

# O Jornal

## DA ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DA MADEIRA

EDIÇÃO 31



Os sorrisos do nosso Natal!



VEJA MAIS FOTOGRAFIAS  
NAS NOSSAS REDES SOCIAIS!

### A BANDA RABUÇADOS DE FUNCHO VOLTOU A BRILHAR!

Recordamos o nosso Concerto de Natal na Praça Central. Não perca todos os momentos no interior desta edição.



página 4

RABUÇADOS  
DE FUNCHO

## Festa de Natal



Reveja os melhores momentos!

### NESTA EDIÇÃO, DESTACAMOS A COORDENADORA DOS CACIS

Nesta edição, estivemos à conversa com a coordenadora dos CACI, Crispina, numa entrevista que nos permite conhecê-la melhor. Uma conversa próxima e inspiradora, conduzida pelos nossos jornalistas Amanda e Francisco, que não vai querer perder.



CRISPINA COSTA

# VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES



## O NATAL GANHA COR: A VISITA ESPECIAL DA LEROY MERLIN À APCM



Com a Leroy Merlin o nosso natal ficou mais colorido e iluminado. Recebemos uma visita que nos presenteou com a árvore e enfeites de natal e um workshop com pinturas, onde os nossos utentes puderam dar asas à sua imaginação. Que manhã bem passada! Obrigado Leroy Merlin por este gesto tão especial!



## FESTA DE NATAL



A nossa festa de natal foi, mais uma vez, um verdadeiro sucesso! Este ano, a participação de todos permitiu criar um momento especial e cheio de magia, marcado pela partilha, criatividade e espírito natalício. O programa contou com a apresentação dos Contadores de Histórias, o apoio técnico de som assegurado pela Rádio Ritmo, a atuação do coro que juntou a equipa e o grupo Rabuçados de Funcho, bem como um momento de teatro com a nossa versão de "Sozinho em Casa". A festa terminou com uma coreografia intergeracional que uniu pequenos e graúdos num momento de grande emoção.

## DESAFIO DE NATAL

Sioslife

A Sioslife está a promover um desafio de Natal e a APCM está a participar com o seu próprio quizz! com imensas instituições envolvidas — não pudemos ficar de fora!



## UM ABRAÇO DE FÉ

Destacamos a celebração da Eucaristia, presidida pelo Sr. Pe. Marco Abreu, da Paróquia de Santa Rita. Um momento de encontro e partilha que se pretende repetir, reforçando os laços de comunidade e a vivência espiritual na APCM.



## O COMPADRE JODÉ VEIO CONHECER A APCM!

A visita do Compadre José foi marcada por muita alegria, boa disposição e momentos que ficarão guardados na memória de todos! A Rádio RITMO aproveitou a oportunidade para entrevistar o Compadre Jodé e lançou-lhe um desafio irresistível: tocar algumas músicas com a nossa banda Rabuçados de Funcho. E não é que o compadre alinhou sem hesitar? A sala encheu-se de música, gargalhadas e entusiasmo, num encontro improvável mas absolutamente inesquecível. Volte sempre, Compadre! Foi uma honra e uma alegria tê-lo na nossa associação! Reveja todos os momentos nas nossas redes sociais!

AS MELHORES FOICELFIES!!

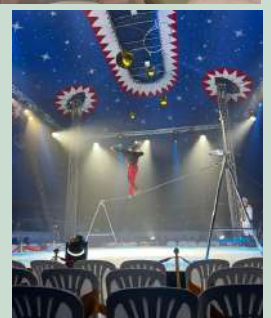


## SAÍDAS AO EXTERIOR

### IDAS AO CIRCO MUNDIAL



Os utentes da APCM tiveram a oportunidade de ir ao Circo Mundial, numa saída marcada por alegria, surpresa e muitos sorrisos. Entre acrobacias impressionantes, números cheios de cor e momentos de humor, a experiência revelou-se extremamente positiva, proporcionando momentos de convívio, entusiasmo e diversão para todos os participantes.



## O NATAL TAMBÉM SE FAZ À MESA!

Pusemos as mãos na massa para preparar as tradicionais broas de Natal. Entre risos, aromas doces e muita partilha, a atividade trouxe o verdadeiro sabor da quadra: receitas típicas, convívio e espírito natalício a aquecer o coração.

Recebemos o grupo PortoBay, no âmbito do seu projeto HOPE, numa visita marcada pela música e pela partilha. O grupo Rabuçados de Funcho apresentou uma amostra do repertório de Natal. Agradecemos ao grupo PortoBay pela presença e pelo apoio continuado à APCM.

## VISITA DO PortoBay



**Nome:** Crispina Lizete da Costa  
**Nacionalidade:** Guinense e Portuguesa  
**Clube de futebol:** F.C. Porto  
**Signo:** Capricórnio  
**Filme favorito:** Música no Coração  
**Comida Favorita:** Os pratos típicos da Madeira que gosto muito é a Sopa de Trigo cá da casa.  
**Cor favorita:** Gosto de cores serenas  
**Música favorita:** Tenho muitas mas vou escolher a Disfruto da Carla Morrison e Da Weasel  
**O que faz nos seus tempos livres:** Antigamente lia muito. Ainda leio mas não tanto. Gosto de estar só e gosto de caminhar. Gosto de fazer caminhadas, sobretudo em zonas tranquilas sem muitos aglomerados. Faço caminhadas na montanha quando tenho companhia e, por vezes, ao sábado de manhã vou até à zona velha sozinha caminhar.



### 1) Qual foi o lugar mais bonito que já conheceu?

Um lugar que eu gosto particularmente na minha terra são os campos de arroz da minha família. Eles possuem estes terrenos onde cultivam arroz e, no período da chuva, aquilo forma uma planície que parece que nunca mais se vê o fim. É verde e dá uma sensação de paz. Tem o rio azul com água azul esverdeado. Aquela paleta de cores dá-me uma sensação de paz e tranquilidade.

### 2) Diga algo sobre si que surpreenderia a maioria das pessoas?

Acho que algumas pessoas não sabem que eu sei jogar futebol. Joguei futebol até aos 24 anos de idade profissionalmente. Penso que isso poderia surpreender, o facto de ter sido atleta.

### 3) Quando e como conheceu a APCM?

Eu conheci a APCM há 24 anos atrás mais especificamente na altura em que nasceu o meu filho, porque na altura ele teve de ser acompanhado pelo Dr. Rui Vasconcelos. Então foi dessa forma que comecei a frequentar a APCM e depois mais tarde comecei a trabalhar aqui até hoje. Foi o meu filho que me trouxe à APCM e apresentou-me outros filhos e irmãos que tenho até hoje.

### 4) Como é o seu dia a dia na instituição? Pode descrever-nos a sua rotina?

No nosso dia-a-dia, somos muitas vezes confrontados com situações diferentes que temos de resolver. O nosso trabalho está profundamente ligado aos cuidados tanto físicos como emocionais. Cuidamos de cada um de vocês, fazemos companhia, estamos presentes, ouvimos e partilhamos ideias. Ajudamos nas refeições, damos apoio nos cuidados pessoais e de higiene. Às vezes há desafios, como convencer algum utente a comer, participar nas saídas ou passeios. Mas, tudo isso faz parte do nosso empenho para que o vosso dia — e também o nosso — seja mais agradável, mais leve e mais feliz. Queremos contribuir para que todos possam sentir um pouco mais de autoestima, porque quando falamos em “nós”, não são só vocês: somos todos, porque também passamos o dia convosco. Se não conseguirmos estar em alegria, harmonia, paz e serenidade, o dia torna-se mais pesado para todos. E não é isso que queremos. Estamos aqui para estar bem, chegar bem e ir embora com um sentimento de satisfação por termos feito o melhor possível.

### 5) Partilhe connosco uma boa lembrança como colaboradora da APCM.

Uma boa lembrança que guardo daqui... na verdade, tenho muitas. Todos os dias existe um pequeno gesto que, para quem vê de fora, até pode parecer insignificante, mas que para mim tem muito valor. Pode ser um olhar especial do Danny daqueles que dizem tudo sem palavras, ou um Barradas a rezingar. Pode ser um cumprimento divertido do António Moniz. Às vezes, basta um gesto rápido — como aquele “soco” de brincadeira que tanto caracteriza o Agostinho para fazer o meu dia. São pequenos momentos, mas enchem o meu dia de alegria. Levo essas vivências comigo, mesmo quando vou de férias. Fico com saudades. Lembro-me, por exemplo, do Bernardo: quando estava fora, telefonava, ele ouvia a minha voz e ficava cheio de alegria — e eu também. Esses momentos ficam gravados. São simples, mas profundamente marcantes e significativos para mim. A APCM ensinou-me a dar valor a coisas que, num outro tempo da minha vida, talvez não considerasse importantes. Hoje sei que são precisamente esses pequenos gestos e encontros que fazem a diferença.

### 6) Qual é a sua motivação para continuar a trabalhar na APCM?

A motivação vem, acima de tudo, de saber colocar-me no lugar do outro. Pensar: “Se um dia eu tiver necessidade, também gostava que alguém cuidasse de mim com respeito, dedicação e carinho.” Por isso, procuro cuidar da melhor forma possível, exatamente como gostaria que cuidassem de mim. É uma missão de serviço ao outro — estar disponível, servir, apoiar — e isso é o que realmente me motiva. A casa é grande, cada pessoa tem as suas necessidades, e eu tenho as minhas, como todos. Mas aquilo que posso partilhar e garantir, que é o bem-estar de quem está à minha frente, faz com que eu própria me sinta bem também. No fundo, é isso: cuidar do outro de forma genuína, porque aquele bem-estar reflete-se em mim e dá sentido ao meu trabalho.



**"SÃO OS GESTOS SIMPLES:  
 UM OLHAR, UM SORRISO,  
 UM BOM-DIA SENTIDO , QUE  
 FAZEM DESTA CASA UM  
 LUGAR ONDE CUIDAR  
 TAMBÉM NOS CUIDA A NÓS."**



# OS NOSSOS PROJETOS

# DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

## RABUÇADOS DE FUNCHO

*na Placa Central*

O nosso projeto musical não pára de crescer. Fomos até à Placa Central em parceria com a Banda Filarmónica do Caniço e Eiras. Um concerto cheio de emoções e bem tradicional do Natal Madeirense.



## "VIVER COM PARALISIA CEREBRAL É UMA CONDIÇÃO CHEIA DE VIDA!"

Nesta edição, destacamos a ida da Rádio RITMO à Escola Eb1/pe e Creche do Jardim da Serra, onde o António partilhou a sua experiência de vida com paralisia cerebral e a paixão pela rádio. No final, os alunos participaram numa atividade prática de rádio, com dedicatórias musicais cheias de alegria.



## VAMOS CONTAR UMA HISTÓRIA

Os nossos contadores estiveram em várias escolas, no âmbito das comemorações do Dia da Pessoa com Deficiência, levando aos mais novos mensagens de inclusão e diversidade. Em parceria com a Rádio Ritmo, os nossos contadores mostraram que a diferença não é uma barreira, mas sim uma oportunidade para aprender e crescer em conjunto, reforçando o seu papel como agentes de sensibilização para uma comunidade mais consciente.



## ÁREA DE INTERVENÇÃO

FIQUE A PAR COM AS REDES SOCIAIS DOS NOSSOS PROJETOS!



@RADIORITMOAPCM

@CONTADORESDEHISTORIASAPCM

## CENTROS DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI)

Os Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) são uma resposta social dirigida a pessoas com deficiência, maiores de 18 anos, que visa promover a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a melhoria contínua da qualidade de vida.

Na APCM, o CACI desenvolve atividades terapêuticas e ocupacionais que procuram manter os utentes ativos, motivados e envolvidos, contribuindo para o seu bem-estar físico, emocional e social. As atividades de capacitação para a inclusão, socialmente úteis, têm como objetivo a valorização pessoal e o máximo aproveitamento das capacidades individuais, promovendo a autonomia, a participação ativa na comunidade e a construção de percursos de vida mais autónomos e significativos.



## DESPORTO ADAPTADO

### APURAMENTO DE BOCCIA



Realizou-se a prova de apuramento de boccia nas classes BC1, BC4 e BC5, integrada no Desporto Escolar, no Liceu Jaime Moniz. A APCM esteve representada por 14 atletas, dos quais 13 se qualificaram para as finais.

Parabéns a todos os participantes!



## SABIAS?

### SOLSTÍCIO DE INVERNO

No solstício de inverno por volta do dia 21 de dezembro (hemisfério Norte), acontece o dia mais curto do ano e, consequentemente, a noite mais longa, em termos de iluminação solar. Enquanto num hemisfério ocorre o solstício de inverno, no outro acontece o solstício de verão, momento de máxima incidência de radiação solar. Assim, quando é inverno no Brasil (Hemisfério Sul), é verão em Portugal (Hemisfério Norte), e vice-versa.

O solstício acontece graças à combinação de dois fatores: a translação da Terra (caminho que o planeta percorre em torno do Sol) e a inclinação do eixo de rotação da Terra em relação ao seu plano orbital. Graças a isso, a luz solar é distribuída de forma desigual entre os dois hemisférios do planeta Terra, e o solstício é o ponto em que essa desigualdade atinge o seu limite.



VERÃO NO NORTE  
INVERNO NO SUL



INVERNO NO NORTE  
VERÃO NO SUL

Por Manuel Andrade de Jesus



## JOGOS E PASSATEMPOS

### ANEDOTA DO MÊS

A professora saiu da sala e os alunos destruíram tudo. Quando volta, castiga quem admite ter partido cadeiras e mesas.

– E tu Joãozinho, que fizeste tu? Também fizeste asneiras? – pergunta a professora.

– Nada professora, só mandei ramos de oliveira pela janela.

– Muito bem menino, isso é que é um exemplo, os teus colegas deviam aprender com o teu comportamento...

Passada meia hora, batem à porta. Entra um rapaz todo roto, escalavrado, cheio de sangue, irreconhecível...

Vendo isto, a professora estupefacta, pergunta:

– Quem és tu, menino?

– Sou o Ramos de Oliveira, sra. professora.



Esta anedota foi uma escolha da animadora Sofia

## RECEITA DO MÊS

### ARROZ DOCE

#### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 150 g de arroz carolino
- 1 casca de limão (só a parte amarela)
- 1 pau de canela
- 1 pitada de sal
- 160 g de açúcar
- 4 gemas de ovo
- Canela em pó q.b.

#### Modo de Preparação:

- Num tacho grande, coloque o leite, o arroz, a casca de limão, o pau de canela e o sal. Leve ao lume médio-baixo e deixe cozinhar cerca de 15 minutos.
- Baixe um pouco o lume e deixe cozinhar mais 20–25 minutos, mexendo com regularidade, até o arroz estar bem cozido e o creme espesso.
- Junte o açúcar, mexa bem e deixe cozinhar 2–3 minutos até dissolver completamente.
- Numa taça, bata ligeiramente as gemas e junte-lhes 2–3 colheres de sopa do arroz doce quente, mexendo sempre (para evitar que as gemas coalhem).
- Retire o tacho do lume, adicione as gemas em fio, mexendo sempre.
- Volte ao lume muito brando por cerca de 2–3 minutos, sem deixar ferver.
- Retire a casca de limão e o pau de canela.
- Deite numa travessa grande ou em taças individuais
- Depois de frio, polvilhe com canela em pó.

A AVELINDA RECOMENDA!



## ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

Numa tarde animada dedicada às AVDs e AVDI, preparamos bombons para embrulhar e oferecer, envolvendo-nos em todas as etapas do processo, desde a confeção até à embalagem final. A atividade decorreu num ambiente de partilha e colaboração, valorizando a participação ativa e o prazer de criar algo com as próprias mãos.

