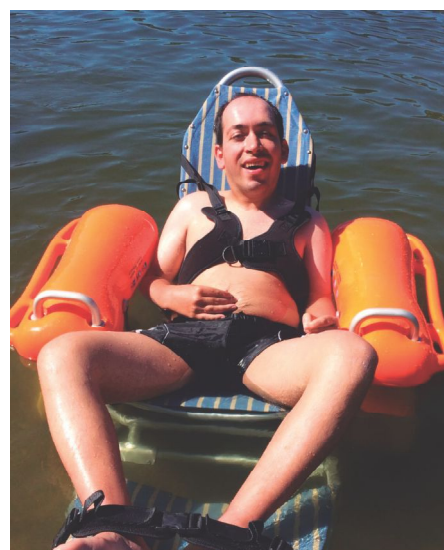


Edição nº 5, de 2017
Ano 2, Trimestral
Telefone Sede: 255 521 094
Telefone Complexo Alpendorada: 255 616 288
Email: geral@cercimarco.pt
www.facebook.com/cercimarcoocl
www.cercimarco.pt



Jornal da CERCIMARCO

JORNALITA



VERÃO A TODA A PROVA

PAG. 3



RTP MAIS PERTO DA CERCIMARCO

PAG. 4

EMPREENDEDORISMO MARCUENSE

PAG. 5

INCLUSÃO SOCIAL

- CERCIMARCO PROMOVE GINÁSTICA ABERTA À COMUNIDADE
- CIRCUS- 12º CONCURSO MÃOS COM ARTE

PAG. 6

SAÚDE E BEM-ESTAR

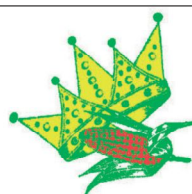
- REGRESSO ÀS AULAS: COMO ESCOLHER, PREPARAR E TRANSPORTAR A MOCHILA...

PAG. 7

SOCIEDADE

- UM ESPAÇO ZEN NA CIDADE

PAG. 8



**RESTAURANTE
E SNACK-BAR
MILHO REI**

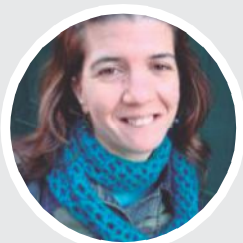
PROPRIETÁRIA: JESUÍNA MARIA PEREIRA BARBOSA

AVENIDA DR. FRANCISCO SÁ CARNEIRO, Nº73
4630-205 MARCO DE CANAVESES | 965 020 003



**"CIRCUS"
NO MUSEU
CARMEN
MIRANDA**

PAG. 6



A CRÓNICA DA ISABEL
(Isabel Silva / Socióloga)

A emoção do meu Estágio Profissional

O estágio que realizei na UDSP/ Núcleo de Intervenção Social, no Serviço Local de Ação Social, do Marco de Canaveses, no âmbito do Programa de Estágios Profissionais na Administração Central, surgiu na minha vida como um sonho. Após um período de seis anos, desempregada, já com a esperança a esmorecer, tinha conseguido trabalho na minha área.

Quanta felicidade! Quanta ansiedade! E agora? Como vai ser? Foram as minhas primeiras questões.

Foi no dia 1 de julho de 2013, que iniciei as minhas funções, na Segurança Social do Marco. Não conhecia as pessoas, mas uma senhora, muito simpática, logo me abriu a porta, e me encaminhou para junto da equipa de trabalho, da qual eu iria fazer parte. Mais tarde, soube que essa ansie-

dade era partilhada pelas minhas queridas colegas e afinal, a minha integração começou da melhor forma possível!

As barreiras humanas, que até aí sempre se tinham erguido, nunca se fizeram sentir. A aceitação, o apoio, enfim, o humanismo, tão raro nesta sociedade que se diz inclusiva, foram efetivos e o resultado foi bastante positivo.

O trabalho desenvolvido, num ambiente de confiança, abertura e exigência, permitiu-me pôr em prática o que até aqui só tinha abordado na teoria. Foi possível enfrentar obstáculos, aprender com os erros, lidar com situações inesperadas e viver experiências diferenciadas da minha realidade, conduzindo à melhoria das competências do saber ser e saber fazer.

Atendendo à especificidade da minha situação física, pude constatar que, apesar

do “impacto” inicial para os beneficiários e pessoas do serviço, afinal, ela permitiu quebrar barreiras e eventuais preconceitos, contribuindo para algumas mudanças de atitude, sendo aceite a minha presença no atendimento ao público, sem diferenciação dos outros Técnicos.

Sinto um reconhecimento muito especial para com a equipa de trabalho, que sempre, se mostrou sensível às minhas limitações. Sempre me considerou um elemento válido, promovendo a minha aprendizagem, o meu crescimento como pessoa e como profissional. Também, a superar receios e inseguranças, promovendo a minha autonomia, tornando-me mais confiante e preparada para o futuro, com a certeza que os pressupostos da inclusão e da igualdade de oportunidades são possíveis!

NOITE SOLIDÁRIA EM FESTAS DO MARCO



A CERCIMARCO tem sido, desde há vários anos, uma presença assídua nas Festas do Marco, promovendo a participação e a inclusão das pessoas com deficiência, num evento da comunidade. No dia 12 de julho apresentou mais um espetáculo, no Jardim Municipal, protagonizado pelos clientes da instituição. Esta iniciativa contou quer com o Centro de Atividades Ocupacionais de Avessadas, quer com o Complexo de Alpendorada. Não faltou, também, a par-

ticipação das crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres de Vila Boa de Quires. A noite incluiu momentos de música, dança e moda. Como sempre, todos os intervenientes mostraram as suas capacidades artísticas de forma entusiástica animando a noite. Ainda no âmbito das festas do concelho de Marco de Canaveses, a CERCIMARCO voltou a participar na Feira Social, através da qual se divulgaram e venderam alguns dos trabalhos elaborados na instituição.

TONGOBRIGA COM FADO E MODA AO LUAR



“Noites de Luar em Tongobriga” começa a já fazer parte do rol de eventos de verão na cidade do Marco. Uma iniciativa organizada a favor da CERCIMARCO que promove um espetáculo ao ar livre, envolvimento de um cenário magnífico e histórico, como é o caso do Fórum Romano da Estação Arqueológica do Freixo. Foi na noite de 22 de julho, que a mistura de fado e moda deliciou os presentes na quarta edição do encontro. O desfile de moda teve a participação especial das lojas: Pequenos Notáveis, AIM Lusa e Nelly Cabeleireiros. Quanto às atrações musicais, incluiu uma atuação especial da Artâmega e de diversos fadistas marcuenses, nomeadamente: José Neves, Pedro Pereira e a vencedora do concurso “Marco a cantar 2017”, Mariana Barros Pinheiro. A artista principal, a fadista baionense Cláudia Madur, finalizou a noite.

BebéBrinquedo

PUERICULTURA

VESTUÁRIO

BRINQUEDOS

ORGANIZAÇÃO DE FESTAS/

EVENTOS

chicco

disney

salvo

SAO

tactac

GRANDOLA

verde

Disney

Fantasia

SR

918 215 051

bebebrinquedo@outlook.com

VERÃO A TODA A PROVA



Tal como acontece todos os anos, a CERCIMARCO aproveitou ao máximo o verão para a realização de atividades no exterior. Este ano não foi exceção e, todos os clientes dos diversos Equipamentos da instituição puderam desfrutar de um variado leque de iniciativas. O meio aquático é o preferido e, por isso, as idas à piscina, à praia fluvial de Bitetos

e os passeios junto ao mar foram uma constante. No entanto, as atividades de verão foram, ainda, recheadas de jogos, de sessões de cinema, de piqueniques, de idas à discoteca e diversos passeios. A visita à Fábrica do Chocolate, o dia passado na Quinta Preceptor e a ida ao Parque Raró foram as saídas mais marcantes. A experiência de uma sessão de yoga foi bastante positiva, tendo

sido manifestada a vontade de a repetir. Alguns dos eventos organizados pela CERCIMARCO implicaram, também, a preparação de inúmeras coreografias protagonizadas pelos seus clientes. Foi o caso da participação em mais um espetáculo inserido nas Festas da cidade e o encontro anual dirigido às famílias. O convívio solidário realizado no Parque de Merendas do Castelhino, no

dia 12 de agosto foi, também, uma iniciativa de relevo neste verão, uma vez que teve como objetivo principal agradecer a todos aqueles que, ao longo do ano, foram contribuindo para a concretização de muitas das atividades que a instituição desenvolveu. Sem dúvida, um verão em grande a pensar na satisfação e no bem-estar dos clientes da CERCIMARCO..

PASSEIO COM SABOR A CHOCOLATE: UMA FÁBRICA COM HISTÓRIA



A mais antiga fábrica de chocolate, em Portugal, foi fundada em 1914 em Viana do Castelo, por José Lima, um empreendedor local. Alguns anos mais tarde, em 1922, a fábrica passou para novas instalações: o edifício na Rua do Gontim, na baixa da cidade, mandando construir propositadamente para o efeito.

"Passava-se naquela rua e sentia-se um delicioso cheirinho a chocolate por todo o lado!"

Este edifício que representa, até aos dias de hoje, um bonito exemplo do modernismo, foi projetado pelo arquiteto vianense José Fernandes Martins (1866-1945). A fábrica de chocolate deixou de funcionar neste edifício em 2004, tendo a empresa sido comprada e deslocalizada para novas instalações em Barcelos.

O edifício ficou devoluto desde então, até ter sido adquirido com vista à sua recuperação e desenvolvimento de um projeto turístico de Hotel, Restaurante e Museu

temáticos de chocolate.

Desde que iniciaram as obras e, sobretudo, desde que foi aberta a Fábrica do Chocolate - Hotel Museu e Restaurante, têm recebido com frequência a visita curiosa e emocionada de muitos "amigos" da antiga Fábrica.

Quem não quis perder a oportunidade de conhecer este local, foram os clientes da CERCIMARCO. No dia 21 de julho, todos se divertiram bastante numa visita à Fábrica do Chocolate de Viana do Castelo. O dia foi bastante preenchido, tendo incluído uma passagem pelo Museu Interativo do chocolate, onde foi possível conhecerem um pouco sobre a história do mesmo. Para além disso, tiveram a oportunidade de ver o filme em 4D sobre a importância do chocolate aquando da sua descoberta. No final, após a oferta de chocolates, manusearam algumas máquinas da fábrica. Antes de regressarem a Marco de Canaveses, aproveitaram o bom tempo e fizeram uma paragem, para lanchar, junto ao rio Lima.

APRESENTAÇÃO DE LIVRO NO COMPLEXO DE ALPENDORADA

A autora do livro "A Radicalização Salafista-Lihadista na Europa - O caso dos imigrantes muçulmanos de segunda e terceira geração", Filipa Marina da Silva Soares, natural de Alpendorada, escolheu o Complexo CERCIMARCO para a apresentação do mesmo. Para além da presença da autora marcuense o evento, realizado no dia 8 de julho contou, também, com a participação do Professor Doutor Hermínio Joaquim de Matos que, por sua vez, expôs o referido livro. Tratou-se de uma iniciativa aberta à comunidade, apoiada pelo ISCP/PSI (Instituto Superior de Ciências Policiais



e Segurança Interna) onde, atualmente, Filipa Soares é Investigadora Colaboradora.

CHURRASCO ASSINALA FÉRIAS DE VERÃO



Tal como todos os anos, a CERCIMARCO organizou um churrasco, dirigido aos clientes da instituição e seus familiares, de forma a assinalar o encerramento das atividades dos dois Centros de Atividades Ocupacionais, ou seja, o início das suas férias de verão. O encontro, que englobou

também a presença de vários elementos da Direção e seus colaboradores, realizou-se no dia 18 de agosto, no Complexo CERCIMARCO, em Alpendorada. Antes do jantar, os clientes encarregaram-se da animação, apresentando diversas coreografias, promovendo a boa disposição e a alegria entre todos.

“RTP MAIS PERTO” DA CERCIMARCO

No passado dia 31 de agosto, a CERCIMARCO foi convidada a estar presente no programa de televisão RTP Mais Perto, apresentado por Sónia Araújo e Tânia Ribas de Oliveira. Este programa percorreu Portugal de norte a sul, no verão, com o objetivo de estar mais próximo dos seus telespectadores, promovendo o que de melhor se faz em cada região.

Desta vez, o cenário do programa foi a praia fluvial de Bitetos, no qual a técnica responsável pelo Centro de Atividades Ocupacionais do Complexo de Alpendorada, Dra. Mónica Moraes (Assistente Social) falou da forma como os clientes desfrutaram

ao máximo da referida praia, sobretudo no verão, das diversas atividades lá realizadas



e da importância de se ter tornado numa praia acessível a todos. Uma das clientes



mostrou a sua satisfação ao experimentar a cadeira anfíbia, que permite a entrada na água de uma forma mais facilitada às pessoas com determinadas limitações físicas/

motoras. Foi um dia muito animado para todos os clientes, tendo sido para a maioria a primeira vez que assistiram a um programa de televisão ao vivo.

PRECEPTOR: UMA VISITA PEDAGÓGICA



PRECEPTOR é um espaço educativo de Marco de Canaveses, fundado em 1993. Desde a sua criação que a PRECEPTOR se dedica ao acompanhamento escolar de alunos do 1º, 2º e 3º ciclo e secundário, dispondo de uma equipa pedagógica personalizada. Para além do apoio educativo privilegia, também, a cultura e o lazer, considerando serem fatores cruciais para a formação das crianças e jovens. Nos períodos de interrupção letiva proporciona, ainda, programa de

férias com um leque diversificado de atividades. Em parceria com a Quinta do Castro, promove o convívio intergeracional, a atividade física, o contacto com a natureza, a expressão artística e a consciência de uma liberdade responsável. Assim, pode-se dizer que a PRECEPTOR se dedica à promoção do sucesso escolar, educação artística e desenvolvimento global de crianças e jovens.

Aproveitando o período de verão, foi no dia 25 de julho que um grupo de

clientes do Complexo de Alpendorada aproveitou para conhecer algumas das atividades desenvolvidas pela PRECEPTOR. Desfrutaram de divertidos momentos na Quinta do Castro onde, durante a manhã, puderam interagir com os cavalos e andar neles. Seguiu-se um piquenique que fomentou o convívio com a natureza e os animais. Da parte da tarde, refrescaram-se na piscina, onde reinou a diversão, a boa disposição e, ao mesmo tempo, a tranquilidade.

CONCENTRAÇÃO DE CLÁSSICOS NO 2º ANIVERSÁRIO DO COMPLEXO CERCIMARCO

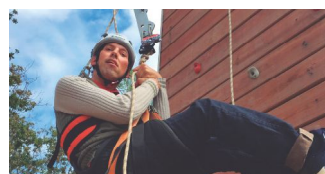


No âmbito do segundo aniversário da inauguração do Complexo de Alpendorada, a CERCIMARCO organizou, no dia 16 de setembro, a terceira edição da concentração de automóveis clássicos e pré-clássicos. O encontro, que teve como ponto de partida o Largo das Capelas, em Tabuado, englobou diversas paragens pelo concelho de Marco de Canaveses, tendo sido as primeiras a visita à Igreja do Salvador de Tabuado e a visita à Igreja Românica de Canaveses (Rota do



Românico). Seguiu-se uma visita guiada à Tongobriga (Ruínas e Centro Interpretativo) passando-se, ainda, pela Quinta da Samoça, em Ariz, para uma prova de vinhos. O passeio terminou no Complexo CERCIMARCO, onde se deu lugar a uma Noite da Feijoada de forma a assinalar o 2º aniversário desse equipamento. O troféu do automóvel mais antigo que participou na concentração de clássicos foi atribuído a Paulo Monteiro, que se fez apresentar num Opel Olympia de 1954.

DIA RADICAL NO PARQUE RARÓ



Foi em maio deste ano que o MADi (Movimento de Apoio ao Diminuído Intelectual) inaugurou o Parque Raró, em Vila do Conde. Um projeto pioneiro cuja construção envolveu quer o apoio dos clientes da instituição e seus familiares, quer a comunidade em geral. Trata-se de um parque de atividades radicais adaptado para pessoas com deficiência que, acima de tudo, pretende promover a inclusão. No passado dia 29 de setembro, os clientes da CERCIMARCO foram conhecer este

espaço, tendo-se divertido bastante nas diversas atividades existentes. Estas atividades são realizadas com assistência tendo os equipamentos sido concebidos com exigências especiais. Para além das atividades radicais, o parque possui uma zona de lazer, uma quinta pedagógica e sensorial e, ainda, um borboretário. Os clientes da CERCIMARCO puderam usufruir das referidas atividades de acordo com os seus gostos, regressando a Marco de Canaveses muito satisfeitos com o seu dia radical.

EMPREENDEDORISMO MARCUENSE

HELENA REIS E AS SUAS CAPULANAS



Helena Reis é natural de Marco de Canaveses e tem, atualmente, 34 anos de idade. Apesar de se ter licenciado em Engenharia do Ambiente, foi com o mundo das Artes e da Moda com que mais se identificou. Depois de 15 anos a viver fora, regressou ao concelho que a viu nascer. Tinha vontade de iniciar uma atividade que estimulasse a sua criatividade e a possibilitasse de realizar outras atividades em simultâneo. Trabalhar onde quisesse e como quisesse. Estando parada, as ideias não brotavam e envolveu-se numa pequena aventura. De mochila às costas, percorreu o caminho de Santiago de Compostela, sozinha com os seus pensamentos. Após cinco dias de caminhada, regressou com uma ideia relacionada com a sua paixão por capulanas. Há três anos atrás, estava de malas prontas de regresso a Portugal após uma temporada em Moçambique, onde residiu durante 6 meses, como voluntária ao abrigo da organização Helpo. Estava a ferver de emoções, entre a ansiedade de voltar e as saudades que já de lá sentia. Durante esse tempo, conviveu de perto com os moçambicanos. A terra vermelha, a água quente e cristalina, o verde das árvores e o azul do céu, o pôr-do-sol e o nascer da lua. Facilmente se apaixonou por aquela terra! As pessoas encantadoras, humildes que, do pouco que tinham, davam tudo o que podiam. As capulanas, de todas as cores e desenhos, chamaram a sua atenção. Na rua, via-se um mar de gente que caminhava com os seus vestidos, as suas saias, blusas, camisas sempre muito coloridos. E, com os seus sorrisos, alegravam o seu dia. Foi com toda essa inspiração que, em 2014, criou a sua marca Hreiscapulana. Surgiu, assim, uma nova oportunidade de mudança que implicou, novamente, a alteração de cidade, que a levou até Lisboa, onde reside desde então. A Hreiscapulana tem como objetivo criar peças únicas e à medida do seu cliente: roupa, acessórios, decoração de casa e reciclagem de



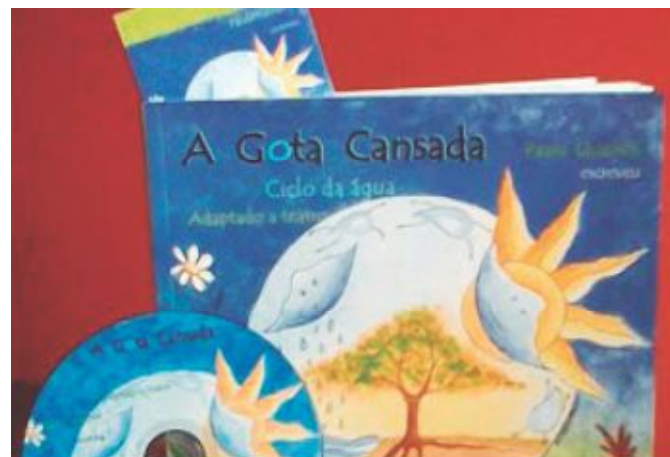
móveis, utilizando sempre como matéria-prima os tecidos africanos – Capulanas. Muitas têm sido as atividades/iniciativas onde a Hreiscapulana tem participado: desfiles de moda, programas televisivos (“Bem-vindos” e “Rumos”), entrevista para blogs estrangeiros. Também vestiu, durante dois meses, a apresentadora da RTP África Elisabete Moreira e participou em exposições itinerantes pelo país com fotografias de algumas peças de roupa da marca. As encomendas têm crescido e alguns clientes tornaram-se fixos, sendo a maioria, profissionais do mundo das artes: músicos, atores, realizadores. A falta de tempo levou a que abdicasse do atelier que tinha em Alfama, passando as encomendas a ser realizadas apenas via online. Desta forma, ganhou mais tempo para si e para outros projetos que se encontra a desenvolver em paralelo, como é o caso da empresa HVRV-Conservação e Restauro, Lda., que se dedica à conservação e restauro do património artístico, escultura, edifícios e azulejos tradicionais. As encomendas da Hreiscapulana podem ser efetuadas através do blogue <http://hreiscapulana.wordpress.com/> ou da página de Facebook da Hreiscapulana. “Sou uma pessoa que acredita nos objetivos! Sou positiva e sei que sou capaz! Para se ser um empreendedor é preciso arriscar! Quando elaboramos um projeto, temos de pensar muito bem se é viável ou não. É fundamental não ter medo de falar com as pessoas mais chegadas e da nossa confiança e expormos as nossas ideias. Temos de olhar à nossa volta e ver que ferramentas temos, sem ser necessário gastar muito dinheiro. Mas, o mais importante de tudo é, procurarmos algo que nos faça felizes e realizados, porque é essa mensagem que passamos aos outros. No caso da Hreiscapulana, sei que posso ter concorrência. No entanto, não me foco nisso, mas sim em dar total atenção ao que é realmente importante: o cliente. E, claro, não devemos desistir quando surgem os primeiros obstáculos.”

PAULA QUEIRÓS N'UM TEATRO ÀS 3 PANCADAS

Paula Queirós, natural de Marco de Canaveses, nasceu em julho de 1969. Desde cedo que demonstrou o gosto pela escrita, por desenhar e representar. Começou por fazer formação na área das artes gráficas (design gráfico) tendo investido, também, nas áreas de modelação, pintura cerâmica e azulejaria. Formou a Escola Manual – escola oficina de cerâmica em Marco de Canaveses, na qual lecionou pintura, cerâmica e teatro. Tudo isso, influenciou a sua licenciatura em Animação Sociocultural. Participa, com frequência, em feiras e eventos de artesanato sendo, atualmente, a Presidente da Associação de Artesãos do concelho. Paralelamente, gosta de escrever contos infantis, prosa e poesia, participando em recitais. Foi em 1997 que nasceu o “Teatro às 3 Pancadas”, tendo tido como fonte de inspiração o escritor António Torrado. As diversas formações que,

ainda, realizou nas áreas do teatro, dramatização, construção de marionetas, artes plásticas e expressão musical deram o mote para uma ebulição de ideias que se materializaram num Projeto de interação com os outros. Um dos objetivos principais d'O Teatro às 3 Pancadas é desenvolver um trabalho com e para as crianças e, por isso, criou-se a vertente “O teatro vai à escola” que, para além de implicar momentos de representação, desenvolve oficinas temáticas em diversas áreas. Este Projeto está, também associado à publicação do livro “A gota cansada”, escrito por Paula Queirós há mais de uma década e com ilustrações em aguarela de Estrela Caldas. Este livro foi, entretanto, adaptado a teatro de marionetas e já, foi, apresentado em diversas escolas e associações. Seguiu-se “O livro adormecido” criado, igualmente, com a intenção de dar continuidade ao teatro pedagógico.

Teatro às 3 Pancadas no Complexo CERCIMARCO



CERCIMARCO PROMOVE GINÁSTICA ABERTA À COMUNIDADE



O Complexo CERCIMARCO passou a disponibilizar o seu ginásio, desde o início de outubro, para a realização de aulas de Zumba e de Treino Funcional/GAP. A iniciativa, contou com uma grande adesão, tendo esgotado o número de vagas. Foi possível, no entanto, a criação de duas turmas, constituídas por cerca de 20 pessoas, cada uma. As aulas estarão abertas à comunidade em geral, incluindo os colaboradores e familiares dos clientes da instituição. Para além de ser mais uma forma de promover a inclusão social, é uma maneira de aproveitar

o espaço existente e de fomentar um alargamento das relações interpessoais e dos laços de amizade dos clientes da instituição, atendendo que alguns também se incluem na atividade. As aulas serão realizadas em horário pós laboral por professores credenciados de Educação Física. A aula de zumba mistura ginástica aeróbica e dança latina, o que ajuda a emagrecer e a tonificar os músculos, podendo ser praticada por pessoas de todas as idades. Por sua vez, o treino funcional tem como um dos benefícios a perda de peso, enquanto o GAP define glúteos, abdômen e pernas.

EQUITAÇÃO TERAPÊUTICA VERSUS HIPOTERAPIA

A equitação terapêutica tem como objetivos melhorar o equilíbrio, a postura, a coordenação motora global e fina, a adequação do tônus muscular, a dissociação de movimentos, a consciência corporal, a integração de sentidos, a respiração e circulação, assim como promover o desenvolvimento biopsicossocial.

A Equitação Terapêutica distingue-se da hipoterapia pois engloba todas as meios reeducativos, utilizando o efeito terapêutico de montar a cavalo, assegurando uma influência pedagógica e psicológica sobre os indivíduos portadores de deficiências físicas, mentais ou sociais. O termo Equitação Terapêutica diferencia-se dos outros tipos de terapia, fundamentalmente, pela sua finalidade e competência. Nesta abordagem terapêutica, pretende-se que o cliente aprenda a montar a cavalo, retire os benefícios do



movimento deste mas, também, crie uma relação com o animal tendo ainda, vantagens emocionais e motivacionais enquanto beneficia da terapia.

A hipoterapia é, a seu turno, uma atividade que só tem em conta o movimento do cavalo e a sua influência sobre os fatores neuromusculoesqueléticos do cavaleiro. É uma

atividade que controla o tônus muscular, melhora o controlo da postura, a coordenação de movimentos, a orientação espacial, e o equilíbrio. Por outro lado corrige posições, criando simetria relativamente à cabeça e postura, e controla a espasticidade dos músculos adutores que são ajudados pelos movimentos tridimensionais do cavalo. Por fim, a equitação pode ser encarada como uma atividade desportiva, neste caso, dirigida a pessoas portadoras de deficiência num sentido alargado, incluindo jogos, percursos seguindo pistas, aprendizagem de competências de equitação, "dressage" e manutenção de estábulos.

A entrada do cavalo no campo da reabili-

tação está profundamente enraizada na história mundial. Nos dias de hoje, é-lhe dado grande destaque como agente de reabilitação e educação para pessoas portadoras de deficiência e/ou com necessidades educativas especiais.

O facto dos animais serem seres que exigem cuidados e necessidades especiais levam a que o paciente crie sentimentos de responsabilidade, com o intuito de dar resposta às suas exigências quando, muitas vezes, estão alheados das suas próprias necessidades.

Ana Moreira

Terapeuta Ocupacional
na CERCIMARCO

CIRCUS - 12º CONCURSO MÃOS COM ARTE

A CERCIMARCO encontra-se a organizar, pelo 12º ano consecutivo, o Concurso Mãos com Arte. Trata-se de um concurso de trabalhos manuais, dirigido a pessoas com deficiência que frequentam instituições de todo o Douro Litoral e do distrito de Braga. Todos os anos

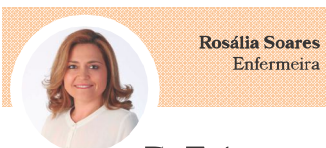
é apresentado um desafio diferente, sendo o tema deste ano associado ao circo ("CIRCUS"). Quem quiser conhecer os trabalhos apresentados, poderá fazê-lo visitando o Museu Municipal Carmen Miranda - Espaço Arte, onde estarão expostos durante o mês de novembro. Tratando-se de um concurso, as obras serão avaliadas por um júri, sendo escolhidos os três melhores trabalhos. Este ano, haverá uma surpresa adicional, atendendo que à instituição associada ao trabalho considerado o mais original, será atribuído o Prémio criatividade, oferecido pela Dreambooks. Esta iniciativa tem como principais objetivos: estimular e divulgar as capacidades artísticas das pessoas com deficiência mas, também, promover o intercâmbio interinstitucional. Ao longo dos anos a participação tem aumentado, tendo sido avaliados no ano passado mais de 60 trabalhos provenientes de mais de 20 instituições.



Bolozeima
desde 1910

Rua da Portela - 4630-419 Marco de Canaveses

REGRESSO ÀS AULAS: COMO ESCOLHER, PREPARAR E TRANSPORTAR A MOCHILA...



Rosália Soares
Enfermeira

Um dos assuntos que costuma levantar algumas dúvidas no início do ano letivo é a questão do uso da mochila.

É muito comum encontrarmos nas escolas crianças transportando mochilas muito maiores e mais pesadas do que elas. Além de dificultar a mobilidade, este excesso de peso pode causar dores nas costas e alterações posturais (devido à alteração do centro de gravidade), provocar tensões musculares e, até, agravar desvios da coluna já existentes.

Segundo os especialistas, a criança não deve carregar mais do que 10% do seu peso nas costas e 5% nas mãos.

Estejam atentos... os sinais mais comuns de que as crianças transportam peso a mais são dores nos ombros, dores nas costas e má postura. Se a mochila for muito pesada a criança vai inclinar o corpo para a frente modificando o alinhamento corporal.

Como escolher, preparar e transportar a mochila?

A escolha da mochila adequada é essencial para promover uma postura saudável.

-Escolher uma mochila com alças largas, fortes, acolchoadas e com cinto para minimizar o peso nos ombros e na coluna, para evitar lesões na pele e para que haja maior conforto.

-Deve ter alças e cinto ajustáveis, que devem ser regulados para que a base da mochila fique na linha da cintura ou pouco abaixo, bem próxima do corpo, ajudando na distribuição do peso e dando maior sustentação. Atenção! Quando a mochila está solta, puxa o corpo para trás, fazendo com que a criança curve os ombros para adquirir o equilíbrio. Ajuste bem a mochila!

-As alças devem ser colocadas em ambos os ombros. Não transportar apenas sobre um ombro, porque há uma tendência natural para a coluna inclinar lateralmente, podendo conduzir a desvios da coluna, dores de cabeça, dor lombar, dor nos dedos das mãos e posturas incorretas.

-A mochila não deve ser mais larga do que o tronco da criança.

-A distribuição do material deve ser feita de forma a colocar o mais pesado próximo do corpo, da parte de trás da mochila, para que o peso não faça a criança se curvar. Distribua o restante material uniformemente evitando desequilíbrios.

A mochila de rodinhas pode prejudicar a coluna?

Geralmente, prejudica menos! No entanto, se a altura da haste for baixa e a criança tiver de modificar



a postura para puxar a mochila, é prejudicial.

Estas mochilas devem ter a haste a uma altura em que as costas do aluno fiquem retas ao puxá-la, de forma que não haja sobrecarga.

É necessário ter em atenção o percurso percorrido pela criança antes de escolher a mochila. Se existirem demasiadas escadas ou o terreno for demasiado irregular, opte por uma mochila normal em vez de "trolley".

As crianças com um estilo de vida mais sedentário, apresentam uma maior tendência para desenvolver alterações posturais e lesões músculo-esqueléticas. A prática de atividade física regular promove não só uma boa postura mas também previne diversos fatores como algias posturais.

RECOMEÇAR BEM



Cristina Cordeiro Valente
Farmacêutica/Diretora
Técnica da Farmácia Nova

Escrevo este pequeno texto num dia sola-rengo e quente de outono. Sim, estão 30 graus e estamos no fim de setembro! Já começou o ano escolar vai para duas semanas, as vindimas estão adiantadas, a mantinha já está pronta para o que der, e vier, ao fundo da cama ou no sofá, e o nevoeiro da manhã é fresco. Desde que o meu filho começou a ir para a escola (e, já era assim quando eu lá andava... há muito tempo!), nunca sei se recomeço o ano a 1 de janeiro ou na primeira semana de ano letivo... Mas, gosto! Gosto de recomeço, de ter vontade de fazer, de novidades, de voltar a acreditar que "desta é que vai ser" quanto aos sonhos adiados ou quanto aos projetos que temos, mas...

Custa-me muito regressar de férias! A viagem de regresso é, para mim, penosa... Claro que gosto da minha casa e da minha terra, mas tenho muitas contradições... Não gosto de regressar, mas gosto de recomeçar...

O que tem isto a ver com o outono? Com o cair da folha? Com a gripe?

Creio que tudo! Esta necessidade, quase uma nostalgia, de falarmos destas coisas, são muito características do outono. Do cair da folha que desinquieta tanto a nossa mente... nos cria uma melancolia de que acabou um ciclo, de que vamos ter de semear de novo e tratar, cuidar e aguardar os resultados.

Por isso, estar atento à melancolia, nostalgia ou tristeza é importante para a

nossa saúde mental. Ter estes sentimentos é natural... mas, em que grau? Se nos atormentarem, se nos afastarem dos outros, se nos impedirem de encarar a vida, se nos desmotivarem e quase deixarmos de ter vontade própria então, o natural pode ter passado a ser um problema de saúde que Deve e Tem de ser conversado e cuidado.

Quanto à gripe:

De vez em quando, surge um arrepio... não de mau agouro... Foi mesmo a janela que ficou aberta e os fins de tarde arrefeceram... e preguiçamos para ir procurar um agasalho noturno e, ficamos vulneráveis... É tempo de lembrar a prevenção de males maiores e programar a Vacina da Gripe, melhorar as nossas defesas e verificar se a nossa alimentação está adequada depois da desregra do verão!

Meus amigos... Creio, sempre, que a prevenção é o melhor remédio. Por isso permitam-me, desta vez, alguns conselhos de farmacêutica:

- Pensem na vantagem de não ter uma gripe e programem a toma da vacina.

- Sintam-se! Ouçam-se!

- E, se não se sentirem bem, procurem ajuda! Estar triste, sem aparente motivo, desanimado... indiferente... merece que converse com o seu farmacêutico de família, com o seu enfermeiro de confiança, com o seu médico de sempre e, melhor ainda, com o seu Psicólogo. Cuidar da nossa saúde mental é um ato de inteligência, de maturidade, de amor-próprio e de respeito pelos que amamos.

Então, vamos à vida! Prevenidos contra a gripe, com uma fruta no bolso e uma sopa às refeições, com uma boa conversa com o nosso profissional de saúde preferido e, depois de uma conversa com a nossa Alma, estaremos prontos para encarar as intempéries dos meses que se seguem!

RECEITAS SAUDÁVEIS...



Catarina Monteiro
Nutricionista

Costuma levar a sua marmita para o trabalho? Ficam aqui duas sugestões de Catarina Monteiro, Nutricionista, para tornar as suas refeições menos monótonas e mais saudáveis.

Pequeno-almoço: Aveia adoradíssima com frutos vermelhos

Ingredientes:

2-3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia finos; 3-4 colheres de sopa de leite magro ou bebida vegetal (soja light ou amêndoa); 3 colheres de sopa de iogurte magro ou iogurte de soja sem açúcar (pode ser iogur-



te de aroma); 1 colher de chá de sementes de chia; 1 colher de café de canela em pó; 6 framboesas + 8 mirtilos (pode utilizar outra peça de fruta); 6 amêndoas (pode utilizar outros frutos oleaginosos)

Preparação:

Num copo ou num frasco de vidro colo-

que a aveia e a chia e acrescente as colheres de bebida vegetal ou de leite. Leve ao frigorífico durante a noite. No dia seguinte acrescente os restantes ingredientes por camadas: a canela, as amêndoas, o iogurte e os frutos vermelhos.

Almoço / Jantar: Frango panado com aveia e legumes salteados



Ingredientes:

-Bife de frango (120g); alho e limão; flocos de aveia finos integrais; 2 claras de ovos; pimenta preta e açafrão; Sal q.b.; 1 colher de chá de azeite.

Preparação:

Marinar o frango com alho, sal, pimenta preta, açafrão e limão. Panar os bifes com as claras e os flocos de aveia e colocar no forno regado com azeite até ficarem cozinhados.

Ingredientes:

6 rodelas de courgette + 6 espargos; cogumelos frescos; 1/2 cenoura; cebolinho + alho; 1 colher de sobremesa de azeite.

Preparação: Colocar todos os legumes cortados numa wok com 2 colheres de sopa de água e o azeite durante 5 minutos, ou até que fiquem cozinhados. No final pode regar com sumo de limão e polvilhar com orégãos. Sirva os legumes acompanhados do frango panado.

UM ESPAÇO ZEN NA CIDADE

Alexandra Sousa cresceu em Marco de Canaveses, tendo encerrado o seu percurso académico na Universidade Lusíada do Porto. Por motivos pessoais decidiu, aos 24 anos de idade, ir viver para Lisboa. Após quase sete anos de vivência da azáfama e do stress da capital portuguesa, descobre na prática do yoga um refúgio irrefutável para a melhoria da sua qualidade de vida e reencontro consigo mesma. Após um ano de prática intensiva do yoga, inicia em 2003 o "Curso Superior de Yoga" na Associação Lusa de Yoga, concluindo o mesmo em julho de 2006. Desde então, tem aprofundado os seus conhecimentos nesta área, através de diversas formações. Após a conclusão do curso continuou, ainda, durante um ano, na metrópole lisboeta fazendo do yoga o seu modo de vida e carreira profissional, lecionando em vários espaços.

Mesmo assim, Alexandra sentia que faltava algo... Falta o aconchego da família e dos amigos de uma vida, com quem não convivia diariamente desde há mais de uma década. Resolve, então, regressar à serenidade e paz da cidade das suas origens, Marco de Canaveses. Por intermédio de amigos, começa a partilhar e a divulgar o yoga em setembro de 2007 na Associação de Budo do Marco, na Casa do Povo da Livração e em alguns ginásios da cidade.

Em 2009, surge a oportunidade de formar um grupo de yoga na Casa de Vilar d'Além, em Tuias, onde foi muito bem recebida pela amiga Manuela Batista, proprietária da quinta. Cria, assim, o Espaço de Yoga do Marco de Canaveses. Nesta mística quinta onde se respira a boa energia para esta prática formou-se, nessa época, um grupo de yoga que se mantém com a maioria das pessoas, desde então, até aos dias de hoje. Inclusive, ao longo da última década, esse grupo foi crescendo, tendo-se atingido a lotação do espaço.

Atendendo o interesse de novas pessoas em praticarem o yoga e, dada a impossibilidade de se criarem novas turmas na Casa de Vilar d'Além devido à colisão horária com outras atividades da quinta, houve a necessidade de criar um novo espaço. É assim que, em setembro de 2016, surge o Espaço ZEN, no qual também foi possível passar a incluir o yoga para crianças. Neste novo espaço, foram introduzidas outras atividades para as quais algumas pessoas amigas foram manifestando interesse,



passando pelas danças, pelas terapias complementares holísticas e vários tipos de massagens. Primando pela qualidade, foram convidados vários professores e terapeutas de reconhecimento pelas áreas onde são especialistas. Este espaço funcionou, durante um ano, no pavilhão gimnodesportivo do Clube de Amadores de Pesca do Marco. No entanto, surgiu a necessidade de criar um espaço mais adequado à prática das atividades referidas, tendo sido aberto um novo Espaço ZEN em setembro de 2017. No que diz respeito ao yoga para adultos, Alexandra tem 4 horários no Espaço de Yoga em Tuias e 3 horários no Espaço ZEN. Tem, ainda, mais duas turmas de yoga para crianças estando, ainda, a lecionar yoga para crianças em diversos espaços públicos.

E, O QUE É O YOGA?

Yoga é uma filosofia de vida que tem origem na Índia há mais de 5000 anos. Atualmente, é conhecido não apenas como uma filosofia de vida mas, também, como uma atividade que trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo. O yoga trabalha as emoções, ajuda as pes-



soas a agir de acordo com os seus pensamentos e sentimentos, para além de trazer um profundo relaxamento, poder de foco, tranquilidade mental, fortalecimento e tonificação do corpo físico aliando o desenvolvimento da flexibilidade.

As aulas de yoga são compostas por várias disciplinas, sendo as principais: Pránáyáma (exercícios respiratórios), Ásana (posições psicobiofísicas) e Yoganidrá (relaxamento físico, emocional e mental).

Através da prática regular do yoga, obtém-se o reforço da autoestima e da autoconfiança, ficamos melhor com nós próprios e com os outros, não nos enervamos com facilidade, sentimo-nos mais descontraídos e pacientes, compreendemo-nos melhor, somos conduzidos a uma visão real de nós próprios, aprendemos a reforçar as emoções positivas e a evitar as negativas, verificamos um grande desenvolvimento de todas as nossas capacidades.



CAMPANHA ANIMARCO

No âmbito do Dia Mundial do Animal, celebrado no dia 4 de outubro, a CERCIMARCO organiza, há já alguns anos, uma campanha a favor da ANIMARCO – Associação dos Amigos dos Animais de Marco de Canaveses. Mais uma vez, a instituição convidou os familiares dos seus clientes, colaboradores e a comunidade em geral a aderir a esta causa. Assim, foi pedido que todos contribuíssem com a oferta de ração para cão e gato, mantas/cobertores e tapetes. A iniciativa realizou-se até ao dia 13 de outubro. Posteriormente, todos os donativos serão devidamente entregues à ANIMARCO, no dia 19 de outubro. A ANIMARCO é uma Associação sem

fins lucrativos, que se constituiu no dia 22 de setembro de 2006, por um grupo de pessoas que se dedica à defesa e bem-estar dos animais abandonados. Para além de defender e preservar a vida animal e promover o respeito pelos animais tem, também, importantes funções sociais no campo da higiene sanitária. Os donativos são uma forma muito importante de apoio visto que, é com eles, que os animais que se encontram na Associação contam sobreviver. Na ANIMARCO pode-se, ainda, adotar um animal. A adoção de um animal pode significar não só o salvar de uma vida mas, também, um passo contra a questão do abandono dos animais.

