

# afetos



Edição nº6 - 2º semestre 2023

Casa do Povo de Alvito  
[www.casadopovodealvito.org](http://www.casadopovodealvito.org)



## ENTREVISTA COM...

“Dar qualidade de vida e não apenas prolongar a vida”.

P.10

## VIDAS

Ana Cerqueira: redescobrir o amor aos 85 anos

P.12

## SAÚDE

O impacto das demências nos cuidadores

P.16

# ÍNDICE

---

Editorial	P.3	Entrevista	P. 12
Institucional	P. 4	Vidas	P. 14
Formação	P. 7	Saúde	P. 16
Terceira Idade em imagens	P. 8	A Nossa História	P. 18
Infância em Imagens	P. 9	Dicas D'Avó	P. 21
Ténis de Mesa	P. 10	Atividades	P. 22
Natal	P. 11		

## CASA DO POVO DE ALVITO: ORGÃOS SOCIAIS

### ASSEMBLEIA GERAL

**Presidente** – Lúcia Sofia de Sousa Belchior Miranda

**1º Secretário** – Carla Silva Quintas

**2º Secretário** – Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

### DIREÇÃO

**Presidente** – José Gonçalves de Araújo Silva

**Vice-Presidente** – Martinho Barbosa Arantes

**Secretário** – Luís Miguel Duarte Fernandes

**Tesoureiro** – Filipe Senra de Oliveira

**Vogal** – Sérgio Paulo Dias Teixeira Pinto

### CONSELHO FISCAL

**Presidente** – Manuel Agostinho Gonçalves Maciel

**Vogal** – Diana Vale Pereira

**Vogal** – David Vale Cordeiro

**CPA:** Rua da Aldeia, Nº 229 | 4750-084

Alvito São Pedro

Tel.: 253 880 639 |

E-mail: geral@casadopovodealvito.org

**Diretor:** José Silva

**Edição** nº 6: 2º Semestre 2023

**Periodicidade:** Semestral

## Agradecimento ao Lidl

A Casa do Povo de Alvito expressa o seu mais sincero agradecimento ao Lidl pelo contínuo e generoso apoio na dádiva de bens alimentares ao longo de vários anos.

Tem sido fundamental para garantir que as necessidades alimentares da nossa comunidade sejam atendidas de maneira consistente. Agradecemos profundamente pelo compromisso do Lidl em contribuir para o bem-estar e sustento da nossa instituição.

A vossa generosidade faz toda a diferença!





*José Silva*  
*Presidente da Direção CPA*

No passado dia 28 de dezembro, estavam marcadas eleições para os Corpos Sociais da CPA 2024/27, mas estas não se realizaram, devido à falta de listas candidatas. Houve da minha parte, iniciativa para formar lista e manter-me à frente da Direção por um período não superior a 2 anos, mas acontecimentos em cima da data de término da entrada das listas, contribuíram em muito, para recuar. Claro que, há 2 mandatos atrás, numa situação semelhante, aceitei formar lista, apenas até ao final de mandato. Por vários motivos, acabei por aceitar outro mandato, que agora se encerra. Apesar de gostar muito da CPA e de acreditar no seu futuro risonho, está na hora de surgir um novo presidente da Direção, mantendo-me disponível, para toda a colaboração necessária. O sucesso da gestão neste período em muito se deve aos colaboradores e a outros que por diversas razões deixaram de fazer parte dos quadros desta CPA. A todos, estou grato pelo contributo, dedicação, profissionalismo e amor às causas da CPA. Nesta edição, cabe-me fazer um balanço do último semestre de 2023. Desde a construção do edifício-sede da Casa do Povo de Alvito, nunca houve um investimento tão significativo em obras de remodelação e conservação como neste período. Além da imperiosidade na realização de algumas delas, tivemos em mente a criação de melhores condições para utentes e colaboradores, como poderão constatar nas páginas 5 e 6 desta revista.

Neste período, foi administrada formação com o objetivo da melhoria contínua na aplicação das melhores práticas na prestação dos serviços aos nossos utentes. Esta é de facto, uma preocupação constante, de todos quantos estão ligados a esta CPA.

De destacar, ainda, a aquisição de um novo programa informático (My-Sénior), para os registos das atividades diárias na área idosa.

Mesmo com uma crise Nacional e Internacional, procuramos motivar os colaboradores mantendo os vencimentos acima dos valores de tabela; realizando os jantares de confraternização no aniversário da CPA e no Natal; organizando um passeio de barco com a subida do Douro; distribuindo um prémio variável a todos os colaboradores, em função dos objetivos; pagando 25,00 € aos colaboradores que trabalhem aos domingos; distribuindo bolo rei pelo Natal; e a oferta do dia de aniversário aos colaboradores.

Na Assembleia Geral de 22 de novembro, foi apresentado e aprovado o Plano de Ação e Orçamento para o ano de 2024, no qual foi provisionada uma receita de 1.338.809,15 € e uma despesa de 1.313.598,50€, à qual corresponde um resultado positivo de 37.210,65€. O Plano de Investimentos foi provisionado com um movimento de 1.498.975,00 €. Como o SMN, terá um aumento de 60,00€, passará a 820,00€, que foi previsto, assim como, aumentos para as categorias intermédias com vencimentos até mil euros. A previsão dos gastos com RH, aumentou para 938.137,00€, correspondente a mais de 70% da despesa.

## SUBIDA AO DOURO

Foi um dia verdadeiramente especial e diferente para a comunidade da Casa do Povo de Alvito, que desfrutou de um passeio de barco e momentos de convívio únicos.

Esta experiência foi uma forma de agradecer à dedicada equipa que, diariamente, desempenha um papel crucial no bom funcionamento da instituição.



## ORÇAMENTO PARA 2024

Foi apresentado o Plano de Atividades e Orçamento para 2024 com destaque para a consolidação do trabalho realizado na última década. Os investimentos a realizar visam a melhoria da qualidade dos serviços, nomeadamente com aquisição de viaturas e de equipamento básico e de informática, assim como melhorias na sede e no jardim sensorial. Prevê-se igualmente uma melhoria na área da infância com a implementação do método Montessori, que promove um crescimento e desenvolvimento das crianças de uma forma mais adaptada às suas próprias habilidades.

A intenção de crescer nota-se na proposta de investimento na aquisição de terrenos, bem como na aplicação uma verba muito considerável na construção, quer da piscina, auditório e do novo edifício.

## GALA DO VOLUNTARIADO



### I GALA DO VOLUNTARIADO

A Casa do Povo de Alvito agradece a distinção feita a esta instituição pela Câmara Municipal de Barcelos, durante a I Gala do Voluntariado de Barcelos, que decorreu a 6 de dezembro.

A Casa do Povo de Alvito teve a honra de ser reconhecida na I Gala do Voluntariado de Barcelos, pela Câmara Municipal de Barcelos. Este prémio destaca o compromisso, o trabalho árduo e dedicação de toda a equipa da CPA ao voluntariado e à comunidade. Continuaremos a empenhar-nos na construção de uma comunidade mais solidária e a fazer a diferença na vida das pessoas que ajudamos.

Cerca de 70% (1.087.950€) dos recursos da instituição serão aplicados ao crescimento da mesma e 30% (411.025€) à consolidação do trabalho realizado.

Nas contas correntes e de exploração ressalva-se o aumento dos gastos com pessoal, que assumem 76,66% (938.137,83€) do total das despesas, sendo esta a fatia de maior peso nas contas da instituição. Segue-se as despesas com fornecimentos e serviços de terceiros, que assume o valor de 206.171,17€.

Do lado dos proveitos, mantém-se a estrutura das receitas, sendo a instituição dependente de subsídios e acordos com o Estado. Os subsídios constituem 57,18% (772.351€) dos rendimentos da instituição, enquanto as vendas e prestação de serviços próprios assumem 42,55% (574.816,75€).

*José Mário Rodrigues*

# OBRAS REALIZADAS NO 2º SEMESTRE

José Silva | Presidente CPA



- **Conclusão da rampa de acesso a pessoas com mobilidade reduzida:**

A rampa de acesso a pessoas com mobilidade reduzida foi concluída. Possui três lanços, uma inclinação de cerca de 6%, piso em pedra e grades de proteção em inox, seguindo as normas dos corrimãos e a distância entre prumos.



- **Pintura externa e interna do edifício e uma parte interna:**

O edifício da CPA estava deteriorado externamente e passou por uma pintura completa, abrangendo portões, grades e rampa. Internamente, as pinturas incluíram salas do ATL, portas, pavilhão, salas de estar, alguns quartos e o refeitório, sendo algumas delas

essenciais devido a infiltrações causadas por problemas na cobertura.

- **Cobertura para a entrada e saída de utentes nas viaturas:**

O sonho de anos de cobrir os espaços de estacionamento destinados à carga e descarga de utentes, incluindo crianças e idosos, foi finalmente concretizado. Além disso, foram instaladas coberturas em duas travessias, uma para a lavandaria e outra para a capela. No espaço próximo ao mini-zoo, uma cobertura foi adicionada para proteger as crianças da Escola nos dias chuvosos enquanto aguardam o transporte para o almoço e ATL.



- **Mudança da caixilharia na valência Infantil, gabinetes e parte frontal e interior do edifício:**

A caixilharia do edifício foi amplamente renovada, substituindo o antigo alumínio frágil de vidro simples por um novo material com rotura térmica e vidro duplo. Essa mudança visa melhorar as condições habitacionais e térmicas. Além disso, o investimento incluiu a substituição de todo o telhado da CPA, abrangendo aproximadamente 2180 m<sup>2</sup>, como parte de um projeto mais amplo de aprimoramento da eficiência energética da instituição.



- **Alargamento do sistema de aquecimento da CPA:**

A rede de aquecimento foi alargada a todas as salas da Infância, gabinetes, salão polivalente, refeitório infantil e Wc,s dos quartos dos idosos. Desta forma, completou-se a distribuição do aquecimento a todo o edifício da CPA. Foi necessário substituir e acrescentar, alguns aparelhos de ar condicionado.



- **Melhoramento e ampliação da rede da comunicação interna:**

Como parte da melhoria e expansão do sistema informático, a comunicação foi aprimorada, e agora 35 telefones foram distribuídos por todos os serviços e áreas de maior aces-

so. O sistema de registo das atividades diárias dos idosos foi substituído por computadores táteis e tablets, facilitando o registo e controle dos serviços.

- **Aquisição de terreno de ligação à Estrada Municipal e projeto de construção:**

Foi adquirida uma parcela de terreno que faz a ligação do terreno do Passal e dos restantes equipamentos, à estrada Municipal, que confronta com a Escola Primária. Neste terreno, encontra-se em apreciação na Câmara M. Barcelos, o projeto para a construção de Habitação Colaborativa e Comunitária, para concurso a decorrer.



- **Carrinha elétrica para o serviço de SAD:**

No ano de 2022, foi adjudicada a aquisição de uma carrinha elétrica destinada ao serviço de SAD. Depois de muitos adiamentos a sua entrega, já adaptada, realizar-se-á em meados de fevereiro 2024.

- **Diversos:**

O projeto de arquitetura de um Auditório para 150 pessoas, com dois pisos e salas de apoio, encontra-se na Câmara M. de Barcelos a aguardar aprovação. Esta construção surgirá a Sul e independente do atual edifício, numa parcela de terreno adquirido recentemente;

Foi realizado um simulacro, a atualização da sinalética da Instituição e das medidas de autoproteção;

Foram substituídas as cortinas nas salas da Infância e do pavilhão;

Foi adquirida uma estufa na horta pedagógica intergeracional, para rentabilizar a produção própria de produtos hortícolas.

## FORMAÇÃO ELEVA PADRÕES NA CPA

Uma das razões mais influentes para a mudança nas organizações é a formação das pessoas.

O pressuposto inabalável de que investir na capacitação da nossa equipa através da formação é o caminho para a excelência nos serviços que prestamos à comunidade é mais do que um lema, é uma convicção que nos guia.

Maria Jesus Névoa. | Diretora de Serviços



No último semestre, tivemos o privilégio de acolher formadores notáveis nas áreas de Pedagogia Montessori, Metodologia Humanidade, Medidas de Autoproteção e Primeiros Socorros Pediátricos.

A formadora Clara Megre brindou-nos com os princípios edificantes da Pedagogia Montessori, realçando a importância de cultivar um ambiente educativo que fomente não apenas o conhecimento, mas também a autonomia e criatividade das crianças.

Com o formador Afonso Pimentel, aprendemos sobre a **Metodologia Humanidade**, uma abordagem inovadora enraizada no respeito pela dignidade humana. Esta experiência dota-nos de ferramentas inestimáveis para melhorar a qualidade dos cuidados prestados aos nossos utentes mais velhos, reforçando a premissa de que a atenção centrada na pessoa é a base para uma assistência verdadeiramente significativa.

A parceria com a empresa Higiworks, o formador Aníbal Martins, proporcionou-nos uma visão mais profunda sobre as **Medidas de Autoproteção**, promovendo a segurança de todos os nossos colaboradores e beneficiários que confiam em nós. Desta forma, preparámo-nos o melhor possível para o treino de simulacros e a capacidade de resposta em situações de perigo que possam ocorrer.

Contando com a colaboração da nossa equipa de saúde, a Enfermeira Ana e Fisioterapeuta Elisabete, abordamos os **Primeiros Socorros Pediátricos**, de forma a garantir uma resposta segura e eficaz em situações de emergência que envolvem as crianças sob os nossos cuidados.

Estamos orgulhosos de afirmar que toda a equipa participou de forma entusiasta nas temáticas abordadas. A sinergia entre os colaboradores dedicados à área da infância e aos cuidados séniores fortaleceu-se, criando um ambiente propício à partilha de conhecimento e experiência, elementos cruciais para a evolução contínua.

Este compromisso com a formação é um reflexo da nossa preocupação incessante pela melhoria contínua. A Casa do Povo de Alvito continuará a redobrar esforços para proporcionar oportunidades de aprendizagem que transcendam o convencional, enriquecendo as competências da nossa equipa e solidificando o nosso compromisso com a oferta de serviços de excelência à comunidade que servimos.

# TERCEIRA IDADE EM IMAGENS



Dia dos Avós



Caminhadas



Visita ao Festival Internacional de Jardins



Tratar do jardim



Palestra sobre Doença de Alzheimer



Festa das Colheitas de SanMiguel de Cabaços



Dia da Pessoa Idosa, Desporto orientado



Desfolhada



Visita ao Monte S.Félix



XXVII Jornadas Sêniores



Avós & Netos



Exercício certo, encerramento das Jornadas

# INFÂNCIA EM IMAGENS



Vindimas



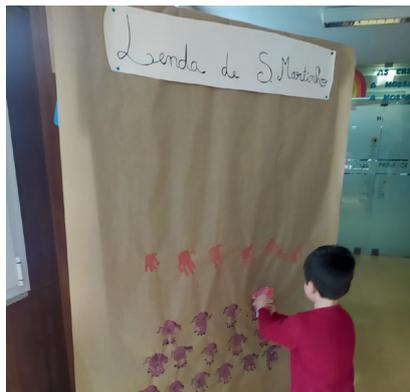
Visita ao Museu de Olaria



Bem-Vindo Outono



Percurso no recreio



S. Martinho



Teatro Gil Vicente



Dia das Bruxas



Desfolhada



Dia do Pijama

# TÊNIS DE MESA

## TITULOS DISTRIITAIS EM TODOS OS ESCALÕES



Entendendo sempre o desporto como instrumento de socialização, integração e promoção da saúde, o Ténis de Mesa da CP Alvito continua a desenvolver toda a sua atividade. Com o objetivo de proporcionar aos atletas uma atividade física regular para promover um estilo de vida saudável, o Ténis de Mesa da CPA abre as portas a todos que desejam desafiar seus limites e experimentar algo novo, técnico e que requer atenção, concentração e coordenação.

Os projetos incluem “O Ténis de Mesa Vai à Escola AEVT/CPA” (Escola de Formação em parceria com o Agrupamento de Escolas Vale do Tamel e o Município de Barcelos); “ParaTénis de Mesa” (Desporto Adaptado); e “O Ténis de Mesa dos 8 aos 80” (para quem procura a prática regular da atividade física e promoção da saúde).

Há também a vertente de Alto Rendimento, para atletas que se destacam em competições distritais, nacionais e internacionais.

O clube agradece o apoio de parceiros institucionais, empresariais e famílias, visando promover o desporto em Barcelos para um futuro melhor para todos.

O início da época 2023/2024 foi positivo, com os seguintes resultados:

### **Torneio de Abertura da ATM Braga**

- 3º Lugar- SUB 13 Masc.- José Pedro Carmo
- 1º Lugar- SUB 19 Masc- Tiago Sousa
- 1º Lugar- Femininos- Inês Oliveira Fernandes

### **Top 12 Nacional de Jovens**

- 3º Lugar- Inês Oliveira Fernandes

### **Torneio centenário da Ala de Gondomar | Open D'Ouro**

- 2º Lugares- Séniores Femininos- Inês O. Fernandes e SUB 11 Equipas- Maria Quintas/ Leonor Quintas/ Eva Pedrosa

### **Campeonatos Nacionais Equipas 2ª Divisão**

- 1º Lugar- Sénior Feminina (Zona Continente/ Açores)
- 1º Lugar- Sénior Masculina (Zona Norte)

### **Campeonato Distrital**

- 3º Lugar- Equipa Séniores “B”
- 7º Lugar- Equipa Séniores “C”



## MOMENTOS NATALÍCIOS ESPECIAIS

Durante a época natalícia, a Casa do Povo de Alvito promoveu diversas iniciativas visando celebrar o espírito festivo e fortalecer os laços com a comunidade. Estas atividades refletiram o compromisso da CPA em proporcionar momentos especiais à sua comunidade.



Missa de Natal



Jantar de Natal dos colaboradores



Entrega de prendas aos utentes do SAD



Espectáculo de Natal da infância



Almoço com famílias dos utentes



Almoço com famílias dos utentes

## Enfermeira Ana Faria

### “DAR QUALIDADE DE VIDA E NÃO APENAS PROLONGAR A VIDA.”

**Ana Sofia Faria tem 28 anos e é enfermeira na Casa do Povo de Alvito (CPA) desde 2018. É enfermeira por vocação e dedicação ao próximo. Em entrevista revela-nos alguns aspectos relacionados com a sua profissão.**

#### **Como iniciou a sua carreira na CPA?**

Ingressei na CPA em 2018. Na altura, foi uma oportunidade pois, não me imaginava a fazer outra coisa. Sempre gostei de falar e estar com pessoas e foi essa a principal razão que me levou a ser enfermeira. A decisão de vir para a CPA foi motivada pela vontade de contribuir para a qualidade de vida dos utentes.

#### **Pode partilhar connosco um dia do seu trabalho?**

Começamos o dia com a passagem de turno, avaliando as ocorrências da noite e abordamos possíveis problemas. Uma vez que entro às 7h00 da manhã, consigo falar com a equipa da noite, e considero os contratemplos que podem ter surgido. De seguida, dedico-me à preparação do refeitório para a administração da medicação, um processo que leva aproximadamente uma hora e que implica atender cerca de 30 utentes, incluindo alguns provenientes do centro de dia. Posteriormente, efetuo avaliações noutros utentes que estejam a necessitar de cuidados. Trimestralmente, a manhã também envolve procedimentos como o peso das crianças, assegurando o seu bem-estar.

#### **Quais são as principais enfermidades dos utentes?**

A idade avançada frequentemente traz consi-



**“Proporcionar qualidade de vida, e não apenas prolongar a vida, porque prolongar a vida muitas vezes, é prolongar o sofrimento.”**

go demências, tornando os utentes altamente dependentes. O nosso foco é “Proporcionar qualidade de vida, e não apenas prolongar a vida, porque prolongar a vida muitas vezes, é prolongar o sofrimento. Por isso, tentamos melhorar a qualidade de vida e as condições onde eles se encontram.



### **Quais são os desafios que encontra diariamente?**

Lidar com a resistência dos utentes é desafiante. Muitas vezes, os idosos vivem realidades que eles próprios criaram, o que nos leva a desempenhar papéis específicos para garantir o seu conforto. A adaptação à realidade dos idosos é

fundamental, como por exemplo, criar cenários fictícios para lidar com recusas ou para acalmar alguém que deseja realizar atividades que já não são viáveis, promovendo, assim, o seu bem-estar emocional.

### **Como descreveria o seu amor pela profissão?**

Gosto muito do que faço. Estou aqui porque escolhi estar. Na área da enfermagem, as oportunidades são vastas, e estou na CPA porque realmente aprecio e valorizo o trabalho que desempenho. Ajudar e proporcionar conforto aos utentes é recompensador para mim.

### **O que a motiva a trabalhar na CPA?**

A minha colaboração aqui não é simplesmente uma escolha, mas uma decisão fundamentada na paixão pelo meu trabalho. Estar na CPA proporciona-me um ambiente onde posso ativamente contribuir para a qualidade de vida dos utentes, sendo uma fonte constante de satisfação tanto a nível profissional quanto pessoal.





## ANA CERQUEIRA - REDESCOBRIR O AMOR AOS 85 ANOS

---

**Ana Cerqueira com 85 anos, partilha connosco um percurso de vida marcado por momentos difíceis da sua vida e um amor que floresceu numa fase surpreendente.**

Ana da Silva Cerqueira, mãe de três filhos (duas filhas residentes atualmente em França e um filho), traz consigo uma história de desafios e transformações. Revela-nos um passado recente marcado por algumas complicações, que a conduziram, há 1 ano e meio, para o lar da Casa do Povo de Alvito, longe da sua antiga casa. Apesar das adversidades, Ana expressa gratidão pela companhia que encontrou neste novo capítulo da sua vida, onde, entre risos e lágrimas, cria memórias e partilha experiências.

Ana não teve a oportunidade de frequentar a escola, uma vez que antigamente a educação não era obrigatória e que também não se apresentava como uma prioridade. Os tempos eram difíceis, e a necessidade de contribuir para o

sustento da família levou-a a iniciar o trabalho aos 5 anos e acrescenta “Não tive o mimo que as crianças têm agora”. Cresceu numa família de 7 irmãos (atualmente ainda são 5). A mãe trabalhava na lavoura como jornaleira, enquanto o pai exercia a profissão de ferreiro. Quando questionada sobre as suas brincadeiras preferidas na infância, Ana disse-nos: “Era pegar na sachola às costas e ir para o monte roçar mato ou para os campos fazer beiras e raspar as ervas. Ou seja, trabalhar, sempre a trabalhar”. Não havia tempo para brincadeiras. Esta é a realidade da sua infância, marcada pela necessidade e esforço de trabalhar desde tenra idade.

Revela que tem um amor especial por crianças recordando os dias em que desempenhou um papel ativo na criação dos seus dois netos, durante o período em que viveu em França com uma das suas filhas. Nessas memórias recorda que os levava e ia buscar diariamente à escola, preparava-lhes as refeições e tratava da casa. A sua ligação afetuosa com as crianças vai além das experiências pessoais, manifestando-se na interação e carinho com as crianças da Casa do Povo de Alvitto. Esta faceta da sua personalidade destaca a vitalidade e o calor humano que continua a espalhar.

Na entrevista, destaca a importância das atividades diárias no lar, descrevendo-as como momentos que proporcionam alegria, interação, bem-estar emocional e um sentimento de comunidade entre os utentes. Aprecia as brincadeiras, os cantos animados e o convívio que tornam os dias mais leves e significativos. Mesmo enfrentando a distância dos filhos, Ana encontra consolo na rotina acolhedora do lar, aprecia a generosidade dos funcionários e a companhia e experiências partilhadas com os outros utentes.

Ana fala-nos do amor que surgiu sem contar. Conheceu o seu atual namorado durante uma viagem de autocarro para o Algarve. A conexão entre eles cresceu à medida que compartilhavam as suas histórias de vida. Este encontro imprevisível levou ao início de uma relação respeitosa e afetuosa. Com um brilho nos olhos, expressa a sua visão sobre o amor na terceira



idade, sendo que para ela, vai além do físico, focando-se na amizade e na companhia cúmplice.

Destaca ainda, as características que tornam o seu namorado especial. Este companheiro, fonte de apoio e carinho, é a prova viva de que o amor pode florescer em qualquer fase da vida, enchendo-a de ternura e respeito.

A história de Ana Cerqueira é um testemunho impressionante de resiliência e capacidade de encontrar esperança nas situações desafiadoras. As suas palavras sinceras e emocionadas revelam uma mulher corajosa, que, aos 85 anos, enfrenta a vida com uma perspetiva única. Ensinando-nos que a verdadeira beleza da vida reside no saber encontrar alegria nos pequenos momentos, mesmo quando o caminho se torna mais difícil. É, acima de tudo, uma celebração do amor e da possibilidade de descobrir significado nas reviravoltas inesperadas da vida, destacando a sabedoria que os anos proporcionam.

## DINAMICAMENTE PARA CUIDADORES INFORMAIS



Paula Oliveira | Presidente da Direção dinamicaMente

**O impacto das demências nos cuidadores pode ser significativo e abrangente. Cuidar de uma pessoa com demência é uma experiência extremamente rigorosa, podendo implicar um grande desgaste do ponto de vista físico, afetivo, emocional, social e económico, passando por sentimentos de sobrecarga, isolamento social, ansiedade, depressão e até mesmo problemas de saúde física consequentes do stress crónico.**

Com as nossas ações, procuramos sempre ALERTAR, SENSIBILIZAR e CONSCIENCIALIZAR, da importância do Autocuidado para manter a Saúde Mental. Sejam Cuidadores Formais ou Cuidadores Informais, quem cuida de alguém, tem de pedir ajuda (às equipas ou aos familiares e amigos), procurar informação (para saber lidar de forma mais eficaz com as tarefas relativas ao cuidar), reforçar as redes de apoio (profissionais e/ou pessoais), distribuir tarefas (por pessoas próximas às pessoas cuidadas), ter períodos de descanso e lazer (fazer desporto, ler, pintar, ouvir música, ...), recorrer a apoio emocional junto de técnicos especializados ou grupos de ajuda mútua, sendo estes apenas alguns exemplos do que pode ser realizado, pois “Não há Saúde sem Saúde Mental”.

Na Ação de Sensibilização, realizada em 17 de outubro de 2023, na Casa do Povo de Alvito, falamos sobre o impacto das demências nos cuidadores, lembramos da relevância do autocuidado, e provocamos uma reflexão sobre o papel de cada um dentro instituição, da importância da entreaajuda e união entre as pessoas que integram equipas, pois “Todos somos importantes na imensa teia que é a vida, ninguém pode ocupar o seu lugar.” Obrigada pela oportunidade.

A dinamicaMENTE, Por MIM, Por TI, Por NÓS – Associação de Cuidadores e Cidadãos com Doenças Neurodegenerativas do Alto Minho, foi criada para diminuir as dificuldades sentidas pelos Cuidadores Informais. A nossa ação, é:

**(IN)FORMAR**, ter o máximo de informação reunida num só espaço e de fácil acesso e se não a tivermos saber onde procurar;  
**CAPACITAR**, promover ações de formação para cuidadores informais e formais;  
**APROXIMAR**, Cuidadores informais dos formais através de partilha de experiências e conhecimento, e também aproximar os Cuidadores Informais das respostas que existem na Comunidade, diminuindo o isolamento;  
**APOIAR**, na medida dos nossos recursos a nível Psicológico, Jurídico e Social.

Tudo no sentido de ALERTAR, SENSIBILIZAR e CONSCIENCIALIZAR para uma realidade cada vez mais presente no seio das famílias.

## HABITAÇÃO COLABORATIVA E COMUNITÁRIA

**A Casa do Povo de Alvito tem como desígnio promover o bem-estar e a inclusão social na nossa comunidade. Nesse sentido, estamos entusiasmados em anunciar a candidatura para a criação de um Complexo de Habitação Colaborativa e Comunitária num terreno da instituição, no âmbito da Requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais, conforme estabelecido pela Portaria n.º 269/2023, de 28 de agosto.**

O projeto, cuja fundamentação e relevância social foram aprovadas com parecer positivo (85.05%) pelo Conselho Local de Ação Social (CLAS) em 29 de janeiro 2024, visa construir um ambiente inovador que promova a qualidade de vida, a inclusão social e o desenvolvimento comunitário. Inspirado no conceito de Cohousing, o Complexo de Habitação Colaborativa e Comunitária procura combinar a privacidade das residências individuais com espaços comuns partilhados.

O Cohousing, originado na Dinamarca na década de 1960, propõe um estilo de vida mais partilhado, incentivando a participação ativa dos residentes na criação e manutenção da sua comunidade. Para além da partilha de espaço físico, o projeto visa criar oportunidades para interações sociais regulares, organização de atividades coletivas, refeições partilhadas e eventos, fortalecendo os laços entre os moradores e promovendo um sentimento de pertença e apoio mútuo.

Identificamos a necessidade premente de oferecer respostas sociais inovadoras, dada a falta de tipologias habitacionais que promovam a coabitação de



diferentes públicos com necessidades distintas, bem como a escassez de opções habitacionais que facilitem a interação social e a intergeracionalidade, contribuindo assim para atenuar o isolamento social.

Compreendemos a complexidade dos desafios enfrentados pela nossa população, desde os fatores demográficos como o envelhecimento, a globalização e os fluxos migratórios até aos custos de vida elevados. Portanto, as Unidades de Habitação propostas visam proporcionar alojamento e apoio residencial permanente ou temporário, promovendo condições de vida independentes adequadas às necessidades específicas de cada pessoa.

A valência proposta consistirá em 10 Unidades de Habitação, com diferentes tipologias, T0, T1, T2 e T3, com capacidade para 30 residentes. Propomos, ainda, a construção de dois edifícios de uso comum, um destinado à cozinha comunitária, sala polivalente, biblioteca e zona de trabalho, e outro a um atelier com arrumos e churrasqueira exterior. Adicionalmente, planeamos uma horta comunitária e um jardim central entre as habitações, com canteiros que podem ser cultivados com espécies comestíveis e ervas aromáticas.

Estamos confiantes de que este projeto será aprovado e, apesar de ainda não ser público a sua regulamentação e orientações técnicas, não só irá satisfazer as necessidades habitacionais da nossa comunidade, como também promoverá a coesão social, a sustentabilidade ambiental e o desenvolvimento económico local.

Juntos, estamos a construir um futuro mais inclusivo e colaborativo para a Comunidade de Alvito!



# A NOSSA HISTÓRIA

## 1991- 1999- CRESCIMENTO INSTITUCIONAL

**Os anos 90 foram ricos em atividade cultural e desportiva mas não só. Foi nessa época também que nasceram novas valências nas áreas da infância e da terceira idade.**

Em 1991, realizaram-se cursos de Formação Profissional ministrados por técnicos credenciados subsidiados pela Comunidade Económica Europeia, como de pecuária-carne, pecuária-leite, fruti-Viticultura e Tratoristas.

Registou-se, nessa época, muita atividade cultural, com a Ronda Típica da CPA e desportiva, com a realização de provas e o surgimento da modalidade de Ténis de Mesa, que fez muitos campeões e perdura até aos dias hoje.



Sempre a crescer, a necessidade de instalações mais amplas surgiu novamente. Em 1992, com vista a criar uma nova sede, a direção deliberou a compra de duas parcelas de terreno no Lugar de Outeiro, pelo valor de 200 contos. Tratava-se de um terreno junto ao cemitério. Em dezembro, realizou-se uma reunião conjunta com os responsáveis do Centro Regional da Segurança Social de Braga e a Junta de Freguesia de Alvito para encontrar um acordo relativamente a um Centro de Dia e uma Creche.

Foi realizado um contrato de promessa de compra e venda do terreno, pagando então 100 mil contos.

Para fazer face a este investimento, iniciou-se uma campanha de angariação de fundos com dois sorteios: a Lotaria de S. Pedro e a Lotaria de Natal. Para tal, foram impressos dez mil bilhetes para venda, a 200\$ cada. O primeiro sorteio tinha como prémios um automóvel, uma moto, um televisor e um vídeo. Foram patrocinadores que financiaram estes prémios aluciantes.

A partir de maio, passou a ser possível os sócios realizarem pagamentos à Segurança Social na CPA.

Apesar da compra dos terrenos junto ao cemitério, a Câmara Municipal de Barcelos (CMB) não permitiu a construção do edifício por este não se encontrar afastado do cemitério a distância exigida por lei. Foi, então, colocada a hipótese de compra de um terreno posto à venda pelos herdeiros do falecido Padre Domingos Pinheiro, para aí se construir o referido edifício, onde se encontra hoje implantado.

Tratava-se de um terreno em zona agrícola, não previsto para construção, existindo indicação de que seria um problema ultrapassável. E foi.

A direção ofereceu 8000 contos pelo terreno.

Com a nova compra, surgiu a necessidade de vender o terreno junto ao cemitério. A instituição chegou a um acordo com a Câmara Municipal de Barcelos: a doação do terreno em contrapartida de um subsídio de 6000 contos para a ajuda à construção do Centro de Dia e Creche.

Em novembro 1996, o projeto do CD, Creche e ATL ficou pronto. Nessa altura, criou-se uma comissão para angariação de fundos e uma comissão de honra para, no futuro, presidir à inauguração da obra.

A Instituição doou o terreno junto ao cemitério à CMB, em contrapartida de um subsídio de 6.000 contos para ajuda da construção do CD e Creche.

Em maio 1997, entre oito propostas, a obra foi adjudicada à sociedade de construções Casimiro Ferreira, Lda, do Porto, com a proposta mais

baixa de 54.511.594\$ com o prazo de execução de 365 dias. Empresa essa que já tinha realizado obras similares.

A CMB subsidiou o projeto em 4.240.080\$00.

A Direção idealizou a construção de seis salas para ATL, um ringue e respetivos balneários, assim como uma pista de atletismo.

O projeto contemplou na verdade as respostas Creche e CD numa primeira fase, para comparticipação das verbas pelo programa PIDDAC. Aprovado o projeto, a obra iniciou-se.

Em julho 1997, foi deliberado entregar 6000 contos à construtora e pedir à Segurança Social 65% desse valor de comparticipação e à CMB 35%.

Em setembro desse ano, perante a falta de resposta de ambas as entidades, decidiram realizar um empréstimo bancário de 5000 contos. A angariação de fundos começou com um cortejo de oferendas e as iniciativas continuaram com peditórios pelas freguesias, no final das missas, aos domingos de manhã.

Entretanto, houve a alteração dos estatutos da instituição para melhor se adaptarem aos objetivos da instituição.

No registo das atas, no dia 18 de setembro 1998, o único ponto em discussão foi a abertura da Creche e do CD. A direção mostrava-se orgulhosa pela obra feita, pelas instalações funcionais, nomeadamente a cozinha que se encontrava preparada para servir trezentas refeições por dia. Foi deliberado que das duas educadoras, uma iriara para o Centro de Dia; e outra para o Apoio Domiciliário.

A Direção decidiu realizar a inauguração oficial apenas quando a 2ª fase do edifício estivesse concluída, a qual consistia na construção de um Lar, Jardim de Infância e ATL.

Depois de uma visita do presidente da CMB e do diretor da Segurança Social de Braga, a Seg. Social esteve de acordo com a 2ª fase e participou com 65% através das verbas do Programa PIDDAC.

As instalações concluídas, estava na hora de angariar clientes, mas essa tarefa não se revelou fácil na área da terceira idade, uma vez que ainda foi necessário lutar contra o preconceito do asilo.

Essa tarefa coube também aos membros dos órgãos sociais que tomaram providências para encontrar utentes para as novas valências da terceira idade. Nesse sentido, efetuaram uma ceia de natal com idosos das freguesias circunvizinhas para captar clientes.

Em julho 1999, foi contratada Isabel P. Miranda para coordenar todas as valências.

Foi criada uma nova comissão para angariação de fundos, destinada a ajudar no financiamento da 2ª fase. Assim, foram realizados um sorteio de natal que rendeu 757.900\$00 e um espetáculo musical, no pavilhão, com o grupo "Anjos" que, por sua vez, rendeu 720.919\$00.

Em dezembro 1999, também a CMB atribuiu um subsídio de 10.000 contos para custear a 2ª fase do projeto.

*In 75 anos ao Serviço do Povo*



# CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Conheça as vantagens em  
[www.casadopovodealvito.org](http://www.casadopovodealvito.org)



Rua da Aldeia, Nº 229  
4750-084 Alvito São Pedro  
253 880 639  
253 881 103

APOIE A  
**CASA DO POVO DE ALVITO**  
FAZENDO-SE SÓCIO!

## Novas vantagens:

- Transporte gratuito para Barcelos às quintas - feiras
- Ajudas técnicas a custo simbólico

## AS PINHAS DO NATAL

### As pinhas e a sua utilidade

As pinhas, elas nascem do pinheiro manso, não do pinheiro bravo, como algumas pessoas pensam. Era uma tradição assá-las na noite de Natal, precisamente à meia-noite, quando o Menino estava a nascer. Após serem assadas, deixava-se esfriar e, no dia seguinte, pegava-se nas pinhas e colocavam-nas ao sol. Com um araminho delgadinho, retiravam-se os pinhões. As pinhas ficavam organizadas em cima do forno.

Os pinhões eram lavados com a casca, e com cuidado eram partidos usando um martelinho pequenino, para não danificar o pinhão. Guardavam-se então num frasco de vidro, prontos para serem utilizados quando necessário, seja num bolo ou noutra coisa qualquer.



Lucinda Pereira, 98 anos  
Utente ERPI

### Mezinha para a trovoada

E quanto à mezinha para a trovoada, era um ritual peculiar. Quando as trovoadas eram intensas, pegava-se numa pinha na parte de cima do forno. Colocava-se um pouco de azeite em cada casquinha da pinha, à volta... depois, com um rescaldo da borrarha, cobria-se a pinha. Ela começava a deitar fumo.

Posicionava-se a pinha sobre a borrarha ou na pedra da lareira. Com o fumo a subir, as trovoadas desapareciam. A minha avó fazia isso.



# ATIVIDADES

## BENGAL'ART

A Casa do Povo de Alvito felicita todas as instituições participantes no XII Concurso Bengal'art e agradece o empenho e criatividade de cada uma. A competição, que contou com a participação de 10 instituições, reflete a vivacidade artística e o espírito colaborativo em Barcelos. Parabéns aos vencedores que se destacaram nesta edição.



1º Lugar - Centro Paroquial de Barcelinhos



2º Lugar - Centro Social de Cultura e Recreio da Silva



3º Lugar - Associação Carapeços Solidário

## MUSICAL DE NATAL - UMA HISTÓRIA DE AMOR

**Narrador:** *Hoje estamos aqui para contar uma bonita história. A mais bonita de todos os tempos. Estejam com atenção porque hoje vamos ficar a saber o que é o Natal. O Sr Aborrecido, o Senhor Caridoso e a Senhora Fraterna estão a conversar... (blá blá blá...)*

**Aborrecido** – Estou muito aborrecido! Hoje é dia de Natal e ainda não recebi nenhuma prenda! Não têm nada para me dar?

**Caridoso** – Ó aborrecido, o Natal não é só receber prendas.

**Fraterna** – Pois não, o Natal é a união entre os povos de todo o mundo.

**Aborrecido** – Isso é tudo treta! Onde é que já se viu um Natal sem presentes?!

**Caridoso** – Não é nada treta. Se assim não fosse andávamos todos à batatada. Olha, o Natal também é ajudar quem mais precisa.

**Narrador:** *Aborrecido levanta-se e diz:*

**Aborrecido** – Vocês são todos uns chatos. Vou ver se encontro lá fora alguém que me explique o que é o Natal.

**Narrador:** *O Sr. Aborrecido anda um bocado e encontra a Sra. Paciência.*

*Pergunta então:*

**Aborrecido** – Olhe lá, pode dizer-me o que é o Natal?

**Paciência** – O Natal é ter paciência com todos os que nos chateiam.

**Aborrecido** – Que raio de resposta é essa? Não tenho paciência para isto.

**Narrador:** *O Sr. Aborrecido vira costas e passa pela Sra. Respeito e pela Dona Felicidade.*

*Pergunta à Sra. Respeito:*

**Aborrecido** – Olhe lá o que é o Natal?

**Respeito** – Natal é respeitar toda a gente, novos e velhos.

**Aborrecida** – Isto está tudo tolo!!!

**Aborrecido** – Então o Natal não é receber presentes?

**Felicidade** – O Natal é encontrar nos pequenos momentos e nas pequenas coisas alegria e bem estar.

**Aborrecido** – Olha vão mas é às favas!

**Narrador:** *Vira costas e volta para casa.*

*Quando o Aborrecido chega a casa, pergunta o Sr. Caridoso*

**Caridoso** – Então já sabes a resposta?

**Fraterna** – O que é então o Natal para as pessoas?

**Aborrecido** – Só ouvi respostas tontas.

**Narrador:** *Alguém aparece...*

*e diz o Senhor Aborrecido:*

**Aborrecido** – Olhe, vem lá gente... deve ser algum aborrecido.

**Narrador:** *Entra a Sra. Partilha e cumprimenta*

**Partilha** – Boa tarde!

**Todos** – Boa tarde!

**Aborrecido** – Só se for para ti!

**Partilha** – Venho partilhar a boa nova com vocês. Nasceu Jesus. Querem vir comigo visitá-lo?

**Aborrecido** – Jesus? Quem é esse? Nasceu onde?

**Partilha** – Nasceu em Belém. Jesus é Natal.

**Aborrecido** – Ai ele é que é o Natal? Agora é que eu quero ver isto. Vamos lá!

**Narrador:** *Entretanto ia a passar a camioneta e eles aproveitam para ir para Belém...*

*A meio do caminho aparece um anjo que diz:*

**Anjo** – Venham ver Jesus que nasceu.

**Narrador:** *Chegados a Belém encontram o presépio...*

*O Sr. Aborrecido fica encantado com a imagem daquele menino e pergunta ao Amor que está de visita a Jesus:*

**Aborrecido** – Diga-me uma coisa... afinal Jesus e Natal é a mesma coisa?

**Amor** – O Natal é o nascimento de Jesus e representa a chegada do amor entre irmãos.

**Aborrecido** – Acho que já percebi... não pode haver presentes sem haver amor...

**Todos** – o Natal é amor.

# SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

**CASA DO POVO DE ALVITO**

*De segunda-feira a domingo  
Entre as 08h30 e as 17h30*

- Alimentação, adequadas às necessidades de cada utente
- Cuidados de higiene e conforto
- Cuidados de Imagem
- Cuidados de saúde
- Apoio psicossocial
- Tratamento de roupa
- Higiene habitacional
- Aquisição de bens e serviços
- Atividades de Animação Sociocultural

**Os idosos da resposta social SAD podem participar nas atividades/  
iniciativas organizadas pela Instituição caso assim o entendam.**

Inscrições/informações: Rua da Aldeia, Nº 229, 4750-084 Alvito São Pedro  
Tel. 253 880 639 / 93 740 6373