

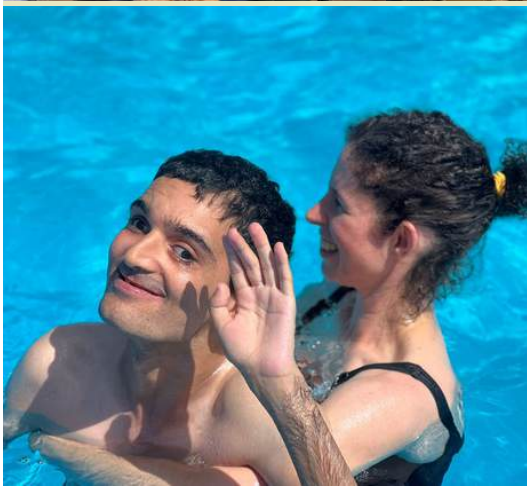
# O JORNAL

da ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DA MADEIRA



Edição 28

## O NOSSO VERÃO



### DESPORTO ADAPTADO

AS SESSÕES DE BOCCIA ESTÃO DE VOLTA!



### PROJETOS

CONTADORES DE HISTÓRIAS VOLTARAM EM GRANDE!



NOVAS RUBRICAS NA RÁDIO RITMO

AS SAÍDAS AO EXTERIOR. ONDE FOMOS? DESCUBRE TUDO NO INTERIOR



APCM  
ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DA MADEIRA



„PORCA Lhada“  
NO PINHAL


27 SET. 14H

20€

ANIMAÇÃO, COMIDA E BEBIDAS INCLUIDAS  
CRIANÇAS ATÉ 11 ANOS GRÁTIS

RESERVE JÁ!  
925 790 502 - GERAL@APCMADEIRA.PT  
CAMINHO DO PICO DO FUNCHO, Nº58, FUNCHAL

TUDO POR UMA BOA CAUSA!



DESCOBRIR QUEM É A NOSSA PERSONALIDADE DO MÊS!

*Andreina*  
enfermeira

### SUNSET DIA 19 DE SET



PARA ASSINALAR O FIM DO VERÃO 2025, NO PROXIMO DIA 19 DE SETEMBRO TEMOS UM MARAVILHOSO SUNSET

# VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

## TONY CARREIRA visitou a nossa instituição!

A nossa instituição teve a honra de receber o conceituado artista Tony Carreira, num encontro especial que ficará marcado na memória de todos. Ao longo da sua presença, o artista partilhou momentos de proximidade com os colaboradores, concedeu uma entrevista exclusiva à Rádio Ritmo e encerrou a visita com a interpretação de uma das suas canções, acompanhada por todos os presentes, num momento de grande alegria e partilha.



## Dia de Churrasco

No dia 15 de julho tivemos uma manhã de convívio e divertimento. O churrasco na APCM já é um costume no nosso Verão. Juntamos os utentes e todos os colaboradores num almoço delicioso ao ar livre!



## Dia do Cão

No dia 26 de agosto, celebramos o dia do cão na APCM. Como habitual, recebemos algumas visitas especiais, alguns dos nossos melhores amigos de quatro patas. O evento contou com a presença de cinco convidados muito especiais: Putchy, Micas, Nikita, Amora e o Santo.



## Dia Mundial da Fisioterapia

O Jornal da APCM dá os parabéns à equipa de Fisioterapia que assinala no dia 8 de setembro o Dia Mundial da Fisioterapia. Aproveitamos a data para enfatizar o importante trabalho destes profissionais no dia-a-dia dos nossos utentes! Um bem haja!



## Oficinas Criativas e Pedagógicas

Durante o mês de agosto, na oficina de multimédia, os nossos utentes transformaram as suas fotos em bonitas ilustrações digitais. Adoramos ver os resultados finais cheios de criatividade!



## Festa da Cor

O mês de agosto foi fechado com chave de ouro: uma verdadeira Festa da Cor! O resultado foi um arco-íris de alegria e energia que encheu o nosso pátio!



## Sistema Sioslife

O sistema SIOSLIFE oferece-nos um mundo de atividades, desde jogos de memória e raciocínio a atividades de desenho e pintura digital. É uma plataforma que ajuda no desenvolvimento de competências e no entretenimento interativo.



# SAÍDAS AO EXTERIOR

## Ida às Praias

A nossa instituição viveu momentos inesquecíveis com as tradicionais idas à praia. As habituais idas às piscinas do Lido e Ponta Gorda e idas à praia de Machico permitiram aos nossos utentes desfrutarem do convívio em grupo, apanharem banhos de sol e até mesmo de uma brisa marítima.



Nelson Quintal

## MEO SONS DO MAR

A APCM agradece o convite para ir ver o concerto dos Calema. Esperamos novas oportunidades cheias de música e diversão!



## Ida ao Barracão

O Barracão nunca desilude! Seja com frio ou com calor, fomos rumo a este sítio relaxante com direito a uma bebida bem aconchegante.

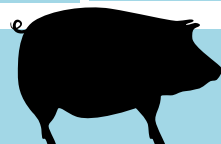


## Caminhada à Levada dos Balcões

Nada melhor no verão do que fazer uma caminhada com um percurso adaptado.



Nos próximos tempos...



**PORCALHADA DA APCM**  
**27 SET 14H**

**SUNSET PARTY**  
**19 SET 19h30**



# PERSONALIDADE DO MÊS

**Nome:** Lisete Andreina Santana Gomes Barreto

**Nacionalidade:** Eu nasci, como muita gente sabe, na Venezuela, mas tenho nacionalidade portuguesa.

**Clube:** FC Porto, claro.

**Signo:** Carneiro.

**Filme favorito:** Titanic Forever.

**Comida favorita:** Pabellón.

**Cor favorita:** Lilás.

**Uma música que gosta muito de ouvir:** Karol G., Maluma

**O mais gosta de fazer nos seus tempos livres:** Gosto muito de ler, de ver séries e adoro ir à praia.



**Com esta entrevista, pretendemos conhecê-la um pouco melhor, como também conhecer o seu percurso na nossa casa uma vez que já conta com um longo percurso profissional. Obrigado pela participação e partilha.**

**Qual foi o lugar mais bonito que já conheceu?** O lugar mais bonito, sem dúvida é a Madeira. A Madeira é um Cantinho do Céu. A freguesia de São Jorge é um Cantinho da Terra Santa.

**O que a motivou a seguir a carreira de enfermagem?** O poder cuidar ou cuidar dos meus, mas sobretudo cuidar com uma razão de ser. Basicamente, é poder estar mais perto da melhor maneira possível. E neste momento, cuido não só dos meus, mas também de muitos.

**Como conheceu a APCM e há quanto tempo trabalha cá?** Foi através de uma entrevista no centro de emprego. Na altura, tinha duas hipóteses. A primeira era ser adjunta da Escola de Enfermagem da São José de Cluny. E a outra opção era vir trabalhar para a APCM. Sem dúvida, a minha escolha foi começar a dar início à minha parte laboral e começar na APCM. Gosto desta casa.

**Como é o seu dia-a-dia na instituição? Pode descrever-nos a sua rotina?**

Como vocês sabem, todos os dias podem ser um bocadinho diferentes, porque nós trabalhamos por turnos. O mais trabalhoso acaba sempre por ser o turno da manhã, porque temos muitas mais rotinas. Começamos o dia nos banhos e depois continuamos com alguns procedimentos que são necessários, como a execução dos pensos ou outros métodos mais invasivos. Podem ser a colocação de sondas nasogástricas, a substituição de cateteres vesicais ou execução de algálias, entre outros.

A equipa fica dividida. Existe sempre um enfermeiro que vai ao refeitório e o outro fica no lar. Realizamos a alimentação aos utentes que se alimentam por sondas.

Posteriormente, o almoço. E depois também acabamos por atender algumas intercorrências que possam acontecer nos CACI's ou noutras salas que precisem da nossa presença. Pode até não ser diretamente com utentes da instituição, mas também com funcionários.

Dependendo do turno podemos ter mais horas disponíveis para conseguir prestar um bocadinho mais atenção ao que vocês precisam ou o que falta, ou o que é que precisa da nossa intervenção.

**“DAMOS APOIO A TODOS AQUELES QUE VÊM A ESTA CASA.”**

**Quais são as estratégias que um enfermeiro utiliza para promover o bem-estar e o conforto de todos nós?**

É importante que as estratégias sejam individualizadas para cada um de vós, porque vocês são únicos. É também importante conseguir perceber as prioridades na nossa ação que é muito complexa. Temos de ser bons decisores. Dependendo das necessidades do utente poderá ser necessário encaminhá-lo para outra área de atuação com o apoio da equipa multidisciplinar (psicólogo, fisioterapeuta, entre outros).

**Pode partilhar connosco uma boa lembrança como colaboradora da APCM?**

Tenho imensas lembranças que eu poderia partilhar convosco. Muitas, desde o início até ao dia de hoje. Vou partilhar uma situação que aconteceu no fim do ano, numa manhã que trabalhei. Existia um utente que queria muito poder sair e levar consigo uma coluna de som. Em trabalho de equipa conseguimos a coluna e encaixá-la na cadeira elétrica. O que é que isto tem de especial? Isto demonstra que nós podemos ser muito felizes com pouco. Às vezes preocupámo-nos com coisas que não fazem muito sentido. E com pequenas coisas como estas, conseguimos viver o presente. E é o que esta casa nos oferece todos os dias. É viver o presente. Ser feliz com tão pouco. Só mesmo com o necessário. Isto deveria ser referido mais vezes!

**O que a motiva a trabalhar na APCM, mesmo após tantos anos?** É o sentimento de casa. Nós, depois, acabamos por sentir que esta também é a nossa casa.

O facto de entrarmos a trabalhar, faz-nos sentir bem enquanto estamos cá. Conseguimos apoiar-vos naquilo que vocês precisam. Conseguimos transmitir uma energia boa.

**Como vê o papel do enfermeiro na missão da instituição?** Acima de tudo, promover o vosso bem-estar. Se vocês estiverem bem, os enfermeiros também estão bem.



# OS NOSSOS PROJETOS



## RÁDIO RITMO

Não perca as novas rubricas “Ondas Sonoras” segunda-feira às 10h com o radialista Vitor Marques e a rubrica “Dedicatórias” com a Sandra José, todas as segundas-feiras às 12h na sua rádio preferida.



## PROJETO INOVLAR- BPI CAPACITAR

Nós inovamos. nós cuidamos. Sabia que já temos uma APP disponível no lar que permite a cada utente fazer um pedido e chamar por ajuda com a distância de um clique? Com o objetivo de criar uma resposta tecnológica que melhore a comunicação e a autonomia dos nossos residentes, em parceria com a Universidade da Madeira, desenvolvemos e lançaremos a nossa nova aplicação brevemente.



## OS CONTADORES DE HISTÓRIAS

Os nossos contadores desejam a todos um excelente regresso às aulas e lembramos que estamos disponíveis para agendar já as atividades para todo o ano e que podem enviar os vossos convites por mensagem privada, ou para o nosso email: [contadoresdehistorias@apcmadeira.pt](mailto:contadoresdehistorias@apcmadeira.pt)

# ÁREA DE INTERVENÇÃO

## Psicologia

No mês em que se assinala o Dia Nacional do Psicólogo, enfatizamos o papel da Psicologia na APCM. A psicologia e a intervenção psicológica assumem um lugar central na promoção do bem-estar, no desenvolvimento e na qualidade de vida dos utentes, mas também com as equipas e famílias. As principais áreas de atuação passam pela avaliação e acompanhamento psicológicos, através de uma intervenção individual e em grupo que visa estimular competências, reduzir o sofrimento emocional e promover o equilíbrio psicológico. A atuação psicológica na APCM procura ainda promover a autonomia e a inclusão social, criando oportunidades de participação ativa e valorizando as potencialidades de cada pessoa. Ao mesmo tempo, assume um papel preventivo na promoção da saúde mental, sensibilizando para a sua importância e contribuindo para ambientes mais saudáveis e humanos. Assim, a psicologia torna-se um eixo fundamental na missão da instituição, unindo ciência, cuidado e compromisso com a dignidade de cada indivíduo.



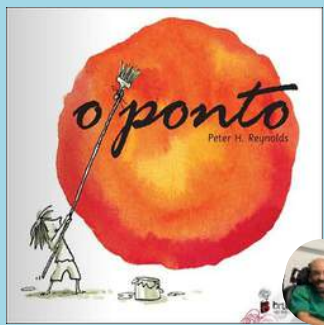
## DESPORTO

Começamos o ano letivo em grande! A prática regular de exercício fortalece o corpo, melhora a coordenação motora, o equilíbrio e a resistência. Para muitos, é uma componente crucial da reabilitação, para ajudar a manter a mobilidade.



## SABIAS?

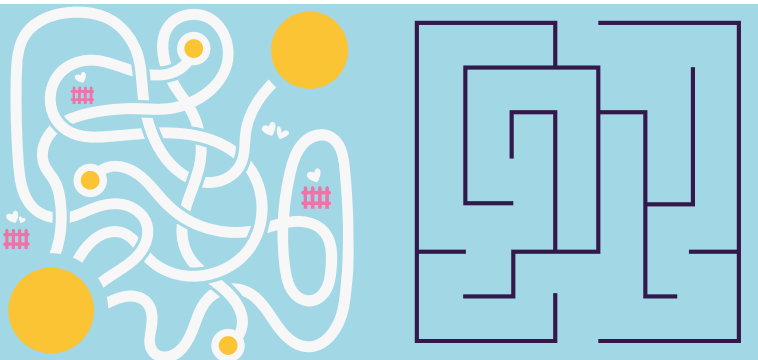
### O DIA INTERNACIONAL DO PONTO



Este dia comemora-se a 15 de setembro, com o objetivo de espertar a criatividade nas pessoas de todas as idades. A tradição começou com o livro de Peter H. Reynolds, que conta a história de Vashti (ou Vera), uma menina que acredita não saber desenhar.

A data promove a ideia de que, a partir de um simples ponto, se pode desenhar, escrever e criar, incentivando a imaginação e a confiança em si mesmo.

## JOGOS E PASSATEMPOS



## RECEITA DO MÊS

### TORTA DE MARACUJÁ E CHOCOLATE

#### Ingredientes - Massa

- 2 pacotes ou 400 gde biscoito de chocolate tipo cookie
- 80 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente

#### Ingredientes- Recheio

- 1 envelope de 12g de gelatina em pó sem sabor
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher de chá de açúcar baunilhado
- 1 lata de medida de leite condensado de polpa de maracujá sem sementes

#### Ingredientes- Cobertura

- polpa de 2 maracujás com sementes
- 1/4 de xícara de água
- 1/4 de xícara de açúcar
- 1 colher de chá de amido de milho

#### Modo de Preparo -Massa

1. Triture os biscoitos aos poucos no liquidificador. Misture o biscoito triturado com a manteiga até obter uma farofa.
2. Forre com ela o fundo e os lados de uma fôrma redonda de aro removível de 24 cm de diâmetro, apertando bem com os dedos.
3. Leve ao forno baixo 200° C, por 10 minutos. Reserve.

#### Modo de Preparo- Recheio

- Hidrate a gelatina com a água e dissolva em banho-maria. Bata no liquidificador a gelatina dissolvida com os demais ingredientes do recheio. Recheie a torta.
3. Leve à geladeira até firmar, por cerca de 3 horas.

