

# Apresentação do Projeto

**“Ser + Cidadão:  
capacitar e  
empoderar”**

**Julho 2015**

# Sobre o projeto...

**Título:** Ser + cidadão

**Temática:** Capacitação e empoderamento

**Entidade promotora:** Núcleo Distrital de Bragança  
da EAPN Portugal

**Duração do projeto:** 25 de maio a 3 de julho de  
2015

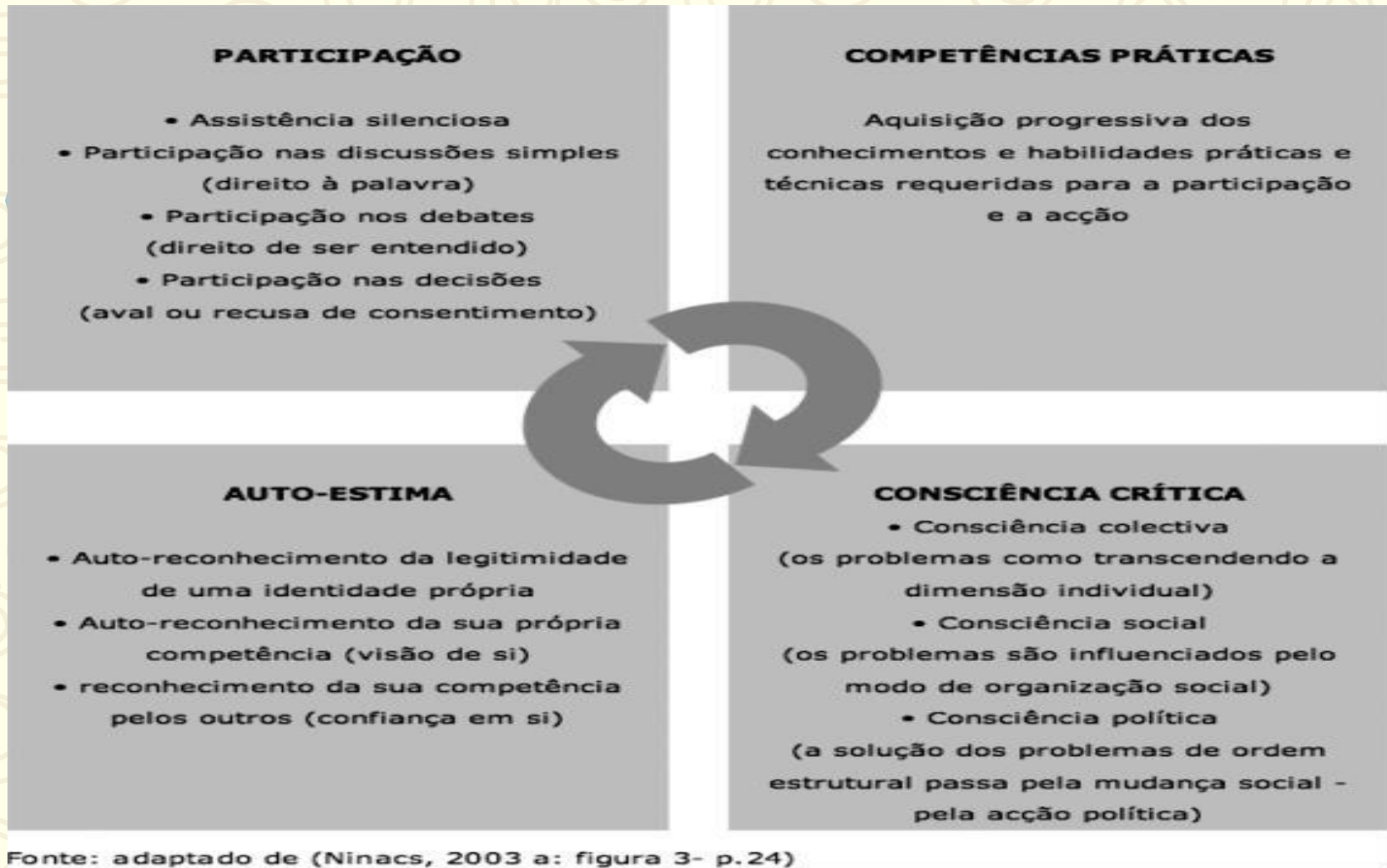
# Sobre o projeto...

\* Teve como base a participação das pessoas e o desenvolvimento de competências de capacitação e de empowerment nomeadamente as componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica.

# Sobre o projeto...

\*Trabalhou as quatro componentes do empowerment individual a partir de 8 sessões práticas utilizando metodologias e técnicas participativas baseadas no envolvimento ativo das pessoas.

# Esquema apresentado por Branco (2009) com as quatro componentes do processo do empowerment individual.



# Sobre o projeto...

## **Objetivos:**

\*

\* Ativar a participação das pessoas em situação de desfavorecimento social permitindo o exercício de uma cidadania ativa e o desenvolvimento de competências de capacitação e empowerment;

\* Promover o desenvolvimento das componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica;

# Sobre o projeto...

**Público- alvo:** 17 pessoas em situação de  
desfavorecimento social

**Como se desenvolveu o projeto  
"ser + cidadão"?**



<b>TEMA</b>	<b>DURAÇÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>Dinamizadora</b>
<b>Auto—estima</b>	<b>7h</b>	<b>25 /05/2015</b>	<b>Patrícia Arrais</b>
<b>Auto—estima</b>	<b>7h</b>	<b>26/05/2015</b>	<b>Patrícia Arrais</b>
<b>Consciência critica</b>	<b>7h</b>	<b>01/06/2015</b>	<b>Patrícia Arrais</b>
<b>Consciência critica</b>	<b>7h</b>	<b>02/06/2015</b>	<b>Patrícia Arrais</b>
<b>Participação</b>	<b>7h</b>	<b>11/06/2015</b>	<b>Sandra Ladeiro</b>
<b>Participação</b>	<b>7h</b>	<b>12/06/2015</b>	<b>Sandra Ladeiro</b>
<b>Competências práticas</b>	<b>7h</b>	<b>02/07/2015</b>	<b>Sandra Ladeiro</b>
<b>Competências práticas</b>	<b>7h</b>	<b>03/07/2015</b>	<b>Sandra Ladeiro</b>
<b>8 sessões</b>	<b>56 h presenciais</b>		

**Resultados do projeto "ser +  
cidadão"?**

- Alteração de alguns comportamentos por parte dos participantes;
- Aquisição de práticas para o exercício de uma cidadania capacitadora e empoderada;
- Cidadãos mais capacitados, mais participativos e mais fortalecidos;
- Cidadãos com maior auto-estima e auto-confiança, com força para dar voz aos problemas e com capacidade para provocar mudança a nível local.

# Algumas citações dos participantes

“Este projeto permitiu-me passar a ver a vida de outra forma. Passei a ter um pensamento mais positivo e ter mais força para resolver os problemas. Entendi que a luta e a ultrapassagem das situações depende muito mais de cada um de nós do que eu pensava...percebi que as causas, sendo defendidas em conjunto têm mais impacto que individualmente...”

# Algumas citações dos participantes

“Este projeto permitiu aumentar a minha auto-estima e auto-confiança. Sinto-me com mais força para lutar, deixei de ser tão obsessiva, pois aprendi a resolver o “eu”.

“Este projeto foi uma máquina de produzir cidadãos ativos”

“A transformação vem de dentro para fora...”

# Contactos

## **EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Bragança**

Av. Dinastia de Bragança n° 2, lote 7 R/C Dt°  
5300- 302 Bragança

Tel.: 273 332 913

Fax.: 273 332 910

Email: [braganca@eapn.pt](mailto:braganca@eapn.pt)

Site: [www.eapn.pt](http://www.eapn.pt)