

da causa

Nº 04

Onde há Chão Fértil
há espaço para germinar

MAIO 2025

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO DO JORNAL Ó DA *Ca(u)sa*

Casa dos Choupos – Cooperativa
Multissetorial de Solidariedade Social, c.r.l.

PARTICIPARAM NESTA EDIÇÃO

Equipa do projeto Chão Fértil
Equipa do Serviço de Psicologia
de Santa Maria da Feira da Unidade
Local de Saúde Entre Douro e Vouga
Hugo Cruz
Patrícia Freire

DESIGN GRÁFICO

Studio Nuno Fontes

ILUSTRAÇÃO

Maria Augusta

FOTOGRAFIA

os Storytellers (Délío Sá)

COMUNICAÇÃO

Patrícia Freire

PUBLICAÇÃO

Ó da Causa

PERIODICIDADE

Irregular

TIRAGEM

1500 exemplares

CONTACTO

geral@casadoschoupos.pt

AGRADECIMENTOS

Carla Mota
Catarina Ferreira
Diana Carneiro
Fátima Moreira
Gil Alves
João Sá
Susana Madeira
Tiago Manarte
Amadeu Cruz
Bruno Pinho
Vera Alves
Todas as pessoas que fazem parte
deste projeto.

—
Este jornal promove a igualdade e a inclusão,
recusando qualquer forma de discriminação
baseada na etnia, género, condição física, orientação
sexual, idade, nacionalidade, religião ou estatuto
socioeconómico. A opção pelo uso exclusivo
do género masculino na escrita desta edição
é um ponto de partida, não é um ponto final.

Editorial

O jornal *Ó da Ca(u)sa* é um desafio editorial distribuído gratuitamente por ardinas que não levam só papel, levam cuidado, ideias, perguntas e provocações sobre os projetos abraçados na Casa dos Choupos, e pela voz de quem neles participa. *Unidos por uma Ca(u)sa* tem como missão a implementação de respostas diferenciadas com foco na inovação social e na resolução de necessidades sociais emergentes.

Nos últimos anos, a tecnologia tem encurtado a distância entre as organizações da economia social e a comunidade envolvente. Dada a especificidade da intervenção que desenvolvemos diariamente, reconhecemos que a proximidade se faz, principalmente, através do contacto presencial e direto com as pessoas, ouvindo e ampliando as suas vozes para que encontrem eco em ações concretas.

Como Vai a Tua Vida?

Na quarta edição do jornal, a *Ca(u)sa* é falar de saúde mental como urgência. Assumimos esta escolha com a convicção de que não é possível construir comunidades saudáveis, inclusivas e sustentáveis sem integrar, de forma estratégica e consciente, o debate sobre o sofrimento psíquico, a fragilidade e a vulnerabilidade humana, e os fatores sociais, culturais e económicos que influenciam o bem estar individual e comunitário. Falar de forma simples e direta de saúde mental é reconhecer que não se trata só de uma questão clínica, ou individual, mas de um assunto também político, atravessado por desigualdades, silêncios e estigmas em múltiplos contextos: no corpo, na rede familiar, no trabalho, na escola, nas redes sociais digitais, nas redes públicas sociais, nas redes emocionais, etc.

Propomos uma espécie de primeiros socorros para a saúde mental. Já verás, mais à frente. Vamos dizer-te que não estás estragado nem estás sozinho, afirmar que a empatia é um músculo social, biológico, emocional e político, propor-te um guia bem disposto de sobrevivência emocional nas redes sociais digitais, refletir sobre a saúde mental e o trabalho, apresentar o projeto *Chão Fértil*, as oficinas e três histórias de vida, e o processo experimental de construção da *Rede de Arte Comunitária de Santa Maria da Feira*.

Tudo isto para perguntar: *Como Vai a Tua Vida?* Sabemos que pode doer sempre que ouvimos alguém perguntar. A resposta parece que pede coragem e tempo. Implica falar e escutar. Vale a pena não fugir dela. Qualquer que seja a resposta, importa.

Em algum momento da vida, milhões de adultos em idade ativa, lidam com ansiedade e depressão. E este facto tem um impacto real na produtividade. Por vezes, quando o problema é detetado nas empresas, por exemplo, a capacidade de trabalho e a eficácia dessa pessoa há muito que desceu, a “baixa” pode nunca vir a acontecer. O mais comum é o despedimento. São publicados e divulgados estudos sobre a saúde mental e o trabalho, cruzando variáveis por setor de atividade, género, contexto cultural e social. Tocam as sirenes para se calarem no minuto a seguir. As organizações não são espaços neutros, também podem adoecer. A estatística, sozinha, não muda nada. A saúde mental ainda é um tabu evitado nas famílias, no quotidiano das instituições e escolas públicas, no espaço público e nas pequenas e grandes empresas.

Tu não estás estragado. Esta frase, aparentemente simples, rejeita reduzir a experiência de doença mental a uma patologia. Na Casa dos Choupos, trabalha-se com uma visão integradora e relacional do sofrimento. O cuidado e o conhecimento surgem de uma vivência partilhada numa lógica de co-criação e reconhecimento mútuo.

Nesta edição também falamos de empatia como uma tecnologia social e prática quotidiana. Empatizar é resistir ao aceleração civilizacional. Escutar e aceitar ser transformado pelo outro. Com tempo, sem julgamentos ou tentativas de controlar uma vida que não nos pertence. Não é terapia, é ação coletiva entre os participantes e a equipa da Casa. Sem grandes discursos (muitas vezes sem diagnósticos clínicos), a transformação começa no encontro. E

é neste mundo complexo, desigual, acelerado, que as oficinas do projeto Chão Fértil se posicionam como espaços de experimentação e de resposta social não tipificada. “Não podemos responder da mesma forma a problemas que estão em constante mudança”, ouve-se entre a equipa, com muita frequência.

Refletimos também sobre as redes sociais digitais e a forma como podem afetar a saúde mental, sendo elas próprias lugares emocionais pouco críticos e inclusivos. Lançamos perguntas para refletirmos em conjunto: como nos protegemos dos estímulos tóxicos das aplicações digitais? *Scrollar* dá saúde e faz crescer?

Arriscamos pensar com o Hugo Cruz uma *Rede de Arte Comunitária*. Esta *Rede* organiza o que já existe de forma informal. Pessoas com experiência de fragilidades e vulnerabilidades, jovens ou seniores, são também autores e protagonistas de novas éticas e estéticas. Arte Comunitária é campo fértil para imaginar outras formas de cuidado e participação. Uma Rede que não se fecha em nenhum formato, que está sempre em movimento, é dinâmica, orgânica e política.

Terminamos dando a palavra a quem raramente a tem. As histórias do Amadeu, da Vera e do Bruno não são só testemunhos pessoais e feitos em colaboração. São também *neurónios-espelhos*, aqueles que nos permitem reconhecer que muitas pessoas vivem no limite, com acessos desiguais a cuidados de saúde física e mental. E que a solidão mata. Tal como o machismo, o *bullying*, a homofobia, o racismo, a violência doméstica e qualquer tipo de discriminação. São histórias que importam, não por serem exceção, mas porque são comuns. Em vez de perguntarmos o que falta, perguntamos o que há. A diversidade convida-nos ao exercício da empatia.

Este jornal é feito de tudo isto. Abrimos a porta para não voltar a fechar. Tal como o portão da Casa. Contamos contigo, como sempre. Mesmo que tenhas acabado de chegar. *Como Vai a Tua Vida?*

Não estás estragado!

É fácil sentirmo-nos sozinhos quando a cabeça não está bem. Muitas vezes, parece existir algo de errado e tão estranho que mais vale esconder. Mas, ao falarmos sobre o que sentimos, percebemos que não estamos sozinhos - muitas pessoas carregam histórias parecidas com a nossa. Dizer a verdade sobre a dor, mesmo sentindo uma certa vergonha, abre portas para nos sentirmos compreendidos. Se crescemos sem aprender a falar sobre o que dói, encolhemos os ombros perante os traumas e problemas, como se não tivessem importância. Mas eles não desaparecem, apodrecem por dentro. Pedir ajuda pode parecer difícil, mas se magoa ou incomoda, já é razão suficiente para o fazer...

Quando nos faltam as ferramentas para lidar com sentimentos de inadequação e incompreensão, stress e medo causados por bullying, racismo, violência doméstica e de género, *tradições e costumes* discriminatórios, é fácil acreditar que estamos estragados ou que a nossa própria mente está contra nós. Mas a verdade é que todos podemos aprender a *arte de nos sentirmos melhor*. Com tempo, com apoio e com autocuidado.

Estamos dispostos a processar o passado? Conseguimos identificar as nossas feridas emocionais? Aceitamos o que somos? Permitimo-nos sentir? Onde nos sentimos seguros? Quem são os nossos aliados?

A *normalidade* que nos é imposta está longe de ser saudável. Vivemos sob uma constante pressão por produtividade, sucesso e perfeição, o que normaliza o stress crónico, a falta de empatia e o esgotamento. O que se espera de nós como *normais* é uma constante repressão emocional. O trauma, nas suas mais diversas formas, é um dos *responsáveis* pela falta de saúde mental. E não falamos de grandes catástrofes, mas de traumas que perduram no tempo e nos afetam de formas inesperadas. Separar a mente do corpo é fingir que as emoções reprimidas não se manifestam também como *doenças físicas*.

A saúde mental não deve ser vista apenas como uma suposta ausência de sintomas, é um equilíbrio que passa pela verdade. A repressão das emoções, em especial as que são entendidas como *indesejadas* como a raiva, o medo e a tristeza, sacrificar quem somos para corresponder às expectativas dos outros (família, trabalho, avatares, etc), custa caro, e esse custo pode traduzir-se em doenças e comportamentos autodestrutivos. Se nos permitirmos ser quem somos, vamos sentir-nos melhor.

E se aprendêssemos a caminhar mais devagar? A velocidade desumaniza e negligencia o envolvimento e o cuidado de si e dos outros. A saúde começa quando repensamos o que é *normal* e damos espaço para aceitar a nossa vulnerabilidade e convocar as relações que realmente nos nutrem. A coragem da empatia pode ser terapêutica.

Empatia, a (difícil?) arte de sentir com o outro

Empatia é daquelas palavras que toda a gente gosta de usar. É recomendada nas escolas, nas redes sociais, nas instituições várias, publicidade, e vulgarmente citada como uma solução para os problemas sociais, da política ao trânsito. Mas vale a pena perguntar: afinal o que é a empatia? Empatia é a capacidade de compreender e partilhar o sentimento de outra pessoa. É permitir deixarmo-nos afetar pelo mundo do outro. Mas quando chega o momento de a pôr em prática, a coisa complica-se. Sentir com o outro parece simples, mas exige mais do que boa vontade. Exige contexto e desconstrução. A neurociência diz que o nosso cérebro tem umas células que se chamam *neurónios-espelho* que se ativam quando vemos alguém sofrer, sorrir ou chorar. O corpo do outro atravessa-nos, sem pedir permissão. A ciência parece dizer-nos que estamos biologicamente programados para sentir com o outro. Porque agimos por imitação. Uma criança aprende por imitação a gesticular, a andar, a falar, a expressar afeto ou a ser violenta, e a compreender emoções como sentir desconforto quando alguém está ferido ou em sofrimento. Os *neurónios-espelho* reagem assim: *já sei como isso é*.

Enquadrados pelas normas e expectativas sociais, culturais e económicas, começa aqui o problema. A empatia pode ser instintiva mas não é neutra. Só por termos

neurónios-espelho, não é garantido que nos vamos preocupar com todas as pessoas. E não basta colocarmo-nos no lugar do outro, a empatia só acontece se for acompanhada de uma escuta ativa. Temos que estar dispostos a ser transformados pela verdade do outro. Nem sempre é confortável. E ainda bem. A empatia é uma prática social. Nem todas as pessoas são ensinadas e autorizadas a sentir e muito menos a serem sentidas. Por exemplo, durante séculos e até hoje, as mulheres foram socializadas para obedecer, cuidar e antecipar as necessidades dos outros, sem voz ou remuneração. Mas quem escuta estas mulheres? Quem sente empatia com elas?

Não há amor sem justiça. O mesmo se aplica à empatia: não há empatia sem justiça social. Porque sentir com o outro implica reconhecer as desigualdades e os desconfortos. A empatia que só funciona com quem nos está próximo...

Ser empático é aceitar ser tocado pelo outro. Sentir com o outro é também aceitar que não temos controlo total sobre quem somos e como o outro nos afeta, e até nos desconstrói. A empatia não é confortável nem fofinha. Exige escuta radical e disposição para revertermos os nossos privilégios. Sentimos empatia por quem escapa às categorias que aprendemos a valorizar?

Não se trata de nos tornarmos no outro, mas de ouvir sem querer traduzir à força. A empatia é assim um ato de resistência ao patriarcado, à indiferença, à velocidade e à discriminação. E vai sobreviver a uma legenda de uma *sel-fie* com filtro preto e branco.

“

A neurociência diz que o nosso cérebro tem umas células que se chamam

neurónios-espelho que se ativam quando vemos alguém sofrer, sorrir ou chorar.

O corpo do outro atravessa-nos, sem pedir permissão. A ciência parece dizer-nos que

estamos biologicamente programados para sentir com o outro.

”

Ferramentas para nos sentirmos melhor!

Problemas diferentes ativam soluções diferentes. A chave para construirmos a nossa própria caixa de ferramentas é começar a identificar o que nos ajuda de forma prática. O primeiro passo pode ser avaliar os horizontes. Não, não estamos a falar de viagens para destinos exóticos. Estamos a falar daqueles horizontes que estão à tua frente, agora. Aqueles que, talvez, não tenhas reparado, mas que estão aí, à tua espera. Olha para eles. São as tuas ideias, os teus planos, os teus medos e até as tuas dúvidas. Avaliar os teus horizontes é perceber onde estás e para onde realmente queres ir. E, quem sabe, encontrar um novo caminho no processo.

O conceito de autocuidado, por exemplo, passa por nos tratarmos com gentileza, com o mesmo apoio e carinho que oferecemos às pessoas de quem gostamos. Isto inclui cultivar uma mentalidade aberta e curiosa. Sem ignorar a dor, mas aceitando-a como parte do processo.

O primeiro passo, pode ser avaliarmos os nossos hábitos atuais e escrevermos uma lista de estratégias, tanto positivas quanto negativas, que desenvolvemos ao longo dos anos.

- Quando te sentes mais satisfeito?
- O que te alegra quando a tristeza bate à porta?
- O que te acalma depois de um dia estafante?
- O que te dá energia quando sentes que só te resta a desilusão ou o medo?

Estas perguntas são o ponto de partida para entendermos o que realmente precisa de atenção. O autocuidado não é igual para todos, não é egoísta, nem tem que ser dispendioso. É normal as nossas prioridades de autocuidado mudarem. É um processo dinâmico e está tudo bem em adaptá-lo conforme as necessidades de cada fase da vida. O importante é estar atento ao que realmente nos faz bem. E, assim, podemos redirecionar a energia para atividades que, em determinado momento, façam mais sentido.

Os direitos humanos básicos são essenciais para garantir o bem-estar e a liberdade pessoal. Tal como o direito a decidir o que fazer com o nosso tempo, o direito de ser tratado com respeito e o direito de dizer “não” quando nos sentimos mal. São direitos que nos permitem viver de forma mais autêntica e equilibrada. Criar e comunicar os limites torna-se assim parte da história.

Os Meus Limites: GPS para uma vida mais tranquila ou manual sobre o que não estamos dispostos a negociar

Sabes aquele momento em que alguém invade o teu espaço como se fosse um explorador europeu do século XVI a reclamar território que não é seu? Ou quando fazemos uma piada tão desconfortável que te transformas num emoji de olhos arregalados? Pois bem, está na hora de falarmos sobre limites.

Os limites são os sinais de trânsito na vida social. Se ninguém os respeita, temos acidentes, engarrafamentos emocionais e, pior, aquele caos digno de uma rotunda mal planeada. É preciso mapeá-los e se algo nos incomoda, é importante reconhecer antes de reagir.

Estabelecer limites não é uma ação pontual. Eles alteram-se e adaptam-se. É preciso ter em conta que os limites não são iguais para todas as pessoas. Saber dizer não, dar a nossa opinião e respeitar os nossos sentimentos é um exercício contínuo. Não precisamos de justificar os limites constantemente, mas sim de aprender a respeitá-los e a defendê-los, sabendo que, ao fazer isso, estamos a cuidar de nós e a criar espaços mais saudáveis em todas as nossas relações.

Vamos a exemplos práticos?

“Se algo me incomodar, eu vou dizer”
Se esperas que eu guarde tudo para mim, temos um problema.

“Culpa? Não sou responsável pelo caos no mundo”
Sim, preocupo-me. Sim, quero ajudar. Mas há coisas que fogem do meu controlo.

“Pressão? Só na panela”
Se não me sinto confortável, não faço. E escusam de usar a velha frase, “mas toda a gente faz”, porque eu não sou “toda a gente” e, sejamos honestos, nem tu.

“Vou dizer o que penso. Com confiança”
E com gentileza.

“A minha felicidade não depende do que os outros acham de mim”
Caso contrário, passava a vida a tentar adivinhar se estou a ser suficientemente simpático, divertido, esperto, ou se devia mudar de pensamento. Prefiro viver sem ansiedade capilar.

“Saúde em primeiro lugar”
Se for preciso dizer não a um evento ou a uma conversa que me provoca desconforto e uma insónia, digo sem culpa que não quero ser uma pilha de nervos com pernas.

“Adeus a quem me faz sentir pequeno”
Pessoas que me fazem sentir insuficiente, inseguro ou exaustivamente emocionalmente? Não, obrigado.

“Não me sinto confortável para falar sobre isso, por isso vamos mudar de assunto.”
Evita esse assunto.

“Não estou interessado, por isso não me perguntes novamente.”
Uma vez pode ser distração, duas é tortura psicológica.

“Tenho de sair cedo hoje, só para saberes.”
Não insistas naquele *só mais um bocadinho*.

“Por favor, não faças piadas dessas quando estás comigo, sinto-me muito desconfortável.”
Exijo respeito.

“Não aceito que as pessoas gritem comigo, por isso vou acabar com esta conversa.”
É isto e somente isto.

“Não gosto de ser tocado dessa forma, não voltes a fazer.”
O corpo é meu, e só eu te dou (ou não) permissão para me tocares onde eu quiser e quando eu quiser.

“Não entres no meu espaço sem bater à porta.”
É uma porta, não é um portal para outra dimensão. Respeita a barreira *mágica*.

“Não te posso emprestar porque vou precisar amanhã.”
Resumindo: não insistas.

“Obrigada pelo convite, mas saímos para a semana.”
Nada de dramas. Não estou a planear fugir para o Tibete. Preciso de uns dias só para mim.

As Redes Sociais e o impacto na saúde mental de crianças e jovens

Equipa do Serviço de Psicologia de Santa Maria da Feira da ULS Entre Douro e Vouga

As redes sociais transformaram profundamente a forma como interagimos e comunicamos, mas as suas implicações no desenvolvimento humano e na saúde mental são preocupações crescentes, especialmente face ao uso intensivo de ecrãs desde idades cada vez mais precoces.

Impacto nas crianças e adolescentes

A exposição excessiva a dispositivos digitais (telemóveis, tablets...) afeta negativamente diversos domínios do desenvolvimento infantil: sócio-emocional, cognitivo, motor, comunicacional, alimentar e familiar. Crianças em contacto precoce com a tecnologia apresentam mais dificuldades em desenvolver competências sociais, regulação emocional e autonomia. Este comportamento, aliado ao isolamento social, pode resultar num afastamento do mundo real e em lacunas na aprendizagem de competências sociais e emocionais essenciais.

Além disso, o uso desregulado dos dispositivos eletrónicos contribui para problemas físicos e psicológicos, como défice de atenção, problemas de visão, aumento ou perda de peso, postura inadequada, insónia e aumento da frustração. O vício em redes sociais (como o Facebook, Instagram, ou o TikTok...) cria uma falsa sensação de conexão e participação, com laços superficiais que não substituem as relações interpessoais genuínas.

Perigos na utilização de Redes Sociais

As redes sociais promovem frequentemente uma cultura de comparação. Publicações idealizadas criam ilusões de vidas perfeitas, resultando em ansiedade e baixa autoestima para muitos utilizadores. A busca incessante por gostos e seguidores reforça a procura de aprovação pelos outros e um ciclo permanente de comparação entre a vida real de cada um e as vidas fáceis e divertidas com quem contacta online. Por outro lado, o acesso constante a publicações negativas ou alarmistas pode aumentar a ansiedade e o estado depressivo dos utilizadores.

A vulnerabilidade ao cibercrime (crime cometido através da internet ou que envolve o uso de tecnologias digitais) é outro ponto de preocupação, variando conforme a idade. Alguns estudos indicam que os jovens, mais expostos às tecnologias, apresentam maior risco de cibervitimização, como cyberbullying. A desinibição causada pela interação mediada pela tecnologia, em que não há um contacto direto com o outro, facilita a partilha de informações e comportamentos que dificilmente ocorreriam presencialmente, podendo levar a comportamentos extremos de agressividade.

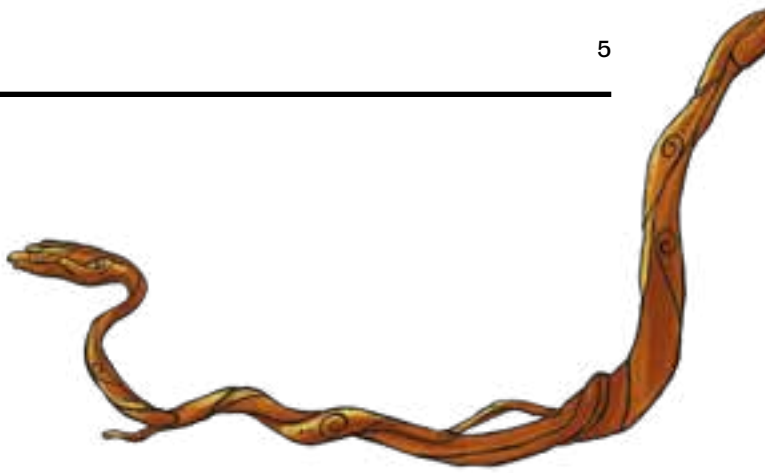
Outro problema decorre do *efeito bolha*, pois os algoritmos das plataformas criam bolhas de conteúdo que isolam os utilizadores em ambientes pouco diversificados. Isto limita a interação com novos pontos de vista e restringe a busca de conhecimento fora da zona de conforto. É a ironia do digital: ferramentas feitas para conectar acabam por aumentar o isolamento.

O papel dos pais e educadores

Perante estes desafios, o papel dos pais é crucial. É necessário que os pais e educadores tenham consciência de que têm que monitorizar não só o tempo que os filhos estão na internet, mas também por *onde andam*, isto é, o que fazem, visualizam ou pesquisam. Os pais que acham que os filhos estão mais seguros porque estão fechados em casa, e até limitam as saídas destes com receio que lhes aconteça alguma coisa, impedindo as crianças e jovens de brincar no exterior, de sair e contactar socialmente, esquecem-se que é na internet que eles podem estar desprotegidos e sujeitos a perigos. Esta falsa sensação de segurança impede, em simultâneo, a aprendizagem e desenvolvimento de competências relacionais.

Contudo, o diálogo deve substituir o controlo rígido, pois as crianças e, sobretudo, os adolescentes aprendem rapidamente a contornar o *controlo parental*. A educação para o uso consciente das redes sociais é, por isso, vital para que os jovens possam usufruir dos seus benefícios, mas sabendo proteger-se dos seus perigos.

Para pedir ajuda contacte a **Linha internet segura: 800 21 90 90**.



Guia de Sobrevivência para as Redes Sociais

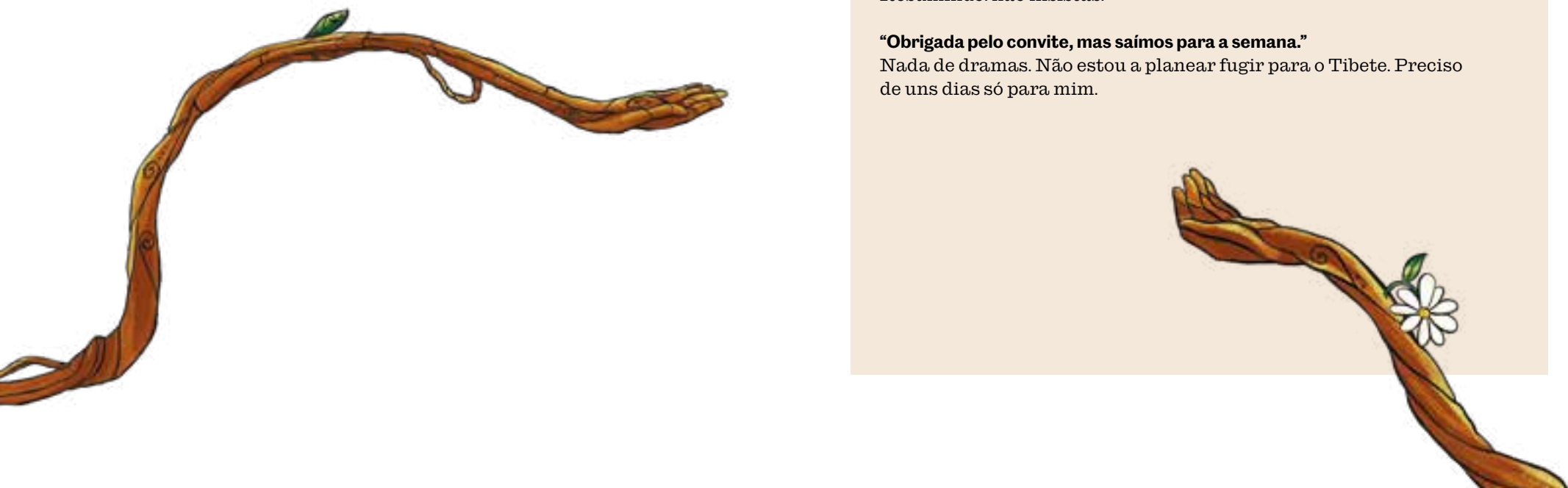
Ou como não perder a cabeça a scrollar

- Lembra-te que tu não és um ecrã**
As redes sociais não são espelhos. Não precisas de parecer feliz a toda a hora. Nem produtivo, nem engraçado, nem nada.
- Silenciar o telemóvel sem culpa**
Se algo ou alguém te faz sentir desconfortável ou menos capaz ou interessante, silencia, deixa de seguir. Não é nenhum drama, é só autocuidado.
- Comparar provoca doenças**
Inspirador é quem te faz querer viver melhor a tua vida. Não é quem te faz querer viver a vida de outra pessoa. Já pensaste na diferença entre inspirador e influenciador?
- Menos likes e mais empatia**
Nem tudo na vida se resolve com um *like*. E que tal sentir, pensar e participar?
- Tira férias digitais**
Desliga as notificações. Desliga o telemóvel. Ninguém morre se desapareceres uns dias. Tu, talvez ressuscites. E depois do regresso, não te esqueças do modo voo durante a noite.
- Dá espaço à dúvida**
Nem tudo é o que parece. As redes sociais são altamente editadas e manipuladas.
- Cria mais e consome menos**
Usa as redes para te expressares artisticamente e não para te afogares nas vidas e nos produtos inventados pelos outros.
- A tua vida não precisa de likes para ser válida.**
Estás vivo. E isso devia bastar. Se não acontecer, regressa a este guia.
- Segue quem cria espaços positivos online**
E com quem tu te identifies.
- Tu não és um conteúdo.**
És uma pessoa. És impossível de *scrollar*. Se te queres conhecer, aprende a ouvir, permite-te sentir, participar, ter calma e descontraí. Vai correr bem.

“

Os direitos humanos básicos são essenciais para garantir o bem-estar e a liberdade pessoal. Tal como o direito a decidir o que fazer com o nosso tempo, o direito de ser tratado com respeito e o direito de dizer “não” quando nos sentimos mal.

”



O trabalho dá saúde?

E quando tenho que trabalhar sem saúde mental?

Vamos aos factos. Nos últimos anos, a saúde mental tem vindo a ser assunto de muitos debates em ambientes corporativos. Certo é que a incidência e prevalência das patologias do foro psicológico têm vindo a aumentar e que as respostas têm sido insuficientes. Também é certo que, os critérios de exigência, os índices de produtividade e avaliação de desempenho estão cada vez mais rigorosos. Por todas estas razões, as empresas devem estar mais atentas aos seus colaboradores, às suas equipas, e devem implementar um conjunto sério de medidas capazes de responder, também, às reais necessidades das suas pessoas.

Quais as consequências da falta de saúde mental de colaboradores e equipas?

Para que possamos ter um ambiente organizacional saudável, é necessário perceber qual o impacto que a falta de saúde mental tem no bem-estar e no desempenho de todos. Em ambientes pouco saudáveis, com impacto negativo na saúde mental dos colaboradores, estudos, como o relatório da União Europeia - 2024 - que serve por base ao programa *Compete 2030*, reportam uma clara diminuição da produtividade (a capacidade de foco, a motivação, o brio e o empenho diminuem claramente), um aumento notório do risco de *burnout* (que origina sintomas como fadiga constante, irritabilidade, dificuldades de concentração), uma diminuição da qualidade das relações interpessoais e profissionais e o aparecimento de problemas físicos associados (sintomas como insónia, dores musculares, problemas digestivos e enfraquecimento do sistema imunitário). Todos estes fatores resultam na falta de motivação e num sentimento de insatisfação com impacto na vida de cada profissional e com impacto nos resultados atingidos.

Como fazer?

Se uma grande parte do nosso tempo é passado em contexto laboral, se uma parte do nosso bem-estar passa pela qualidade do ambiente organizacional, torna-se, assim, claro que as empresas devem ocupar um papel relevante na promoção desta cultura de bem-estar.

Quais as nossas sugestões? O que comunicamos nas nossas ações de sensibilização, no âmbito do Projeto Chão Fértil, junto do tecido empresarial do concelho? Propostas para a criação de um ambiente laboral saudável, onde se promove uma cultura de apoio, se fomenta a existência de um espaço onde os colaboradores sintam que podem falar sobre a sua saúde mental sem quaisquer medos ou represálias. Por outro lado, a existência de uma cultura onde a liderança empática seja regra, permite uma aposta clara na formação de líderes e gestores para este tipo de liderança e uma tomada de consciência dos sinais de alarme a que devem dar atenção.No caso de identificação de algum destes sinais, a organização deve disponibilizar recursos de apoio psicológico. Importante, é, também, a implementação de atividades que reduzam o stress laboral, no próprio local de trabalho. Desta forma permite-se que os colaboradores façam associações positivas ao contexto em que estão inseridos. Num momento em que estar ocupado é sinal de sucesso, é relevante incentivar ao equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal. Os colaboradores devem ter horários flexíveis e políticas de “desconexão” (fomentar as pausas e não procurar a disponibilidade fora do horário de trabalho).

Para medir o impacto de todas estas sugestões, é importante que a organização monitorize, regularmente, o bem-estar dos colaboradores. Dar atenção à taxa de absentismo, ao índice de rotatividade de entradas e saídas de colaboradores,

aos indicadores gerais de produtividade, são dados muito relevantes para que as lideranças percebam quando e como intervir. Empresas que investem na saúde mental dos seus colaboradores não só melhoram o bem-estar geral, mas também aumentam a produtividade, a retenção de talentos e a satisfação no trabalho.

Como conclusão, investir na saúde mental no contexto empresarial não é apenas uma questão de responsabilidade social, mas também uma estratégia inteligente para garantir um ambiente de trabalho saudável, produtivo e inovador. Empresas que dão prioridade ao bem-estar dos seus colaboradores colhem benefícios tanto a nível humano quanto económico, consolidando-se como organizações sustentáveis e competitivas no mercado atual.

“

Colaboradores felizes são mais produtivos, mais criativos e mais motivados. Criar um ambiente de trabalho positivo não é apenas uma questão de bem-estar, mas também uma estratégia inteligente para o sucesso organizacional.

”

SHAWN ACHOR

Não acredites em tudo o que te dizem!

Lá estás tu a inventar doenças...

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 280 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de depressão, (5% da população adulta) e 264 milhões de pessoas sofrem de ansiedade. Estes dois distúrbios são responsáveis por mais de 500 milhões de pessoas com doença mental, por isso é um mito que a doença mental seja rara. O fato de muitas pessoas decidirem não procurar ajuda profissional, esconderem quando o fazem ou optarem por não falar publicamente sobre isso, não significa que eles não existam. Ficar calado sobre uma doença mental torna-a invisível, mas não a faz desaparecer.

É fraco de cabeça!

Um dos mitos sobre a saúde mental entrou no vocabulário corrente e tropeçamos nele várias vezes. *Fraqueza mental* refere-se a pessoas que se recusam a ter um pensamento positivo, que são menos assertivas ou pouco determinadas. Estas expressões são perversas, já que o transtorno de stress pós-traumático, transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo ou ataques de pânico, não são desencadeados por falta de personalidade ou fraca assertividade.

Cuidado! Dizem que vira um bicho!

A grande maioria das pessoas com problemas associados à saúde mental não são mais violentas do que qualquer outra pessoa, e este estigma conduz, demasiadas vezes, ao isolamento e à dificuldade em falar abertamente sobre a doença. Ao invés, as pessoas com doença mental grave, têm dez vezes mais probabilidades de serem vítimas de crimes violentos do que a restante população.

Os homens não choram

É comum associar as perturbações de saúde mental a pessoas do género feminino. Esta crença leva a que pessoas do género masculino resistam a procurar ajuda profissional, já que socialmente, o problema *não se encaixa* nas suas características.

Estás assim tão mal?

Procurar ajuda profissional é um passo que muitas pessoas se recusam a dar, por três razões: temer as repercussões sociais (estigma, acusações, preconceitos), acreditar que o seu problema não é muito grave, e a falta ou a demorada resposta dos serviços públicos de apoio à saúde mental. Os problemas pioram na ausência de tratamento, portanto, é prudente sinalizar e depois tratar, evitando ficar fora de controlo.

De pequenino é que se torce o pepino

As crianças, tal como as pessoas adultas, são afetadas por problemas de saúde mental que podem ser produto de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Assim, se percebermos que uma criança está com algum problema associado à sua saúde mental, é importante sinalizar ou procurar ajuda junto dos serviços especializados. De nada adianta punir ou castigar uma criança por algo que ela não controla, não escolhe e que não depende da sua capacidade de discernimento.

Não tens mais nada que fazer?

Todas as pessoas diagnosticadas com problemas de saúde mental perceberão que, com o acompanhamento e tratamento adequado, especializado e integrado, a sua vida melhorará significativamente.

É louco!

Não existe o diagnóstico médico de *insanidade*. Nenhum psiquiatra ou psicólogo diagnosticará um paciente como *louco*, pois não existe essa doença. O termo foi apenas usado até o século XIX para se referir a qualquer tipo de comportamento não regular.

Anda aí todo contente e diz que está doente...

O nosso país ocupa um lugar preocupante no panorama europeu: é o segundo com maior prevalência de doenças psiquiátricas. Frequentemente, muitos destes casos podem ser facilmente escondidos atrás de um rosto que emana, aparentemente, felicidade.

Nem tudo o que luz, é ouro!

Quantas vezes damos por nós agarrados aos telemóveis, a fazer *scroll* infinito nas redes sociais, e a sentirmo-nos profundamente frustrados por não termos a vida de A, B, C ou D? Aparentemente, tudo é mais fácil, mais bonito, com mais estilo. Ser mãe e/ou pai é um mar de rosas, é tudo incrível. Estar grávida é a fase mais bonita da vida de uma mulher! Os corpos são todos esculpidos com a mesma elegância e a mesma cor! A reter: nem tudo é o que aparenta ser. As redes sociais permitem mascarar a complexidade da vida. Lembra-te que a maior parte dos conteúdos são altamente editados. Deixa de seguir pessoas que te fazem sentir incapaz. Procura espaços positivos online e pessoas com as quais te identifiques verdadeiramente.

NÚMEROS

280 milhões

Sofrem de depressão

264 milhões

Sofrem de ansiedade

500 milhões

Sofrem de doença mental

—
Dados da Organização Mundial de Saúde





Chão Fértil

Um projeto que semeia transformação

O Projeto *Chão Fértil* assenta numa lógica participativa, de proximidade, adequação e flexibilidade, através da cooperação dos serviços sociais e de saúde, constituindo-se como potenciador de sinergias para o empoderamento de pessoas com diversidade funcional (experiência de doença mental e/ou deficiência) em contextos sociais de carência e vulnerabilidade social acentuada. A proposta assenta, sobretudo, em contextos experimentais, à medida de cada participante e com recurso a dispositivos comunitários, criativos e artísticos que gerem transformação e resultados práticos no dia-a-dia dos seus participantes e das suas famílias. É uma solução que foi pensada de uma forma integrada, o que se reflete nas várias ações que a constituem: *TransformArte*, *Trampolim* e *AltaMente*.

Pretende-se dinamizar uma estratégia alargada, ambientalmente sustentável, de e para a comunidade, que visa promover a integração social das pessoas, validando as suas capacidades e aspirações e potenciando as suas competências, promovendo a igualdade, melhorando a qualidade de vida e restabelecendo o sentimento de pertença à comunidade em geral. Com diferentes níveis de complexidade (e exequibilidade), a abordagem metodológica e operacional contempla iniciativas que visam a empregabilidade e a autonomia. Em particular, destaca-se a reflexão e procura de respostas alternativas para pessoas com diversidade funcional, o que constitui um dos problemas que ocupa, atualmente, grande espaço de discussão e análise no campo da ação social. A capacitação e a dotação de competências específicas são consideradas uma ferramenta importante para este processo, visando a independência económica, valorização e realização pessoal, uma vez que fomenta a integração destas pessoas no mercado de trabalho, um dos pilares da integração social. As componentes culturais e ambientais desempenham um papel crucial neste âmbito, tendo em conta que nelas se trabalham competências profissionais, mas também e, sobretudo, relacionais e sociais. Como alavanca de intervenção, as artes possibilitam trabalhar em todas as dimensões da vida, acrescentando-lhes valor e dignidade.

As atividades realizadas na área das artes comprovam evidentes benefícios no desenvolvimento sensorial, no estímulo à psicomotricidade, e incrementos

emocionais/ comportamentais. Os impactos destas práticas sentem-se individualmente, coletivamente, mas também nas instituições e na comunidade (Hugo Cruz in *Arte e Comunidade*). De acordo com o *National Endowment for the Arts*, tem sido consistentemente comprovado por inúmeros estudos que a participação de indivíduos em programas de arte, em qualquer etapa da vida, de qualquer estrato social e em qualquer situação de vida e condições (físicas e psicológicas), leva a uma melhoria de resultados nos contextos comportamental, social e cognitivo. Surgem assim propostas de projetos sociais com uma grande componente artística, que permitem o desenvolvimento de competências e promover o desenvolvimento comunitário, criando redes e ajudando a capacitar e a empoderar as populações - nas mais diversas situações de vida.

No Projeto *Chão Fértil*, a ação *TransformArte* promove e dinamiza um espaço criativo livre, espontâneo, acolhedor e estruturado em torno de 9 oficinas, abertas à comunidade.

Era uma vez uma casa amarela rodeada por Choupos. Nela existiam vários habitantes: os pássaros, os caracóis, as minhocas, as couves, as sementes, as árvores de fruto... todos os dias uma enorme azáfama para receber todas as pessoas que a visitam e que nela diariamente deixam sorrisos. Na nossa Casa, temos um Chão Fértil e muita inspiração para partilhar com quem traz poucas certezas sobre um futuro que está a chegar. Podemos-te abraçar?

INÊS PINHO

"A arte não é um acontecimento extraordinário, faz parte dos nossos dias, do nosso quotidiano, e por isso nos conduz à esperança, à possibilidade de nos reinventarmos na relação com o mundo, com as pessoas e com a natureza"

HUGO CRUZ

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
08:00	YOGA							
09:00								
				OLARIOLÉ				
10:00	LINHAS COM ROSTO	POESIA NO CORPO. CORPO NA POESIA.			VAMOS À HORTA	LINHAS COM ROSTO	BIODISSEIAS	YOGA
11:00								
12:00								
13:00								
14:00			CERÂMICA CRIATIVA	DA HORTA PARA A COZINHA	CERÂMICA CRIATIVA		IMPROVISAÇÃO MUSICAL	
15:00								
16:00								
17:00								



Oficinas

Um espaço criativo livre, espontâneo, acolhedor

Vamos à Horta | Da Horta para a Cozinha

Na Casa, temos a sorte de ter uma horta. Cuidamos dela como de um organismo vivo, agimos em colaboração. Praticamos agricultura biológica e partilhamos alguns talhões com a nossa comunidade.

Ter uma rotina que inclua preparar uma refeição, ajuda a organizar o tempo e a criar um propósito. Em vez de deixar o tempo escapar, ele ganha forma em panquecas, legumes *al dente* e migas. A saúde mental também se cozinha! Cozinhar é dizer "isto sou eu". E quando se cozinha em grupo, as mãos misturam-se e as histórias aparecem. Normalmente começa quando alguém pergunta: *queres ajuda?* E lá no meio dos cortes e cozeduras, dizemos o que sentimos e que não sabíamos antes como dizer. Escolher ingredientes, seguir (ou inventar) receitas, usar os sentidos, tudo estimula o cérebro e a atenção. Preparar uma refeição, mesmo muito simples, é cuidar de si e de nós todos.

PANQUECAS SAUDÁVEIS

- Ingredientes**
- 1 banana
 - 2 ovos
 - 60 gramas de farinha de aveia
 - Uma pitada de sal
 - Uma pitada canela
 - Umas gotas de limão

Preparação
Misturar tudo muito bem. Colocar montinhos numa frigideira e virar ao fim de 2 minutos e está pronto a comer, simples ou com fruta fresca .

LEGUMES AL DENTE

- Ingredientes**
- Legumes da estação ou o que tiver no frigorífico*
 - Uma pitada de sal
 - Uma pitada cominhos
 - Uma pitada de caril
 - Um fio de azeite

Preparação
Cortar os legumes fininho, colocar o azeite numa frigideira, juntar os legumes e temperar.

* Exemplo: Curgete, Cenoura, Alho francês, Cogumelos, Beringela, Couve galega

MIGAS DE COUVE GALEGA

- Ingredientes**
- Couve galega
 - Azeite
 - Alho
 - Broa de milho
 - Uma pitada de sal
 - Uma pitada de cominhos

Preparação
Numa frigideira colocar o azeite e o alho e deixar refogar. cortar a couve galega em juliana colocar na frigideira, deixar refogar mais um pouco, juntar a broa e mexer bem. Temperar a gosto.

FÁTIMA

Poesia no Corpo. Corpo na Poesia.

Aqui, o corpo é um poema, onde cada pessoa permite que a palavra se manifeste no balançar dos braços, no bater dos pés e na profundidade do olhar. Onde cada minúsculo gesto fala mais do que mil palavras. Viajamos pelas histórias que nos habitam e procuramos no céu, memórias de um corpo que se expressa através do movimento, criando pontes entre as vísceras do interior e a imensidão do universo.

À terça-feira de manhã, chegamos devagarinho. Não há pressa, cada um traz consigo o seu ritmo. A Generosa, que já conhece o sabor da pausa, saboreia o seu café, e o Joaquim conta-nos sobre a canção que ouviu na rádio numa manhã de 1974. Os Eduardos com os seus jeitos de brincadeira, sossegam num abraço e a Cristiana, mal consegue esperar para nos falar sobre danças de outras andanças. Assim que possível, encontramos o nosso ponto de encontro e começamos a respirar. Sentados em círculo e os primeiros gestos começam a surgir, num movimento que parece quase perfeito de tão único e espontâneo. E é quando o Tona começa a expandir o seu corpo numa linguagem só dele e que nos inspira a cada inspiração. O Sr. Amaro com as suas mãos fortes e calejadas, encontra toda a delicadeza do mundo das mãos e a Silvia, que nos fala sem palavras, ensinando-nos a escutar para além do óbvio, a melodia do corpo. O Amadeu desafia todos os limites e num movimento desenhado, pisa o risco com uma coragem admirável. A manhã já vai a meio e vemos a sensibilidade do Leandro, do Pedro, do Rui e do Micael, transformando vulnerabilidade em poesia, numa beleza que sentimos em cada gesto, que nos recorda as gargalhadas das crianças no jardim. O Marco e a Vera brindam-nos com uma sabedoria quase sobre-humana, que nos relembra que a liberdade está na entrega, sem medo do que se pode encontrar.

Cada um destes corpos, com as suas sensibilidades e histórias, fazem desta oficina um lugar onde a essência de cada um e cada uma, são acolhidas e integradas. Onde a diversidade é celebrada, onde o corpo é uma festa, em toda a sua complexidade e beleza.

P.S: (o grupo acrescentou) E a Diana respigadora, que, no conjunto das flores, cruza os pólenes das diversas sensibilidades com amores.

DIANA

Cerâmica Criativa

“Olá Patrícia, envio algumas fotos da oficina, com os participantes, fotos de trabalhos feitos lá. Os azulejos foram feitos em Pigeiros. São cozidos em gazetes (mobiliário refratário usado para suportar altas temperaturas dentro de um forno cerâmico). Não tenho muitas fotos, porque quando estou na oficina não tenho tempo para as tirar. As fotos em grupo mostram o bom ambiente que acontece durante a oficina. Afinal, é esse o objetivo que se pretende. É criar sentimento de bem-estar, leveza e alegria e acima de tudo interagir, conviver, ou seja ter prazer no momento, neste caso ter prazer no ato de praticar cerâmica. A oficina é uma extensão da minha maneira de estar neste mundo. Da liberdade de poder escolher uma atividade de que gosto muito e de a trabalhar ao meu ritmo, e é o que faço, sempre de forma sustentável. Obs: não utilizez os rostos das participantes. Beijinhos, Carla”

Orlarilolé – cantares tradicionais

Cantam para resistir e para se divertirem. Os temas são escolhidos a partir do cancionário tradicional português, para não esquecer. Afinam-se notas, ritmos e cumplicidades. Cantar é uma forma de criar relações, propor desafios e descobrir parcerias. Sabias que cantar em grupo melhora a nossa disposição? E contribui para manter e melhorar a saúde mental?

Yoga

Menos ansiedade e mais flexibilidade com Yoga. Relaxar, reduzir a ansiedade, aumentar a “elasticidade”, ganhar energia, melhorar a concentração e ficar mais saudável são, segundo os participantes, os motivos que levam cerca de 20 participantes do projeto Chão Fértil a frequentar regularmente as aulas do Yoga tradicional da Índia, na Casa dos Choupos. É um grupo disciplinado, muito alegre, humilde e interessado em saber mais sobre o Yoga, o que permite obter resultados mais rápidos. O Yoga fortalece os laços dos que praticam juntos. Neste grupo temos pais e filhos a praticar, várias irmãs e muitos amigos. Com o aumento do número de participantes, este ano, a Casa dos Choupos abriu mais uma turma, que se encontra praticamente completa. Os resultados mostram como os benefícios do Yoga tradicional da Índia são reconhecidos e necessários para a população.

CATARINA



Linhas com Rosto

Oficina técnica e artística de transformação e criação de objetos de madeira. No *Linhas com Rosto*, cuidar, reciclar e restaurar são as palavras que estruturam as ações. Em permanente diálogo com grupos visitantes, esta oficina permite um espaço criativo de experimentação, que se traduz na diversidade de produtos que são concretizados. Bancos que dão lugar à amizade, aparadores que renasçam com as memórias de sempre, cercas que embelezam e protegem as nossas hortas, trabalhos inspirados nas pessoas e que contam histórias das mãos que lixam, pintam e dão uma vida alternativa às madeiras que muitas vezes nos chegam velhas e desgastadas.

BiOdisseias

Esta oficina é um pacote de experiências em prol da saúde: da mente e do corpo. Oferece uma série de atividades que estimulam os sentidos, a interação física e social, com o objetivo de criar um impacto positivo na saúde mental, proporcionando uma experiência enriquecedora e que ajuda a criar conexões significativas com o corpo, a mente e o mundo ao redor de quem nele participa. Todas as sextas-feiras de manhã, o Tiago e os participantes que alinham na aventura, partem numa direção: celebrar as complexidades da natureza, da cultura, do património, do desejo, incentivando a conscientização sobre a saúde mental e a importância do equilíbrio emocional. De todas as experiências sonhadas, fomos colocando um *check* nas concretizadas:

- Museu de Fotografia do Porto
- Passeio a Cavalo na Praia de Maceda
- Passeio a cavalo no Centro Hípico da Quinta-Travanca
- Centro Português de Fotografia-Porto
- Praia de Canide Norte-Piscinas de água quente
- Aula de Surf - Barrinha Surf School-Paddle Esmoriz
- Percurso Pedestre-Passadiços de Esmoriz
- Desfolhada em Canedo
- Percurso Pedestre-Cascata do Outeiro, Pindelo
- Perlim-Circo Evolution
- Viagem Medieval de Santa Maria da Feira
- Atividades Temáticas no Museu do Papel em Paços de Brandão
- Atividades temáticas no Convento dos Lóios
- BioRia-Estarreja
- Museu de Serralves
- Património Azulejar em Ovar
- Aldeia do Carnaval de Ovar-visita guiada
- Lipor-visita guiada
- Percurso pedestre na Cascata da Cabreia-Sever do Vouga

Improvisação Musical

Quando (quase) tudo já nos chega formatado, improvisar é um ato de resistência. É ouvir o momento e responder com o que se tem à mão. Quem participa tem espaço para experimentar, sem medos. A diversidade funcional é a matéria-prima. Cada pessoa traz a sua forma de estar, o seu ritmo e expressão. Improvisar é aprender a confiar em si e nos outros. E perceber que o que guardamos, pode ganhar som e ser bonito assim mesmo. Liberdade é também ter o direito a improvisar.

E da improvisação surgem músicas. Esta partitura é uma criação feita em conjunto. É a música do Gil e de todos os que lhe deram vida e forma.



Desejamos nós pensar e agir juntos?

Porquê e para quê uma Rede de Arte Comunitária

HUGO CRUZ



Há mais de vinte anos que se experimentam em Santa Maria da Feira práticas consistentes, continuadas e informadas que cruzam a arte, a ação social e as comunidades locais. A partir de protagonistas, estruturas, objetivos, organizações distintas foi possível ao longo do tempo perspetivar a arte como um direito de todos, avançando numa lógica, importante, mas não suficiente, centrada em públicos, mediação e oferta cultural no sentido de uma perspetiva que, também, coloca o foco nos cidadãos, na participação e no acesso aos modos de produção cultural e artística.

Têm vindo a ser desenvolvidas abordagens que cruzam os princípios da democratização e a democracia cultural, explorando formas de fazer, outras perspetivas dos lugares e das pessoas onde as práticas convencionais da cultura e do social, muitas vezes, não têm conseguido chegar. Fala-se aqui de uma noção de cultura e arte que não as separa da vida, olhando-as como espaços privilegiados para produzir outras realidades pessoais e coletivas possíveis, para experimentar artisticamente e politicamente outros formas de ser, estar, fazer e de nos organizarmos socialmente.

Partindo de princípios de cuidado mútuo, escuta, reciprocidade, imaginação, criatividade, de um desafiante equilíbrio entre ética e estética têm sido possível convidar pessoas do concelho de Santa Maria da Feira, que por diversos motivos se encontram numa situação de vulnerabilidade e exclusão, a co-construírem propostas artísticas que expressam visões de mundo e estéticas ricas e diversas.

É neste contexto, que surge a ação Rede de Arte Comunitária, integrada no Projeto Chão Fértil, desafiando este percurso de trabalho e os seus protagonistas a irem mais longe na reconhecida e poderosa relação entre a arte e a transformação pessoal e, desejavelmente, comunitária. Os seus principais objetivos passam pela estruturação de uma rede de arte comunitária sustentável, tendo em conta a escala considerável do concelho, através do aprofundamento do trabalho das associações, coletivos e artistas locais, junto das comunidades feirenses, nomeadamente de “pessoas com necessidades específicas de funcionalidade, incapacidade e suas famílias; população sénior, em situação de fragilidade social; crianças e jovens em risco; e pessoas com doença mental.” (cit in candidatura Projeto Chão Fértil).

Na verdade, esta Rede já funciona de forma informal. O que esta ação intencional promovida pela Casa dos Choupous faz é concretizar, organizar e fortalecer as sinergias existentes entre os vários protagonistas desta Rede e a tomada de consciência dos objetivos comuns e ações futuras conjuntas. O trabalho específico que a Casa dos Choupous tem vindo a desenvolver na área das práticas artísticas participativas e comunitárias[1] (ex: Oficina Linhas com Rosto; Oficina de Cerâmica; Oficina de Culinária; Oficina de Yoga; Oficina Vamos à Horta; Oficina Olarilolé; Oficina de Improvisação Musical; Oficina Poesia no Corpo, Corpo na Poesia; Oficina BIODisseias) e que no último ano foi descentralizado, levando estas ações - “Artes da Casa em Movimento” - aos mais variados espaços e lugares do concelho em diálogo com diferentes instituições, sublinha o seu posicionamento natural para assumir um papel de motor na organização e potenciação desta rede.

Para isso é importante não procurar uma forma de fazer única e homogénea. Uma Rede é, justamente, o lugar do orgânico, do fluido, do diverso e, por isso, das formas de fazer distintas, com diferentes ritmos, mas que nesse movimento encontram complementaridades e suporte para em conjunto se conseguir, muitas vezes, fazer melhor. Uma Rede constrói a sua ação assente na confiança e clareza dos seus objetivos, lideranças e formatos de funcionamento, na partilha de compromissos e responsabilidades, associando ganhos individuais e coletivos. Exige o reconhecimento do outro e processos que acreditem na auto-organização, autonomia, horizontalidade e tomada de decisão partilhada. No

caso de uma Rede com a arte comunitária como o foco, é relevante pensar-se na partilha de recursos, na reciprocidade, na co-autoria dos processos e objetos artísticos e perspetivá-los como recursos comunitários, no sentido contrário à lógica dominante atual. Muito deste caminho tem-se feito de forma mais ou menos consciente, reconhecendo-se os efeitos positivos do ponto de vista pessoal e grupal junto de quem participa criativamente, é importante agora valorizar, igualmente, os efeitos que estas práticas artísticas podem, também, ter nos níveis institucional e comunitário. Uma Rede de Arte Comunitária apresenta-se como uma experiência invulgar no nosso país, mas é sem dúvida coerente com os princípios fundamentais do que é criar e participar em comum. Santa Maria da Feira, pelo percurso feito, a Cooperativa Casa dos Choupous pela experiência acumulada e disponibilidade atual, assumem-se como uma possibilidade concreta de aprofundamento da cocriação, de produção baseada em recursos partilhados, do acesso aos modos de produção cultural e artística, de circulação e comunicação de uma programação cultural específica, complementar à oferta já existente no concelho.

Este parece ser o momento de emergência de outras formas de participar nas artes, no ativismo político e no engajamento social. Estão a acontecer mudanças importantes que dão lugar, não apenas à representação, mas, também a processos de co-criação multinível com comunidades, cidadãos, investigadores e/ou decisores que se abrem a novas narrativas, espaços de expressão e experiências. Esta aproximação entre diferentes protagonistas parece estar a acontecer na arte, na área social e na política e está a redefinir, criativamente, formas produtivas e de estarmos juntos (Ciancio & Gielen, 2017).

É neste contexto que esta Rede pode, ainda, levar mais longe uma ideia de democracia cultural hoje.

Por isso: Corpos, Corações, Cabeças e Coletivos à obra!

BIBLIOGRAFIA

- Ciancio, G. & Gielen, P. (2017). *To give a voice: A conversation with stefan kaegi of rimini protokoll*. In Philipp Dietachmair & Pascal Gielen (Eds.), *The art of civil action: Political space and cultural dissent* (pp. 145-164). Amsterdam: Valiz.
- Cruz, H. (2021). *Práticas Artísticas, Participação e Política*. Lisboa: Edições Colibri.
- Cruz, H. & Oliveira, M. J. (2022). *Comunitária: 20 anos de arte comunitária em Santa Maria da Feira*, https://issuu.com/municipiosmf/docs/livro_20anos_arte_comunitaria_smf
- Cruz, H. (2024). *Cadernos Criar Coragem: perguntas para fazer acontecer ações artísticas participativas*. Lisboa: Plano Nacional das Artes. <https://artandparticipation.com/page33.html>

[1] Estas práticas baseiam-se nos elementos seguintes: construção do sentido de eficácia, conexão e influência mútua entre aspectos criativos e organizativos destas práticas; - existência de continuidade deste tipo de ações; visão predominantemente processual, sendo que o resultado final é encarado como mais um momento dos processos; presença de pluralidade e reflexão; tomada de decisão partilhada; ligação ao território; envolvimento na criação de questões significativas e concretas relacionadas com os quotidianos; interação social assente em aspectos emocionais para além dos racionais / concreto e abstração; equilíbrio entre ação e reflexão; desafio ótimo das ações desenvolvidas; metodologias artísticas que associam as dimensões artística, educativa e comunitária; perspetivas do “aprender a fazer” e do “aprender na ação” - carácter eminentemente prático; questões instrumentais (e.g., horários e espaços adequados) e relação com espaços de criação e apresentação; relação horizontal e de confiança. Estas práticas remetem para além do acesso à fruição cultural ao envolvimento dos/as artistas não profissionais nos modos de produção cultural e artística. A relação proposta nestas práticas baseia-se numa lógica “baixo para cima” que contempla distintas estéticas sem hierarquias pré definidas entre elas. (Cruz, 2021).

Histórias de Vida I

O Amadeu, a Vera e o Bruno

A diversidade significa variedade e não défice. A narrativa do défice, centrada naquilo que falta, desumaniza e, ao mesmo tempo, reforça os estereótipos. Muitas vezes é interiorizada até por quem é nomeado por ela.

A diversidade convida-nos a reconhecer a singularidade de cada cérebro e de cada pessoa. Em vez de perguntarmos o que falta, perguntamos o que há. O que sonham. O que desejam. O que podem e querem fazer.

É a partir desta vontade de transformar e ser transformado, que abrimos espaço para contar histórias de vida. Curtas e simples. Sobre pessoas que nos disseram que sim, sabendo que o jornal seria o (segundo) lugar de partilha. Conversámos sempre sem guião.

Contar estas histórias é o mais perto que conseguimos estar das experiências que queremos partilhar. Podiam ser outras. Mas são estas, do Amadeu, da Vera e do Bruno, participantes das oficinas do projeto Chão Fértil. Arriscamos fazê-lo com a noção de que a visibilidade, quando se trata de pessoas com diversidade funcional ou com diversidade cognitiva, é uma construção exigente. E política. E urgente.

Amadeu

O Amadeu nasceu a 2 de dezembro de 1997. A vida não pediu licença, entrou logo a pés juntos. Antes dos cinco meses, os pais souberam que era cego. Procuram respostas, esperam milagres e seguem caminho. Cresceu entre os cuidados da mãe e do pai e a urgência de explorar o mundo. Exigente, de humor afiado, sem paciência para rodeios. A escola foi um campo de batalha onde aprendeu a navegar num mundo que não estava feito para si. Dos corredores da Lagoinha ao Colégio de Lamas, até à escola Rodrigues de Freitas, no Porto, foi o único aluno cego da turma. Não lhe faltou inteligência para outras áreas, mas a matemática “era o que gostava mais!”. Amadeu considera os números como exatos, certos, sem margem para segundas interpretações. As notas, nem sempre: “fiz o cálculo mental certo, mas o que interessava era o caminho até lá chegar”. Contabilidade e Administração no ISCAP foi uma escolha natural. Terminou o curso em 2021 com média de 15. No exame da Ordem dos Contabilistas, reprovou uma vez, passou à segunda. No mesmo dia em que recebeu a boa notícia, a mãe foi hospitalizada. A vida tem destas ironias.

A natação adaptada foi outra história. Começou aos sete anos, subiu ao pódio muitas vezes, representou Portugal. Mas quando a pressão deixou de compensar o prazer, fechou a porta e seguiu caminho sem hesitação. Na Casa dos Choupous encontrou um lugar com outros estímulos. Improvisação musical, yoga, cozinha e canto. Gosta das oficinas porque não sente a pressão de ter que fazer tudo bem. E também não gosta de multidões.

Epilepsia? Sim. Uma ausência na piscina, outra em casa, uma crise na faculdade. Autismo? Também. Diagnóstico tardio, nível 1. Como quem diz: precisa de apoio, mas sabe bem o que quer. Explica a rigidez nos horários, a aversão a surpresas e a impaciência com ordens. Não gosta que lhe digam como fazer as coisas, mas também não gosta de errar. Se tiver de mudar de opinião, só muda “se valer mesmo a pena”, diz com ironia bem medida. O emprego ainda não apareceu, mas não desiste. Amadeu é feito de luta e teimosia, mas também de um coração enorme. Ama os pais, mas discute com eles. Gosta de ter razão, mas quer aprender. É exigente mas generoso.

A sua *playlist* tem no topo: *Time After Time* (Cyndi Lauper); (“... *If you're lost you can look and you will find me, time after time*” e *Um Dia de Domingo* (Gal Costa). (“... Faz de conta que ainda é cedo, Tudo vai ficar por conta da emoção, Faz de conta que ainda é cedo, E deixar falar a voz do coração”...Gosta de saber o que vai ouvir e esta sensação só é comparável “ao abraço de uma pessoa em quem se confia”. E se isto parece uma descrição muito séria, é porque ainda não o ouviram dizer: “Ai não...!”.

Vera

“Adoro ver o mar, sentir a areia quente, gostava de viver perto do mar, onde pudesse respirar fundo e esquecer as preocupações”. A Vera tem 38 anos. Desde 2019 que frequenta a Casa dos Choupous. A sua diversidade funcional é apenas uma das muitas formas de estar que se cruzam neste espaço vibrante e cheio de possibilidades. Gosta de pintar, de ouvir música, de passear. Sente-se bem entre *amigos verdadeiros*. Desde que se lembra de si, foi a mãe a segurar o mundo. Não conheceu o pai. A vida ficou mais difícil após a morte dos avós. A relação com a família nem sempre foi fácil. Vera estava sempre a ter que provar que era capaz. A insegurança ganhou terreno e o desejo de independência ficou mais longe de se concretizar. Conheceu a face mais sombria de uma relação conjugal, o abuso e a violência. Teve a vida por um fio. Denunciou o agressor e reivindicou o direito de viver em paz e segurança. A justiça seguiu o seu rumo e Vera encontrou forças para recomeçar, mais uma vez. A demência da mãe provocou novos desafios, noites mal dormidas e uma *paciência de santa*, mas sem os milagres correspondentes. Cuidar da mãe não é apenas mais uma tarefa, obriga-a a estar sempre alerta. Vera aprendeu a ler-lhe os gestos, a antecipar as necessidades, a compreender os silêncios. Há dias em que sente que a sua identidade se dissolve entre medicações, horários e divagações. Não desiste. O cuidado parece ser o seu jeito de estar no mundo.

“Gostava de ter uma casa com jardim para plantar flores com cheirinhos de paz, e de saber mais sobre cuidados dos animais e até trabalhar numa clínica veterinária, mas tudo fica distante para mim”. Tendo sobrevivido à tragédia da violência doméstica, Vera é um movimento contínuo de reconstrução, com a vulnerabilidade de (ainda) acreditar na história de encantar e viverem felizes para sempre”.

Bruno

O Bruno foi-se moldando à vida em Santa Maria da Feira. Fez 30 anos. A comunicação acontece de forma particular. As palavras parecem esconder-se. Tem um tempo próprio. Falar de si é difícil. Mas isso pouco importa. Vai partilhando memórias doces, os pacotes de leite com chocolate, as tarde a jogar UNO, as atividades no ATL a que chamava *hotel*, as férias de verão, as idas à piscina e à praia. E aquela vez em que foi à Bracalândia e andou na montanha russa. O Bruno não se assusta com alturas, só com injustiças. Os dias nem sempre foram fáceis. Sobrevive ao *bullying* e à negligência. Cresceu invisível e seguiu sozinho. De vez em quando revisita a memória do afeto familiar, “lembro-me do cheiro das batatas fritas da minha mãe”.

Entre as cenas da vida, encontrou um lugar no teatro. Ali podia ser tudo, mosca, lenhador, padre, monstro com asas, figurante ou viajante medieval. O Bruno transforma-se quando fala no palco, “em cena pareço outro (...) já participei no Auto da Barca do Inferno, Sonho de uma Noite de Verão, Bodas de Sangue, O Auto da Índia, e outras para crianças”. Frequenta também as oficinas da Casa. Prefere improvisação musical, dança e cozinha. E nada combinaria melhor com o seu sonho: representar o *Dragon Ball*, “ser o Goku”. Depois das oficinas, liga o disco externo em que guarda os filmes (imaginamo-lo a lançar bolas de energia, a voar e gritar bem alto, a fazer um *Kamehameha*; para quem não conhece, é o icónico movimento desta manga japonesa, um gesto de braço com velocidade, força, convicção e luz azul).

“Cuidar da mãe não é apenas mais uma tarefa, obriga-a a estar sempre alerta. Vera aprendeu a ler-lhe os gestos, a antecipar as necessidades, a compreender os silêncios. Há dias em que sente que a sua identidade se dissolve entre medicações, horários e divagações. Não desiste. O cuidado parece ser o seu jeito de estar no mundo.”



CONTACTOS

Rua Casa dos Choupos, n.º20
Santa Maria da Feira
+351 910 572 882
geral@casadoschoupos.pt
segunda a sexta: 09h00 – 17h00
www.casadoschoupos.pt

—
facebook.com/casadoschoupos
instagram.com/casadoschoupos



Sede da Cooperativa Casa dos Choupos CRL

A Casa dos Choupos – Cooperativa Multisectorial de Solidariedade Social, CRL foi fundada em 2008 no concelho de Santa Maria da Feira e tem como missão estruturar e implementar respostas à medida para a resolução de necessidades e problemas sociais, fomentando o progresso e a sustentabilidade de forma integrada, inovadora e diferenciada.

Emprego, Formação e Empreendedorismo

Ações e iniciativas com propósito de facilitar o acesso de pessoas ao mercado de trabalho, nomeadamente através de iniciativas de auto-emprego, numa perspetiva de empoderamento, combinando as suas potencialidades, interesses e necessidades e procurando, simultaneamente, o incremento da diversidade nas entidades empregadoras e a sua responsabilidade social.

PROJETOS

- ALPE (Direitos & Desafios em Rede, Direitos & Desafios Inova + e Acelera-te)
- Feedback
- Formação
- Loja Colaborativa

Intervenção e Apoio Social

Conjunto de respostas dinamizadas em estreita articulação com os SAAS (Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social) e com a rede social concelhia, que pretendem atenuar as consequências da diminuição de rendimentos familiares, assim como complementar as medidas de política social atualmente existentes no Município de Santa Maria da Feira.

PROJETOS

- Manutenção Habitacional
- Mercado da Solidariedade
- Programa Sorrisos
- Serviço Âncora
- Cegonha & Companhia

Arte, Cultura e Ambiente

Conjunto de atividades e iniciativas focadas em três áreas-chave: artística, cultural e ambiental desenvolvidas na sede da Casa dos Choupos e que procuram complementar, reforçar e articular com os serviços públicos, pertinentes para a prossecução de respostas em diferentes áreas, e para pessoas em diferentes situações de vulnerabilidade. A sua dinamização é pautada por uma relação dinâmica, próxima e alinhada com os parceiros dos Fóruns Sociais de Freguesia e de articulação com os serviços públicos cujo âmbito de atuação está centrado na área do apoio social, da saúde e do emprego.

PROJETOS

- Chão Fértil

Igualdade de Oportunidades e de Género

Ações de sensibilização, intervenção e apoio técnico em prol da diversidade social e pelos direitos humanos, concorrendo para a Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação, nomeadamente a igualdade entre mulheres e homens, prevenção e o combate à violência contra as mulheres e violência doméstica e a igualdade no mercado de trabalho e nas empresas.

PROJETOS

- Espaço Trevo (EAVVDVG; RAP; GAIV; Prevenção Primária)
- Igualdade de Género
- Espaço Arruda

A operação Chão Fértil é operacionalizada pela Casa dos Choupos e integra o programa TEAR – Tempo de Envolvimento e Ação em Rede, promovido pelo Município de Santa Maria da Feira, enquadrado no Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência de Portugal. É executada em estreita parceria com a Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga.