

Edição nº 2, de 2016
Ano 1, Trimestral
Telefone Sede: 255 521 094
Telefone Complexo Alpendorada: 255 616 288
Email: geral@cercimarco.pt
www.facebook.com/cercimarcocrl
www.cercimarco.pt



Jornal da CERCIMARCO

CERCIMARCO

Distribuição gratuita

Tornando fácil o que não é difícil!

JORNALITA



**CERCIMARCO
ASSINA ACORDO
DE COOPERAÇÃO
NA INTERVENÇÃO
PRECOCE**

PAG. 3



**CERCIMARCO
ORGANIZOU
O 11.º CONCURSO
MÃOS COM ARTE
- PRESÉPIOS**

PAG. 5

INCLUSÃO SOCIAL

- O QUE É A INTERVENÇÃO
PRECOCE NA INFÂNCIA?

PAG. 6

SAÚDE E BEM-ESTAR

- A ALEGRIA, CHEGA?
- PROMESSAS DE ANO NOVO

PAG. 7

ESPECIAL: ALIMENTAÇÃO NA ÉPOCA NATALÍCIA

- UM NATAL
MAIS SAUDÁVEL

PAG. 7

DIVERSOS

- CRÓNICA DA ISABEL
- NOVOS EQUIPAMENTOS PARA
OS GINÁSIOS DA CERCIMARCO (INR)

PAG. 2

PAG. 5

farmácia
nova[®]
farmácia da família

Av. Futebol Clube do Porto, 76 - 4630-203 Marco de Canaveses

MW
NANTA

Lugar da Estação- Rio de Galinhas-Marco de Canaveses



A CRÓNICA DA ISABEL
(Isabel Silva / Socióloga)

O deficiente na família

O nascimento de um filho é sempre carregado de expectativas e de sonhos... é um marco na vida dos seus pais. A chegada de um filho diferente vai afetar, ainda mais, a dinâmica de uma família. Todos os planos e sonhos gerados durante a gravidez são destruídos perante essa desconcertante realidade. Frente ao desafio, creio que este momento é o grande divisor das águas para os pais. Por mais harmoniosa que seja a família, a crise é inevitável. Alguns casais separam-se, outros permanecem inconformados e envergonhados, outros vão tentar esquecer ou esconder o familiar e, há outros, os que vão à luta!... A verdade é que, após o nascimento de um filho diferente, a família nunca mais conseguirá ser a mesma e os cami-

nhos tornam-se mais ou menos difíceis de acordo com a capacidade de aceitação e de superação dos problemas. Não é só o filho que tem que se adaptar à realidade, aprender a viver diferente numa sociedade de iguais, mas toda a família tem que mudar, também, a sua dinâmica. Cada membro da família reage de uma forma diferente e num tempo peculiar, de acordo com a sua personalidade. O importante é que todos tenham o direito a viver felizes e a sentirem-se amados por todos, da mesma maneira, para melhor poderem interagir no grande objetivo comum... Ajudar o familiar deficiente a não ser "o coitadinho", mas sim a saber que tem e terá que batalhar por um lugar no mundo, até porque o mundo não vai tratá-lo como

centro de nada.

Cada família terá de enfrentar a deficiência de acordo com a sua história, as suas crenças, valores culturais, condições objetivas e materiais.

A influência familiar é determinante para a facilitação ou impedimento do processo de integração social pois, é através do seu relacionamento familiar que o deficiente desenvolverá os seus critérios valorativos percebendo o mundo e construindo a sua identidade.

Considero que é fundamental que as nossas instituições implementem verdadeiros programas de apoio às famílias para promoção de uma verdadeira mudança em relação à diversidade e às potencialidades humanas.

LANÇAMENTO DO JORNAL DA CERCIMARCO

EVENTO CONTA COM A PRESENÇA DO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MARCO DE CANAVESES



No dia 24 de outubro, a CERCIMARCO apresentou a primeira edição do seu jornal: "JORNALITA". O evento decorreu no Complexo

CERCIMARCO, em Alpendorada, tendo contado com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Marco de Canaveses, do Presidente da Junta de Freguesia de Alpendorada, Várzea e Torção, de elementos da Direção da CERCIMARCO, do Grupo de Amigos da instituição, de

representantes de diversas empresas/entidades patrocinadoras do jornal, de colaboradores, de clientes e seus familiares. Durante a cerimónia ficaram marcados vários episódios especiais, que englobaram momentos de poesia, de música e, até mesmo, de partilha, ao serem distribuídas

flores por todos os presentes.

A história deste jornal começou há já alguns anos, quando a CERCIMARCO criou um Boletim Informativo, no qual constavam notícias referentes às atividades e iniciativas realizadas na e pela instituição. Este tinha uma periodicidade trimestral e era distribuído apenas pelos clientes e pelas crianças do Centro de Atividades de Tempos Livres e seus familiares, bem como pelos elementos da Direção e pelos parceiros da CERCIMARCO.

Atendendo que, ao longo dos anos, a instituição tem evoluído a vários níveis e o seu envolvimento com a comunidade tem sido notório, o Presidente da Direção (Dr. Rui Brandão) considerou que fazia todo sentido a criação de um jornal também direcionado para a comunidade marcoense que tanto tem apoiado a CERCIMARCO.

A JORNALITA é um jornal gratuito que, acima de tudo, pretende uma aproximação mais alargada à comunidade.

CAMPANHA A FAVOR DA ANIMARCO

No âmbito do Dia do Animal, que se assinalou no dia 4 de outubro, a CERCIMARCO organizou, tal como já aconteceu outros anos, uma campanha a favor da Associação ANIMARCO. A mesma, contou com a colaboração dos clientes que frequentam a instituição e seus familiares, bem como colaboradores da CERCIMARCO. A iniciativa consistiu em recolher ração para cães e gatos, bem

como mantas para o frio. No dia 17 de novembro, oficializou-se a entrega da oferta à Associação ANIMARCO, tendo sido entregues: 100 kg de ração para cão, 10 kg de ração para gato e várias mantas. Esta campanha teve como principal objetivo sensibilizar os clientes que frequentam a instituição para a problemática do abandono dos animais e fomentar o espírito de solidariedade.



Intermarché
SUPER
MARCO DE CANAVESES

Av. Futebol Clube do Porto, 909 – 4630-909 Marco de Canaveses



CERCIMARCO ASSINA ACORDO DE COOPERAÇÃO NA INTERVENÇÃO PRECOCE

ASSINATURA CONTA COM REPRESENTANTE DO CENTRO DISTRITAL DO PORTO, DRA. ROSÁRIO HORA

Ao abrigo do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI) foi assinado, no dia 10 de outubro, um Acordo de Cooperação para a Intervenção Precoce na Infância, entre a Direção da CERCIMARCO e o Instituto da Segurança Social, I.P. / Centro Distrital do Porto. Este Serviço irá possibilitar a integração na Equipa Local de Intervenção (ELI) de Marco/Baião de 3 Técnicos especializados, nomeadamente: um Psicólogo, um Terapeuta Ocupacional e um Terapeuta da Fala que acompanharão 60 crianças com NEE (Necessidades Educativas Especiais) dos concelhos de

Marco de Canaveses e Baião.

A ELI é, assim, constituída por uma equipa multidisciplinar, com base em parcerias institucionais, envolvendo vários profissionais: Educadores de Infância, Enfermeiros, Médicos de Família/Pediatras, Assistentes Sociais, Psicólogos, Terapeutas, entre outros.

Para a assinatura do referido Acordo, estiveram presentes o Presidente da Direção da CERCIMARCO (Dr. Rui Brandão) e outros elementos da Direção da instituição, bem como uma representante do Centro Distrital do Porto, Dra. Rosário Hora.



S. MARTINHO



Há já vários anos que a CERCIMARCO participa, a convite de algumas escolas, em Feiras de S. Martinho. Este ano não fugiu à regra e os trabalhos elaborados ao longo do ano puderam estar expostos ao público, o que deixou os clientes bastante satisfeitos. Assim, na manhã do dia 11 de novembro, enquanto alguns clientes do Complexo de Alpendorada participaram na Feira de S. Martinho na Escola EB 2/3 da freguesia, outros clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas participaram na Feira de S. Martinho da Escola EB 2/3 de Sande. Os trabalhos apresentados foram vários, desde presépios, decorações de Natal, almofadas, gorros, caixas pintadas, entre outros. Os familiares também contribuíram para as referidas Feiras, oferecendo produtos hortícolas e doces/bolos variados. A tarde foi dedicada ao tradicional magusto, de forma a promover o convívio e a boa disposição.

CAMPANHA A FAVOR DE “OS RESISTENTES”

No âmbito da vinda de um grupo de jovens ligados ao Projeto “Os Resistentes” a Marco de Canaveses, a CERCIMARCO organizou uma campanha interna direcionada ao mesmo. Tratando-se de um projeto da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte, que apoia crianças e jovens do Serviço de Pediatria do IPO do Porto, os colaboradores e alguns amigos da CERCIMARCO juntaram-se numa recolha de livros que, por sua vez, foram entregues ao referido grupo durante a sua visita ao Museu Municipal Cármen Miranda, onde se encontrou a decorrer, durante o mês de novembro, a 11ª Exposição Mãos com Arte – Presépios, organizada pela instituição.

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA



COMENTÁRIOS DOS CLIENTES DO CAO DE AVESSADAS EM RELAÇÃO AO ESPETÁCULO “A BELA E O MONSTRO”:

- » Delminda Almeida – “É uma bela história de amor! Gostei muito dos bailarinos e do cenário!”
- » Pedro Miguel Monteiro – “Gostei das canções! Gostei de tudo!”
- » Benjamim Lourenço – “Gostei de tudo, especialmente, de ver os patinadores e as roupas que eles usavam!”

Os Equipamentos da CERCIMARCO assinalaram o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3 de dezembro) de forma diferente. Os clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas resolveram assistir ao espetáculo “A Bela e o Monstro no gelo”, em Matosinhos. Uma fabulosa encenação musical que engloba tecnologias sensoriais, bem como momentos musicais originais e cantados ao vivo. O dia continuou na cidade de Penafiel, onde todos quiseram almoçar no restaurante McDonald’s. Já os clientes do Complexo CERCIMARCO, de Alpendorada, optaram por participar numa atividade mais radical. Em parceria com a Casa do Benfica dessa freguesia, foi organizado um mini rali, tendo alguns clientes desfrutado da experiência de andar num carro de rali com o respetivo piloto. Ambas as iniciativas tiveram como principais objetivos a promoção do convívio entre todos e a participação em eventos da comunidade.

ENCONTRO EXPERIMENTAL DE PARAHÓQUEI

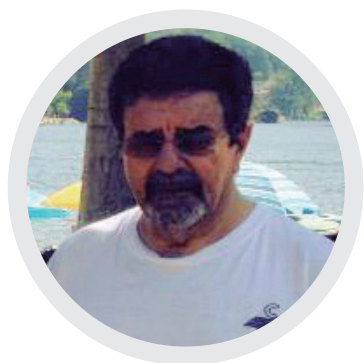


O 16º Encontro Experimental de Parahóquei, organizado pela ANDDI-PORTUGAL com o apoio dos seus associados CAT – Clube de Atletismo do Tâmega e a CERCIMARANTE promoveu uma divertida manhã a todos os que participaram na iniciativa. Alguns clientes, quer do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas, quer do Complexo de Alpendorada, não quiseram faltar ao encontro, tendo regressado bastante satisfeitos e com vontade de repetir a atividade desportiva adaptada. O evento realizou-se no dia 16 de novembro, no Complexo Desportivo Costa Grande, em Amarante, tendo contado com a participação das seguintes instituições: CERCIMARANTE / CAT – Clube de Atletismo do Tâmega, Santa Casa da Misericórdia de Baião, Associação de Solidariedade Social de Basto (CAO de Celorico de Basto) e CERCIMARCO.

À CONVERSA COM...

DR. ANTÓNIO MANUEL FILIPE

(VICE PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA CERCIMARCO)



António M. M. Filipe
Vice-Presidente
da Direção da CERCIMARCO

António Manuel Marques Filipe – Vice-Presidente da Direção da CERCIMARCO.

1. É natural do Marco de Canaveses/Alpendorada?

Não sou natural do Marco. Nasci no Porto, em Campanhã, mas os meus pais eram naturais de Várzea do Douro. Como tinha, e tenho, família cá, passei muitos períodos de férias em Bitetos. Portanto foi apenas um regresso às origens.

2. Há quanto tempo está ligado à CERCIMARCO?

Desde a sua fundação em 1987.

3. Como começou esta aventura?

Em meados dos anos 80, foi feito um levantamento de pessoas com deficiência, neste concelho. Penso que foi levado a cabo por iniciativa da Escola Secundária, com colaboração de todos os professores, e apoio da Santa Casa da Misericórdia do Marco de Canaveses. Tomei conhecimento dele através do saudoso Dr. António da Rocha Marques, e era assustador o número de casos identificados. Juntamos um grupo de pessoas, que resolveu procurar uma resposta para este problema. Desde o início a CERCIMARCO teve um número signi-

ficativo de pessoas ligadas ao ensino, o que é natural, porque, juntamente com as famílias, são aqueles que mais sentem a falta de respostas para estas situações.

4. Quais os momentos mais marcantes para si? Episódio engraçado? Momento difícil?

Para além da criação da própria Instituição, destacaria as discussões iniciais de aderir, ou não, a uma parceria com o Ministério da Educação, integrando um projeto de ensino inclusivo, ao contrário do que era feito pela grande maioria das instituições como a nossa. Esta fase foi de alguma indecisão e discussão dentro do próprio grupo. Havia quem defendesse esta nova visão de prestação de serviço, e os que defendiam o modelo tradicional, em que se assumia a responsabilidade de todo o processo de ensino, e não apenas o apoio logístico. Na nossa fase inicial, optamos por estabelecer esse acordo, ficando com a responsabilidade de transporte e manutenção das Salas de Apoio (Escolas de Alpendorada e Tuias), e do Centro de Aversadas. Este Centro de Aversadas foi construído em terreno cedido pela Ordem dos Padres Carmelitas Descalços que, desde cedo, manifestaram o seu apoio a esta causa. Outro momento importante foi a criação do CAO. Pelo que representou em termos de desenvolvimento e autonomia. No fundo, tratava-se de dar continuidade ao trabalho iniciado nas escolas, e apoiar algumas pessoas que não tinham tido, até à data, qualquer tipo de apoio. Por fim, a criação do Lar Residencial, que é, para mim, uma resposta e uma garantia de que podemos ajudar pessoas, com dignidade, durante toda a vida. Esta evolução nas respostas oferecidas mostra a preocupação, que sempre tivemos, de não interromper o trabalho que estávamos a ter. E, era o que se passava com aqueles que frequentavam o ensino e que, chegados à idade limite, regressavam às suas casas, sem qualquer projeto para o futuro. A CERCIMARCO teve momentos bons e outros mais complicados. Aquele que para mim foi o mais difícil, do ponto de vista da Instituição e dos compromissos assumidos, foi a alteração, já depois de iniciada a obra,

da alteração do valor da comparticipação dos fundos comunitários, por redução do valor da incidência desse apoio. Foi uma altura difícil, que, aliás, muito contribuiu para a criação do Grupo de Amigos, no sentido de poder continuar a obra iniciada. Momentos muito difíceis são aqueles em que perdemos alguém que esteve nesta casa, e que, pela sua vulnerabilidade, acaba por nos deixar precocemente.

5. Quais os motivos que o levaram a defender a causa da CERCIMARCO?

Exatamente os mesmos que levam todas as pessoas a defender e apoiar a Instituição. Podemos, e devemos, ouvir críticas à forma como um ou outro ato de gestão é levado a cabo, mas não conheço ninguém que ponha em causa o seu fim último. Quando vemos os progressos, as pequenas conquistas, que os nossos utentes vão fazendo, percebemos que estamos no caminho certo. A pergunta certa é: o que podemos fazer para melhorar?

6. Além de Vice-presidente desempenha outros papéis na instituição? Quais?

Apenas dou algum apoio médico, pontual, sempre que acho necessário, ou me é solicitado, quer diretamente, quer entrando em contacto com outros profissionais de saúde, no sentido de resolver alguns problemas que vão surgindo ou tentando antecipar os que são inerentes às características de cada um. Também neste campo temos uma tarefa muito facilitada, pela boa colaboração que sempre encontramos.

7. Na sua perspetiva como médico, qual é a importância destas instituições?

Nestas instituições luta-se contra um princípio, que antes era mais ou menos aceite, de que a deficiência é uma fatalidade, contra a qual não vale a pena lutar. Há alguns anos muitas destas pessoas eram das que menos vezes recorriam aos serviços de saúde. Quase só o faziam para resolver problemas pontuais ou cumprir vacinação. A reabilitação era quase inexistente. Estavam afastados do ensino regular. Hoje há muitas respostas destas, ainda que não as suficientes, que procuram melhorar as

competências das pessoas com deficiência, socializá-las até onde for possível e avaliar os ganhos que vamos tendo. Falta, ainda, um passo, para mim o mais importante, que é a integração. Que não pode ser igual para todos, nem simultânea. É o que já vamos fazendo, integrando algumas das pessoas que cá estão em atividades sociais e laborais, que os deixam muito satisfeitos.

8. O que considera mais gratificante nesta função?

Com esta atividade sinto que recebo mais do que dou. O contacto com estas pessoas, obriga-nos a pensar em muitas coisas. E, isto, daria tema para outra conversa. Nós deixamos muito mais por fazer. Desperdiçamos muito tempo, capacidades, competências, etc.

9. Quem é que apoia e tem apoiado a CERCIMARCO?

Toda a gente. Desde os apoios institucionais, sem os quais, não seria possível trabalhar desta forma, até ao cidadão comum que, colaborando nas nossas iniciativas, acaba por mostrar a sua solidariedade com esta causa. Quando iniciamos a nossa atividade dependíamos quase exclusivamente de donativos de particulares e empresas. Foi assim que conseguimos comprar as duas primeiras carrinhas de transporte (colocadas ao serviço do Ministério da Educação). Voltamos a ter necessidade de contactar as empresas para a construção do Complexo de Alpendorada. E, aqui, voltamos a ter uma resposta positiva, já que a maioria daqueles que foram contactados acabou por nos ajudar.

10. Gostaria de agradecer a alguém em especial?

Já atrás fiz referência aos apoios, sem citar nomes em particular. Ficam para o fim as pessoas especiais. Os nossos utentes que confiam em nós. E as pessoas que trabalham cá. É perceptível que não se trata de um trabalho qualquer. Há sempre algo mais que os colaboradores colocam nas suas tarefas. Na sua missão. Por isso, não admira as manifestações de afeto que continuamente vemos, nas suas relações diárias com os utentes.

Polozeima
desde 1910

Rua da Portela – 4630-419 Marco de Canaveses

www.standarte.pt

standarte
printing specialists

florista olivia

28
ANOS
de experiência

arte floral

Rua Vista Alegre nº11 70
4575 - 063 Alpendorada

Tel: 255 619 185
Tlm: 917 060 532

NATAL NA CERCIMARCO

Na CERCIMARCO, a época natalícia é sempre bastante preenchida. Para além das decorações festivas e dos trabalhos alusivos ao Natal elaborados pelos clientes, há que preparar a festa de Natal que junta todos os Equipamentos da Instituição. Assim, no passado dia 21 de dezembro, os clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas, os clientes do CAO e do Lar Residencial do Complexo de Alpendorada e as crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres demonstraram, mais uma vez, as suas capacidades artísticas. Nesse dia, onde também estiveram presentes os seus familiares, colaboradores e elementos da Direção da CERCIMARCO, foram apresentados



diversos momentos de música, de dança e de teatro. O evento, que aconteceu no salão dos Bombeiros Voluntários do concelho contou, também, com participação especial do Grupo de Cavaquinhos da

Universidade Sénior de Marco de Canaveses e com a colaboração do Projeto Pauta Musical. A tarde terminou em grande, com um fabuloso lanche partilhado.

Importa referir, ainda que, no dia 6 de

dezembro se realizou, nas instalações do COMPLEXO CERCIMARCO, o jantar de Natal da instituição. Em todos os Equipamentos, houve troca de prendas e almoços de Natal.

CERCIMARCO ORGANIZOU O 11º CONCURSO MÃOS COM ARTE - PRESÉPIOS O EVENTO CONTOU COM A DIRETORA ADJUNTA DO CENTRO DISTRITAL DO PORTO, DRA. ROSÁRIO LOUREIRO

ACERCIMARCO organizou, pelo 11º ano consecutivo, o Concurso Mãos com Arte. Trata-se de um concurso de trabalhos manuais, dirigido a pessoas com deficiência, que frequentam instituições da região do Douro Litoral e do distrito de Braga. O desafio lançado para este ano, foi a criação de presépios, tendo sido bastante significativa adesão ao tema. Esta iniciativa tem como principais objetivos: fomentar e divulgar as capacidades artísticas das pessoas com deficiência e incentivar o intercâmbio interinstitucional. O referido concurso implicou, ainda, a exposição de todos os trabalhos apresentados, entre os dias 4 e 30 de novembro, no Museu Municipal Cármen Miranda, promovendo a inclusão social ao permitir a sua abertura à comunidade em geral. Este ano, participaram no Concurso 21 instituições diferentes, com 65 fantásticos trabalhos provenientes de 17 regiões: Espinho, Porto, Guimarães, Cabeceiras de Basto, Cinfães, Vila

do Conde, Valongo, Santa Maria da Feira, Vila Nova de Gaia, Amarante, Matosinhos, Barcelos, Gondomar, Baião, Paços de Ferreira, Paredes e Marco de Canaveses.

Os trabalhos foram avaliados por um júri composto por 4 elementos: Dra. Gorete Monteiro (Vereadora na Câmara Municipal de Marco de Canaveses), Dra. Paula Queirós (Animadora Sociocultural e Ceramista), Dra. Manuela Reis (Professora de Educação Visual e Educação Tecnológica e Designer em Vidro Fusão) e Dr. Carlos Correia (Diretor da Academia de Artes Artâmega). Tendo sido seguidos vários critérios, foram selecionados 3 trabalhos: 1º Prémio – “Amor Maior” – ANS – Associação Nuno Silveira (Gondomar); 2º Prémio – “Pedr’arte” – CAO do Complexo CERCIMARCO (Marco de Canaveses) e 3º Prémio – “Natal de Papel” – CAO da APACI – Associação de Pais e Amigos das Crianças Inadaptadas (Barcelos).

Importa referir que a inauguração da exposição



dos trabalhos realizou-se no dia 4 de novembro, tendo esta contado com momentos de poesia (Dra. Paula Queirós) e momentos de violino, com a participação de Margarida Madureira e Afonso Madureira (Associação Artâmega). Já a entrega de prémios, que teve como convidada especial a Diretora Adjunta do Centro Distrital do Porto do Instituto de Segurança Social, Dra. Rosário Loureiro, implicou momentos de guitarra portuguesa (Dr. Joaquim Moreira), de poesia (Dra. Paula Queirós) e de convívio (“Brincar com origami” – Dra. Manuela Reis).



O 11º Concurso Mãos com Arte contou com diversos apoios: Câmara Municipal de Marco de Canaveses, Museu Municipal Cármen Miranda, STAPLES Portugal, JPS – Technology Solutions, STANDARTE, Papellaria Tropical, Academia Artâmega, Compotas Quica Sabores, Casa dos Lenteirões – Doces do Freixo, Bolozeima, AC CAT, CASTELBEL Porto, CLONE BY ANA, Pastilhas Gorila, FUNMÁCIA, CLASSIC TOYS, Restaurante O Plátano, Jornal A Verdade, Rádio Marcoense e Jornal de Notícias.

NOVOS EQUIPAMENTOS PARA OS GINÁSIOS DA CERCIMARCO (INR)

ACERCIMARCO, através de dois projetos cofinanciados pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. encetou o apetrechamento do seu Ginásio do Complexo CERCIMARCO de Alpendorada e adquiriu também diversos equipamentos e materiais destinados à instalação da valência de Fisioterapia no CAO de Avesadas.

O Projeto do Complexo de Alpendorada consistiu na aquisição de equipamentos e materiais para o funcionamento das valências de Psicomotricidade e de Educação Física, o que veio permitir o acesso rápido a procedimentos e atividades que facilitam e promovem a qualidade de vida e o aumento do bem-estar físico e psicológico dos seus clientes. Com o funcionamento em pleno do Ginásio, a atividade física passou a fazer parte das rotinas dos clientes do

Complexo de Alpendorada, que passaram a realizar atividades de ginásio, diariamente, sempre acompanhados por um técnico especializado que trata de adaptar essas mesmas atividades às necessidades e capacidades de cada um.

O Projeto do CAO de Avesadas permitiu, então, o funcionamento da valência de Fisioterapia e tem possibilitado trabalhar a dimensão do bem-estar físico dos clientes da Instituição. A Fisioterapia tem como objetivo promover maior autonomia, a facilitação de movimentos, a redução das complicações da imobilização, melhorar a funcionalidade, entre outros. Com a implementação deste projeto os nossos clientes podem beneficiar de reabilitação de forma individual ou em grupo, durante todo o ano e sempre tendo em conta as suas reais necessidades. Estes projetos permitem, assim, importantes



melhorias na capacidade de movimento, no funcionamento do organismo e na saúde men-

tal dos seus clientes e, consequentemente, a diminuição do risco de doença.

O QUE É A INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA (IPI)?



Marisa Mendes
Psicóloga

Segundo o Decreto-Lei n.º 281/2009 de 6 de Outubro, a Intervenção Precoce na Infância (IPI) representa um “conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente, no âmbito da educação, da saúde

e da ação social”. Abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam o seu crescimento pessoal e social e a sua participação nas atividades típicas para a idade e contexto social, bem como crianças com risco grave de atraso de desenvolvimento (fatores de risco biológico e ambiental).

O objetivo principal da IPI é o de capacitar os pais e adultos significativos a promoverem oportunidades de aprendizagem na criança potenciando, assim, o seu desenvolvimento, de forma a fomentar o bem-estar da criança, desenvolver/intensificar competências parentais, minimizar os atrasos ao nível do desenvolvimento, atenuar incapacidades existentes, prevenir a deterioração funcional e potenciar um funcionamento parental e familiar adaptativo.

Este modelo de promoção, capacitação e de parceria ajustado às forças, necessidades e recursos da família, justifica-se pelo facto da mesma ser um elemento-chave no desenvolvimento e aprendizagem da criança, pois é esta que melhor conhece e mais tempo passa com a mesma. Todas as

famílias, com os apoios e recursos necessários, são capazes de promover a aprendizagem e o desenvolvimento das suas crianças.

Deste modo, é fundamental uma intervenção a nível local, realizada no contexto natural da criança (domicílio, contexto educativo, e outros), por uma equipa transdisciplinar, centrada na família e no respeito pela sua individualidade e que vise otimizar a interação pais-criança e a ligação emocional entre eles.

A recém-criada Equipa Local de Intervenção Precoce Marco/ Baião (ELI) assenta nesta abordagem centrada na família e na comunidade. A mesma, é composta por profissionais das áreas da Saúde, Educação, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Psicologia, área que represento. Através da intervenção da ELI, pretende-se envolver a família como agentes de mudança e de promoção do desenvolvimento da criança com atraso ao nível desenvolvimental, através de um trabalho colaborativo da equipa de IPI, da qual a família também faz parte.

TURISMO INCLUSIVO UMA NECESSIDADE/OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO



Pedro Esteves
Professor

“Dizem que o sol, quando nasce, é para todos”, é uma afirmação que, na prática, não corresponde à realidade. Contudo, ao nível do turismo/hotelaria começa-se, agora, a olhar para aqueles que habitualmente eram excluídos. Excluídos de poder usufruir de um certo tipo de atividades de lazer e que comecem, agora, a ter estes serviços ao seu dispor.

Surge, assim, uma nova oportunidade de negócio para as empresas e profissionais ligados à área. Trata-se de dar um contributo importantíssimo para as pessoas com deficiência, que procuram usufruir de atividades de lazer (férias, viagens, entre outras) ou mesmo frequentar serviços de restauração/bares, tal como qualquer cidadão.

Para que as empresas possam conquistar este importante segmento de mercado, será necessário que as mesmas e os

seus profissionais se preparem, adequadamente, melhorando aspetos que permitam atender às reais necessidades específicas deste público alvo.

As medidas a adotar passam por: dar formação aos profissionais do turismo/hotelaria, no sentido de poderem desenvolver competências adequadas para o atendimento a estas pessoas com necessidades específicas; melhorar/criar as condições de acessibilidade aos espaços que, muitas vezes, não são tidas em conta; adquirir determinados equipamentos. que permitam, a estes clientes, usufruir de um leque variado de serviços com total comodidade.

Tudo isto conciliado será fundamental para a plena satisfação do cliente, indo de encontro às suas reais necessidades. A igualdade é um direito, a inclusão é uma obrigação.

VIVER COM A DIFERENÇA



Ana Garcês
Enfermeira

“O sonho da igualdade só cresce no terreno do respeito pelas diferenças.” (Augusto Cury)

Viver com a diferença...foi e será um grande desafio na nossa sociedade.

Podíamos enumerar várias diferenças, desde físicas, culturais,

costumes, entre outras, mas a minha reflexão inclina-se para a diferença a nível Mental!

E, refiro-me a esta diferença porque, desde os nossos antepassados até aos nossos dias, este problema foi, e será, um tabu. Ninguém admite ter uma doença mental ou que um familiar seu a tenha. Havia e continua a haver famílias que escondem da sociedade, uma vida inteira, filhos com debilidades ou doenças mentais.

De facto, o impacto causado pela doença mental nas famílias pode equiparar-se a um “Tsunami”. É um desmoronar de um conjunto de projetos e sonhos. Todos os pais idealizam, desde a conceção de um filho, uma vida “normal”, passando por um bom percurso académico, a uma profissão de sucesso e que na devida altura se tornem independentes e constituam a sua própria família. Ver todos os sonhos barrados em qualquer etapa da vida de um filho é deveras difícil de aceitar, com a agravante da barreira, muitas vezes, estabelecida pela sociedade.

A Aceitação da doença mental!

Esta aceitação tem de começar em casa. A família tem de aceitar que, a qualquer momento da vida do seu filho/familiar, ele se torne diferente. Nesta altura, ao contrário do que normalmente acontece, os elementos da família não podem virar as costas uns

aos outros, mas sim tornar-se mais coesos. Devem procurar a ajuda de Técnicos de saúde no sentido de perceber o problema mental do seu familiar, de maneira a que no seio familiar o compreendam facilitando, assim, o máximo de estabilidade para que não tenha surtos ou recaídas. Dar-lhe muito amor e respeitá-lo como Ser Humano que é, pois o entendimento e a aceitação da doença mental, por parte da família, torna-se um elemento de extrema importância na reabilitação do indivíduo.

Relativamente ao comportamento a nível social, é fundamental não ter vergonha da doença do familiar, conseguir impor respeito sobre a pessoa em causa. Não permitir que demonstrem compaixão ou que, por outro lado, façam “troça”. Se a família tem cultura para aceitar e viver com a doença mental, a própria sociedade também o vai aceitar. Desta forma, o indivíduo pode viver mais tempo sem descompensações.

Aceitar as diferenças é uma arte e o desafio de conviver com elas é uma tarefa árdua, pois só respeitando o espaço da “Pessoa diferente” a estamos a ajudar a aceitar a sua condição.

Terminando, queria deixar o seguinte pensamento: Apesar das diferenças, somos todos iguais, porque com diferenças ou sem elas somos todos Seres Humanos”.

A ALEGRIA, CHEGA?

Ana Cristina Valente

Farmacêutica-Técnica da Farmácia Nova

Quem sabe, a palavra Alegria não começa por “A” por acaso... Quando nos dizemos Alegres, sentimo-nos Felizes, Livres, Inteiros, de Coração Cheio, de Alma Leve e Capazes de Tudo!

Creio que o Mundo está menos Alegre, que as Pessoas estão menos Alegres... Tenho para mim que estamos muito exigentes para nos sentirmos Alegres, e temo que muitas das nossas Crianças nem saibam bem o que é Sentir esse Calor que não cabe no corpo e

na alma, e que nos miúdos sairá aos saltos e, nos grandes, tantas vezes, em Lágrimas Doces...

Tentamos, tentamos rodear-nos do que gostávamos de ter, do que nos faça rir. Vamos jantar onde só fica bem sorrir e insistimos com as crianças para rirem para a fotografia porque ficam mais bonitas! E ficam! E agora? Como sair desta encruzilhada em que me deixei perder pelas palavras e sentimentos contraditórios, por vos querer ver Alegres?

Ajudem-me! Preciso de ser Alegre, para que o “A” da Alegria me traga Sorrisos, me faça Bonita e Contenta, para que perceba que é

uma Dádiva viver, que É Bom e não “mais ou menos”, que Dar é melhor do que receber... Preciso que o “A” da Alegria me traga Felicidade, Gostos, no dia de Hoje, e não ontem! Preciso que a Alegria me dê toda a Imaginação para sonhar e Jogar com a Lua e o Sol, a cada dia e a cada noite, com a incerteza das Estrelas, e ser Feliz também por isso. Sabem? Tive sempre mais Saúde quando estive Alegre. Menos Dores quando estive Alegre. Mais Esperança quando estive Alegre. Fui sempre melhor pessoa quando estive Alegre. Derrubei muros e resolvi problemas quando estive Alegre...

A minha lista de presentes deste Natal só



tem este pedido: Alegria! E as minhas 12 uvas passas para a noite de fim de ano só têm um Desejo para 2017: ALEGRIA para os que Amo, para os Amigos e para o Mundo!

PROMESSAS DE ANO NOVO

Joana Ferraz

Farmacêutica substituta, na Farmácia Nova

Estabelecer metas para o ano que vai começar é um ritual comum para muitas pessoas. A passagem do ano marca o fim de um ciclo e o começo de outro e, ali no meio, há momentos de reflexão sobre nós, um momento de autoavaliação e uma hipótese de mudança. Vai daí, prometemo-nos ser agentes de mudança. Infelizmente, nem sempre as promessas feitas saem do coração ou do papel. Os meses começam a contar, entram em passo de corrida e todo o entusiasmo é transformado em preguiça e adiamento até ao próximo ano.

Entre as promessas mais famosas, estão as de dieta: “Este ano vou perder X quilos! Desta vez é a sério!”. Depois, passa janeiro, chega abril,

começa o verão e, afinal, a dieta, mais uma vez, foi adiada e começam as desculpas de auto compreensão.

Com a promessa de dieta vem, quase sempre, uma “prima” muito próxima: a promessa do exercício físico. Ou vamos começar a correr ou vamos entrar num ginásio mas, depois, há um dia que estamos cansados (muitas vezes é mesmo verdade!) ou um dia que chove... Ainda fazemos alguma coisa ali no início de verão mas, depois.... Promessas pendentes.

“Vou deixar de fumar!” Aproveitamos o último cigarro do dia 31 e vamos aguentando a coisa com tenacidade. Depois, acontece o primeiro problema – “Não faz mal fumar só um cigarro!” – ou saímos com os amigos – E, depois do jantar, não faz mal de certeza... Já sabemos como acaba: um dia, compramos um maço sem pensar muito e, quando damos conta, já fumamos

outra vez...

Outra das promessas famosas é aquela que melhora o nosso estilo de vida e, por consequência, melhora a nossa saúde. No início, até marcamos algumas consultas ou, por iniciativa própria, alteramos alguns hábitos: comer melhor, beber menos, dormir mais. Mas, no fim, o tempo continua e nós lá voltamos aos velhos hábitos que nos fazem mal.

Há muitas outras promessas que fazemos no fim do ano: economizar dinheiro, ser paciente com os pais, estudar mais, ler mais, ser mais organizado, reclamar menos, agradecer mais, aproveitar mais a vida, estar mais com os amigos... Cada um tem a sua promessa de estimulação que não chega a cumprir. Este Ano, tudo vai mudar! SORRIA!

Este ano, vamos fazer as coisas bem-feitas: vamos fazer poucas promessas, e com isso vamos



ser focados, vamos marcar datas de referência para que nos possamos controlar, vamos colocar tudo num papel e vamos lembrar, as vezes necessárias, o nosso plano, para que nos possamos manter firmes nos nossos objetivos. 2017 vai ser o ano em que vamos acabar com as nossas promessas incumpridas e, para que isso aconteça, pode contar com o nosso apoio, todos os dias do ano, para si e para a sua família!

UM NATAL MAIS SAUDÁVEL

Marisa Silva

Engenheira Alimentar

Natal ou Dia de Natal é um marco festivo da religião cristã, comemorado anualmente em 25 de dezembro. Esta festividade foi redefinida pela Igreja Católica no século III para estimular a conversão dos povos pagãos sob domínio do Império Romano e que desde então passou a comemorar o nascimento de Jesus de Nazaré. Os costumes do nascimento populares típicos do feriado, incluem a troca de presentes, a ceia de Natal, musicais natalícios, festas de Igreja, uma refeição especial e a exibição de decorações diferentes, incluindo as árvores de Natal com piscas-piscas e presépios. Além disso, o Pai Natal é uma figura mitológica popular, associada aos presentes para tornar essa noite mágica.

Este dia, encontra-se intimamente ligado à típica ceia de Natal, a qual varia de norte a sul do país. Apesar da diversidade, a ingestão de açúcares refinados e gorduras saturadas em dose excessiva acaba por ser frequente. Das rabanadas, sonhos, filhoses, bolinhos, bolo-Rei,

aletria, formigos, farófias, arroz doce, azevias e entre outras iguarias alimentares que são as tentações desta festividade.

Por forma a tirar o máximo partido das maravilhas alimentares que esta época nos presenteia, aproveita-se para divulgar as sugestões alimentares apresentadas pela Associação Portuguesa de Nutricionistas, para que possam gozar de um Natal mais saudável. Para o efeito, desta forma deve-se:

- Iniciar as refeições com uma boa sopa de hortícolas, de modo a ficarem mais saciados;
- Acompanhar as refeições com hortícolas cozidos (hortaliças, cenoura, couve, grelos). Temperar com um fio de azeite e ervas aromáticas;
- Optar por frutos secos simples: nozes, avelãs, amêndoas, pinhões e amendoins. Estes frutos, também chamados de frutos oleaginosos, além de serem saciantes, são ricos em ácidos gordos essenciais;
- Optar por confeccionar as típicas refeições de Natal de forma mais saudável. Adicionando menos gordura e sal, utilizar o azeite como gordura de eleição para cozinhar e utilizar as ervas aromáticas e especiarias para temperar;
- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas, re-

frigerantes e bebidas gaseificadas e manter-se hidratado bebendo água ou chás.

Aproveita-se também para se deixar algumas dicas que podem e devem ser utilizadas na confeção de doces e que são:

- Reduzir sempre as quantidades de açúcar mencionadas nas receitas. Podem mesmo substituir pela planta stevia. Trata-se de um adoçante natural não calórico, possui capacidade de ser 20 vezes mais doce que o açúcar;
- Substituir os laticínios gordos pelos seus equi-

Bolo de Nozes com maçã e alecrim

Ingredientes: 5 gemas; 100 g de açúcar; 280 g de farinha; 90 g de miolo de nozes moídas; raspa da casca de uma laranja; 3 maçãs com casca; 100 ml de leite magro; uma colher de chá de fermento; uma pitada de canela em pó e 3 folhas de alecrim picado.

Confeção: Numa tigela, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara; junte-lhe a raspa da casca da laranja, a canela, as maçãs fatiadas e as nozes moídas e mexa bem. Junte a farinha, o fermento e o alecrim picado e continue a mexer. Unte uma forma com azeite, deite nela a massa e leve ao forno a 180°C durante 50 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e desenforme. E sirva frio, polvilhado com canela em pó.

Arroz Doce com erva-doce

Ingredientes: 1 copo de arroz; 1 l de leite magro; 4 gemas de ovos; 150 g de açúcar; uma colher de chá de erva-doce, canela em pó q.b.; uma pitada de sal iodado e anis-estrelado. Confeção: Leve ao lume a ferver 250 ml de água com uma pitada de sal iodado e nela deite o arroz; quando a água estiver evaporada, deite-lhe o leite e deixe continuar a ferver. Entretanto, bata as gemas de ovos com o açúcar e a erva-doce; retire o tacho do lume e misture o preparado com o arroz, leve novamente ao lume e quando as gemas coalharem, retire. Deixe esfriar e, se gostar, deite num cesto forrado com um guardanapo; polvilhe com a canela e decore com anis-estrelado.

O OVO: O SEGREDO MAIS BEM GUARDADO

O ovo foi classificado pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e para a Alimentação, como o recurso mais nutritivo que existe na natureza. Com uma taxa de eficiência nutricional de 93,7% de proteína, o ovo contém os nove aminoácidos essenciais que o organismo humano não consegue produzir e que, por esse motivo, deve ingerir diariamente através da alimentação. É nele que se encontram as proteínas de maior valor biológico e as mais completas, mais até que as da carne ou dos laticínios.

O ovo engorda?

Não só não engorda, como pode ajudar a controlar o peso se ingerido ao pequeno-almoço, tendo em conta o seu efeito saciante. O ovo contém uma quantidade elevada de nutrientes, mas poucas calorias. O seu elevado conteúdo em proteínas ajuda o crescimento muscular e diminui a perda de músculo quando se faz exercício intenso ou uma dieta hipocalórica.

O mito do colesterol

No passado, a crença de que o colesterol da

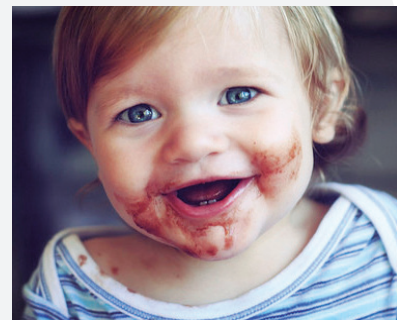
dieta alimentar era a causa do aumento do colesterol no sangue originou recomendações generalizadas de redução do consumo de ovos, que hoje já não se justificam com argumentos científicos. Múltiplos estudos publicados nos últimos anos confirmam que apesar do seu conteúdo em colesterol (200mg/unidade) o consumo de ovos não eleva o risco cardiovascular em pessoas saudáveis, uma vez que contém fosfolípidos e gorduras insaturadas na sua composição, juntamente com algumas vitaminas e antioxidantes que favorecem a prevenção da arteriosclerose. Segundo as mais recentes recomendações, o consumo de até um ovo por dia não supõe fator de risco algum em pessoas saudáveis com uma dieta variada e um estilo de vida saudável. Além disso, os ovos têm outros componentes que podem ser benéficos do ponto de vista da saúde cardiovascular, como antioxidantes (luteína e zeaxantina, vitamina E), ácido fólico e outras vitaminas do grupo B, juntamente com gorduras insaturadas.

Por Joan Fuster Mozo

Chefe de produto avicultura da NANTA

DICAS, IDEIAS E TRUQUES

COMO RETIRAR NÓDOAS DE CHOCOLATE DA ROUPA



“Primeiro de tudo, veja na etiqueta do tecido se este pode ser lavado à mão ou à máquina, caso contrário, estas dicas não serão úteis na remoção da mancha. Se puder, passe aos seguintes passos:

- a) Estenda a peça e deixe o chocolate endurecer.
- b) Se for necessário, ponha a roupa no congelador, no caso de ser preciso solidificar a mancha.
- c) Gentilmente, raspe na mancha, e remova o máximo do chocolate que conseguir.
- d) Aplique um pouco de detergente para a roupa. Tanto pode ser usado um detergente da roupa ou um detergente próprio de remover manchas.
- e) Esfregue na macha durante alguns minutos.
- f) Lave a peça de acordo com as indicações da etiqueta.
- g) Não ponha no secador caso ainda haja algum indício de mancha.

O leite de chocolate poderá produzir uma mancha ainda maior, o que pode aumentar o tempo de remoção e poderá ter que repetir todo o processo novamente.”

(Retirado da WEB)

COMO GUARDAR A MEDICAÇÃO EM CASA?



Carlos Bento
Licenciado em farmácia

Muitas pessoas mantêm em suas casas uma pequena “farmácia”. Cada caso é um caso e, por isso, o tipo de fármacos varia de casa para casa, de acordo com as patologias de cada um. Existem, ainda, medicamentos que as famílias habitualmente têm em casa

para eventuais urgências ou até para sintomas de males menores.

Sem o diagnóstico de um médico, do aconselhamento do farmacêutico ou do técnico de farmácia pode ocorrer o uso incorreto de medicação o que pode ser prejudicial à saúde. As condições de armazenamento, a constante verificação dos prazos de validade e a manutenção dos medicamentos fora do alcance das crianças são, também, fatores importantes que devemos ter em conta para que os medicamentos sejam usados de forma correta.

Dá a importância de termos em casa um local próprio e adequado nas melhores condições ambientais e de segurança.

É importante organizar o armário dos medicamentos em casa, o que deve conter e onde deve localizar-se, para que medicamentos e produtos de saúde estejam reunidos num único espaço adequado e acessível, e assim, manter os medicamentos em condições que garantam a eficácia e segurança do seu uso.

Não esquecer:

Deve manter o armário de farmácia ao abrigo da luz, do calor e da humidade.

Deve mantê-lo afastado do alcance e da vista das crianças.

Os medicamentos devem ser guardados nas embalagens originais, acompanhados do respectivo folheto informativo.

Os medicamentos receitados pelo médico devem estar separados dos restantes e os dos adultos separados dos das crianças.

O conteúdo do armário deve ser revisto regularmente, de forma a retirar medicamentos que estejam fora de prazo ou de uso. Estes, devem ser entregues na farmácia, no âmbito do serviço de recolha e reciclagem de medicamentos Valormed.

MOMENTOS DE 2016

