



JORNALITA

UM NATAL COM SENTIDO

PAG. 4



**“MÃOS COM ARTE” - DIRETORA ADJUNTA
DO CENTRO DISTRITAL DO PORTO DO
INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL
PRESTIGIA PREMIADOS**

PAG. 4

INCLUSÃO SOCIAL

- NEE' D FOR DANCE - DANÇA SEM BARREIRAS
- DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA
DIREITOS: UM LONGO CAMINHO A PERCORRER

PAG. 6

SAÚDE E BEM-ESTAR

- INTERVENÇÕES ASSISTIDAS POR ANIMAIS
- INFÂNCIA VERSUS NOVAS TECNOLOGIAS

PAG. 7

SOCIEDADE

- O COMEÇO DE UM ANO

PAG. 8



**farmácia martins
alpendurada**

Avenida Francisco Sá Carneiro, 761
4575-052, Alpendurada - Portugal

Contacto: (+351) 255 619 478 ou (+351) 915 705 961
Fax: (+351) 255 619 883
Email: geral@farmaciadealpendurada.pt

Web: farmaciadealpendurada.pt
ou siga-nos em facebook.com



A CRÓNICA DA ISABEL
(Isabel Silva / Socióloga)

O lado solidário da "Princesa do povo"

Diana, princesa de Gales, morreu a 31 de agosto de 1997, após um fatídico acidente no túnel d'Alma, em Paris. Aos 36 anos, desaparece a figura mais mediática do momento, muito pela sua faceta solidária. Ficou conhecida como a Princesa do Povo, designação atribuída após a sua morte. A alcunha foi criada pela equipa do então primeiro-ministro do Reino Unido, Tony Blair. Foi proferida pela primeira vez no seu discurs-

so, na manhã de 31 de agosto de 1997. O primeiro-ministro discursou ao lado da mulher Cherie Blair e dos filhos, dizendo: "A sua vida foi sempre marcada pela tragédia, infelizmente. Ela tocou a vida das pessoas na Grã-Bretanha e no mundo, com alegria e conforto. As pessoas tinham fé na princesa Diana, gostavam dela e amavam-na. Era uma pessoa do povo. Ela era a Princesa do Povo".

Também em Portugal, a sua solidariedade ficou marcada. Tive o privilégio, de a conhecer no dia 15 de fevereiro de 1987, no Palácio de Cristal, no Porto, aquando da sua visita ao nosso país. Comemorava-se a passagem de seis séculos sobre a assinatura do Tratado de Windsor, documento que selou a aliança diplomática luso-britânica. No contexto desta visita, a princesa Diana teve conhecimento do meu caso e quis conhecer-me pessoalmente. Este episódio foi muito importante para mim, pois foi ela que me ofereceu a minha primeira cadeira de rodas adaptada.

Aos 3 anos, após a avaliação realizada pelo Centro de Reabilitação de Alcoitão e Centro de Paralisia Cerebral de Lisboa, a única solução para melhorar a minha autonomia e mobilidade seria uma cadeira de rodas elétrica. Esta tornou-se, a minha melhor amiga, a minha autonomia, loco-

moção e liberdade!...

A cadeira foi concebida em Inglaterra por um grupo de engenheiros ingleses que, para poderem personalizar a mesma, se deslocaram a Portugal, inclusive a Marco

quecível e cheio de emoções. A princesa e o príncipe de Gales falaram comigo, com a minha família e fizeram festas ao meu irmão, na altura com 4 meses. No final, desejaram-me felicidades... E eu, só me



de Canaveses. Saliento que, nesta altura ainda não existiam cadeiras de rodas elétricas em Portugal. Grande Conquista! Sei, pelos meus pais, que foi um dia ines-

lembro de lhe perguntar pelos filhos e de correr, correr na minha cadeira, naquele grande salão do Palácio de Cristal, repleto de pessoas. Tinha eu 4 anos...

S. MARTINHO



A CERCIMARCO voltou a participar nas Feiras de S. Martinho realizadas na Escola EB 2/3 de Sande e na Escola EB 2/3 de Alpendorada. Mais uma vez, as vendas dos trabalhos elaborados pelos clientes na instituição foram um sucesso. Atendendo a tradição, o dia de S. Martinho foi festejado com castanhas assadas.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

A realização de um "showcooking" apresentado pelo Chef Davide Couto, no Complexo CERCIMARCO, surpreendeu os clientes que frequentam o Equipamento da instituição. Pensando em como assinalar o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro), surgiu a ideia de se preparar um lanche diferente e especial. Foi uma tarde divertida e de aprendizagem, na qual foi possível participarem na confeção de três deliciosas sugestões: cogumelos recheados, chamuças de frango com legumes e, ainda, bolo de laranja e cenoura. No final, todos provaram as iguarias, mostrando-se muito satisfeitos com o resultado final.



J. Silva Moreira & Irmãos, Lda.
Apartado 114, 4634-909 Marco de Canaveses
Tel. 255539960 Fax. 255534799
E-mail: geral@jsilvamoreira.pt
www.jsilvamoreira.pt



CAMPANHA ANIMARCO

A CERCIMARCO voltou a organizar, no âmbito do Dia Mundial do Animal (4 de outubro), uma campanha a favor da Associação ANIMARCO. A mesma, direcionada aos familiares dos clientes da instituição e seus colaboradores, conseguiu arrecadar 90 kg de ração para cão, 16 kg de ração para gato e diversas mantas/cobertores. Foi no dia 19 de

outubro que um grupo de clientes, na companhia do Presidente da Direção (Dr. Rui Brandão) e de elementos da Equipa Técnica, se deslocou às novas instalações da ANIMARCO para, pessoalmente, entregar a oferta. A visita, marcada pela boa disposição e satisfação de todos os intervenientes contribuiu, ainda, para momentos de interação com alguns dos animais.



PARCERIA COM A EPAMAC

No final de outubro de 2017, a CERCIMARCO iniciou uma parceria com a EPAMAC (Escola Profissional de Agricultura de Marco de Canaveses), passando os clientes da instituição a participar em sessões semanais de Hipoterapia. Essas sessões, cujas vantagens terapêuticas são muitas, são orientadas pela Terapeuta Ocupacional da CERCIMARCO e apoiadas por alunos do curso de Gestão Equina da referida Escola. Nas aulas, participam clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas

quer do Complexo de Alpendorada. Apesar de se tratar, ainda, de algo inicial, o interesse manifestado por todos nesta atividade é notório. Trata-se, por isso, de um projeto que se encontra em fase de adaptação do cliente ao cavalo e ao movimento do mesmo: adaptações e correções posturais, treino de equilíbrio em cima do cavalo, aumento da confiança e aprendizagem a subir e a descer do cavalo. Antes e depois de cada sessão, os envolvidos são incentivados a preparar o cavalo e a escová-lo. Esta etapa tem como objetivo não



só a criação de um vínculo com o cavalo mas, também, o desenvolvimento

de competências motoras, sensoriais e cognitivas.

JOGOS SEM FRONTEIRAS EM BAIÃO



Mais uma vez, a CERCIMARCO voltou a participar na iniciativa Jogos Sem Fronteiras, organizada pelo Núcleo de Desporto da Santa Casa da Misericórdia de Baião. O encontro, promotor de diversos momentos

de convívio entre clientes de várias instituições de concelhos vizinhos, realizou-se no dia 16 de outubro. A parte da manhã foi preenchida com diversas atividades aquáticas, enquanto a tarde foi ocupada com jogos tradicionais e canoagem.

VARANDA DE SENSAÇÕES



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Varanda de Sensações é a designação de um novo espaço criado pela CERCIMARCO, no âmbito de um projeto cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. Este projeto, consistiu na aquisição de equipamentos e materiais e sua instalação no terraço do Complexo CERCIMARCO de Alpendorada, transformando-o num espaço exterior sensorial e

terapêutico, onde também prevalecessem o relaxamento e o lazer.

O terraço do Complexo CERCIMARCO será, agora, a Varanda de Sensações, ou seja, um espaço onde os clientes poderão usufruir de um contacto mais direto com a natureza e alargar todo o espectro de sensações, bem como potenciar a interação social, fator essencial para o bem-estar bio-psico-social dos clientes.

“MÃOS COM ARTE”

DIRETORA ADJUNTA DO CENTRO DISTRITAL DO PORTO DO INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL PRESTIGIA PREMIADOS



A iniciativa “Mãos com Arte” é organizada pela CERCIMARCO há já doze anos consecutivos, sendo os principais objetivos da mesma a fomentação e a divulgação das capacidades artísticas das pessoas com deficiência e o intercâmbio interinstitucional. Trata-se de um concurso de trabalhos manuais dirigido a pessoas com deficiência que frequentam diversas instituições da zona norte do país. A temática do

Social da Freguesia de Sobrosa (PAREDES). O 12º Concurso Mãos com Arte contou com a participação de 25 trabalhos, provenientes de 20 instituições de 15 concelhos diferentes, nomeadamente: Santa Maria da Feira, Matosinhos, Paredes, Barcelos, Braga, Porto, Vila Nova de Gaia, Guimarães, Vila do Conde, Penafiel, Santo Tirso, Amarante, Baião, Cinfães e Marco de Canaveses. Quer a inauguração do evento, quer a cerimónia da entrega dos prémios, na qual esteve presente a Diretora Adjunta do Centro Distrital do Porto



circo foi a escolhida para este ano desafiando, assim, a criatividade de quem participou. Todos os trabalhos apresentados estiveram expostos no Museu Cármen Miranda – Espaço Arte (Marco de Canaveses) durante todo o mês de novembro. O evento ficou marcado por dois momentos especiais, a inauguração da exposição e a cerimónia da entrega de prémios. A exposição destacou-se pelo colorido e pela originalidade dos trabalhos, tendo os elementos do júri selecionado três obras avaliadas de acordo com determinados critérios: criatividade, relação com o tema, apresentação e técnicas utilizadas. Assim, no dia 29 de novembro foram atribuídos prémios às seguintes instituições: 1º Lugar – ASSE – Associação de Solidariedade Social de Espadanedo (CINFÃES), 2º Lugar – APACI – Associação de Pais e Amigos das Crianças Inadaptadas (BARCELOS) e 3º Lugar e Prémio Criatividade – Obra de Assistência



do Instituto de Segurança Social (Dra. Rosário Loureiro), contaram com diversos momentos de animação promovidos pela Artâmega e pela Bebêbrinquedo, sendo de referir também as atuações apresentadas por vários clientes da CERCIMARCO. Foram muitos os apoios para a concretização desta atividade: Câmara Municipal de Marco de Canaveses, Artâmega, Bebêbrinquedo, Dreambooks, JPS – Technology Solutions, Standarte, Bolozeima, Papelaria Tropical, Compotas Quica Sabores, Casa dos Lenteirões – Doces do Freixo, CLONE By Ana – MCN, Science4you, INBUK, Majora, Paupério, Tetley Portugal, Teatrus – Inspira-te, Rosa com Canela, Jornal A Verdade e Rádio Marcoense.

UM NATAL COM SENTIDO

A época natalícia é assinalada, pela CERCIMARCO, de uma forma especial, seguindo o seu verdadeiro sentido, que se traduz em união, confraternização, na importância da família, na partilha e na amizade. Porque a CERCIMARCO considera que todos aqueles que fazem parte dela são uma família procura-se sempre, por esta quadra, proporcionar momentos que deem ênfase a todos esses valores. Atendendo a dimensão da instituição é, muitas vezes, difícil reunir todos os envolvidos (clientes, colaboradores e Direção). Por essa razão é que se torna tão especial a festa de Natal. Esta é uma das ocasiões



onde é possível juntar todos, incluindo familiares. Este ano, o evento realizou-se no Auditório do Marco Fórum XXI, no dia 21 de dezembro. Todos os clientes esperaram, com ansiedade, o momento em que as famílias e amigos iriam assistir às suas atuações, preparadas com muito empenho e entusiasmo. Esta iniciativa contou, ainda, com a participação da Artâmega, que levou o seu grupo de bailarinas, e da cantora Joana Andrade. A festa culminou com um

lanche partilhado, promovendo o convívio. A CERCIMARCO organizou o tradicional jantar de Natal onde os colaboradores dos vários Equipamentos tiveram a possibilidade de conviverem fora do contexto de trabalho, possibilitando o estreitamento de laços entre os funcionários e os elementos da Direção. A instituição ofereceu ainda, um almoço de Natal aos colaboradores, no qual



estiveram presentes iguarias da época. Para a maioria dos clientes, esta é uma altura de pausa nas atividades ocupacionais. No entanto, para aqueles que residem no Lar em Alpendorada, o espírito natalício é vivido em comunhão com os colaboradores que procuram proporcionar um ambiente familiar passando, alguns deles, a noite de consoada, com a família dos funcionários. Acima de tudo, procura-se recriar no Lar todas as características que existem numa casa familiar, como por exemplo: a colocação das prendas debaixo do pinheiro, a ida à Missa, a troca de presentes, a chegada do Pai Natal e, até mesmo, a confeção de receitas natalícias.

ESPETÁCULO “ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS NO GELO”



Mesmo já tendo assistido em 2015 ao espetáculo “Cinderela no gelo” e em 2016 ao “Bela e o Monstro no gelo”, os clientes da CERCIMARCO quiseram repetir mais uma experiência promovida pela AM LIVE

e pelo Mar Shopping ao assistirem a mais um conto: “Alice no País das Maravilhas no gelo”. Com um guião de Nuno Markl, Mafalda Santos e Francisco Palma, trata-se de um espetáculo multissensorial que delicia pessoas de todas as idades.

À CONVERSA COM...

OS GÉMEOS FERREIRA - ANTÓNIO FERREIRA E JOSÉ FERREIRA

1. São naturais do concelho de Marco de Canaveses?

Sim, somos naturais da Freguesia de Vila Boa de Quires.

2. Há quanto tempo existe a marca Gémeos Ferreira? Como definem o seu conceito?



Os Gémeos Ferreira existem há 24 anos. A nossa marca define-se pelos produtos com uma relação preço-qualidade acima da média e com promoções todos os dias.

3. Como surgiu a ideia de trabalharem juntos?

Começamos por ser feirantes, como o nosso pai. Um dia, surgiu a ideia de abriremos uma loja, na altura a chamada “loja dos 300”. Arriscamos abrir no Edifício Sonae, no Marco de Canaveses.

4. O facto de serem gémeos implica que o vosso percurso seja sempre lado a lado?

Sim, andámos sempre juntos. Mesmo quando éramos feirantes fazíamos, quase sempre, as mesmas feiras. Este projeto em conjunto existe há 24 anos.

5. O que mais apreciam na cidade de Marco de Canaveses?

As pessoas e a evolução que a cidade

teve. As pessoas são amáveis e simpáticas.

6. Já estiverem ligados a outra área profissional?

Não, sermos vendedores sempre foi a nossa vida.

7. Que outros interesses têm para além da área profissional? Como gostam

de ocupar o vosso tempo livre?

Sempre tivemos a paixão por carros antigos, mais propriamente, por carochas. Também gostamos de pesca. Estes, são os nossos hobbies.

8. Há uns anos atrás, o bigode era uma das vossas imagens de marca. A mudança surgiu por decisão dos dois? Foi uma questão de moda, ou de estratégia?

Essa é a história mais engraçada que temos. Estava um de nós de férias e, à noite, cortou o bigode. No dia seguinte, sem termos conversado, o outro também cortou o bigode. São daquelas situações que não se conseguem explicar.

9. Quais as maiores dificuldades que enfrentam no dia-a-dia profissional? O que consideram mais gratificante?

As dificuldades são muitas, pois a cada dia que passa, a concorrência é maior. Todos os dias abrem lojas novas. Mas, o que mais nos gratifica é, todos os anos, termos

a consciência que fizemos o melhor pelos nossos clientes. Que tentámos, todos os dias, ter produtos melhores e mais baratos.

10. Sabemos que desempenham outras funções relacionadas com a comunidade. Podem falar sobre isso?

Isso é algo que fazemos sem pensar no retorno. Fazemos porque nos sentimos bem e, porque acreditamos que o bem e o “outro” têm sempre lugar nas nossas vidas. Todos os anos, nos dias 9 e 10 de maio, enchemos um camião com comida e bebidas para distribuir a todos os peregrinos de Fátima que passam por nós oferecendo-lhes, também, boa música e muita animação. Organizamos, ainda, a festa do peregrino, na qual, temos vários músicos convidados para entreter as pessoas.

11. Como surgiu esse apoio aos peregrinos de Fátima?

Essa iniciativa dura há mais de 20 anos. Houve um ano em que o José foi a Fátima

José Ferreira- Animado, sorridente, empreendedor.

António Ferreira- Empreendedor, dinâmico, e risonho.

13. Pelo facto de serem gémeos, têm algum episódio engraçado que queiram partilhar?

Na nossa juventude, quando um não podia ir namorar, ia namorar o outro. Primeiro combinávamos o que tínhamos falado nos dias anteriores, para elas não descobrirem. Às vezes, as coisas complicavam-se mas, conseguimos sempre, dar a volta.

14. Sabendo que dedicam muitas horas ao trabalho, qual o papel dos amigos e da família na vossa vida?

Tentámos ter tempo para a família e amigos. Por vezes, é muito difícil, pois o trabalho ocupa-nos muito tempo. Mas, sempre que conseguimos, tentamos estar presentes.

15. Quais as vossas expectativas relati-



a pé e pediram-lhe, num café, 5,00€ por uma garrafa de água. Ficou indignado com a exploração feita aos peregrinos. A partir desse dia, decidiu que, enquanto puder, iria ajudar os peregrinos.

12. Definam-se, mutuamente, em três palavras.

vamente ao futuro pessoal e profissional?

Estamos a preparar o futuro para os nossos filhos tomarem conta do projeto que construímos e darem continuidade à empresa. Estamos sempre ao lado deles para os apoiar nas dificuldades que tiverem.



NEE'D FOR DANCE - DANÇA SEM BARREIRAS



Cátia Silva
Terapeuta
Ocupacional

A dança é uma das mais antigas formas de expressão da humanidade, estando o seu surgimento atribuído ao movimento de bater os pés no chão pelos homens da pré-história como parte integrante de rituais mágico-religiosos, das festas e celebrações da comunidade. É a arte harmoniosa de mexer o corpo, através de movimentos e ritmos, englobando desde o movimento simples dos pés a bater no chão, das palmas ou balanceio do tronco, a um conjunto de movimentos coordenados de todo o corpo em simultâneo.

Além da vertente artística, a dança pode ser utilizada como forma de lazer, de socialização ou de terapia, para promoção da saúde e da qualidade de vida da população em geral.

Terapeuticamente, proporciona mobilidade, melhora a coordenação, o equilíbrio, a postura, a consciência corporal, reduz o stress, induz o relaxamento e o bem-estar, melhora a autoestima, e a ex-



pressão de emoções/sentimentos. Promove, ainda, a interação social, a comunicação, o sentimento de pertença e a inclusão social.

Desde tenra idade que aprendemos e praticamos dança. Com nove meses de vida, qualquer criança já é capaz de balançar o tronco ao som de uma música que gosta. A dança é, por isso, facilmente praticável por todas as pessoas, inclusive as pessoas com necessidades educativas.

O Projeto NEE'd for Dance, surgiu em 2015, através de Loide Belo Hardman, após a visualização de um vídeo de um projeto realizado nos Estados Unidos. Loide é mãe de Kaitlin, uma menina com Síndrome de Wolf-Hirschhorn, funcionalmente de-

pendente em todas as atividades da vida diária mas que, desde muito cedo dança, balançando o corpo, e sorri feliz ao som de grandes vozes como Céline Dion, Andrea Bocelli, Frank Sinatra ou Abba. Ao ver o vídeo, esta mãe acreditou ser capaz de desenvolver um projeto de dança inclusiva para a sua filha e todas as crianças com Necessidades Educativas Especiais. Assim, este projeto surgiu com o objetivo de proporcionar a integração social, oportunidades de lazer e momentos únicos de diversão. Por outro lado, pretende mostrar que, apesar das limitações, dificuldades motoras, cognitivas, emocionais e/ou internacionais, estas pessoas também gostam de música,

de dança, de desporto, ou de qualquer outra atividade, sendo capazes de a realizar, através do desenvolvimento de estratégias e adaptações.

No presente ano, o projeto que inicialmente era direcionado apenas para crianças, foi alargado a adultos. Anualmente, realiza-se em Braga um espetáculo de dança com todos os participantes, estando já a ser preparada a terceira edição. A iniciativa tem sido bem acolhida por todos. Ao longo do ano, a equipa participa em diversos eventos através de exposições e workshops de dança inclusiva, desvendando mitos sobre a incapacidade e promovendo a inclusão social.

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DIREITOS: UM LONGO CAMINHO A PERCORRER



Paula Lima
Psicóloga/ Diretora Técnica
do CAO de Avessadas
(CERCIMARCO)

Em Outubro de 1992, a ONU, através da resolução nº 47/3, convida todos os estados membros e as organizações envolvidas na problemática da deficiência, a inten-



sificarem os seus esforços de forma eficaz e sustentada, com vista a melhorar a situação das pessoas com deficiência, proclamando o dia 3 de Dezembro como o "Dia Internacional da Pessoa com Deficiência". A data tem como principal objetivo motivar para uma maior compreensão dos assuntos relativos

à deficiência e mobilizar a sociedade para a defesa da dignidade, dos direitos e do bem-estar destas pessoas.

Um dos marcos mais importantes na garantia e promoção dos direitos humanos de todos os cidadãos, e em particular das Pessoas com Deficiência é, sem qualquer sombra de dúvida, a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adotada em Nova Iorque em 30 de Março de 2007. A Convenção estabeleceu como princípios gerais o respeito pela dignidade, autonomia individual e independência das pessoas (incluindo a liberdade de fazerem as suas próprias escolhas), a não discriminação, a participação e inclusão plena e efetiva na sociedade, o respeito pela diferença e aceitação das pessoas com deficiência como parte da diversidade humana e humanidade, a igualdade de oportunidade e a acessibilidade.

No decorrer da avaliação a Portugal sobre a aplicação e cumprimento das normas estabelecidas pela Convenção, que ocorreu em março de 2016, foram assinaladas algumas preocupações pela forma como as pessoas com deficiência eram tratadas em território nacional. O Comité das Nações Unidas questionou, nomeadamente, como

é que ainda existia um "grande número de pessoas com deficiência submetidas ao regime de tutela total ou parcial" e que, por



causa disso, estavam "privadas do exercício de certos direitos, como o direito ao voto, a casar, a formar família ou a gerir bens e pro-

priedades". Outro aspeto que gerou preocupação foi o facto de pessoas com deficiência declaradas legalmente incapazes, serem alvo, "contra a sua vontade, de processos de interrupção de gravidez, esterilização, investigação científica, terapia eletroconvulsiva ou intervenções psicocirúrgicas". Por outro lado, o Comité afirmou-se preocupado com o facto de não haver uma política nacional para a vida independente e pediu a Portugal que adotasse uma estratégia nacional, onde fosse incentivada a vida em comunidade em vez das instituições.

Pesem embora os avanços no âmbito da vida independente e a publicação, em Outubro de 2017, do Decreto-Lei nº 129/2017 relativo ao programa "Modelo de Apoio à Vida Independente" (MAVI), esta avaliação veio pôr a descoberto algo que todos nós, que trabalhamos com e em prol das pessoas com deficiência, sabemos desde há muito: existe, ainda, um longo caminho a percorrer para que todos os cidadãos, especialmente as pessoas com deficiência, vivam em igualdade de direitos, sejam respeitados na sua diferença e tenham as mesmas oportunidades que os demais para terem uma vida digna, livre e feliz.

INTERVENÇÕES ASSISTIDAS POR ANIMAIS



Ana Pereira
Psicóloga

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) são todas as intervenções que incluem, intencionalmente, animais como parte de um processo terapêutico.



co caracterizando-se por ser um método complementar aos planos terapêuticos considerados tradicionais.

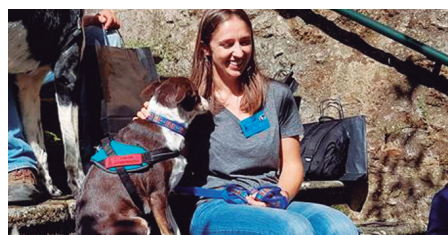
Ao longo da história, os animais sempre foram de grande importância para o Homem, sendo que um dos mais utilizados em IAA, é o cão. O objetivo da sua presença durante as IAA é tornar as pessoas mais cooperantes, uma vez que os animais proporcionam uma relação sem juízos de valor ou discriminação baseados na aparência ou postura, o que leva a que as pessoas se sintam aceites tal como são. A finalidade, é que ocorra uma generalização dos comportamentos gerados nas sessões à vida quotidiana.

O cão funciona como um motivador/facilitador, o que vai para além dos tratamentos convencionais permitindo, assim, atingir os objetivos propostos de uma forma mais rápida. Os efeitos das IAA têm resultados positivos comprovados a nível físico, mental e social sendo aplicadas com sucesso em crianças, adultos e idosos. As IAA podem ser realizadas de três

formas: Atividades Assistidas por Animais (AAA), Terapia Assistida por Animais (TAA) e Educação Assistida por Animais (EAA).

As IAA contribuem para a melhoria dos estados físico e psíquico, promovendo a melhoria da relação entre os utentes e a sua mobilidade, proporcionando estimulação cognitiva. O aumento da autoestima melhora a capacidade de concentração, memorização, a motricidade fina e global e beneficia a proximidade da relação do utente-terapeuta, tornando as intervenções mais eficazes.

Em Portugal, as IAA são ainda, um árduo campo a abordar junto de algumas entidades. No entanto, são já alguns projetos que têm vindo a comprovar o seu benefício, tanto em contexto hospitalar pediátrico, como em IPSS's, bibliotecas e escolas. No concelho do Marco, podemos contar com a dupla Ana e Valentim (tutor/cão), recentemente certificados pela Associação ÂNIMAS, depois de frequentarem, durante seis meses, o Curso de Intervenções Assistidas por Animais, que a mesma entidade promove. Esta dupla encontra-se, de momento, a divulgar os benefícios das IAA por algumas entidades locais, esperando poder criar em breve um projeto estruturado.



A ÂNIMAS, a Associação Portuguesa para Intervenção com Animais de Ajuda Social e a Escola de Cães Guia da Beira Agueira são as únicas entidades portuguesas reconhecidas, internacionalmente, pelo trabalho que desenvolvem sendo, ainda, membros de diversos grupos de trabalho em diferentes organismos do Estado Português. A ÂNIMAS surgiu na sequência do interesse pelas vantagens relativas à utilização de animais em situações clínicas, como de ajuda social. É uma Associação sem fins lucrativos que visa ceder de forma gratuita Cães de Assistência, promover programas de Intervenções Assistidas por Animais e realizar ações de formação e trabalhos de investigação científica.

INFÂNCIA VERSUS NOVAS TECNOLOGIAS



Jorge Guedes
Engenheiro
Eletrotécnico

As crianças dos nossos dias nascem ladeadas de tecnologia e, mesmo antes de serem alfabetizadas, aprendem a utilizar os equipamentos eletrónicos disponíveis, muitas vezes de forma desconexa, aleatória e, quase sempre sem valioso propósito. Certo é que a utilização de tablets, computadores, smartphones, consolas de jogos e, muito brevemente, de instrumentos de realidade virtual, influencia diretamente a maturação cognitiva, motora, afetiva e social das crianças.

O desafio não se coloca às crianças. A responsabilidade pertence aos adultos, na forma como se vão posicionar perante uma realidade adquirida. Diversidade? Entretenimento? Aprendizagem? Conhecimento? Controlo parental?

A escolaridade paterna não tem o mesmo impacto favorável de há alguns anos e, ainda mais, quando não possuem suficiente literacia digital. Mas, ensinar os afetos, fomentar a atividade física, contar histórias com história e fazer sentir às crianças a nossa frequente presença, pode ser a nossa principal arma para o equilíbrio que o crescimento infantil necessita.

Afinal, qual a influência da tecnologia no desenvolvimento físico, mental e social da criança?

Os adultos devem impedir o uso exagerado da tecnologia, de forma a não permitir que as crianças se desconectem do mundo real, não praticando as experiências sensoriais baseadas no tato, paladar, olfato e outras. Sem este controlo, vão-se habituando à automação gerada pela tecnologia, arriscando um sedentarismo e um deficiente desenvolvimento físico, uma menor propensão para o exercício da criatividade e uma utilização do "escudo virtual" para uma convivência social apenas no digital.

Um dos grandes problemas no panorama escolar, prende-se com a incapacidade das escolas em proporcionar aos alunos atividades qualitativas, que estimulem a atividade física, criativa e afetiva (em complemento aos deveres parentais e da família).

A utilização das Tecnologias tem, naturalmente, vantagens na "aprendizagem".

O vocabulário das crianças de hoje é muito mais rico que o das crianças da geração anterior, a atenção aos ensinamentos da professora que usa o videoprojector interativo é reforçada, e a informação é retida e lembrada de forma mais eficaz.

As experiências vividas observando imagens e vídeos, assim como as exposições a interações digitais permitem, também, um maior armazenamento de sentimentos, vivências e aprendizagens. As novas tecnologias ajudam as crianças no contexto escolar e estimulam a procura destes recursos para a contínua melhoria do saber. São o melhor sistema de transmissão de conhecimento.



Quando a tecnologia é utilizada de forma correta torna-se um aliado imprescindível na descoberta do mundo, trazendo benefícios a curto e longo prazo no processo de aprendizagem.

A sua utilização deve ser moderada e definida em horários estabelecidos como adequados à idade das crianças, numa pré "negociação" entre filhos e pais, de forma a que aqueles entendam que as "regras" são estipuladas para o seu bem, e que os limites impostos servem para evitar ansiedades e descontrolos, assim como défices nos estímulos físicos, emocionais e sociais.

Devemos, também, envolver as crianças nesta gestão de controlo na utilização das tecnologias, explicando a diferença entre lazer e aprendizagem. Esta coresponsabilização irá fortalecer o seu estatuto de criança autónoma e responsável, que lhe permitirá um crescimento mais eficaz. A Educação está a evoluir devido ao impacto das tecnologias digitais. Já não ensinamos e educamos as crianças da mesma forma. A adaptação é necessária e exige a todos os intervenientes, filhos, pais e professores uma "mudança curricular".

AS SUGESTÕES DA CATARINA...



Catarina Monteiro
Nutricionista

Lanche da manhã

Tomate cherry e queijo fresco

Ingredientes:

- 8 tomates cherry
- 1 queijo fresco magro
- 5 nozes



Preparação:

Num frasco de vidro ou num tupperware coloque o tomate cortado em metades, acrescente o queijo fresco aos cubos e coloque as nozes como cobertura.

Lanche da tarde

Panqueca de alfarroba e mirtilos

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa rasas de flocos de aveia finos
- 1 colher de sopa rasa de farinha de alfarroba
- 2 colheres de sopa de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 colher de chá de côco ralado
- raspa de casca de limão
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 8 mirtilos



Preparação:

Numa taça, misture todos os ingredientes, exceto os mirtilos, batendo-os bem. No final, envolva os mirtilos na massa. Coloque a massa numa frigideira antiaderente durante 2 minutos para que fique pronta.

Pode acompanhar com iogurte ou gelatina de iogurte.

O COMEÇO DE UM ANO POR *Raul Minh'alma*



“O começo de um ano é uma espécie de nova oportunidade que o tempo nos dá. O tempo, que se desenha em anos, é a prova de que a vida é feita de ciclos que se re-

petem uns atrás dos outros sempre com a intenção de nos melhorar. De nos melhorarmos. Mas, mais do que o começo de um novo ano, é o começo de um novo dia. E, esse, tam-

bém deve ser um motivo de festejo, não com fogo de artifício ou champanhe, mas com um sorriso interior em forma de agradecimento. Os constantes recomeços do tempo segredam-nos ao ouvido que também nós temos de recomeçar, pois é isso que nos faz evoluir e crescer enquanto pessoas. Recomeçar implica, invariavelmente, que algo acabou, mas significa um começar de novo com a sabedoria que não tínhamos quando começamos aquilo que agora acabou. Recomeçar é sempre um motivo para sorrir porque é sempre uma nova oportunidade que a vida nos dá de fazer melhor desta vez, de sermos melhores desta vez. É desta forma que devemos enfrentar o começo de um novo ano. Com a ambi-

ção de querer mais daquilo que nos faz bem sem que isso faça mal a ninguém. E, para que os anos não se percam na memória, façamos, ao longo dos próximos trezentos e muitos dias, algo verdadeiramente incrível, único e irrepetível para que nos possamos lembrar de 2018 para sempre com um sorriso. E daqui a muito tempo possamos ainda dizer “eu fiz isto em 2018”. Com certeza que, desta forma, nunca nos esqueceremos deste ano. Temos muitos dias para o conseguir. Por isso falta de tempo nunca será desculpa. Será, no máximo, falta de vontade, mas também essa acredito que não nos falte. Só falta mesmo pôr mãos à obra e concretizar de uma vez, neste ano aquilo que já andamos a adiar há muito tempo.”



O SENTIDO DO NATAL PARA AS CRIANÇAS

1. O que significa o Natal?

Significa o nascimento do Menino Jesus. (Ana Rosa)

É estar com a família, em convívio, dar amor e carinho. (Sara)

2. Quando começa e termina o Natal?

O natal começa no dia 24 de dezembro e termina no dia 26



de dezembro. (Sara)

Começa no dia 1 de dezembro e termina no dia 26 de dezembro. (Beatriz Davide)

3. Como festejas o Natal?

Com a minha família, a comer e a abrir os presentes. (Catarina)

Chamo a minha família para minha casa e fazemos um convívio com as pessoas de quem temos mais saudades. (Filipa)

4. O que é o presépio?

O presépio é uma casinha com o Menino Jesus, a Maria e o José, os Três Reis Magos, o anjo Gabriel, o burrinho, a vaquinha e as ovelhinhas. (Gabriel)

5. Quem é para ti o Pai Natal?

É o namorado da minha mãe, porque ele é gordinho como o Pai Natal e é ele que traz os presentes para minha casa. (Pedro)

É o meu pai porque, no ano passado, eu vi no carro dele o presente que a minha irmã tinha pedido ao Pai Natal e, também, porque eu deixei na mesa de Natal bolachas para quando o Pai Natal chegasse a minha casa comer. Descobri que foi o meu pai que as comeu. (Catarina)

É um senhor velhinho que vive muito longe, na Lapónia. (Gabriel)

É o meu padrinho, porque ele me deu o presente que eu queria. (Beatriz Davide)

6. Porque desce o Pai Natal pela chaminé?

O Pai Natal desce pela chaminé porque ele é muito gordo para entrar pela porta. (Gabriel)

O Pai Natal desce pela chaminé porque não tem as chaves da nossa casa para entrar. Se a lareira estiver acesa, ele pega no gelo que traz da Lapónia e, assim, consegue apagar a fogueira e entrar. (Sara)

Porque as portas estão fechadas e a chaminé é o único sítio por onde ele consegue entrar. (Ana Rosa)

7. Que cheiros te fazem lembrar o Natal?

O cheiro do bacalhau, das rabanadas, da aletria, do bolo-rei, dos sonhos, da lareira a arder, dos chocolates e de muitos outros doces. (Catarina)

8. Se pudesses escolher, querias o Natal com calor ou com



frio?

Escolho o Natal com frio, porque gosto de estar junto à lareira no Natal e gosto de comer chocolate quente e de brincar na neve. Só assim é que é Natal. (Ana Rosa)

Com calor, porque assim tinha mais tempo para brincar ao ar livre e andar na minha trotinete. (Beatriz Davide)

Com frio, porque gosto de estar à lareira, no quentinho, a be-

DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS DAS CRIANÇAS



No âmbito do Dia Internacional dos Direitos das Crianças (20 de novembro), a CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens) de Marco de Canaveses, desafiou a CERCIMARCO a criar um “Estendal dos Direitos”. As crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres de Vila Boa de Quires aceitaram o desafio e fizeram o seu.

ber chocolate quente. Para mim, o Natal só faz sentido com o tempo frio, pois estamos todos mais juntinhos em família. (Sara)

9. Para ti, o melhor do Natal é...

Abrir os presentes. (Pedro)

Estar com a minha família em convívio. (Filipa)

Voltar a ver o Pai Natal que esteve na minha casa. (Gabriel)

10. Qual é o teu desejo para o próximo Natal?

Estar com a minha família que está a viver na Suíça pois tenho muitas saudades. (Sara)

Continuar a estar com toda a minha família. (Ana Rosa)

É ver o Pai Natal e as suas Renas. (Gabriel)

Queria ter uns patins. (Catarina)

Ter muita paz e saúde. (Filipa)