



35.ª Festa de Natal da Comunidade

(pág. 7)



Centro de 1.ª Linha

- Outono cultural no EAD
- Utentes do EAD visitaram o Museu do Oriente

(pág. 3)

Centro de Fátima

- Excerto do poema “A Janela” elaborado por utentes

(pág. 4)

Centro da Quinta da Tomada

- Dia de Festa: Aniversário Centro da Quinta da Tomada
- Dinâmica de São Martinho

(pág. 5)

Centro da Quinta do Espírito Santo

- Psicopatologia da adição: diferentes abordagens
- Parceria QES com Multiópticas de Sobral de Monte Agraço
- Certificação EQUASS

(pág. 6)

O desafio de chegar a todos

Editorial

Presidente Diácono Horácio Félix

Natal, tempo de Gratidão e de Esperança.

A Gratidão e a Esperança, são alguns dos valores em que assenta a ação da Comunidade Vida e Paz. Gratidão a tantos e tantos “fazedores” de Sentidos de Vida.

Esperança na retoma da situação original, ocorrida no nascimento, em que dispomos de todo um potencial que deveria conduzir à felicidade e harmonia para a qual fomos criados. É de certa forma o que celebramos no Natal. E foi com muita Gratidão e Alegria que foi realizada a 35.ª Festa de Natal com as Pessoas em Situação de Sem Abrigo ou em situação de vulnerabilidade social e económica.

Foi uma festa com características muito próprias. Um grande aumento de presença de pessoas convidadas, sendo muitas delas com casa, mas em situação de grande debilidade económica, num indicador muito claro do aumento da situação de pobreza que presentemente se vive no País.

“Um grande aumento de presença de pessoas convidadas, sendo muitas delas com casa, mas em situação de grande debilidade económica (...)”

Os serviços facultados tiveram uma grande adesão, quer nas questões da “Cidadania”, em que a Pessoa consegue tratar de praticamente todas as questões legais, saindo uma Pessoa com a sua dignidade reposta. A área da saúde, por exemplo, foi muito solicitada, relevando-se a possibilidade de vacinação contra a gripe. Esta possibilidade de vacinação, tem especial relevância, por ser uma população que vive em condições de salubridade claramente inadequadas, logo mais suscetível a doenças.



“Ver a alegria da Pessoa, transformada, depois de um banho, de passar no cabeleireiro é tão gratificante (...)”



A dignidade, também se sente na forma como nos olhamos e somos olhados, por isso ver a Alegria da Pessoa, transformada, depois de um banho, de passar no cabeleireiro, de vestir uma outra roupa é tão gratificante para todos os envolvidos, em especial para os voluntários dedicados a estas tarefas.

No entanto a Festa também teve alguns aspetos preocupantes. A diminuição dos donativos recebidos, algo já sentido ao longo do ano pela Comunidade, reflexo claro da situação económica vivida e que se tem traduzido, quer na dificuldade de mantermos as nossas Respostas Sociais e no aumento das Pessoas que passaram a ter a rua como casa.

Mas somos uma CASA da Esperança. Confiança e esperança de que os nossos benfeitores não nos abandonarão neste período difícil para a Comunidade e para as 800 Pessoas que todos os dias são apoiadas.

Centro de Intervenção de Primeira Linha

Patrícia Anacleto

Outono cultural no EAD

Reconstruir sentidos de vida envolve muitas dinâmicas. As atividades culturais são uma delas. Nesse sentido, o Espaço Aberto ao Diálogo (EAD) tem investido na programação de algumas atividades “extramuros” que se traduzem num reforço positivo com vista à consolidação da relação com os utentes que acompanhamos.

Destacamos a ida à Cinemateca, a visita ao Museu Militar, um passeio ao Badoca Safari Park e a ida à Feira Medieval de Marvila. Está prevista, ainda para este ano, uma visita ao Museu do Oriente.

No EAD tivemos também oportunidade de acolher a Associação Cão, onde os nossos utentes puderam participar em algumas intervenções assistidas com os animais com um formador da Movea (Movimento Português de Intervenção Artística e Educação pela Arte) que realizou um pequeno filme de animação em que os atores eram os frequentadores do Espaço Aberto ao Diálogo.



Aproveitando a criatividade dos nossos utentes, realizaram-se ainda outras atividades, para marcar alguns dias festivos, como o dia da alimentação – com a realização de uma “prova às cegas” de comida saudável; e para marcar o dia de São Martinho comeram-se as tradicionais castanhas assadas.

Utentes do EAD visitaram o Museu do Oriente

No passado dia 21 de novembro, os utentes do EAD tiveram a oportunidade de visitar o Museu do Oriente. A exposição conta com a coleção da presença portuguesa na Ásia, que é constituída por diferentes países como a Índia, China, Macau, Japão, entre outros.

A exposição temporária conta-nos a história e os costumes do Japão desde as suas festas aos rituais. Mostra o valor destas no papel da sociedade japonesa e a forma como estes olham para o mundo.



Sessão de esclarecimento e rastreios em parceria com a Médicos do Mundo: aprendizagens sobre saúde sexual

No passado dia 22 de novembro realizou-se uma sessão de esclarecimento de dúvidas e a realização de rastreios às doenças sexualmente transmissíveis (ADS) na Unidade Integrativa Para as Pessoas em situação de sem-abrigo.

A sessão de esclarecimento de dúvidas decorreu em parceria com a Médicos do Mundo e permitiu que os nossos utentes, uma vez mais, tivessem acesso a informações relativas aos vários métodos de contraceção, quais as doenças existentes, entre outros conteúdos. Os utentes realizaram testes de despiste e tiveram ainda a oportunidade de obter momentos de conversa com as enfermeiras e assistentes sociais que fazem parte da Unidade de Consumo Vigiado da Médicos do Mundo.



Centro de Fátima

Grupo de Utentes - 1.ª Fase de Tratamento / Atelier Ocupacional

Excerto do poema “A Janela” elaborado por utentes

Nunca fui muito de pensar na vida.
Era através da janela que fazia a minha adição.
Tenho medo de a abrir, lá fora é perigoso, tenho medo de cair, de me sentir mal.
Vejo a vergonha do meu passado.
Sentava-me a observar tudo o que me rodeava, sonhava ser uma pessoa exemplar para a família, mas não foi isso que aconteceu.
Vejo um casal de gatos a brincar, mas um deles zanga-se e volta para dentro.
Não vejo nada.
Fecho muitas vezes a janela, para os bichos não entrarem.
Tenho medo de me emocionar, peço ao sol que me dê alegria.
Vejo a escuridão, o sofrimento, a guerra, um telhado, as grades.
O cheiro nauseabundo das pratas queimadas e do sangue ali no chão.
Salto a janela por medo. Por outro motivo não saltaria, escolhia um caminho mais fácil.
Um oceano de hipóteses, sentir-me emergir em escolhas, dúvidas...
Por detrás da janela também fazemos coisas diferentes, brilhantes.

“Vejo a vergonha do meu passado.
Sentava-me a observar tudo o que me rodeava, sonhava ser uma pessoa exemplar para a família, mas não foi isso que me aconteceu.”

Olhar pela janela faz-me olhar para o meu passado, quero ter esperança no futuro.
Vejo um emprego... as pessoas a passar que às vezes param.
Salto à janela para ir à descoberta.
Observo cada detalhe que a natureza me dá: paz, tranquilidade e reflexão sobre a minha adição.
Vejo o horizonte, o arco-íris, a tristeza e a alegria. Sinto tudo.
Vejo uma paisagem, o monte, os pássaros, gosto de abrir essa janela.
Um pôr do sol, um clima tropical, uma sensação de bem-estar.
Vejo o mar, o mar é tudo, é a minha vida toda.

“Observo cada detalhe que a natureza me dá: paz, tranquilidade e reflexão sobre a minha adição.”

“Vejo o horizonte, o arco-íris, a tristeza e a alegria. Sinto tudo.
Vejo uma paisagem, o monte, os pássaros, gosto de abrir essa janela.
Um pôr do sol, um clima tropical, uma sensação de bem-estar.”

Vejo um jardim com relva natural, pessoas bem-dispostas, a dançarem e cantarem, com sinceridade, sem falsidade.
Encontro a minha amada, o seu brilho é tão radiante. A linda manhã de primavera, a frescura perfumada... e toda a sua beleza.
No meu caminho encontrei uma janela, quando a abri, vi a recuperação.
Há luz ao fundo do túnel, para que eu avance sem medo na escuridão.
Abrir a minha janela deu-me abertura para abrir outras janelas na minha vida. Vejo os passarinhos ao ar livre, na liberdade deles.
Vejo fé e esperança, a igreja onde nunca fui.
Da janela consigo sentir o cheiro, as vibrações, as emoções e não recear o futuro, pois será um longo caminho de recuperação.
Ar puro, a terra, as primeiras chuvas e até o cocó de cão.
De todas as janelas só tive receio de abrir a do meu amor-próprio.
Abro a janela e deixo o ar entrar, vejo o meu interior, o meu eu.
O cheiro das flores silvestres traz-me felicidade.

“No meu caminho encontrei uma janela, quando a abri, vi a recuperação.
Há luz ao fundo do túnel, para que eu avance sem medo na escuridão.
Abrir a minha janela deu-me abertura para abrir outras janelas na minha vida. (...)
Da janela consigo sentir o cheiro, as vibrações, as emoções e não recear o futuro, pois será um longo caminho de recuperação.”



Centro Quinta da Tomada

Marisa Duarte, Tânia Diogo e Utente

Dia de Festa: 30.º aniversário do Centro Quinta da Tomada!

O Centro da Quinta da Tomada festejou o seu aniversário no dia 24 de outubro de 2023 com os respetivos convidados de outras respostas e Direção. Estes trinta anos, foram e são de dedicação e altruísmo para com as pessoas que procuram ajuda diariamente no Espaço Aberto ao Diálogo (EAD), em Chelas. A Comunidade Vida e Paz é considerada, muitas vezes, a “luz ao fundo do túnel” para estas pessoas que viveram em escuridão e sofrimento durante parte ou toda a sua vida.

No decorrer da manhã decorreu a Eucaristia, sucedendo de tarde o discurso por parte da Direção e da Diretora do Centro, Rita Rocha, e para finalizar foi apresentado um teatro narrativo e uma poesia, produzidos e realizados pelos utentes do Centro Quinta da Tomada.

“... Tal como tu respiramos, sentimos, ouvimos
Vemos, pensamos e gostamos de mimos
Só que de maneira diferente por tudo o que vivemos e vimos
...



“Sofrimento e descrença era o nosso segundo nome
Baixamos a cabeça para embelezar a nossa figura
Para disfarçar a fome
E foi nesse baixar a cabeça que um grupo de pessoas
Ofereceu ajuda
...

Está na hora de pôr a concertina desconcertada concertada
Apagar o rótulo e a ideia errada que somos egoístas e individualistas
...

Estou a aprender a recuperar e ser feliz
Na verdade, ter o amor que nunca quis
Nesta casa e data de aniversário
O amor é especial
Por isso é o momento ideal
Para dizer
Parabéns Quinta da Tomada”

(Excerto do texto produzido por um utente do Centro Quinta da Tomada).

Dinâmica de São Martinho

A oficina de expressão criativa com os utentes preparou com grande empenho e dedicação uma representação teatral da Lenda de São Martinho.

O objetivo da apresentação foi proporcionar aos restantes utentes do Centro Quinta da Tomada o conhecimento da lenda e reforçar a importância da empatia e de solidariedade. Fazer o bem ao próximo traz sempre recompensas positivas.

A solidariedade é a identificação com o sofrimento do outro e na procura da ajuda da solução ou amenização desse problema. São Martinho teve empatia e colocou-se no lugar da pessoa em situação de sem-abrigo, reconhecendo e respeitando a sua diferença social.

O teatro é uma expressão artística que suma a importância dos seus benefícios pedagógicos.

Além de contribuir para a formação da bagagem cultural dos utentes, o teatro também apoia o desenvolvimento de utentes com diferentes perfis. Para os mais tímidos e retraídos, por exemplo, o teatro pode ser uma forma de trabalhar a oralidade e, com isso, incentivar o utente a expor as suas ideias. Os benefícios também se estendem à parte física e mental, uma vez que esse tipo de expressão artística trabalha a expressão corporal, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, respiração, expressão vocal, memória, concentração e criatividade.



Centro Quinta do Espírito Santo

Lúcia Jaulino, Pedro Bico e Sara Bastos

Psicopatologia da Adição: diferentes abordagens Paradigma Fenomenológico Existencial

Provavelmente os dois nomes mais sonantes deste paradigma são o fenomenologista Martin Heidegger e o existencialista Jean-Paul Sartre. Curiosamente ambos no extremo oposto das suas tendências políticas. Heidegger foi filiado no partido Nazi até à sua extinção e Sartre, um homem de esquerda, chegou a ser filiado no Partido Comunista Francês por altura das manifestações estudantis do “Maio de 1968”. Depressa Sartre desvinculou-se do Partido Comunista por entender que um filósofo deve ser um espírito livre e não deve estar envolvido em qualquer sistema político. O autor também defendeu que “o Existencialismo é um Humanismo”, sendo este último uma filosofia moral com um postulado ético sobre a dignidade e o valor humano.

Heidegger desenvolveu um modelo teórico que ficou conhecido por Análise do Dasein (“Ser-aí-no-mundo”), que representa o modo específico da existência humana. O autor formula assim que “Somos-seres-lançados-no-mundo” e, simultaneamente, “Seres-para-a-morte”, ou seja, assim que nascemos começamos a caminhar para a morte e que, entre o nascer e o morrer, existe um imenso vazio que terá de ser preenchido com as nossas escolhas. É então que Sartre profetiza a célebre frase de que “o ser humano está condenado à liberdade”... à liberdade de escolha, pois claro! O autor também refere que aqueles que não têm uma consciência intencionalmente presente sobre a sua própria finitude estão a agir de má-fé para com a vida. Então, para o mesmo autor, “a vida é o equilíbrio permanente entre as escolhas e as consequências”. Assim, por mais ocupados que estejamos, fruto das nossas próprias escolhas, faz parte do ser humano experienciar episodicamente o vazio inicial e primordial. Como hipótese meramente académica, posso hipoteticamente ponderar de que no caso do adicto a experiência destes vazios pontuais ocorrem com maior frequência e intensidade do que acontece com aquele que não padece desta doença. Sabemos sobre as dificuldades que a ciência ainda tem em mensurar aspetos muito subjetivos e idiossincráticos, no entanto é possível medir os níveis de cortisol (hormona do stress) e da adrenalina no sangue no momento em que experienciamos o vazio e associá-lo com a medição de frequências cerebrais aquando do surgimento do sentimento de falência de sentido e significado da nossa existência. É de ressaltar que este vazio não representa de todo inatividade cerebral, antes pelo contrário, pois quando ele ocorre é espoletado que o organismo se sinta ameaçado e desamparado e que haja em conformidade, com vista, no seu limite, à sua própria sobrevivência existencial.

Um dos problemas do adito é que, por vezes muito cedo, foi condicionado no sentido de que ao usar drogas consegue ultrapassar estes episódios de vazio esporádicos com menos sofrimento. Convencê-lo de que não poderá voltar a recorrer a estas

substâncias nesses momentos torna-se um processo deveras desafiante, muitas vezes motivado por resistência à mudança, sendo necessária uma imensa disciplina para recusar a satisfação imediata e procurar resultados satisfatórios a médio e longo prazo.

Viktor Frankl, outro existencialista renomado, era judeu e encontrou o sentido e significado da vida dentro dum campo de concentração nazi. Felizmente sobreviveu para vir contar ao mundo através da sua literatura e do modelo terapêutico que criou e denominou de Logoterapia. Assim, está evidenciado de que mais importante do que o acontecimento em si é a forma como nós escolhemos experienciá-lo. No entanto, como vamos verificar de seguida, no caso do adicto no ativo, a liberdade de escolha apresenta-se comprometida e não lhe é fornecida pela sua estrutura psíquica todas as possibilidades para poder gerir as consequências das suas escolhas.

Convidamos o leitor a estar atento às edições futuras para continuarmos a percorrer as abordagens teóricas sobre o tema.

Pedro Bico

Parceria QES com MultiOpticas de Sobral de Monte Agraço

No dia 16 de novembro, o Centro Quinta do Espírito Santo acolheu a iniciativa de Responsabilidade Social da MultiOpticas do Sobral de Monte Agraço. Este evento ficou marcado com a presença da Vereadora do Município do Sobral, Carla Alves, e a Presidente da Junta de Freguesia da Sapataria, Cláudia Santos. Esta ação permitiu a realização de 80 rastreios visuais, aulas de informática, oferta de um computador e um lanche de Natal. Serão atribuídos óculos gratuitos a todos os utentes e ex-utentes que necessitarem. Foi assinado um protocolo com vantagens para os colaboradores e os seus familiares diretos.

Agradecemos à MultiOpticas pela iniciativa que trará impacto significativo na qualidade de vida de todos.

Certificação EQUASS

No passado mês de julho, realizou-se no Centro Quinta Espírito Santo (QES), a auditoria de renovação EQUASS - European Quality in Social Services. Nesse sentido, a Comunidade de Inserção e a Residência Autónoma de Saúde Mental Dr. Júlio das Neves estão certificadas até outubro 2026 com o nível EQUASS Assurance. Anualmente será remetido para entidade certificadora em Bruxelas, um relatório a atestar a evolução dos serviços e das respostas certificadas.

CA(u)SA de Vida e Paz

Danilson Francisco e Mariana Caldeira

“Reconstruir sentidos de vida”: Comunidade Vida e Paz reforça o seu compromisso

A Comunidade Vida e Paz apresenta a assinatura de comunicação “Reconstruir sentidos de vida”, que tem como objetivo reforçar os valores da Instituição: esperança, comunidade, equidade, solidariedade, verdade, compromisso, tolerância, espiritualidade, compaixão e gratidão. A missão da Instituição é ajudar vidas que se julgam perdidas a encontrar um novo sentido. Por mais voltas que demos para levar roupas, comida e agasalhos a quem precisa, essa é a nossa verdadeira direção, a de reconstruir sentidos de vida.

A campanha desenvolvida em pro bono pela agência de comunicação Addmore e com o apoio do centro colaborativo focado no futuro da educação, EDU HUB Lisbon, que tem como âncora a United Lisbon International School, procura sensibilizar a sociedade e dar a conhecer a causa diária da Comunidade Vida e Paz. A RTP – Rádio e Televisão de Portugal - é também nossa parceira nesta Campanha.

As imagens e headlines, representadas pelo Ricardo, Paulo e Lurdes, reproduzem melhor aquilo que nos fundamenta, “Reconstruir sentidos de vida”.

É através das voltas, ação realizada pelos voluntários da Comunidade Vida e Paz para ir ao encontro, que é demonstrada uma nova direção às pessoas em situação de sem-abrigo para que possam voltar à sociedade e ter uma vida digna. O foco da intervenção incide na recuperação da saúde física e mental, na reintegração social, na sensibilização e na prevenção. É uma volta muito maior, difícil e cheia de retrocessos e contrariedades, mas é uma volta necessária para trazer de volta a paz e reconstruir sentidos de vida.



A Instituição apoia cerca de 800 pessoas através das suas 22 respostas sociais que incluem o Centro de Intervenção de Primeira Linha, as Comunidades Terapêuticas e de Inserção e a Unidade de Apoio à Reinserção. Neste sentido, a Comunidade Vida e Paz pretende estabelecer uma relação de proximidade, confiança e credibilidade, motivando as pessoas em situação de sem-abrigo na procura de uma solução que se adegue às suas necessidades, propondo mudanças duradouras nas suas vidas.

Número de convidados da 35.ª Festa de Natal da Comunidade Vida e Paz aumentou 36%

Durante três Dias Mágicos, a Comunidade Vida e Paz encheu a Cantina Velha, da Universidade de Lisboa, com o espírito de Natal, durante a sua já habitual Festa de Natal. Com um forte espírito de solidariedade, a 35.ª Festa de Natal da Comunidade Vida e Paz acolheu 1.720 pessoas em situação de sem-abrigo ou em condição de vulnerabilidade social, o que representou um crescimento de 36% face ao ano anterior. Este incremento já era esperado pela organização, tendo em conta a atual conjuntura do país e do número de pessoas apoiadas pela Comunidade durante todo o ano.

- Atendimento do Espaço Aberto ao Diálogo foi o que mais recebeu convidados e o que mais cresceu, face a 2022;
- Foram servidas mais de 4.000 refeições em três dias;
- Distribuimos ainda cerca de 10.200 peças de roupa, realizados 109 rastreios dentários, 173 consultas médicas e 168 rastreios cardiovasculares e 139 banhos quentes.
- Artistas como os D.A.M.A, João Só, Mónica Teotónio, Fernando Pereira, Luís Represas, Tino de Rans e António Zambujo, juntaram-se à festa, para aquecer os corações de quem acorreu à Cantina Velha, da Universidade de Lisboa.

Neste contexto de crise e, face a este aumento da procura de apoio, a Comunidade Vida e Paz apresenta-se preocupada com a sua capacidade de resposta, uma vez que existe um decréscimo das doações na ordem dos 30%. Segundo a Diretora-Geral da Comunidade, Renata Alves, “conseguir manter os serviços da Instituição é um desafio muito grande. Temos tido um decréscimo bastante acentuado de donativos. Acreditamos que o próximo ano possa ser muito difícil”.

Um número que também aumentou foi o dos voluntários que dedicaram tempo para poder estar ao lado dos convidados, das mais diversas formas. Este ano, a festa recebeu quase 1.000 voluntários, mais 44% do que no ano passado, alguns dos quais prestaram apoio técnico como: médicos, enfermeiros, cabeleireiros, artistas, técnicos dos vários serviços da cidadania, entre outros. Sem eles, a Festa de Natal não seria possível.

Voluntariado

Cristina Carmo e Laura Sousa

Encontro Anual de Voluntários Edição 2023

O Encontro Anual de Voluntários foi sem dúvida um dia marcante. Ouvir os testemunhos de dois utentes em recuperação foi verdadeiramente inspirador.

Tive oportunidade de reencontrar o Pedro, um utente que acompanhei várias vezes nas voltas de rua, agora totalmente reintegrado na sociedade e senti uma alegria indescritível. Este reencontro é uma prova viva do impacto positivo do voluntariado.

Cada história partilhada sublinhou a importância de construirmos uma sociedade mais inclusiva. O voluntariado é a chave para reforçar os laços comunitários. Tal como uma amiga um dia me desafiou, encorajo todos a darem o seu contributo, pois é nas pequenas ações que encontramos o poder de criar grandes mudanças. Juntos, podemos construir um futuro mais solidário e humano. Sinto um grande orgulho em pertencer a esta família e agradeço a todos os voluntários e à comunidade por fazerem parte desta transformação contínua.”

Laura Sousa, Voluntária



Vai Acontecer

9 de janeiro

31.º Aniversário da Sede da Comunidade Vida e Paz

11 de janeiro

Dia Internacional do Obrigado

Necessidades

Vestuário

Casacos e Camisolas quentes
Roupa interior masculina (boxers e meias)
Sapatos e Ténis

Outros

Mantas, cobertores e lençóis

Bens alimentares

Leite (pacotes individuais e de litro)
Recheios para sandes (fiambre, enlatados, queijo, manteiga e compotas)
Massa e Arroz
Grão e Feijão
Azeite e Óleo
Águas Pequenas
Enlatados
Farinha

Ficha Técnica

Diretora: Renata Alves

Coordenação: Tânia Antunes

Equipa redatorial: Tânia Antunes, Patrícia Anacleto, Carina Cristino, Eliana Salgueiro, Sara Bastos, Lúcia Jaulino, Marisa Duarte, Tânia Diogo, Cristina Carmo, Mariana Caldeira e Danilson Francisco.

Estatuto editorial: O Jornal SER ABRIGO é uma publicação periódica de informação especializada sobre o trabalho da IPSS Comunidade Vida e Paz. O SER ABRIGO rege-se pelos princípios deontológicos dos jornalistas, a ética profissional e é responsável apenas perante os leitores, numa relação rigorosa e transparente.

Publicação trimestral: registada no ERC com o n.º 119 741; DL 239890/06

Sede da redação/edição: Rua Domingos Bomtempo, nº 7 1700-142 Lisboa

Tiragem: 2.000 exemplares

Propriedade: Comunidade Vida e Paz – NIPC: 502 310 421

Rua Domingos Bomtempo, n.º 7, 1700-142 Lisboa

Tel. 218460165 **Fax.** 218495310 **Email:** geral@alvalade.cvidaepaz.pt

www.cvidaepaz.pt | **facebook.com/Comunidade.Vida.e.Paz**

NIB – Montepio Geral: 0036 0000 9910 5505051 96

Produção gráfica: Formandos de Artes Gráficas

Oficinas do Centro da Quinta da Tomada, Lapa - Venda do Pinheiro