e traziam-me uma sandes, café, sopinha, e depois isso acabou, agora temos que nós ir lá, quando também tinham mais possibilidades. Chamo-lhe Borboletinha mas nunca lhe faltei ao respeito e também brinco consigo, não tenho problemas nenhuns porque o faço com respeito”</p> <p>“não só, a vossa ajuda, que também me ajudam.”</p>
	<p><b>Relações com as outras pessoas em situação de sem-abrigo</b></p>	<p>“para o PSSA1, fiz uma pequena feijoada e eu chamei-o, não custa nada meter mais um bocado de arroz e o frasco de feijão é o mesmo, por mais um bocado não custa nada e eu “Anda PSSA1, vem cá almoçar comigo!” e ele era assim “Ai tão bom, está tão bom!”. Porque o rapaz agradece, e não anda a comer comida em condições e quando vê uma comidinha assim em condições”</p> <p>“O PSSA1, ele não está aqui, está a estacionar carros, dormia ali num colchão, roubaram o colchão ao rapaz, tinha uma tendazita, roubaram-lhe a tenda, tinha ali umas mantas, roubaram-lhe isso, foram fazer necessidades ao sítio onde o rapaz dorme e ele é que limpou aquilo tudo, aquilo está limpinho porque ele limpou, e ainda se deram ao luxo de se limpar (após fazer as necessidades) a uma calças que ele tinha lá, isso não se faz... Nós já estamos mal e estamos, mas precisamos de respeito e há quem cá está deste lado e não tenha respeito também e nem a eles próprios se respeitam, porque se tivessem respeito por eles próprios não faziam nada destas coisas. Magoa e magoa muito...”</p> <p>“Chamei o PSSA1, PSSA2, PSSA3, tentei dividir por todos, todos comeram”</p> <p>“mas ainda há aqueles que faltam ao respeito tanto com as equipas como com os outros. O que têm naquela cabeça? Têm podridão, mais nada.”</p> <p>“mas o PSSA1 estava cheinho de fome e come sempre tudo, e ele tem vergonha de ir pedir comida, de ir buscar a comida ao CRESC, vou lá buscar para ele às vezes ele vem comigo lá buscar”</p> <p>“A interação que tenho com as outras pessoas em situação de sem-abrigo é no geral positiva”</p> <p>“as pessoas com quem me dou mais aqui no parque são estes os 3 que estão aqui comigo, o PSSA1 de vez em quando vem aqui comer, não me custa nada, aqueles, o PSSA2 e o PSSA3, fazem por eles também, mas damo-nos bem. Ainda ontem à noite fizemos uma fogueirinha, estivemos ali, depois estava aí um casal que são de Lisboa e de vez em quando vêm aqui dormir. Estivemos ali “todos”, todos entre aspas.”</p> <p>“Estou a comer, ali para o PSSA1, estou farto de lhe pedir para não comer coisas fora de prazo, porque ele ainda é um jovem de 30 e poucos anos, e vai-se arrebrantar todo, e eu conheço a mãe dele e a mãe dele não gosta dele, mas ele até é bom rapazito. Gosto deste casalinho que está aqui (o PSSA2 e o PSSA3).”</p>

	<p><b>Relação com a comunidade</b></p>	<p>“a maior parte das pessoas que vêm para aqui toda a gente estacionar, assistentes sociais que vêm, juiz, advogados, toda a gente gosta de mim, mas gosta de mim mesmo a sério, não há aqui ninguém que não me cumprimente, tenho muita gente, agora menos, mas cheguei a ter dias de virem pessoas trazerem-me comida, vinham pessoas aqui trazerem-me comer, outras, isto estava livre e eu estava a estacionar carros.”</p> <p>“Os chefes do parque aqui e as pessoas que estão lá em cima na casinha, toda a gente gosta muito de mim, toda a gente me apoia, as pessoas que me vêm estacionar todo o mundo me apoia. Eu tenho ordem dos chefes do parque para estar aqui, e vou-lhe dizer uma coisa “Não há ninguém aqui no parque que saia e que depois volte a entrar sem pagar, eu sou o único”, e esteja quem estiver ali na barraca (cabine à entrada do parque) pergunta sempre “Então, por onde esteve?” e eu “Saí agora estes dias, primeiro fui ao médico, depois fui tratar de um problema no carro” e eu vinha, tinha que vir, fazer o almoço, quando ia embora, levantavam-me a barreira e eu pumba ia embora, e aqui mais ninguém faz isso.”</p> <p>“A sociedade geral é assim, as pessoas que vêm aqui estacionar, toda a gente gosta de mim, você esteve aqui e já viu, toda a gente gosta de mim e toda a gente me respeita, toda a gente me salva, há pessoas que até me ajudam há, não vou mentir, trouxeram-me isto é aquilo, mas também às vezes sinto algum preconceito, primeiro a maior parte das pessoas não sabe da minha vida, que estive preso, mas eu não nego isso a ninguém (...) quero ser honesto com as pessoas que me respeitam e que se dão bem comigo, com o resto, estou velho, o resto é paisagem.”</p> <p>“mas tenho aqui pessoas que de vez em quando ainda me ajudam e é muito bom, mas eu não peço nada a ninguém.”</p>
	<p><b>Identidade e percepção de si</b></p>	<p>“Em relação à minha identidade, eu gosto de ser o Leitãozinho, e por isso é que digo que sou o Leitão, os meus irmãos são todos Leitões. Como me defino a mim mesmo, uma pessoa respeitadora, bem-disposta, amigo do meu amigo e pronto para ajudar o outro. Já fiz muita porcaria já, já paguei, não devo nada a ninguém, já fiz porcaria, mas hoje não quero porcaria e quero morrer na rua!”</p> <p>“Como sinto que sou visto pelos outros, por uns bem por outros mal.”</p> <p>“Isto não mudou a minha personalidade, eu faço sempre o que fiz na minha vida, se eu puder ajudar eu estou lá, mesmo sem ter nada eu ajudo, isso faz-me feliz, mesmo estando doente.”</p> <p>“Eu já passei mal, muito mal, já fiz muitas asneiras, já fiz muita coisa mas uma coisa eu nunca vou fazer ser travesti, de resto já passei por tudo, já sofri, já chorei, já fugi, já roubei, agora borrega não. Eu vou morrer homem.”</p>
<p><b>Perspetiva em relação ao futuro</b></p>	<p><b>Possibilidade de sair do contexto de rua</b></p>	<p>“E depois vou para lá (locais de residência dos seus irmãos), fazer o quê? Eu já não conheço ali nada, conheço porque a cidade não muda, mudou, meteram fogo na mata, mas de resto a cidade não muda, mas mesmo pessoas da minha criação eu já não me lembro deles, só tenho os meus irmãos, cunhado, pouco mais. (...) Mas se for a ver as coisas, se for para lá tenho que ver do carro, este ainda tenho que ver como é o consumo dele. (...) Eu no outro carro gastava 40€ de gasolina para lá, agora gastava mais porque está mais cara, então 40€ para lá, 40€ para cá, e depois? Imagina que ia para lá, e depois tinha que vir à minha médica de família pimba, ou chamava-me para o IPO pimba, não me safava, aí é que eu estava desgraçado. Eu sei que estava com eles, dormia lá, tinha alimentação também, mas o dinheiro não chegava, para medicamentos, gasolina. Para não falar que eles nem têm posses, não são ricos, e agora estão doentes (...)”</p> <p>“Eu acho que não, que não haveria ninguém que me ajudasse a sair desta situação, da maneira como está o país isso está fora de questão.”</p>

	<p><b>Formação profissional, projetos de vida, sonhos ou planos futuros</b></p>	<p>“Nunca sonhei em tirar um curso profissional, nunca entrei nisso porque é assim, eu tirei, eu na penitenciária fui sapateiro, fazia calçado novo, tudo à mão, eu é que fazia, funileiro. Funileiro faz alcântara, faz baldes em chapa, tudo o que se pode fazer em chapa eu sabia fazer, hoje em dia já não se faz. Fazia tapetes de Arraiolos, só que a pessoa que ia lá dar-me os tapetes para fazer e pagava. (...) Já nem sei fazer tapetes de Arraiolos, não me vai nessa área”</p> <p>“Não quero explorar o que gosto de fazer, porque o que mais gosto de fazer já não posso, já não me deixam fazer. Era motorista de pesados, mas agora já não posso ser, já não me deixam ser. Foi logo uma das coisas que me foi proibida lá em cima (no IPO), depois foi o não poder trabalhar, mas gostava.”</p> <p>“Se tenho algum projeto de vida, não, não tenho, porque eu agora não posso, estou agarrado a um cancro, depois também não me deixam trabalhar, não me deixam fazer nada, olhe tenho que esperar que a morte venha.”</p>
	<p><b>Lema de vida</b></p>	<p>“O que faço hoje aqui (distribuir e até confeccionar comida para as restantes pessoas em situação de sem-abrigo) eu fazia ali, na escola...”</p> <p>“eu sou assim, não consigo não ajudar. Desde sempre que sou assim e não há hipótese de mudar, se eu poder ajudo os outros”</p> <p>“que alegria que o gajo fica e eu também fico contente, ver os outros bem fico bem também.”</p> <p>“Agora luto se tiver que lutar, mas agora quero é paz e sossego.”</p> <p>“e sabe o que fazia quando fechava aquilo? Sabe o que a gente faz quando vamos ao CRESC? Eu também vou lá, pomo-nos em fila cá fora. Ali era mesma coisa, as pessoas estavam na rua, punham-se à porta do meu café para eu lhes dar de comer e eu dava-lhes comer a todos.”</p> <p>“às vezes não como ou como pouco para poder dar aos outros, mas sempre fiz isto e faz parte de mim, da minha natureza.”</p> <p>“o respeito é muito bom e se eu gosto as outras pessoas também gostam, é assim que funciona,”</p> <p>“Não há ninguém que consiga meter tudo na cabeça, não há hipótese, porque é assim se todos gostássemos de amarelo, o mundo era uma porcaria, da mesma maneira que se toda a gente soubesse tudo, se eu soubesse tudo, era outra porcaria, porque mais ninguém sabia mais do que eu. Assim, eu tenho que aprender consigo, tem que aprender comigo e tem que aprender com toda a gente, porque ninguém sabe tudo, os professores também aprendem com os alunos e estão a ensinar os alunos, mas também aprendem com eles, ninguém sabe tudo.”</p> <p>“tenho que ser honesto comigo mesmo, porque se eu não for honesto comigo não vou ser honesto consigo, nem consigo nem com ninguém, então primeiro quero ser honesto comigo”</p> <p>“Quanto mais eu ajudo mais a Sra. de Fátima me ajuda a mim. Quem bem o faz, bem vai receber.”</p> <p>“Se houver alguém que me queira dar alguma coisa não pode estar à espera que eu lhe peça, que eu não peço”</p> <p>“Eu não faço nada por interesses, para receber algo em troca, eu faço as coisas que o meu coração dita, não é com interesse para receber, é o que o meu coração dita e o que a minha cabeça manda. Se eu puder ajudar eu ajudo porque também tenho ajuda da nossa senhora de Fátima”</p> <p>“Eu vou ajudar sempre e ninguém me pode tirar isso, posso ter dificuldades, posso tudo, mas eu não vou deixar de ajudar quem me ajudou a mim e quem me ajuda a mim... É a minha vida, é isto, é assim amiguinha.”</p> <p>“O que tenho a dizer eu digo, e não é com mentira, é o que está aqui dentro!”</p>

## Apêndice XII



### Consentimento Informado – Entrevista Semiestruturada

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar de livre vontade na entrevista realizada por Micaela Lucas (aluna da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), orientada pela Professora Doutora Maria Filomena Ribeiro Fonseca Gaspar (Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), no âmbito do seu estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação.

Foi-me explicado e compreendo o objectivo geral desta entrevista, que é o aprofundamento e a compreensão das implicações da situação de sem-abrigo quer na identidade quer no percurso de vida do indivíduo em situação de sem-abrigo, e aceito responder às questões sobre a minha história de vida.

As informações por mim fornecidas no âmbito desta entrevista são utilizadas exclusivamente para este efeito, sendo assegurada absoluta confidencialidade quanto aos meus dados pessoais ou dados que me possam identificar e igualmente garantido que o meu nome nunca será divulgado em qualquer relatório ou publicação a menos que eu o autorize por escrito. Concordo que esta entrevista seja gravada pelo telemóvel apenas com o objetivo de ser transcrita, sendo que após a sua transcrição será imediatamente apagada do registo.

Estou ciente de que a minha participação nesta entrevista é feita de forma voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que isso tenha qualquer consequência negativa para mim. Ao participar neste trabalho, estou a contribuir para o desenvolvimento de investigações sobre o impacto da situação de sem-abrigo, não sendo, contudo, acordado qualquer benefício direto ou indireto pela minha colaboração.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do participante)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura da entrevistadora)

Coimbra, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Apêndice XIII

### Matriz de Planificação da Sessão *Uma Jornada de Reflexão* – Dia 25/03/2024

#### Matriz de Planificação de uma Ação Educativa/ Plano de sessão

*adaptado do original de: Maria do Rosário Pinheiro*

<b>Projeto</b>	Sessão no âmbito das Atividades Ocupacionais e Pedagógicas – EASD
<b>Planificação da ação</b>	A Vida, a Morte e o Propósito de Vida
<b>Título</b>	<i>Uma Jornada de Reflexão</i>
<b>Data</b>	25 de março de 2024
<b>Local</b>	Gabinete das instalações da Equipa de Apoio Social Direto (EASD), na Av. Fernão Magalhães, n° 401, 1.º B 3000-177 Coimbra
<b>Tempo previsto</b>	50 min
<b>Formador(es) responsáveis</b>	Micaela Lucas (estagiária)
<b>Formador(es) convidado(s)</b>	---
<b>Grupo-alvo</b>	1 Utente acompanhado pela Associação Integrar (tinha previsão de 4/5 Utentes)
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum
<b>Objetivo geral</b>	Incorporar a compreensão da mortalidade ao longo da sessão, de modo que, caso ocorra ou esteja a ocorrer (dado ser inevitável), seja enfrentada da maneira menos destrutiva possível, promovendo, assim, um ajustamento psicológico saudável e disponibilizando estratégias que ajudem a pessoa a expressar as suas emoções e a encontrar algum conforto durante esse processo passado ou presente.
<b>Aprendizagem fundamental</b>	A ação de formação pretende que os formandos reconheçam a morte como um recomeço de novo ciclo, assim como métodos facilitadores de lidar com o processo.
<b>Tarefa de transferência da aprendizagem fundamental</b>	Resposta a questões de autoreflexão sobre os conceitos de vida, morte e propósito de vida, que estão presentes no quotidiano de cada indivíduo.

Momento/ Tempo	Designação	Objetivos específicos	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos	Avaliação <sup>20</sup>
<p><b>Fase Inicial</b></p> <p><b>Brainstorming</b></p> <p>20 minutos</p>	<p><i>Marcas da nossa vida</i></p>	<p><b>Objetivos Gerais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar aos utentes o contacto com o processo/conceito do luto;</li> <li>- Evidenciar que a morte constitui um processo natural e de recomeço de novo ciclo;</li> <li>- Proporcionar um momento único de expressão de emoções, desabafo e (auto)reflexão sobre a temática.</li> </ul> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associar às experiências que tiveram poucas oportunidades para serem vivenciadas, em relação a perdas que tiveram no seu passado;</li> <li>- Promover o pensamento crítico e a capacidade de interpretação pessoal, através da visualização de uma curta-metragem.</li> </ul>	<p><b>Expressão emocional</b></p> <p><b>Reflexão sobre a perda</b></p> <p><b>Inspiração</b></p> <p><b>Estratégias de superação face à(s) perda(s) vivida(s)</b></p> <p><b>Aprendizagem e crescimento pessoal</b></p>	<p><b>Método Afirmativo Expositivo:</b></p> <p>exposição de uma curta-metragem, abordando um determinado conjunto de saberes.</p> <p><b>Método Ativo Brainstorming:</b></p> <p>(auto)questionar acerca da temática, fomentando o pensamento crítico sobre os conceitos principais (a vida e a morte).</p>	<p><b>Recursos Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formandos/as e Dinamizadora responsável.</li> </ul> <p><b>Recursos Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curta-metragem “Pê” (2022);</li> </ul> <p><b>Equipamentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador.</li> </ul>	<p>- Visualização da curta-metragem “Pê”.</p>	<p>Não existe avaliação durante esta sessão.</p>

<sup>20</sup> Em caso de se apresentar conteúdos onde seria necessária uma avaliação da aprendizagem destes, esta teria por base a abordagem centrada na verificação de qualidade da intervenção educativa de Donald Kirkpatrick. Uma vez que o objetivo desta sessão não é o de formar pessoas mas sim o de proporcionar um momento de partilha, desabafo e exploração sobre uma temática que é por natureza mais sensível a todos nós, não existe a intenção de avaliar aprendizagens.



<p><b>Desenvolvimento</b></p> <p><b>Desenvolvimento da dinâmica</b></p> <p><i>Cartas por Enviar</i></p> <p>20 minutos</p>	<p><i>Cartas por Enviar</i></p>	<p><b>Objetivos Gerais:</b> - Idem.</p> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b> - Reconhecer que é importante ter abertura e diálogo sobre a temática, <i>sem tabu</i>; - Relembrar que o processo do luto é único para cada pessoa, e não há um cronograma específico para a sua recuperação, nem muito menos uma única forma de expressão; - Levar aos utentes a possibilidade de terem um momento de desabafo e paz interior.</p>	<p><b>Idem</b></p>	<p><b>Método Ativo Brainstorming:</b> (auto)questionar acerca da temática, fomentando o pensamento crítico sobre os conceitos principais (a vida e a morte), tendo em conta as suas experiências pessoais.</p>	<p><b>Recursos Humanos:</b> - Formandos/as e Dinamizadora responsável.</p> <p><b>Recursos Materiais:</b> - Cartas elaboradas pela formadora responsável, que possibilitem o preenchimento, opcional, aos utentes; - Canetas/lápis; - Envelopes para colocação das cartas.</p> <p><b>Equipamentos:</b> - Computador.</p>	<p>Os formandos devem reunir-se em grupo e selecionar qual a ferramenta de comunicação que escolhiam usar na situação hipotética que lhes foi apresentada.</p>	<p>Idem</p>
<p><b>Fase Final</b></p> <p><b>Debate/Reflexão</b></p> <p>10 minutos</p>	<p><i>Não Esquecer, mas Aprender a Viver com a Saudade</i></p>	<p><b>Objetivos Gerais:</b> - Idem.</p> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b> - Expor dúvidas e opiniões em relação às suas vivências; - Consciencializar sobre o tema e sobre possíveis estratégias que podem ser usados para melhorar na</p>	<p><b>Idem</b></p>	<p><b>Método Interativo:</b> Reflexão em grupo sobre a atividade inicial e a dinâmica realizada posteriormente, de forma a promover a partilha de ideias, sentimentos e recordações.</p>	<p><b>Recursos Humanos:</b> - Formandos/as e Dinamizadora responsável.</p> <p><b>Recursos Materiais:</b> - Guião de debate; - Distribuição do Pequeno Recurso de Reflexão e Autoconhecimento sobre a própria realidade – “A Vida, a Morte e o</p>	<p>Os formandos irão refletir, individualmente e em grupo, se assim desejarem, utilizando como orientação perguntas de reflexão feitas sobre a temática abordada ao longo da sessão.</p>	<p>Idem.</p>

		procura pelo sentido da vida. - Recomendar a procura pelo apoio psicológico em caso de sentir que há essa necessidade.			Propósito de Vida”.  <b>Equipamentos:</b> - Computador.		
--	--	---	--	--	--	--	--

**Anexos**

**Bibliografia**

**Pinheiro, M. R. (2016). Manual de dinâmicas de e para grupos: Princípios e ferramentas úteis. Documento de apoio às aulas de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação (01009842): 1º Semestre - 2021/2022, Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (documento não publicado).**

Documento elaborado no âmbito da unidade Curricular de Dinâmica de Grupos em Educação pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

FPCEUC, Março 2010

Apêndice XIV

Matriz de Planificação da Atividade *Cartas por Enviar* – Dia 25/03/2024

Matriz de planeamento de uma Dinâmica de Grupo					
<b>Sessão:</b>		Sessão das Atividades Ocupacionais e Pedagógicas – EASD			
<b>Dinâmica de Grupo:</b>		“Cartas por Enviar”			
<b>Data:</b>		25/03/2024			
<b>Local:</b>		Gabinete das instalações da Equipa de Apoio Social Direto (EASD), na Av. Fernão Magalhães, nº 401, 1.º B, 3000-177 Coimbra			
<b>Tempo total:</b>		20 minutos			
<b>Dinamizador responsável:</b>		Micaela Lucas (estagiária)			
<b>Grupo-alvo:</b>		1 Utente da Associação Integrar			
Dinâmica	Objetivo(s) e Mensagem final	Conteúdos a enfatizar	Recursos Organização do espaço/época/local	Passos Sequência das atividades dos participantes	Tempo
<i>Cartas por Enviar</i>	<p><b>Objetivos Gerais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar aos utentes o contacto com o processo/conceito do luto;</li> <li>- Evidenciar que a morte constitui um processo natural e de recomeço de novo ciclo;</li> <li>- Proporcionar um momento único de expressão de emoções, desabafo e (auto)reflexão sobre a temática.</li> </ul> <p><b>Objetivos Específicos Os Utentes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer que é importante ter abertura e diálogo sobre a temática, sem <i>tabu</i>;</li> <li>- Relembrar que o processo do luto é único para cada pessoa, e não há um cronograma específico para a sua recuperação, nem muito menos uma</li> </ul>	<p><b>Expressão emocional</b></p> <p><b>Reflexão sobre a perda</b></p> <p><b>Inspiração</b></p> <p><b>Estratégias de superação face à(s) perda(s) vivida(s)</b></p> <p><b>Aprendizagem e crescimento pessoal</b></p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartas brancas elaboradas para o seu preenchimento (opcional) por parte dos participantes.</li> <li>- Envelopes para a colocação e salvaguarda das cartas (porém podendo guardá-la onde quiser, como por exemplo num frasco, numa caixa, entre outros objetos).</li> </ul> <p><b>Espaço:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Apresentação da dinâmica e fundamentação: explicar o que vai ser feito (2 minutos);</li> <li>8. O dinamizador deve distribuir a cada participante uma carta (pré-construída) de modo a que cada um possa escrever ou desenhar o que desejar, usando como base em algumas orientações para facilitar (10 minutos). A atividade consiste na escrita de uma carta a alguém que a pessoa tenha amado e que a tenha perdido, seja morte real ou sentimento dela (ex: caso de desafiliação/rutura familiar), ou a alguém que irá perder brevemente. Deverá ser na lógica de um “Olá novamente” e não de um “Adeus final”. Pretende-se que escreva ou fale de forma profunda, sentida, sobre o que é importante na relação que mantinha com a pessoa em questão, ter em consideração o que a pessoa lhe proporcionou, direta ou indiretamente, mas sobretudo dar especial atenção ao que ficou por dizer, à oportunidade que não teve para falar o que ainda não foi dito, às questões que ficaram por responder. Exemplos que podem ajudar no que</li> </ol>	<b>20 Minutos</b>

	<p>única forma de expressão; - Levar aos utentes a possibilidade de terem um momento de desabafo e paz interior.</p> <p><b>Mensagem Final:</b> - Esta carta é o testemunho de um passado, é única, cheia de amor, perda e aprendizagem, mas será ela também a inspiração para continuar a tua jornada.</p>		<p>- Sala reservada para a participação de mais utentes.</p>	<p>pode escrever: “O que sempre quis dizer...”; “O que nunca entendeste foi...”; “Quero que saibas sobre mim...”; “Percebo agora que...”; “Queria te ter perguntado...”; “Recordo-me vivamente de...”; “Desde que partiste, aprendi...”Sinto a tua falta especialmente quando...”; “O que mais sinto falta é...”; “Quero manter-te na minha vida através de...”; “Quero guardar esta memória...”; “Agradeço por...”; etc.; Importa referir que cada participante é livre de não escrever a carta;</p> <p>9. Entrega dos respetivos envelopes que possam ser usados, opcionalmente, pelos participantes colocarem as suas cartas (2 minutos). Cada participante terá a oportunidade de fazer o que quiser e onde colocar a carta (sendo que o participante poderá enterrá-la, jogá-la ao mar/rio/lago, queimá-la, rasgá-la, guardá-la, entre várias outras decisões que possam tomar);</p> <p>10. Após a realização da dinâmica segue um momento de reflexão, opcional a cada um (6 minutos).</p>	
--	--	--	--	--	--

## Anexos

### Bibliografia

Pinheiro, M. R. (2016). Manual de dinâmicas de e para grupos: Princípios e ferramentas úteis. Documento de apoio às aulas de Modelos e Técnicas de Intervenção em Educação e Formação (01009842): 1º Semestre - 2021/2022, Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (documento não publicado).

Documento elaborado no âmbito da unidade Curricular de Dinâmica de Grupos em Educação pela docente: Maria do Rosário Pinheiro  
FPCEUC, Março 2010

## **Guião do Debate (não chegou a ser utilizado)**

---

### **7. (Re)Conhecimento:**

Foi fácil escrever esta carta? Sentiram dificuldades? Quais?

### **8. Compreensão:**

Após a realização da tarefa, acham que esta exige alguma capacidade?

### **9. Aplicação:**

Na vida, no dia a dia, é importante desenvolvermos estratégias para saber lidar de forma mais saudável possível com os acontecimentos menos positivos da nossa vida? Porquê?

### **10. Análise:**

O que sentiram quando escreveram a carta que desejariam enviar a quem já deixou de fazer parte das vossas vidas?

### **11. Síntese:**

O que esta atividade nos transmite? Qual a mensagem que deixa?

### **12. Avaliação:**

O que teriam feito diferente, nesta atividade? E o que mantinham igual?

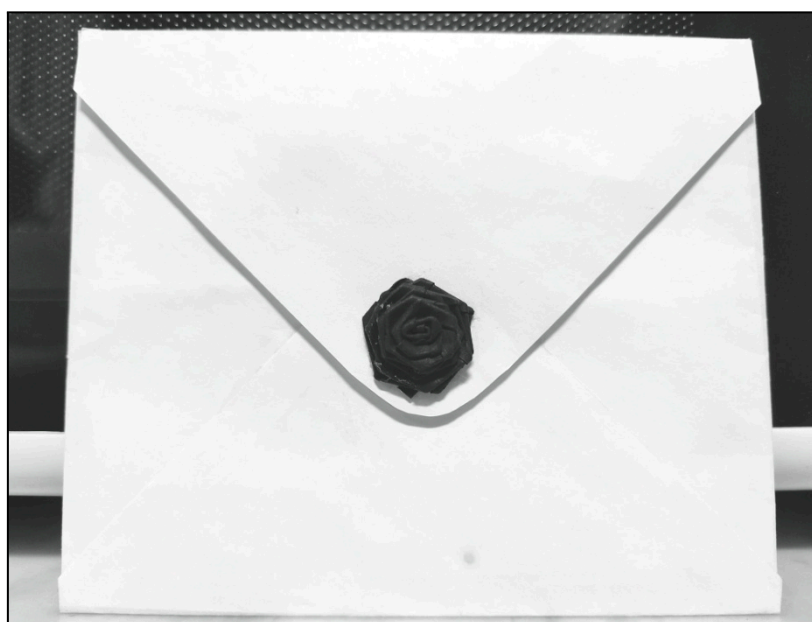
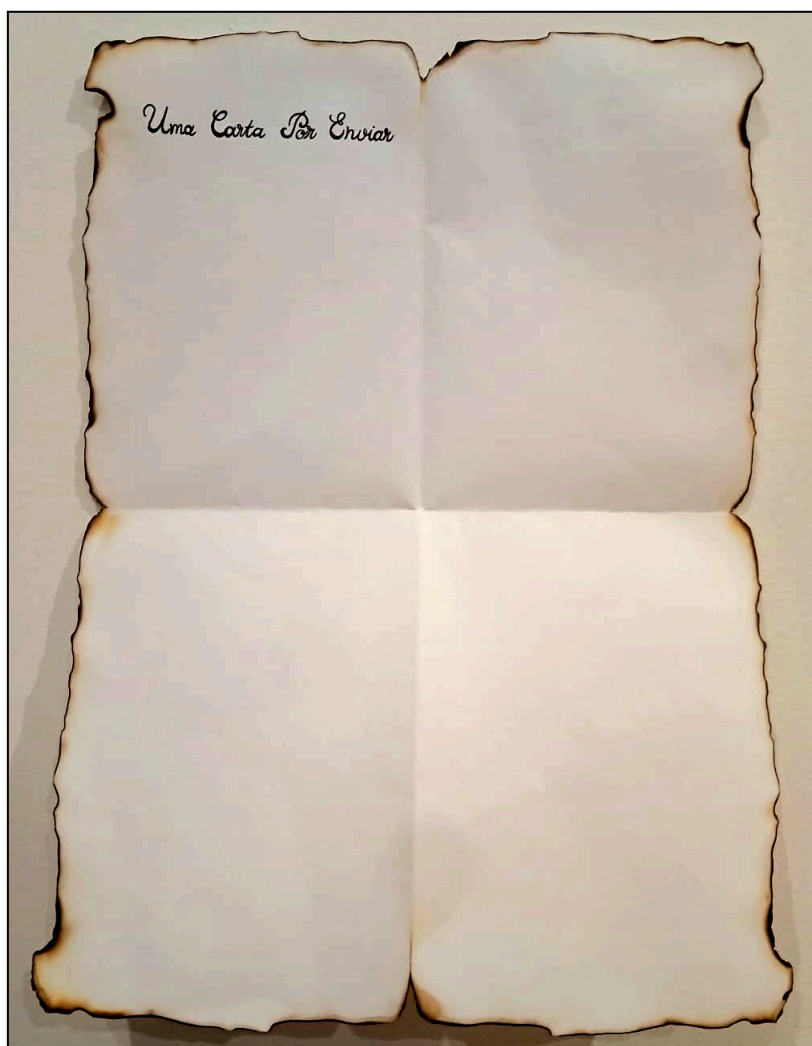
---

Matriz elaborada a partir do documento original criado pela docente: Maria do Rosário Pinheiro

**Apêndice XV**

**Carta-modelo usada para a Dinâmica *Cartas por Enviar* e o respectivo envelope –**

**Dia 25/03/2024**



## Apêndice XVI

*A Vida, a Morte e o Propósito de Vida: Pequeno Recurso de Reflexão* – material distribuído no dia da sessão de 25/03/2024<sup>21</sup>



<sup>21</sup> Também é possível observar a partir da seguinte ligação: [https://www.canva.com/design/DAF8AlgBsJE/cAZ1hZ-9v120BuglzFOMcQ/edit?utm\\_content=DAF8AlgBsJE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF8AlgBsJE/cAZ1hZ-9v120BuglzFOMcQ/edit?utm_content=DAF8AlgBsJE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)





## SUMÁRIO

1. A Vida, a Morte e o Luto.
2. Situações de Luto.
3. Etapas no Processo do Luto.
4. Manifestações no Processo do Luto.
5. Propósito de Vida.
6. Reflexão...





## VIDA E MORTE

- São 2 certezas que temos: o Início e o Fim, a Luz e a Escuridão;
- A vida pode ser encarada como a procura pelo propósito/significado de vida (Viktor Frankl, 1946), ou como uma experiência passageira (Jean-Paul Sartre);
- Já a morte pode ser considerada como o término absoluto da existência individual, ou como a transição para um estado diferente do ser (seja ele espiritual, metafísico ou desconhecido) (Platão);
- A consciência da finitude pode ajudar a desenvolver valores, a tomar decisões e formar significados individuais. Porém, por vezes agimos como se a morte não existisse (Jean-Paul Sartre).

*"A morte é uma vida vivida. A vida é uma morte que chega"*

- Jorge Luís Borges.

## O LUTO

- A morte e o luto são situações pelas quais todos passamos, às quais ou perante as quais é impossível ficar indiferente (Elisabeth Kübler-Ross, 1969);
- O luto é a "sensação conflituosa causada por uma mudança ou fim em um padrão ou comportamento familiar" (Russell Friedman, 2006). É a "reação emocional normal e natural à perda ou mudança de qualquer tipo. Por si só, o luto não é uma condição patológica nem um transtorno de personalidade" (Russell Friedman, 2006);
- Um sinal positivo de progresso no processo de luto é quando a pessoa em luto é capaz de falar sobre a perda, sem sentir a mesma intensidade emocional intensa que sentia inicialmente (Russell Friedman, 2006).

*"A nossa maior tragédia é não saber o  
que fazer com a vida"*

- Saramago



# SITUAÇÕES DE LUTO



De acordo com Elisabeth Kübler-Ross, em 1969, o luto pode ser aplicado a outras perdas, como por exemplo:

o Perda ou mudança de emprego;

o Doença;

o Divórcio;

o Término de uma relação amorosa ou de uma relação de amizade;

o Mudança de cidade.

o Afastamento ou rutura de familiares ou amigos;

o Perda de um membro;

o Acidente;

o Perda de cabelo;

o Não engravidar;

o Autoimagem: ganhar peso/perder peso;

o Nascimento de bebé prematuro;

o Sexo do bebé;

o Perda financeira;

o Saúde do bebé;

o Perda de acuidade visual/auditiva/outros;

o Perda de autonomia;

o Perda de animal estimação;

o Perda de um objeto simbólico.

Lembra-te que...

**...NÃO HÁ PERDAS IGUAIS**  
**...NÃO HÁ PESSOAS IGUAIS**  
**...NÃO HÁ RELAÇÕES IGUAIS**  
**...NÃO HÁ TEMPOS IGUAIS**



# ETAPAS NO PROCESSO DO LUTO



Estádios do luto de Kübler-Ross (1997)

## NEGAÇÃO

- Fase de incapacidade para aceitar a realidade;
- O recusar acreditar que a perda ocorreu.

## RAIVA

- Sentimento de raiva em relação à perda, direcionado a Deus, à pessoa falecida, aos médicos, ou a qualquer outro objeto de frustração.

## DEPRESSÃO

- A pessoa pode sofrer uma tristeza profunda e desesperança;
- Presença de pensamentos e sentimentos negativos.

## NEGOCIAÇÃO

- Tentativa de negociação para reverter a perda;
- Pensamentos como "se ao menos eu tivesse feito isso ou aquilo..." ou promessas de mudança em troca da reversão da perda.

## ACEITAÇÃO

- Fase de aceitação da realidade da perda e adaptação a ela;
- Não significa felicidade, mas sim aceitação e capacidade de seguir em frente.



# MANIFESTAÇÕES NO PROCESSO DO LUTO



## EMOCIONAIS

- *Tristeza, raiva, choque, hostilidade, culpabilidade, ansiedade, solidão, depressão, vazio, desânimo, confusão, desespero, saudade, medo, anestesia afetiva, desamparo, irritabilidade, alívio, emancipação.*

## FÍSICAS

- *Sensação de aperto no peito, fraqueza, de vazio no estômago ou de despersonalização, fadiga, falta de ar, fraqueza, falta de energia, falta ou aumento de apetite, hipersensibilidade ao barulho, insônia ou ter muito sono, alterações no peso, suscetibilidade a doenças.*

## COGNITIVAS

- *Descrença ou negação, falta de memória e concentração, confusão, preocupação, sensação de presença do falecido, alucinações, pensamentos obsessivos.*

## COMPORTEMENTAIS

- *Agitação, perturbações do sono e do apetite, choro, a pessoa fica mais reflexiva, procura pela figura falecida, esquecimento, evita fazer coisas que lembrem o ente querido, sonhos persistentes, hiperactividade.*

## SOCIAIS

- *Perda de identidade, isolamento social, sem vontade para interagir com as outras pessoas, dificuldade de relacionamento.*

## ESPIRITUAIS

- *Questionamentos em relação à fé e a religião, raiva de Deus ou outra figura religiosa, ocorre a perda ou aumento da fé, desilusão religiosa.*

(Cristine Assumpção, 2016)

# PROPÓSITO DE VIDA




⇒ Todos nós procuramos encontrar um significado nas nossas perdas. No processo de luto, quando não encontramos um sentido, podemos sofrer duplamente, isto é, primeiro sofrer com a perda em si, e segundo sofrer porque a perda foi sem sentido (Paul Tournier, 2002).

⇒ Tentar encontrar um sentido de certa forma é tentar encontrar um caminho! (Viktor Frankl)

⇒ A procura pelo sentido da vida é importante por várias razões:

- ✓ Motiva as pessoas a viverem de forma mais significativa;
- ✓ Aumenta a resiliência emocional e facilita o confronto com as adversidades
- ✓ Promove o bem-estar mental e emocional;
- ✓ Ajuda na tomada de decisões;
- ✓ Promove a conexão social e o sentido de pertença;
- ✓ Leva a um maior autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;
- ✓ Pode ajudar a resolver conflitos internos (como a identidade).

(Razões discutidas pelos pensadores Viktor Frankl, Albert Camus e Søren Kierkegaard)



*"Só há duas maneiras de viver a vida: a primeira é vivê-la como se os milagres não existissem. A segunda é vivê-la como se tudo fosse milagre"*  
- Albert Einstein

# REFLEXÃO



As seguintes palavras são fruto de um workshop proporcionado por Isabel Cristina Barroso, aos alunos da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, em 2021

Nós temos sempre uma visão da morte apenas num futuro longínquo, mas ao pensarmos desta forma, o que acontece é que perdemos o valor do hoje, do viver intensamente e produtivamente o dia de hoje. Porque se perdermos um dia, se passarmos um dia em vão, sem uma carga de sentido, de propósito, de amadurecimento, e sem fazer um balanço das perdas e danos da vida, estamos a desperdiçar um dia da nossa vida, e a questão que surge é “Será que não morri nesse dia?”.

A cultura do Ocidente é muito virada para esta questão, “Irei ser feliz quando?”, e normalmente dizemos “Quando acabar isto ou aquilo, ou quando tiver uma relação, quando tiver uma casa, quando puder comprar aquele par de sapatilhas ou roupa, quando fizer aquilo que eu quero”. Isto é uma visão de projetar a morte para o futuro.

Pensamos raramente sobre isto, do que é a vida e do que é a morte. No fundo, o “eu vou ser feliz quando...” não existe, porque não vivemos no passado, que já está arquivado, pois é um arquivo morto da nossa vida, e também o futuro ainda não existiu, e portanto, simplesmente vamos fazê-lo existir de acordo com o que nós fazemos no presente.

Partindo destes pressupostos, a vida é movimento e é o oposto da estagnação. Portanto se é movimento, a mudança também é algo de muito certo. Podemos ver a morte como uma mudança, mudança de estado energético, pois nós simplesmente largamos um estado mais denso e passamos a um estado mais etéreo (aéreo/fluido). Sendo assim, a morte não é o fim, a vida continua, como o próprio paradigma da ciência atual, pós-materialista, o prova, uma vez que é comprovado que se existe antes mesmo de se nascer e continuar-se-á a existir após a morte.

Exatamente porque não pensamos profundamente sobre tal e com pouca frequência, temos medo por não conseguirmos compreender, temos pavor da morte, da nossa e a dos nossos entes queridos, porque achamos que a vida termina ali, mas na realidade não termina ali e isto já nos foi provado pela ciência.

O medo muitas vezes, quando já temos esta perceção, esta inteligência espiritual (com o conhecimento da unidade num todo), este medo fica mais associado à forma como iremos morrer, se tragicamente, ou se tranquilamente. Medo associado à sua forma de acontecer do que propriamente ela em si, porque esta não dói, agora o processo da morte é que pode ser pensado de uma forma muito diferenciada de uns para os outros, e talvez isto sim nos pode causar medo, mas a morte por si seria algo contingente à própria vida.

# REFLEXÃO



Mas porque pensamos assim? Teremos que rever os nossos conceitos de morte e vida, pois falamos muito no ter e pensamos que seremos felizes através de bens materiais, mas ninguém fala na paz interior, em realização, em valores. Este injetar de coisas materiais, o trabalhar sempre para ter coisas, e para ter cada vez mais, vai provocar um grande vazio. Este vazio só pode ser preenchido pela inteligência espiritual, ou seja, por uma visão diferente da vida, do significado da vida.

Morrer faz parte do processo da própria vida e quando entendemos isto sofremos menos porque entendemos a própria vida numa outra dimensão e passamos a valorizar cada dia da nossa vida da nossa existência.

A morte, na realidade, é o desperdiçar a vida, as oportunidades de colocarmos no nosso dia o significado, o propósito. Sendo assim: "Qual é o sentido e o propósito da vida?". Se formos observar de uma forma lógica, uma inteligência lógica racional, todo o ser humano nasce careca, sem dentes, sem saber andar nem falar, depois é que vem o cabelo, os dentes e começamos a aprender a andar. Sempre dependentes do outro, pois somos seres que precisamos dos outros para tudo. Depois vem a adolescência, a fase conturbada, de mudança, de encontro consigo próprio, e depois vem os 30, 40, 50 anos, o cabelo começa a ficar mais fino, os dentes começam a cair, perdemos algumas memórias, chegamos aos 70 e por aí fora, e um dia morremos.

Por esta lógica racional, por esta inteligência lógica... Que sentido tem a nossa vida? Nenhum. E então, se por esta lógica não faz sentido, lembrando que temos várias inteligências (também comprovadas pela ciência), inclusivamente a inteligência emocional. Cabe-nos a nós usar essa para dar sentido à nossa própria vida.

Podemos escolher dar sentido à vida ou podemos passar uma vida em vão. Temos de facto, esse livre-arbítrio, essa força de decisão, essa escolha. Ou então, "Eu quero muito dar sentido à minha vida", mas... Como fazemos isso? Nós temos um objetivo na vida, que vêm como "pistas". Mas que pista será essa? Com que pista é que nós nascemos? Nascemos com pistas, para encontrar o significado da nossa vida individual. Absolutamente todos nós temos talentos (que são as "pistas"), cada um de nós tem o seu talento, habilidade, aptidão, dom para algo.

O que é o talento? Quando somos pequenos, todos nascemos com habilidade para algumas coisas em relação a outras, que sobressaem mais, nas que temos mais facilidade, nas que temos mais gosto em fazer. Uns gostam de se movimentar no meio da natureza e têm essa facilidade, outros em comunicar com os animais e os adoram, outros com habilidade de movimentar o corpo ao som da música, outros em comunicar-se com os outros, em falar. Outros preferem estudar e aprender mais coisas, outros de dançar, cantar, ou para a matemática, ou para as artes, ou desportos, ou cozinhar, e por aí fora...

# REFLEXÃO



Mas todos nós temos talentos e, muitas vezes, com o passar do tempo não valorizamos e até mesmo esquecemos dessa parte de nós, ficando o talento guardado no nosso subconsciente, depois de crescidos. Porém, se formos a ver, muitas das vezes vamos procurá-las em algumas atividades do dia a dia, porque nem todos conseguimos estar a trabalhar a fazer o que gostaríamos. Quando isso acontece, quando podem estar juntas numa só, é algo maravilhoso.

O nosso talento está, então, relacionado com as nossas inteligências. Temos mais inteligência numa área do que numa outra.

A adolescência é uma altura em que aprendemos muitas coisas, muitos conhecimentos à nossa volta, mas depois perguntávamo-nos "onde estou?". Muitas vezes, essa fase é a altura em que completamos um tipo de desenvolvimento, onde somos chamados a encontrar essa parte de nós que foi esquecida, mas na maior parte das vezes isto não é conseguido e então vai-se arrastar, ao longo da vida, um sentimento de incompletude, de estarmos longe, um certo vazio, porque não conseguimos chegar à nossa essência e não conseguimos entender o nosso sentido da vida para conseguir o propósito da vida.

O que é o propósito da vida? Este é o que realiza o sentido da vida. O sentido da vida tem a ver com o descobrir do nosso talento, o que vem conosco ao nascimento e que nos faz ser diferentes dos outros. O propósito da vida é executar esse talento e partilhá-lo. Se nasci com o dom para a música, toco bem piano, mas os pianistas não guardam esse dom só para si, porque só faz sentido se o partilharem com os outros, pois a arte é partilhar.

O próprio dom com que nascemos é uma forma de arte individual e é aí que temos que pensar qual é nosso dom. O propósito faz com que esse talento seja a certeza de que nascemos com uma finalidade e que a vida não é vã ou que não andamos aqui para preencher espaço na terra.

Como o próprio sentido da vida é a evolução, então este talento é para nós também o desenvolvermo-nos e o pôr à disposição do outro o nosso talento, partilhá-lo com os outros. Isto será o significado e o propósito da vida.



# REFLEXÃO



Ao pensarmos no movimento, reparamos que as coisas não são estáticas, estamos constantemente a ser convidados à mudança e se não alinharmos com a vida e com este movimento da vida, ou seja, se a cada dia ficarmos sentados no sofá sem fazer nada que nos faça sentir vivos, iremos provavelmente entrar em depressão ou ter outros problemas.

Por outro lado, se alinharmos com este movimento da vida, vamos ressignificar a vida, dar um novo significado à nossa vida. É preciso encontrar outras formas de vida e esse ressignificar a vida é algo que devemos fazer de vez em quando, embora muitos de nós não o fazemos, pois ficamos e gostamos de ficar confortáveis e seguros onde estamos. Isso vai-nos provocar grandes dificuldades quando é preciso mudar.

Devemos parar e pensar se estamos a ir no caminho certo. Ver o que estamos a deixar de fazer pelo meio caminho é algo que é ressignificar a vida, é viver. Viver é movimentar-se, é aceitar as necessidades de mudança como algo natural na vida e não algo estranho. O que muitas vezes não fazemos e ficamos ainda revoltados, quando precisamos de mudar, de nos reinventar. Nós podemos viver várias vidas numa mesma vida.

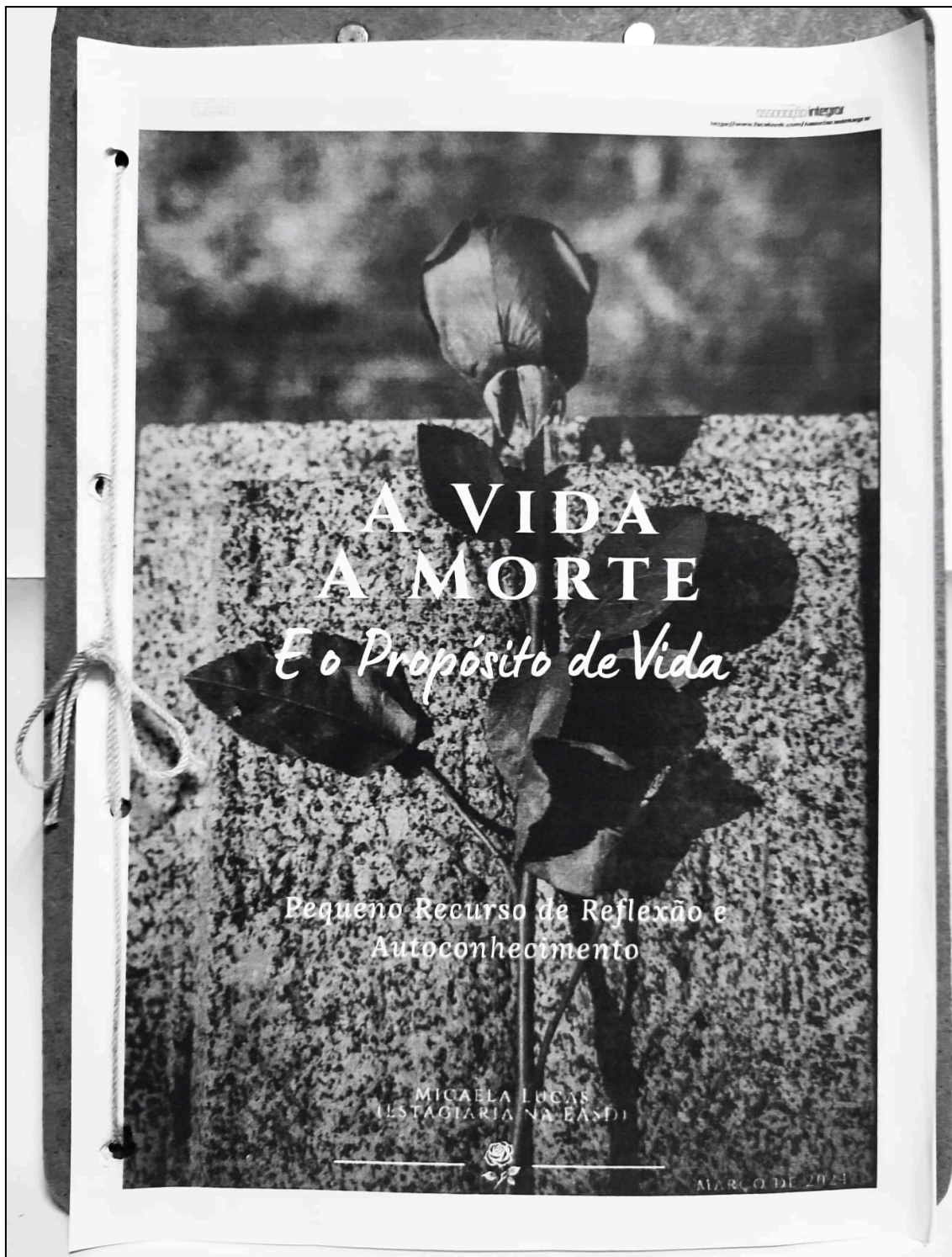
Morremos quando temos numa visão limitada, quando temos consciência da finitude enquanto algo material. Quando pensamos dessa forma, sentimos obrigação em pensar no que vamos fazer com a nossa vida, se vivemos até aqui aquilo que queríamos, o que deixámos de fazer, o que queríamos fazer mais. Mas não estamos a fazer o que devíamos estar a fazer para dar sentido à vida. Este é um momento de muita reflexão, e em muitas situações difíceis, pensamos no que é estar vivo, pensamos em dar sentido à nossa vida, revemos o nosso ponto de vista, a importância de sermos felizes hoje, temos todas as possibilidades, temos um poder de decisão.





*"Não podemos direcionar o vento, mas  
podemos ajustar as velas"  
- Cora L. V. Hatch, 1859*





## Apêndice XVII

### Análise SWOT da sessão *Uma Jornada de Reflexão* – Dia 25/03/2024

<b>Internos</b>			
<b>Positivos</b>	<b>S – strengths</b> <b><u>Pontos Fortes</u></b>	<b>W – weaknesses</b> <b><u>Pontos Fracos</u></b>	<b>Negativos</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conteúdos abordados pertinentes;</li> <li>• Muita interação entre Utente e técnica;</li> <li>• Motivação do Utente na participação;</li> <li>• Suporte de apoio ao Utente;</li> <li>• Boa adaptação da atividade aos imprevistos;</li> <li>• Reflexão sobre aspetos importantes da vida pessoal e social;</li> <li>• Consciencialização da temática;</li> <li>• Prática de escuta ativa por parte da equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duração da atividade não cumprida;</li> <li>• Dinâmica <i>Cartas por Enviar</i> não realizada no contexto da sessão.</li> </ul>	
	<b>O – opportunities</b> <b><u>Oportunidades</u></b>	<b>T – threats</b> <b><u>Ameaças</u></b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prolongamento da reflexão;</li> <li>• Proporcionar mais momentos de desabafos do Utente participante;</li> <li>• O Utente optou pela fala em vez da escrita;</li> <li>• Entrega da carta para opção de escrever num contexto mais pessoal;</li> <li>• Interesse, por parte do Utente, em ler o <i>Pequeno Recurso de Reflexão e Autoconhecimento</i>;</li> <li>• Maior à vontade do Utente;</li> <li>• Disponibilidade do Utente para participar;</li> <li>• Envolvimento deste Utente na atividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temática sensível;</li> <li>• Pouca aderência dos Utentes na participação da sessão (contávamos com a presença de 4 Utentes, sendo que apenas 1 compareceu).</li> </ul>	
<b>Externos</b>			



## Apêndice XVIII

### Campanha de Recolha de Donativos da Associação de Moradores da Ribeira de Carpinteiros (AMRC)

Associação Ribeira de Carpinteiros - Rua do Salão, Quinta do Colaço, Almalaguês 3040-485 Coimbra  
Facebook: <https://www.facebook.com/associacaoribeiracarpinteiros> | Instagram: [associacaoribeiracarpinteiros](https://www.instagram.com/associacaoribeiracarpinteiros)  
Email: [associacaoribeiracarpinteiros@gmail.com](mailto:associacaoribeiracarpinteiros@gmail.com)

**AMRC** **CAMPANHA DE RECOLHA DE DONATIVOS**  
Associação de Moradores de Ribeira de Carpinteiros

A ASSOCIAÇÃO INTEGRAR E O NINHO DOS PEQUENITOS **PRECISAM DA SUA AJUDA**



**ITENS DE DOAÇÃO:**

- Bens alimentares;
- Produtos de higiene pessoal;
- Roupa;
- Calçado;
- Cobertores;
- Louças, talheres, tachos, panelas;
- Fraldas tamanhos 3, 4 e 5;
- Cremes infantis hidratantes e/ou amaciadores de cabelo infantil;
- Cremes/pomadas para a muda de fralda;
- Soro fisiológico;
- Cereais infantis, Nestum ou papas com e sem glúten para preparar com água;
- Colas líquidas de tubo e colas baton, resmas de papel, cartolinas de várias cores e/ou tintas de garrafa de várias cores;
- Detergente em pó para lavagem de roupa e/ou amaciador para roupa.
- Pastilhas para máquina de lavar loiça.

**LOCAL DE ENTREGA:**

Rua do Salão, Quinta do Colaço, Almalaguês 3040-485 Coimbra  
Dia 17 de Dezembro

**APOIE E FAÇA PARTE DESTA CAUSA**

## Apêndice XIX

### Entrega dos donativos da AMRC para a Associação Integrar

