Um projeto de companhia, afeto e proximidade.

Há projetos que nascem de uma ideia. Outros nascem do coração. O **Estou Aqui** nasceu da vontade de estar mais perto de quem, tantas vezes, vive os seus dias na solidão.

Demos o primeiro passo de um projeto que há muito habitava o nosso coração. Fomos ao encontro de pessoas idosas, entrámos nas suas casas com respeito, serenidade e o coração aberto. Levámos tempo, disponibilidade e vontade de criar laços.

Fomos para ouvir. Para conversar. Para partilhar histórias. Para oferecer companhia, carinho e, acima de tudo, presença.

Porque, por vezes, aquilo de que mais precisamos não é de uma grande solução. É de alguém que se sente ao nosso lado, que nos escuta sem pressa e que nos faz sentir que somos importantes. Alguém que, com um gesto simples e sincero, nos diga: **"Estou aqui."**

O isolamento social e a solidão na velhice são realidades que não podemos ignorar. Há quem viva rodeado de memórias, histórias e experiências, mas com poucas visitas e poucas oportunidades de partilhar o seu dia a dia. Há quem passe dias sem uma conversa, sem um abraço ou sem ouvir a pergunta que pode fazer toda a diferença: *"Como está hoje?"*

É precisamente aí que queremos estar.

O projeto **Estou Aqui** pretende aproximar pessoas, combater a solidão e criar relações de confiança através da companhia, da escuta e da partilha. Queremos

construir pontes entre pessoas, gerações, histórias e afetos, valorizando cada vida e reconhecendo aquilo que cada pessoa tem para contar, ensinar e partilhar.

Porque não vamos apenas visitar pessoas idosas. Vamos ao encontro de pessoas com histórias, sonhos, memórias, experiências e tanto para partilhar. Pessoas que merecem ser ouvidas, valorizadas e acompanhadas, mantendo vivo o sentimento de pertença e a ligação à comunidade.

Este caminho faz-se em conjunto, com todos os que acreditam que pequenos gestos podem gerar grandes mudanças. É graças a esta vontade de cuidar, de estar presente e de criar laços que este projeto começa a ganhar vida.

Este é apenas o início de muitos encontros. Que cada visita leve um pouco mais de companhia. Que cada conversa faça nascer um sorriso. Que cada gesto de carinho reforce a certeza de que ninguém é invisível e de que há sempre lugar para mais proximidade, atenção e afeto.

Porque cuidar também é estar. É dedicar tempo, escutar com o coração e reconhecer a importância de cada pessoa. E, por vezes, estar verdadeiramente presente pode transformar um dia inteiro.

Porque ninguém deveria envelhecer a sentir-se sozinho.

E porque acreditamos que uma comunidade mais humana se constrói assim: estando presente, criando laços e não deixando ninguém para trás.

Estamos aqui. De coração cheio, damos os primeiros passos de um caminho feito de pessoas, encontros e afetos.