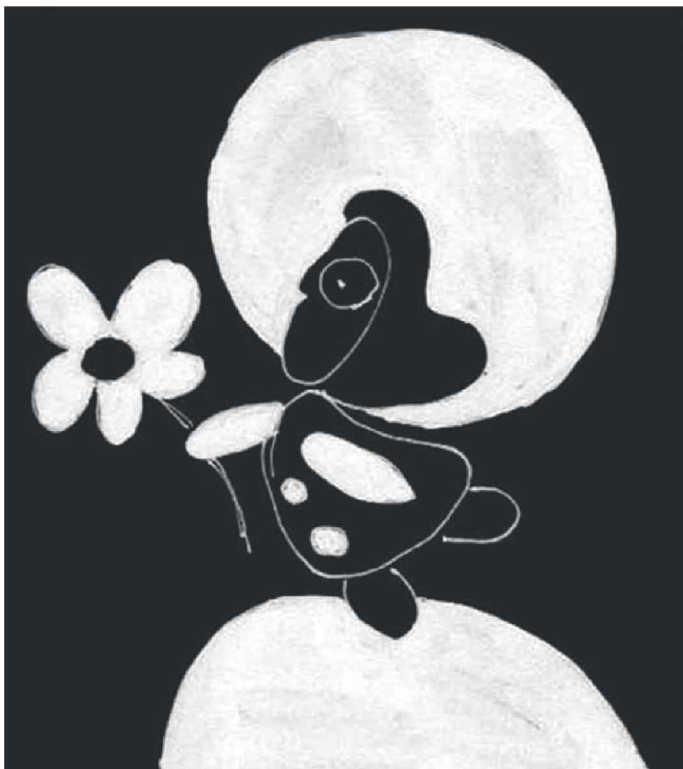


DA SOMBRA PARA A LUZ

trajectórias e percursos

clubes alpe santa maria da feira 2009/ 2010



DA SOMBRA PARA A LUZ

trajectórias e percursos

clubes alpe santa maria da feira 2009/ 2010

Alfredo Henriques,
Presidente da Câmara Municipal
de Santa Maria da Feira

“Da sombra para a luz”. A expressão serviu de mote para a quarta edição dos Clubes ALPE e espelha na perfeição o sentimento daqueles que, ao ingressarem neste modelo de educação-formação, tiveram a ousadia de enfrentar o pessimismo motivado pelo fantasma do desemprego e mudar.

São autênticas lições de vida e verdadeiros exemplos de coragem os testemunhos aqui partilhados na primeira pessoa. Quase todos com percursos de vida difíceis e em situação de desemprego, os formandos dos Clubes ALPE evidenciam agora mudanças de atitude positivas que se traduzem num aumento da auto-estima, auto-confiança e vontade de continuar a aprender. É esta a mais-valia dos Clubes, desenvolvidos com sucesso pela ALPE ao longo de quatro edições consecutivas.

Num contexto económico e social marcado por inúmeras incertezas, o Município de Santa Maria da Feira tem centrado as suas atenções nas pessoas, procurando aumentar as suas competências, mantê-las activas e evitar o seu isolamento, possibilitando ainda que desocultem aptidões que, na maioria dos casos, as próprias desconhecem.

Participantes e dinamizadores dos Clubes ALPE estão de parabéns pela forma singular como têm conduzido estas sessões e, naturalmente, pelos resultados alcançados.

ÍNDICE

06	[1. A ALPE AGÊNCIA LOCAL EM PROL DO EMPREGO]
06	[2. TRAJECTÓRIAS OS CLUBES ALPE fundamentação / edições / produtos]
08	[3. PERCURSOS OS CLUBES TEMÁTICOS DA 4. ^a EDIÇÃO]
08	a) linguagem e comunicação
24	b) matemática
24	c) sou cidadão
24	d) cuidar de mim
25	e) expressões
25	f) artes
26	g) emprego
27	[4. PERCURSOS SENTIDOS O IMPACTO DOS CLUBES NOS PARTICIPANTES]
31	FICHA TÉCNICA
32	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. A ALPE AGÊNCIA LOCAL EM PROL DO EMPREGO

A Agência Local em Prol do Emprego (ALPE) é uma estrutura que existe desde Janeiro de 2006, criada no âmbito do Projecto Direitos & Desafios, que tem como entidade promotora a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e como entidade executora a Associação Pelo Prazer de Viver. Este projecto é co-financiado pelo PROGRIDE (Programa de Inclusão e Desenvolvimento) do Instituto da Segurança Social. A ALPE constitui-se como uma plataforma de integração das sinergias locais, nos domínios do emprego, educação-formação e criação do próprio negócio, com o objectivo de promover dinâmicas e respostas adequadas às solicitações e objectivos da população do Concelho.

O funcionamento desta estrutura baseia-se no estabelecimento de parcerias genuínas e efectivas com os serviços e as organizações locais, designadamente com o Centro de Emprego de S. J. Madeira, o Centro de Formação Profissional de Rio Meão, o Centro de Formação Profissional da Indústria do Calçado, o Centro Tecnológico do Calçado, a Escola Secundária de Santa Maria da Feira, a Associação Metropolitana de Serviços, o Gabinete de Apoio ao Empresário da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, a Associação Nacional de Direito ao Crédito e a Associação Nacional de Oficinas de Projectos.

A conjuntura de crise económica, as mudanças no mercado de trabalho e reestruturação de sectores de actividade existentes no Concelho, como o calçado, constituem-se como factores que têm contribuído para o aumento do desemprego e consequente diminuição da percentagem da população com actividade económica empregada. A existência de um modelo empresarial baseado na mão-de-obra intensiva e pouco qualificada e na insuficiente intensidade tecnológica, constitui uma das maiores vulnerabilidades do tecido económico do concelho de Santa Maria da Feira.

De uma forma geral, a população inscrita na ALPE apresenta baixos níveis de instrução e formação, com escolaridade inferior a 9 anos. Destaca-se, igualmente, a existência de grupos com particulares problemas de inserção no mercado de trabalho nos quais se evidenciam os desempregados com mais de 45 anos, consequência na maioria dos casos da reestruturação sectorial, e igualmente as mulheres, maioritariamente representadas no desemprego de longa duração. A experiência do trabalho desenvolvido na ALPE aponta para o elevado nível de analfabetismo e de iliteracia, bem como uma grande dependência de subsídios e apoios que se concretizam numa falta de iniciativa e de hábitos de trabalho, baixa participação cívica, de responsabilidade social e de empreendedorismo. Deste modo, entende-se que a compreensão dos processos de inclusão/exclusão é tradicionalmente o da escolarização e qualificação das pessoas.

2. TRAJECTÓRIAS

OS CLUBES ALPE

.fundamentação

.edições

.produtos

A sombra é a imagem do medo, da ausência de segurança, do imobilismo. Ninguém consegue caminhar com segurança no escuro, porque não sabe para onde deve ir. Não se orienta. A sombra pode, por isso, ser adoptada como símbolo por excelência dos que se sentem perdidos na vida. Dos que experimentam a angústia do desemprego, dum amanhã sem certezas, de um vazio existencial. Mas, a sombra é, sobretudo, o símbolo da paralisia de todos os que, por múltiplas razões, pararam de aprender, não investem na sua formação, não entendem o valor e a urgência de aumentarem as suas competências sociais, culturais e pessoais, por forma a estarem preparados para enfrentar os desafios do futuro. E, parar, num mundo que não pára, como o nosso, é morrer voluntariamente...

Tendo em conta a baixa qualificação e os baixos índices de participação em acções de educação - formação da população que diariamente procura os serviços da ALPE, à qual acresce a morosidade e fluxos variáveis das repostas disponíveis em termos de educação - formação, foram criados em 2007 os Clubes ALPE, assentes num modelo de aprendizagem não formal e constituídos em torno de domínios específicos.

A criação e dinamização deste dispositivo de educação-formação pretendeu adaptar-se às necessidades do público-alvo, com um carácter informal e gratuito e com objectivos de mobilização colectiva, através da produção de estratégias e materiais pedagógicos inovadores, dirigidos especialmente a populações com algum desfavorecimento no que concerne aos níveis de qualificação, situação face ao emprego, género e faixa etária. Estes dispositivos, ancorados num registo não formal e numa valorização dos saberes e das competências dos adultos, procuram uma “reconciliação” e um desbloqueamento das resistências do público adulto à participação em dispositivos de educação-formação. Procura-se, igualmente, que os participantes perspetivem a possibilidade de ingressarem num dispositivo de formação mais formal, que encontrem possibilidades de desenvolvimento pessoal e social, aumentem o grau de autonomia e de literacia e um potencial envolvimento em processos de apoio à criação do próprio negócio.

A “triagem” dos participantes inscritos na ALPE afigurou-se como a estratégia mais funcional para a hierarquização de necessidades em termos de intervenção. Através da utilização de critérios objectivos, procedeu-se a uma selecção de situações urgentes, de modo a permitir um tratamento mais rápido desses mesmos casos, seguindo-se aqueles que se afiguram menos prioritários. Este trabalho decorreu de forma integrada, entre a equipa técnica da ALPE e os técnicos da Rede Social que sinalizaram e encaminharam pessoas para a ALPE e que têm um conhecimento privilegiado sobre a situação individual de cada inscrito. Após esta triagem, foi possível encaminhar alguns inscritos cujo perfil se enquadrava na intervenção pensada para os Clubes, nomeadamente as mulheres, na faixa dos 35-45 anos e em situação de Desemprego de Longa Duração, grupo que tem sido, desde o início, o mais representado na ALPE em termos de inscrições. oram, igualmente, incluídos participantes beneficiários do Rendimentos Social de Inserção e foram realizadas sessões informativas nas instalações da ALPE e em diversas freguesias do Concelho. Nas sessões

informativas da 2.^a e da 3.^a edição, foi solicitado a alguns participantes que estivessem presentes e dessem o seu testemunho.

Face às necessidades crescentes de apoio em áreas específicas, não apenas em termos formativos, mas e essencialmente no que diz respeito aos níveis de literacia da população inscrita na ALPE, foram constituídos Clubes com temáticas diferenciadas, designadamente:

1.^a Edição (Emprego, Linguagem e Comunicação, Inglês, Matemática, Informática e Artes); 2.^a Edição (Linguagem e Comunicação, Emprego e Matemática); 3.^a Edição (Emprego, Linguagem e Comunicação, Expressões, Matemática, Recursos e Acessibilidades e Cuidar de Mim); 4.^a Edição (Emprego, Linguagem e Comunicação, Expressões, Matemática, Sou Cidadão, Cuidar de Mim e Artes).

Cada clube teve a duração de 10 sessões (uma por semana), de 3 horas cada, no período da manhã (9h30 - 12h30) e no período da tarde (14h30 - 17h30). As normas de funcionamento de cada Clube foram inicialmente estabelecidas pelos técnicos da ALPE, no sentido de fornecer alguma estrutura ao seu arranque, no entanto elas foram revistas, adaptadas e validadas pelos membros dos Clubes. Cada Clube teve um máximo de 16 participantes e a gestão teve uma lógica flexível de modo que, quando se observaram, foram incluídos novos participantes. A inclusão de novos membros foi proposta e negociada com o dinamizador do Clube, bem como com os participantes no mesmo.

Os dinamizadores dos Clubes tinham formação específica na área temática em causa. Procurou-se privilegiar inscritos na ALPE à procura de emprego. Na primeira edição e na 4.^a edição dos Clubes ALPE, foram envolvidos dinamizadores com carácter de voluntariado, cuja função consistiu em estruturar as sessões, de modo a permitir o trabalho em equipa dos participantes, mas também o apoio individualizado em questões específicas. A gestão destes Clubes foi feita de forma negociada e participada entre dinamizador e participantes.

Quinzenalmente, foram desenvolvidas assembleias com os participantes, dinamizadores e equipa técnica da ALPE, designada de Assembleia de Clubes. Cada Clube elegeu um representante que marcava presença nas Assembleias e devolvia ao Clube as propostas /decisões em torno do produto final a propor. Nestas assembleias foram discutidas exploradas articulações possíveis no sentido de atingir um objectivo comum. As assembleias constituíram-se como um espaços abertos de discussão e reflexão para todos os intervenientes nos Clubes. No final de cada edição, realizou-se uma Assembleia final dos Clubes.

Cada Clube funcionou em torno de um tema particular, decidido no início (reconfigurado ao longo do tempo), em colectivo e pelos participantes, com o objectivo de se apresentar um produto final. Este(s) produto(s) puderam ser partilhados com os participantes dos outros Clubes, mas também com as famílias e demais significativos dos participantes e ainda com a comunidade em geral.

[cartazes das edições dos clubes na pág. 08]

Assim, os Clubes ALPE, que incluem áreas formativas muito diversas, têm como objectivo aumentar o nível de competências pessoais, estimular o desejo de aprender, de evoluir, de optar por uma formação contínua, dotando todos os que neles participam, de uma maior auto-estima, autonomia, cultura e capacidades pessoais. Os Clubes ALPE não são a luz, mas são a “janela” que pode revelar a luz, desmistificando o medo da sombra. Apostar na formação é, talvez, a mais-valia que a ALPE oferece a todos os que escolhem contrariar a corrente do pessimismo e preferem, numa fase difícil, aproveitar de forma positiva o excesso de tempo livre, aprendendo algo novo e evoluindo, como seres humanos.

EU SEI FAZER...
AS COMPETÊNCIAS FORMADAS VISÍVEIS NOS CLUBES ALPE

9 FEVEREIRO '08 - 14h00
auditório da biblioteca municipal santa maria da feira

- ESTÉTICA COMO CONTRIBUTO PARA A VALORIZAÇÃO PESSOAL
produto final do clube de artes plásticas
- "JARDIM DA PAZIFARIA"
produto final do clube de artes plásticas
- "O OLHAR DOS PARTICIPANTES"
apresentação de obras de arte final do clube de emprego
- "HISTÓRIAS DE VIDA"
AL RESGATE DA COMUNICAÇÃO NA ENTREGAÇÃO DE RECURSOS FÍSICOS
produto final do clube de emprego e comunicação
- "WE GOT A INTERVIEW JOB... AND NOW?"
CONFERÊNCIA DO CLUBE DE EMPREGO
- "PROLATA DA REALIDADE"
OS MARGARIS COLACIONADO
produto final do clube de emprego
- "A SERTANEJA" E "TRÊS JÓIAIS"
produto final do clube de emprego e comunicação e clube de emprego
- APRESENTAÇÃO FOTOGRAFICA DOS CLUBES ALPE
produto final do clube de comunicação
- PORTO DE HONRA E ENCERRAMENTO

alpe agência local em prol do emprego
R. 31008 (200) 200 372 076
www.alpe.pt
alpe@alpe.pt
alpe@alpe.pt

DINAMIZ'ALPE 09
CLUBES PARA A COMUNIDADE

- 1 JUNHO | 15h00
JARDIM DE INFÂNCIA DA IGREJA N.º 1 DE SANGUEDO
BRINCA CONTOY?
dinamiz' alpe participação do clube de emprego
- 2 JUNHO | 15h00
ASSOCIAÇÃO COLUMBÍFILA DE SANGUEDO
ESTICO O SÁEU DINHEIRO?
dinamiz' alpe participação do clube de matemática
- 3 JUNHO | 15h00
UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR SANTA MARIA DA FEIRA
HOSPITAL DE S. SEBASTIÃO
SCOUTS LIFE CONTOY?
dinamiz' alpe participação do clube de ligação e comunicação
- 3 JUNHO | 15h00
CENTRO DE EMPREGO DE S. JOÃO DA MADEIRA
"GOSTO DE MIM"
dinamiz' alpe participação do clube de cuidar de mim
- 4 JUNHO | 15h00
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SANTA MARIA DA FEIRA
SÓC CONTOY?
dinamiz' alpe participação do clube de teatro e de actividades
- 5 JUNHO | 15h00
O ABRIGO
CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE S. JOÃO DE VER
BRINCA CONTOY?
dinamiz' alpe participação do clube de emprego
- 9 JUNHO | 15h00
SALÃO NOBRE DO ORFÃO DE SANTA MARIA DA FEIRA
CENTRO CULTURAL E RECREATIVO
ALPE A TROCA DAS PALAVRAS
dinamiz' alpe participação do clube de emprego
- 9 JUNHO | 15h00
AUDITÓRIO DO CONVENTO DOS LÓIOS
serenata dos caracóis, lanche e recreativado

alpe agência local em prol do emprego
R. 31008 (200) 200 372 076
www.alpe.pt
alpe@alpe.pt

3. PERCURSOS OS CLUBES TEMÁTICOS DA 4.ª EDIÇÃO

a. clube linguagem e comunicação

O Clube de Linguagem e Comunicação, que funcionou durante num período de trinta horas, posteriormente alargadas para 51 horas, baseou-se em jogos de Língua Portuguesa, exercícios divertidos de gramática, correcção de erros comuns, que foram intercalados com técnicas de comunicação, que versaram vários temas úteis ao dia a dia: como saber comunicar de forma efectiva e com confiança, como ser assertivo, como evitar a comunicação agressiva, como interpretar a linguagem não verbal, como elevar a auto-estima e auto-confiança na forma de comunicar e agir.

Foi possível encontrar participantes com uma enorme curiosidade em aprender, abertos ao que lhes era transmitido, sempre prontos a interagir e participar, o que gerou não só horas de aprendizagem, como momentos de partilha de histórias de vida riquíssimas, momentos ora divertidos, ora comoventes de um convívio muito saudável. Em todo eles, a descoberta de seres humanos com um enorme valor e com muito para dar ao mundo.

Nas sessões foram propostos alguns desafios. Um deles foi o de escreverem as suas histórias de vida, centrando-as nos momentos de "luz" e de "escuridão" que foram vivendo, e iniciarem a sua história com um provérbio Português, sobre o tema das relações inter-pessoais. Foi este o produto final do nosso Clube. Foram desafiados a perderem o medo e despirem a alma, a serem transparentes, dizendo ao mundo o que mudou, quando ousaram mudar de atitude. O resultado é surpreendente. Mesmo quem afirmava não ter jeito para escrever, foi capaz de, resumidamente, mas com um conteúdo pleno de sentido, contar histórias de vida incríveis, onde a coragem e a capacidade de enfrentar momentos difíceis se pode tornar uma janela aberta para tantas pessoas que se acomodaram, desistiram ou deprimiram face às dificuldades. A isso podemos chamar transmitir a "luz".

20 SET. 14h ALPE AGÊNCIA LOCAL EM PROL DO EMPREGO

inscrições para: alpe@alpe.pt

SANTA MARIA DA FEIRA
os caminhos e zonas envolventes

um roteiro pelos caminhos do trabalho, cidadania e conhecimento

PEDDY PAPER
linguagem e comunicação

DINAMIZ'ALPE 2008

ABRIL 2010

DINAMIZ'ALPE SMF
CLUBES PARA A COMUNIDADE AGÊNCIA LOCAL EM PROL DO EMPREGO
[MOSTRA PRODUTOS FINAIS]

- DIA 12 (15h) casa da juventude municipal cidade PASSAR PALAVRA (LINGUAGEM E COMUNICAÇÃO)
- DIA 12 (15h) ANI - actores profissionais da UNIPORTEIRO DO DESEMPREGADO E DA CRIANÇA EM RISCO (LINGUAGEM E EMPREGO)
- DIA 13 (15h) FORUM DISCUSSÃO DEBATE DEBATE EM SANTA MARIA DA FEIRA (NOU ORFÃO)
- DIA 13 (15h) unidade de saúde familiar de Rato A SAÚDE COMEÇA PELAS MÃOS (CUIDAR DE MIM)
- DIA 14 (15h) unidade de saúde familiar de Santa Maria da Feira BRINCA COM AS EXPRESSÕES (EXPRESSÕES)
- DIA 14 (15h) EDUCANDO PEL'ARTE (ARTES)
- DIA 24 (15h) biblioteca municipal de arde MOSTRA DO DEPARTAMENTO DAS COMPETÊNCIAS FORMADAS NOS CLUBES ALPE

CONTACTOS
alpe agência local em prol do emprego
TEL: 200 372 076 | 200 372 078
alpe@alpe.pt
www.alpe.pt

CARTAZES DAS VÁRIAS EDIÇÕES DOS CLUBES ALPE

**“O AMOR É CEGO
MAS VÊ MUITO LONGE”**



Chamo-me Adriano Reis, nasci a 18 de Junho de 1955 e sou solteiro.

Tive uma infância muito triste, pois era ainda muito novo, tinha cerca de quatro anos, o meu pai morreu num acidente de trabalho. Sem dinheiro, e ainda por cima grávida da minha irmã, a minha mãe teve de trabalhar arduamente para sustentar-me e a mais dois irmãos. Foram tempos muito, muito difíceis, por isso penso que a “sombra” começou muito cedo na minha vida.

A minha mãe conseguiu que eu e o meu irmão fôssemos para uma instituição, em Aveiro. Aí tivemos acesso a muitas coisas positivas, como aprender música e desporto. Fui bem tratado e fiquei lá até completar dezoito anos. Depois regresssei a casa e comecei a trabalhar para ajudar a família.

Entretanto fui para a tropa, onde passei bons e maus momentos. Acabei a tropa e dediquei-me à minha grande paixão: o desporto, nomeadamente o atletismo. Conheci muitos amigos no mundo do desporto. Corri o país de norte a sul e acho que esta foi uma fase muito feliz na minha vida. Uma fase de luz.

No entanto, no ano de 2006, fiquei desempregado e tudo desabou à minha volta. De lá até hoje não voltei a conseguir um emprego. Tem sido uma fase de muito sofrimento, de perdas a muitos níveis e de grande vazio. Foi na fase mais negra e de maior sombra, que fui à Segurança Social e me encaminharam para a ALPE. E a luz começou a espreitar outra vez na minha vida...

Matriculei-me nos Clubes Alpe e estou a frequentar várias formações. Tem sido uma fase muito importante para mim, pois tenho aprendido muita coisa nova e feito muitos amigos.

Sinto que estou a melhorar os meus conhecimentos a nível geral e que o vazio é menor. Talvez a luz não brilhe ainda na minha vida como eu desejava, mas pelo menos a sombra não é tão escura como costumava ser e sei que estou a fazer tudo para a afastar, apostando na minha formação e aprendendo novas competências.

**“BOA PALAVRA CUSTA POUCO
E VALE MUITO”**



Chamo-me Carla Susana da Silva Santos. Sou natural de S. de Oleiros, Concelho de Santa Maria da Feira. Nasci a 04/09/1976, por isso tenho trinta e três anos. A minha infância foi muito triste e difícil, porque os meus pais batiam-me muito, a propósito de qualquer coisa, e essa é a recordação mais marcante: muitas sovas e pouco carinho. Acho que os anos da minha infância e juventude foram de muita sombra e pouca luz, por isso tenho poucas memórias felizes para partilhar.

Residi trinta e dois anos na Rua da Tapada Nova, em Paços de Brandão, na casa dos meus pais, mas, neste momento, estou a residir em Nogueira de Regedoura, na casa dos pais do meu namorado, o Gavier. A luz começou a entrar na minha vida quando o conheci. Foi graças a ele e aos seus pais - a quem estou muito grata, pois além de me acolherem têm sido os pais que nunca pude ter de verdade - que pude sair de casa e fugir dos maus-tratos de uma vida inteira. Com ele tenho tido um apoio total. Deu-me a mão e proporcionou-me uma vida com carinho, respeito e muita amizade.

Fui obrigada, com muita pena minha, a deixar a escola aos catorze anos, pois os meus pais achavam que era um gasto de dinheiro inútil e comecei logo a trabalhar, para não lhes ser pesada. O meu primeiro emprego foi numa fábrica de cordoaria, onde trabalhei seis anos. Entretanto a fábrica fechou e fiquei no desemprego. Mais tarde consegui arranjar emprego numa fábrica de cortiça, onde trabalhei dezanove anos. Infelizmente, há dois anos, a empresa abriu falência e fechou e eu fui para o desemprego.

Confesso que tenho vivido na escuridão, porque apesar da minha procura contínua por uma oportunidade de emprego, todos os meus esforços têm sido em vão. Continuo desempregada, com todas as implicações negativas que esta situação provoca numa vida: instabilidade financeira, uma sensação de vazio muito grande, o medo do futuro, a revolta, o facto de depender de outras pessoas para sobreviver.

No entanto, tentei não parar, não me fechar em casa. Percebi que este período de tanto sofrimento poderia também ser a hipótese de eu apostar na minha formação pessoal, de continuar os estudos interrompidos, de ir em frente e crescer em termos de conhecimentos. No conhecimento está a semente da luz. Queria muito que essa semente crescesse dentro de mim e agarrei essa oportunidade de preencher o tempo de vazio com uma aposta útil para a minha vida. Assim, consegui terminar o 9.º ano, estou inscrita nos Clubes Alpe e, agora, estou a tirar um curso de informática.

Gostaria de dizer que estar a frequentar os Clubes de “Linguagem e Comunicação”, “Cuidar de mim”, “Matemática”, “Artes” e “Expressões” tem sido uma fonte de luz na minha vida, porque tenho aprendido muitas coisas novas, tenho andado mais feliz e sinto, finalmente, que o futuro poderá sorrir para mim. Para si, que me lê, também poderá ser assim... é só dar o primeiro passo e investir na sua formação, na sua vida, no seu futuro, enquanto espera por um emprego ou uma nova oportunidade na vida.

“COMO FIZERES ASSIM ACHARÁS”

Chamo-me Maria da Conceição Ribeiro Silva. Nasci a vinte e dois de Julho de 1966. Vivo em Arrifana, sou casada e tenho um filho. Tive uma infância e juventude tranquilas, apesar das naturais dificuldades de lidar com mais três irmãos, que faziam de mim gato-sapato, como acontece em tantas famílias mais numerosas.

Frequentei a Escola Primária da Carvalhosa, em Arrifana, até ao 6º ano de escolaridade. A partir daí não pude continuar a estudar, embora gostasse muito de o ter feito, pois tive de ir trabalhar para ajudar a minha família. O meu primeiro emprego foi numa fábrica de calçado, onde trabalhei durante sete anos. Vim embora, por motivos pessoais, e, de seguida, fui trabalhar numa fábrica de cintos, onde permaneci durante seis anos, até ter começado a ter problemas de saúde.

Durante três anos fui obrigada a recorrer à baixa médica, para tentar descobrir se o meu problema de saúde era grave. Depois de fazer muitos exames, o médico informou-me, na presença do meu marido, que eu não poderia voltar a trabalhar em fábricas, apesar dos meus vinte e oito anos de idade. Desde então a minha vida profissional tem sido uma imensa sombra. Tentei vários outros trabalhos, mas sem sucesso, pois os meus problemas de saúde impossibilitam-me de trabalhar, como tanto desejava. Houve momentos, durante estes anos, em que desanimei, me senti triste, muito abatida e isolada do mundo. Estava sempre à espera que alguém resolvesse os meus problemas. Não confiava em mim mesma. Sentia uma aflição constante. Acho que vivia a sofrer com tudo o que se passava à minha volta. Era uma sombra total...

A luz voltou quando, um dia, me informaram que na ALPE havia uma boa solução para mim. Desloquei-me então à ALPE, onde me receberam muito bem.

Quando regresssei a casa, senti-me com uma nova esperança, comecei a ver uma luz ao fundo do túnel. Acabei por me inscrever em todos os Clubes: “Linguagem e Comunicação”, “Matemática”, “Sou Cidadão”, “Cuidar de Mim”, “Expressões”, “Artes” e no “Clube do Emprego”. Esta experiência foi uma mais valia, pois aprendi muitas coisas novas e lembrei muitas outras, que já estavam apagadas da minha memória. Foi extremamente positivo, pois fez-me sentir valorizada, além de me ter dado a hipótese de fazer novas amizades. Sinto-me como se a minha vida fosse começar agora.

Tenho projectos para o futuro, estou a fazer o RVCC e quero continuar a estudar. Sinto-me mais confiante, acredito mais em mim, enfim já consigo sorrir. A luz recomeçou a brilhar para mim. Mas também aprendi algo que gostaria de comunicar: temos de ser nós a ir ao encontro da luz pois, para podermos receber, temos de dar o primeiro passo.

Hoje vejo a vida de forma muito diferente, porque tudo o que tenho partilhado com os meus formadores e novos amigos, ao longo destes últimos meses, ajudou-me a crescer, a ser mais positiva, a ter gosto pela vida, a ser mais alegre. Por isso deixo uma mensagem a todos os que se sentem perdidos, na sombra do pessimismo e sem gosto pela vida: vão ao encontro das oportunidades que vos forem oferecidas, deixem entrar o conhecimento, façam formação e, devagarinho, quase sem darem por ela, tudo começa a mudar, de dentro para fora. A isto chamo, abraçar a luz...

**“VENCER-SE A SI
É MAIS QUE VENCER O MUNDO!”**



Chamo-me Maria Dorinda de Pinho e Silva Oliveira, sou casada e tenho uma filha. Desde que me conheço, fui sempre uma miúda feliz. Frequentei a escola primária e terminei os estudos ao 8.º ano.

Nessa altura, os meus pais abriram uma loja de roupas, onde trabalhei com a minha irmã, durante vinte e quatro anos. A situação começou a complicar-se, devido à crise, e, inesperadamente, fiquei desempregada. O choque não foi imediato, mas com o tempo tornou-se terrível, pois nada me tinha preparado para esta experiência de vida tão dolorosa. Desde que fiquei desempregada a minha vida tem sido uma monotonia. Sempre a fazer o mesmo: tratar da casa, do jardim, plantar algumas novidades na horta, por vezes ir a casa de familiares, entre outras rotinas. O que tenho de bom na vida é a minha filha e o meu marido que se preocupam verdadeiramente comigo. Estão sempre a insistir para eu usar o computador ou ler. Não querem que eu fique deprimida, sem ter que fazer. Estar em casa não é nada fácil, porque vem tudo de negativo à cabeça: sinto-me uma pessoa inútil, por não estar a trabalhar, e custa-me ver a minha família a labutar e eu sem nada para fazer.

Passados oito meses, fui chamada pelo Centro de Emprego para ser colocada numa escola, como Auxiliar de Acção Educativa. Tive um certo receio, pois era uma actividade totalmente diferente de tudo o que já tinha feito, e, como tal, não sabia até que ponto me iria adaptar. Mas, felizmente, tudo correu muito bem e adorei a experiência. Foi por isso com imensa pena que tive de deixar a escola e os meus meninos, assim que terminou o contrato. Neste momento, estou novamente desempregada.

Lembro-me muitas vezes dos miúdos da escola. Sinto imensas saudades dos bons momentos que passei com eles. Tenho, igualmente, saudades do

tempo em que trabalhava na loja de roupas. Sempre que vejo um cliente emocionou-me e, por vezes, até os evito para não falar com eles e revelar esta dor que me aperta tanto a alma. Esta sombra negra que deixa tudo tão escuro...

Ganhei coragem para ir à Alpe e tirar todas as minhas dúvidas. Gostei muito da forma como me receberam, com toda a simpatia e acolhimento. De facto, o que aprendi nos Clubes tem sido útil para o meu dia-a-dia, em relação à Língua Portuguesa, que enriqueci bastante, e à Matemática, que tem feito com que aprenda novos conceitos. Tenho criado amizades, que me têm ajudado a ultrapassar dias menos bons e que, de certa forma, aumentam a minha auto-estima. Assim sendo, considero que todas as pessoas que estejam desempregadas ou numa fase menos boa da sua vida, devem inscrever-se nos Clubes Alpe ou em formações idênticas.

Entretanto, surgiu também a oportunidade de me inscrever para fazer o curso de Animação Sócio-Cultural. Inscrevi-me e, neste momento, aguardo uma resposta para saber se poderei vir a frequentá-lo, como tanto desejava.

A conclusão que tiro, é que nunca é tarde para mudar alguns aspectos da nossa vida e adquirir novas competências, por muito difíceis que sejam as mudanças e as perdas anteriores. É importante saber viver bem, mas, para isso, temos de ter a coragem de convidar a “luz” a entrar na nossa vida e afastar a “sombra”, que teima em nos prender ao passado e não deixa que agarremos a oportunidade de construir um novo futuro.

**“QUEM FALA SEMEIA,
QUEM ESCUTA COLHE.”**



O meu nome é Emerinda Pinto Pereira. Nasci a 23 de Janeiro de 1955, na Vila de S. Vicente Louredo que era, e continua a ser, um lugar lindo, no meio da natureza. Muito cedo conheci a sombra da vida, pois nasci sendo filha de pai incógnito e, aos 8 anos, fiquei órfã. Tive que trabalhar como empregada interna numa casa de agricultores. Chamava-se “servir”, nesses tempos tão difíceis. Trabalhei arduamente até ser adulta, por isso nunca tive o que se pode chamar uma infância, pois fui obrigada pelas circunstâncias da vida a crescer à força. No entanto eu também sonhava, ia à missa e cantava no coro. Eu queria cantar mais, expandir-me, mas a vida era dura e eu só podia sonhar.

Aos dezoito anos conheci aquele que é hoje o meu marido. Casámos e imigrámos para a Venezuela para podermos ter um futuro mais risonho. Foram anos de luta, sempre com o objectivo de regressar e fazer a nossa casa. Entretanto tivemos um filho que, hoje, já tem a vida dele com a companheira. É independente e está bem, embora viva connosco.

Em 1989 regressámos a Portugal, realizámos o nosso objectivo de construir a nossa casa e continuamos ainda a trabalhar. Alguns sonhos foram sendo concretizados, porque nunca baixámos os braços. E a vida seguia o seu rumo, dia após dia: durante a semana a trabalhar e, ao fim de semana, a descansar. Mas eu sentia que a minha alma vivia na sombra. Faltava qualquer coisa que eu não sabia definir.

Um dia a luz entrou na minha vida. Fiz o meu mapa astrológico e fiquei a saber a minha missão de vida, o porquê de estar aqui, de ser quem sou e qual o caminho a percorrer. A partir desse momento

os sonhos que tinha sonhado na minha juventude despertaram, ganharam força e nasceram com asas para voar. Iniciei-me em Reiki, depois fiz o 9.º ano de Escolaridade e, de seguida, aventurei-me a fazer o 12.º ano, através das Novas Oportunidades. Inscrevi-me num atelier de pintura e agora pinto os meus quadros, expandindo toda a criatividade que há em mim. Não parei mais e inscrevi-me nos Clubes Alpe, onde aprendi e ensinei, onde recebi e partilhei muito do que a vida me ensinou. Conheci outras pessoas, fiz novas amizades, por isso, hoje, deixo aqui esta mensagem: não desista dos seus sonhos. Nunca é tarde para os realizarmos. Os Clubes Alpe são uma porta aberta para entendermos que “as asas” sempre estiveram dentro de nós, mas terá de ser nossa a decisão de as usar. Também quero agradecer à Professora Ana Onofre pela dedicação e motivação na nossa aprendizagem. É uma pessoa linda: por fora e por dentro.

Termino dizendo que os meus sonhos se realizam, em primeiro lugar, porque ousei sonhar. A vida tem luz e é colorida, porque sou artesã do meu próprio destino. Hoje continuo a desejar aprender: quero continuar a iluminar-me com a luz do conhecimento e, assim, sei que a vida me devolverá aquilo que nela vou plantando: optimismo, determinação e crescimento.

**“A PACIÊNCIA É AMARGA,
MAS O SEU FRUTO É DOCE”**



Nasci a vinte e sete de Setembro de 1958 e sou do signo Balança. Chamo-me Fátima. Quando nasci acho que trouxe comigo uma grande sombra, pois, aos dois anos de idade, fiquei sem mãe e, aos treze anos, perdi a minha irmã e o meu pai. Fui criada num colégio e, apesar de nunca me faltarem os bens necessários, não recebi amor de mãe, e é esse amor que nos dá força, nos faz crescer em segurança e com alegria. Acho que esse facto teve um grande impacto na minha vida.

Entrei no mundo do trabalho aos catorze anos. Era um tempo em que se trabalhava arduamente. Casei aos dezassete anos, muito nova, sem experiência de vida. Desse casamento nasceram dois filhos que estão nos Estados Unidos da América. Foi uma vida sempre difícil, pois tinha um marido que bebia muito e me maltratava. Foi um casamento de trinta anos. Durante esses anos deitei muitas vezes a cruz por terra, carreguei uma grande sombra, uma sombra pesada. Em 2004 as coisas pioraram. Depois de tantos tratamentos e tanta ajuda que lhe dei, o meu marido ficou muito doente e faleceu. Foi difícil passar por esta situação, mas foi a partir dessa hora que a minha grande sombra desapareceu.

Nesse ano fui para os Estados Unidos, para estar junto dos meus filhos durante algum tempo, entretanto voltei a conseguir trabalho numa firma e, quando acabou o contrato, fiquei desempregada e tive acesso ao subsídio de desemprego. Entretanto, inscrevi-me na CINCORK e fiz o nono ano.

Fui inscrever-me na ALPE e, passado algum tempo, fui chamada para frequentar uma formação de Inglês. Mais tarde, já andava no segundo módulo do Inglês, fui chamada para o Clube de “Linguagem e Comunicação”. Desde que comecei a frequentar os Clubes Alpe comecei a sentir-me bem e fiz amigos: foi nesta altura que a luz começou a brilhar no meu caminho.

Quero continuar a frequentar os diferentes Clubes, porque me sinto ocupada, desenvolvo a minha capacidade de comunicação na sociedade, sinto-me mais alegre, e com a minha auto-estima mais elevada. Gosto de me levantar pela manhã e saber que tenho algo para fazer e aprender. E é este o testemunho que gostaria de deixar a quem anda na sombra e não sabe onde começar a procurar a luz...

**“AS BOAS MANEIRAS SÃO A MELHOR
CARTA DE RECOMENDAÇÃO”**



O meu nome é Gavier Marinho Lopes Pinto. Nasci a 26 de Março de 1979, na Venezuela, onde vivi até aos dez anos de idade. Regressei a Portugal, com os meus pais, e fui para a escola primária frequentar a 2.º classe. Fiquei na escola até completar o 6.º ano, depois deixei de ir à escola e fui trabalhar, porque não gostava de estudar. Hoje estou arrependido.

A minha vida profissional tem sido instável e nem sempre tenho tido sorte. Aos catorze anos de idade arranji trabalho numa empresa, onde desempenhei as funções de electricista e canalizador. Trabalhei arduamente durante três anos, mas, mesmo assim, no final do contrato mandaram-me embora e fiquei desempregado. Entretanto trabalhei com o meu pai, como pedreiro, durante mais ou menos um ano, mas como a empresa estava a ficar mal financeiramente, continuei a procurar um trabalho na minha área e consegui inscrever-me num curso de canalizador, que durou um ano. Posteriormente estagiei numa empresa, como canalizador, pelo período de um mês. Regressei ao curso, que finalizei com sucesso, e voltei para a empresa, onde trabalhei durante oito meses. Sei que dei o meu melhor, mas, com a crise, o patrão foi obrigado a reduzir o pessoal e, como eu era o mais novo, tive de vir embora.

Andei vários meses sem arranjar qualquer emprego, apesar de nunca desistir de procurar trabalho. Finalmente consegui arranjar trabalho numa empresa de gás, com um contrato de um ano. No fim desse ano fiquei, uma vez mais, desempregado, pois o patrão teve de mudar a localização da empresa. A minha luta, como uma sombra negra, continuou a assombrar a minha vida e a deixar uma grande tristeza e desânimo dentro de mim. Tudo se repetia: voltei a ficar desempregado e voltei a andar vários meses à procura de trabalho até que, através de uns amigos, consegui um posto numa empresa que fabrica cadeiras e mesas. Trabalhei mais três anos, e, uma vez mais, dei o meu melhor. No entanto, no final do contrato, tive de vir embora por não haver trabalho suficiente na empresa. E o ciclo de sombra continuava...

Mas a sombra só pode ser anulada com a luz. Percebi, entretanto, que na minha vida terei de ser eu a procurar a “luz”, a querer encontrá-la e trazê-la para dentro de mim. Por isso decidi melhorar a minha formação e frequentei um curso profissional durante cinco meses, para me ensinar mais sobre a vida. Ouvi falar dos cursos que são oferecidos pela ALPE e inscrevi-me. Sinto que, ao frequentar os Clubes Alpe, estou a aprender novas competências que me serão muito úteis, no mundo do trabalho e na vida em geral. Estou a gostar muito e só é pena estar a acabar este período tão luminoso e feliz.

Mas, apesar de continuar desempregado, com todas as dificuldades e angústias que esta situação provoca, sinto que, de alguma forma, se abriu uma janela e a luz já espreita na minha vida. Tenho mais confiança em mim e tenho uma esperança renovada no futuro. Estou à espera de ser chamado para frequentar o curso de Técnico de Informática e Sistemas, ou Técnico Comercial, que eu gostaria muito de fazer e tenho o objectivo de fazer o 12.º ano.

Até lá, continuo a levar currículos, a supermercados e a outros locais, onde poderei vir a encontrar trabalho. Até agora não arranji nada, mas já estou habituado a esperar e a lutar. A grande diferença, agora, é sentir que, enquanto espero, não estou a perder tempo. Estou a apostar na minha formação e a cuidar do meu futuro, e, desta forma, tenho a certeza de estar a afastar a “sombra” e a convidar a “luz” para iluminar o meu caminho. É este o testemunho que gostaria de deixar a todos os que se encontram numa situação parecida com a minha: se a vida vos obrigar a parar por algum motivo, não parem de tentar dar a volta, noutra direcção qualquer. E a melhor é, sem dúvida, apostar na vossa própria formação.

**“CONSULTAR QUEM SABE
É SABER METADE”**



Sou a Margarida, nasci a seis de Outubro de 1973 e sou do signo Balança. Sou casada e tenho um filho, que é tudo para mim. A minha infância não foi fácil. O meu pai era doente renal e a minha mãe tinha de trabalhar muito nos campos, para sustentar os cinco filhos. Eu era a filha mais nova, por isso andava muito com ela. Hoje, ao olhar para trás, sei que, com a minha mãe, aprendi tudo o que é importante: aprendi com a sua força a ser forte, com a sua segurança a ser determinada. Com ela, os meus irmãos e eu aprendemos as regras básicas para sermos bem sucedidos na vida. Não tivemos facilidades, mas tivemos amor e um exemplo para seguir.

O dia mais triste da minha vida foi quando ela morreu, vítima de afogamento, na barragem de Crestuma, devido a um acidente com a comporta, tinha eu catorze anos. Além da dor da perda, que é irreparável, como era a única rapariga tive de tomar conta da casa, do meu pai e irmãos. Foi uma fase extremamente difícil e sombria, mas fez de mim a mulher lutadora e resistente em que me tornei.

Fui forçada a crescer muito depressa: aos onze anos saí da escola para ajudar a minha mãe com os trabalhos da casa e do campo pois, sozinha, ela não poderia fazê-lo, por isso não tive oportunidades de me instruir, como gostaria. Entretanto comecei a trabalhar aos dezassete anos, na empresa de calçado RHODE, e aos dezanove anos comecei a namorar. Como o meu pai só me deixava sair aos Domingos e limitava bastante a minha liberdade, decidi casar aos vinte e dois anos. Com os altos e baixos próprios de todas as relações, fui levando a minha vida familiar que posso considerar estável e feliz, por isso posso

dizer que tinha uma vida que considerava bem sucedida, até a sombra bater à porta e invadir a minha vida. A empresa onde sempre trabalhei, a ROHDE, entrou em rotura, obrigando-me a ir para o desemprego. Senti-me muito triste e perdida, pois estava a viver uma situação nova, completamente inesperada, que me deixou um grande medo do futuro.

Mas, como tudo na vida tem um lado bom, em vez de ficar em casa a lamentar-me, decidi inscrever-me nos Clubes ALPE, dos quais já tinha ouvido falar. Frequentei os Clubes de “Linguagem e Comunicação”, “Sou Cidadão”, “Cuidar de Mim” e o “Clube do Emprego”. Estes Clubes, de forma diferente, foram uma grande ajuda para mim e o que me deu mais gosto fazer ultimamente: foram a luz dos meus últimos meses, porque todas as sessões representaram uma descoberta; porque repensei muitos conceitos; vi a vida de outra perspectiva e sinto que cresci, como pessoa.

Por isso a todos os que se encontram numa situação de desemprego, de incerteza e vazio, como aquela que estou a viver, aconselho que se informem, participem em actividades formativas, que ajudam a desenvolver competências, a crescer, a aprender tantas coisas úteis e novas. Façam tudo, menos fechem-se em casa. A sombra do imprevisto, do desemprego, do sofrimento pode vir, mas só fica se fecharmos as portas e as janelas da vida à luz, que está lá fora, apenas à espera que a convidemos entrar.

“A FALAR É QUE A GENTE SE ENTENDE”

Chamo-me Maria José e nasci em Arrifana, a vinte e nove de Outubro de 1966. Sou do signo Escorpião, um signo forte. Acho que sou assim também: forte, com capacidade de enfrentar os obstáculos e seguir em frente.

Tive uma infância e juventude difíceis, mas que soube levar com alegria, porque aprendi a valorizar os momentos bons em detrimento dos maus. Casei com dezoito anos e tive um casamento feliz.

No entanto conheço a dor da sombra que, para mim, começou no dia em que tive de deixar o meu marido partir para a Suíça, uma vez que a nossa situação financeira assim o exigia. Foi muito difícil estar longe da pessoa que fazia parte de mim. Até que, um dia, o meu marido pediu que fosse ter com ele. Senti-me muito dividida, porque embora desejasse muito estar perto dele, tive de deixar a minha filha, que adoro, e toda a minha vida para trás.

Tive de começar de novo, num outro país, onde havia pessoas de todas as cores, raças, línguas e culturas. Foi bastante complicado, mas, aos poucos, acostumei-me e consegui levar a vida com um sorriso. No entanto, uma vez mais, a sombra teimou em regressar, da forma mais cruel. Quando tudo começava a fazer sentido e a estabilizar, o meu marido perdeu a vida num acidente de trabalho. Não há palavras para descrever o que senti.

Regressei a Portugal e não voltei a trabalhar. Tudo isto aconteceu há cerca de três anos. Entretanto tive de enfrentar imensas burocracias, tramites legais desgastantes, mudanças. Penso que nesta fase da minha vida, que deixou marcas profundas, a sombra era maior do que a própria noite. Escura e sem fim. Comecei a pensar que Deus não era bom para mim, pois tudo o que mais amava me era tirado. Mas a luz que já existia em mim, como existe dentro de cada um de nós, se a deixarmos brilhar, ajudou-me a levantar a cabeça e a seguir em frente. Fez-me ver que tinha uma filha linda, por dentro e por fora que, apesar dos seus vinte e dois anos, ainda precisava da mãe por perto.

A vida tinha de seguir em frente. A luz teria de me guiar. E, um dia, isso acabou por acontecer. Entrei para os clubes ALPE e comecei a viver outra vida, a dar o melhor que tenho dentro de mim. Voltei a ser alegre, a comunicar, a aprender, a partilhar. A partir de hoje tudo será diferente. Vou continuar a apostar na minha formação, frequentar outros Clubes e formações da ALPE, pois quanto mais eu recolher e aprender, mais poderei dar de mim. Obrigado ALPE, por tudo o que me deste e pela luz que me ensinaste a procurar dentro de mim mesma!

**“QUANDO NADA É CERTO,
TUDO É POSSÍVEL!”**

Sou a Regina Pinto. Tenho quarenta anos, sou casada e tenho uma filha. Até à data tenho tido uma vida estável, sem grandes percalços, contudo, neste momento, vivo uma situação de incerteza, porque a empresa onde sou funcionária encontra-se em suspensão de trabalho, uma situação difícil, que nos leva a tomar outros rumos. Creio que posso definir este momento como um período de sombra, de receio, de instabilidade.

Um problema social é um problema, ou um conjunto de problemas, que um grupo de pessoas vive e sente. Entre nós há muitas pessoas que não têm emprego estável, não têm habitação condigna, ou não ganham o suficiente para viver condignamente. Mas viver na sombra, no pessimismo, nunca nos pode levar à luz. Por isso, nunca se pode parar, nunca se pode desistir, para poder chegar mais longe. Temos de aprender a procurar ocupações e novos trabalhos. A vida é uma luta e temos que aceitar as mudanças, não sentindo medo. Acreditar em nós próprios, já é meio caminho percorrido. Se não avançarmos e não mudarmos, tudo perde a graça, ficamos paralisados no mesmo sítio.

No meio da minha sombra surgiu a luz, quando tomei conhecimento e me inscrevi nos Clubes Alpe, cujo projecto nos ajuda a não desistir de acreditar em nós mesmos e a preparar um futuro com maiores competências pessoais. Aconselho toda a gente a participar nos vários clubes e a seguir em frente, para enfrentar novos rumos e novos projectos. Enfim, conforme diz tão bem a sabedoria popular através dos seus provérbios: “quando nada é certo, tudo é possível”.

“VENCER-SE A SI É MAIS QUE VENCER O MUNDO”



O meu nome é Rosa, nasci a 13 /07 /1961, sou casada e tenho dois filhos, um rapaz que se chama Ricardo e uma rapariga que se chama Marta.

A minha infância foi passada em casa dos meus avós, pois fui abandonada pelos meus pais. Cresci normalmente, com muito amor e carinho, brincava com os meus tios e com outras crianças. Aos cinco anos foi-me diagnosticado um tumor maligno, no antebraço esquerdo. Tinha de ser operada com alguma urgência, mas, naquela época, pouco ou nada se sabia sobre essa doença. No entanto, havia outro problema: naquela altura não havia a possibilidade de me operarem, porque os meus pais não faziam descontos para a Segurança Social e a minha avó não podia dar o nome do meu avô, pois eu não era filha deles, embora me tivessem criado desde os quinze dias de idade, altura em que fui abandonada.

Os meus avós andavam aterrorizados, pois os dias estavam a passar e eu continuava a piorar. Então pediram ajuda a pessoas importantes e aos próprios médicos e, todos juntos, conseguiram que fosse operada no hospital de Oliveira de Azeméis. Operaram-me, mas não correu como previsto. O tumor tinha-se espalhado bastante e fui transferida, após seis meses de internamento, para o hospital de Ovar, onde fiz a segunda operação, com um especialista que veio do Porto, o doutor Diamantino Carvalho. Porém, para mim, os melhores especialistas foram o Doutor Abel Portal e o Doutor Nicolau, pois foram eles que assumiram todas as despesas e a eles devo a minha vida.

Fui operada, fiz vários enxertos ósseos, estive seis meses com gesso nas pernas e no braço esquerdo. Passei lá quatro longos anos internada, fiz muitos tratamentos e operações. Tive de aprender tudo de novo, como se fosse um bebé: já não sabia comer ou andar. Mas, durante este período terrível de escuridão, tive todos os dias, apesar de viverem muito longe do hospital, o apoio dos meus avós. Estivesse tempo de chuva ou sol, todos os dias iam, a pé, ver-me hospital. Foi nesse hospital que aprendi a ler e a escrever. A catequese era-me dada pelas freiras e pelo capelão do hospital, pois tinham pena de mim.

Depois de tantos anos seguidos internada no hospital, já fazia parte dele. Os doentes gostavam de mim e os médicos diziam que eu era “a menina do hospital”. No Carnaval sentavam-me à janela para eu ver o desfile. Era lindo. Quando chegou a hora de ir embora, todos choraram. Até eu já queria ficar, mas, ao ver meus avós ao fundo do corredor, corri para eles, pois eram tudo para mim. Finalmente fui para casa.

Comecei a ir às aulas e, como tinha estudado no hospital, sabia muita coisa. Conseguia acompanhar os meninos e fiz a quarta classe ao mesmo tempo que eles. Na escola brincava à roda, elástico, macaca, escondida e outras brincadeiras. Continuei na escola até ao sexto ano, altura em que os meus pais me impediram de continuar. Os meus avós tinham, entretanto, falecido e os meus pais lembraram-se que, afinal, tinham uma filha com dezasseis anos. Fui feliz enquanto vivi com meus avós. Nada me faltou: nem carinho, nem amor nem alimento. Era alegre, gostava da escola e ajudava a minha tia na lida da casa. Aos dezasseis anos começou o meu inferno. Tive de ir logo trabalhar, tinha maus-tratos, passava fome e ainda tinha de cuidar dos meus supostos irmãos, que acabara de conhecer, e que eram maus e mal-educados. Eu já não aguentava aquele inferno.

Mas outro inferno estava para vir: conheci um rapaz aos dezassete anos que me deu carinho e às vezes de comer. Casei com ele e fui muito infeliz no casamento. Tudo começou a melhorar quando a minha filha ficou gravemente doente e o meu marido foi ter comigo ao hospital. Quando viu a nossa filha, tão pequenina, toda entubada e a chorar, disse-me que levaria o menino, o nosso outro filho, para casa enquanto eu tivesse de ficar no hospital com a menina e que, depois, me iria lá buscar. E, de facto, foi. A luz começou a brilhar na minha vida com a mudança do meu marido para uma pessoa melhor. No dia seguinte a eu ter regressado a casa saiu cedo, sem dizer onde ia, e nem me atrevi a perguntar. Tinha arranjado emprego e começou a trabalhar. Mudou muito, ajudava-me com as crianças e nas despesas da casa.

Mas outra surpresa me esperava e não era nada boa. Aos quarenta e dois anos foi-me diagnosticado um cancro. Fiquei paralisada, nem queria acreditar. Entrei em choque, mas tive de reagir, pois tinha de ser operada nessa mesma semana e já ia muito tarde. Concordei e fui operada, porém, quando acordei no dia seguinte e vi como estava, desmaiei. Os médicos não fizeram o que me tinham dito que iam fazer. Chorei muito, mas explicaram-me que me tinham feito tudo aquilo porque o cancro estava muito avançado e eu podia morrer. Mas, ainda havia mais: tinha de fazer seis ciclos de quimioterapia e quarenta e cinco dias seguidos de radioterapia. Desabou o mundo em cima de mim.

Comecei os tratamentos. Não há palavras para descrever o sofrimento, agonia e dores que a quimioterapia me causava. Perdi o cabelo. Pensei que estava preparada, mas ninguém está. Só quem passa pela experiência sabe dar valor a um doente oncológico. É uma luta desigual, onde quase sempre perdemos, mesmo quando pensamos que está tudo bem. O tumor voltou no ano seguinte e levou-me, outra vez, a começar tudo de novo, mas desta vez veio mais forte. Ainda hoje luto contra ele. Ele ganha as batalhas e faz-me sofrer muito. Já fiz tantas operações que lhe perdi a conta. Mesmo assim ele insiste e parece que vai vencer. Deram-me três anos de vida. Se assim for, o meu tempo está a acabar, mas ainda não perdi a esperança de ser eu a ganhar a batalha, pois já me roubou demasiado: o meu emprego, a minha vida, que deu uma volta sem tamanho, levou-me a felicidade e a alegria de viver, desequilibrou a minha situação financeira, mas, sobretudo, mexeu com o meu casamento.

Por tudo isto, para mim, a melhor coisa que aconteceu foi inscrever-me nos Clubes Alpe. Pois eu era uma pessoa triste, com problemas graves de saúde que me levavam a depressões, ao isolamento e à solidão. Agora sou uma pessoa totalmente diferente. Sorrio, falo mais, deixei a solidão, fiz muitos amigos. Adoro os professores todos, pois com eles estou a aprender tudo de novo, coisas importantes para o nosso dia a dia. Até me esqueço da minha doença. Estou grata a todos os profissionais da Alpe pela oportunidade que me deram de voltar a ver a luz da vida, com alegria.

Apesar da minha doença, quero dizer que agora, que este gosto nasceu, que esta luz se acendeu, continuarei a aprender com a Alpe e os seus formadores, até que a vida me permita fazê-lo. Agora consigo perceber que tenho motivos para gostar da vida, em vez de me queixar e de me centrar na minha dor. Tenho mais uma luz linda, a minha neta Beatriz, os meus filhos e os bons amigos que fiz na Alpe. E realizei o meu sonho de voltar a estudar. Estou a fazer o RVCC e espero continuar. Vou fazer formações em Informática, Inglês e o que conseguir, com a ajuda da Alpe. Creio que esta é a melhor forma de eu poder partilhar a minha luz ou, por outras palavras, reafirmar o que o provérbio com que inicie a minha história tão bem diz: “Vencer-se a si é mais do que vencer o mundo”.

“BONS AMIGOS, BONS CONSELHOS”

Olá. Chamo-me Rosa Maria Ferreira Pinho, tenho trinta e oito anos e sou do signo Carneiro. Tive sempre uma infância e juventude felizes, dentro dos possíveis. Andei na escola até ao 6º ano de escolaridade e tinha dezasseis anos quando comecei a trabalhar na ROHDE-Luso Alemã, uma fábrica de calçado no Cavaco, em Santa Maria da Feira.

Comecei a namorar aos dezanove anos e casei aos vinte e sete anos. Aos trinta e um anos tive a minha primeira sombra negra, quando engravidei e, às dezasseis semanas, perdi o meu bebé. Chorei muito e pensei que a vida tinha acabado. Foi muito doloroso e triste, porque ter um filho era o meu maior sonho.

Nessa altura um médico soube dizer-me as palavras certas. Garantiu-me que eu era muito nova, tinha a vida pela frente e não podia desistir. E assim foi. Passados dois meses tentei de novo engravidar e, quando fui saber os resultados dos testes, chorei, mas de alegria: tinha conseguido engravidar de novo. Tive uma gravidez saudável e nasceu o meu filho Rafael, o maior tesouro da minha vida. Mas, mais uma vez, a sombra teimou em voltar. Aos três anos de vida o meu filho teve uma convulsão febril, foi internado e esteve ligado às máquinas, entre a vida e a morte. Segundo os médicos, podia ter morrido por uma questão de segundos. Ter sobrevivido foi um verdadeiro milagre. Lembro-me que, uma vez mais, eu só chorava, porque não podia fazer nada e, enquanto o meu filho estava ali deitado no hospital, eu só pedia a Deus para não me tirar a coisa mais importante da minha vida. Contudo, a “sombra” foi afastada, pois no final tudo correu bem e o meu menino voltou para casa são e salvo.

Dois meses depois, quando tudo parecia finalmente correr bem e a estabilidade tinha regressado, a minha mãe partiu uma perna, teve de ser operada e nunca mais voltou a ser a mesma, pois devido a algum problema neurológico, nunca mais conseguiu falar nem conhecia ninguém. O meu pai, ao ver que nunca mais ia ter de volta a mulher que sempre havia conhecido, desanimou, desistiu da vida e, como sofria do coração, não aguentou e passado um mês, às seis da manhã, recebi a notícia que tinha falecido. Como se não bastasse toda esta dor, passados mais dois meses, regressava eu do trabalho, às cinco

horas da tarde, quando fui avisada que a minha mãe tinha acabado de falecer. Perdi, num curto espaço de tempo, as duas pessoas mais importantes na minha vida e a sombra foi, nessa altura, tão grande, que afogou a minha alma. Há dores que não sabemos sequer explicar... são maiores que o universo. Sentia-me culpada pela morte dos meus pais, pensava que poderia ter feito alguma coisa para evitar o que tinha acontecido, não me conformava.

Perdi o gosto pela vida, só chorava, não conseguia prestar a devida atenção ao meu filho e tive uma depressão. Todos os dias as minhas colegas diziam que eu tinha um filho para cuidar e que precisava de mim, mas eu não ouvia ninguém. Até que um dia a minha amiga Vânia disse-me com firmeza estas palavras, que nunca mais vou esquecer: “Olha bem para ti, estás de rastos e tens um filho para cuidar. Levanta essa cabeça e cuida do teu filho, ele é a tua vida agora!”. Sem o saber, foi ela que me deu força para continuar a viver.

Voltei a lutar a erguer-me e, uma vez mais, na altura em que comecei a ver luz ao fundo do túnel, recebi a notícia que a fábrica onde trabalhei vinte e três anos, ia fechar. Não quis acreditar até ao último dia. Mas era verdade, a ROHDE fechou e eu fiquei desempregada. Um dia, estava em casa com as minhas colegas de trabalho, sem saber o que fazer à vida, quando nos disseram que havia uns Clubes que iam começar na ALPE e que seria bom participarmos neles, pois eram importantes naquele momento difícil da nossa vida, porque iríamos aprender coisas novas, nos iríamos distrair, conviver e conhecer outras caras. E foi assim que nos inscrevemos nos Clubes Alpe.

Posso dizer que todos os Clubes que frequentei foram bons para mim, porque me fizeram ver a vida de uma maneira mais clara e optimista. Todos eles me ensinaram que nós não devemos nunca baixar os braços e ficar parados. E foi assim que, com a ajuda de tantos amigos, a luz começou, devagarinho a iluminar a minha vida, a fazer-me entender que apesar de todas as dores, sombras e derrotas, a luz pode sempre regressar, se não fecharmos as janelas do nosso coração.

“VENCER-SE A SI É MAIS QUE VENCER O MUNDO”

Chamo-me Susana Gomes. Nasci em S. Paio de Oleiros a vinte e seis de Novembro de 1975. Tive uma infância feliz, pois cresci num ambiente familiar harmonioso. Casei aos vinte e dois anos e desse casamento nasceram dois filhos que adoro: o Wilson, de oito anos, e a Inês, de quatro anos.

Em Abril de 2009 abateu-se sobre mim uma enorme sombra, que não quero pormenorizar, mas posso dizer que, com uma palavra apenas, a minha vida mudou.

Não vou fantasiar, nem colorir o que é negro. Serão apenas verdades, verdades essas que guardo no sótão do meu cérebro desarrumado, que teima em não esquecer o que quero esquecer.

Não queria acreditar. A minha vez tinha chegado. Fiquei desempregada. As noites eram longas e os dias de grande desalento. Deprimida, isolava-me e chorava. Tudo ficou na sombra, na escuridão: perdi o interesse por tudo o que antes me dava alegria. Sempre adorei ler, mas nem isso despertava qualquer entusiasmo em mim.

Foi nessa altura que um raio de sol entrou na minha vida. Falaram-me da Alpe. Disseram-me maravilhas dos vários Clubes e formações que aqui se faziam. Decidi inscrever-me, pois percebi que, para sair da sombra, teria de ser eu mesma a dar o primeiro passo para alcançar a luz. Hoje frequento vários Clubes, nos quais me sinto plenamente satisfeita, porque é uma mais-valia a todos os níveis.

Nesta etapa, já há “algodão doce” e “contos de fada” a iluminarem a minha vida outra vez. Quando iniciei a minha formação aqui na ALPE, foi assustador. Julgava-me incapaz. Mas o tempo provou o contrário: foi-se tornando divertido e agora comovente. O sol começou novamente a brilhar...

“FELIZ É QUEM FELIZ SE TEM”

Chamo-me Vânia Marisa Resende da Silva. Nasci no dia vinte e seis de Novembro de 1978, tenho trinta e um anos e sou do signo Sagitário. Sou casada e tenho um filho de quatro anos, o Nuno.

Saí muito cedo da escola, com apenas doze anos, e comecei logo a trabalhar para ajudar os meus pais com as despesas familiares. Com dezasseis anos fui trabalhar para a empresa ROHDE, onde a minha mãe já trabalhava há alguns anos. Na altura era uma empresa muito estável.

No entanto, ao longo dos anos, as coisas foram piorando a nível financeiro e de trabalho. Começou tudo com os períodos de lay off, os despedimentos, até que a sombra que nos tinha vindo a assombrar nos últimos anos, cobriu a realidade: o fecho da fábrica, embora temporário, aconteceu. Embora já estivesse à espera deste desfecho, quando a realidade se tomou impossível de negar, senti muito receio do futuro. Perguntava a mim mesma: “E agora, como vou criar o meu filho?”, “Como vou pagar as minhas contas?”, “Será que vou encontrar outro emprego?”. Em conclusão, o sentimento que ficou foi de insegurança e angústia, porque as minhas perguntas ficaram sem resposta. Tentei arranjar logo uma actividade para me distrair, como adquirir novos conhecimentos, fazer alguma coisa que preenchesse o vazio que ia ficar. Tomei conhecimento dos Clubes ALPE através da própria empresa, quando nos foram distribuídos uns panfletos informativos, enviados pelo Presidente da Câmara de Santa Maria da Feira. Resolvi inscrever-me e fui logo chamada para os frequentar.

Devo dizer que aprendi nos Clubes Alpe muita coisa que, até então, desconhecia. Cada sessão foi uma descoberta, uma partilha, um desenvolvimento das minhas capacidades, que me vai ser muito útil para a vida do dia a dia. Para mim a vida é como uma escada em caracol, em que não há um corrimão. Vai-se subindo, degrau a degrau, umas vezes devagar, outras a correr, para alcançar os nossos sonhos. Por vezes caímos, mas depressa nos levantamos e continuamos a tentar chegar ao cimo da escada. Viver é, assim, enfrentar um problema atrás do outro e nunca desistir, nunca desistir de afastar as sombras e correr para a luz.

Todos temos o direito a uma segunda oportunidade para aprender. Nunca é tarde, basta querer e acreditar pois, por detrás de cada sombra, há a promessa de um raio de luz. Se formos persistentes o suficiente, aprendemos que, em vez de cruzar os braços na adversidade, podemos fazer com que ela jogue a nosso favor. Foi o que fiz e não me arrependo. Sei que tenho muitos degraus para subir ainda, mas estou melhor preparada para o fazer. E, só por isso, já valeu a pena tentar.

b. clube matemática

As sessões deste Clube tiveram início a 30 de Novembro de 2009, sendo esta data o ponto de partida deste gratificante projecto, envolvendo todos os participantes na definição dos temas de interesse que posteriormente foram desenvolvidos.

Tendo como objectivo eliminar a ideia preconcebida de que a matemática é difícil, o início das sessões baseou-se em jogos de lógica matemática e ilusões de óptica, exercitando as mentes dos participantes de forma agradável e divertida. Assim, de forma descontraída e natural, foi-nos possível ao longo das sessões definir o nosso principal tema de interesse: as Percentagens. Um tema pertinente, seleccionado pelos participantes devido à aplicação prática que tem no nosso dia-a-dia, em que tudo está sujeito a taxas moderadoras e a palavra “Promoção” parece ter-se instalado no mercado. Daqui partiu o estudo, “Será Promoção?” onde (re)aprendemos a calcular as percentagens de aumento e de desconto, taxas de IVA e tratamento estatístico - abrangendo cálculos, elaboração e interpretação dos seus gráficos.

“Estatística do Amor” foi o trabalho apresentado na “Campanha Mensagem de Amor” a 12 de Fevereiro de 2010 e consistiu na realização de um questionário, aplicado aos visitantes do “Arraial do Amor” no decorrer desta iniciativa. Como forma de agradecimento, foi entregue a cada inquirido um cartão com duas frases interligando amor e matemática. Preenchidos os inquéritos, procedemos à contagem dos resultados e posterior tratamento estatístico, apresentado através de um panfleto distribuído ao público no Auditório da Biblioteca Municipal de Santa Maria da Feira, durante o “Grande Encontro pela Não Violência no Namoro”.

c. sou cidadão

O Clube ‘Sou Cidadão’ iniciou a 15 de Dezembro de 2009 e decorreu à Terça-Feira, das 09h30 às 12h30.

Este Clube apresentou como principal objectivo a integração para a Cidadania em diferentes áreas, a mencionar, Saúde, Justiça, Associativismo, Protecção, Segurança, Emprego, Política, Cultura, Educação e Acção Social. O Clube iniciou as suas sessões de trabalho com a convicção plena de que a Cidadania é um conjunto de direitos e deveres sociais que um Cidadão deve usufruir, através de uma participação e responsabilização constantes, dando corpo e sentido ao binómio Sociedade Civil-Estado. Por isso, contactou várias instituições locais, no sentido de conhecer o modo de funcionamento das mesmas, bem como os serviços que prestam à Comunidade do Concelho de Santa Maria da Feira. As instituições visitadas nomeiam-se entre as seguintes: acções do Projecto Direitos & Desafios, Banco Local de Voluntariado, Centro Local de Apoio à Integração de Imigrantes, Julgados de Paz de Santa Maria da Feira, Comissão de Protecção de Crianças e Jovens, Centro de Saúde, Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e Segurança Social de Santa Maria da Feira.

O Clube preparou-se para o terreno, treinando a técnica da entrevista. Elaborou guiões de entrevista e percebeu que durante o acto da entrevista, ‘há gestos que valem mais que mil palavras’. Este Clube sentiu-se mais integrado nos serviços que lhe são prestados no Concelho, depois de um contacto directo com as instituições que visitou. Assim, de uma forma geral, durante as sessões de Cidadania reforçou-se a ideia de que autonomia, responsabilidade, solidariedade e participação são os princípios essenciais de respeito para o bem comum e para a integração de todos e todas nas mais diversas áreas que compõem a vida social e humana.

O Clube participou na Campanha “Mensagem de Amor” procedendo à distribuição de ‘Abraços Grátis’ e à entrega de cartões em forma de coração com mensagens alusivas aos Direitos e Deveres no Amor. Este Clube teve uma duração inicial de 30 horas, com um prolongamento de 15 horas. No decorrer do Clube, foram elaborados os seguintes documentos: carta dos direitos, carta dos deveres e carta dos princípios orientadores da vida em sociedade.

O Clube assume que a Cidadania é, pois, “a responsabilidade perante nós e perante os outros, consciência de deveres e de direitos, impulso para a solidariedade e para a participação, é sentido de comunidade e de partilha, é insatisfação perante o que é injusto ou está mal, é vontade de aperfeiçoar, de servir, de realizar, é espírito de inovação, de audácia, de risco, é pensamento que age e acção que se pensa.” (Jorge Sampaio)

c. cuidar de mim

O Clube “Cuidar de Mim” iniciou-se a 15 de Dezembro de 2009, e terminou a 6 de Março de 2010, decorrendo todas as terças-feiras entre as 15h00 e as 17h00.

Este clube, tinha como principal objectivo sensibilizar para a importância e promover o investimento na imagem pessoal bem como desenvolver uma auto-estima positiva. Procurou-se igualmente estabelecer linhas de afinidade e entreajuda para que os participantes pudessem melhorar a forma de encarar o seu dia-a-dia e pudessem “cuidar de si”, num plano físico e psicológico. Inicialmente, houve a preocupação de analisar as necessidades e problemas de maior relevo, havendo a preocupação de despertar os participantes para uma nova abordagem na interpretação da situação actual. De forma figurativa, procuramos contribuir para transportar da escuridão para a luz. Assim sendo, foi abordado o conceito do “eu” através da meditação, interpretação de textos e saídas a instituições, numa tentativa de valorização pessoal no que respeita às suas capacidades que, muitas vezes, são por eles subestimadas.

Numa segunda fase, foi abordado o aspecto visual através de introdução às técnicas de massagem, actividades físicas e de bem-estar (ginásio, piscina e sauna), saúde e nutricionismo. Pretendeu-se que os participantes valorizassem a sua auto-estima e aumentassem a capacidade de superar novos desafios e oportunidades.

O Clube “Cuidar de Mim” participou na “Mensagem de Amor”, onde desenvolveu a actividade “O Amor começa pelas Mãos” (massagens nas mãos, distribuição de panfletos, oferta de um botão de rosa). Participou, ainda, no acolhimento de recém-mamãs no curso pós-parto (acção “Cegonha e Companhia”, em colaboração com o Centro de Saúde Santa Maria da Feira).

Para a concretização dos objectivos deste Clube contamos com a gentil e útil colaboração de várias empresas do concelho: GINASIUS de Santa Maria da Feira; GINASIUS HEALTH CLUB Paços de Brandão; ABC - Cabeleireiro e Estética - Escola Profissional de Cabeleireiros; SEMPREBONITA - Comércio de Flores, Lda.

d. expressões

Numa quarta-feira, às 09h30, numa sala fria, principiava o Clube Expressões.

Assim que o grupo começou a chegar com a sua simpatia, algumas gargalhadas ainda tímidas, generosidade, disponibilidade para errar e aprender, rapidamente a sala se transformou no nosso espaço, embebida pelo calor humano. Espaço para fazer o quê?

Apresentou-se o desejo que aquele lugar fosse de experimentação, de partilha, de discussão, de inspiração mútua e de desenvolvimento de um projecto.

Havia um percurso a ser lavrado até à corajosa apresentação final do clube à comunidade. Desta forma, as três fases do clube foram expostas: trabalhar em grupo e ter consciência de grupo através de jogos de apresentação, de aproximação, de coordenação com o par e com o grupo, de observação, de concentração, de contacto e confiança; exploração das potencialidades de algumas expressões artísticas (corporal, dramática, plástica, rítmica...) como ferramentas para a

valorização individual e como experimentação de várias linguagens que poderiam vir a ser usadas no projecto final; desenvolvimento de um projecto.

As sessões foram decorrendo e a nossa sala ia sendo surpreendida por várias dinâmicas, intervenções, desafios e conversas. Aquecíamos e despertávamos o corpo, desafiávamos os reflexos e a nossa rápida resposta física e mental, usávamos os 5 sentidos para redescobrir o mundo que nos rodeia, aceitávamos o jogo e éramos árvores sacudidas pelo vento, adivinhávamos o rosto de alguém utilizando os dedos como sendo os nossos olhos, coordenávamo-nos com o outro e com o grupo usando apenas a comunicação não-verbal, provocávamos o nosso equilíbrio, explorávamos os vários tipos de observação e de memória aliados aos sentidos, trabalhávamos sobre a concentração, a noção espacial, estimulávamos a imaginação, criávamos máquinas de ritmos, éramos o espelho do outro e a simetria corporal colocava à prova o controlo sobre os movimentos do nosso corpo... Como ferramentas usávamos a música, a dança, os balões, as bolas, o desenho, as corridas, as palavras, os ritmos, os abraços, o riso, a brincadeira e o jogo. Aos poucos, fomos traduzindo emoções, deixávamo-nos surpreender pelas nossas capacidades, e quase sem dar fé, ultrapassávamos obstáculos e limites pessoais, permitindo estar mais abertos a nós e aos outros.

Éramos um grupo e tinha chegado a hora de parar e reflectir sobre o que queríamos construir para o produto final do clube e quais seriam os meios seleccionados. Encontrámos.

Uma sequência corporal, rítmica e textual, que retratasse o percurso desde que ficaram na condição de desempregados até terem chegado à Alpe, e de que forma esta vivência os influenciou. Numa simples composição, contarem pedaços das suas histórias, homenagear as suas famílias e amigos, e também a acção que a Alpe teve sobre cada um, assim como as pessoas que a constituem (formandos, formadores, equipa...).

Em suma, uma viagem desde a Sombra até à Luz, com o tema que os trouxe até aos clubes - o Desemprego. Esta espécie de “anúncio ao vivo” da Alpe feito com participantes reais, poderia percorrer os centros de emprego da região ou outros locais pertinentes, onde no final de cada apresentação, entregar-se-iam flyers da Alpe fazendo a sua divulgação e promoção com testemunhos em primeira mão.

Mas por motivos pessoais e profissionais dos elementos do clube, não foi possível os ensaios desta apresentação acontecerem, porque apenas a falta de um elemento colocava em causa a prestação do grupo e tínhamos de fazer ajustes constantes, e como de momento o tempo não era nosso amigo, tivemos de optar por outro tipo de produto final para o clube que não estivesse tão dependente da presença de todos os participantes do clube. Os planos servem para isto mesmo, para serem ajustados às necessidades dos intervenientes.

Encontrámos um segundo produto final, também ele muito válido. A dinamização de jogos que experimentámos no clube junto de idosos, crianças e com o público aquando do lançamento do livro correspondente ao processo da 4.ª Edição dos Clubes Alpe.

e. artes

A vivência artística contribui para o desenvolvimento de competências que influenciam o modo de pensar e produzir. Com o Clube das Artes, foram promovidas actividades artísticas no sentido de que os participantes pudessem desenvolver e ultrapassar desafios de índole colectiva e pessoal e potenciasses as capacidades no que às preocupações estéticas e culturais dizem respeito. As metodologias e estratégias utilizadas permitiram caminhar num sentido de mudança, procurando ir ao encontro das necessidades das pessoas.

A adequação de estratégias de ensino/aprendizagem foram sugeridas e propostas de acordo com as características do grupo fazendo sempre a ponte com o mercado de trabalho e as consequentes experiências práticas trazidas da sua vida sempre com o propósito de uma apresentação ou produto final. A criação e a realização de objectos diversos foram-no sempre com intuito do desenvolvimento de saberes adquiridos e o aumento gradual das exigências na qualidade de trabalho.

No início dos Clubes muitos adultos se perguntavam se algum dia iriam conseguir pintar. No final, podemos afirmar que atingiram os objectivos, mais, o prazer de criar apoderou-se deles e hoje são capazes de fazer e explorar. A Arte é agora para eles a possibilidade de interacção entre o seu pensamento e as suas emoções. Foi também preocupação incentivar os participantes para a recolha de informação, pesquisa no campo artístico e visitas a Museus. Estas revelaram-se importantes na medida em que permitiram uma actualização e contacto com a realidade cultural do concelho de Santa Maria da Feira. A orientação dada aos participantes permitiu o enriquecimento visual e o domínio básico de processos técnicos passíveis de se realizarem em espaço doméstico com ajuda de instrumentos acessíveis. Foram dinamizadas actividades sempre na perspectiva da total autonomia na realização dos trabalhos. De facto, as actividades realizadas no campo da pintura em seda e sobre tela seduziram muito os participantes que realizaram trabalhos de boa qualidade. No entanto, outros trabalhos foram sendo produzidos como o papel marmóreado, a estampagem /monotípia, a decoupage, o feltro e o exercício das cores. A dinâmica conseguida neste clube não deu espaço à sombra sendo que a luz invadia e irradiava o rosto de todos os participantes. As visitas aos Museus de Santa Maria de Lamas e ao Museu do Papel em Paços de Brandão foram pontos muito positivos no nosso trajecto. Permitiu o contacto com diferentes conteúdos e contribuiu para o “consumo cultural”.

O nosso caminho foi percorrido tendo como final mostrar à comunidade o valor que cada um dos participantes pode emprestar à sociedade. Desta forma, realizámos uma actividade junto da Cercilamas em que os estes tutoraram uma acção para indivíduos com Necessidades Educativas Especiais, colocando em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do clube e promovendo a valorização social dos indivíduos.

f. emprego

O Clube de Emprego é dinamizado ao abrigo de uma parceria estabelecida entre a ALPE - Agência Local em Prol do Emprego e a AMS - Associação Metropolitana de Serviços. A AMS é uma instituição sem fins lucrativos que desenvolve o seu trabalho seguindo uma metodologia de rede na Grande área Metropolitana do Porto, tendo como objectivo o desenvolvimento de acções de inserção sócio-profissional junto de públicos em situação de desfavorecimento face ao mercado de trabalho.

A dinamização do Clube de Emprego passa por duas fases distintas, que são desenvolvidas ao abrigo do protocolo de colaboração entre a AMS e o Instituto de Emprego e Formação Profissional - IEFP.

A primeira fase tem por base o Programa de Activação para a Empregabilidade - PAE, Acção 1.3 do Eixo-1, Activação. Os seus principais objectivos são: activar os destinatários no sentido da definição e cumprimento do seu projecto profissional; preparar os destinatários para a realização de actividades de procura activa de emprego acompanhada; reforçar a ligação dos públicos-alvo em situação de desfavorecimento com as entidades, públicas e privadas, a desenvolver intervenção ao nível da acção social e da empregabilidade.

O PAE tem a duração de 25 horas, concretizadas na realização de 10 sessões semanais de 2 horas e 30 minutos cada uma. As temáticas abordadas são as seguintes: recursos para a procura de emprego, percursos formativos e de subida de escolaridade, a procura activa de emprego, o curriculum vitae, cartas de apresentação, candidatura e auto-candidatura, a entrevista de emprego/formação, atitude comportamental, comunicação eficaz, gestão de conflitos e auto-imagem (auto-estima e auto-confiança). Estas temáticas são estruturadas no sentido de desenvolver junto dos participantes competências de empregabilidade, e têm por base uma metodologia activa de partilha de experiências, divulgação de informação, realização de exercícios e visionamento de vídeos pedagógicos.

Participaram na primeira fase do Clube de Emprego 9 pessoas das quais 2 integraram-se profissionalmente e uma iniciou frequência de acção de formação. Das actividades desenvolvidas, os produtos mais visíveis são os currículos dos participantes e cartas de apresentação.

A segunda fase tem por base a Estratégia de Acompanhamento Conjunto - Tutoria para a Empregabilidade (EACTE), Acção 2.5 do Eixo-2, Informação e Acompanhamento. Os seus principais objectivos são: apoiar os beneficiários na concepção de estratégias a adoptar na prossecução do seu percurso pessoal de integração sócio-profissional; conceber, em conjunto, itinerários individualizados de inserção que respeitem as especificidades de cada pessoa; promover acções de acompanhamento personalizadas, de acordo com as estratégias de integração sócio-profissional previstas para os beneficiários em acompanhamento conjunto; elucidar os beneficiários sobre a importância de uma postura mais activa face à sua reintegração sócio-profissional, compreendida numa perspectiva de formação/aprendizagem permanente; reforçar a importância da aprendizagem ao longo da vida como impulsionador do desenvolvimento pessoal e da realização sócio-profissional.

O EACTE tem a duração de 25 horas, concretizadas na realização de 10 sessões semanais de 2 horas e 30 minutos cada uma, onde se encontram a participar 8 pessoas, com data prevista de término a 20 de Maio de 2010.

As actividades do programa de tutoria para a empregabilidade encerram uma tipologia diversificada de acordo com os momentos específicos do acompanhamento, nomeadamente: Balanço das Competências, como actividade transversal a todo o decorrer do programa; Sessões de Procura Activa Acompanhada, onde se explora, na prática, a concretização das seguintes tarefas: estabelecimento de contactos, elaboração de candidaturas, pesquisa de informação, análise de propostas, etc; Sessões Temáticas Genéricas, alusivas a questões concretas, decorrentes do balanço e da reflexão que vão sendo feitos e do trabalho de procura activa de emprego e formação, mas também alusivas a questões transversais a todo o projecto.

Concretamente, em termos de actividades práticas orientadas para o projecto individualizado de cada participante, estão previstas as seguintes iniciativas: análise conjunta de ofertas de emprego e proposta de formação: descobrir as reais potencialidades das ofertas, adoptando uma postura crítica e construtiva face às condições propostas; desenvolver estratégias mais eficientes de resposta a anúncios; a importância das candidaturas espontâneas e a sua adequação aos contextos; preparação para entrevistas.

Prevê-se a continuação da parceria AMS/ALPE para as próximas edições dos Clubes ALPE.

4. PERCURSOS SENTIDOS: O IMPACTO DOS CLUBES NOS PARTICIPANTES

“Graças à sombra apreciamos a luz...”

No final da 4.ª edição dos Clubes LAPE, importa avaliar não só o seu funcionamento ao nível das práticas, como também o impacto junto dos seus participantes, de modo a desenvolver um conhecimento sustentado sobre os aspectos mais positivos, permitindo a sua optimização e procurando a melhor forma de solucionar eventuais problemas.

Apresenta-se de seguida a proposta do modelo de avaliação adoptado, bem como uma breve apresentação dos procedimentos e instrumentos construídos para o concretizar. Posteriormente, é apresentada uma breve avaliação, na perspectiva dos participantes dos Clubes ALPE, acerca do seu funcionamento e do impacto destes na sua vida pessoal.

O PROJECTO DE AVALIAÇÃO EXTERNA

O conceito de avaliação não deve ser limitado a uma mera medição de resultados obtidos no final de um processo, sendo antes um acompanhamento ao desenrolar desse mesmo processo, fornecendo dados que permitam ir introduzindo alterações necessárias à sua melhoria constante. A avaliação deve então ser encarada como um dispositivo gerador de melhorias e de formação, pois permite identificar problemas e fornecer pistas para uma intervenção. Apesar das avaliações internas serem de elevada importância, é reconhecida a importância a uma visão mais crítica e distante, uma visão descomprometida, sendo possível apenas por quem está “fora”. Ou seja, um projecto deve ser sempre avaliado externamente, ainda que, sempre acompanhado por uma auto-avaliação.

Neste sentido, assumimos duas dimensões de avaliação: formativa e sumativa. A avaliação formativa externa não implica uma total neutralidade, mas antes uma construção distanciada e crítica. Esta avaliação foi conduzida durante a realização dos Clubes ALPE e teve como finalidade prestar informações avaliativas relevantes, úteis para melhorar eventuais aspectos menos positivos que foram surgindo ao longo da sua realização. Para este propósito, as Assembleias de Clubes foram ótimos momentos reflexivos, de debate e partilha de ideias. A outra dimensão da avaliação foi a sumativa, mais focalizada para os resultados finais dos Clubes ALPE e na aferição de eventuais mudanças na vida dos participantes, o que nos permite uma análise à qualidade deste dispositivo de educação-formação. A par de tudo isto, foi realizada uma avaliação quantitativa, com o objectivo de caracterizar a população inscrita nos Clubes ALPE.

Foram seleccionadas algumas dimensões a avaliar: Expectativas iniciais (Participantes e Dinamizadores); Dinâmicas instituídas pelos Clubes ALPE; Modos de construção do percurso de cada clube; Representações que os Participantes fazem dos clubes; Efeitos gerados a partir da participação no/s clubes; Problemas que são identificados; Propostas para melhor funcionamento; Expectativas que projectam no final dos Clubes ALPE (Participantes);

Foi considerado pertinente o uso de vários instrumentos, nomeadamente através da observação participante; entrevistas semi-estruturadas no início e no final dos Clubes (Dinamizadores); ficha de registo/avaliação da sessão (Dinamizadores); Diário de Bordo (Participantes); Ficha de avaliação intercalar do clube (Dinamizadores e Participantes) e por fim os Grupos de Discussão Focalizada (Participantes).

O objectivo deste dispositivo metodológico tão variado permitiu alcançar o máximo de participantes possíveis, bem como permitir um conhecimento mais aprofundado acerca do impacto dos clubes na vida dos seus participantes. Consideramos ser também muito interessante a auscultação dos dinamizadores e da avaliação que eles próprios fazem dos Clubes.

O IMPACTO DOS CLUBES ALPE NOS SEUS PARTICIPANTES

Não sendo de todo objectivo deste dispositivo a promoção da transposição da condição de “não-empregado”, bem como contrariar o défice das qualificações escolares, profissionais e a subcertificação das competências dos seus participantes, seria errado considerar que em nada os Clubes ALPE contribuíram para tal. No entanto, embora implicitamente, os Clubes ALPE são um caminho preparatório e uma “metamorfose” na relação com o mundo e com os saberes, pois o saber é força, emersão, libertação, conscientização e [re]orientação para a acção participativa, coesão social, cidadania e democracia.

Gráfico 1

Situação face ao emprego dos Participantes dos Clubes ALPE.

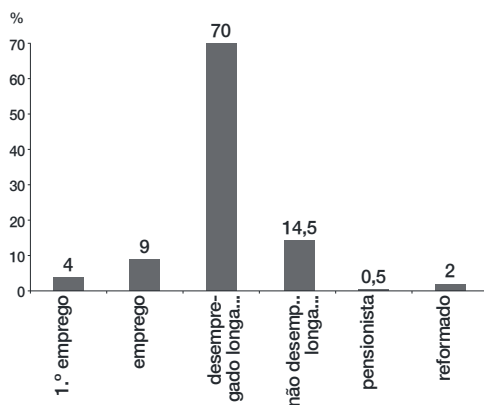
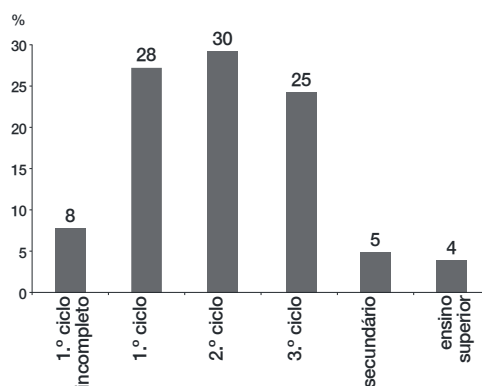


Gráfico 2

Nível de escolaridade dos Participantes dos Clubes ALPE.



Neste tipo de trabalho com adultos, é fundamental valorizar as experiências vividas, que são um suporte importante da sua aprendizagem, um processo interno do sujeito e que corresponde à sua auto-construção como pessoa. É também por isso que, em vez de desenvolver um discurso formal acerca da importância destes dispositivos de educação/formação para a vida dos seus participantes, consideramos extremamente pertinente a apropriação dos sentidos que os próprios participantes atribuem aos Clubes ALPE e a partir dos seus próprios testemunhos tecer algumas considerações acerca do impacto dos Clubes na vida de cada um deles. Não se trata de dar voz, pois não consideramos que seja preciso legitimar, através de uma configuração mais formal o discurso de cada um deles, mas antes de valorizar as suas legítimas apropriações acerca do que realmente foram os Clubes

“Começando pelo princípio” e apontando os motivos que levaram cada um deles a participar nos Clubes ALPE, destaca-se a falta de auto-estima, a solidão, a vontade de aprender, a situação de desemprego e as expectativas que a sociedade coloca sobre cada um:

“Aqui somos todos sobreviventes do desemprego. Aqui descobrimos que tudo tem o seu lado positivo, mesmo o desemprego...” (Susana Gomes in Diário de Bordo 1: 15/12/2009);

“Servem para melhor servir a sociedade em que vivemos e que exige muito de nós.” (Susana Gomes in Diário de Bordo1: 15/12/2009); “Quero ter mais auto-estima... fazer amizades” (Gabriela Pinto in Diário de Bordo 1: 14/12/2009);

“No nosso tempo não tivemos essa oportunidade e agora estamos a realizar um sonho e a aprender coisas novas e a fazer amizades novas... Não quero perder esta oportunidade de aprender e evoluir um pouco mais.” (Maria Rosa Silva in Diário de Bordo 1: 28/12/2009);

“Vim para os Clubes ALPE também para fugir um pouco da solidão” (Maria Rosa Silva in Diário de Bordo 1: 28/12/2009);

“Como estou desempregada decidi aproveitar o meu tempo a aprender a comunicar melhor na sociedade, com os meus colegas e amigos” (Maria de Fátima Gomes in Diário de Bordo 1: 25/1/2009);

“Vim para os Clubes ALPE porque tinha necessidade de aprender” (Adriano Oliveira in Diário de Bordo 2: 5/1/2010);

“Quero tornar-me mais útil perante a sociedade” (Maria Dorinda in Diário de Bordo 2: 6/1/2010);

“Estava no desemprego e resolvi sair de casa para aprender coisas novas, conviver com outras pessoas e ficar mais informada” (Rosa Pinho in Diário de Bordo 2: 19/1/2010)

De uma forma geral, todos pareceram concordar na importância que os Clubes têm assumido nas suas vidas, mostrando muitas vezes vontade na continuidade dos mesmos. Todos referem que a maior alteração nas suas vidas está ao nível da auto-estima, na criação de novas amizades e de momentos de convívio e partilha, não esquecendo as importantes aprendizagens que também foram ocorrendo:

“Gostei de todos os Clubes porque todos deram-me esperança de aprender muito.” (Maria José in Diário de Bordo 1: 14/12/2009); “Os Clubes ALPE tem ajudado a manter o corpo e a mente activos, pois depois de uma vida a trabalhar é difícil aceitar a perda de emprego.” (Rosa Reis in Diário de Bordo 3: 12/1/2010); “Agora sinto-me útil e sei que sou capaz de aprender mais.” (Maria Dorinda in Diário de Bordo 4: 3/1/2010); “Um simples obrigada e continuem a dar motivos de alegria e satisfação a todos os que vos procuram.” (Rosa Reis in Diário de Bordo 4: 2/2/2010); “Adorei tudo e todos. Obrigada.” (Margarida Pereira in Diário de Bordo 4: 12/2/2010)

É também pertinente verificar que os próprios Dinamizadores depositavam expectativas de mudança nos participantes dos seus Clubes, ao nível da auto-estima, auto-confiança e nas competências sociais e relacionais:

“Acima de tudo, que as formandas se descubram ou se redescubram. De alguma forma, através da participação nos Clubes, consigam reforçar a sua auto-confiança, desocultem as competências que não estão visíveis e se sintam úteis e capazes.” (Entrevista à Dinamizadora Susana Madeira, Dezembro 2009); “Aumento na auto-estima bem como descoberta de novas capacidades que muitas vezes julgam não ter. Despertar para uma nova fase quer a nível pessoal quer social.” (Entrevista à Dinamizadora Karla Ferreira, Dezembro 2009); “Poder ajudar os participantes a olharem as suas vidas e experiências de forma positiva, aceitarem a mudança, aprenderem novas formas de lidar com os velhos problemas, adquirirem mais competências sociais e relacionais.” (Entrevista à Dinamizadora Ana Onofre, Dezembro 2009)

Afigura-se legítimo dizer que, de uma maneira geral, com base nos sentidos que cada participante atribui aos Clubes ALPE, estes contribuíram para o seu desenvolvimento, nomeadamente ao nível da dimensão cívica, do alargamento da rede de interações, bem como dos saberes adquiridos. Citando Joaquim Azevedo “Não há ventos favoráveis para aqueles que não sabem para onde vão [...], ou seja, os referentes e as utopias constituem, neste contexto social de incerteza, uma importante fonte de iluminação para os caminhos pessoais que há que percorrer” (Azevedo, 1999:102). Conscientes de estarmos numa era de constantes mudanças sociais, sobretudo ao nível do emprego, é fundamental aproveitar oportunidades de desenvolvimento através da educação e da formação por vias não-formais e informais, adequadas às necessidades, motivações e competências e construir o futuro à luz das nossas capacidades para não sermos devorados pela sombra.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Da sombra para a luz, trajectórias e percursos da 4.ª Edição dos Clubes ALPE

COORDENAÇÃO

ALPE - Agência Local em Prol do Emprego

AUTORES

Adriano Reis de Oliveira
Ana Onofre
Ana Rafaela Ferreira
Belmira Oliveira
Carla Susana da Silva Santos
Carlos Couto
Carminda Espinheira
Clara Azevedo
Cristina Ribeiro
Edyumir Pereira
Elvira Lopes
Emerinda Pinto Pereira
Eva Oliveira
Gabriela Pinho
Gavier Marinho Lopes Pinto
Hugo Cruz
Joana Mouta
Júlia Gonçalves
Karla Ferreira
Liliana Silva
Luz Marina Gonzalez
Margarida da Silva Santos
Margarida Pereira
Maria da Conceição Ribeiro Silva
Maria Dorinda de Pinho e Silva Oliveira
Maria Fátima Gomes
Maria José de Pinho Oliveira
Maria Luís Santos
Maria Manuela Tavares
Maria Rosa Oliveira Silva
Marta Ribeiro
Natália Almeida Nogueira
Paulo Ferreira
Regina Pinto
Rosa Maria Ferreira Pinho
Rosa Reis
Susana Gomes
Susana Madeira
Vânia Marisa Resende da Silva

ILUSTRAÇÃO DA CAPA

Telmo Fernandes

DESIGN GRÁFICO

Gabinete de Comunicação, Relações Públicas e Internacionais da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

IMPRESSÃO E ACABAMENTOS

Empresa Gráfica Feirense, S.A.

EDIÇÃO

Projecto Direitos & Desafios - PROGRIDE

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

ENTIDADE EXECUTORA

Associação pelo Prazer de Viver, Saúde, Cultura e Vida - APPV

TIRAGEM

300 exemplares

impresso em papel reciclado

**REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS**

AZEVEDO, Joaquim (1999). Voos de borboleta - Escola, trabalho e profissão. Porto: Edições ASA.

CONTACTOS

alpe

agência local em prol do emprego

TL 913 028 299

T 256 372 076

alpefeira@gmail.com

www.direitosedesafios.com



santa maria da feira câmara municipal



SEGURANÇA SOCIAL



Pelo Prazer de Viver
Saúde Cultura e Vida

Associação Concelhia de Desenvolvimento Social

