

afetos



Edição nº11 - 1º semestre 2026

Casa do Povo de Alvito

www.casadopovodealvito.org



INSTITUCIONAL

Habitação Colaborativa
P. 06

TÉNIS DE MESA

Equipa Sénior Feminina
regressa à 1ª Divisão
P. 12

A NOSSA HISTÓRIA

Um marco histórico na
solidariedade social europeia
P. 22

ÍNDICE

Editorial.....	P. 3
Institucional.....	P. 4
Terceira Idade.....	P. 8
Infância.....	P. 10
Ténis de Mesa.....	P. 12
Semana Cultural	P. 16
Vidas	P. 18
Saúde	P. 20
Avós e Netos	P. 22
A nossa história	P. 24
Voluntariado	P. 25
Dicas d'Avó	P. 26

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 11: 1º Semestre 2026 | **Periodicidade:** Semestral



José Silva
Presidente da Direção CPA

O ano de 2026 tem sido, para a Casa do Povo de Alvito, um tempo particularmente rico em vivências, encontros e realizações. Ao longo destes meses, a nossa Instituição manteve viva a sua missão de proximidade, promovendo um vasto conjunto de atividades de carácter social, educativo, cultural e recreativo, que envolveram crianças, idosos, famílias, colaboradores, voluntários e toda a comunidade.

Cada iniciativa desenvolvida foi mais do que um momento isolado: foi um gesto de cuidado, um espaço de partilha e um reflexo do compromisso que nos une enquanto comunidade. Reforçámos, assim, aquilo que nos define há tantos anos — a capacidade de estar perto, de escutar e de responder com humanidade às necessidades de quem nos procura.

Entre os vários projetos que marcaram este ano, destaca-se de forma muito especial a construção do Complexo de Habitação Colaborativa e Comunitária, uma obra estruturante que se encontra em fase de conclusão e que representa um marco decisivo no percurso da Casa do Povo de Alvito.

Este novo complexo, composto por dez unidades de habitação colaborativa e comunitária, com capacidade para acolher trinta utentes, traduz uma visão contemporânea de cuidado e de inclusão. Mais do que um espaço físico, trata-se de um projeto de vida em comunidade, assente na autonomia, na dignidade e na convivência, respondendo de forma inovadora aos desafios do envelhecimento e da coesão social.

Desenvolvido no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), este investimento reforça a nossa capacidade de resposta e projeta o futuro da Instituição com responsabilidade e esperança. É um passo firme na construção de soluções sociais mais humanas, mais próximas e mais sustentáveis.

A concretização desta obra é também o reflexo do empenho coletivo da Direção, dos colaboradores, dos parceiros e de todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuem diariamente para o crescimento da Casa do Povo de Alvito. A todos, deixamos o nosso profundo agradecimento e reconhecimento.

O ano de 2026 ficará, assim, na memória da nossa Instituição como um tempo de trabalho intenso, de concretização de sonhos e de reforço daquilo que mais valorizamos: os afetos que nos ligam e que dão sentido à nossa missão.

Porque é nos afetos que encontramos a força para continuar.

RELATÓRIO E CONTAS DE 2025 APROVADO EM ASSEMBLEIA GERAL

Na Assembleia Geral de 27/03/2026, além da apreciação do Relatório de Atividades, com a descrição daquilo que de mais relevante foi executado nas várias valências da CPA ao longo do ano de 2025, foi deliberado aprovar as contas relativas ao exercício de 2025, as quais evidenciaram rendimentos no montante de 1.762.065,57 euros e gastos no valor de 1.595.180,04 euros, apurando-se um resultado líquido positivo com o valor de 166.885,53 euros.

O exercício de 2025 evidencia a diversidade das respostas sociais asseguradas pela Casa do Povo de Alvito, refletindo o esforço contínuo para responder às necessidades da população nas diferentes fases da vida. A atividade desenvolvida concentrou-se, sobretudo, na resposta de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), que representa a maior expressão da intervenção da Instituição, sendo igualmente relevante o trabalho desenvolvido nas respostas dirigidas à infância, nomeadamente a Creche e o Jardim de Infância. As restantes valências, Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, Cantina Social e Centro de Atividades e Tempos Livres, continuaram a desempenhar um papel importante no apoio às famílias e à comunidade, assegurando respostas de proximidade que contribuem para a promoção da qualidade de vida e da inclusão social. Os resultados alcançados refletem uma gestão financeira equilibrada e prudente, orientada para a sustentabilidade da CPA e para a manu-

tenção da qualidade dos serviços prestados. A boa administração dos recursos permitiu assegurar o normal funcionamento das respostas sociais e reforçar a missão da Casa do Povo de Alvito no apoio à comunidade. A Direção agradece a confiança dos associados, o empenho dos colaboradores e o apoio dos voluntários, parceiros e entidades que colaboram com a Instituição. O trabalho desenvolvido é fruto de um esforço coletivo que, diariamente, contribui para que a Casa do Povo de Alvito continue a ser uma referência de solidariedade, proximidade e serviço à população. A aprovação do Relatório e Contas de 2025 representa, assim, não apenas o cumprimento de uma obrigação estatutária, mas também a renovação da determinação de continuar a gerir a Instituição com responsabilidade, transparência e dedicação, procurando responder aos desafios futuros com a mesma determinação que tem caracterizado a sua ação ao longo dos anos.

FORMAÇÃO

A valorização e o desenvolvimento contínuo dos nossos colaboradores constituem uma das prioridades da Casa do Povo de Alvito.

Ao longo de 2026, já foram realizadas as ações de formação “Alimentação na Demência” (12 horas de componente teórica e 2 horas de componente prática) e “Medidas de Autoproteção” (4 horas teóricas). O plano formativo prossegue durante o segundo semestre, com destaque para a ação “Saúde e Socorrismo” (25 horas), que teve início em julho e inclui uma forte componente prática, incidin-

do na revisão de protocolos institucionais, boas práticas geriátricas e técnicas de posicionamento e transferência, promovendo simultaneamente a segurança dos utentes e a prevenção de lesões musculoesqueléticas nos colaboradores. Estão ainda previstas as seguintes ações: “Humanização dos Cuidados e Gestão de Conflitos na Prestação de Cuidados”, “Demência no Idoso”, “Necessidades Educativas Especiais”, “Regime Geral de Prevenção da Corrupção”, “Boas Práticas no Âmbito da Proteção de Dados Pessoais” e “Boas Práticas no Âmbito da Cibersegurança”. Com este plano de formação, reafirmamos o nosso compromisso com a melhoria contínua, a qualificação das nossas equipas e a excelência dos serviços prestados à comunidade.

JANTAR DAS CRUZES

No âmbito da Festa das Cruzes, a Direção da CPA promoveu uma iniciativa diferente, proporcionando a todos os colaboradores um momento especial de convívio e reconhecimento. No dia 27 de abril, os colaboradores foram convidados a desfrutar de um jantar no Bruno Pó Prego, num ambiente descontraído e marcado pela boa disposição. Esta iniciativa teve como principal objetivo agradecer o empenho, a dedicação e o profissionalismo demonstrados diariamente por toda a equipa, reforçando o espírito de união e proximidade entre colaboradores e Direção.

Mais do que um simples jantar, este encontro constituiu uma oportunidade para fortalecer os laços entre todos, promover o convívio fora do



contexto habitual de trabalho e partilhar momentos de alegria associados a uma das tradições mais emblemáticas da nossa comunidade. A Direção da Casa do Povo de Alvito acredita que iniciativas como esta contribuem para valorizar as pessoas que fazem parte da instituição, reconhecendo o papel fundamental de cada colaborador no cumprimento da sua missão e no crescimento contínuo da organização.

FESTIVAL DA CEREJA

Em maio, a CPA promoveu um passeio ao Festival da Cereja, em Resende, proporcionando aos participantes um dia repleto de convívio, tradição e descoberta.

A viagem teve início nas primeiras horas da manhã, com destino a Resende, onde os participantes puderam visitar o festival, conhecer os diversos expositores e apreciar os produtos regionais, com especial destaque para a cereja, símbolo maior deste evento.

Após a visita ao festival, o grupo seguiu para Mirandela, onde desfrutou de um agradável almoço. Durante a tarde, o passeio prosseguiu em direção à Régua, permitindo aos participantes apreciar as paisagens características do Vale do Douro e desfrutar de mais um momento de convívio.

Esta iniciativa reforçou a promoção do bem-estar, da socialização e do contacto com o património cultural e paisagístico de diferentes regiões de Portugal.

A CPA agradece a todos os participantes pela excelente adesão e pelo espírito de amizade vivido ao longo de todo o passeio, contribuindo para o sucesso de mais uma iniciativa da instituição.

CAMINHADA SOLIDÁRIA

Em abril, realizou-se a Caminhada Solidária, uma iniciativa que assinalou o início da XXIV Semana Cultural, reunindo participantes de todas as idades num momento de convívio, partilha e solidariedade.

A atividade contou com uma expressiva adesão da comunidade, bem como de familiares e de colaboradores, que aceitaram o desafio de caminhar por uma causa solidária. Ao longo do percurso, o espírito de entreajuda, a boa disposição e o entusiasmo estiveram sempre presentes, reforçando os valores que orientam a nossa instituição.

Mais do que uma atividade desportiva, esta caminhada constituiu uma oportunidade para promover estilos de vida saudáveis, fortalecer os laços entre os participantes e sensibilizar para a importância da solidariedade e do compromisso com o próximo.

A Caminhada Solidária deu, assim, o mote para uma semana repleta de atividades culturais, educativas e recreativas, proporcionando momentos de aprendizagem, criatividade e convívio que envolveram toda a comunidade educativa.

A Direção agradece a todos os participantes, voluntários, parceiros e colaboradores que contribuíram para o sucesso desta iniciativa, tornando possível um arranque memorável da XXIV Semana Cultural.

HABITAÇÃO COLABORATIVA: UM NOVO PARADIGMA DE INCLUSÃO E COMUNIDADE

Num contexto em que o envelhecimento da população, o isolamento social e a dificuldade de acesso à habitação exigem respostas inovadoras, a CPA encontra-se a concluir um projeto pioneiro de Habitação Colaborativa e Comunitária, uma resposta social que coloca a pessoa no centro da intervenção. Mais do que disponibilizar alojamento, este modelo pretende criar uma verdadeira comunidade, assente na autonomia, na partilha, na dignidade e na inclusão.

Implantado em Alvito (S. Pedro), junto à sede da instituição, o complexo é constituído por dez unidades habitacionais, de tipologias T0 a T3, com capacidade para 30 residentes, complementadas por espaços comuns como cozinha comunitária, sala polivalente, biblioteca, atelier, zonas de trabalho, horta comunitária, jardins e áreas de convívio. A proximidade aos espaços exteriores já existentes da CPA - horta, pomar, mini-zoo e zonas de lazer - reforça a qualidade de vida e o sentimento de pertença dos futuros residentes.

Esta resposta distingue-se por promover a vida independente sem institucionalizar. O objetivo é criar um ambiente seguro, acessível e humanizado, onde cada residente preserve a sua privacidade, mas beneficie de uma forte dinâmica comunitária, fomentando relações de vizinhança, entreajuda, participação ativa e convivência intergeracional.

O projeto assenta ainda numa visão de sustentabilidade ambiental e social. A construção incorpora princípios de eficiência, economia circular e redução do impacto ambiental, enquanto a própria organização comunitária incentiva a utilização responsável dos recursos e a participação na gestão dos espaços comuns. Com esta iniciativa, a CPA reforça o seu compromisso com a inovação social, alargando a sua rede de respostas a uma necessidade até agora inexistente no concelho e distrito. Trata-se de um conceito de habitação preparado para responder aos desafios do presente e do futuro, promovendo autonomia, qualidade de vida, inclusão e cidadania. Mais do que construir casas, a CPA está a construir uma comunidade onde cuidar com dignidade significa respeitar a individualidade, fortalecer os laços humanos e criar oportunidades para que cada pessoa possa viver de forma plena.





TERCEIRA IDADE

Ao longo do último semestre, o trabalho desenvolvido com os nossos seniores refletiu um profundo compromisso com a promoção do bem-estar integral, valorizando não só a saúde física, mas também as dimensões emocional, social, espiritual e intelectual. Através de um conjunto diversificado de atividades, foi possível proporcionar momentos de alegria e convívio, promovendo um envelhecimento ativo e participativo.



Atelier de culinária



Horta pedagógica



Dia da mãe



Boccia



Celebração Pascal



Estimulação de coordenação



Festa das Cruzes em Alvarães



Franqueira



Coordenação motora



Motricidade



Ida ao Mar



Lar sem armadilhas



Dia de Nossa Senhora de Fátima



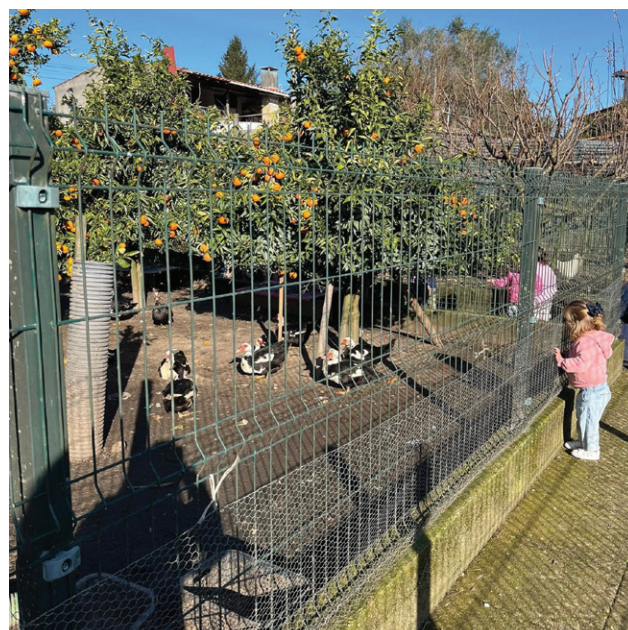
Dia da Mulher

INFÂNCIA

Ao longo do último semestre, o trabalho desenvolvido nas valências de Creche, Jardim de Infância e Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) refletiu um forte compromisso com o desenvolvimento integral das crianças, promovendo não apenas a aprendizagem, mas também o seu crescimento emocional, social, criativo e cognitivo.



Brincadeiras



Horta Pedagógica



Arte com as mãos



Brincar ao ar livre



Carnaval



Conto



Descoberta do som



Inverno no Berçário



Moinho



Páscoa



Motricidade



Praia

EQUIPA SÉNIOR FEMININA REGRESSA À 1.ª DIVISÃO NACIONAL

É o regresso à 1.ª Divisão Nacional!

Depois de vencer, no Montijo, os três encontros da Fase de Qualificação Nacional, frente ao Santa Teresinha (Madeira) 3-0; UGAS (EGA, Condeixa) 3-1; e CTM Mirandela 3-0, a Equipa Feminina barcelense carimbou o regresso à principal liga de Ténis de Mesa Nacional.

Inês Fernandes, Íris Gonçalves, Marina Garcia e Susana Costa demonstraram, mais uma vez, aquilo que foi uma constante ao longo da época desportiva: Uma equipa coesa, empenhada, humilde, trabalhadora e com um enorme sentido de ACREDITAR!

Também a Equipa Masculina marcou presença no Montijo para disputar a liguilha de descida da Divisão de Honra. A comitiva barcelense formada por Gustavo Ferreira, João Costa e Xavier Silva dignificou o trabalho realizado pela equi-



pa ao longo da época, mas infelizmente não foi possível manter a equipa na Divisão de Honra, passando a integrar, na próxima época desportiva, a 2ª Divisão Nacional.

V Gala do Desporto 2026 - Município de Barcelos homenageia atletas, treinadores, dirigentes e árbitros barcelenses que marcaram a época desportiva 2024/2025

Na V Gala do Desporto 2026, o Município de Barcelos distinguiu João Costa com o prémio de Treinador do Ano, reconhecendo o seu trabalho, dedicação e profissionalismo no desenvolvimento do Ténis de Mesa da CP Alvito, conduzindo as equipas masculina e feminina às principais divisões nacionais. A atleta Susana Costa também foi homenageada pelo seu talento, empenho e percurso desportivo, após se ter sagrado Campeã Nacional de Equipas Sub-19. Esta cerimónia destacou não só os resultados alcançados, mas também o compromisso, os valores e o contributo de atletas, treinadores, dirigentes, famílias e parceiros para o crescimento do ténis de mesa barcelense.

III Torneio de Ténis de Mesa ao Ar Livre da CPA

O evento reuniu dezenas de atletas de diferentes clubes e escalões numa jornada marcada pelo convívio, fair play e promoção da modalidade.

Susana Costa Participa no Europeu de Jovens 2026

A atleta da CP Alvito, Susana Costa, representou Portugal no Campeonato da Europa de Jovens 2026, contribuindo para a conquista da medalha de bronze da Seleção Nacional Sub-19 Feminina e reforçando uma época repleta de sucessos desportivos.





Casa do Povo de Alvito

Fundada a 15 de abril de 1944

SERVIÇO DE **APOIO DOMICILIÁRIO**

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

Uma casa de afetos ao serviço do povo

253 880 639 📞

937 406 346 | 937 406 349 📱



Rua da Aldeia nº 229

Alvito S.Pedro | 4750-084 BARCELOS

GPS: 41.600699, -8.590139

facebook.com/casadopovoalvito



MARIA DE FÁTIMA ALVES DUARTE: AJUDANTE DE COZINHA

Há oito anos que Maria de Fátima Alves Duarte faz parte da equipa da Casa do Povo de Alvito. Atualmente, desempenha funções como ajudante de cozinha, mas o seu percurso passou por várias áreas da instituição.

Fátima, fale-nos um pouco de si e de como chegou à CPA?

Chamo-me Maria de Fátima Alves Duarte, tenho 47 anos e trabalho aqui há cerca de oito anos. Antes estava a trabalhar no Restaurante Expresso, mas fiquei desempregada. Foi nessa altura que procurei uma oportunidade na Casa do Povo de Alvito. Comecei nos serviços gerais, onde fazia um pouco de tudo: apoio na cozinha, apoio às crianças, limpezas e outras tarefas necessárias. Ao longo dos anos fui tendo vários contratos e fui ganhando experiência em diferentes áreas da instituição.

Como surgiu a transição para a cozinha após passar por várias funções?

A cozinha foi surgindo naturalmente. Comecei por dar algum apoio, sobretudo aos fins de semana e em períodos de maior necessidade. Entretanto fiz formação na área e, há cerca de dois anos, passei a integrar a equipa como ajudante de cozinha. Foi uma mudança que me agradou muito, até porque já tinha experiência na restauração e é um trabalho de que gosto bastante.

Em que consiste o seu dia a dia e quais são os principais desafios do seu trabalho?

O dia começa com a preparação dos alimentos, desde os legumes e batatas às sobremesas. Depois ajudamos na confeção das refeições, preparamos as marmitas para o exterior, servimos as refeições e tratamos da limpeza e da loiça. Aos domingos sou eu quem cozinha para cerca de 60 pessoas, entre utentes internos e externos. É um trabalho exigente, porque existem muitos pedidos ao mesmo tempo e tudo tem de estar



pronto a horas. Além disso, há sempre alguns riscos associados à cozinha, como cortes, queimaduras ou quedas, por isso é preciso trabalhar com atenção, organização e muita paciência.

O que significa para si trabalhar na CPA?

Significa muito. Gosto de trabalhar aqui, tanto com as crianças como com os idosos, e sinto-me bem integrada na equipa. Fui sempre muito bem acolhida e adaptei-me facilmente. Também valorizo as formações que vamos fazendo, porque aprendemos sempre alguma coisa nova. Nunca sabemos tudo.

Como vê o seu futuro na instituição?

Vejo-me aqui até à reforma. Gosto desta casa, gosto das pessoas com quem trabalho e sinto-me feliz a fazer parte desta equipa.

Quer deixar uma mensagem aos seus colegas e à comunidade?

Quero agradecer a todos os colegas pela forma como me acolheram ao longo destes anos. Gosto de trabalhar com esta equipa e sinto que existe entreajuda e respeito. É isso que torna o ambiente de trabalho mais positivo e faz da CPA uma segunda casa para muitos de nós.

FERNANDO BARBOSA: MOTORISTA



Fernando Barbosa, 45 anos, é motorista na Casa do Povo de alvito há cinco anos.

Qual a sua função na instituição?

Sou motorista na instituição e sou responsável pelo transporte dos utentes, garantindo que as deslocações são feitas com segurança, conforto e pontualidade.

Há quanto tempo trabalha na CPA?

Trabalho na CPA há 5 anos.

O que o motivou a ser motorista?

Trabalhei durante 25 anos como operário têxtil. Quando a empresa onde trabalhava encerrou, decidi abraçar um novo desafio profissional e experimentar uma área diferente, mais próxima das pessoas.

Quais são as suas tarefas diárias?

As minhas principais tarefas passam por transportar as crianças para a escola, recolher os idosos nas respetivas residências para as suas atividades e assegurar a manutenção básica e a limpeza da viatura, garantindo que tudo funciona em segurança.

O que mais gosta no seu trabalho?

Gosto praticamente de tudo o que faço. É um trabalho que me dá satisfação, principalmente pelo contacto diário com os utentes.

Quais os maiores desafios que enfrenta?

Um dos maiores desafios é fazer com que tanto os idosos como as crianças se sintam confortáveis, seguros e acolhidos, quase como se estivessem em casa.

Como descreve a sua relação com os utentes?

Tenho uma relação muito boa com os utentes. Procuro tratá-los sempre com respeito, carinho e atenção, criando um ambiente de confiança e proximidade

Pode partilhar um momento marcante destes 5 anos?

Ao longo destes 5 anos, tive muitos momentos especiais. Ver a alegria das crianças e dos idosos, brincar com eles, conversar e sentir o seu carinho são experiências muito gratificantes que tornam o meu trabalho ainda mais especial.

O que acha que poderia ser melhorado?

Da minha parte, não vejo muito a melhorar, pois procuro dar sempre o meu melhor. No entanto, acredito que há sempre espaço para evoluir e continuar a prestar um serviço cada vez melhor aos utentes.

Que mensagem gostaria de deixar sobre o seu trabalho?

É muito importante gostar daquilo que fazemos. Quando trabalhamos com dedicação, respeito e entusiasmo, tudo corre melhor e conseguimos fazer a diferença na vida das pessoas.

SEMANA CULTURAL

XXIV SEMANA CULTURAL DA CASA DO POVO DE ALVITO CELEBRA 82 ANOS COM O TEMA “LAÇOS EM REDE”



A Casa do Povo de Alvito assinalou, entre os dias 12 e 19 de abril de 2026, a XXIV Semana Cultural, integrada nas comemorações do 82.º aniversário da Instituição. Sob o mote “Laços em Rede”, esta edição apresentou um programa diversificado que reforçou o compromisso da Instituição com a promoção da cultura, da saúde, da solidariedade e do convívio intergeracional.

A iniciativa teve início no dia 12 de abril com uma Caminhada Solidária, que percorreu várias freguesias circundantes, incentivando hábitos saudáveis e momentos de partilha comunitária. Ao longo da semana, o programa contemplou atividades culturais e educativas dirigidas a diferentes públicos, como o espetáculo musical “Sons da Primavera”, dinamizações artísticas como “A Bela Adormecida” e iniciativas interativas que promoveram a ligação entre instituições, como “Uma Videochamada, Vários Sorrisos em Rede”. A vertente da saúde e do bem-estar assumiu também um papel de destaque, com a realização de um rastreio de saúde aberto à comuni-





dade e ações de sensibilização, incluindo uma iniciativa de prevenção contra burlas dinamizada pela Guarda Nacional Republicana. Paralelamente, decorreram atividades criativas e pedagógicas, como oficinas de olaria, sessões de expressão artística e momentos dedicados à promoção de hábitos alimentares saudáveis. O ponto alto das comemorações aconteceu no dia 15 de abril, com a celebração oficial do 82.º aniversário da Casa do Povo de Alvito, marcada por um momento simbólico de confraternização entre todos os participantes. A programação incluiu ainda teatro, experiências sensoriais

e atividades dirigidas a diferentes faixas etárias, consolidando o papel da Instituição como espaço de encontro e dinamização sociocultural. A Semana Cultural encerrou no dia 19 de abril com a celebração da Eucaristia na Igreja de Alvito S. Pedro, num momento de homenagem aos sócios, dirigentes, colaboradores e benfeitores, tanto os presentes como aqueles que já faleceram. Com esta edição, a Casa do Povo de Alvito reafirmou o seu compromisso de fortalecer os laços comunitários, valorizando a participação ativa de todos e promovendo uma rede de proximidade, solidariedade e cultura.



TRILHAS DO DESTINO DA D. ROSA LEIRAS



A D. Rosa Leiras tem 95 anos e é utente do Centro de Dia. A sua vida é feita de trabalho, coragem e amor pela família.

Nascida e criada na freguesia do Couto, passou praticamente toda a sua existência na terra onde nasceu. É ali que guarda as primeiras memórias da infância, da casa onde cresceu e dos campos que marcaram os seus dias desde muito cedo.

Filha de uma família numerosa, tinha sete irmãos: cinco rapazes e duas raparigas. Crescer numa casa cheia significava nunca faltar companhia, mas também aprender cedo o valor da entreatajuda. Os irmãos eram os seus primeiros companheiros de brincadeiras e de trabalho. Recorda com carinho os momentos em que, depois das lides do campo, ainda encontravam forças para correr pelos caminhos de terra, junto ao regato, inventando brincadeiras simples que hoje guarda com saudade.

Naquele tempo, a infância era muito diferente da que conhecemos hoje. As crianças come-

çavam a trabalhar muito cedo e a escola nem sempre fazia parte da rotina. A Dona Rosa ainda frequentou a escola durante algum tempo, já perto dos dez anos, mas acabou por aprender pouco. Havia sempre animais para tratar, erva para cortar ou trabalho para fazer na agricultura. As necessidades da família falavam mais alto do que os estudos.

Toda a juventude foi passada a ajudar os pais nas tarefas agrícolas. Nunca foi servir para casa de outras pessoas, porque o trabalho da família ocupava todos os dias. Ainda assim, recorda os pais com enorme carinho e gratidão. Eram pessoas trabalhadoras e preocupadas com os filhos. Também os irmãos permaneceram sempre muito unidos, mantendo uma relação de amizade e entreatajuda ao longo da vida.

Quando chegou à idade dos namoros, conheceu um rapaz da mesma terra. Viviam perto um

do outro e nasceram entre ambos sentimentos sinceros. O casamento chegou a estar marcado, mas a vida acabou por seguir um caminho diferente daquele que ambos tinham imaginado. Apesar das dificuldades, o carinho entre os dois ficou para sempre guardado na memória da Dona Rosa como um dos grandes afetos da sua juventude.

A vida, porém, nem sempre segue os planos que fazemos. Pouco tempo depois tornou-se mãe pela primeira vez. Enfrentou esse desafio com coragem e com o apoio da sua família, especialmente dos pais, que nunca deixaram que lhe faltasse ajuda. Mais tarde, casou com o Manuel que já tinha também dois filhos.

Criar três filhos numa época difícil exigia muito trabalho e muitos sacrifícios. A agricultura continuou a ser o sustento da família. Os dias começavam cedo e terminavam tarde, mas a Dona Rosa nunca teve medo do trabalho. Sempre acreditou que era através do esforço e da dedicação que conseguiria dar um futuro melhor aos filhos. Entretanto enviuvou.

Anos mais tarde voltou a casar, mas o marido viria a adoecer com gravidade. E aos tempos difíceis, marcados por muitas idas ao hospital, seguiu-se de novo a viuvez.

Foi mais uma prova que a vida lhe colocou pela frente. No entanto, nunca baixou os braços. Continuou a trabalhar enquanto teve forças. Com orgulho, vi os filhos formarem as suas famílias, criar as suas casas e seguir vidas trabalhadoras.

Hoje, quando olha para trás, recorda com emoção a união que sempre existiu na família e da forma como todos continuam presentes uns para os outros.

Os três filhos cresceram, constituíram família e deram-lhe netos e bisnetos, que enchem a sua vida de alegria. É precisamente essa união familiar que mais orgulho lhe dá. Diz, com um sorriso, que todos se entendem bem, ajudam-se mutuamente e nunca deixam de a acompanhar. Sempre que é preciso tomar uma decisão, conversam entre si e procuram aquilo que é melhor para todos. Saber que criou uma família unida é, para a Dona Rosa, uma das maiores recompensas de toda uma vida.

Depois de muitos anos de trabalho intenso, chegou naturalmente o momento de descan-



sar. Custou-lhe deixar a agricultura, porque sempre foi uma mulher habituada a manter-se ocupada. Parar parecia quase impossível para quem passou décadas a trabalhar de sol a sol. Já depois dos 90 anos, começou a frequentar a Casa do Povo de Alvito. A decisão surgiu por incentivo da família, que queria que continuasse ativa e bem acompanhada durante o dia. Antes de tomar a decisão, foi conhecer o espaço e rapidamente percebeu que se sentiria bem ali. Habituada a uma vida inteira de trabalho, custou-lhe deixar as lides do campo, mas encontrou na Casa do Povo um novo ritmo para os seus dias. Gosta de participar nas atividades, de ajudar nas pequenas tarefas que ainda consegue fazer, dos passeios, dos momentos de convívio e da companhia de todos. Diz que ali se sente acarinhada e bem tratada, e aprecia regressar a casa ao final do dia com novas histórias para contar aos filhos e à restante família. Para a Dona Rosa, a Casa do Povo de Alvito tornou-se um lugar de amizade, partilha e bem-estar, onde continua a sentir-se útil e integrada.

À MESA TAMBÉM SE CRESCE



Entre os 24 e os 36 meses, a autonomia constitui uma das mais importantes conquistas do desenvolvimento infantil. Nesta fase, a criança demonstra um crescente desejo de “fazer sozinha”, revelando iniciativa, curiosidade e confiança nas suas capacidades. Cabe ao adulto criar oportunidades para que possa experimentar, errar, repetir e aprender, respeitando sempre o ritmo individual de cada uma.

Ao longo deste ano letivo, na Casa do Povo de Alvito, a organização do espaço do refeitório infantil foi cuidadosamente repensada, transformando o momento da refeição numa verdadeira oportunidade de aprendizagem. Mais do que um tempo destinado apenas à alimentação, procurou-se criar um ambiente que promovesse a autonomia, a responsabilidade, a participação ativa e o desenvolvimento de competências motoras e sociais.

Assim, as crianças passaram a assumir um papel cada vez mais ativo em todas as etapas da refeição. Depois de comerem, eram responsáveis por arrumar o seu lugar, separar corretamente os diferentes materiais (pratos, talheres e desperdícios alimentares), colocar os utensílios nos locais destinados à lavagem e organizar o espaço utilizado. Progressivamente, passaram também a preparar o prato da sobremesa, escolhendo e colocando a quantidade de fruta que pretendiam consumir, desenvolvendo a motri-

cidade fina, a capacidade de decisão e a autorregulação. Numa fase posterior, assumiram ainda a responsabilidade de preparar a mesa para a refeição, reforçando o sentido de pertença ao grupo e o cuidado pelo espaço comum.

Todo este processo foi sendo construído de forma gradual e intencional. Exigiu uma observação constante por parte da equipa educativa, permitindo conhecer as necessidades, os interesses e as capacidades de cada criança, para que os desafios propostos fossem adequados ao seu desenvolvimento.

Promover a autonomia não significa retirar importância ao papel do adulto. Pelo contrário, o adulto continua a ser uma figura essencial, mas assume uma postura diferente: observa, orienta, incentiva e transmite confiança. Está presente para apoiar quando necessário, mostrando à criança que errar faz parte da aprendizagem e que cada tentativa representa uma oportunidade para crescer. Não faz pela criança aquilo que ela já consegue fazer sozinha; acompanha-a para que descubra, passo a passo, as suas próprias capacidades.

Foi precisamente através desta observação que surgiram novas ideias, ajustes na organização do espaço e pequenas alterações na rotina, criando novas possibilidades de exploração e aprendizagem. Afinal, quando o ambiente é pensado para a criança, transforma-se também num educador silencioso, que convida à descoberta, à experimentação e à autonomia.

Ao confiar nas capacidades das crianças e ao oferecer-lhes oportunidades reais de participação, estamos a favorecer não só o desenvolvimento da motricidade fina e da coordenação motora, mas também da autoestima, do sentido de responsabilidade, da capacidade de resolver problemas e da confiança em si próprias. São pequenos gestos do quotidiano que, repetidos dia após dia, contribuem para formar crianças mais autónomas, seguras e felizes.

No fundo, cada prato arrumado, cada pe-

daço de fruta servido ou cada mesa preparada representa muito mais do que uma simples tarefa. Representa uma criança que cresce, que ganha confiança em si própria e que descobre, dia após dia, que é capaz. Porque a autonomia não nasce quando faze-

mos pelas crianças aquilo que elas conseguem fazer sozinhas, mas quando acreditamos nelas o suficiente para lhes dar tempo, espaço e confiança para experimentarem, aprenderem e crescerem.

Sala das Corujinhas, *Educadora Eduarda Gonçalves*

CAPACITAR PARA MELHOR CUIDAR

A alimentação desempenha um papel fundamental na promoção da saúde, da qualidade de vida e da autonomia e independência da pessoa idosa.

Com o avançar da idade, ocorrem alterações fisiológicas, funcionais e sociais que podem influenciar o estado nutricional, aumentando o risco de desnutrição, desidratação e de desenvolvimento ou agravamento de diversas patologias. Neste sentido, torna-se essencial capacitar os profissionais que acompanham diariamente os idosos, dotando-os de conhecimentos e estratégias que permitam prestar cuidados alimentares adequados e individualizados. Com este objetivo, foi dinamizada a formação “Nutrição no Idoso”, com uma carga horária total de 14 horas, distribuídas por 12 horas de componente teórica e 2 horas de avaliação prática em contexto real de trabalho.

Ao longo da formação foram abordados diversos temas de relevância para a prática profissional, nomeadamente os nutrientes, as suas funções e principais fontes alimentares, as necessidades nutricionais específicas da população idosa, a Roda dos Alimentos e os princípios da Alimentação Mediterrânica, reconhecida pelos seus benefícios na prevenção de doenças crónicas e na promoção de um envelhecimento saudável. Foram, ainda, explorados cuidados alimentares específicos e estratégias práticas de aplicação no dia-a-dia, permitindo aos participantes compreender melhor a importância da adaptação das refeições às necessidades, capacidades e preferências dos utentes, assim como de estimular a independência dos mesmos sempre que oportuno. A formação incluiu também a abordagem das patologias mais frequentes na terceira idade, tais como diabetes,



hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade, demência, disfagia e desnutrição, bem como os respetivos cuidados alimentares de prevenção e/ou tratamento.

A componente prática da formação consistiu na observação e acompanhamento das refeições, permitindo avaliar a aplicação dos conhecimentos adquiridos. Durante este momento, foi possível verificar a atuação das colaboradoras no apoio alimentar aos utentes, a adequação dos cuidados prestados, a promoção da autonomia e independência durante as refeições e a comunicação estabelecida com os idosos.

Concluindo, a alimentação é muito mais do que uma necessidade básica. É um elemento essencial de cuidado, conforto, dignidade e promoção da saúde ao longo do envelhecimento e, portanto, reforça-se a importância da formação contínua sobre esta temática em contexto de trabalho como ferramenta de melhoria da qualidade dos serviços prestados.

Nutricionista Catarina Malheiro, CP 2396N

AVÓS E NETOS

PROJETO “AVÓS E NETOS”: APROXIMAR GERAÇÕES, CRIAR LAÇOS



Num mundo cada vez mais acelerado, onde as diferentes gerações vivem frequentemente em contextos distintos, promover momentos de encontro entre as nossas crianças e os nossos avozinhos torna-se uma oportunidade única para fortalecer laços, partilhar experiências e construir memórias.

Foi com este propósito que há 3 anos nasceu o projeto “Avós e Netos”, uma iniciativa que tem como principal objetivo aproximar gerações através de visitas e pequenas atividades conjuntas, promovendo o convívio, a partilha e o enriquecimento mútuo.

Para os nossos avozinhos estas visitas representam uma fonte de motivação, companhia e bem-estar emocional, combatendo o isolamento e valorizando o seu papel como pessoas de valor e de saberes. Para as nossas crianças, o contacto com os mais velhos promove o respeito, a empatia e a valorização da experiência de vida, contribuindo para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais.

O projeto “Avós e Netos” demonstra que a idade não constitui uma barreira, mas sim uma oportunidade para criar relações significativas. Cada encontro reforça a importância da solidariedade entre gerações e evidencia que pequenos gestos de atenção podem ter um impacto profundo na vida de todos os envolvidos.

Continuaremos a promover estes momentos de proximidade, acreditando que o verdadeiro envelhecimento ativo também se constrói através do afeto, da partilha e da criação de vínculos entre gerações. Porque quando “avós e netos” se encontram, todos aprendem, todos ensinam e todos ganham!

ENVELHECER COM DIGNIDADE: UM COMPROMISSO QUE ATRAVESSA GERAÇÕES

Há instituições cuja história se confunde com a da comunidade onde nasceram. A Casa do Povo de Alvito é um desses exemplos. Ao longo de mais de oito décadas, acompanhou as mudanças da sociedade e adaptou as suas respostas às necessidades de cada época, sem nunca perder a sua missão: estar ao lado das pessoas.

Se, nos primeiros anos, o seu papel passava pela assistência social, pelo apoio médico e pelo acompanhamento das famílias, hoje continua a responder a um dos maiores desafios da atualidade: o envelhecimento da população. Nas freguesias rurais, onde muitos jovens partiram em busca de novas oportunidades, são cada vez mais os idosos que vivem sozinhos ou dependem de apoio para manter a sua qualidade de vida. Para muitos, permanecer na terra onde sempre viveram, junto das suas memórias e das pessoas que conhecem, é tão importante como qualquer cuidado de saúde. É precisamente aqui que o trabalho desenvolvido pela CPA assume um papel fundamental. A criação do Centro de Dia, do Serviço de Apoio Domiciliário e, mais tarde, da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas marcou uma nova etapa na vida da instituição. No início, porém, nem todos viam estas respostas com bons olhos. Muitos idosos associavam-nas ao abandono ou à perda da independência. Com o tempo, a dedicação dos profissionais e a confiança conquistada junto das famílias mostraram uma realidade diferente: estes serviços permitem continuar a viver com segurança, companhia e dignidade. Quem entra na instituição percebe rapidamente que o dia a dia vai muito além dos cuidados básicos. Há conversas, atividades, música, passeios e momentos de convívio que ajudam a combater um dos maiores desafios da terceira idade: a solidão. São pequenos gestos que fazem uma

enorme diferença e que devolvem aos utentes o sentimento de pertença à comunidade. Os testemunhos reunidos na história da Casa do Povo mostram bem esta evolução. Os primeiros idosos que chegaram ao Centro de Dia foram, aos poucos, percebendo que não estavam a perder liberdade, mas antes a ganhar novas oportunidades de convívio. Muitos participaram em atividades que nunca tinham experimentado, conheceram o mar pela primeira vez ou reencontraram as suas raízes através da horta pedagógica e do contacto com os animais, elementos profundamente ligados ao seu percurso de vida. Envelhecer com qualidade significa muito mais do que garantir alimentação, higiene ou acompanhamento clínico. Significa preservar a autonomia sempre que possível, respeitar a história de cada pessoa e proporcionar um ambiente onde cada um se sinta valorizado. Também as famílias encontram na CPA um apoio essencial. Conciliar a vida profissional com o acompanhamento de um familiar idoso nem sempre é fácil. Saber que existe uma equipa dedicada, que conhece cada utente pelo nome e pelas suas necessidades, traz tranquilidade e confiança a quem cuida. Ao longo da sua história, a CPA cresceu porque soube identificar as necessidades da população e responder-lhes com responsabilidade. A aposta nas respostas dirigidas à terceira idade representa a continuidade de uma missão iniciada há mais de oitenta anos: servir a comunidade. Num tempo em que o envelhecimento da população é uma realidade cada vez mais evidente, cuidar dos idosos é também preservar a memória coletiva, reconhecer o contributo de quem trabalhou uma vida inteira e garantir que ninguém enfrenta esta etapa da vida sozinho. É esse compromisso diário que continua a fazer da Casa do Povo de Alvito uma referência para toda a comunidade.

LEONOR: UMA EXPERIÊNCIA DE CRESCIMENTO E DESCOBERTA

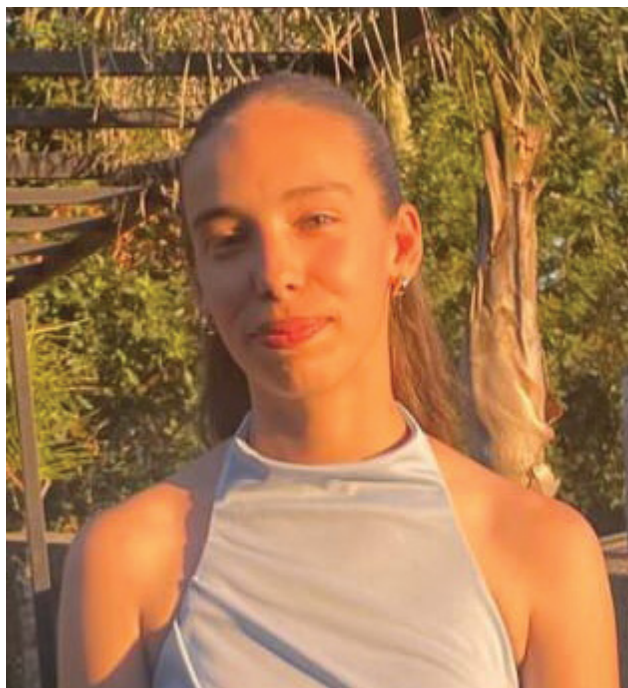
Foi durante o período da praia, uma das épocas mais exigentes para a equipa da Casa do Povo de Alvito, que Leonor Machado, de 15 anos, teve a oportunidade de fazer voluntariado. Como se encontrava de férias e sabia que, nesta altura do ano, o trabalho aumenta significativamente, aceitou de imediato o convite da mãe para colaborar e dar apoio às educadoras e auxiliares.

Ao longo desta experiência, desempenhou diferentes tarefas, ajudando em tudo o que era necessário para garantir o bem-estar das crianças e o bom funcionamento das atividades. Desde o apoio às rotinas diárias até à participação nas várias dinâmicas realizadas ao longo do dia, procurou estar sempre disponível para colaborar com a equipa.

Aquilo de que mais gostou foi, sem dúvida, o contacto direto com as crianças. Brincar, conversar e partilhar momentos com os mais pequenos revelou-se uma das partes mais gratificantes da experiência. Acompanhar a sua energia, curiosidade e entusiasmo tornou cada dia diferente, repleto de novos desafios e aprendizagens.

Mais do que uma oportunidade para ajudar, o voluntariado permitiu a Leonor crescer a nível pessoal. Aprendeu a ser mais responsável, a comunicar melhor com as crianças e, sobretudo, a compreender o impacto que pequenos gestos podem ter na vida de uma criança. Uma palavra de incentivo, uma brincadeira ou um simples momento de atenção podem fazer toda a diferença.

O que mais a surpreendeu foi perceber que lidar com crianças nem sempre é tão simples quanto parece. Cada uma tem a sua personalidade, necessidades e forma de estar. Ao mesmo tempo, ficou impressionada com a rapidez com



que aprendem e absorvem novos conhecimentos, demonstrando uma notável capacidade de desenvolvimento.

Leonor não destaca um momento específico desta experiência, porque acredita que todos os dias foram especiais à sua maneira. Cada vivência contribuiu para tornar este período de voluntariado memorável e enriquecedor.

Hoje, recorda esta experiência com muito carinho e afirma que gostaria de voltar a repeti-la. O voluntariado permitiu-lhe aprender, crescer e desenvolver novas competências, ao mesmo tempo que contribuía para o dia a dia das crianças. Uma experiência verdadeiramente enriquecedora, que reforçou a importância da entreajuda, do compromisso e da dedicação aos outros.

MARIA EDUARDA: REGRESSAR À CASA QUE SEMPRE FOI MINHA

Há lugares que nos acompanham para toda a vida, e para Maria Eduarda Linhares de 13 anos, a Casa do Povo de Alvito é um desses lugares. Foi nesta instituição que cresceu, desde os nove meses de idade até à entrada na escola primária, continuando mais tarde a frequentar o CATL durante as férias. Por isso, quando surgiu a oportunidade de regressar como voluntária, a decisão foi imediata.

A escolha foi natural. Filha de uma educadora da instituição, Maria Eduarda acompanhou desde cedo a realidade do trabalho desenvolvido com crianças. Sempre gostou de estar com os mais pequenos e encarou esta experiência como uma forma de retribuir um pouco de tudo aquilo que a Casa do Povo lhe proporcionou ao longo da infância.

Durante as férias de Natal e de verão, teve a oportunidade de colaborar em diferentes salas e apoiar as equipas nas mais diversas tarefas. Participou nas rotinas diárias das crianças, desde a preparação da sesta ao acompanhamento das refeições, passando pelos momentos de recreio e pelas atividades promovidas por educadores e auxiliares. Na semana da praia, colaborou igualmente nas várias dinâmicas necessárias para garantir o bem-estar e a segurança dos grupos.

O mais especial desta experiência foi, sem dúvida, a ligação criada com as crianças. Maria Eduarda teve o privilégio de acompanhar o crescimento de algumas delas desde o berçário e de observar a sua evolução ao longo dos anos. Regressar após algum tempo de ausência e perceber que as crianças ainda se lembravam dela foi uma das maiores recompensas do seu percurso como voluntária.

Um dos momentos que mais a marcou aconteceu quando uma menina lhe contou que o avô lhe tinha construído um baloiço com dois lugares: um para ela e outro para a própria Maria Eduarda. Quando questionou se esse lugar não seria para o irmão, a criança respondeu pronta-



mente: “Não, é para a Maria Eduarda.” Um gesto simples, mas que lhe mostrou a importância dos laços de afeto e confiança que é possível criar com as crianças.

O voluntariado permitiu-lhe também conhecer melhor a realidade do trabalho desenvolvido numa creche. Compreendeu que trabalhar com crianças exige muito mais do que brincar: requer responsabilidade, organização, atenção constante e uma enorme dedicação. Ficou igualmente surpreendida com a facilidade com que as crianças criam relações de confiança e com o impacto que pequenos gestos podem ter no seu dia a dia.

Maria Eduarda espera continuar a colaborar sempre que tenha oportunidade, encarando cada experiência como uma nova oportunidade de aprendizagem e crescimento pessoal.

A todos os colaboradores da Casa do Povo de Alvito, deixa um sincero agradecimento pelo acolhimento e apoio recebidos. Um agradecimento especial ao Dr. Silva, por continuar a proporcionar-lhe a possibilidade de regressar a uma casa que sempre sentiu como sua. Poder contribuir para esta instituição é, para Maria Eduarda, um motivo de enorme orgulho, gratidão e carinho.

CANTIGAS ANTIGAS

As cantigas antigas foram, durante décadas, a banda sonora da vida quotidiana. Para muitos dos que hoje são idosos, essas melodias simples acompanhavam o trabalho no campo, os serões em família e as festas da aldeia, criando momentos de união e alegria num tempo em que pouco havia, mas tudo se partilhava. Eram mais do que música: eram companhia, memória, identidade.

Ó OLIVEIRA DA SERRA

Ó Oliveira da Serra o vento leva a flor
Ó Oliveira da Serra o vento leva a flor
Ó ai ó linda só a mim ninguém me leva
Ó ai ó linda prá beira do meu amor
Ó ai ó linda só a mim ninguém me leva
Prá beira do meu amor

O meu amor não é aquele
Eu no andar o conheço
Tem 1 andar miudinho
Como a flor do codesso

Ó Oliveira da Serra o vento leva a flor
Ó Oliveira da Serra o vento leva a flor
Ó ai ó linda só a mim ninguém me leva
Ó ai ó linda só a mim ninguém me leva
Prá beira do meu amor

Ó ROSINHA

Ó Rosinha ó rosinha do meio
Anda comigo malhar o centeio
O centeio o centeio a cevada
Ó Rosinha ó rosinha do meio
Anda comigo malhar o centeio
O centeio o centeio a cevada
Ó Rosinha minha namorada
Minha namorada o teu amor sou eu
Não me vou embora sem um beijo teu
Minha namorada o teu amor sou eu
Não me vou embora sem um beijo teu

Ó Rosinha ó rosinha do meio
Anda comigo malhar o centeio
O centeio o centeio a cevada
Ó Rosinha ó rosinha do meio
Anda comigo malhar o centeio

NO ALTO DAQUELA SERRA

No alto daquela serra
No alto daquela serra
Está 1 lenço está 1 lenço ácenar
Está 1 lenço está 1 lenço ácenar
Está dizendo viva viva
Está dizendo viva viva
Morra quem morra quem
Não sabe amar

Ajoelho-me aos teus pés e rezo
Ajoelho-me aos teus pés e rezo
Nem de mim nem de mim
Tens compaixão
Nem de mim nem de mim
Tens compaixão

Alevanta-te a dá-me um beijo
Alevanta-te e dá-me um beijo
Ai amor ai amor do coração
Ai amor ai amor do coração

Ó FERREIRO

Ó Ferreiro guarda a filha
Não a ponhas á janela
Q`anda aí um caixeirinho
Que não tira os olhos dela
Bai tu bai tu bai ela
Bai tu prá casa dela
É do meu gosto é da minha opinião
Hei-de amar a moreninha da raiz do coração
É do meu gosto é da minha opinião
Hei-de amar a moreninha da raiz do coração

Ó Ferreiro guarda a filha
Não a ponhas ao postigo
Quanda aí um caixeirinho
Que a quer levar consigo



MARIAZINHA

Mariazinha é tecedeira
 Mariazinha tem um tear
 Mariazinha vai pó`estrangeiro
 Ganhar dinheiro
 Pra se casar
 Vai pó`estrangeiro
 Ganhar dinheiro
 Pra se casar

Mariazinha fugiu ao noivo
 Mariazinha fugiu fugiu
 Mariazinha fugiu fugiu
 Fugiu ao noivo
 Ninguém na viu

GATO REMÉU MÉU MÉU

Por aquela serra arriba arriba arriba
 Vai o gato reméu méu méu méu méu méu
 Que lhe cortaram o rabo rabo rabo
 Para a fita do chapéu péu péu péu péu
 Que lhe cortaram o rabo rabo rabo
 Para a fita do chapéu péu péu péu péu

Ai não olhes para mim
 Ai não olhes tanto tanto
 Ai não olhes para mim
 Eu não sou o teu encanto

Minha mãe case-me cedo,
 Enquanto sou rapariga:
 Que o milho sachado tarde
 Não dá palha nem espiga!

O meu amor era torto
 E eu mandei-o cavacar:
 Agora já tenho lenha
 Para fazer um jantar

A MINHA SAIA VELHINHA

A minha saia velhinha
 Toda rotinha
 D'andar a bailar
 Agora tenh'uma nova
 Feita na moda
 P'ra eu estriar

VERSOS SOLTOS

O meu amor é um anjo
 E o teu um passarinho
 O meu morre vai para o céu
 O teu choca vai para o ninho

Primavera jardim das flores
 Como aquele já não à mais
 Primavera vai e volta
 Mocidade vai e não volta mais

Eu vou por aqui abaixo
 A roer o meu tremçoço
 Cantadeira como avós
 Eu meto-a dentro de um bolso

Sete estrelas vão alto
 Mais alto vai o luar
 Mais alta vai a aventura
 Que Deus tem para nos dar

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Conheça as vantagens em
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