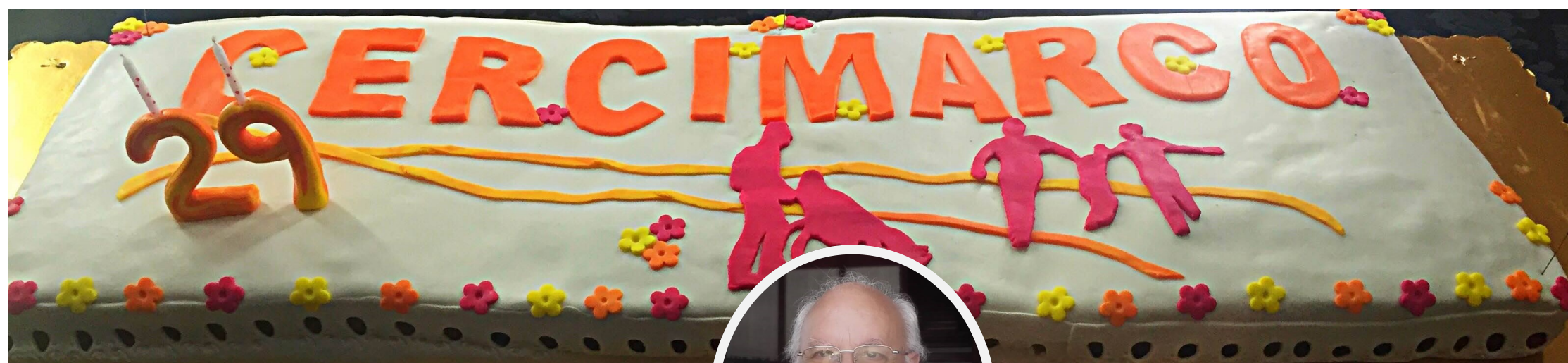


CERCIMARCO

Tornando fácil o que não é difícil!



## 29º aniversário da CERCIMARCO

Almoço comemorativo realizou-se no dia 17 de Janeiro (pág. 3)



## À conversa com ...

**Dr. Rui Brandão**

Presidente da Direção da Cercimarco (pág.4)

### INCLUSÃO SOCIAL:

ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA INSTRUMENTAIS  
(PÁG.7)

FISIOTERAPIA NA PARALISIA CEREBRAL  
(PÁG.7)

### SAÚDE E BEM ESTAR:

FARMACÊUTICO NA COMUNIDADE

E FARMÁCIA DA COMUNIDADE - FARMÁCIA  
NOVA (PÁG.7)

A RECEITA ELETRÓNICA (PÁG. 5)

### DESPORTO:

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO (PÁG.7)

### DIVERSOS:

CRÓNICA DA ISABEL (PÁG.2)

ESPAÇO DO CLIENTE (PÁG.8)



MAIS DE 50 VIATURAS NO SEGUNDO PASSEIO DE CLÁSSICOS (PÁG.3)

DESFILE DE MODA SOLIDÁRIO REÚNE  
MAIS DE 400 PESSOAS NA FREGUESIA  
DE SANDE E S. LOURENÇO DO DOURO

Noites de Luar em Tongobriga  
(pág. 3)

Pág.3



farmácia  
nova

Avenida Futebol Clube Porto 60, Marco de Canaveses | <https://www.facebook.com/farmacianovadomarco>



## Editorial

Susana Santos  
Assistente Social

*“A Jornalita  
pretende, agora,  
ampliar o seu  
leque informativo  
e chegar à  
comunidade.”*

Após 4 anos de existência como Boletim Informativo da CERCIMARCO, a Jornalita surge, agora, em formato de jornal. Inicialmente, começou por se tratar de uma simples divulgação das atividades desenvolvidas pela instituição junto dos familiares dos clientes. O seu nome foi escolhido tendo em conta a sua mascote LITA. Rapidamente, se alargou aos principais parceiros e à sua distribuição em determinados locais do centro do concelho. A poucos meses do 30º aniversário da CERCIMARCO, tendo sido lançado o desafio

pelo Presidente da Direção, a Jornalita pretende, agora, ampliar o seu leque informativo e chegar à comunidade.

Estando a missão institucional associada a um trabalho realizado junto das pessoas com deficiência com vista à promoção da sua qualidade de vida, à sua integração social e à sua autonomia, é fundamental o envolvimento com a comunidade local, tornando-a mais inclusiva e integradora. Por outro lado, ao longo dos anos, a população marcoense tem

tido, cada vez mais, um papel muito importante e de grande significado no crescimento da CERCIMARCO, através da sua participação e colaboração nos diversos eventos e iniciativas organizadas, contribuindo para a melhoria dos vários Equipamentos. Por esses motivos, faz todo o sentido este novo projeto, num formato que permite direccionar-se a todos.

## A Crónica da Isabel / Barreiras Arquitetónicas

Isabel Silva, Socióloga

A pessoa com deficiência é um cidadão com igualdade, direitos e deveres. É uma pessoa... É diferente... Mas não somos nós todos diferentes? Assim, a pessoa com deficiência, tem direito a participar na vida social, económica e cultural da comunidade a que pertence, sendo imprescindível que sejam criadas condições que facilitem o exercício pleno desses direitos e deveres.

As barreiras arquitetónicas são centímetros intransponíveis do mundo civilizado, acarretando inúmeras dificuldades que assolam o pensamento. De facto, por menor que seja o obstáculo, impede as pessoas com mobilidade reduzida de se deslocarem com liberdade nas suas escolhas. Elas, limitam a pessoa com mobilidade reduzida ao nível das vias, espaços e serviços públicos, dos edifícios, dos transportes e da própria autonomia. Causam uma sensação de desespero e impotência, uma vez que sozinha, não as consegue ultrapassar.

O ambiente tem um papel preponderante na qualidade de vida dos cidadãos. A existência de barreiras arquitetónicas pode ser entendida como uma violação contra os direitos dos cidadãos, na medida em que são consequência da maior barreira existente: a humana.



Só deixará de haver barreiras, quando houver mudanças de atitudes e de comportamentos de todos.

Se olharmos com atenção à nossa volta, poderemos perceber com facilidade essas barreiras. Edifícios onde são prestados serviços públicos, como escolas, hospitais, Centros de Saúde, Tribunais, Bancos, Parques de Lazer, ou, simplesmente, uma escada íngreme sem corrimão, uma porta estreita demais, um piso escorregadio, uma calçada esburacada, um degrau...ou, então, uma rampa tão inclinada, que não permite a acessibilidade das pessoas, designadamente, daquelas com maior dificuldade

de mobilidade.

Estes são exemplos, entre muitos, que poderiam ser mencionados, de situações inaceitáveis, que geram uma efetiva discriminação na sociedade, quase sempre invisíveis para a maioria da população, mas sentida, de uma forma legitimamente revoltante, por quem as vive pontual ou constantemente.



## Campanha do Intermarké do Marco Combustível solidário

Mais uma vez, o Intermarké do Marco voltou a lançar uma campanha de apoio à CERCIMARCO. Durante o mês de Abril, quem abasteceu o depósito do seu automóvel nas Bombas de combustível do referido hipermercado, contribuiu com uma percentagem para a instituição. Desta forma, em meados de maio, o Intermarké voltou a entregar mais um cheque no valor de 1 590,00 euros.

Antes de ir de férias  
veja o estado do seu  
vidro e relaxe!

WWW.AMARCOENSE.COM

grupo de escolas de condução

**a marcoense**

**FORMAÇÃO**

**CAM** MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS DE MERCADORIAS E PASSAGEIROS

**TCC** TRANSPORTE COLETIVO DE CRIANÇAS

**ADR** CONDUTORES DE MERCADORIAS PERIGOSAS

**FAÇA JÁ A SUA INSCRIÇÃO!**

A MARCOENSE - TEL. 255 522 642 ARIZ - TEL. 255 489 782 ATAÍDE - TEL. 255 735 100  
 AUTO AGRA - TEL. 255 611 806 FLÔR DO ZÉZERE - TEL. 254 881 494 BAIÃO - TEL. 255 541 260  
 LIVRAÇÃO - TEL. 255 530 072 SANTA MARINHENSE - TEL. 255 552 116 VALE DO TÂMEGA - TEL. 255 432 690

**ALFAQUÍMICOS**

Rua de Santa Marinha 4630-467 Marco de Canaveses. Tel: 255 522 872. Telem: 917 065 726 - 917 502 354. | alfaquimicos@hotmail.com

**Intermarké**  
SUPER

MARCO DE CANAVESES



## CERCIMARCO comemorou o 29º aniversário

Almoço comemorativo realizou-se no dia 17 de Janeiro

*Constituída a 15 de Janeiro de 1987, a CERCIMARCO foi em Dezembro de 1990 declarada, nos termos do artº 3º do Dec.-Lei 460/77, de 7-11, Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, por despacho do Primeiro-Ministro de 9-12-90.*

A Quinta de Mosteirô, localizada na freguesia de Sande e S. Lourenço do Douro tornou-se pequena para acolher mais de três centenas de pessoas que marcaram presença na festa do 29º aniversário da CERCIMARCO. Tratou-se de uma iniciativa

dirigida não só a todas as pessoas ligadas à Instituição mas, também, dirigida à população em geral. Não faltaram momentos de animação que reuniram clientes e familiares, elementos da Direção, colaboradores e a comunidade em geral.



## Os Clássicos saíram à rua

No dia 5 de junho, realizou-se o II Passeio de Clássicos, organizado a favor da CERCIMARCO. Neste evento, foi possível reunir mais de 50 clássicos no Estádio Municipal de Marco de Canaveses dando-se, aí, início ao percurso. O primeiro destino foi a Igreja Românica de Soalhães, tendo havido uma paragem para um lanche realizado no Centro Social de São Martinho de Soalhães. Seguiu-se viagem até à freguesia de Alpendorada, Várzea e Torrão, proporcionando-se aqui a



oportunidade dos participantes efetuarem uma visita ao Museu da Pedra, com direito a Porto de honra e doces regionais. O passeio das máquinas terminou na Estalagem de Alpendorada, com um fabuloso almoço e um momento para entrega de prémios. O carro mais antigo, um VW Carocha de 1953, ganhou um seguro automóvel Zurich, oferecido por Diamantino Seguros, Agente Principal Zurich.

## Opinião - Passeio de Clássicos

**Alice-** (Lar Residencial) “ Gostei de apitar e cantar na carrinha da Cercimarco”... “Gostei de visitar o museu da Pedra, do bolo e também da Igreja românica de Soalhães que é muito bonita e antiga e nunca lá tinha entrado.”

**Laurinda-** (Lar Residencial) “ Gostei dos bombos, de cantar e dançar com o rancho! Gostei de tudo!”

**Daniela-** (Lar Residencial)” O passeio de domingo foi fixe!”

**Maria Armanda-** (Lar Residencial)“ Gostei do rancho”... (a respeito dos bombos) Quem tocou mais fui eu!” “Eu ganhei!”

## Noite solidária em Sande – 3ª EDIÇÃO

No dia 7 de maio, o pavilhão da Escola EB 2/3 de Sande foi, novamente, o palco de mais um fabuloso espetáculo organizado a favor da CERCIMARCO. Um palco preenchido de muita moda, música e dança, animando todos os presentes que não quiseram deixar de contribuir para uma boa causa. Os clientes da CERCIMARCO surpreenderam com as



suas atuações de dança e com a sua participação, como manequins, no desfile de moda. Foram vários os lojistas participantes: DR. KID, MANIADAMODA, REMATE, SPORT CENTER, CHARME, SPLENDID FOREVER, NÁDIA MATOS MODA, DELMARCO MODA, SÓ DELLA'S, REMARVAL, BE WOMAN E H. MOURA. A animação contou, ainda, com a colaboração dos Grupos de HIP HOP de Penhalonga, Sande e S. Lourenço do Douro.



## Noites de Luar em Tongobriga

As “Noites de Luar em Tongobriga” tiveram, mais uma vez, a participação especial da fadista Madur, entre outros artistas da região. No dia 6 de Agosto o público presente, entre eles o Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Dr. Luís Capoulas Santos, foi apresentado, ainda, com o desfile de moda da estilista Zita Gonçalves. A noite terminou com uma caminhada sob a orientação da AARO (Associação de Amigos do Rio Ovelha).

O Ministro Dr. Luís Capoulas Santos, no evento “Noites de Fado ao Luar” (foto)





# À conversa com... Dr. Rui Brandão, Sócio Fundador e Presidente da Direção da CERCIMARCO

Rui José Barros da Costa Brandão esteve vários anos ligado ao ensino.

Foi Presidente da Escola EB23 do Marco, contribuindo para que as instalações de hoje tivessem sido construídas. Presidiu, ainda, o Executivo da Escola EB 2,3 de Sande e Escola Secundária de Alpendorada.

Iniciou os seus estudos em Direito e, no segundo ano, ingressou em História, sendo essa a sua área de formação. Realizou o estágio em Guimarães. Mais tarde trabalhou na Escola Pires de Lima na orientação de estágios na disciplina de Português.

Esteve em África, na Republica Popular de Angola, onde lecionou História de África no Instituto MaKarenko, pelo período de um ano e meio. Paralelamente, trabalhava na Secretaria da Cultura.

Na política, foi várias vezes deputado da Assembleia Municipal tendo, inclusive integrado a Mesa da Assembleia . Fez parte da Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa, e foi Vereador na Câmara Municipal do Marco de Canaveses.

Foi co-autor de um livro de ensino (na disciplina de Português) para o 8ºano, intitulado “Imaginários”. Concluiu dois cursos de gestão administrativa e publicou uma série de artigos sobre a região. Foi, de igual forma, fundador da associação recreativa, cultural e desportiva “Cibeles”, instituição que tinha como valências ballet, música, teatro, fotografia e dança, atividades desenvolvidas na Casa do Povo de Fornos.

J - Que recordações guarda da infância?

RB - Não sou saudosista. Enquanto estudante liceal estive sempre ligado a associações de estudantes, sempre num papel muito ativo e participativo. Participei na criação dos primeiros festivais da canção infantis, cursos de música, ballet, francês e informática.

J - O ensino deixa saudades? Tem recordações da sua vida ligada ao ensino que queira partilhar?

RB - Deixa saudades, porque foram muitos anos. Fui forjado nessa vida, fazendo parte da minha estrutura como pessoa. Tenho gratas saudades de todos: alunos, professores, funcionários e colegas. Dei-me bem com todos. As intervenções mais cativantes sempre foram com os jovens. Os problemas eram bastantes, mas prontamente resolvidos.

J - Há quanto tempo preside a Cercimarco?  
RB - Há 29 anos ... são muitos.

J - Como começou esta aventura?

RB - Aquando Vereador da Câmara Municipal comecei a aperceber-me desta complicada realidade (problemática da deficiência) Sempre fui dinâmico e falei com Dr. António Filipe (Vice-Presidente da Direção da Cercimarco) para avançarmos com o projeto que viria a fazer parte da solução desta realidade no concelho.

J - Quais os momentos mais marcantes? Episódios engraçados? Momentos difíceis?  
RB - Não tenho grandes coisas para contar, a não ser a grande luta para colocarmos a instituição a funcionar. O Ministério da Educação considerava, na altura, que a Cercimarco deveria incidir num serviço de apoio nas escolas oficiais. A nossa visão era a inclusão, e estamos a conseguir concretiza-la.

J - Que tipo de respostas sociais oferece a CERCIMARCO?

RB - Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), Lar residencial, Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) e Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD).

J - Como se integrou a Cercimarco na comunidade marcoense?

RB - O acolhimento social foi progressivo. A instituição era inovadora, e foi ultrapassando as resistências.

J - Acha que a instituição tem servido para mudar mentalidades?

RB - Sim, lentamente, mas com muita persistência nossa.

J - O que considera mais gratificante no seu cargo?

RB - O mais importante é o bem-estar dos clientes, o seu equilíbrio e a sua integração social.

J - Quem tem apoiado a Cercimarco?

RB - As Instituições oficiais, os apoios diretos - todos aqueles que trabalham na Cercimarco - e os indiretos - a sociedade, onde estão incluídos os amigos.

J - Há projetos para o futuro da Cercimarco?

RB - Não devo revelar, mas existem. Obviamente, não podemos parar de construir uma sociedade mais inclusa.

J - Depois de ter dedicado tantos anos à frente de instituições públicas, que legado gostaria de deixar? Como gostaria de ser lembrado?

RB - Relativamente a ser lembrado, cabe às pessoas analisar e criticar. A minha postura ao longo da vida foi sempre de tentar resolver situações

Criou o 1º Instituto de Informática no Marco de Canaveses, com o apoio da Secretaria da Juventude, que funcionou nas instalações da Escola EB1 de Tuíás. Foi, ainda, Presidente do Instituto de Francês, em parceria com o Instituto de Francês do Porto, que funcionou na antiga biblioteca do Marco de Canaveses, atual auditório municipal.

Fez parte dos órgãos sociais dos Bombeiros Voluntários do Marco de Canaveses, nas funções de Presidente do Conselho Administrativo, em dois mandatos diferentes.

Obteve a Medalha de Mérito Classe Ouro pelo seu percurso na área da educação e ensino, atribuída pelo Município de Marco de Canaveses.

Atualmente, é Presidente da Direção da Cercimarco e pertence ao Conselho Local de Ação Social e ao Conselho Municipal de Educação. É, portanto, uma figura pública do concelho marcoense.



e de melhorar a qualidade de vida da comunidade

J - Tem alguma mensagem que gostaria de deixar/ transmitir à comunidade a quem se dedicou durante tantos anos?

RB - Queria agradecer a atenção que teve por se integrar nos processos desenvolvidos, bem como o carinho manifestado ao dar o seu contributo.

“ O mais importante é o bem-estar dos clientes, o seu equilíbrio e a sua integração social. ”

## CURIOSIDADES:

**Natural de:** Nasceu no Porto, mas passou grande parte da vida no Marco.

**Tempos livres:** Lê todos os dias, e é apreciador de livros históricos.

**Música preferida:** Anos 60

**Prato favorito:** Pratos de Carne. Anho assado com arroz no Forno (está ligado à Confraria do Anho Assado e Arroz de Forno, da qual foi co-fundador ).

**Como se define enquanto pessoa:** Proativo, dinâmico, participativo, e objetivo.



Dr. Rui Brandão, Dr. António Filipe e Dr. César Fernandes, membros da Direção da Cercimarco, no ato da assinatura de protocolos com a Segurança Social, representada pela Diretora Regional do Norte, e Dr. Manuel Moreira, Presidente da Câmara Municipal do Marco de Canaveses (foto)

J - Como foi evoluindo a parceria ao longo do tempo, ou seja, de que forma tem sido posta em prática? Houve alguma alteração?

M.A. - Inicialmente, eram apenas três clientes a passarem algum tempo no salão, a realizar algumas atividades. Posteriormente, por razões de logística e organização do espaço, passaram a usufruir dos cuidados de beleza que o cabeleireiro oferece, todas as semanas e de forma rotativa.

J - Como se sente ao contribuir para o bem-estar das clientes da CERCIMARCO? Elas chegam à instituição sempre muito satisfeitas e vaidosas....

M.A. - Mesmo que não cheguem muito bem dispostas, tentamos que saiam daqui mais vaidosas , mais felizes e bem cuidadas. Para mim, é muito gratificante.

J - Aconselharia outras entidades ou comerciantes a serem parceiros da instituição? Porquê?  
M.A. - Aconselharia todas as entidades comerciais do concelho a serem parceiros da instituição. É mesmo muito gratificante poder contribuir para que o dia de alguém seja um pouquinho melhor! Por outro lado, também sinto isso nos nossos clientes, que acabam por interagir com as jovens da CERCIMARCO. Sinto que é uma forma de voluntariado.

## Parceira em entrevista Margarida Aguiar—Cabeleireira

J - Há quanto tempo é parceira da CERCIMARCO?

Margarida Aguiar: Sou parceira da CERCIMARCO há 8 anos.

J - O que a levou a aceitar o desafio apresentado pela instituição ?

M.A. - Aceitei o desafio para poder ajudar os outros de uma forma compatível com a minha atividade profissional.

J - Em que consiste, neste momento, a parceria que tem com a CERCIMARCO?

M.A. - A parceria consiste em cuidar da beleza e bem estar das clientes da instituição.





## Farmacêutico na Comunidade e Farmácia da Comunidade

Dr.ª Ana Cristina Cordeiro Valente, Farmacêutica e Diretora Técnica da Farmácia NOVA

A profissão de farmacêutico é exercida na sociedade em várias áreas de atividade: análises clínicas, indústria, ensino, farmácia hospitalar e aquela que eu exerço que é a de farmácia comunitária. O farmacêutico e a farmácia, como todos os conhecidos, são um só: um farmacêutico comunitário é a sua farmácia e a farmácia é a equipa de farmacêuticos que a faz e a vive todos os dias.

O farmacêutico está, hoje, na 1ª linha do contacto do cidadão com o sistema de saúde: não marcamos hora para atender, não aceitamos que fiquem sem resposta, temos o conhecimento específico fundamentado na constante formação e, muitas vezes, somos quase da família. Apesar de todas estas características, não se sabe muito bem o que é um farmacêutico. O tempo em que o médico - farmacêutico era uma e a mesma pessoa e realizava as 2 funções, não está já nem na memória dos avós. O farmacêutico é médico? É enfermeiro? Não! O farmacêutico é farmacêutico. É um elemento de uma equipa que tem de ser pluridisciplinar para Prevenir, Cuidar, Tratar, Curar a doença e manter a saúde física, psíquica e social dos cidadãos.

Eu sou farmacêutica e diretora técnica de uma farmácia comunitária. A minha função e a dos farmacêuticos que comigo fazem a equipa da Farmácia Nova, no Marco de Canaveses, é resolver problemas em parceria com todas as outras profissões na área da saúde: o que não há tem de aparecer, o que não está correr bem tem de passar a correr melhor, o que não se percebeu tem de se esclarecer, quando não apetece tomar um medicamento necessário, tem de passar a ser algo

a ter em conta, quando não melhorou temos de perceber porquê e encontrar caminho. Quando se vem a chorar tem de se sair a sorrir, quando se está em pânico tem de sair calmo, quando se está só, percebemos e só conversamos... «Diga lá: Quando nos queimamos “a meter ao forno”; quando o nosso bebé aparece com o rabinho muito vermelho e chora. Onde vamos? Quando não nos sentimos bem porque a pele está estranha, o peso está a aumentar, tivemos tonturas e supomos que a tensão não esteja bem... Quando o “aparelho” de “picar o dedo” não dá ou “os diabos” sobem muito ... Onde vamos? Não responda!» Pense que as coisas simples precisaram de muito trabalho, dedicação, estudo, paixão, determinação e querer. Não duvide que o medicamento, seja sujeito a receita médica ou não, os suplementos, o chá para tratar a “Pedra” ou aquele outro chá que o primo da vizinha lhe recomendou para a diabetes e que também melhora a artrite podem ser remédio ou veneno. A linha que os separa é ténue, frágil e define demasiadas vezes o nosso caminho. Seja exigente connosco!

Estaremos lá para Si na Farmácia da Família (e dos amigos).



## A Receita Eletrónica

Marilene Luís Sousa, Farmacêutica da Farmácia NOVA

Um dia, não se lembrará de receitas médicas em papel, já que, progressivamente, se vão transformar em receitas eletrónicas, prescritas pelo médico e acessíveis através do seu cartão de cidadão, aproximamo-nos a passos largos da hora das receitas em papel beneficiarem da tecnologia deste século, com vantagens para os médicos, para a farmácia e, acima de tudo, para o utente. Contudo, ainda não chegamos a esta fase... Uma mudança tão profunda no sistema de receitas médicas pode gerar muita apreensão por parte da população. No entanto, o processo de base mantém-se muito semelhante ao que já existia.

Atualmente, a principal mudança implica a forma que passaram a ter a maioria das receitas médicas, deixando o tradicional formato em papel, para passar a apresentar-se de diversas formas: mensagem enviada para o telemóvel do utente; Mensagem enviada para o correio eletrónico (e-mail); Folha em formato A4 chamada "Guia de Tratamento" que vai manter-se sempre na posse do utente. Num futuro próximo, a receita médica eletrónica passará também a estar disponível no cartão de cidadão.

No ato da dispensa nas farmácias, o utente pode optar por aviar todos os medicamentos ou apenas parte deles, sendo possível levantar os restantes noutro dia e/ou noutra farmácia. No entanto, é essencial que o utente aprenda a ler o novo modelo de receita eletrónica, de forma a reconhecer a data de validade de cada componente prescrito, podendo contar com a sua farmácia neste sentido.

Podem coexistir na mesma receita eletrónica medicamentos com validade de 30 dias e de 6 meses, medicamentos sujeitos a receita médica, medicamentos não sujeitos a receita médica e produtos para o autocontrolo da Diabetes Mellitus (tiras, lancetas e agulhas para a administração de insulina).

Se o utente não tiver telemóvel, terá acesso à sua prescrição sob a forma da Guia de Tratamento em papel ou, no futuro, através do seu cartão de cidadão. Se apagar a SMS enviada ou perder a Guia de Tratamento, a receita passada pelo médico não fica perdida... A equipa da farmácia orientará aqueles que não estão à vontade com as novas tecnologias a recuperar a receita, já que se pode recorrer ao Portal do Utente através do site [www.portaldoutente.pt](http://www.portaldoutente.pt) e voltar a imprimir a Guia de Tratamento perdida. Os utentes que não têm cartão de cidadão terão sempre a possibilidade de aceder à sua receita através de SMS, e-mail ou solicitar a impressão da guia ao médico, tendo todas estas formas todos os dados necessários à dispensa dos medicamentos na farmácia.

Não nos devemos esquecer que as receitas médicas em papel não vão desaparecer e continuarão a ser processadas como eram até agora na sua farmácia, só que passarão a ser uma exceção.

Então, porquê alterar o sistema de receitas em Portugal? A receita eletrónica garante maior eficácia, eficiência e segurança ao circuito da receita no SNS, sendo também um sistema amigo do ambiente. Conte connosco.





## Encontro de Boccia

No âmbito de um projeto financiado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR (Instituto Nacional de Reabilitação), I.P. 2015, a CERCIMARCO tem promovido alguns encontros que dinamizam e incentivam o jogo do BOCCIA. Trata-se de um desporto/jogo no qual são utilizadas bolas de diversas cores, que exercita a concentração e que oferece excelentes efeitos terapêuticos em termos de estimulação inte-

lectual e coordenação motora. Primeiro, organizou-se uma tarde de BOCCIA dirigida às crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres da instituição, que decorreu no Pavilhão Bernardino Coutinho, com apoio logístico da Câmara Municipal de Marco de Canaveses. Seguiu-se um encontro no Complexo de Alpendorada, que juntou um grupo de idosos do Centro Social Paroquial de Alpendorada e clientes da CERCIMARCO. Importa referir que esta modalidade tem vindo a ser praticada, semanalmente, pelos clientes da instituição.



## Dia Internacional da família

Uma vez que o Dia Internacional da família se comemorou num domingo, os clientes que frequentam o Lar Residencial do Complexo de Alpendorada aproveitaram o mote para reunirem os seus familiares na instituição. O convívio iniciou com a apresentação de várias imagens referentes a atividades

que os mesmos realizaram desde que frequentam o Equipamento. Seguiu-se a exibição de duas coreografias que lançaram o desafio para um animado baile. A tarde terminou em grande, com um lanche partilhado que promoveu o convívio e a boa disposição entre todos.



## Dia Mundial da Dança

Gostando tanto de dançar, os clientes da CERCIMARCO não podiam faltar a mais um encontro promovido pela CERCIMARANTE no âmbito do Dia Mundial da Dança. A iniciativa decorreu no dia 29 de abril, tendo um grupo do Complexo de Alpendo-

rada apresentado uma fantástica coreografia ao som de um bonito fado. Este evento conta, sempre, com a participação de outras Instituições e Associações promovendo, assim, o intercâmbio interinstitucional e o convívio entre todos.



## Caminhada pelos caminhos de Tongobriga

No dia 15 de maio, 3 clientes do Lar Residencial do Complexo de Alpendorada participaram no percurso Caminhos de Tongobriga. Uma iniciativa que impulsionou momentos de grande aventura, durante cerca de 3 horas. A caminhada foi organizada pela Secção de Pedestrianismo da

Associação dos Amigos do Rio Ovelha (AARO), em parceria com a Câmara Municipal de Marco de Canaveses, no âmbito do IV Festival de Percursos Pedestres do concelho. Os participantes chegaram ao destino cansados, mas com uma vontade enorme de repetir a experiência.



## Visita ao Museu do Carro Elétrico

A pensar no Dia Internacional dos Museus, que se realizou no dia 18 de maio, os clientes da CERCIMARCO realizaram, no dia 9 de junho, uma visita ao Museu do Carro Elétrico, situado na cidade do Porto. Durante a visita, tiveram a oportunidade de conhecer a história, o desenvolvimento e o impacto socioeconómico dos transportes públicos sobre carris da cidade invicta. Posteriormente, tiveram a possibilidade de desfrutar de um bonito passeio de carro elétrico, pela marginal, aproveitando a bela paisagem que envolve o Rio Douro. Seguiu-se uma passagem pelo Parque da Cidade, onde descansaram um pouco e realizaram um piquenique. Registaram-se opiniões dos clientes:

“ O passeio foi muito bonito! O que mais

gostei foi de visitar o Museu e de andar de carro elétrico.” (Sandra – CAO de Avelasadas)

“Gostei de passear de carro elétrico e de comer o gelado.” (Bruno – CAO de Avelasadas)

“Gostei de tudo o que se fez nesse dia...da visita ao Museu, do passeio de carro elétrico e de comer o gelado no Parque da Cidade.” (Delminda – CAO de Avelasadas)



## Piquenique saudável

De forma a assinalar o Dia Mundial da Saúde (7 de abril), todos os clientes da instituição se reuniram num fabuloso “Piquenique Saudável” procurando incutir a importância de boas práticas nos hábitos alimentares.

O mesmo, que aconteceu no Parque de Paredes, promoveu o convívio entre clientes e colaboradores da instituição. O bom tempo foi motivador para as inúmeras atividades que se realizaram.



## Carnaval na Discoteca

Como aconteceu no ano anterior, a CERCIMARCO voltou a convidar a CERCIMARANTE e os Centros de Atividades Ocupacionais de Chavães e de Mesquinhata, (pertencentes à Santa Casa da Misericórdia de Baião), para festejarem consigo o Carnaval. A Discoteca LOST IN CLUB, si-

tuada na zona industrial do Marco, não hesitou em ceder o espaço para o evento, tendo proporcionado uma tarde de folia e diversão. Todos os participantes se mostraram satisfeitos e apresentaram-se vestidos a preceito para a ocasião, mostrando muita criatividade nas suas fantasias.





Fisioterapia na Paralisia Cerebral

Dr.ª Sofia Pinto, Fisioterapeuta



O termo Paralisia Cerebral (PC), designa um grupo heterogéneo de distúrbios cerebrais de carater não progressivo, que afeta o sistema nervoso central. A lesão, ocorre durante o período pré, peri ou pós-natal, até ao segundo ano de vida.

As alterações presentes na Paralisia Cere-



bral, caracterizam-se por alterações do desenvolvimento do movimento e da postura, limitando as atividades funcionais. Para além destes distúrbios podem, também, estar associados problemas cognitivos, sensoriais e de comunicação.

A fisioterapia tem como objetivo prevenir deformidades/posturas patológicas, manter/melhorar a autonomia e funcionalidade, dentro dos padrões de movimento considerados normais, bem como ajudar na seleção de ajudas técnicas. A intervenção em fisioterapia

procura, sempre, estar integrada numa atividade funcional e com objetivos que façam sentido para os indivíduos.

Nos C.A.O. (Centros de Atividades Ocupacionais) da CERCIMARCO, existem vários clientes com patologias do foro neurológico, dentro das quais se encontra a Paralisia Cerebral.

Em contexto de C.A.O., são efetuados vários tipos de intervenção de acordo com o tipo de PC e, tendo em conta a avaliação em fisioterapia realizada anteriormente pois, apesar de diagnósticos iguais, os comprometimentos associados podem divergir bastante. A intervenção nesta patologia vai ao encontro do movimento e da postura, tal como já referido. Como tal, e de acordo com o indivíduo, pode realizar-se mobilização fisiológica ativa/passiva de maneira a manter ou aumentar as amplitudes articulares, treino de marcha e equilíbrio promovendo, assim, a autonomia e a funcionalidade, alongamento muscular, fortalecimento muscular, entre outros.



Benefícios da Natação

Prof. José Filipe Silva, Professor de Educação Física



Desde tempos remotos que as atividades aquáticas têm sido usadas para diminuir o stress e para facilitar a reabilitação física e emocional das pessoas. Nos últimos anos, as atividades aquáticas recreativas, de instrução e competitivas têm aumentado, significativamente, para as pessoas de todas as idades e com todos os tipos de incapacidades. Neste meio, o utente sente-se capaz de realizar tarefas que, normalmente, não seria capaz. A água é, assim, um meio facilitador e encorajador para pessoas com determinadas limitações, não lhes provocando cansaços ou tensão em demasia. A natação fornece situações bastante interessantes e úteis como o controlo do corpo na água (flutuação e deslize) e respiração. Pode ser uma verdadeira descoberta, para algumas pessoas a importância da posição da cabeça para o controlo do corpo. Pos-

sibilita, ainda, a função corretiva do movimento e a utilização dos membros pouco mobilizados, o que é muito importante a nível do aspeto fundamental da imagem do corpo. A natação é, também, um contributo para a socialização. Esta socialização pode estar



ligada ao jogo coletivo. Portanto, o envolvimento das pessoas portadoras de deficiência com a natação, pode trazer benefícios, não só para sua melhora física, mas também, para a melhora do seu estado emocional e de seu bem-estar geral.

Atividades de vida diária

Dr.ª Ana Moreira, Terapeuta Ocupacional



Em Agosto de 2015, a CERCIMARCO começou a desenvolver, no Complexo de Alpendorada, o serviço de Terapia Ocupacional. Este, passou a ser usufruído, novamente, no CAO (Centro de Atividades Ocupacionais) de Avesadadas em Outubro desse ano. Em contexto de CAO, o objetivo da Terapia Ocupacional é preventivo e reabilitativo. O terapeuta ocupacional atua de forma a prevenir a privação, a alienação, a marginalização e o desequilíbrio ocupacional. Ou seja, facilitar que cada cliente se envolva em ocupações significativas e satisfatórias, e que as desenvolva de uma forma equilibrada. Assim sendo, o terapeuta ocupacional intervém no cliente, tentando reabilitar ou manter as competências de desempenho necessárias a essas mesmas ocupações, ou no contexto, de forma a adaptar e modificar as atividades e tarefas dessa mesma ocupação.

Uma das atividades desenvolvidas pelo terapeuta ocupacional é o treino de atividades de vida diária instrumentais.

Neste campo, tentamos trabalhar algumas competências de mobilidade na comunidade, gestão do dinheiro e tempo, com vista a uma maior autonomia de cada um dos clientes.

Esta atividade tem sempre como produto final a confeção de um lanche para todos os clientes do CAO. Os clientes escolhem, em grupo, o que desejam fazer nesta atividade, seguindo-se o planeamento da receita e a análise das quantidades necessárias para todos os clientes fazendo-se, ainda, alguns *role plays* do momento das compras. A ida às compras é sempre um dos momentos altos da atividade. Nem todos os cli-



to da instituição na comunidade e da divulgação das competências dos clientes. Por fim, concretiza-se a receita, envolvendo todos os clientes na execução de tudo o que a envolve.

Como terapeuta ocupacional da CERCIMARCO, considero que esta atividade é essencial para a construção da identidade de cada cliente, pois contribui para a sua autoestima, autodeterminação, “empowerment” e, acima de tudo, para aumentar a autonomia e funcionalidade de cada cliente.

Formação Interna

No dia 24 de março e, tal como já é habitual, por altura das férias da Páscoa dos clientes dos Centros de Atividades Ocupacionais, a CERCIMARCO dedicou o dia aos colaboradores da instituição. A parte da manhã, foi direcionada para formação interna tendo sido o tema escolhido para este ano “A sexualidade na deficiência”. Após um almoço partilhado, no qual também participaram os clientes do Lar Residencial, foi promovida uma divertida e animada aula de Zumba com a colaboração da professora Joana Tomás. O Complexo CERCIMARCO foi o local escolhido para a concretização destas iniciativas.



# Café Avenida

## Alpendorada

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 4575-052 Alpendorada

**DIAMANTINO**  
SEGUROS

Agente Principal

Estamos aqui  
para ajudar o seu mundo!

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro. 4630-208 Marco



## Passeio de Comboio à Régua

Aproveitando as férias de verão, as crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres da CERCIMARCO realizaram, no dia 11 de agosto, um passeio de comboio até à Régua. Todos gostaram da experiência e aproveitaram o dia de sol que se fez sentir. Este dia de aventura teve o apoio da CP e contribuiu para mais alguns momentos de convívio entre todos.



## Dia de S. Valentim

Os jovens que frequentam a CERCIMARCO nunca deixam passar em branco o Dia de S. Valentim. Para além de comemorarem o Dia dos Namorados aproveitam, ainda, para celebrarem a Amizade. Os clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avelasadas assinalam, sempre, a ocasião com um passeio à cidade de Penafiel e um almoço na McDonald's. Depois de trocarem mensagens de amizade e de realizarem alguns jogos, regressaram do passeio sendo surpreendidos com um lanche especial decorado de acordo com o tema do dia. Já os clientes do Complexo de Alpendorada, dedicaram-se às artes e decoraram vários corações com poemas que, por sua vez, foram distribuídos pelos colegas e pela comunidade. O almoço foi preparado de acordo com o tema, bem como a sobremesa, o que deixou todos muito satisfeitos.

## Dia Internacional da Mulher

No dia da Mulher, a CERCIMARCO proporcionou, tanto às clientes como às colaboradoras da instituição, momentos especiais. Nesse dia, houve muitas surpresas que contribuíram para o bem-estar de todas as intervenientes. O dia começou com sessões de beleza, com direito a tratamento do cabelo, manicura e, ainda, uma maquilhagem. Após uma fabulosa produção, jantaram todas juntas no Restaurante Pizzaria Europa, tendo sido surpreendidas, no final, com uma lembrança. A loja Flor do Marco ofereceu a todas as clientes uma planta e uma flor às colaboradoras da instituição. Quanto aos clientes do Lar Residencial de Alpendorada, optaram por realizar um almoço no McDonald's de Penafiel, tendo seguido para uma visita ao Museu da cidade, onde tiveram a oportunidade de aprender a fazer broa, um produto da região.

## Provérbios

- A chover e a fazer sol, e a raposa a encher o fole.
- O bom filho à casa torna.
- Santos da casa não fazem milagres.
- Em tempo de cuco, pela manhã molhado e, à noite, enxuto.

Delminda Almeida - CAO de Avelasadas

## Quadras de S. João

Oh meu S. João do Porto  
És um santo rapioqueiro  
Queria casar contigo,  
mas não tenho dinheiro.

A festa é toda tua,

É noite de S. João

Vamos para as Fontainhas

É noite de reinação.

Maria Clara - Lar Residencial

## Fim de semana lazer

No âmbito do projeto "Fim-de-semana de lazer", cofinanciado pelo Instituto Nacional da Reabilitação, I.N.R., I.P., que decorreu entre os dias 15 e 17 de Julho, os clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avelasadas e do Complexo de Alpendorada (Lar e CAO), num total de 35, tiveram oportunidade de passar uns dias de pura diversão e lazer no Centro de Férias da Quinta da Fonte Quente da APPACDM de Coimbra. Aproveitaram o maravilhoso tempo e calor que se se fizeram sentir nesse fim-de-semana, para irem à Praia da Tocha e desfrutarem das piscinas existentes no recinto. Participaram ainda num atelier de dança bem divertido e foram à discoteca onde dançaram, alegremente, ao som da bem apreciada música popular portuguesa.



## 1º aniversário do Complexo de Alpendorada da CERCIMARCO

A CERCIMARCO comemorou o 1.º aniversário do Complexo CERCIMARCO de Alpendorada. Um equipamento social dirigido aos cidadãos diferentes, que integra as valências: Lar Residencial, Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Para assinalar a efeméride, a Direção da CERCIMARCO, promoveu uma "Festa da Francesinha", na noite de 10 de Setembro, que decorreu nas instalações do Complexo CERCIMARCO de Alpendorada. À iniciativa, associaram-se quase três centenas de pessoas, que esgotaram por completo o espaço disponível. Não faltou o bolo de aniversário e os parabéns cantados por todos os presentes.



Noite da Francesinha levou mais de 250 pessoas ao Complexo de Alpendorada (fotos acima)

## Uma Imagem vale mais do que mil palavras ...



Rua da Cachorrela, n.º 462, 4575-003 Alpendorada e Matos