ENTRE O ATIVISMO E O SERVIÇO SOCIAL: O PERCURSO DE SANDRA BORGES NA DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS E NA INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Hélia Bracons[1]

Between Activism and Social Work: Sandra Borges's Journey in Defending Human Rights and Community Intervention

Entrevista a Sandra Borges
Assistente Social, ativista, líder comunitária e defensora dos direitos humanos

1. Trajetória pessoal e identidade profissional

Como se apresenta enquanto profissional e ativista? E que experiências de vida a motivaram a enveredar pelo Serviço Social?

Sou assistente social por convicção e ativista por necessidade. A minha escolha pelo Serviço Social nasceu do contacto direto com realidades de desigualdade que marcaram o meu percurso pessoal e profissional. Desde cedo fui confrontada com a necessidade de trabalhar e estudar ao mesmo tempo. Desde os 14 anos já trabalhava e seguia para as aulas. No final do secundário sabia bem que queria prosseguir os meus estudos. Fiz os exames nacionais e entrei no ISCSP, no curso de Antropologia.

As dificuldades surgiram logo com o pagamento das primeiras propinas, o fato de estudar em Lisboa, as despesas com o deslocamento já eram difíceis de suportar, juntando outros desafios que se juntavam ao caminho. Ainda me aguentei um primeiro ano e percebei que teria que parar os estudos, para conseguir juntar algum dinheiro e poder voltar um dia.

Entretanto no percurso fui mãe, e aluguei a minha primeira casa e já se previa difícil juntar a isso, o pagamento de propinas. Para isto contar que foi aí também, que depois de algumas dificuldades, cheguei pela primeira vez ao um contato mais direto com o serviço social. No papel de beneficiário, e a experiência não foi nada boa, para não dizer traumática. Mas como em tudo na minha vida gosto de ver o lado positivo das experiências, soube aí pela primeira vez a profissional que não queria ser. Queria fazer daquela experiência algo que pelo menos eu estando do outro lado da secretária nunca faria ninguém passar. Foi aí também que percebi que o serviço social não era apenas uma profissão, era uma forma de estar no mundo, um compromisso ético e político com a dignidade humana.

Dessa forma, fui desenhando o meu caminho, com base no trabalho voluntário que inicie em 2008 com a criação da Associação Moinho em Movimento, em prol do desenvolvimento da

[1] Professora Associada no Instituto de Serviço Social da Universidade Lusófona – Lisboa. Doutora em Serviço Social, exerce as funções de Diretora da Licenciatura em Serviço Social. Desde junho de 2024, é Subcoordenadora do CLAIM (Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes) da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. Desenvolve investigação e intervenção nas áreas da diversidade cultural e das competências interculturais. https://orcid.org/0000-0002-5363-4897, helia.bracons@ulusofona.pt

comunidade do bairro Moinho das Rolas, de forma a ser uma resposta aos desafios diários que as famílias que aí residem.

A formação académica, no meu caso, senti como uma necessidade, permitiu-me ter ferramentas teóricas e metodológicas, mas foi a prática no terreno que me ensinou a importância de ouvir, construir confiança e agir a partir da voz das pessoas. Ao longo dos anos, o meu percurso foi moldado pela certeza de que o Serviço Social deve estar lado a lado com as comunidades.

2. Reconhecimento institucional e impacto social

Recebeu em junho de 2023 a Medalha de Mérito do Município de Oeiras. Qual o significado simbólico e político desse reconhecimento?

A Medalha de Mérito que recebi da Câmara Municipal de Oeiras foi muito mais do que uma distinção pessoal. Vi nele o reconhecimento de um trabalho coletivo, feito por pessoas e com pessoas, no território do Moinho das Rolas e neste concelho que gosto de chamar de casa, porque foi onde nasci, cresci, vivi, trabalho e onde sou filha, mãe e onde me tenho afirmado como pessoa. Este tipo de reconhecimento tem um profundo valor simbólico, mostra que o poder local começa a valorizar o papel das organizações comunitárias e das redes de solidariedade que nascem da própria população. A distinção trouxe visibilidade à causa, abriu portas, gerou novas parcerias e, acima de tudo, deu esperança a quem muitas vezes sente que o seu esforço é invisível.

Para além desta medalha de mérito, já tinha recebido em 2021, a bolsa de mérito do Município, que para mim foi uma conquista pessoal, por acreditar que nunca é tarde para sonhar. Para mim iniciar a licenciatura aos 33 anos, era um desafio por outras responsabilidades que levava comigo, mas ter sido selecionada para esta bolsa, foi uma vitória que trazia esperança, a mais pessoas como eu, sobre nunca ser tarde para correr atrás dos nossos sonhos. Eu trabalhei muitos anos, com crianças, como auxiliar de educação, e lembro de partilhar no tapete com elas, quando falávamos de sonhos, que o meu era voltar a estudar, e sob aquele olhar inocente, diziam elas, “Sandra porque não voltas a escola”. E sim essa voz foi fazendo eco dentro de mim, até que nessa altura após arrumar outras partes da minha vida, decidi que seria o maior exemplo para os meus filhos, dar este salto, que certamente iriam fazer com que abrisse outras portas. Tudo isto, mas a distinção com a medalha reforçar aquilo que há muito acredito, o Sonho comanda a vida, e quando encontramos sentido nisso, sem dúvida, não há mais quem nos pare.

3. Associação Moinho em Movimento: missão e desafios

Como nasceu a Associação Moinho em Movimento e quais são os seus objetivos centrais? E quais as principais áreas de intervenção desenvolvidas atualmente?

A Associação Moinho em Movimento nasceu em 2009, de uma inquietação e de uma necessidade: dar voz a uma comunidade. Nasceu da força de um grupo de jovens do bairro, onde me incluo, que queriam fazer mais pelo seu bairro, pela sua comunidade. Sem espaço físico, as primeiras atividades eram realizadas em áreas comuns do bairro, como no pequeno ringue, onde as crianças brincavam.

Iniciamos a Associação, com reuniões que acontecia na casa dos membros fundadores, onde a própria família, sofria de certa forma, com a desorganização inicial, pois ninguém tinha experiência em fazer parte deste Universo. Foi sim, dessa forma, que me orgulho testemunhar, que iniciamos um processo longo, sem grandes informações e confesso bastante perdidos. Lembro de um certo dia, eu e outra colega irmos parar ao tribunal de Cascais, porque segundo alguém seria lá o lugar indicado para constituir a associação. Obviamente quando lá chegamos, fomos confrontados com olhares de espanto, como se nós estivéssemos a alucinar. Mas sim foi movido nessa força de vontade que fomos desbravando caminho e procurando nos dotar de ferramentas para lidar com os desafios de fazer nascer um movimento que representasse a nossa comunidade. Foi então que descobrimos

a Associação Moinho da Juventude, na Cova da Moura, através dos seus estatutos online, fomos bebendo informação que nos levou a organizar a nossa "casa". Porque eles? Por identificarmos que faziam um trabalho, que seria idêntico aos que queríamos desenvolver no nosso bairro. Foi também nessa trajetória, que íamos conhecendo pessoas, já ligadas a outras associações e ouvimos falar pela primeira vez na Academia Ubuntu. Que não era nada mais que para nós na altura, mais uma aventura que alguém nos dizia que seria bom para nós, pois iria nos permitir desenvolver um trabalho mais consciente e direcionado dentro da nossa comunidade. A II Edição da Academia de Líderes Ubuntu decorreu em 2016, promovida pelo IPAV – Instituto Padre António Vieira, dando continuidade ao projeto iniciado em 2015, que teve como objetivo principal formação jovens líderes baseados na filosofia Ubuntu: *"Eu sou porque tu és"*. Eu e mais 5 elementos da Associação, rumamos a esta nova aventura na expetativa que trazia benefícios para os projetos idealizados. A academia visava formar líderes com uma visão humanista e solidária, centrados na empatia, no diálogo e no serviço ao outro. Os principais objetivos eram, desenvolver competências pessoais, sociais e éticas em jovens e profissionais, promover liderança servidora, capaz de transformar contextos sociais, escolares e comunitários, criar uma rede de líderes Ubuntu com impacto positivo nas comunidades e por fim estimular projetos de intervenção comunitária, nas áreas da inclusão social, cidadania e direitos humanos.

O programa foi desenvolvido através de workshops, dinâmicas de grupo, reflexão pessoal e atividades de serviço. As sessões combinaram momentos de inspiração (testemunhos de líderes e figuras de referência) com momentos de prática (trabalho em equipa, debate e partilha);

Cada participante foi desafiado a elaborar um "Projeto Ubuntu", a implementar posteriormente na sua comunidade, e foi precisamente a oportunidade certa para desenvolvermos os projetos que tínhamos em mente para a Associação.

A metodologia da Academia baseia-se em cinco pilares fundamentais, que é o Autoconhecimento, refletir sobre quem sou e qual o meu propósito, a Autoconfiança reconhecer o próprio valor e capacidade de ação, a Resiliência aprender com as dificuldades e desafios, a Empatia colocar-se no lugar do outro e compreender as suas experiências e por último, mas não a menos importante o Serviço agir em prol da comunidade e do bem comum. Porque falar de tudo isto, porque pela primeira vez percebi que não era apenas uma jovem que queria fazer mais pela sua comunidade, pela primeira vez tudo isto passava a fazer sentido e era chamada pela primeira vez de líder comunitária. Depois de dois anos a frequentar a Academia Ubuntu nas instalações da Universidade Católica e de trabalhar no nosso projeto, com o apoio de uma empresa de consultoria financeira, a (Everis), que devemos muito ao profissionalismo que através de 3 dos seus colaboradores, desenharam connosco o caminho a seguir. E hoje graças a todo esse investimento, temos a desenvolver dentro do bairro, o projeto que nasceu na Academia. Projeto esse que na altura demos o nome de "Djunta Mon", que em português, significa dar as mãos, que juntos temos mais força, e que hoje continua gravada nas paredes da nossa sede, através de uma pintura que foi feita na altura da requalificação dos Espaços. Sim porque, quando chegamos ao fim da Academia, depois de ter feito apresentação do projeto final na Gulbenkian, fomos apresentados num almoço a uma pessoa que até altura, pensávamos nós que poderia ser alguém representasse alguma empresa e que gostaria de apoiar a nossa iniciativa. Mas era na altura o advogado da empresa Teixeira Duarte, que tinha tido conhecimento do nosso trabalho no bairro, e nós mesmo já tínhamos tentado contato com a empresa, mas sem sucesso, pois eram a empresa que tinha construído o bairro, e tinham 5 espaços/lojas que seriam a resposta ao nosso problema de não termos espaços físicos dentro da comunidade para começar a desenvolver o projeto. Ele tinha chegado até nós para nos dizer finalmente que iriam ceder-nos aquelas lojas para desenvolvermos as atividades dentro da comunidade. Foi sem dúvida um dos dias mais bonitos desta Associação. Com isso vieram os desafios seguintes, com espaço, mas sem verbas, os mesmos encontravam-se em bruto, sem nunca ter

sofrido intervenções. Surge então a ponte ao programa "Querido Mudei a Casa", virado para as instituições, que durante 3 dias tiveram colaboradores, atores e atrizes da Sic, grupo Impresa, no nosso bairro a preparar estas salas para devolver a comunidade de forma a que a mesma passasse a disfrutar do mesmo.

Com o foco principal nas crianças e jovens, nasceu o primeiro projeto, a sala de estudo, centrado na educação e permitindo um espaço onde as crianças se sentiam acolhidas ao regressar ao bairro, rapidamente percebemos que estávamos a construir algo maior – um espaço de cidadania ativa.

Hoje trabalhamos em diversas áreas: inclusão social, sustentabilidade, responsabilidade social, saúde comunitária, empoderamento de jovens e mulheres e promoção dos direitos humanos. A nossa metodologia assenta em três pilares: participação, empowerment e mediação. Acreditamos que nenhuma intervenção social é sustentável se não envolver a própria comunidade como protagonista.

Que metodologias de intervenção social a Associação privilegia (ex.: trabalho comunitário, empowerment, mediação intercultural, advocacy)?

Na Associação Moinho em Movimento, acreditamos que o verdadeiro impacto social nasce quando a comunidade se reconhece como parte ativa da mudança. A nossa forma de intervir sempre foi construída a partir das pessoas, das suas histórias, dos seus desafios e da vontade de fazer diferente, porque foi exatamente assim que nós próprios nascemos, em 2009, de um grupo de jovens do bairro que queria fazer mais pelo lugar onde cresceu.

Por isso, o trabalho comunitário é o coração de tudo o que fazemos. Antes de qualquer projeto, o que procuramos é escutar. Escutar o que as pessoas sentem falta, o que sonham, o que gostariam de mudar. Criamos espaços de encontro, sejam assembleias, conversas informais ou momentos de partilha, para que cada voz tenha lugar e para que as soluções sejam construídas em conjunto. Acreditamos que só há transformação quando existe participação verdadeira, e quando a comunidade deixa de ser apenas destinatária e passa a ser protagonista.

Outro pilar essencial da nossa metodologia é o empowerment, tanto individual como coletivo. A palavra pode parecer técnica, mas para nós tem um significado muito humano: ajudar cada pessoa a reconhecer o seu valor e a sua força. Aprendemos isso com a filosofia Ubuntu, que conhecemos através da Academia de Líderes Ubuntu, um caminho que nos ensinou que "eu sou porque tu és". Foi aí que começámos a compreender que o trabalho social não é apenas sobre ajudar, é sobre caminhar lado a lado, acreditando que todos temos algo a dar.

O nosso projeto "*Djunta Mon*", que em crioulo significa "dar as mãos", é a expressão mais bonita dessa forma de estar. Ele nasceu dessa experiência na Academia Ubuntu e continua a ser o símbolo do que acreditamos: que juntos temos mais força, e que é na união que encontramos o poder de transformar o nosso bairro.

Também praticamos uma forma muito próxima de mediação social e intercultural. Vivemos num território diverso, onde coexistem diferentes origens, culturas e formas de ver o mundo. Isso é uma riqueza, mas também um desafio. Por isso, o nosso papel é muitas vezes o de ponte, entre vizinhos, entre gerações, entre a comunidade e as instituições. Fazemos este trabalho com respeito e empatia, tentando sempre aproximar as pessoas e promover a confiança.

E há ainda outro espaço muito importante para nós: o da educação e da cidadania ativa. A nossa primeira sala de estudo nasceu do desejo de criar um lugar onde as crianças se sentissem seguras e acolhidas ao regressar ao bairro. Mas acabou por se tornar muito mais do que isso: um espaço onde se aprende, sim, mas também onde se sonha, onde se fala de direitos, de valores e de futuro.

Com o tempo, fomos crescendo e hoje atuamos também nas áreas da sustentabilidade, desenvolvimento comunitário e responsabilidade social. Em cada novo projeto, mantemos o mesmo princípio, fazer com a comunidade, e não apenas para a comunidade.

No fundo, a nossa metodologia é feita de três palavras simples, mas poderosas: participação, empowerment e mediação. É isso que guia o nosso trabalho diário, a vontade de construir, com as pessoas, um bairro mais unido, mais justo e mais consciente do seu próprio valor. Porque acreditamos que mudar o mundo começa mesmo aqui, à porta de casa, quando decidimos dar as mãos e seguir em movimento.

4. Causas sociais, ativismo e direitos humanos

Enquanto defensora dos direitos humanos, que problemáticas sociais em Portugal considera mais urgentes?

Enquanto defensora dos direitos humanos e profissional do campo social, preocupa-me profundamente o agravamento das desigualdades sociais em Portugal e o modo como elas continuam a condicionar a vida de tantas pessoas. Nos últimos anos, temos assistido a um país que, embora mais consciente e solidário em muitos aspetos, ainda enfrenta desafios estruturais profundos que afetam diretamente a dignidade humana e a coesão social.

A questão da habitação é, talvez, o problema mais gritante e transversal. O acesso a uma casa deixou de ser um direito efetivo para se tornar um privilégio. Os preços de compra e arrendamento estão completamente desfasados da realidade dos rendimentos médios da população. Assistimos a famílias inteiras a viver em quartos, idosos em condições precárias, jovens que não conseguem autonomizar-se e até trabalhadores com emprego fixo a viver em situações de instabilidade habitacional. É uma crise que ultrapassa o campo económico, é uma crise de justiça social e de direitos humanos básicos.

Outro problema estrutural prende-se com o emprego precário e a insegurança laboral, que atingem em especial os jovens e as mulheres. A instabilidade contratual, os baixos salários e a falta de progressão comprometem não só o bem-estar económico, mas também a saúde mental e o sentido de pertença social. Ter trabalho já não significa, necessariamente, viver com dignidade, e isso deve preocupar-nos profundamente enquanto sociedade.

A exclusão e o isolamento das pessoas idosas são igualmente preocupantes. Vivemos num país que está a envelhecer rapidamente, mas que muitas vezes não oferece respostas humanas e próximas a quem mais precisa de cuidado. Há idosos que passam dias sem contacto, sem companhia, sem acesso a serviços básicos, sobretudo nas periferias urbanas e zonas rurais. O isolamento social é, em si mesmo, uma forma de violência silenciosa, invisível, mas devastadora.

As comunidades imigrantes continuam a enfrentar barreiras que vão muito além da integração formal. Falamos de pessoas que trabalham, contribuem, educam os seus filhos em Portugal, mas que enfrentam diariamente o preconceito, a burocracia e a invisibilidade. Também as famílias monoparentais, frequentemente chefiadas por mulheres, e os jovens que abandonam o sistema educativo cedo demais, enfrentam um ciclo de vulnerabilidade que é difícil de quebrar sem políticas integradas e apoio continuado.

Mas mais do que enumerar problemas, acredito que é fundamental refletir sobre o papel do Serviço Social neste cenário. O Serviço Social, para mim, não é apenas uma profissão técnica, é um ato político e ético. É um compromisso com a dignidade humana e com a transformação das estruturas que perpetuam a desigualdade.
O ativismo e o Serviço Social não são mundos separados: o ativismo é a dimensão política e transformadora da profissão. É ele que nos recorda que não basta aliviar a dor é preciso questionar as causas que a provocam.

O perigo é quando o Serviço Social se torna burocrático, limitado a relatórios, formulários e metas administrativas, perdendo o seu sentido de missão. O assistente social deve ser um agente político de mudança, alguém que lê a realidade criticamente, que denuncia injustiças e que propõe soluções concretas. É no terreno, nas relações humanas, que o Serviço Social revela a sua verdadeira força, e essa força vem do compromisso com os direitos humanos e com a esperança.

Portugal atravessa uma fase de transição complexa, em que a crise económica, o aumento do custo de vida, a pressão sobre os serviços públicos e as desigualdades territoriais exigem novas formas de atuação. É preciso que o Serviço Social continue a ocupar espaço na esfera pública, com voz ativa e fundamentada, lembrando que a política social é, antes de mais, política de humanidade.

O que me move é essa convicção de que o nosso papel vai muito além do apoio imediato, é o de semear consciência, empatia e cidadania ativa. Só assim poderemos construir uma sociedade onde os direitos humanos não sejam apenas princípios escritos, mas realidades vividas no quotidiano de todos.

Em que medida considera que o ativismo pode (ou deve) articular-se com a prática profissional do Serviço Social?

Para mim, o ativismo e o Serviço Social não são dimensões separadas, são, na verdade, duas faces do mesmo compromisso ético com a dignidade humana. Sempre senti que a ação social, quando é genuína, nasce de uma inquietação, de um desejo profundo de justiça, de querer transformar as realidades que nos ferem e desafiam. E foi exatamente dessa inquietação que nasceu também a Associação Moinho em Movimento.

Tudo começou em 2009, num pequeno bairro de Oeiras, quando um grupo de jovens do qual eu fazia parte, decidiu que já não bastava assistir de longe às dificuldades à nossa volta. Queríamos agir, fazer mais, dar voz à nossa comunidade. Não tínhamos recursos, nem formação específica, nem sequer um espaço físico. As primeiras reuniões aconteciam em casa dos fundadores, e as atividades eram realizadas nos espaços comuns do bairro, como o pequeno ringue onde as crianças brincavam.

No fundo, o ativismo social nasceu connosco antes mesmo de sabermos que tinha esse nome. Era o impulso de quem se recusa a aceitar a exclusão como um destino inevitável. Era o desejo de fazer parte da solução, mesmo quando tudo parecia improvisado e incerto.

Mais tarde, quando conhecemos a Academia de Líderes Ubuntu, percebemos que aquilo que fazíamos no bairro era, na verdade, uma expressão prática da filosofia Ubuntu — *"Eu sou porque tu és"*. Essa experiência marcou profundamente o meu percurso pessoal e profissional. Através da Academia, aprendi que o verdadeiro líder é aquele que serve, que escuta e que caminha com os outros. Foi também ali que descobrimos que o trabalho comunitário podia ser planeado, sustentado e transformador, sem perder a alma e a proximidade que lhe dão sentido.

Foi nesse contexto que nasceu o projeto "Djunta Mon", que em crioulo significa *"dar as mãos"*. Esse nome representa muito mais do que um projeto — é uma forma de estar no mundo. É o símbolo de uma comunidade que aprendeu que juntas as pessoas são mais fortes. Quando conseguimos, com o apoio de parceiros, transformar antigas lojas devolutas num espaço de aprendizagem e convívio, percebemos que estávamos a concretizar o sonho inicial: fazer do ativismo uma prática profissional estruturada, com impacto real e contínuo.

É por isso que, para mim, o ativismo é a alma do Serviço Social. O assistente social que não questiona as injustiças corre o risco de se tornar apenas um gestor de carências, alguém que se limita a administrar problemas em vez de contribuir para os resolver. O ativismo é o que dá sentido político e ético à profissão, é a capacidade de olhar para além do caso individual e perceber as causas estruturais da exclusão.

Na prática, isso significa trabalhar com as pessoas, não apenas para elas. Significa defender o direito à habitação, à educação, à participação cívica, mas também estar disponível para ouvir,

dialogar e criar redes de solidariedade. Significa usar o conhecimento técnico do Serviço Social para empoderar, para mobilizar e para dar visibilidade a quem tantas vezes é silenciado.

Hoje, olhando para o caminho da Associação Moinho em Movimento, vejo que o nosso percurso é, por si só, a prova de que o ativismo e o Serviço Social se completam. O ativismo dá o impulso, a energia e a coragem de agir. O Serviço Social oferece o método, a ética e a estrutura para transformar esse impulso em ação duradoura e eficaz.

Portugal vive um tempo em que a desigualdade social, a precariedade e o isolamento exigem respostas urgentes, mas também humanas. E é precisamente aqui que esta articulação se torna vital. O ativismo dá voz às causas; o Serviço Social constrói os caminhos para que essa voz se traduza em políticas, práticas e mudanças concretas.

Por isso, quando me perguntam como vejo a relação entre o ativismo e o Serviço Social, respondo que é uma relação de origem e de destino. O ativismo desperta o olhar crítico e comprometido; o Serviço Social oferece-lhe o corpo, a ação e a continuidade. E quando ambas se encontram, a paixão de transformar e o rigor de intervir nasce o verdadeiro movimento de mudança social.

5. Perspetivas e futuro

Ao olhar para o futuro, olho sempre primeiro para o lugar de onde vim. A Associação Moinho em Movimento nasceu dessa insistência, de um grupo de jovens do bairro que se recusou a aceitar a invisibilidade e a impotência como destino. Começámos sem espaço, sem experiência, com reuniões na casa própria uns dos outros, com falta de orientação, e com muitas dúvidas. Essa origem marca tudo o que somos: faz-nos humildes quanto às nossas origens e ambiciosos quanto ao que é possível realizar quando uma comunidade decide mexer-se em conjunto.

Para o futuro próximo, os meus projetos pessoais e institucionais são uma continuidade desse caminho, consolidar o trabalho que é feito diariamente no bairro e ampliar as redes de cooperação que garantem sustentabilidade, escala e impacto. A curto prazo, isso traduz-se em linhas muito concretas. Consolidação do trabalho da Associação Moinho em Movimento, estruturando de forma sustentável os projetos que já existem, como a sala de estudo, oficinas para jovens, iniciativas de inclusão digital e apoio a famílias, transformando práticas de emergência em programas regulares com monitorização, avaliação e fontes de financiamento estáveis. Queremos que a associação seja um lugar de formação, de incubadora de lideranças locais e de resposta social de proximidade.

Dentro da formação e capacitação de jovens líderes, criar espaços de aprendizagem que combinam autoconhecimento, competências técnicas e prática comunitária, para que os jovens não sejam só beneficiários, mas protagonistas de soluções no seu território. E por sua vez a ampliação das parcerias estratégicas, reforçando parcerias com entidades públicas (Câmara, CLAS), empresas (especialmente do ecossistema tecnológico e empresarial que existe em Porto Salvo- Lagoas Park) e universidades, visando estágios, apoios técnicos e financiamento. A experiência que tivemos com consultoria financeira (Everis) e com a própria (Teixeira Duarte), a empresa que no cedeu os espaços, colocou-nos no trilho de relações que transformam espaço em oportunidade. É nisso que quero investir: articular recursos e responsabilidades para que os projetos tenham continuidade.

Nesta fase que se aproxima, levar a Acão Social para o executivo local: a minha entrada para o executivo da Junta de Freguesia é um passo natural: senti que tinha de sair das fronteiras do bairro para levar a voz daquilo que funciona e daquilo que falta ao espaço político mais amplo. Como vogal, pretendo instituir o olhar da Acão social na tomada de decisões, através da criação de um Gabinete de Proximidade Social, orçamento participativo para pequenos projetos comunitários, programas intergeracionais e uma agenda clara para a habitação digna. Quero transformar o conhecimento adquirido no terreno em políticas locais com efeitos reais.

Por fim, a consolidação de práticas de sustentabilidade, projetos como hortas sociais, redes de apoio aos séniores e oficinas de saúde preventiva serão ampliados, com indicadores claros de impacto e com envolvimento de voluntariado local, empresas e serviços de saúde.

As conquistas que já integram a minha história, a Medalha Municipal de Mérito (Grau Cobre), a Bolsa de Mérito e a visibilidade obtida em espaços nacionais, não são troféus pessoais: são garantias de que a comunidade foi vista e reconhecida. Essas distinções trazem responsabilidade. Foram reconhecimento daquilo que nasceu no bairro e da nossa capacidade de transformar vontade em projeto. Hoje, esse reconhecimento abre portas institucionais e facilita parcerias que beneficiam o coletivo.

Politicamente, a minha passagem pela campanha e a posição como 3.ª candidata na lista vencedora surgiram da mesma convicção que me levou a criar a associação: há momentos em que é preciso transpor o trabalho comunitário para o espaço público, garantindo que as decisões que afetam vidas se tomem com quem conhece a realidade de perto. Entrar para o executivo foi, para mim, o salto necessário, não para abandonar o terreno, mas para amplificar a experiência dentro das decisões públicas.

Que mensagem deixo aos estudantes e jovens profissionais de Serviço Social?

Desejo ser clara e exigente, porque a profissão exige coragem:

Não confundam neutralidade com silêncio. O Serviço Social tem de ser técnico e é também, necessariamente, político: político no sentido de intervir sobre as causas, de reivindicar direitos e de transformar estruturas que produzem injustiça.

Cultivem o compromisso ético: cada ato de acompanhamento, cada relatório, cada visita domiciliária deve nascer do respeito pela dignidade da pessoa; a técnica sem ética esvazia o propósito da profissão. Abram-se ao ativismo responsável: ser ativista não significa perder método; significa colocar a técnica ao serviço da transformação, unir empatia e estratégia, emoção e avaliação. Procurem formação contínua e redes de suporte: a mudança duradoura exige competências (gestão de projetos, avaliação) e alianças (instituições locais, universidades, empresas). Por fim, não percam a capacidade de sonhar coletivamente. Ser assistente social é um ato de resistência, resistência à indiferença, ao simplismo. É um ato de amor prático.

O meu projeto pessoal e institucional é, em fundo, um compromisso com essa ideia simples: a mudança começa quando as pessoas se organizam e quando as instituições deixam espaço para que a comunidade seja agente do seu próprio destino. É isso que continuarei a fazer, com a experiência que trago do bairro, com a legitimidade das distinções recebidas e com a responsabilidade que me cabe no executivo. É assim que espero deixar uma marca: não de protagonismo pessoal, mas de fortalecimento coletivo.

E por fim, mas não menos importante, há uma coisa que aprendi ao longo destes anos de trabalho comunitário e de dedicação à causa social: não é possível cuidar do mundo sem começarmos por cuidar de nós mesmos. Esta profissão tão bonita, tão exigente, tão profundamente humana, coloca-nos todos os dias diante da dor do outro, das suas fragilidades, das suas urgências. E é fácil, demasiado fácil, deixarmo-nos consumir por essa entrega.

Mas o Serviço Social não é um caminho de sacrifício, é um caminho de compromisso. E para que esse compromisso seja sustentável, é essencial praticar o autocuidado, físico, emocional, espiritual e relacional. Cuidar de nós não é egoísmo: é responsabilidade. É reconhecer que só conseguimos ser presença transformadora se estivermos inteiros, se tivermos espaço interior para escutar, acolher e agir com lucidez.

Aos alunos e profissionais de Serviço Social, deixo esta mensagem: aprendam desde cedo a respeitar os vossos limites, a reconhecer os sinais de exaustão e a valorizar os pequenos gestos que vos devolvem equilíbrio, seja uma conversa, um passeio, um silêncio ou um momento de pausa.

Aprendam a pedir ajuda, a partilhar o que sentem, a trabalhar em equipa e a não se deixarem aprisionar pela culpa de não poderem resolver tudo.

O autocuidado é também uma forma de resistência: resistir à pressa, à desumanização, à ideia de que temos de ser super-heróis sociais. Não temos. Temos, sim, de ser humanos, atentos, coerentes e conscientes de que cuidar é um ato de reciprocidade.

Porque só quem se cuida com amor pode cuidar dos outros com verdade. E só quem se reconhece como pessoa inteira pode, com o tempo e com serenidade, ajudar o mundo a tornar-se um lugar mais justo, mais empático e mais humano.

A entrevista com Sandra Borges, assistente social, ativista e defensora dos direitos humanos distinguida com a Medalha de Mérito do Município de Oeiras (2023), revela um percurso profundamente enraizado na experiência comunitária e no compromisso ético com a dignidade humana. A partir da sua trajetória pessoal marcada por desafios e superação, Sandra construiu uma identidade profissional que alia o Serviço Social ao ativismo, entendendo-os como dimensões inseparáveis da transformação social. Fundadora e presidente da Associação Moinho em Movimento, nascida em 2009 no bairro do Moinho das Rolas, tem desenvolvido um trabalho exemplar de liderança comunitária, promovendo projetos de inclusão, educação, cidadania e empowerment, com base nos princípios da participação, mediação e solidariedade. Inspirada pela filosofia Ubuntu e pelo projeto "Djunta Mon" ("dar as mãos"), a sua ação traduz-se na valorização das vozes locais e na construção de redes de cooperação que fortalecem o tecido social. Na entrevista, destaca ainda as principais problemáticas sociais em Portugal, como a crise habitacional, a precariedade laboral e o isolamento dos idosos, defendendo um Serviço Social crítico, ético e politicamente comprometido com os direitos humanos. No futuro, Sandra ambiciona consolidar o trabalho da Associação, expandir parcerias e levar a ação social ao espaço político, transformando a experiência de terreno em políticas públicas de proximidade. Aos estudantes e profissionais de Serviço Social, deixa uma mensagem de coragem, ética e autocuidado, lembrando que cuidar dos outros exige também cuidar de si, porque "só quem se cuida com amor pode cuidar dos outros com verdade".

Entrevista com Sandra Borges, conduzida por Prof.ª Hélia Bracons (Universidade Lusófona-Lisboa), Lisboa, 1 de outubro de 2025.