

# NEWSLETTER

## AVEIRO+

AVEIRO+ | CLDS 5G  
CÓDIGO DA OPERAÇÃO  
PESSOAS-FSE+-01355200

### PRINCIPAIS DESTAQUES:

#### Atividades do Projeto desenvolvidas:

- **FORMAR+:** Encerra as sessões temáticas deste ano em todas as freguesias
- **COMUNIDADE+:** Mediadores Comunitários terminam funções nas Freguesias de Aveiro
- **AJUDA+:** Fortalece apoio e solidariedade junto de grupos vulneráveis
- **FAMÍLIA+:** Promove a capacitação com novos temas
- **EMPREGA+:** Partilha e reflexão no Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

#### Aveiro+ é notícia

#### Testemunhos

#### Preparar o Ano 2026

## Pensamento do mês

*"Não posso imaginar nada mais aterrorizante do que uma eternidade cheia de homens que eram todos iguais"*

— T.H. White —

## Dezembro em ação

### Construindo comunidades fortes: capacitação, entreaajuda e inclusão

O mês de dezembro marcou o encerramento de um ano repleto de atividades e aprendizagens no âmbito do Projeto Aveiro+.

Durante este período, foram **concluídas sessões temáticas de capacitação, no âmbito das atividades FORMAR+ e FAMÍLIA+**, em todas as freguesias do concelho de Aveiro, com destaque para áreas como saúde mental, violência, direitos sociais, identidade de género, convivência comunitária e cuidados a animais.

As iniciativas envolveram diferentes públicos – jovens, adultos, cuidadores informais, migrantes e pessoas em situação de vulnerabilidade – e contaram com a participação das equipas locais e parceiros do projeto, promovendo reflexão, partilha de experiências, inclusão e solidariedade.

Foram ainda dinamizadas **ações no âmbito da atividade AJUDA+**, fortalecendo o apoio e a solidariedade junto de grupos vulneráveis e proporcionando momentos de entreaajuda, partilha e capacitação. No âmbito das atividades MEDIAR+ e COMUNIDADE+ a intervenção contou também com a colaboração dos mediadores comunitários, capacitados e integrados junto de equipas de intervenção social e comunitária.

Em paralelo, destacam-se ações como o **Seminário "Canais da Inclusão: Trilhar Caminhos para uma Vida Plena e Autónoma"**, que assinalou o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, dinamizado no âmbito da **atividade EMPREGA+**. Esta atividade reuniu entidades empregadoras, pessoas com deficiência, técnicos de intervenção na área, famílias e comunidade em geral, evidenciando o valor da diversidade para a empregabilidade inclusiva.

Dezembro foi, assim, um mês de **aprendizagem, diálogo e integração comunitária**, que reforçou a missão do Projeto Aveiro+: construir comunidades mais solidárias, inclusivas e participativas, preparando o terreno para novas ações em 2026.

## Encerra as sessões temáticas deste ano em todas as Freguesias

No âmbito da atividade FORMAR+ foram realizadas as **últimas sessões do ano civil de 2025**, tendo sido possível **completar a dinamização de todas as temáticas propostas**, e decorrentes da auscultação diagnóstica da atividade Rede FORMAR+.



**SESSÃO TEMÁTICA**  
**"Saúde Mental"**



**SESSÃO TEMÁTICA**  
**"Violência"**



**SESSÃO TEMÁTICA**  
**"Identidade de Género"**



**SESSÃO TEMÁTICA**  
**"Direitos Sociais e Prestações Familiares"**

**"Saúde Mental"** - Sessão realizada no dia **10 de dezembro** na **Junta de Freguesia de São Jacinto**, com indivíduos acompanhados pelo SAAS do Centro Social e Paroquial de São Jacinto. A sessão contou com a presença de **4 participantes**, tendo a sessão incidido na compreensão do conceito de saúde mental e dos fatores que a influenciam, e na promoção de estratégias de bem-estar mental, enfatizando o papel das relações sociais. O *feedback* informal dos participantes foi positivo, no entanto o número de participantes foi pouco expressivo, tendo sido assinalada a importância de reforçar a divulgação e abrir a possibilidade de participação da comunidade em geral.

**"Violência"** - Sessão realizada a **17 de dezembro** na **Junta de Freguesia de Esgueira**, tendo comparecido **4 pessoas** acompanhadas pelo SAAS da Fundação CESDA. A sessão cumpriu, de forma global, os objetivos definidos, assumindo-se como um espaço relevante de reflexão, partilha e apoio. Ao longo da sessão foram abordados conteúdos fundamentais, nomeadamente o conceito de violência, os diferentes tipos de violência (física, psicológica, verbal, sexual e económica) e as atitudes a adotar perante situações de violência, quer enquanto vítimas, quer enquanto testemunhas, reforçando a importância de pedir ajuda, denunciar e recorrer aos recursos de apoio existentes.

**"Direito Sociais e Prestações Familiares"** - Sessão realizada no dia **19 de dezembro**, na **Junta de Freguesia de Santa Joana**, com pessoas acompanhadas pelo SAAS do Centro Social de Santa Joana Princesa. Contabilizaram-se **6 participantes**. O objetivo da sessão passou por sensibilizar e informar os participantes para os seus direitos e prestações familiares existentes, promovendo o bem-estar, igualdade de oportunidades e coesão social. Esta sessão teve uma avaliação, formal e informal das partes intervenientes, muito positiva. Verificou-se um nível de envolvimento e participação elevado, partilhando as suas experiências pessoais e expondo questões que acabaram por orientar a sessão. Estes momentos possibilitaram a informação e encaminhamento de algumas situações.

**"Identidade de Género"** - Sessão realizada a **19 de dezembro**, na **Junta de Freguesia de São Bernardo**. Compareceram **10 participantes**, acompanhados pelos SAAS da Fundação Padre Félix e da Santa Casa da Misericórdia de Aveiro - Oliveirinha. A sessão cumpriu, de forma global, os objetivos definidos, assumindo-se como um espaço relevante de reflexão, partilha e diálogo sobre uma temática atual e socialmente pertinente. Ao longo da sessão foram abordados conteúdos fundamentais, nomeadamente os conceitos associados à identidade de género, a desconstrução de estereótipos e preconceitos, bem como a importância do respeito, da inclusão e da igualdade de género.



## COMUNIDADE+

### Mediadores Comunitários terminam funções nas Freguesias de Aveiro

No final de dezembro de 2025 **terminou a atividade COMUNIDADE+** cessando os apoios à comunidade realizados pelos Mediadores Comunitários. Estes apoios foram **realizados por 4 dos 5 participantes** inicialmente selecionados para o programa de capacitação, uma vez que um dos participantes não conseguiu concluir o referido programa por motivos de ordem familiar.

Os apoios foram desenvolvidos em articulação com as Equipas de SAAS do **Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora de Fátima**, do **Centro Social e Paroquial de São Jacinto** e do **Centro Social Santa Joana Princesa**, nas respetivas freguesias, por se tratarem das freguesias de residência dos Mediadores Comunitários. A **caracterização deste primeiro grupo de mediadores** revela uma predominância de mulheres, maioritariamente em situação de desemprego de longa duração, com idades entre os 60 e 69 anos e com escolaridade correspondente ao 1.º ciclo do ensino básico.

Nesta atividade, **foram realizados 126 apoios, representando um total aproximado de 217 horas** de apoio efetivo às instituições e à comunidade, apoio que foi avaliado como positivo pelos mediadores e que revelou, na sua generalidade, grande satisfação dos mesmos, tendo sido realçado o sentimento de utilidade que esta atividade proporcionou.



## AJUDA+

### Fortalece apoio e solidariedade junto de grupos vulneráveis

Durante o mês de dezembro foram realizadas as **últimas sessões dos grupos** constituídos no âmbito da atividade AJUDA+.

No dia 09 de dezembro de 2025, realizou-se a última sessão do grupo de **Cuidadores Informais**.

No total, foram contabilizados **14 participantes** neste grupo. A análise sociodemográfica permite identificar que a maioria é do sexo feminino, enquadrada na faixa etária dos 50-59 anos, com habilitações literárias maioritariamente ao nível do ensino secundário e em situação de desemprego de longa duração.

O grupo de **Pessoas em Situação de Sem-Abrigo** participou em 2 sessões durante o mês.

Este grupo foi constituído por **9 participantes**, tendo sido o grupo com um **maior registo de assiduidade**, com frequência da maioria dos elementos de 75% ou mais sessões. Deste grupo identifica-se o seguinte perfil sociodemográfico: a maioria é do sexo masculino, pertencentes à faixa etária dos 40-49 anos, predominantemente com baixa escolaridade (1º e 2º ciclos) e em situação de desemprego de longa duração.

O grupo de **Migrantes** participou em 2 sessões durante o mês.

Este grupo foi constituído por **10 participantes**, e foi o grupo onde se registou uma **menor adesão**, com um nível de assiduidade baixo: apenas 2 pessoas registaram uma participação superior a 50% e nenhum participante frequentou as sessões a 100%. O perfil sociodemográfico dos participantes é o seguinte: a maioria é do sexo feminino, tendo as faixas etárias 30 - 39 anos e 60 - 69 anos uma maior expressão, verifica-se uma grande heterogeneidade no que concerne à escolaridade (desde o 2º ciclo de ensino até ao mestrado) e prevalência de participantes em situação de desemprego de longa duração.

Sendo os grupos suprarreferidos, grupos de entreajuda, com carácter psicoterapêutico, as sessões não foram acompanhadas pelos elementos do Projeto Aveiro+, que apenas estiveram no início e término de cada sessão. No entanto, foi possível aferir, quer através das partilhas informais, quer da análise aos questionários de satisfação preenchidos, que a avaliação da atividade foi positiva, cumprindo o objetivo de partilha de experiências e entreajuda.

De forma geral, as principais dificuldades identificadas relacionam-se com a assiduidade às sessões, sendo os fatores apontados a falta de transporte, condições meteorológicas e a desmotivação decorrente da ausência de alguns elementos do grupo ao longo do tempo. Apesar destas dificuldades, o *feedback*, tanto formal como informal, dos participantes e do dinamizador, foi globalmente muito positivo.





## FAMÍLIA+

### Promove mais capacitação com novos temas

No mês de **dezembro de 2025** foram dinamizadas as **últimas 3 sessões de capacitação** do referido ano civil, com a introdução de novos temas, mas mantendo o foco no desenvolvimento de competências pessoais, sociais e familiares, de agregados familiares residentes em habitação social.

No dia **4 de dezembro** de 2025 realizou-se mais uma sessão da atividade FAMÍLIA+, subordinada ao **tema “Emigração, Exploração Laboral e Tráfico de Seres Humanos”**, tendo participado **11 pessoas**. Esta sessão focou-se na **sensibilização, desmistificação e esclarecimento de conceitos e mitos relacionados com a migração e com formas de exploração de migrantes**, permitindo aos participantes a reflexão sobre estas temáticas com o intuito de desenvolver o respeito e a empatia pela população migrante, assim como prevenir e/ou alertar para a eventual prática de crimes com esta população.

A sessão recebeu uma avaliação muito positiva por parte dos participantes, do dinamizador e da Equipa Aveiro+, tendo os participantes demonstrado elevada satisfação e interesse em participar em futuras sessões temáticas.



No dia **17 de dezembro** de 2025 realizou-se a sessão **“Cuidados a Animais e Viver em Comunidade”**, dinamizada pela Médica Veterinária Municipal, com a **participação de 12 pessoas**. A sessão abordou a **legalização dos animais (identificação, vacinação e registo), cuidados de saúde, higiene, alimentação, bem-estar físico e emocional, e incluiu a divulgação do programa de apoio à saúde veterinária para animais de companhia e do programa CED (captura, esterilização e devolução)**.

A sessão foi avaliada de forma positiva pelos participantes, dinamizador e Equipa Aveiro+, destacando-se a oportunidade de partilhar preocupações, esclarecer dúvidas e a elevada interação entre os participantes.

A última sessão desta atividade decorreu a **19 de dezembro** de 2025, com o **tema “Viver Juntos: diálogo, convivência e cuidado com o espaço comum”** e contou com **15 participantes**. A dinamização da sessão, que cumpriu de forma geral os objetivos propostos, centrou-se na **promoção do diálogo, da reflexão participativa e da partilha de experiências**, permitindo aos presentes identificar **desafios associados à convivência em espaços comuns** e refletir sobre **estratégias para a melhoria das relações**, do respeito mútuo e do cuidado com o espaço partilhado.

No que concerne à avaliação da sessão, destaca-se como positivo o debate, interação, possibilidade de ouvir diferentes opiniões, o esclarecimento dos temas abordados e a participação ativa do grupo. No entanto, sendo um tema com muita pertinência, mas alguma sensibilidade, destacaram-se alguns pontos negativos ou de dificuldade durante a sessão.

A avaliação que, globalmente, foi considerada positiva, evidencia a pertinência da temática e a relevância da continuidade de ações de sensibilização e promoção da convivência comunitária.





## EMPREGA+

### Partilha e reflexão no Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

#### Seminário "Canais da Inclusão: Trilhar Caminhos para uma Vida Plena e Autónoma"

A Equipa do Projeto Aveiro+ e as entidades parceiras da Rede EMPREGA+ promoveram o **Seminário "Canais da Inclusão: Trilhar Caminhos para uma Vida Plena e Autónoma"**, realizado a **3 de dezembro de 2025**, assinalou o **Dia Internacional das Pessoas com Deficiência**, destacando as potencialidades da diversidade na promoção da empregabilidade inclusiva.

Este seminário contou com 3 painéis e 1 mesa redonda onde se pretendeu **abordar todo o percurso de vida das pessoas com deficiência, desde a escola até à vida ativa e integração no mercado de trabalho**, com foco nos apoios e obstáculos existentes, visão das próprias pessoas, famílias, entidades de intervenção social com esta população e empresas com testemunho de uma boa integração.

A programação do seminário contou, ainda, com a realização de uma **Dinâmica Sensorial, "Nos Sapatos do Outro: Experimentar a capacidade"**, trazida pela Equipa do Programa Individual de Estudos Multidisciplinares e do CIDTFF/FCT da Universidade de Aveiro e pela ACAPO; contou com a **Exposição "Lugar Comum"** criada pela Associação Pais em Rede e com a **atuação do Projeto Dança para a Inclusão - Movimento em Foco**, pela DCTR - Associação Cultural. Para além desta programação, vários parceiros divulgaram as suas atividades.

As inscrições neste seminário superaram as expectativas iniciais, tendo contado com um **total de 103 participantes**. Os momentos vividos neste seminário foram marcados pela humanização, pela afirmação, tanto das entidades empregadoras ("Moliceiros"), como dos trabalhadores com deficiência ("Timoneiros") pela vontade de abrir portas para a empregabilidade inclusiva. Os "Timoneiros" trouxeram testemunhos essenciais da realidade de quem, diariamente, se empenha para corresponder aos objetivos do posto de trabalho e pretende ter estabilidade na sua vida profissional. **O direito de alcançar a autonomia é uma questão primordial para estes "Timoneiros", para as famílias e para toda a comunidade.** O avanço alcançado trouxe motivação para continuar o percurso, mostrando que há muitas pessoas empenhadas em fortalecer a comunidade, construir empresas sólidas e formar equipas que se complementam, aprendem e se unem na sua diversidade.





## Aveiro+ é notícia



**Per Aveiro**  
 Administrador · 5 d ·

Celebrar o 3 de dezembro é refletir sobre o lugar que construímos juntos.

No Seminário "Canais da Inclusão. Trilhar Caminhos para uma Vida Plena e Autônoma", tivemos a oportunidade de parar e questionar: o que é, afinal, um lugar comum? Aquele espaço que pertence a todos, onde ninguém precisa de pedir licença para entrar, para ser, para pertencer.

A exposição "Lugar Comum", autoria das pessoas apoiadas pelo Núcleo de Aveiro, trouxe-nos precisamente este convite à reflexão. Porque falar de inclusão não é falar de favores - é falar de responsabilidade social. É questionar quantas portas cada um de nós pode abrir, sem que seja uma abertura forçada.

Ao longo do dia, podemos ouvir histórias sobre o mundo do trabalho - tanto por parte das pessoas apoiadas como pelas empresas que as acolhem. A Anita, uma jovem apoiada pelo núcleo de Aveiro, partilhou a sua experiência profissional num testemunho que mostra que a inclusão acontece quando há oportunidade real. As partilhas de histórias e vivências lembram-nos que a inclusão efetiva acontece quando criamos contextos onde a diversidade humana é, simplesmente, natural.

Porque somos humanos, porque nos relacionamos com outros seres humanos. E é nessa relação que construímos, todos os dias, esse lugar comum que queremos que seja verdadeiramente de todos.



## Preparar o Ano 2026

O mês de **dezembro marcou o encerramento das atividades do Projeto Aveiro+ previstas para 2025**. A equipa realizou um **balanço das ações implementadas e reuniu com os prestadores de serviços para identificar aspetos positivos, dificuldades e sugestões de melhoria**.

Com vista à preparação do próximo ano, foram **iniciadas reuniões para a possível contratação de recursos e/ou estabelecimento de novas parcerias**. O Projeto Aveiro+ entra agora numa fase de avaliação das atividades realizadas, ajustamento de procedimentos e planeamento das novas contratações para 2026, garantindo a continuidade e o reforço das suas ações junto da comunidade.

## Testemunhos+

Partilhamos alguns **testemunhos recolhidos em dezembro de 2025**, através dos questionários de satisfação, sobre os aspetos que os participantes consideraram mais positivos nas atividades dinamizadas.

Gostei muito da atenção que me deu. Gostei de desabafar, de falar

(Sugestão) aumentar o tempo das sessões

Gostei do convívio

(Gostei de...) saber os direitos que não sabia que tinha

Boa formação. Pessoas simpáticas.

(Foi positivo) a comunicação e a partilha

A minha sugestão é de aumentar os dias/secções

(Foi positivo) saber os direitos que não sabíamos que tínhamos

Dar visibilidade a estas problemáticas. Estarem presentes vários representantes (Educação, Emprego, Família, Pessoas com Deficiência)

O negativo é o tempo, que é insuficiente.

O que tenho de positivo é que aprendi muitas coisas novas...

(Foi positivo) os assuntos abordados - atuais e pertinentes

Para mim acho que foi tudo positivo na medida em que a partilha é sempre positiva e essencial.

(Sugestão) Fazer mais atividades como essas.

(Foi positivo) os testemunhos na 1ª Pessoa

Realização de mais momentos como este com maior divulgação.

Parabéns e mais e mais informação. Continuar com Seminários

Nada a acrescentar / super acolhedor e bem comunicativo

(Foi positivo) o trabalho colaborativo na preparação do evento

## Projeto Aveiro+ | CLDS 5G

Centro de Congressos de Aveiro | Cais da Fonte Nova | 3810 - 200 Aveiro

234 406 314 | 922 206 361 | [aveiromais@cm-aveiro.pt](mailto:aveiromais@cm-aveiro.pt)

<https://www.cm-aveiro.pt/servicos/acao-social/projetos-de-intervencao-social/clds-5g-aveiro>

ACOMPANHEM-NOS PARA MAIS NOTÍCIAS