

# HEART SEED

VAMOS PLANTAR + AMOR

CENTRO DOS MENINOS  
DA ILHA DE MOÇAMBIQUE

# QUEM SOMOS

A Heartseed é uma associação moçambicana sem fins lucrativos. Criou o primeiro centro de acolhimento e desenvolvimento educativo com crianças vulneráveis na Ilha de Moçambique. O Centro defende uma educação humanizada, o empoderamento pessoal, a nutrição equilibrada, a redução do impacto ambiental e o desenvolvimento local. Com um sistema de ensino alternativo, promove atividades educativas e a aprendizagem de ofícios, visando desenvolver valores, capacidades e competências para que se tornem jovens empoderados, confiantes e ativos na comunidade local.

## A ILHA

Ilha de Moçambique, uma cidade sobrepovoada, com cerca de 10.000 habitantes em 3km<sup>2</sup>. A maioria dos seus habitantes vive na metade da Ilha chamada Cidade de Macuti, caracterizada historicamente pelas suas casas tradicionais, com telhados de folha de coqueiro, hoje um lugar onde proliferam casas degradadas, de construção informal, cobertas por chapas de alumínio. Na outra metade, a cidade de Pedra e Cal, é caracterizada por imponentes edifícios coloniais sendo a área mais turística, com os principais monumentos, restaurantes e hotéis. Hoje a ilha vive da pesca, algum comércio e turismo, sendo estes os principais meios de sustento de muitas famílias.

## AS CRIANÇAS

As crianças da Ilha são a maioria da população, tal como no resto de Moçambique, representam cerca de metade da população. Crianças de sorriso fácil, mas nem sempre alegres, crianças inabaláveis e frágeis ao mesmo tempo. Diversos contextos de vulnerabilidade resultam em elevadas taxas de abandono escolar e em dificuldades de aprendizagem no ensino formal. Mas queremos mudar este cenário. Acreditamos que a educação é fundamental para que possam ter um futuro melhor, superando contextos familiares desestruturados e sem recursos.

**HEARTSEED é uma associação moçambicana não-governamental sem fins lucrativos que goza de personalidade jurídica e dos princípios legais do associativismo em moçambique. Registada na conservatória de registos de entidades legais sob o número único 101448509, tem a sua sede na rua Kenneth Kaunda, Bairro Museu, Cidade da Ilha de Moçambique, na Província de Nampula.**

## VISÃO

Proteger e promover os Direitos da Criança, o seu desenvolvimento humano, a inclusão social e a formação vocacional que garanta um futuro melhor para crianças em situação de vulnerabilidade.

## MISSÃO

- ✓ Inspirar e educar com ações baseadas no amor;
- ✓ Educação humanizada e aprendizagem vocacional;
- ✓ Empoderamento da criança;
- ✓ Promoção do desenvolvimento, pela:
  - ✓ Defesa dos Direitos da Criança;
  - ✓ Proteção e assistência social da criança;
  - ✓ Inclusão Social.

## A QUEM NOS DIRIGIMOS

Crianças em situação de vulnerabilidade e exclusão social da Ilha de Moçambique.

## VALORES

**SOLIDARIEDADE**

**RESPEITO**

**INTEGRIDADE**

**JUSTIÇA SOCIAL**

# PILARES

## Educação Humanizada

Defendemos a importância das relações humanas na educação. A criança ou o jovem tem de se sentir confortável e seguro para aprender, para descobrir as suas potencialidades e principalmente para se preparar para enfrentar desafios. Valorizar a diversidade, as emoções e a afetividade envolvida no ato de educar.



## Horta biológica e nutrição

A horta é uma das melhores ferramentas de desenvolvimento pessoal para crianças, permitindo o trabalho colaborativo, o desenvolvimento do sentido de responsabilidade, o cuidado quotidiano a ter com o meio ambiente, assim como o conhecimento da origem dos alimentos e a consciência para uma alimentação saudável que é essencial no desenvolvimento físico e intelectual. Cuidamos deste espaço em conjunto e cozinhamos produtos locais e sazonais muito nutritivos.



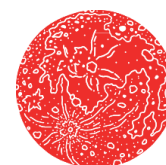
## Empoderamento pessoal e comunitário

As crianças são o futuro do mundo, já todos o reconhecemos, e, neste sentido, é essencial educar seres humanos mais conscientes, confiantes, sustentáveis, autónomos, conhecedores do seu potencial no mundo, que respeitem a diversidade humana, contribuindo para a construção de uma sociedade mais tolerante e solidária, na esperança de um mundo com menos, discriminação, preconceito e julgamento.



## Impacto ambiental e Desenvolvimento local

A educação ambiental é uma responsabilidade de todos para com as crianças e jovens de modo a consciencializar para os problemas ambientais, assim como fomentar o interesse para os cuidados a ter com o meio ambiente. Queremos trabalhar e colaborar com entidades locais de forma a criar um sentido de comunidade, espírito de solidariedade e orgulho coletivo pelo local, a Ilha de Moçambique. O futuro está nas mãos de todos nós.



# OBJETIVOS

O Centro dos meninos da Ilha de Moçambique tem como objetivos a aprendizagem holística de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade, nas diversas áreas artísticas e oficinas, bem como a proteção e assistência social a crianças em situação de vulnerabilidade.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

- Aprendizagem de diversos ofícios que assegurem um futuro autossustentado a estas crianças;
- Aprendizagem de competências, valores e do respeito ao próximo para que possam ser uma geração que gera amor para as próximas;
- Aprendizagem e valorização da cultura e história da Ilha de Moçambique para a sua preservação.
- Proteção social a crianças em situação de vulnerabilidade, prevenindo a violência e a exclusão social.

## **ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

- Desenvolvimento social e pessoal de cada criança e jovem;
- Potenciar capacidades intelectuais e vocacionais através de atividades e ferramentas para a futura inserção no mercado de trabalho, melhorando as possibilidades de autossustento desta geração e preservando a cultura local;
- Desenvolvimento de competências para os tornar indivíduos mais conscientes dos problemas e soluções ambientais;
- Garantir uma boa alimentação com produtos locais;
- Desenvolvimento de estratégias de inclusão na comunidade através da formação profissional (vocacional) em diversas oficinas;
- Sensibilização para comportamentos de risco e desenvolvimento de psicologia positiva;
- Empoderamento comunitário com a participação de comerciantes, artesãos e artistas locais.

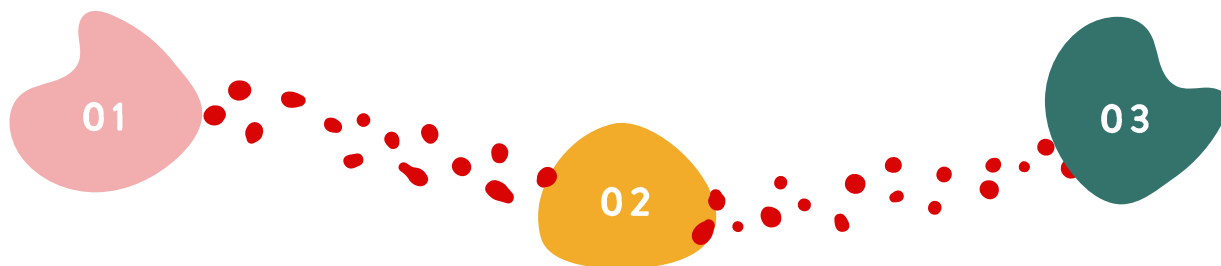
## IMPACTO REAL

- ✓ Jovens conscientes dos seus sentimentos, emoções e pensamentos, com responsabilidade sobre as suas decisões e escolhas na vida pessoal e no futuro profissional;
- ✓ Jovens com competências vocacionais bem desenvolvidas, responsáveis e ativos na dinamização de um futuro mercado laboral;
- ✓ Agentes ativistas na comunidade para a sensibilização e implementação de projetos ambientais;
- ✓ Jovens conhecedores do impacto de uma boa nutrição na saúde e da confeção de produtos locais;
- ✓ Inclusão social de crianças e jovens, responsáveis e pró-ativos, na comunidade;
- ✓ Agentes motivadores de mudança na vida de outros jovens, familiares e comunidade envolvente;
- ✓ Valorização social e financeira de artistas, artesãos e comerciantes locais através das encomendas para o centro e da criação de novas oportunidades e parcerias pela associação (por exemplo com a loja Online).



# ATIVIDADES

As atividades são desenvolvidas em 3 eixos:



## Atividades de Rotina do Centro

Destinam à manutenção e organização do Centro, Para promover o sentido de responsabilidade pelo espaço comum – valorizar a construção e o cuidado com a nossa casa, ilha, país, mundo.

## Atividades com a Comunidade

Tem como objectivo integrar as crianças em atividades comunitárias, consciencializando para a importância da preservação da Ilha, da sua cultura e história, bem como potenciar a sua inclusão na comunidade da Ilha.

## Oficinas e Actividades no Centro

Visam desenvolver competências e capacidades das crianças em diferentes áreas de forma significativa, com a aprendizagem prática de diversos ofícios.

## ATIVIDADES DE ROTINA NO CENTRO

- ✓ Limpeza diária do Centro
- ✓ Organização do espaço e dos materiais
- ✓ Embelezamento e decoração temática do espaço, sempre que necessário.
- ✓ Oficinas e Actividades.



# OFICINAS E ATIVIDADES NO CENTRO



## **VAMOS APRENDER**

### *Oficina de Aprendizagem e Informática*

Oficinas para o desenvolvimento linguístico-verbal e escrito, lógico-matemático, e aprendizagem da História e Cultura da Ilha de Moçambique, de Moçambique e do Mundo.

- ✓ Aprendizagem através de jogos e atividades dinâmicas.
- ✓ Leitura, interpretação e debate de histórias, contos e lendas.
- ✓ Aprendizagem da história e cultura local e moçambicana, com visitas guiadas;
- ✓ Aprender operações básicas de matemática – somar, subtrair, multiplicar e dividir
- ✓ Inglês
- ✓ Informática e tecnologias de informação e comunicação, auxiliando, fomentando e pesquisando de forma orientada jogos, fichas e atividades de aprendizagem no computador.

## **SOMOS BUDAS**

### *Oficina de Consciência*

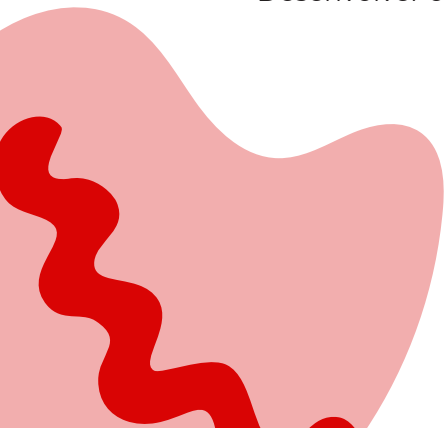
Prática importante para o desenvolvimento emocional, para o autoconhecimento, interajuda e comprometimento em relação a si próprio e a outras crianças com o objectivo de construirmos valores de vida e de dar ferramentas de resposta em situações do dia-a-dia.

- ✓ Atividades de Meditação e Mindfulness (exercícios de respiração, meditação guiada, body-scan);
- ✓ Exercícios de respiração e sensoriais (tacto, audição, visão, odor e palato);
- ✓ Exercícios de Autoconfiança e Auto – Conhecimento;
- ✓ Conversas e debates sobre sentimentos.

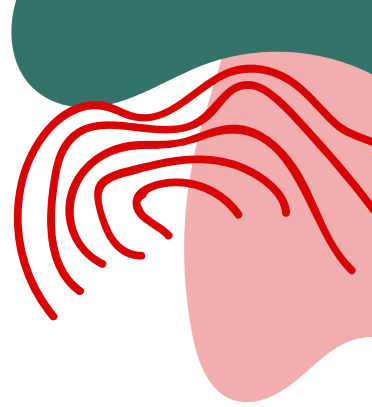
## **SUPER COZINHEIROS**

### *Oficina de Cozinha*

Aprender a importância da nutrição alimentar e confecção dos seus alimentos.

- ✓ Desenvolvimento de capacidades básicas na cozinha com actividades divertidas;
  - ✓ Conhecimento de receitas básicas e nutritivas com produtos locais, como leite de coco; leite de amendoim; gelado de banana; sumos de fruta; entre outros;
  - ✓ Desenvolver o livro de receitas do Centro.
- 





## **VAMOS EXPRESSAR**

### *Oficina de Teatro*

Aqui as crianças vão desenvolver a sua capacidade de expressão corporal e comunicação.

- ✓ Exercícios de expressão e educação dramática, como:
  - ✓ Imitação de animais;
  - ✓ Exercícios dois a dois - carrinho de mão, “laranjas” na testa, etc;
  - ✓ Expressões faciais e corporais transmitindo sentimentos – Feliz, triste, zangado, calmo, assustado, surpreendido, etc;
  - ✓ Expressões sonoras – Rir, Chorar, Gritar, Susto, imitar animais;
  - ✓ Trabalhar a imaginação – dar “vida” a objetos, animais, as suas várias funcionalidades e expressões quotidianas como falar, ter fome, sentir frio ou calor, etc;
  - ✓ Dinâmicas de mímica em grupo;
  - ✓ Encenação de histórias.

## **VAMOS CANTAR E DANÇAR**

### *Oficina de Música e Dança*

Oficina fundamental pela atividade física da dança e pelo desenvolvimento motor, auto e inter confiança em si e no grupo. Treina o foco e a concentração tanto na dança como na música.

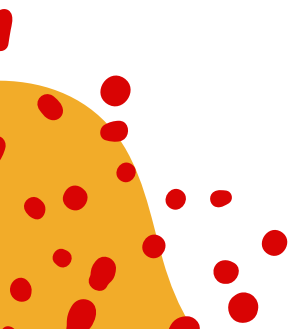
- ✓ Cantar músicas, fazer coreografias, trabalhar a memória e coordenação simultânea de movimentos;
- ✓ Construção de instrumentos, com ajuda da oficina de carpintaria e de artes.

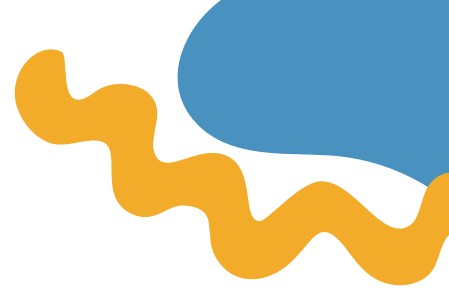
## **SOMOS ARTISTAS**

### *Oficina de Artes*

Trabalha transversalmente a questão ambiental através da reutilização de resíduos (plásticos, vidros, latas...) e o empoderamento comunitário, pela participação de artistas e artesãos da Ilha que trazem os seus conhecimentos às nossas crianças, preservando esta herança cultural.

- ✓ Pesquisa, em conjunto, de elementos da natureza e da rua como carvão, folhas, areia, material de desperdício...
- ✓ Execução de desenhos e colagens com os materiais encontrados na natureza e na rua, misturando todos os elementos com o objetivo de educar para a importância do que nos rodeia;
- ✓ Aproveitamento de materiais reutilizáveis como embalagens plásticas, caixas de papelão, pacotes de sumo, caricas, trapos...
- ✓ Execução e contas para pulseiras e colares - Missangas/Macramé.





## **OS MACHAMBEIROS**

### *Oficina de Horta Biológica*

Oficina que é um dos pilares mais importantes de apoio à atividade educativa e ao desenvolvimento emocional das crianças, usando a machamba como analogia nos ensinamentos.

- ✓ Criação de uma horta biológica em caixas de madeira;
- ✓ Germinação e plantação de vegetais e árvores de frutos;
- ✓ Reflorestação da Ilha com árvores de frutos;
- ✓ Reaproveitamento de resíduos alimentares e sua compostagem.

## **DESPORTISTAS**

### *Oficina de Desporto*

A atividade desportiva é fundamental para o desenvolvimento das crianças, promovendo a saúde e o bem-estar físico e emocional, assim como a disciplina individual, o sentido de equipa, e de comunidade.

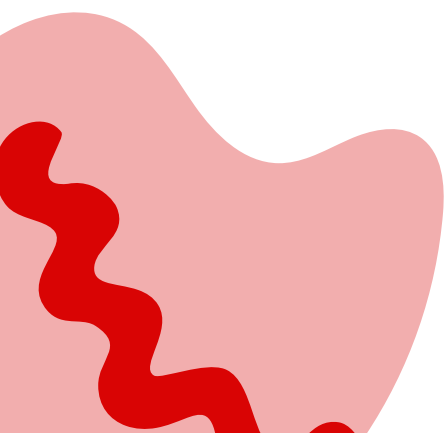
- ✓ Futebol
- ✓ Basquetebol
- ✓ Capoeira
- ✓ Natação

## **BICHOS CARPINTEIROS**

### *Oficina de Carpintaria*

Na oficina de Carpintaria desenvolvemos aprofundadamente o ofício, desde construir brinquedos, objetos e peças com utilidade quotidiana, até à área artística do trabalho da madeira. Esta oficina dá apoio material às outras oficinas:

- ✓ Construção das caixas para a machamba;
- ✓ Construção de espelhos;
- ✓ Trotinetes.





## ***SUPER EMPREENDEDOR***

### *Oficina de Empreendedorismo*

Esta oficina vem dar suporte a todas as outras oficinas, por meio da observação da vocação de cada menino do nosso centro e direcionamento para alguma área profissional especializada. Nesta oficina são passadas algumas noções básicas de empreendedorismo, cultivando nestas crianças a responsabilidade de escolher profissões ou ocupações para que no futuro possam aproveitar as aprendizagens do centro para a criação de fontes de rendimento dignas para sustento. Estes ensinamentos, conhecimentos e metodologias servirão no futuro como um pilar para criação de pequenos negócios de venda de produtos naturais, artesanato, culinária, carpintaria, artes, centros de guias turísticos da ilha, entre outros. A sugestão é passar as ferramentas e fórmulas para o cálculo de custo dos materiais, gestão de tempo e conseqüentemente margens de lucro.



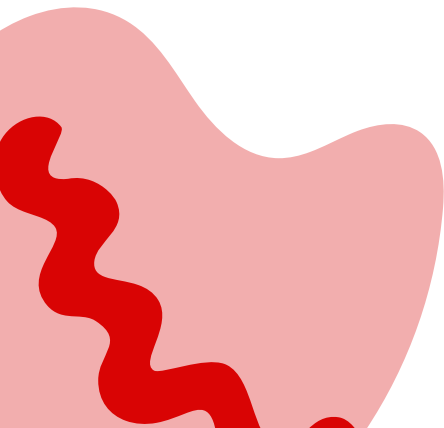
## **ATIVIDADES COM A COMUNIDADE**

### ***VISITA A DIFERENTES PROFISSÕES E OFÍCIOS***

Criar actividades e oficinas no Centro com vários artesãos, e realizar visitas a várias profissões existentes na Ilha com o objetivo de dar a conhecer, ensinar e suscitar o interesse por um ofício que os sustente num futuro próximo.

### ***INTEGRAÇÃO E COMPROMETIMENTO***

desta comunidade de jovens no município com:

- ✓ Limpezas pontuais das praias;
  - ✓ Educação e gestão do lixo;
  - ✓ Disponibilização de ajuda para actividades municipais.
- 

# PLANO DE ATIVIDADES SEMANAL

Além das atividades diárias, o Centro disponibiliza **2 lanches e 1 almoço por dia às crianças**, que são preparados com reforço nutricional com produtos locais. Para estas crianças é muito importante o apoio alimentar, uma vez que, em muitos casos, não se alimentam o suficiente para garantir os valores nutricionais diários recomendados pela OMS.

|                      | <i>2ª FEIRA</i>              | <i>3ª FEIRA</i> | <i>4ª FEIRA</i> | <i>5ª FEIRA</i> | <i>6ª FEIRA</i> |
|----------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>09h - 09h30</b>   | Lanche                       | Lanche          | Lanche          | Lanche          | Lanche          |
| <b>09h30 - 12h30</b> | Oficina                      | Oficina         | Oficina         | Oficina         | Oficina         |
| <b>12h30 - 14h</b>   | <i>INTERVALO PARA ALMOÇO</i> |                 |                 |                 |                 |
| <b>14h - 17h</b>     | Oficina                      | Oficina         | Oficina         | Oficina         | Oficina         |
| <b>17h - 17h30</b>   | Lanche                       | Lanche          | Lanche          | Lanche          | Lanche          |

# FUNDADORAS



## *JULIANA LAMARES*

Sou uma portuguesa que nasceu na Alemanha e foi criada desde os oito meses numa vila transmontana, Torre de Moncorvo.

Tive uma infância livre e feliz e a sorte de ter uma família bondosa e estruturada. Formei-me em Artes e trabalhei muitos anos na indústria de moda, em produções. É verdade que neste trabalho fiz os melhores amigos que poderia ter, mas também queria procurar outros caminhos de autoconhecimento, trabalho social e solidário.

Viajei muito, conheci algumas culturas, comidas, casas e pessoas com quem aprendi tanto!

Nesta busca cheguei à Ilha de Moçambique onde, mal pus o pé, senti que regresssei à minha infância, senti-me em casa, senti-me livre e feliz. Apaixonei-me pelas cores, ruas, barcos, pelo mar, pelos sorrisos, pelas pessoas e pelas crianças que vagueiam pelas ruas da ilha, tentando ganhar algum dinheiro dos turistas, sem vislumbrar uma oportunidade para o seu futuro.

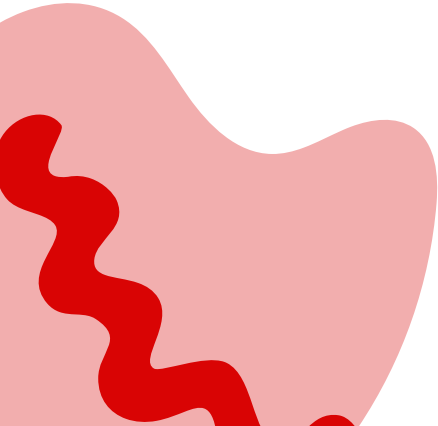
E é aqui, com estas crianças, que quero partilhar, dar Amor e crescer!

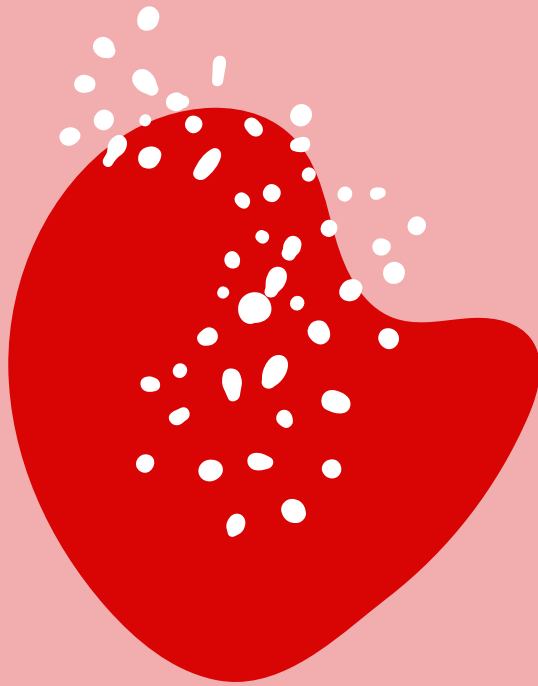
## *JOANA GASPAR*

Cresci numa aldeia com a Serra de Sintra como pano de fundo. Conheço pessoas de todo o mundo, desde a escola internacional ao meu percurso profissional onde experimentei de tudo um pouco, mas com pouco me identifiquei. Havia, no entanto, um sonho que me acompanhava desde criança: conhecer África.

Aos 27 anos decidi fazer voluntariado e, nas minhas pesquisas, descobri a Ilha de Moçambique. Quando aqui cheguei foi amor à primeira vista. Vinha por 6 meses e já há 8 anos que aqui me sinto em casa.

Tenho uma família maravilhosa e amigos do coração que me ensinaram e ajudaram a tornar-me na mulher sou hoje. São precisamente esses valores e ensinamentos que quero transmitir a estas crianças que infelizmente não têm oportunidade de ir à escola, nem de crescer em famílias estruturadas, mas que diariamente me chamam com carinho de Tia Joana.





Segue-nos no /

INSTAGRAM

FACEBOOK

VAMOS PLANTAR + AMOR

[heartseedmoz@gmail.com](mailto:heartseedmoz@gmail.com)

WhatsApp

+ 351 916 660 769

+ 351 930 573 932

Ilha de Moçambique

Juliana Lames

+ 258 855 178 099

Joana Gaspar

+ 258 843 702 884

[heartseedmoz.com](http://heartseedmoz.com)