



Projeto 3 A/R

ACREDITA
ACEITA + R
AVANÇA

RE

FAZER
INVENTAR
CONTRUIR
NAS CER
COMEÇAR



Projeto 3 A/R

Muitas das pessoas inseridas em centros de acolhimento enfrentam desafios diários que podem afetar a sua saúde mental, emocional e física, este projeto procura responder a essas mesmas necessidades através de atividades multifacetadas, estruturadas e terapêuticas.

Objetivo Geral :

- Promover o bem-estar e o desenvolvimento cognitivo, emocional e físico.

Objetivos específicos:

- Aumentar a auto valorização do trabalho e mérito individual
- Promover a partilha e a entreaajuda
- Desenvolver a capacidade cognitiva dos participantes
- Criar de um espaço de inclusão e partilha
- Disponibilizar ferramentas de reabilitação e tratamento terapêutico

Para concretizar este projeto, procuramos a colaboração de parceiros e doadores que possam contribuir com materiais de qualquer tipo, independentemente de serem novos ou não e do seu valor, como sobras de coleções, materiais com defeitos ou excedentes.

Algumas Atividades Previstas no Projeto "Aromas e Emoções":

- Oficinas de arteterapia (pintura, colagem, costura, teatro, música, poesia, entre outras);
- Biodança e meditação;
- Sessões de psicoterapia em grupo na natureza;
- Roda de conversa e jogos de cultura geral;
- Técnicas de respiração e potinho da calma;
- Atividades de gratidão e desenvolvimento emocional;
- Visitas e saídas culturais (cinema, teatro, museus, parques, entre outros locais);
- Oficinas temáticas, carpintaria, culinária, natação e uma loja social.



As atividades incluem oficinas de arteterapia, sessões de psicoterapia em grupo, atividades culturais e de desenvolvimento pessoal, entre outras. Destacamos a arteterapia, que utiliza diversas formas de expressão artística como ferramenta terapêutica e de reabilitação, com benefícios amplamente reconhecidos, tais como:

- Expressão e comunicação de sentimentos;
- Redução do estresse e da ansiedade;
- Promoção do equilíbrio emocional e aumento da autoestima;
- Contribuição para a concentração, atenção e memória.

Os principais motivos para a relevância destas atividades incluem:

Promoção do Desenvolvimento Cognitivo

- As atividades propostas estimulam a memória, a atenção, a concentração e outras funções cognitivas essenciais para a autonomia e qualidade de vida.

Apoio ao Bem-Estar Emocional e Psicológico

- Oficinas como a arteterapia, rodas de conversa e técnicas de respiração permitem que os participantes expressem os seus sentimentos de forma saudável de forma a lidarem com emoções como tristeza, ansiedade, medo e estresse.

Valorização e Resgate da Autoestima

- Através da realização de trabalhos manuais, artísticos e colaborativos, as pessoas sentem-se valorizadas e reconhecem as suas habilidades e méritos pessoais.

Criação de um Espaço de Inclusão e Partilha

- O projeto promove o convívio social, a ajuda e a partilha, de forma a combater o isolamento, através da criação de um ambiente acolhedor onde todos se consigam sentir respeitados.

Melhoria da Saúde Física e Qualidade de Vida

- Atividades como biodança, natação e oficinas práticas (carpintaria e culinária) incentivam a mobilidade, a coordenação motora e a saúde física dos participantes.



Ferramenta de Reabilitação e Tratamento Terapêutico

- O projeto é especialmente relevante para pessoas com depressão, transtorno do espectro autista, dependência química ou traumas, com o intuito de oferecer alternativas criativas e eficazes para o autoconhecimento e para superar as dificuldades.

Acreditamos que este projeto contribuirá significativamente para o desenvolvimento, para a qualidade de vida, fortalecer as capacidades individuais e construir um futuro com mais esperança e qualidade de vida.

dos nossos utentes.

Com isto, solicitamos gentilmente o vosso apoio através da doação de materiais que possam ser utilizados nas atividades para assim ser possível dar início ao projeto..

Estamos à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas e informações adicionais sobre o projeto.

Agradecemos antecipadamente a sua atenção e colaboração para este projeto social.

Atenciosamente,

Beatriz Resende e Maria Rosário Reis

Técnicas de Apoio Psicossocial

Contactos: +351 966 345 531 | +351 913 732 241

Email: cabeato.vitae@gmail.com

Centro de acolhimento do beato

Coordenação: Dra. Marta ferreira

Contacto: marta.ferreira@assoc-vitae.org

Site: <https://www.assoc-vitae.org/pt/home>



Associação vitae

Projetos sociais:

Atualmente a VITAE desenvolve em simultâneo catorze projetos de intervenção orientados para responder a Pessoas em situação de vulnerabilidade e risco social:

- Centro de Acolhimento do Beato – desde 1999
- Centro de Acolhimento de Alcântara, atualmente Casa do Lago – desde 2012
- Centro de Acolhimento de Emergência Social – Residência Social São João de Deus – desde 2012
- Equipa Técnica de Intervenção de Rua de Sintra – desde 2012
- Equipa Técnica de Intervenção de Rua de Lisboa – desde 2016
- Cantina Social “Mais um Prato” – desde 2019
- Lavandaria Sustentável – desde 2020
- Housing First – desde 2020
- Centro de Alojamento de Emergência Municipal Manutenção Militar– desde 2021
- Unidade Móvel da Amadora – desde 2022
- Apartamentos Partilhados de Apoio a Pessoas em Situação de Sem-Abrigo – desde 2022
- Apartamentos Partilhados Be Home – desde 2023
- Projeto Be Live – desde 2024
- Projeto Be Hope – desde 2024



Centro de acolhimento do beato

Este Centro tem capacidade para acolher 271 pessoas destinadas a pessoas em situação de extrema vulnerabilidade, em risco social e pessoas em situação de sem-abrigo.

No total está dividido em quatro tipos de alojamento:

- A Comunidade de Inserção Masculina com vaga para 30 pessoas;
- A Comunidade de Inserção Feminina com capacidade para 18 pessoas.

Estas respostas têm como objetivo geral contribuir para uma gradual autonomia e inserção.

- O Centro de Alojamento Temporário que pode acolher até 78 pessoas.

O principal propósito é assegurar todos os meios que possam conduzir à dignificação das mesmas, procurando essencialmente a sua estabilização.

- O Centro de Alojamento de Emergência que conta com 145 vagas, inicialmente em regime noturno e atualmente a 24h.

Tem o objetivo de suprimento das necessidades básicas, e acompanhamento biopsicossocial.