

EDIÇÃO 34

OS CONTADORES DE HISTÓRIAS

O BRILHO CHEGOU AO FUNDO DO MAR!

Os Contadores de Histórias trazem novidades que não vai querer perder! Saiba tudo no interior!

Queres os Contadores de Histórias na tua escola?

ENTRA EM CONTACTO CONNOSCO E
AGENDA UMA VISITA:

 contadoresdehistorias@apcmadeira.pt



UM TOQUE DE ESTRELA NA NOSSA COZINHA!



Este mês, a nossa cozinha ganhou um brilho (e um aroma!) diferente. Recebemos a visita do conceituado Chef Benoît Sinthon, que veio espreitar os nossos tachos e, quem sabe, tentar desvendar algumas receitas secretas da nossa equipa! 😊



O DIA DA MULHER

Reveja as fotografias alusivas ao Dia da Mulher, no interior desta edição.



 INFORMAMOS QUE A PRÓXIMA CELEBRAÇÃO DA MISSA TERÁ LUGAR NO DIA 16 DE ABRIL

NOVA RUBRICA!



O jornal da APCM integrou uma nova rubrica - **PONTO DE VISTA**- este mês não perca um artigo sobre a parentalidade na adolescência!

Escrita pela Cláudia





DIA DA MULHER

O dia da Mulher foi assinalado com um convívio bem animado e uma sessão fotográfica a todas as mulheres da APCM seguido de um almoço e um momento musical dos músicos voluntários Francisco e António! Obrigado!



VISITA DO CHEFE BENOIT

Neste mês de março, tivemos a honra de receber o Chef Benoit Sinthon, que trouxe consigo não apenas o seu vasto conhecimento culinário, mas também uma simpatia que cativou todos os presentes.



SAÍDAS AO EXTERIOR

VISITA AO MUSEU CASA DAS MUDAS

No dia 27 de março, visitamos o museu Casa das Mudanças na Calheta! Foi uma experiência enriquecedora que promoveu aos nossas utentes o contacto com a arte e a cultura madeirense. Gostaríamos de deixar um destaque especial para a exposição dos barcos de Câmara de Lobos que gostamos muito de ver. Sem dúvida, uma experiência a repetir!



NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

APRESENTAÇÃO DA HISTÓRIA DA PÁScoa

A Ângela vai apresentar a história da páscoa! Não percas no dia 30 de março no piso 1 (11h00) e no piso -1 (14h30)!



SESSÃO FOTOGRAFICA

A APCM teve o privilégio de receber a visita do conceituado fotógrafo Henrique Seruca, cuja presença foi um momento muito especial para a nossa instituição.

Reconhecido pela sensibilidade do seu trabalho fotográfico, Henrique Seruca dedicou parte do seu tempo e talento à APCM, num gesto de grande generosidade que muito agradecemos. Através da sua lente, foram captados momentos autênticos da vida e da partilha que se vive na nossa comunidade.

Deixamos o nosso sincero agradecimento por esta colaboração voluntária, da qual resultarão novidades muito interessantes que serão reveladas em breve.

Mas esta visita foi apenas o começo... Nos bastidores da APCM estão a surgir momentos muito especiais que em breve serão partilhados. Para já, deixamos apenas uma pista: tivemos também a honra de receber uma visita muito especial. Fiquem atentos... porque o que está para vir promete surpreender.



A PARENTALIDADE NA ADOLESCÊNCIA

A parentalidade corresponde à forma como os pais intervêm na vida dos filhos, assegurando vínculos e responsabilidades como cuidar, nutrir, proteger, educar e estimular o seu desenvolvimento. Uma abordagem educativa baseada no afeto, no respeito mútuo, na comunicação e na empatia é designada por parentalidade positiva. Esta procura promover o desenvolvimento global e a autonomia, através da definição de limites, da orientação, da calma e do reforço positivo. Na adolescência, a parentalidade exige uma comunicação frequente e eficaz entre pais e filhos, bem como demonstrações de afeto e a capacidade de estabelecer limites adequados, prevenindo situações de conflito ou revolta. A comunicação implica uma escuta ativa de ambas as partes, com atenção ao que o outro expressa, sendo importante que os pais compreendam a linguagem e o contexto do jovem.

O afeto deve estar presente, respeitando a individualidade do adolescente, sendo muitas vezes mais adequado demonstrá-lo em privado, evitando constrangimentos perante os pais. Por fim, no que diz respeito à definição de regras, é fundamental que os pais reflitam e discutam entre si a sua pertinência antes de as introduzirem no quotidiano dos filhos.

Artigo escrito pela Cláudia Andrade



E AINDA...

JOGOS DA PÁScoa:

Vamos celebrar a época da páscoa com atividades lúdicas e desafios para todos. Dia 1 de abril às 11h00!



PERSONALIDADE DO MÊS **MÁRCIA FREITAS**

Nacionalidade: Portuguesa

Clube de futebol: Benfica

Signo: Peixes

Comida favorita: Sushi

Cor favorita: Azul

Música favorita: Phil Collins - You'll

Be In My Heart

O que faz nos seus tempos livres:

Estar com a família

Lugar de eleição: Porto Santo

1. Como surgiu a oportunidade de vir trabalhar para a APCM? Recordar-se da sua primeira impressão?

Tirei o curso de Auxiliar de Ação Direta e, posteriormente, comecei a entregar currículos em várias instituições. Foi assim que surgiu a oportunidade de conhecer a APCM, onde fui convidada para uma visita guiada, na altura acompanhada pela antiga diretora técnica.

Lembro-me bem dessa primeira experiência, que ficou marcada pelo primeiro contacto com um utente, o Sérgio. Esse momento teve um grande impacto em mim, não pela pessoa em si, mas por representar o primeiro contacto real com a realidade da paralisia cerebral. Percebi, desde logo, a dimensão do desafio e a responsabilidade associada a este trabalho, o que me despertou algum receio inicial — sobretudo pela vontade de estar à altura e corresponder às necessidades de cada pessoa.

Com o tempo, fui conhecendo melhor cada utente, aprendendo no dia a dia e ganhando confiança. Aquilo que inicialmente me pareceu um grande desafio transformou-se numa experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível profissional como pessoal.

2. Há quantos anos trabalha no lar residencial e o que a fez permanecer durante tanto tempo?

Vocês, sem dúvida. Vocês são fantásticos em todos os níveis. Estou a completar 14 anos que trabalho cá.

3. Como é um dia típico no seu trabalho?

O mais importante no nosso trabalho é, sem dúvida, o bem-estar dos utentes — desde os cuidados básicos, como o banho e a alimentação, até aos pequenos momentos de convívio que conseguimos proporcionar no dia a dia.

4. Quais são as tarefas ou momentos que mais gosta no seu dia a dia com os utentes?

Quando penso nas tarefas ou momentos de que mais gosto, destaco as brincadeiras e, sobretudo, os risos. Costumo até comentar em casa que os risos dos utentes são “gostosos”. Cada utente tem um riso único e especial. Muitas vezes, só de estar ao fundo do corredor, consigo identificar quem está a rir. Já conheço todos — sei quem está a brincar, quem está mais descontraído, e isso é algo muito bonito.

São momentos simples, mas muito genuínos, que nos fazem esquecer tudo o resto. Há gargalhadas mesmo sentidas, daquelas que contagiam, e são esses instantes que tornam o dia mais leve e especial.



5. O trabalho de auxiliar de ação direta exige muito a nível humano. O que considera mais importante nesta função?

Nesta função, acredito que a empatia e a paciência são fundamentais. Sem empatia, não faz sentido — é essencial conseguirmos sentir e compreender o outro, caso contrário, não conseguimos estabelecer uma verdadeira ligação. A paciência, por sua vez, vai sendo construída ao longo do tempo, com a experiência e a aprendizagem do dia a dia.

6. O que a motiva a continuar nesta profissão ao longo dos anos?

O que me motiva a continuar nesta profissão são, sem dúvida, os utentes. São um desafio constante. Quando penso que já não me vão surpreender, encontram sempre forma de o fazer. Isso mantém-me motivada e sempre aberta a aprender mais e a adaptar-me a novas situações.

7. De que forma sente que o seu trabalho faz a diferença na vida dos utentes?

Sinto que o meu trabalho faz a diferença, muitas vezes, nos pequenos gestos. Às vezes, basta um olhar ou um sorriso para perceber que estão gratos — nem sempre é preciso palavras. Esses momentos mostram-me que, de alguma forma, estou a contribuir positivamente, não só eu, mas também toda a equipa.

8. O que a faz sentir-se mais realizada no final de um dia de trabalho?

No final de um dia de trabalho, o que me traz maior realização é a sensação de dever cumprido. Nem sempre conseguimos chegar a todos como gostaríamos, e há dias em que sinto que podia ter feito mais ou melhor. Mas saber que consegui fazer a diferença, nem que seja na vida de uma pessoa, já é muito gratificante. Conseguir tocar alguém, chegar até à sua essência, é, para mim, o que realmente importa.



9. Existe algum momento especial com um utente que nunca esqueceu?

Ao longo destes anos, existem muitos momentos especiais e divertidos que poderia partilhar — histórias que daria para contar durante horas. No entanto, há um episódio recente que me marcou de forma particular.

No Dia do Amigo, cheguei ao trabalho e, em tom de brincadeira, comentei com o Toninho que ele nem me tinha dado os parabéns ou escrito um postal para mim. A resposta dele surpreendeu-me muito: disse que o presente dele era presencial e, de seguida, deu-me um abraço. Foi um gesto simples, mas que me tocou profundamente. Naquele momento, senti-me verdadeiramente especial. Esse abraço valeu muito mais do que qualquer mensagem ou presente material.

10. Há alguma história ou episódio que a tenha feito sentir particularmente orgulhosa?

Recordo uma, do ano passado, quando acompanhei a Rubina a uma cirurgia de ambulatório. Ao chegarmos, percebi que os profissionais não sabiam bem como lidar com ela, e disponibilizei-me para ajudar em tudo o que fosse necessário, preparando-a e acompanhando-a até ao momento de entrar no bloco cirúrgico.

Antes de sair, disse-lhe que estava tudo bem. Nesse instante, ela agarrou-me na mão como um pedido para eu ficar. Foi um momento marcante, porque me fez perceber, de forma muito clara, a diferença que fazemos na vida dos utentes. No dia a dia, muitas vezes não temos essa noção — sabemos que estamos a cumprir o nosso papel, mas nem sempre percebemos o impacto real.

A reação dela mostrou-me que se sentia segura comigo, e isso deixou-me muito orgulhosa. Fez-me perceber que o nosso trabalho vai muito além das tarefas — criamos laços, confiança e segurança.



“...fez-me perceber, de forma muito clara, a diferença que fazemos na vida dos utentes. No dia a dia, muitas vezes não temos essa noção, sabemos que estamos a cumprir o nosso papel, mas nem sempre percebemos o impacto real.”

OS NOSSOS PROJETOS

CONVERSAS DE CHACHA

A Rádio Ritmo está a preparar um novo podcast com uma convidada especial: a Amanda. As gravações já decorreram e em breve poderemos ver o que este trio está a preparar.



CONTADORES DE HISTÓRIAS

A nossa biblioteca adaptada está a crescer. Adaptamos a história do Livro O Peixe Arco-Íris e esperamos levá-la a muitas escolas e refletir sobre a importância da partilha e amizade.



CHEFE BENOÎT SINTHON

Recebemos com grande entusiasmo o Chef Benoît Sinthon. À frente do Il Gallo d'Oro, com duas Estrelas MICHELIN, o chefe francês presenteou-nos com uma entrevista a não perder, na sua rádio favorita.



ÁREA DE INTERVENÇÃO



INOVAÇÃO E AUTONOMIA: OFICINA DE REPARAÇÃO DE CADEIRAS DE RODAS

Num passo significativo para o reforço da autonomia dos seus utentes, a APCM, com o apoio fundamental da Câmara Municipal do Funchal, lançou em 2025 uma oficina dedicada exclusivamente à reparação e manutenção de cadeiras de rodas manuais e elétricas. Este novo espaço foi concebido para dar resposta direta às necessidades de todos os utentes, garantindo que os seus principais instrumentos de mobilidade estejam sempre nas melhores condições de segurança e funcionalidade.

A criação desta oficina vem colmatar uma lacuna técnica há muito identificada, permitindo uma intervenção rápida que evita períodos prolongados de imobilização dos utentes por avarias mecânicas ou elétricas. Mais do que um espaço de manutenção, esta valência representa um compromisso acrescido da instituição com a qualidade de vida, assegurando que a liberdade de movimento de cada indivíduo não seja comprometida, otimizando simultaneamente os recursos da própria Associação.

DESPORTO ADAPTADO

JOGO DE BOCCIA CONDICIONADO

O "Boccia Condicionado" é uma variante do boccia tradicional que mantém as regras base, mas acrescenta uma condicionante. Neste jogo, as bolas de cor não podem ultrapassar uma linha imaginária traçada a partir da bola branca para a frente. Sempre que isso acontece num lançamento direto, a bola é retirada de jogo. No entanto, se ultrapassar essa linha após ser empurrada por outra bola, mantém-se em jogo. Esta regra acrescenta uma componente tática ao jogo, obrigando os jogadores a controlar melhor a força e a direção dos lançamentos defendendo a sua posição em relação ao adversário.



JOGO DO POÇO

A criatividade não tem limites! A atividade motora adaptada trouxe um jogo novo este mês: O Jogo do poço, com o 1º lugar ao nosso atleta Nuno Osvaldo. Parabéns



SABIAS?

LIBERDADE DE INFORMAÇÃO: UM PILAR DA SOCIEDADE ATUAL



A liberdade de informação é o direito fundamental de aceder, receber e transmitir informações sem censura. No contexto atual este conceito vai além do acesso a documentos, focando-se fortemente na transparência e no combate à desinformação.



RECEITA DO MÊS

Bolo de Mármore

Ingredientes:

Base do bolo:

- 4 ovos
- 200 gr de açúcar
- 150 ml de óleo
- 150 ml de leite

Massa de chocolate:

- 115 gr de farinha t55 (sem fermento)
- 10 gr de fermento em pó
- 25 gr de cacau em pó

Massa branca:

- 140 gr de farinha t55 (sem fermento)
- 10 gr de fermento em pó

Outros ingredientes:

- Desmoldante ou manteiga para untar a forma.



A Avelinda Recomenda!

Instruções para cozinhares:

1. Juntar os ovos com o açúcar e bater até obter um creme volumoso e esbranquiçado.
2. Adicionar o óleo em fio, batendo sempre até envolver bem.
3. Adicionar o leite em fio, batendo sempre até envolver bem.
4. Dividir o batido igualmente por duas tigelas grandes.
5. Numa parte do batido, peneirar a farinha com o cacau e o fermento em pó para a massa de chocolate e envolver bem.
6. Na segunda parte do batido, peneirar a farinha e o fermento para a massa branca e envolver bem.
7. Untar uma forma de chaminé de 24 cm com desmoldante ou manteiga.
8. Verter as massas intercaladamente na forma em várias camadas.
9. Mexer ligeiramente a massa por cima com um garfo para criar efeito marmoreado entre as massas.
10. Cozer no forno pré-aquecido a 175° C durante 35 minutos.
11. Verificar a cozedura com o teste do palito e retirar do forno. Deixar arrefecer e desmoldar

PASSATEMPOS

ANEDOTA DO MÊS

Por que o vírus da gripe tem poucos amigos?



HA HA HA



Porque é uma má INFLUÊNCIA!

