

O Jornal

da Associação de Paralisia
Cerebral da Madeira

EDIÇÃO 35



QUANTOS SORRISOS VALEM O SEU IRS?

CONSIGNE 1% DO
SEU IRS À APCM

MODELO 3 . CAMPO 11

NIF: 511 242 824

BOCCIA: EXIBIÇÕES DE EXCELÊNCIA

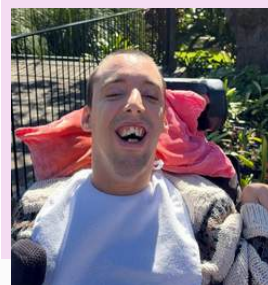
A APCM conquista dois títulos de campeão na Taça da Madeira em Boccia

Classe BC2: 1º Lugar - Gonçalo Gouveia

Classe BC5: 1º Lugar - António Freitas



VEJA POR ONDE ANDAMOS
NAS NOSSAS SAÍDAS AO EXTERIOR



Nesta Edição!

Uma conversa íntima com a personalidade eleita para marcar este mês.



VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

FLORES DA LIBERDADE



No âmbito do Grupo de AVD's e AVDI's, foi dinamizada uma manhã aberta com o tema "Flores da Liberdade", com o objetivo de promover a autonomia, a participação ativa e o convívio.

Ao longo das sessões, houve envolvimento na preparação deste momento, desde a elaboração de convites e decoração, até à organização do espaço e do lanche. Cada participante do grupo teve a oportunidade de convidar uma pessoa significativa, reforçando os laços sociais.

Durante o convívio, houve a oportunidade de assumir diferentes papéis, como receber os convidados, servir e interagir, metendo em prática competências trabalhadas nas atividades do dia-a-dia. Foi ainda realizadas dinâmicas de grupo preparadas para os convidados.

Esta atividade proporcionou um ambiente de partilha, alegria e cooperação, reforçando o sentimento de pertença e valorizando o trabalho desenvolvido pelo grupo.



JOGOS DIVERTIDOS E DE MOBILIDADE

Os nossos jovens nunca param! Com uma seleção de jogos divertidos e adaptados, a animação esteve sempre garantida. Destacamos também a importância de manter o corpo em movimento, promovendo hábitos saudáveis e ativos.



SAÍDAS AO EXTERIOR

Com a chegada da primavera, iniciam-se os passeios ao ar livre, repletos de boa disposição e momentos de convívio. Partilhamos alguns registos da nossa caminhada e da saída à Quinta Magnólia, onde não faltaram sorrisos, contacto com a natureza e muita alegria!



CURRÍCULO DE VIAGEM DE SONHO

Os utentes desenvolveram um trabalho sobre a sua viagem de sonho, partilhando destinos, experiências e aspirações pessoais. A atividade decorreu de forma bastante participativa e enriquecedora, proporcionando momentos de convívio, criatividade e entusiasmo entre todos os participantes.



BOLHA MUSICAL



O projeto da Bolha Musical continua a estar repleto de música e histórias. Num ambiente de exploração sensorial, o bem-estar é garantido!

JOGOS DA PÁScoa

A Páscoa na APCM contou com um conjunto de jogos e atividades que incluíram técnicos, auxiliares e utentes numa caça aos ovos bem divertida!



Também fomos até Câmara de Lobos, um lugar cheio de encanto, tradição e paisagens inesquecíveis. Tivemos o privilégio de parar no Number Two para saborear uma deliciosa Nikita, num ambiente acolhedor e verdadeiramente especial. Fomos recebidos com uma simpatia e atenção excecionais, que tornaram este momento ainda mais memorável.

NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

A celebração da próxima missa será no dia 14 de maio!



Já estamos em preparativos para a nossa

Festa da Flor

15 de maio às 11 Horas



PERSONALIDADE DO MÊS

BERTA BERNARDINO

AJ. DE AÇÃO DIRETA

🇵🇹 **Nacionalidade:** Portuguesa

⚽ **Clube de futebol:** F.C. Porto

🍖 **Comida favorita:** Carne Vinha D'Alhos

🟦 **Cor favorita:** Azul

🎵 **Música favorita:** I believe in Angels - Abba

🏠 **O que faz nos seus tempos livres:** Adoro estar em casa, passar tempo com a minha família.

🎬 **Filme favorito:** PS - I Love You

ESTA EDIÇÃO PUDEMOS CONHECER UMAS DAS CARAS MAIS ANTIGAS DA NOSSA CASA. A NOSSA BERTA ESTÁ CONNOSCO HÁ 29 ANOS. UMA ENTREVISTA MUITO EMOTIVA QUE NÃO PODE PERDER.

1. Gostávamos de conhecer a Berta fora da APCM. Conte-nos algo que poderia-nos surpreender.

A Berta fora da APCM é mãe de 3, é esposa. Os meus amigos conto-os por uma mão cheia, e gosto de passar tempo com eles, socializar, dar umas gargalhadas e tomar um copo para descomprimir. Não sou diferente da pessoa que conhecem... de muitas emoções, muito orgulhosa e vaidosa dos meus filhos, mas sempre reservada, sem muita exposição da minha vida privada.

2. Há quanto tempo trabalha cá? Como surgiu o seu primeiro contacto com a APCM e qual foi a sua primeira impressão?

Há 29 anos. Ouvi falar do Dr. Rui Vasconcelos e da instituição por uma tia que trabalhava no Sagrada Família, como estava desempregada dei o nome. Sou sincera, não sabia muito bem para o que ia... fiz um teste escrito e fui a uma reunião/entrevista onde apresentaram o projeto. Resolvi experimentar... não foi fácil! Não tínhamos formação, agíamos por instinto e com a ajuda da Fisioterapeuta Cristina, da Terapeuta da fala Ana Marques e da T. Ocupacional Dulce, que iam nos dando as dicas sobre as patologias dos utentes. Absorvíamos a experiência como esponjas... aprendi muito, principalmente a sermos sustentáveis, algo que merece ser reforçado e preservado.

3. O que a fez continuar a trabalhar cá depois de tantos anos?

A vida é feita de escolhas, de percursos, escolhi ficar, até ao dia em que sentir que sou capaz de cumprir a minha missão.

4. Em outubro do ano passado, foi distinguida com um Prémio de Honra na cerimónia dos 28 anos da APCM, no âmbito das comemorações do Dia Nacional da Paralisia Cerebral. Como descreve essa experiência e que significado teve para si?

É sempre bom ver o nosso trabalho reconhecido. Foi merecido após tantos anos. Dá-nos motivação para continuar... também foi uma homenagem em casa pelos meus filhos, ficaram orgulhosos da Mãe 😊.



5. Pode descrever um dia típico seu na APCM? Quais são as atividades ou tarefas que mais gosta de realizar?

Começo o meu dia de trabalho às 8h. Preparo a sala, para o acolhimento dos utentes externos, os que chegam mais cedo vêm ter ao CACI 1.

É neste espaço de tempo que aproveito para fazer os trabalhos manuais propostos pelas animadoras. Por volta das 9h30, os utentes são recepcionados para os diversos CACI's, mas o CACI 1 só fica completo por volta das 10h30.

Este CACI é muito dependente das ajudantes e o dia vai fluindo entre as rotinas, as atividades externas, as refeições, o descanso e até há tempo para os mimos e para uma boa gargalhada.

6. Na sua opinião, qual é o papel mais importante de um ajudante de ação direta na missão da APCM e como sente que contribui para isso?

Nós somos "as mãos que cuidam", mas também somos a voz, os mensageiros. Somos o primeiro socorro de uma expressão de dor, do desconforto do tempo passado na cadeira.

Como passamos muito tempo com os utentes, conhecemos cada expressão, cada comportamento.

Até um simples sorriso pode ser motivo para nos prepararmos para uma convulsão, uma febre repentina, uma transferência urgente para apaziguar uma dor, um desconforto.

7. Qual é a parte do seu trabalho que mais a entusiasma ou faz sentir realizada?

Trabalhar na APCM vai mais além do que obter objetivos... é entrega. É saber ler nos detalhes quando avançar, mas sobretudo quando parar. É sentir o abraço carinhoso da Margarida pela manhã.

É sentir orgulho no sorriso do Gui pela manhã, quando lhe dou "Bom Dia".

É matar saudades da minha avó quando o Fábio me chama "Berta Helena".

É saber que a Catarina reconhece-me pela voz. Foi ter a força de dar um abraço à mãe do Rodrigo quando ele partiu.

Por todas estas e muitas mais que não têm espaço no jornal para enumerá-las...

É que, apesar de todos os desafios do dia a dia, sei que faço a diferença na vida de alguns de vocês.

8. Pode partilhar uma lembrança marcante ou um momento especial que guardará sempre da sua experiência como colaboradora da APCM?

Em todos estes anos, provavelmente já tenho as "crónicas da Berta no APCM". 😊

Tenho muitas... mas vou partilhar esta convosco.

Quando tive o privilégio de ter o Víinho na minha sala, tornámo-nos cúmplices, amigos.

Estava numa fase triste da minha vida e conversar com ele ajudou-me muito. Depois, o Víinho passou a ficar mais tempo no lar por causa de uma ferida e o nosso vínculo foi-se perdendo.

Mas fica sabendo, Víinho, que ainda guardo aquela caixa enorme de cones de feltro que me ofereceste.

9. Se pudesse dar um conselho a alguém que está a começar na APCM hoje, qual seria?

Poderia enumerar uma lista, mas vou simplesmente dizer: Em vez de se focarem nas dificuldades, escolham olhar ao vosso redor e desenharem as coisas boas que vão encontrando.

Também vos aconselho a ver o filme "Amigos para Sempre".



OS NOSSOS PROJETOS

VIAGENS SONORAS

A Rádio RITMO apresenta uma nova rubrica conduzida pelo utente Gonçalo, que convida os ouvintes a embarcar numa viagem pelo mundo dos sons internacionais e intergeracionais. Não perca!



CONTADORES DE HISTÓRIAS

Os contadores de histórias apresentaram a história "O Peixe Arco-Íris" na instituição, proporcionando um momento especial para todos os presentes. Esta atividade constituiu uma oportunidade interna de conhecer o trabalho destes jovens, que levam a sua voz levam a sua voz às diversas escolas da região.



(COM)SENTIMENTO

Iniciamos um novo projeto na instituição dedicado à educação para a sexualidade. Estas sessões que prometem contribuir para uma vivência mais informada, autónoma e positiva, reforçando o bem-estar e a dignidade dos nossos utentes.



ÁREA DE INTERVENÇÃO

LAVANDARIA

A APCM dispõe de um serviço de lavandaria próprio, assegurado por uma equipa dedicada e experiente, que garante a lavagem, tratamento e conservação das roupas da instituição e dos seus utentes. Este serviço funciona de forma organizada e contínua, respeitando elevados padrões de higiene, qualidade e segurança, contribuindo para o bem-estar e conforto de todos. A atenção ao detalhe e o cuidado no manuseamento dos têxteis refletem o compromisso da instituição com a qualidade dos seus serviços.



DESPORTO ADAPTADO

TAÇA DA MADEIRA

A APCM fez-se representar por 7 atletas nas três classes em disputa na Taça da Madeira de Boccia (BC1, BC2 e BC5), conseguindo trazer para casa duas taças, nas classes BC2 e BC5.

Todos os intervenientes obtiveram uma excelente classificação na competição.



Resultados:

- BC1:
 3.º lugar – Nuno Osvaldo
- BC2:
 1.º lugar – Gonçalo
 2.º lugar – Hélio
 3.º lugar – Dário
- BC5:
 1.º lugar – Toninho
 2.º lugar – Manuel Jesus

O Desporto Adaptado agora tem a sua própria T-shirt! O nosso Obrigado à Rádio TV Som de mais!

Parabéns a todos os participantes! 🎉

SABIAS?

A TUA IMPRESSÃO DIGITAL SONORA: O GUIA PARA UMA VOZ INFLUENTE

A voz é a nossa identidade sonora e uma ponte essencial para criar conexões humanas, tanto na vida social como profissional. Para gerar impacto positivo, é importante unir expressividade — com variação de tons, pausas estratégicas e o "sorriso na voz" — à intencionalidade da mensagem. A eficácia da comunicação depende da saúde vocal. Quando as pregas vocais estão saudáveis, a voz flui com clareza e autoridade. Já hábitos como pigarrear, sussurrar, falar em ambientes ruidosos, o consumo excessivo de cafeína e o ar condicionado podem prejudicá-la, causando cansaço e perda de nuances. Manter hidratação e respeitar o descanso é essencial: a voz é o equilíbrio entre o cuidado com o corpo e a forma como a projetas.



RECEITA DO MÊS

Quiche de frango

Ingredientes:

- 1 unid. - massa folhada
- 100 gr. - espinafres picados
- 1 c. de sopa - azeite
- 1 dente - alho picado
- 3 unid. - ovo M
- 200 ml. - natas
- 300 gr. - frango cozido desfiado
- 1 c. de chá - sal
- 1 q.b. - pimenta
- 1 q.b. - noz-moscada



A Avelinda Recomenda! 👍

Instruções para cozinhares:

- 1- Pré-aqueça o forno a 170° C
- 2- Forre uma tarteira (de fundo falso) com a massa
- 3- Numa frigideira, salteie os espinafres e alho picado em azeite
- 4- Deixe arrefecer ligeira, pique e reserve
- 5- Numa tigela, bata bem os ovos, as natas com a ajuda de um garfo
- 6- Junte o frango desfiado, os espinafres picados, sal, pimenta e noz-moscada. Envolve bem.
- 7- Deite o preparado na forma, previamente forrada com a massa.
- 8 - Leve a quiche de frango ao forno durante 30 minutos.

PASSATEMPOS

ANEDOTA DO MÊS

HA HA HA





Viver com uma ataxia: relato na 1ª pessoa

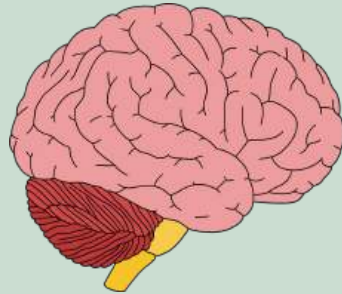
A ataxia não é uma doença única, mas um conjunto de sintomas ligados a condições médicas ou neurológicas, frequentemente associadas ao cerebelo — a região do cérebro responsável pela coordenação e pelo equilíbrio. . Manifesta-se pela perda de coordenação e equilíbrio, afetando significativamente o dia a dia.

Receber um diagnóstico de ataxia pode ser um momento desafiante. Além das dúvidas, há também olhares de quem confunde movimentos descoordenados com embriaguez. Este desconhecimento é um obstáculo que exige mais informação e empatia.

Com a progressão da condição, a autonomia diminui e tarefas simples tornam-se mais exigentes, exigindo adaptação e novas estratégias. A reabilitação, com fisioterapia e terapia da fala, é essencial para manter capacidades e promover independência.

Viver com ataxia envolve também desafios emocionais, exigindo apoio e compreensão. É no equilíbrio entre corpo e mente que se constrói um caminho mais sustentável.

Acima de tudo, viver com ataxia é um percurso de adaptação contínua. É um testemunho de resiliência, de força interior e da capacidade de reinventar o cotidiano. Mais do que uma limitação, pode tornar-se uma experiência de crescimento, onde se aprendem novas formas de viver com qualidade, dignidade e sentido.



Artigo escrito pela Cláudia Andrade

