

O Jornal



da Associação de Paralisia
Cerebral da Madeira

EDIÇÃO 36

MAIO DE 2026

A TRADIÇÃO ESTÁ DE VOLTA!

- SANTOS - POPULARES

JANTAR DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS . BUFFET TRADICIONAL

12 JUN . 19H30

RESERVE JÁ

291 721 090 OU 925 790 502 . GERAL@APCMADEIRA.PT

POR ONDE ANDAM OS NOSSOS CONTADORES?

Fomos até a Escola João de Deus apresentar a nova história adaptada "O Peixe Arco-íris" aos mais novos. Cada visita significa muito para nós, pois cada história contada cria laços, desperta imaginação e deixa um bocadinho de brilho no coração de quem ouve e, também no nosso.



ALMOÇO COM SABOR A ESTRELAS MICHELIN

Saiba todas as novidades no interior deste jornal!



CONSIGNE 1% DO IRS
UM DIREITO, SEM CUSTOS PARA SI.

MODELO 3 . CAMPO 11
INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
NIF: 511 242 824



VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

PREPARATIVOS PARA A CEIA DOS SANTOS POPULARES

Os preparativos já estão a decorrer a todo o gás! Entre o corte e colagem das bandeirinhas coloridas que vão dar vida ao nosso espaço, a colocação das luzes, todos estão a dar o seu melhor. Ver o empenho de todos os colaboradores e voluntários na organização deste jantar é a prova de que a nossa maior força é a união. Estamos a cuidar de cada detalhe com muito carinho para garantir que esta noite seja inesquecível para todos os que nos visitarem! Venham celebrar o Santo António connosco e, ao mesmo tempo, fazer a diferença!

12 de JUNHO
às 19:30



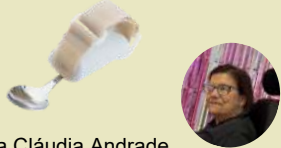
“O MEU CADERNO, A MINHA VOZ!”

A capacidade de comunicar é essencial para a autonomia e bem-estar de qualquer pessoa. Quando a fala funcional não é possível, a Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA) surge como a ferramenta chave para garantir que ninguém fica sem voz! Foi precisamente com este objetivo que foi desenvolvido, recentemente, um caderno de comunicação personalizado para o Telmo! Através de recursos visuais como imagens, pictogramas e símbolos o Telmo consegue expressar as suas necessidades, sentimentos e escolhas. Mais do que uma ferramenta técnica, o caderno funciona como uma chave para a sua autonomia diária! Porque comunicar é um direito de todos!



DOENÇA MACHADO JOSEPH

A Doença de Machado-Joseph, também conhecida como SCA3, é uma doença rara hereditária que provoca lesões no cerebelo, afetando o equilíbrio e a coordenação dos movimentos e pertence ao grupo das ataxias. Entre os principais sintomas estão a dificuldade na fala (disartria), alterações na deglutição (disfagia) e problemas de visão, como estrabismo e diplopia (visão dupla). Estas alterações podem limitar a autonomia nas atividades do dia a dia. Por isso, a utilização de materiais de apoio é muito importante. Na cozinha, por exemplo, tábuas de corte adaptadas e utensílios antiderrapantes ajudam a realizar tarefas com mais segurança, conforto e independência, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.



Artigo escrito pela Cláudia Andrade



NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

Aula de Zumba
17 de junho!

Inscreeva-se já junto com as coordenadoras



O Regresso das Atividades na Piscina Exterior

24 de junho



Celebração da Missa

25 junho



Festa dos Santos Populares no Pinhal

26 junho



BEM VINDA PRIMAVERA!

Com a chegada da Primavera, celebramos a Festa da Flor! Este ano, o tema foi “Reciclável”, uma forma de sensibilizar para a importância de dar nova vida a materiais que já não tinham outro fim. Todos os CACIs brilharam no desfile! A grande surpresa do dia ficou a cargo do CACI 6, que apresentou uma nova música contagiante que pôs toda a gente a dançar!



SE AINDA NÃO OUVISTE OU QUERES VOLTAR A OUVIR, JÁ SABES: PEDE A NOVA MÚSICA DO CACI 6 NA NOSSA RADIO!

VISITA DE SANTA RITA

No passado dia 17 de maio, a nossa instituição teve a honra de receber, uma vez mais, a tradicional Peregrinação de Carro pelas ruas da freguesia de Santa Rita, um momento vivido com grande fé, espírito de partilha e união comunitária. Expressamos o nosso sincero agradecimento ao Pároco de Paróquia de Santa Rita por continuar a incluir a nossa instituição nesta bonita iniciativa, proporcionando aos nossos utentes a oportunidade de participar ativamente num momento tão significativo para a comunidade.



SESSÕES DE KARAOKE

Se dependesse dos nossos utentes, todas as semanas seriam semanas de Karaoke! Esta é uma das atividades mais sugeridas e desejadas por eles, e nós fazemos questão de garantir que os seus gostos e escolhas ganhem palco.



ALMOÇO DE ESTRELAS MICHELIN

Que dia fantástico!... 🥰
Uma verdadeira cozinha com coração para celebrar os 35 anos da nossa Associação! Um enorme obrigado ao Chef Benoir Sinthon e aos prestigiados Discípulos Escoffier Portugal, por terem trazido o sabor das Estrelas Michelin e tanta generosidade à nossa mesa. Todos adoraram! 🍷💙



NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

Aula de Zumba
17 de junho!

Inscreeva-se já junto com as coordenadoras



O Regresso das Atividades na Piscina Exterior

24 de junho



Celebração da Missa

25 junho



Festa dos Santos Populares no Pinhal

26 junho





- Nacionalidade: Portuguesa
- Clube de futebol: Benfica
- Comida favorita: Arroz, Frango e salada
- Cor favorita:
- Música favorita:
- O que faz nos seus tempos livres: Caminhadas e ouvir música.

TERESA PINTO

1. Como é que conheceu a APCM e há quanto tempo trabalha cá?

Conheci a APCM através de uma pessoa que ainda hoje trabalha aqui como ajudante de lar. Na altura, fui entrevistada pela Dra. Cristina Andrade, que é também fisioterapeuta, a quem devo muito pelas lições de vida que me transmitiu.



COM DEDICAÇÃO, CARINHO E UM SORRISO SEMPRE PRESENTE, APRESENTAMOS A D. TERESA, COLABORADORA DA LAVANDARIA DA APCM, CUJA HISTÓRIA DE ENTREGA E HUMANIDADE INSPIRA TODOS OS QUE COM ELA TRABALHAM DIARIAMENTE.

2. Quais são as suas tarefas na APCM e o que mais gosta no seu trabalho?

Ao longo dos anos passei por muitas tarefas diferentes, mas atualmente estou na lavandaria. Gosto muito do trabalho que faço aqui.

3. Pode partilhar uma lembrança marcante ou um momento especial que guardará para sempre da sua experiência.

Sim, lembro-me perfeitamente de quando cheguei para trabalhar, ainda nas antigas instalações. Deparei-me com situações muito difíceis de utentes que choravam muito e, por não conseguirem falar, nós quase não sabíamos se tinham dores ou se estavam insatisfeitos com a nossa ajuda.

Mas também tenho memórias muito bonitas. Lembro-me de ir levar a Bárbara a casa na carrinha de transporte, e ela pedia-me, à maneira dela: "Ó Teresa, eu quero bombons e água da Altura!". Era a forma única que ela tinha de comunicar comigo.

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?

Sinto uma enorme gratidão. Passei por muito ao longo destes anos, e só tenho a agradecer por ter encontrado tantas pessoas dedicadas. Nesta instituição, nós somos, verdadeiramente, as "mãos que cuidam". Temos muitas mãos que cuidam com o coração.

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

A minha mensagem para os mais jovens que vão ficar por cá é que acreditem nas suas potencialidades. Sigam em frente e não deem ouvidos a quem critica ou a quem não compreende este trabalho. Nem todos nascem preparados ou têm este dom que é o de cuidar, mas nós cuidamos na mesma, com amor.

SAÍDAS AO EXTERIOR

APROVEITAR O SOL NOS JARDINS DO LIDO

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!



FESTA DA FAMÍLIA

No dia 23 de maio realizou-se a festa da família no jardim de Santa Luzia e tivemos o dia com a família dos utentes e também um dia muito divertido.



CAMINHADAS



As caminhadas primaveris não significam apenas a prática de atividade física, servem também para apreciar as últimas tendências da moda! Assim, é bom caminhar... com estilo!



SUSHI

No dia 20 de maio fomos ao restaurante Nagoya experimentar sushi pela primeira vez. Entre novos sabores e gargalhadas o mais difícil foi aprender a usar os pauzinhos.



OS NOSSOS PROJETOS

O GRANDE REGRESSO!

A nossa Banda "Rabuçados de Funcho" já está a ensaiar para a Ceia dos Santos Populares! Estamos a preparar um repertório cheio de grandes êxitos da música portuguesa dos anos 80, muita animação e algumas surpresas que não vão querer perder!



AO RITMO DO AMOR



Todas as 5ªF às 11h

Não perca, na nossa Rádio, o novo programa do jovem Fábio: "Ao Ritmo do Amor" — um espaço onde todos os géneros musicais ganham um toque de romantismo!

PROJETO SABER +

As sessões de Línguas e Cultura Geral do Projeto Saber+ transformaram-se numa verdadeira viagem pelos concelhos da nossa ilha! Já explorámos e recordámos as tradições e maravilhas de Santana e de Câmara de Lobos, com grande entusiasmo de todos os participantes. A viagem pelo património regional continua nas próximas semanas.



ÁREA DE INTERVENÇÃO

ENFERMAGEM



O serviço de enfermagem é considerado como um dos pilares fundamentais das respostas sociais da instituição. Os enfermeiros asseguram os cuidados básicos de saúde diretos aos utentes, garantindo uma melhor qualidade de vida e assegurando a manutenção do seu bem-estar.

A orientação deste serviço está a cargo de um coordenador de enfermagem, que em conjunto com a restante equipa de enfermeiros, desempenham um conjunto de funções.



DESPORTO ADAPTADO

DESPORTO ESCOLAR

Festejamos as finais de Boccia no desporto escolar com resultados espetaculares, já característicos da nossa instituição! Parabens aos vencedores



SLALOM

A competição de slalom em cadeira de rodas, a contar para o desporto escolar, foi uma prova marcada pelo esforço, empenho e destreza de todos os atletas participantes. Parabéns aos vencedores!



SABIAS?

A HISTÓRIA DA INTERNET QUE POUCOS CONHECEM

Sabias que a internet que usamos hoje nasceu em maio de 1991? Antes disso, os computadores eram "ilhas" isoladas que não falavam uns com os outros. Tudo mudou quando o cientista Tim Berners-Lee inventou o Link — aquela ligação mágica que nos permite saltar de um site para outro com um simples toque. Mas o mais incrível não foi a invenção em si, foi a atitude. O Tim nunca ganhou dinheiro nenhum com a criação do "www". Em vez de patentear a ideia para ficar bilionário, ele decidiu oferecê-la ao mundo de graça. Ele quis que a internet fosse um direito de todos, e não o negócio de uma só pessoa. Sem estego de generosidade, hoje não teríamos o Google, o YouTube ou as redes sociais. No fundo, a internet moderna é um presente que todos recebemos e que nos pôs o mundo inteiro na palma da mão.



PASSATEMPOS

ANEDOTA DO MÊS



HA HA HA



RECEITA DO MÊS

BOLACHAS DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE CÔCO

Ingredientes:

- 50 g farinha de espeita integral (ou de aveia)
- 70 g linhaça moída
- 80 g farinha de amêndoa
- 1 c. sopa cacau em pó biológico
- 1 c. sopa geleia de agave
- 1/2 c. chá fermento
- 2 c. sopa óleo de côco
- 3 c. sopa água fria

Recheio:

- 1 lata creme de côco (no frio)
- 1 c. sopa geleia de agave

Passos:

- Coloque as farinhas, o cacau e ao fermento num processador de alimentos e misture.
- Adicione o óleo de côco e a água e misture mais um pouco, até ficar uma massa consistente.
- Coloque uma folha de papel vegetal na bancada e polvilhe com um pouco de farinha. Coloque a massa por cima e outra folha de papel vegetal por cima.
- Com o rolo, estique a massa até obter um retângulo.
- Corte em círculos e coloque no frigorífico cerca de 20 a 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 175 °C.
- Distribua as bolachas num tabuleiro de forno e leve ao forno cerca de 15 minutos.
- Deixa arrefecer completamente antes de rechear.

Recheio:

- Retire apenas a parte espessa do creme de côco e coloque numa taça.
- Bata o creme de côco com o mel ou geleia de agave e recheie as bolachas.
- Coloque no frigorífico até serem consumidas. Duram cerca de 4 dias no frio.



A Avelinda Recomenda!