

afetos



Edição nº10 - 2º semestre 2025

Casa do Povo de Alvito
www.casadopovodealvito.org



TERCEIRA IDADE

Sabores que despertam
memórias

P.07

INFÂNCIA

Projeto pedagógico
“Ser em rede”

P.12

A NOSSA HISTÓRIA

Um marco histórico na
solidariedade social europeia

P.22

ÍNDICE

Editorial.....	P. 3
Institucional.....	P. 4
Terceira Idade.....	P. 7
Infância.....	P. 10
Ténis de Mesa.....	P. 14
Entrevistas.....	P. 15
Projeto Montessori.....	P. 18
Vidas	P. 20
A Nossa história.....	P. 22
Saúde	P. 24
Voluntariado	P. 25
Avós e Netos.....	P. 26
Atividades.....	P. 27

ÓRGÃOS SOCIAIS CPA 2025-2028

Assembleia Geral:

Presidente - Carla Marlene da Silva Quintas
1º Secretário - Maria Conceição Araújo Silva
2º Secretário - Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

Direção:

Presidente - José Gonçalves de Araújo Silva
Vice - Presidente - Ana Isabel Fernandes Freitas
Secretário - Mary Belkys Sousa da Silva
Tesoureiro - Luís Miguel Duarte Fernandes
Vogal - Martinho Barbosa Arantes
Suplente - Domingos Figueiredo Fernandes
Suplente - Ana Cristina Silva Pinheiro
Suplente - João Baptista Pereira dos Santos
Suplente - David Vale Cordeiro
Suplente - Sílvia Teresa Ferreira Garrido

Conselho Fiscal:

Presidente - Marco Paulo Ferreira Linhares
Vogal - Manuel Agostinho Gonçalves Maciel
Vogal - Salvador Silvestre Pereira Oliveira
Suplente - Manuel Costa Lopes
Suplente - Paulo Jorge Silva Gomes
Suplente - Maria Inês Coelho Sousa Morgado

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 10: 2º Semestre 2025 | **Periodicidade:** Semestral

EDITORIAL



José Silva
Presidente da Direção CPA

A décima edição da Revista AFETOS é um número simbólico. É reflexo de um caminho construído com dedicação, proximidade e compromisso contínuo com as pessoas que acompanhamos. Ao divulgar aquilo que de maior destaque foi realizado durante o semestre, procuramos, sobretudo, reconhecer o valor do trabalho coletivo desenvolvido por colaboradores, utentes, famílias e parceiros, unidos por uma missão comum: cuidar com afeto, respeito e responsabilidade. O segundo semestre de 2025 ficou marcado por avanços significativos ao nível das obras e investimentos estruturais, com especial destaque para a continuidade da construção das Habitacões Colaborativas e Comunitárias, cuja estrutura dos 3 blocos se encontra pronta e

já com as especialidades em curso, sendo dois deles constituídos por 10 apartamentos destinados a 30 utentes e o terceiro destinado a espaços comuns. Este projeto representa uma resposta inovadora e inclusiva, orientada para a promoção da autonomia, da vida em comunidade e do bem-estar dos seus residentes. Além deste projeto PRR, fomos contemplados com outras candidaturas, tais como: 3 carrinhas elétricas - Mobilidade Verde, mobiliário e equipamento para a Habitação Colaborativa e o projeto da Eficiência Energética do edifício. Paralelamente, prosseguimos com intervenções de melhoria e requalificação dos espaços existentes, reforçando o nosso compromisso com ambientes mais seguros, funcionais e humanizados.

Nesta edição, damos também particular relevo ao envolvimento diário dos nossos colaboradores com os utentes, um trabalho que se constrói na proximidade, na escuta ativa e no cuidado individualizado. As relações humanas que se estabelecem no quotidiano são a base da intervenção da AFETOS e traduzem-se em percursos de vida mais dignos, participativos e significativos.

Conscientes de que a qualidade do cuidado começa nas pessoas que o prestam, a instituição tem vindo a reforçar a aposta na formação contínua dos colaboradores, promovendo o desenvolvimento de competências técnicas, humanas e relacionais. A par da formação, valorizamos igualmente os momentos de convívio e partilha entre equipas, essenciais para o fortalecimento dos laços, para o bem-estar organizacional e para a construção de uma cultura de trabalho saudável, colaborativa e motivadora.

A Revista AFETOS nº 10 assume ainda um papel fundamental de transparência e planeamento, ao apresentar o Plano de Atividades e Contas para 2026, que contempla uma Receita no valor de 1.533.850,19 €, uma Despesa no valor de 1.490.458,09 €, correspondendo a um Resultado positivo no valor de 43.392,10 Euros, sendo que, cerca de 1 milhão de Euros são destinados aos vencimentos dos colaboradores. A previsão para Investimentos foi estimada em 2 638 417,53 €. Este documento define as linhas orientadoras para o futuro, conciliando rigor financeiro, sustentabilidade e inovação social, sempre com o foco nas necessidades dos utentes e na valorização dos recursos humanos.

Celebrar 5 anos desta publicação é olhar para o caminho já percorrido, mas também reafirmar o compromisso com o futuro. Continuamos a acreditar que o afeto é um pilar essencial da nossa ação diária - um valor que orienta decisões, fortalece relações e sustenta projetos que transformam vidas. A todos os que colaboram e fazem parte da AFETOS, o nosso profundo agradecimento. Que esta edição seja testemunho do trabalho realizado e inspiração para continuarmos a construir, juntos, uma instituição mais humana, solidária e sustentável.

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2026: PLANEAMENTO COM PESSOAS NO CENTRO E RIGOR NA GESTÃO

O Plano de Ação e Orçamento para 2026 da Casa do Povo de Alvito, aprovado por unanimidade em Assembleia Geral no dia 28 de novembro de 2025, constitui um instrumento estruturante para a condução da atividade institucional no próximo exercício. Mais do que um documento formal, este plano traduz uma visão estratégica clara, onde a missão social da instituição é articulada com critérios de sustentabilidade financeira, qualidade organizacional e inovação social.

Num contexto social cada vez mais exigente, marcado pelo envelhecimento da população, pelo aumento das situações de vulnerabilidade e por uma forte pressão sobre os recursos humanos e financeiros das IPSS, a CPA opta por um modelo de governação assente no equilíbrio: cuidar melhor, investir com sentido estratégico e gerir com rigor.

Do ponto de vista económico-financeiro, o orçamento para 2026 prevê proveitos globais no valor de 1.533.850,19 euros, sustentados maioritariamente por subsídios, comparticipações públicas e financiamentos estruturais, complementados pelas receitas provenientes da prestação de serviços sociais. A despesa total estimada ascende a 1.490.458,09 euros, o que permite antever um resultado líquido positivo de 43.392,10 euros. Este resultado, embora moderado, assume particular relevância no setor social, refletindo uma gestão prudente, orientada para a continuidade e estabilidade da instituição.

A estrutura da despesa evidencia a natureza intensiva em recursos humanos da atividade da CPA. Os gastos com pessoal representam a principal rubrica orçamental, ultrapassando os 960 mil euros, o que traduz o peso do fator humano na qualidade das respostas sociais prestadas. Esta realidade é assumida de forma estratégica, sendo acompanhada por uma política ativa de formação, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho, fundamentais para garantir serviços humanizados e tecnicamente qualificados.

O Plano de Ação 2026 destaca ainda um am-

bicioso plano de investimentos, com um montante global superior a 2,6 milhões de euros, orientado para projetos estruturantes e de longo prazo. Entre estes, sobressai a Habitação Cooperativa e Comunitária, financiada em grande parte por fundos do PRR, bem como investimentos na eficiência energética, renovação da frota com viaturas elétricas adaptadas, modernização de equipamentos e requalificação de espaços. Este esforço financeiro é sustentado por uma combinação equilibrada de financiamento público, fundos próprios, apoio autárquico, angariação de fundos e recurso controlado a financiamento bancário.

Ao nível organizacional, o documento assume como prioridade a consolidação da qualidade e da melhoria contínua. A implementação de sistemas de avaliação de desempenho, inquéritos de satisfação a utentes e colaboradores, revisão de procedimentos internos e reforço da cultura de planeamento e monitorização refletem uma instituição que procura decidir com base em dados, evidência e boas práticas de gestão. Importa ainda salientar a dimensão comunitária e intergeracional do Plano de Ação. As respostas dirigidas à infância, à população sénior e às famílias mais vulneráveis são encaradas como partes de um mesmo ecossistema social, promovendo proximidade, coesão e impacto territorial. Projetos como a Cantina Social, os serviços de apoio domiciliário, a ERPI e as respostas educativas demonstram uma atuação transversal, ancorada nas necessidades reais da comunidade.

Em síntese, o Plano de Ação e Orçamento 2026 da CPA apresenta-se como um documento sólido, financeiramente equilibrado e estrategicamente orientado. Num setor onde os desafios são crescentes e os recursos limitados, este plano demonstra que é possível conjugar responsabilidade social com rigor de gestão, investimento com prudência e visão estratégica com proximidade humana. É esta combinação que permite à instituição continuar a cumprir a sua missão, hoje e no futuro, com confiança e credibilidade.

CAMINHADA SOLIDÁRIA

A 1ª Caminhada Solidária promovida pela nossa instituição foi um momento marcado pela união, pelo espírito de entreajuda e pela participação ativa da comunidade. Ao longo de um percurso simbólico, cada passo representou o compromisso com a solidariedade, a saúde e o bem-estar.

Para além da vertente física, a Caminhada Solidária assumiu uma dimensão social e comunitária, fortalecendo laços, promovendo a inclusão e sensibilizando para a importância da cooperação e do apoio mútuo. A presença da comunidade envolvente reforçou o papel da instituição enquanto espaço aberto, solidário e promotor de valores humanos fundamentais. Esta iniciativa reflete o empenho contínuo da instituição em desenvolver atividades que promovam não só a saúde física, mas também o



bem-estar emocional, a participação social e a construção de uma comunidade mais ativa, consciente e solidária.

CONVÍVIO NATALÍCIO DOS COLABORADORES



No dia 28 de novembro, a nossa equipa reuniu-se na Quinta da Granja para celebrar o espírito natalício num jantar marcado pelo convívio, boa disposição e momentos de partilha.

Durante a noite, tivemos a oportunidade de homenagear colaboradoras muito especiais, que celebraram 15, 20 e 25 anos de serviço, reconhecendo assim a dedicação, o compromisso e o profissionalismo que têm contribuído para o sucesso e o bom ambiente da equipa ao longo dos anos.

Mais do que um jantar, este encontro foi uma oportunidade para reforçar laços, valorizar o trabalho realizado e celebrar o sentimento de pertença. Entre risos, conversas animadas e momentos de descontração, ficou evidente o espírito de união e colaboração que caracteriza o nosso dia a dia. Foi, sem dúvida, uma noite memorável, onde a partilha, a amizade e o reconhecimento se tornaram protagonistas, lembrando-nos que celebrar conquistas e momentos especiais juntos é tão importante quanto o trabalho diário que nos une.

FORMAÇÃO 2025

A formação profissional assume um papel fundamental no desenvolvimento das instituições sociais, contribuindo para a melhoria contínua dos serviços prestados, para a valorização dos colaboradores e para o reforço da qualidade no atendimento à comunidade. Consciente desta realidade, a Casa do Povo de Alvito promoveu um processo estruturado de levantamento de necessidades de formação, que permitiu identificar áreas-chave para o reforço de competências técnicas e emocionais dos seus profissionais. Este diagnóstico constituiu a base para a realização de um conjunto diversificado de ações de formação, alinhadas com as exigências legais, operacionais e humanas do trabalho desenvolvido diariamente, sobretudo na área social, alimentar, administrativa e de apoio direto aos utentes.

Entre as formações realizadas no ano de 2025, destaca-se a Formação em Comunicação (25 horas), essencial para melhorar a relação interpessoal, o trabalho em equipa e a comunicação eficaz com utentes, famílias e colegas.

A área da segurança e bem-estar foi reforçada através da Formação em Primeiros Socorros (25 horas), dotando os participantes de conhecimentos e competências práticas para atuar de forma rápida e eficaz em situações de emergência, promovendo um ambiente mais seguro para todos.

No domínio da alimentação, realizaram-se as

formações de Nutrição e Segurança Alimentar (12 horas) e HACCP (2 horas), abordando temas gerais sobre nutrição, nomeadamente recomendações alimentares para idosos e crianças e o cumprimento das normas de segurança alimentar, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade.

A organização dos processos internos foi igualmente considerada, com a Formação F3M – Escalas (2 horas), que contribuiu para uma melhor gestão de horários e recursos humanos.

Complementarmente, a Formação em Limpeza e Higienização de Espaços (3 horas) reforçou boas práticas de higiene, prevenção de infecções e manutenção de ambientes seguros e saudáveis.

Por fim, a formação "Princípios da Segurança Alimentar na Prestação de Serviço ao Cliente" (3 horas) permitiu aprofundar conhecimentos específicos relevantes para a atuação institucional, contribuindo para a atualização e uniformização de procedimentos.

Em síntese, este conjunto de ações formativas reflete o compromisso da Casa do Povo de Alvito com a qualidade e valorização dos seus profissionais, reconhecendo que investir em formação é investir nas pessoas e, consequentemente, no bem-estar da comunidade que serve. A formação contínua revela-se, assim, um pilar essencial para a sustentabilidade, inovação e excelência da intervenção social da instituição.

OBRA: HABITAÇÕES COLABORATIVAS COMUNITÁRIAS

Dá-se, assim, continuidade à empreitada de construção das Habitações Colaborativas Comunitárias da Casa do Povo de Alvito, cuja conclusão e entrada em funcionamento estão previstas para o período entre março e maio de 2026.

A CPA orgulha-se de ver este projeto a avançar e de, em breve, disponibilizar à população local e a outras comunidades um equipamento social inovador, que reforça o compromisso da instituição com o desenvolvimento social, o bem-estar e a coesão comunitária.



TERCEIRA IDADE

SABORES QUE DESPERTAM MEMÓRIAS

Na nossa instituição, cozinhar é muito mais do que preparar alimentos. É criar momentos divertidos, despertar emoções e abrir portas a memórias que permanecem vivas no coração dos nossos utentes seniores. É com este espírito que têm vindo a ser desenvolvidos os ateliers de culinária, uma atividade pensada para promover o bem-estar, a partilha e o prazer associado à alimentação.

Ao longo destes ateliers, os utentes são convidados a participar ativamente na preparação de receitas simples, algumas delas fazem parte da sua história de vida, outras mais típicas do nosso tempo atual. O simples gesto de amasar, mexer ou temperar transforma-se num estímulo poderoso, capaz de evocar lembranças de tempos passados: a cozinha da sua casa, os almoços em família, os cheiros que preenchiam a casa.

Os cheiros, sabores e texturas assumem aqui um papel central. O aroma de um prato acabado de fazer, o som dos utensílios, o toque dos ingredientes - tudo contribui para ativar a chamada memória afetiva, aquela que está intimamente ligada às emoções e às experiências vividas. Muitas vezes, uma receita é suficiente

para fazer surgir histórias, sorrisos e conversas que enriquecem o momento e reforçam os laços entre os participantes.

Mais do que o resultado final, o foco destes ateliers está no processo. Cozinhar em grupo promove a socialização, estimula a comunicação e valoriza o saber de cada utente, reconhecendo-os como portadores de conhecimentos e experiências únicas. Cada receita traz consigo uma história, e cada história é acolhida com respeito e interesse.

O prazer da alimentação é também um dos pilares desta atividade. Comer não é apenas uma necessidade básica, mas um momento de satisfação e conforto. Ao participar na confecção dos alimentos, os utentes criam uma relação mais próxima com aquilo que consomem, valorizando o sabor e o significado de cada refeição.

Os ateliers de culinária são, assim, momentos de partilha e alegria onde se cozinhama pratos, mas também se criam memórias, afetos e emoções. Pequenos gestos que fazem a diferença no dia a dia, contribuindo para uma vivência mais rica, ativa e significativa na idade sénior.

Porque, no final, cada sabor conta uma história - e todas merecem ser saboreadas.





Bengal'art



Dia do Idoso



Desfolhada



Manhã desportiva



Praia



Santos Populares



Passeio à Santa Luzia



Teatro



Tradições



A Vianense

FESTA DE NATAL SÉNIOR

UM ENCONTRO DE AFETOS E TRADIÇÕES

A nossa Festa de Natal foi vivida com grande alegria e emoção, num ambiente marcado pela partilha, pelo convívio e pelo verdadeiro espírito natalício. O dia reuniu utentes, famílias, amigos e colaboradores num momento especial de celebração, reforçando laços e criando memórias que permanecerão no coração de todos.

O almoço de Natal foi um dos pontos altos do encontro, proporcionando um espaço de confraternização onde não faltaram sorrisos, conversas animadas e o prazer de estar à mesa em boa companhia. A presença das famílias e amigos dos nossos utentes tornou este momento ainda mais significativo, promovendo a proximidade e o sentimento de pertença à nossa comunidade.

A festa continuou com um musical apresentado pelos nossos idosos, que encantou todos os presentes. Com dedicação, entusiasmo e muito talento, os utentes apresentaram "As novenas do menino", onde partilharam canções que refletiram o espírito natalício, demonstrando que a idade não é um limite para a criatividade, a alegria e a vontade de participar ativamente.

Esta Festa de Natal foi, acima de tudo, uma expressão de união, respeito e valorização dos nossos seniores, reafirmando o compromisso da instituição em promover momentos de felicidade, inclusão e participação ativa ao longo de todo o ano.



À DESCOBERTA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM A CHAPEUZINHO



No ano letivo em curso foi criado o projeto de educação alimentar "Alimentar Brin-cadeiras", dirigido às crianças das valências de creche e pré-escolar. Este projeto, concebido e implementado pela nutricionista da instituição, tem como principal objetivo promover a aquisição de hábitos alimentares saudáveis desde cedo, recorrendo a estratégias lúdicas, interativas e adequadas à faixa etária.

A mascote "Chapeuzinho" assume um papel central na

dinamização das atividades, funcionando como elemento facilitador da aprendizagem. Através de histórias, jogos e dinâmicas simples e apelativas, são abordados temas essenciais como a importância do consumo diário de hortícolas, fruta e leguminosas, a constituição de lanches equilibrados, a hidratação adequada e outras noções básicas de alimentação saudável. Estas atividades permitem às crianças aprender de forma natural, participativa e divertida, promovendo simultaneamente a curiosidade e o interesse pelos alimentos.

No final de cada sessão, as crianças recebem um carimbo numa caderneta individual, associada aos conteúdos trabalhados, reforçando positivamente a sua participação e incentivando a continuidade do envolvimento ao longo do



projeto.

Consciente de que a promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser transversal e consistente entre os diferentes contextos da criança, o projeto integra igualmente os encarregados de educação, através da partilha de informação e materiais relacionados com os temas abordados. Desta forma, pretende-se fortalecer a ligação entre a instituição e a família, promovendo a continuidade das aprendizagens e a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no quotidiano familiar.

ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO



As crianças da CPA celebraram o encerramento de mais um ano letivo. Os finalistas da creche e do pré-escolar tiveram um momento especial, e todas as famílias desfrutaram de atividades como teatro com a Companhia de Santo Tirso, festival Holi Color e música com o DJ Beto Gomes. A tarde terminou com um lanche de convívio.

ATIVIDADES



Verão



Vindimas



Parque de Santo Inácio



Visita ao parque



Desfolhada



Dia do pijama



Dia do animal



Férias de Natal do CATL



Teatro sensorial

PROJETO PEDAGÓGICO: SER EM REDE



No âmbito do nosso projeto educativo, “Cres(ser) fora de portas”, as atividades desenvolvidas têm como principal objetivo promover aprendizagens significativas através do contacto direto com o exterior como espaço fundamental de descoberta, exploração e crescimento.

No ano letivo 2025/2026, o subtema “Ser sem rede” reforça a importância da autonomia, do pensamento crítico e da relação consciente com a tecnologia, privilegiando aprendizagens significativas em contextos reais. As diversas visitas e saídas pedagógicas realizadas ao longo do semestre permitiram às crianças contactar com diferentes realidades, estimular a curiosidade e construir conhecimento a partir da experiência.

A visita ao moinho assumiu particular relevância ao possibilitar a compreensão da evolução dos processos e das tecnologias ao longo do tempo, promovendo a comparação entre formas tradicionais de produção e os meios tecnológicos atuais.

No âmbito da educação para a saúde, destaca-se o projeto da nutricionista “Alimentar brincadeiras”, que para além das atividades desen-

volvidas em sala, recorre à narração de histórias em forma de teatro, usando a tecnologia para a projeção de cenários. Esta utilização da tecnologia surge integrada de forma intencional, permitindo às crianças reconhecer diferentes formas de expressão e comunicação, articulando tradição e modernidade.

De forma a envolver as famílias nesta temática, no dia do cinema foi enviado um vídeo de sensibilização para a utilização consciente das tecnologias, com o objetivo de ser visto em família e promover assim momentos de reflexão e diálogo em contexto familiar.

Deste modo, as atividades realizadas refletem o subtema “Ser sem rede”, evidenciando a importância das experiências fora de portas e da utilização pedagógica e equilibrada da tecnologia no processo educativo.



MERCADO DE NATAL DO CATL – UM PROJETO DE PARTILHA, UNIÃO E CRESCIMENTO

Durante a primeira semana de dezembro, entre os dias 2 e 5, o CATL abriu as suas portas à comunidade educativa para a realização do Mercado de Natal, que decorreu diariamente das 17h às 19h. Esta iniciativa contou com a participação ativa das crianças do CATL, das colaboradoras e das famílias, criando um ambiente acolhedor, festivo e profundamente marcado pelo espírito natalício.

O Mercado de Natal foi o resultado de um trabalho desenvolvido de forma contínua e articulada ao longo das semanas que antecederam o evento. As crianças estiveram envolvidas em todo o processo, desde a preparação e criação dos produtos até à organização das bancas, promovendo a criatividade, a autonomia, o sentido de responsabilidade e o trabalho em grupo.

Importa destacar a valiosa colaboração das salas do Berçário, da Creche e do Pré-Escolar, que também contribuíram para este mercado, enriquecendo-o e fortalecendo a ligação entre as diferentes valências da instituição. Esta arti-

culação permitiu promover um verdadeiro espírito de comunidade, onde todos se sentiram parte integrante do projeto.

Esta iniciativa surgiu no âmbito do Projeto Pedagógico do CATL, intitulado “Juntos somos mais”, que tem como base o desenvolvimento de valores como a amizade, a união, a cooperação e a entreajuda. O Mercado de Natal foi uma expressão prática destes princípios, demonstrando que o trabalho coletivo potencia aprendizagens significativas e contribui para o crescimento pessoal e social das crianças.

Para além do seu caráter pedagógico, o Mercado de Natal constituiu também um importante momento de convívio e aproximação entre o CATL e as famílias. A presença e envolvimento dos encarregados de educação reforçaram os laços de confiança e colaboração, essenciais para o desenvolvimento harmonioso das crianças.

O balanço desta iniciativa é extremamente positivo. Mais do que os resultados obtidos, destacou-se o ambiente de alegria, partilha e cooperação vivido ao longo dos dias, bem como o entusiasmo e orgulho demonstrados pelas crianças ao apresentarem o seu trabalho, celebrando o verdadeiro significado do espírito de Natal.



TÉNIS DE MESA

COMPROMISSO COM A EXCELÊNCIA

Com o arranque da época desportiva 2025/2026, em setembro, a secção de Ténis de Mesa da CPA reafirmou a sua ambição e compromisso com a excelência. Os objetivos traçados para esta temporada refletem a determinação do clube em crescer e consolidar a sua posição nas principais competições nacionais e distritais.

Resultados:

Torneio de Abertura da nova época desportiva, promovido pela Associação de Ténis de Mesa de Braga: Sub11 / Sub 13 Femininos - 1.ª Eva Pedrosa; Sub15 / Seniores Femininos - 3.ª Sofia Lourenço; Para Ténis de Mesa (Desporto Adaptado) - 1.º Ernesto Pereira/2.º Rodrigo Alves/3.º Ricardo Vilas; Sub15 Masculinos - 3.º Salvador Fontes / 3.º Salvador Pires; Seniores Masculinos - 1.º Xavier Silva.

XX Torneio Aberto do Concelho de Vagos 2025 (Categoria 800): 1º Inês Fernandes; 2º Íris Gonçalves.

WTT Feeder Gaia 2025 – prova internacional: Susana Costa, que também representou Portugal na competição, participou num evento que recebeu os melhores atletas do ténis de mesa mundial. A nossa atleta marcou presença em mais uma prova internacional, contribuindo, deste modo, para a sua experiência pessoal nos circuitos mundiais, com um altíssimo nível de exigência.



10.º Torneio Internacional Cidade de Lamego: Individuais (Seniores Femininos) – 2ª Inês Fernandes, 3ª Susana Costa; Individuais (Seniores Masculinos), 2º Tomás Saavedra; Coletivos (Equipas Seniores), 1.º Equipa Feminina; 2º Equipa Masculina.

Círculo Nacional de Para Ténis de Mesa Cidade de Penafiel: Classe 6/7 – 2º Ricardo Vilas.

Campeonato da Europa Para Ténis de Mesa

Importa realçar a participação de Avelino Monteiro, em representação de Portugal, no Campeonato da Europa de Para Ténis de Mesa, que decorreu em Helsingborg, na Suécia.

A Seleção Nacional orientada pelo treinador Afonso Vilela realizou um excelente campeonato, sendo que a presença do nosso atleta Avelino Monteiro, em mais uma convocatória da FPTM, enche de orgulho a CP Alvito e toda a comunidade do ténis de mesa barcelense.



ENTREVISTA COM...

FERNANDA SENRA: QUANDO CUIDAR É UMA VOCAÇÃO

Há 24 anos ao serviço da Casa do Povo de Alvito, Fernanda Senra dedica-se diariamente a garantir dignidade, conforto e afetividade aos idosos que acompanha. Começou no berçário, mas foi no apoio direto ao idoso que encontrou a sua verdadeira vocação: cuidar com respeito, escutar com atenção e estar presente nos momentos que realmente importam. À beira de uma nova etapa da sua vida, partilha connosco a experiência, os desafios e a gratificação de uma carreira inteiramente dedicada ao bem-estar do outro.

Pode contar-nos qual é a sua função na Casa do Povo de Alvito e há quanto tempo faz parte da equipa?

Desempenho funções no apoio direto ao idoso, contribuindo diariamente para um envelhecimento mais digno, próximo e acolhedor. Estou ao serviço dos utentes da Casa do Povo de Alvito, apoiando na higiene pessoal, na alimentação e no acompanhamento diário, procurando sempre escutá-los e estar presente para que se sintam cuidados e acarinhados. Ao longo do tempo, acabo muitas vezes por ser também confidente.

Faço parte desta instituição há 24 anos. Iniciei o meu percurso profissional na Casa do Povo de Alvito na área do berçário, onde permaneci durante o primeiro ano.

O que a levou a escolher trabalhar na área do apoio direto a idosos?

O gosto pelo contacto humano e, em especial, pelo trabalho com os mais velhos. Todos os dias aprendo com eles, com as suas histórias, experiências e ensinamentos.



Quais são as principais responsabilidades que assume no dia a dia?

Cuidar de cada utente da melhor forma possível, com respeito, dedicação e sentido de responsabilidade, garantindo o seu conforto e bem-estar.

Que aspectos considera mais desafiantes no seu trabalho?

O maior desafio surge quando os utentes apresentam maiores limitações ao nível da autonomia. No entanto, é muito gratificante acompanhar a sua evolução e perceber que, com apoio e incentivo, conseguem melhorar e ganhar mais independência. O mesmo acontece ao nível da comunicação, pois alguns utentes têm dificuldades na fala ou não comunicam,

mas com estímulo adequado, muitos acabam por evoluir.

Como lida com idosos com diferentes níveis de autonomia e necessidades?

Cada utente é único e deve ser tratado como tal. É fundamental ter sensibilidade para compreender as necessidades individuais e adaptar a forma de cuidar, respeitando sempre as diferenças de cada um.

Como incentiva a autonomia e a participação dos idosos nas atividades?

Procuro motivar os utentes, mostrando que todas as atividades são importantes e que cada um é útil e capaz de participar, promovendo a autoestima e o sentimento de pertença.

O que considera mais gratificante no seu trabalho?

Acompanhar a evolução de cada utente, mesmo nos gestos mais simples do dia a dia. Por exemplo, há utentes que inicialmente recusam tomar banho e, com o tempo, passam a ser eles próprios a solicitar esse momento.

Como acredita que o papel do auxiliar de ação direta contribui para a saúde e o bem-estar dos idosos?

Os cuidados diários, desde a higiene à alimentação, são essenciais para o bem-estar físico e emocional dos idosos. A atenção ao detalhe - como o cuidado com o cabelo, a hidratação da pele e o acompanhamento diário - contribui significativamente para a sua qualidade de vida.

Vai deixar a profissão em breve. Como se sente em relação a isso e que conselho deixaria a quem pretende seguir esta profissão?

Sinto um profundo sentimento de dever cumprido, pois ao longo destes 24 anos procurei sempre dar o meu melhor. Não sei se será apenas uma pausa ou algo mais definitivo, mas esta etapa servirá para dedicar mais tempo à minha família.

Independentemente do futuro, o trabalho social e o fazer o bem ao próximo fazem parte da minha essência.

A quem deseja seguir esta profissão, aconselho que goste verdadeiramente do que faz e que cuide dos outros como gostaria de ser cuidado.

CRISTINA FERNANDES: A VOCAÇÃO DE QUEM VIVE A EDUCAÇÃO TODOS OS DIAS

Há 11 anos na Casa do Povo de Alvito, Cristina Fernandes encontrou na área da educação o caminho que verdadeiramente a realiza. Começou nos serviços gerais, passou pelo lar e pelo transporte de crianças, até descobrir na creche a vocação que a levou a formar-se e a abraçar a profissão de auxiliar de ação educativa. Hoje, dedica-se diariamente a cuidar, orientar e acompanhar as crianças nos seus primeiros passos, num trabalho feito de desafios, aprendizagens e muito afeto.

Qual a sua profissão e desde quando trabalha na CPA?

A minha profissão é auxiliar de ação educativa. Trabalho na CPA há 11 anos.

O meu percurso começou em 2004, no início como serviços gerais, dava apoio na parte do lar, fazia limpezas e transporte de crianças. Trabalhei mais ou menos 6 anos assim. Depois, surgiu uma vaga na parte da infância na sala de creche. Foi aí que comecei o meu percurso como auxiliar. Na altura, ainda não tinha a formação, mas como queria subir de categoria, fui fazer à noite a formação.

O que a motivou a escolher a sua profissão?

O que realmente me motivou a escolher esta profissão foi o facto de ser muito desafiante.

Já tive uma profissão antes na área têxtil, mas não me identificava com o que fazia e andava desmotivada, foi então que me inscrevi na CPA, num dia e, no outro, chamaram-me para uma entrevista. Em dois dias já estava lá a trabalhar.

Quais são as principais tarefas do seu dia a dia?

As minhas principais tarefas do dia a dia são: desde fazer o acolhimento a arrumar os pertences nos cabides dos mais pequenos, uma vez que estou com idades da creche que usam fraldas. Tenho que mudar as fraldas e fazer desfralde. No geral, a rotina diária é a higiene, a alimentação no refeitório e o apoio à educadora com as atividades na sala e a hora do sono. Ao fim do dia, estou no prolongamento, na entrega das crianças.

Qual é a parte mais desafiante do seu trabalho?

A parte mais desafiante é o facto de cada criança ser diferente, com a sua personalidade, pois aprendemos muito com eles, com as suas birras, as brincadeiras, o afeto, e educação. Intergir é dar e receber com o coração.

Como lida com crianças de diferentes idades e necessidades?

Lidar com crianças de diferentes idades é uma aprendizagem mútua e constante. Cada idade tem os seus desafios. Uma criança com idade da creche requer muita atenção, afeto e brincadeira. Já a criança do pré-escolar tem outras exigências ao nível da autonomia e respeito pelos outros.

Como promove a autonomia e o desenvolvimento das crianças?

Para promover a autonomia e o desenvolvimento das crianças, eu tento dar-lhes ferramentas, como por exemplo aprender a atar os sapatos, a ir à casa de banho sozinhos, puxar a roupa sozinhos, usar papel higiénico, puxar o autoclismo, arrumar os brinquedos nas respetivas áreas, lavar as mãos sozinhos e a comer sem ajuda.

O que considera mais gratificante no seu trabalho?

No meu trabalho, o mais gratificante é mesmo lidar com as crianças, o afeto que recebo, a interação com eles e com as respetivas famílias é



muito bom.

A relação com a equipa educativa, que é uma parte muito importante, pois ajudamos a planear as atividades, numa troca de ideias. Isso depois reflete-se no dia a dia com momentos felizes com as crianças.

Como acredita que o papel do auxiliar da infância contribui para o desenvolvimento global da criança?

Acredito, sem dúvida alguma, que uma auxiliar de ação educativa contribui e muito para o desenvolvimento de uma criança. A auxiliar está lá a maior parte do tempo, a cuidar da higiene, da rotina da sala, está lá quando chora para dar mimo e consolar a falta dos pais. No geral, a auxiliar completa a educadora no meu ver.

Que conselho daria a alguém que quer seguir esta profissão?

O meu conselho para alguém que quer seguir esta profissão é ser o mais humano possível com as crianças pois elas só precisam de atenção e carinho para serem felizes e saudáveis.

PROJETO MONTESSORI

MONTESSORI UM IMPULSIONADOR DA DESCOBERTA E EXPLORAÇÃO DA NATUREZA!



A metodologia Montessori, tão falada atualmente, inspira-nos para práticas mais ativas e para a descoberta e inovação de novos métodos adaptados às nossas crianças. É esta abordagem que nos traz desafios para que a nossa prática seja constantemente adaptada ao meio em que nos encontramos.

Foi através destas explorações e interesses em inovar e adaptar o contexto ao brincar “mais livre” da criança que surgiu a criação de um espaço na natureza pura. Este espaço, denominado “**Jardim das Descobertas**”, foi implementado no ano letivo de 2023/2024, mas, devido a alterações de infraestruturas, este jardim passou a ter uma nova localização, agora de mais fácil acesso à creche e ao jardim de infância.

Como sabemos, é da natureza que nascemos e é em contacto com ela que nos autorregulamos e que surgem as aprendizagens mais significativas. Com base em Montessori e noutras pedagogias ativas, nascerá um novo Jardim das Descobertas, onde cada canto respirará natureza e permitirá às crianças explorarem livremente o mundo natural. Este espaço contará com cozinha de lama, pintura livre, cantinho das construções naturais, canteiros sensoriais, cantinho da leitura ao ar livre e do relaxamento, cantinho de experimentação de sons e de movimento, bem como áreas de movimento livre e estruturado, ateliers livres e um espaço de reunião e de grupo. Estes espaços serão sempre ajustados e adaptados ao desenvolvimento das crianças. Como Maria Montessori destacou numa das suas frases célebres, “o exterior é uma extensão da sala de aula”. Assim, pretendemos que



este jardim seja parte ativa e integrante da aprendizagem diária das crianças. O contacto direto com a natureza permite-lhes observar e absorver o mundo através da visão, da audição, do tato, do olfato e do paladar. É através dos sentidos que compreendemos o

mundo. Ao conectar-se com a natureza, as crianças aprendem a apreciá-la e a cuidar do meio ambiente. Este jardim proporcionará contacto com diferentes texturas, sons, aromas e sabores, promovendo uma aprendizagem prática sobre os ciclos de vida e a importância do sol, da chuva e das plantas. Destacamos também a relevância deste espaço para o desenvolvimento da criatividade e imaginação da criança, de forma envolvente, natural e necessária, especialmente neste momento de vida digital que atravessamos. Um jardim sensorial como o que nascerá representa muito mais do que um espaço verde. Ao criar um espaço destes, oferecemos às crianças uma oportunidade única de explorar e sentir o mundo de forma divertida, natural e verdadeiramente significativa.

Aprender lá fora, de uma forma lúdica, é a forma mais natural e saudável da criança se desenvolver.



HORÁCIO RIO: ENTRE PINHEIROS E GRUAS, UMA VIDA DE ALTURAS

Horácio Rio, 85 anos, nasceu em Deão e construiu uma história feita de coragem, trabalho e sonhos que atravessaram fronteiras.

A infância de Horácio foi curta e dura. Filho de uma mãe viúva, cresceu numa casa pobre, onde três irmãos partilhavam uma cama e muitas vezes dormiam no chão. Aos sete anos, já servia noutras casas “para comer”, diz com simplicidade. A escola foi um privilégio breve, interrompido pelo trabalho que não podia esperar.

Naqueles tempos, a fome era companheira constante. As brincadeiras eram bolas de farrapos e jogos entre aldeias, mas também aventuras para matar a miséria, como roubar uvas para encher a barriga. A mãe, mulher de força, lavava roupa e apanhava pinhas para fazer carvão. Horácio ajudava sempre, subindo aos pinheiros com um gancho ao pescoço. “Era uma vida dura, mas a gente aguentava”, resume.

O sonho que começou num comboio

Em 1960, livre da tropa, começou a trabalhar nas obras em Lisboa. Mas o sonho era maior: emigrar para França. Partiu de comboio, sozinho, sem falar francês. “Foi a melhor coisa que fiz”, conta com convicção. A viagem foi longa, cheia de incertezas, mas a esperança falava mais alto.

Em França, dormiu em barracas e trabalhou nas obras até se tornar manobrador de guias. “Cheguei a trabalhar a 300 metros de altura”, conta, orgulhoso. Ganhou respeito, fez formação e até recebeu uma medalha do Ministério do Trabalho francês. “Nunca mandei ninguém para o hospital”, afirma, lembrando os riscos que corria todos os dias. Viveu 18 anos naquele país, sempre poupando para construir uma casa em



Portugal. Casou-se cedo, trouxe a esposa e os filhos para junto de si, primeiro numa caravana, depois numa casa modesta. “Tudo o que tenho foi com muito sacrifício”, afirma.

Entre conquistas e tragédias

A vida também lhe trouxe dores. Perdeu a sua esposa após décadas de companheirismo e criou cinco filhos, três nascidos em França e dois em Portugal. “Foi uma boa companheira”, diz, com saudade. Depois da viuvez, encontrou novamente companhia, mas também enfrentou quedas e problemas de saúde que o levaram a procurar segurança na Casa do Povo de Alvito.

Entre as histórias que guarda, há uma que nunca esquece: o dia em que a caravana onde vivia



com a família incendiou, levando tudo - roupas, documentos, dinheiro. "Foi um susto grande, mas ninguém se magoou", recorda. Ou as festas portuguesas em França, onde se juntava à comunidade para matar saudades da terra. "A gente trabalhava muito, mas também cantava", lembrando as cantigas que ainda hoje entoa no lar.

O conselho de quem viveu muito

Olhando para trás, considera que a maior conquista foi ter emigrado. "Quem vai, tem de poupar", aconselha aos jovens. "Não gastem em discotecas, guardem para o futuro." E qual o segredo para chegar aos 85 anos com energia? "Não sei... talvez cantar e rir muito", responde, lembrando que a alegria sempre foi a sua companheira.

Depois de regressar a Portugal, dedicou-se à terra, comprou um trator e cultivou vinhas. "Sempre gostei da lavoura", diz. Hoje, vive rodeado de memórias e histórias que contam a saga de uma geração que fez do trabalho a sua bandeira. Horácio é a prova de que a força e a

esperança podem vencer a pobreza, a distância e a saudade. Uma vida feita de coragem, amor à família e vontade de recomeçar.

A Vida no Lar: Um Novo Capítulo

Hoje, Horácio vive na Casa do Povo de Alvito rodeado de histórias e novas amizades. "Aqui sinto-me seguro", afirma. Participa em jogos, ginástica e canta sempre que pode. "Gosto da ginástica da Elizabeth e do jogo da bola", diz com entusiasmo. Para ele, o lar não é um lugar de solidão, mas de partilha. "Dou-me bem com toda a gente. Gosto de animar quem está mais em baixo", confessa, com aquele sorriso que nunca perdeu.

O espaço tornou-se uma extensão da sua casa, onde encontra companhia e atividades que lhe dão alegria. "É importante não ficar sozinho", reflete. Depois de uma vida de trabalho árduo, o lar é agora um refúgio de tranquilidade, mas também de movimento e convívio. "Aqui, a gente ri, conversa e vive", resume, mostrando que a velhice pode ser sinónimo de vida plena.

A NOSSA HISTÓRIA

2004: UM MARCO HISTÓRICO NA SOLIDARIEDADE SOCIAL EUROPEIA

Em 2004, a Casa do Povo de Alvito fez história ao tornar-se a primeira IPSS certificada em Portugal e na Europa pela norma ISO 9001:2000. Este feito pioneiro não foi apenas um selo de qualidade – foi um compromisso com a excelência, a transparência e a melhoria contínua. Na mesma altura, a Casa do Povo celebrava 60 anos. Um momento que reforçou o papel da Casa do Povo como referência na solidariedade social, inspirando outras organizações a seguir o mesmo caminho e elevando os padrões do setor.



A CPA tornou-se a primeira IPSS certificada pela norma ISO 9001:2000, um feito que não só destacou a instituição como pioneira, mas também reforçou o compromisso com a competência, responsabilidade e inovação permanente. Este marco histórico não aconteceu por acaso. Foi fruto de uma visão clara e de um trabalho rigoroso, que envolveu toda a equipa e exigiu dedicação, planeamento e uma cultura organizacional centrada na qualidade. A certificação ISO 9001 é reconhecida mundialmente como um padrão rigoroso que garante a prestação de serviços com eficiência, segurança e foco na satisfação dos utentes. Para a Casa do Povo de Alvito, significou mui-

to mais do que um selo: foi a validação de décadas de trabalho em prol da comunidade.

O significado da certificação

A certificação pela norma ISO 9001:2000 implicou uma transformação profunda na forma como a instituição operava. Cada processo foi analisado, cada serviço foi ajustado para garantir que os padrões de qualidade fossem cumpridos. Este compromisso trouxe benefícios diretos para os utentes, que passaram a usufruir de serviços mais organizados, transparentes e eficazes. Mas a certificação também trouxe uma responsabilidade acrescida: melhorar continua-

mente. A qualidade não é um destino, mas um caminho que exige atualização constante, inovação e capacidade de resposta às novas exigências da sociedade. Em 2004, este passo colocou a Casa do Povo de Alvito na vanguarda das instituições sociais, tornando-a uma referência nacional e europeia.

60 anos de história e compromisso

Na mesma altura, a Casa do Povo celebrava 60 anos de existência, reforçando o seu papel como referência na promoção da solidariedade social. Desde a sua fundação, em 1944, tem sido um espaço de apoio, inclusão e desenvolvimento cultural, oferecendo serviços que vão muito além do assistencialismo: educação, cultura, desporto e integração comunitária. As comemorações dos 60 anos foram marcadas pela IV Semana Cultural, que trouxe à comunidade momentos inesquecíveis: espetáculos de dança, torneios desportivos, exposições, teatro e conferências sobre qualidade e solidariedade social. Um dos pontos altos foi a apresentação

do hino oficial da Casa do Povo, símbolo da identidade e união que caracteriza esta instituição. **Um legado que continua a inspirar**

Este marco histórico não foi apenas um reconhecimento do passado, mas também um impulso decisivo para o futuro. A certificação reforçou a responsabilidade da Casa do Povo de Alvito em manter padrões elevados e continuar a inovar no apoio à comunidade. Hoje, mais de duas décadas depois, este compromisso permanece vivo, refletindo-se na forma como a instituição se adapta às novas realidades sociais e tecnológicas. A história da Casa do Povo de Alvito é feita de pessoas, valores e conquistas. É uma história que nos lembra que a qualidade não é um destino, mas um caminho contínuo. E é esse caminho que continuamos a trilhar, com a mesma dedicação e espírito pioneiro que nos levou a ser os primeiros.

In 75 anos ao Serviço do Povo
Registos históricos e testemunhos

08 de Abril de 2004

A VOZ do MINHO

3
ACTUAL

Casa do Povo de Alvito é a primeira IPSS certificada

A Casa do Povo de Alvito é a primeira IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) do país e da Europa a ser certificada pela norma de sistema de Gestão da Qualidade, EN ISO 9001:2000.

"Quando, nos dias de hoje, a qualidade dos lares de terceira idade é constantemente colocada em causa, a Certificação de Qualidade atribuída à nossa instituição vem reafirmar o nosso Lar de Idosos e todas as outras valências ao serviço da comunidade" salienta a directora da instituição, Isabel Pinheiro que refere ainda que em Alvito S. Pedro "para além de boas infra-estruturas, oferecemos pessoas com formação, carinho e conforto".

Para a responsável da Casa do Povo a certificação é também "um meio de garantir a fidelização dos utentes, através da valorização dos serviços e da diferenciação". Depois de afirmar que a instituição procura "promover uma melhoria contínua", Isabel Pinheiro frisou que "um vez por ano, é feita a avaliação do grau de satisfação dos utentes e, em 2003, os resultados foram muito positivos pois o grau de satisfação rondou os o-



tenta por cento".

Na Casa do Povo de Alvito foi certificada a cozinha e o sistema de gestão de qualidade, o que implicou o cumprimento de toda a legislação existente. O responsável da CPA dizem ainda que a certificação é "o meio através do qual um utente pode confiar numa instituição e é

extremamente eficaz quando realizada por um credível organismo de certificação, de acordo com os requisitos de uma acreditação racional".

60 ANOS

A Casa do Povo de Alvito vai comemorar o 60º aniversário. O programa,

que integra a IV Semana Cultural, decorre de 13 a 17 de Abril.

Segundo Isabel Pinheiro, na celebração oficial do 60º aniversário da instituição, mas também o seu estatuto de primeira instituição nacional certificada". A directora

deriou ainda que o momento alto do dia 17 será a homenagem aos corpos sociais e salientou "a dedicação e o empenho do presidente Manuel Pinheiro Miranda e do tesoureiro Manuel Marques que há 34 anos se dedicam a esta causa".

A Semana Cultural inclui, entre outras activi-

dades, um espectáculo de dança, um torneio de ténis de mesa, representações teatrais e jogos tradicionais.

No dia 17, será apresentado o hino oficial da Casa do Povo pela Fanfarra da Didávi, hasteada a bandeira de Certificação de Qualidade e apresentada a página da instituição na internet.

A sessão solene contará com a presença do Ministro do Trabalho e Solidariedade Social, Bagão Félix, e do presidente da Câmara de Barcelos, Fernando Reis. No final, haverá uma sessão de foto de artícola.

A Casa do Povo de Alvito foi fundada em 1944. Em Junho de 1987, com a inauguração de um novo edifício, a instituição apostou na difusão da cultura e no desenvolvimento de actividades de tempos livres.

Dez anos depois, em abril de 1997, inicia-se a construção de um edifício de raiz para funcionamento das valências de creche, pré-escolar, actividades de tempo livre, lar, centro de dia e apoio domiciliário. O edifício é inaugurado em 2001. Actualmente, a Casa do Povo de Alvito funciona com duzentos e quarenta utentes.

CASA DO PVO DE ALVITO
PRIMEIRA IPSS
CERTIFICADA

Isabel Pinheiro | Isabel Oliveira

A Casa do Povo de Alvito (CAP), da freguesia de Alvito S. Pedro, distrito de Viseu, é a primeira IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) a ser certificada pela norma de sistema de Gestão da Qualidade, EN ISO 9001:2000. No dia 17 de Abril, dia da sua 60.ª aniversário, suas sesses solenes lá, centro de dia, creche, pré-escolar e ATL e cumprindo todas as regras de qualidade, assinala-se o dia da certificação da qualidade dos lares da comunidade. Ainda assim, o diretor social, Bagão Félix e a directora da instituição, Isabel Pinheiro, "a certificação é só o começo. Neste momento, o lar de idosos e a creche, que é a sua principal actividade, conseguiram uma alta grandeza de espírito. A Casa do Povo de Alvito, que é um lar de idosos, um ATL e pré-escolar de 20 a 300 crianças, que é um lar depois de uma avaliação interna, 80% da população total da freguesia de Alvito que conta com os serviços da instituição. Para a Casa do Povo de Alvito, segundo Isabel Pinheiro, o pessoal frequenta cursos de formação e de qualificação, mantém-se a sua formação e reinvestimento nas suas áreas.

Além disso, a instituição vai integrar as comemorações dos 60 anos da sua existência na IV Semana Cultural, tem um

programa vasto. Assim, na terça-feira, dia 13, depois da missa da sessão de abertura às 15h, vai ter lugar um espetáculo de dança, um torneio de ténis de mesa, representações teatrais e jogos tradicionais.

No dia 17, dia da certificação da qualidade, que é o dia da Casa do Povo de Alvito, dia da sua 60.ª aniversário, terá lugar um torneio de ténis de mesa e as representações teatrais e jogos tradicionais.

No quinta-feira, pelas 15h, vão decorrer jogos tradicionais e a cerimónia de entrega da qualificação dos lares da comunidade. Os corpos sociais festejados e os representantes das instituições que permitem a festejada.

No sexta-feira, depois de uma representação teatral vai ter lugar a cerimónia de encerramento da IV Semana Cultural. No sábado, vai decorrer a cerimónia do 60.º aniversário, que contará com a presença do ministro do Trabalho e da Solidariedade Social, Bagão Félix e do presidente da Câmara de Barcelos, Fernando Reis.

Na quinta-feira, dia 14, depois de uma acreditação interna, 80% da população total da freguesia de Alvito que conta com os serviços da instituição. Para a Casa do Povo de Alvito, segundo Isabel Pinheiro, o pessoal frequenta cursos de formação e de qualificação, mantém-se a sua formação e reinvestimento nas suas áreas.

Além disso, a instituição vai integrar as comemorações dos 60 anos da sua existência na IV Semana Cultural, tem um

DESEJA A FORMA
a.cachada
PORTAS E A
Quinta da Espinheira, I

MOTRICIDADE FINA NOS IDOSOS



A motricidade fina consiste na capacidade de realizar com as mãos e dedos movimentos precisos e coordenados, com controlo e destreza.

No processo de envelhecimento natural é comum haver perda de força, coordenação, destreza manual e sensibilidade tátil, que leva a que seja mais difícil realizar atividades da vida diária.

As alterações na motricidade fina estão diretamente relacionadas com a perda da autonomia funcional. Tarefas como utilizar talheres, manusear objetos de cuidados pessoais, abotoar roupa ou segurar objetos de pequenas dimensões tornam-se mais difíceis. Associada à perda de motricidade fina está uma série de problemas de saúde comuns no processo de envelhecimento, como doenças neurológicas, artrite, artroses ou simplesmente o desuso funcional.

A fisioterapia intervém na manutenção da motricidade fina em idosos, através de exercícios específicos de mobilidade, exercícios dos músculos intrínsecos da mão, coordenação, treino sensorial, atividades que exigem controlo e

precisão e atividades funcionais. Este trabalho acaba por ser individualizado e centrado nas limitações e necessidades de cada um.

Em suma, o estímulo contínuo da motricidade fina é um componente essencial no cuidado ao idoso, permitindo minimizar a dependência nas tarefas diárias e no cuidado básico. Contribui, assim, para uma melhor autoestima, diminuição do isolamento social e para um envelhecimento ativo e funcional.



VOLUNTARIADO

O VOLUNTARIADO DE DOMINGOS SOUSA: O CORAÇÃO QUE SE OFERECE



Aos 61 anos, Domingos Coelho Sousa é um daqueles exemplos discretos de dedicação comunitária que merece ser contado.

Carpinteiro de profissão e residente em Alvito, leva mais de uma década a oferecer, de forma totalmente voluntária, os seus conhecimentos em serviços de manutenção e carpintaria. Faz-lo sem esperar nada em troca, apenas movido pela vontade de ajudar e pelo prazer de ver o resultado do seu trabalho melhorar a vida de quem mais precisa. Mas o voluntariado de Domingos vai muito além do que as suas mãos podem construir. A música, que faz parte da sua vida há muitos anos, é outra das formas através das quais espalha alegria. Toca concertina e integra dois grupos musicais: "Dimensão Minhota" e "Ta Barato". Aos domingos, quando muitos descansam,

ele parte para mais uma missão: animar os idosos dos lares da Casa do Povo de Alvito e de outras instituições. Leva a concertina, a boa disposição e uns miminhos, além de uma palavra carinhosa e do tempo que dedica a escutar quem já pouco é ouvido. As visitas dominicais são para muitos idosos um dos momentos mais aguardados da semana. Domingos entra, toca, conversa, ouve histórias repetidas e partilha outras tantas. E no final, há sempre palmas – não apenas pela música, mas pela atenção sincera que oferece. O que para ele é simples, para muitos significa quebrar a solidão e sentir-se lembrado. A ligação de Domingos aos lares tem também uma dimensão pessoal. O seu pai esteve institucionalizado até falecer no ano passado, e foi precisamente durante a construção da ala nova do lar – obra em que participou com a empresa onde trabalhava – que começou a observar mais de perto a realidade dos residentes. Ali percebeu a solidão de muitos idosos e a falta de visitas que tantos enfrentam. Foi esse confronto com a vulnerabilidade alheia que o inspirou a fazer mais e a estar mais presente. Hoje, Domingos é um defensor convicto do voluntariado e um entusiasta na missão de motivar outros a seguir o mesmo caminho. Aconselha as pessoas a visitarem lares e a dedicarem algum tempo a quem está só. "Basta uma conversa", costuma dizer, lembrando que não é preciso um grande gesto para fazer a diferença. A história de Domingos é, no fundo, a história de um homem que doa o que tem: o seu ofício, a sua música e o seu tempo. E ao fazê-lo, demonstra que o voluntariado não exige cargos, nem recursos especiais – basta um coração disponível.

AVÓS E NETOS

PROJETO “QUE NUNCA CAIAM AS PONTES ENTRE NÓS”: FORTALECER LAÇOS

Há dois anos nasceu o projeto “Avós e Netos – Que Nunca Caiam as Pontes Entre Nós”, com um propósito simples e profundo: aproximar gerações e fortalecer laços humanos que o tempo e as circunstâncias, por vezes, afastam.

A iniciativa tem vindo a promover visitas regulares das crianças aos nossos idosos, criando espaços de encontro, partilha e afeto. Em cada visita, constroem-se pontes feitas de sorrisos, histórias, brincadeiras, memórias e gestos de carinho que atravessam idades e realidades distintas.

Para os idosos, estes momentos ajudam a quebrar a solidão; ajudam-nos a sorrir, a reviver a sua meninice e a pensar que “eu nunca fui as-

sim tão pequenino”. Para as crianças, o convívio com os mais velhos ensina o respeito, a empatia, a partilha e a compreender melhor os idosos. Ao longo destes dois anos, o projeto tem-se afirmado como um espaço de crescimento mútuo, onde avós “do coração” e netos descobrem que as diferenças geracionais não separam — pelo contrário, enriquecem. Cada encontro reforça a certeza de que as relações humanas são fundamentais para o bem-estar emocional e social de todas as idades.

“Que nunca caiam as pontes entre nós” não é apenas um nome, mas um compromisso contínuo com a construção de uma comunidade mais próxima, inclusiva e humana, onde o cuidado, a presença e o afeto são partilhados de geração em geração.



ATIVIDADES

SOPA DE LETRAS LEGUMINOSAS

E	J	O	C	I	B	E	D	O	A	R	G	V
D	S	G	S	L	S	F	E	I	J	A	O	T
A	O	S	E	S	H	D	R	J	Ç	X	R	A
D	I	E	T	A	A	B	S	L	L	E	N	S
I	C	V	N	M	X	H	X	Z	M	I	S	A
R	I	E	A	A	X	S	J	O	E	D	E	H
O	F	M	I	J	B	J	Ç	T	R	E	T	L
I	E	S	C	O	L	O	O	E	V	M	N	I
R	N	H	A	S	B	R	Ç	D	I	O	E	T
P	E	H	S	C	P	X	E	U	L	L	M	N
L	B	V	V	J	E	S	V	A	H	H	E	E
L	B	F	A	V	A	S	L	S	A	A	S	L
N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	R	S	L

Benefícios
Demolhar
Dieta
Edamame
Ervilhas
Favas
Feijão
Grão de bico
Lentilhas
Nutrientes
Prioridade
Proteína
Saciantes
Saúde
Secas
Sementes
Soja
Tremoço

ANEDOTA

Ao engano

Um senhor velhinho procurou um ortopedista porque andava com dores há algum tempo.
No prédio onde ficava o consultório médico havia também uma firma de advogados.
O velho senhor entra, por engano, no escritório de advogados.
E o advogado perguntou: – Em que posso ajudá-lo?
Estou com uma dor no joelho esquerdo que você nem imagina! – respondeu o velho.
– Eu acho que o senhor se enganou no gabinete, eu sou formado em direito!
E o velho responde: – Mas agora há médicos para cada joelho?

ADIVINHAS

- 1- O que é, o que é? Nunca volta, embora nunca tenha ido.
- 2- O que é, o que é? Quanto mais se tira mais se aumenta.
- 3- O que é, o que é? Mesmo atravessando o rio não se molha.
- 4- O que é, o que é? Tem no meio do ovo.
- 5- O que é, o que é? Tem 5 dedos, mas não tem unha.

1- O passado; 2- O buraco; 3- A ponte; 4- A letra V; 5- A uva



IRS SOLIDÁRIO

**Um gesto simples que pode
fazer toda a diferença!**



**Com a consignação do seu IRS
ajude-nos a reestruturar o nosso
JARDIM DAS DESCOBERTAS!**

11	CONSIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103	
Associações juvenis, de caráter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 798/2022, de 17 de novembro)	<input type="checkbox"/>	1104	
		NIF	IRS IVA
		5 0 0 9 3 4 1 7 7	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>