

LUGARES DE ENCONTRO: Redes de Cuidado e Empoderamento

Por Maria João Leite
Coordenadora do Projeto Lugares de Encontro | Ecos Urbanos



ESPAÇO ASSOCIADO

28

"Quando tivemos os nossos filhos, foi como se o mundo parasse. De repente, éramos só nós e a responsabilidade de os criar e educar... sozinhas".

Este desabafo, ouvido vezes sem conta nas sessões do projeto Lugares de Encontro, diz muito sobre o que tantas mães e mulheres enfrentam: a solidão e o peso de fazerem tudo sozinhas, sem rede e sem apoio.

Desde 1998, os Ecos Urbanos são parte da vida social, cultural e comunitária da cidade de S. João da Madeira. Mais do que uma associação, somos uma comunidade que junta pessoas, criamos oportunidades e enfrentamos desafios. Trabalhamos com jovens, com famílias e com a comunidade local porque acreditamos que uma comunidade só cresce e se desenvolve quando há espaços de partilha, participação e cocriação.

Foi com esta ideia que, em 2021, nasceu o Lugares de Encontro. Um projeto para famílias monoparentais femininas a desenvolver nas nossas instalações, com propostas para mães e para filhos/as. Lugares que não se resumem a um espaço, mas a recomeços mais empoderados e capacitados. Aqui, o que antes era vulnerabilidade transforma-se em força, e a solidão dá lugar a uma rede de apoio e cuidado mútuo. Porque ninguém deve sentir que cria um/a filho/a sozinha. Porque ninguém pode ficar para trás.

Uma Programação Diversificada e Transformadora

O Lugares de Encontro reflete o nosso compromisso com uma sociedade mais justa e inclusiva. A programação foi planeada para 28 meses e estruturada em três eixos: empoderamento feminino, autocuidado e rede de cuidados comunitários.

Empoderamento Feminino

Conversas sobre "Porque é que o pessoal é político", debates com convidados/as sobre feminismo e sessões de leitura performativa de Chimamanda Ngozi Adichie e Bell Hooks estimularam reflexões sobre os direitos das mulheres. Em parceria com a DECO, adquiriram-se competências práticas em literacia digital e gestão financeira, promovendo maior independência.

Autocuidado

Reconhecendo a sobrecarga emocional das mães, o projeto incluiu yoga, dançoterapia, automassagem e aromaterapia, incentivando o bem-estar. Sessões de reflexologia e meditação também criaram momentos de reconexão pessoal.



Rede de Cuidados Comunitários

Oficinas criativas como bordado, teatro fórum e escrita expressiva reforçaram os laços entre os participantes. Atividades como "Cruzo" (dança, voz e percussão) e "A Minha História Conto Eu" abriram outros espaços para partilha de histórias autobiográficas e expressão artística e criativa.

Atividades para Crianças

O projeto garantiu espaços de aprendizagem, criatividade e diversão para as crianças. Mais de 100 sessões da oficina de expressão artística foram realizadas, com destaque para parcerias como o CAD - Centro de Arte Oliva e com a artista Alexandra Gonçalves, que ainda hoje mantém ativa a oficina de expressões, agora quinzenalmente.

Resultados que Falam por Si

Durante os 28 meses de financiamento do programa Cidadãos Ativ@s (Fundo EEA Grants - Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação Bissaya Barreto) aconteceram:

60 oficinas multidisciplinares;

40 sessões de teatro fórum;

11 visitas culturais;

7 eventos comunitários;

650 horas de voluntariado (12 voluntários/as mobilizados/as);

31 formadores/as;

111 participantes diretos (mães e crianças);

Estes números não são só números, são os caminhos percorridos e que deram origem a mudanças profundas, desde a autoestima reforçada até à criação de redes informais de apoio que permanecem.

Porquê continuar?

Embora o financiamento tenha terminado em setembro de 2023, a associação e a equipa de projeto decidiram não parar. As reuniões quinzenais continuam e a comunidade criada permanece viva, com novas amizades e iniciativas de apoio mútuo.

O impacto vai além das sessões: mães encontraram ou mudaram de emprego, organizaram-se para partilhar responsabilidades, trocaram recursos e contribuíram para a comunidade local. Participaram em momentos artísticos, como uma radionovela, uma peça de dança contemporânea ou um festival de poesia. Também desenvolveram atividades remuneradas, como uma cozinha comunitária num evento festivo local.

"Criámos juntas uma comunidade segura, um espaço de partilha e cuidado que não podemos deixar desaparecer".

Porque acreditamos que ninguém deve ficar para trás. Ao longo dos anos, provámos que o desenvolvimento comunitário transforma vidas. Seja com o Lugares de Encontro ou através de oficinas criativas, da gestão do Banco Local de Voluntariado, de projetos socioeducativos ou de estreita ligação à juventude e criação artística, como a organização da Semana da Juventude, continuamos a dar voz e espaço às pessoas que fazem parte desta cidade.



Este espírito de sororidade e solidariedade mostra que, com os recursos certos, é possível transformar as múltiplas vulnerabilidades em força coletiva. ▀

Pode saber mais em: ecosurbanos.pt/lugaresdeencontro/



Iceland 
Liechtenstein
Norway

Active citizens fund

 FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN

 FUNDAÇÃO
BISSAYA BARRETO

 ASSOCIAÇÃO DE JOVENS
ECOS URBANOS

**LUGARES DE
ENCONTRO**

