

Revista

caminhos

Anual (2024) • Ano 20 • N° 20 • Distribuição Gratuita



03

Editorial

04

Primeiro Nós

05

A Voz da Presidente

06

A Voz das Famílias

08

Festa de Natal

10

Carnaval Inclusivo

11

Os Profissionais do Setor Social

12

Recreios Inclusivos

14

Jogos da Primavera

16

Atividades Pró-inclusão

18

Semana Temática

20

Colónia de Férias

22

Passeio a Tomar

24

Halloween

25

Caminhada 41º Aniversário

26

Projetos Solidários

28

Emprego Apoiado

29

Espaço Cuidador

30

Viver para Aprender

06



08



14



25



CAMINHOS EDITORIAL



Ao longo de 20 anos, a revista Caminhos tem-se afirmado como importante ferramenta de comunicação, reflexão e de divulgação do trabalho que a Elo Social desenvolve com os seus utentes.

Para este desiderato, anualmente juntam-se a nós inúmeras pessoas cujo contributo foi e é determinante para manter a qualidade

da publicação, mas de todas merece-nos particular destaque quem a projetou e lhe deu asas ao longo de 13 anos enquanto Coordenador Editorial, o Dr. António Martins.

Nesta Revista procuramos:

Partilhar vivências;

Contar histórias;

Deixar apelos;

Definir metas;

Projetar sonhos;

Lançar desafios;

E largar agradecimentos.

Para finalizar este Editorial, importa deixar a mensagem de que o passado, o presente e futuro da Elo Social sempre teve no seu capital humano a pedra de toque para superar desafios, é por isso imperioso, que o mesmo seja reforçado e renovado a nível dos *stakeholders* internos e externos e assim continuarmos a marcar a diferença na vida dos nossos utentes e suas famílias.

Ricardo Rodrigues

Diretor Técnico

Revista

caminhos

Revista Caminhos

Publicação anual do Elo Social - Associação para a Integração e Apoio ao Deficiente Mental Jovem e Adulto

Anual - Ano 20 - Nº 20

Presidente • António Curto

antoniocurto@elosocial.org

Coordenação Editorial • Ricardo Rodrigues

ricardorodrigues@elosocial.org

Redação • Elo Social

geral@elosocial.org

Design • Bruno Santos

brunosantos@elosocial.org

Apoio Administrativo • Bruno Santos

brunosantos@elosocial.org

Impressão • Tips - Soluções Gráficas

geral@tips-solucoesgraficas.pt

ISSN • 1646-3617

Depósito Legal • 238441/06

Azinhaga do Casquilho, Nº 1
1800-423 Lisboa

+351 21 854 03 60

+351 96 346 95 46

geral@elosocial.org

www.elosocial.org

PRIMEIRO

NÓS



Expressões que dão para rir e pensar...

Uma utente pergunta a outra quando discutiam o tema da amizade:

Utente: Tens muitos amigos?

Utente: Tinha muitos em pequena, agora estão todos casados e não têm interesse em mim.



(numa avaliação de fisioterapia com os estagiários)

Estagiários: diga lá quanto é 30-3?

Utente: 10

Estagiários: E 10-3?

Utente: 24, esta vocês não sabiam!

Partilha reflexiva e auto crítica de um utente:

Utente: Talvez fosse tudo mais fácil se não compli-cássemos tanto...

Após a Caminhada, evento organizado para comemorar o Aniversário da Elo Social uma utente deixa este desabafo:

Utente: “A saúde e a segurança são mais importantes do que a vitória”

Na atividade de musicoterapia a **musicoterapeuta** perguntava aos utentes que músicas gostariam de ouvir para ela tocar:

A **utente**, ao se aperceber que a colega estava com dificuldade em arranjar uma música diz para escolher o Marco Paulo. Rapidamente esta responde: “qual Marco Paulo qual quê, nem fales nisso que tenho pena.”

Ao que a colega diz: “oh mulher pena, pena têm as galinhas e os galos”.

Numa sessão de Desenvolvimento Cultural, enquanto estávamos a jogar ao Jogo do Sabichão:

Técnica: Que nome têm os nossos primeiros dentes?

Utente: Dentes postiços!

Técnica: Quem inventou o papel?

Utente: Foi a sanita!

Utente: Eu em casa faço o jantar!

Técnica: Ai sim? E o que fazes conta lá!

Utente: Compro as coisas com a mãe, e depois ... a mãe faz! Também é ajudar, ou, não é?



A VOZ DO PRESIDENTE



ANTÓNIO CURTO

Só houve uma vez na minha vida em que desejei ser presidente, quando em 1966 era ordenança do Banco Português do Atlântico, e fui injustamente tratado pelo presidente do seu clube desportivo. Na sequência dessa injustiça, prometi a mim mesmo, ser um dia presidente do clube. Volvidos 28 anos, em 1994, era eleito presidente pelos sócios do Grupo Desportivo do Banco Português do Atlântico.

Revivo com frequência desta história, porque foi o meu primeiro cargo como presidente que realmente desejei e pelos efeitos colaterais positivos que teve tanto em 1966 (nas políticas de apoio aos estudantes trabalhadores), como em 1994 (na criação uns anos depois do Clube Millennium BCP). Histórias antigas, mas que me recordam que noutros cargos idênticos que exerci, incluindo o actual, mais nenhum foi desejado, mas antes fruto de múltiplos factores.

Lembro-me do arranque da Elo Social no início da década de oitenta, pelo entusiasmo que a minha mãe teve o cuidado de transmitir, perante mim e perante muitas outras pessoas amigas. A D. Lurdes (como era conhecida a minha mãe, embora nunca tenha tido esse nome homologado pelo registo notarial), era a principal estrela sob a qual gravitávamos, uma “moura de trabalho” que geria cinco homens e que ainda lhe sobrava tempo e disposição para apoiar a Elo Social exercitando as suas capacidades como costureira.

Fazia-o com um enorme e doce sorriso, crente que a Elo Social seria o grande esteio de apoio ao seu filho e meu irmão, Aníbal José.

Em 2024, ano de término do meu segundo mandato como membro de Conselho Fiscal da Elo Social, admiti ser o momento de definitivamente me afastar e dar o lugar a mais novos. No entanto, os mais novos não apareceram, e talvez por causa disso, a presidente Eng^a Maria de Lurdes, desafiou-me, à queima-roupa, numa reunião com os órgãos sociais, para a substituir como presidente da Elo Social.

Nunca estive nos meus planos, nunca o desejei, nem admitia a possibilidade de contrariar a tendência manifestamente feminina para a presidência da Elo Social. Mentalmente, alinhei meia dúzia de razões de peso para declinar o convite, mas, logo na primeira tentativa de esboçar a recusa, as caras sorridentes da minha mãe e do meu irmão perfilaram-se no meu horizonte. Que fazer?

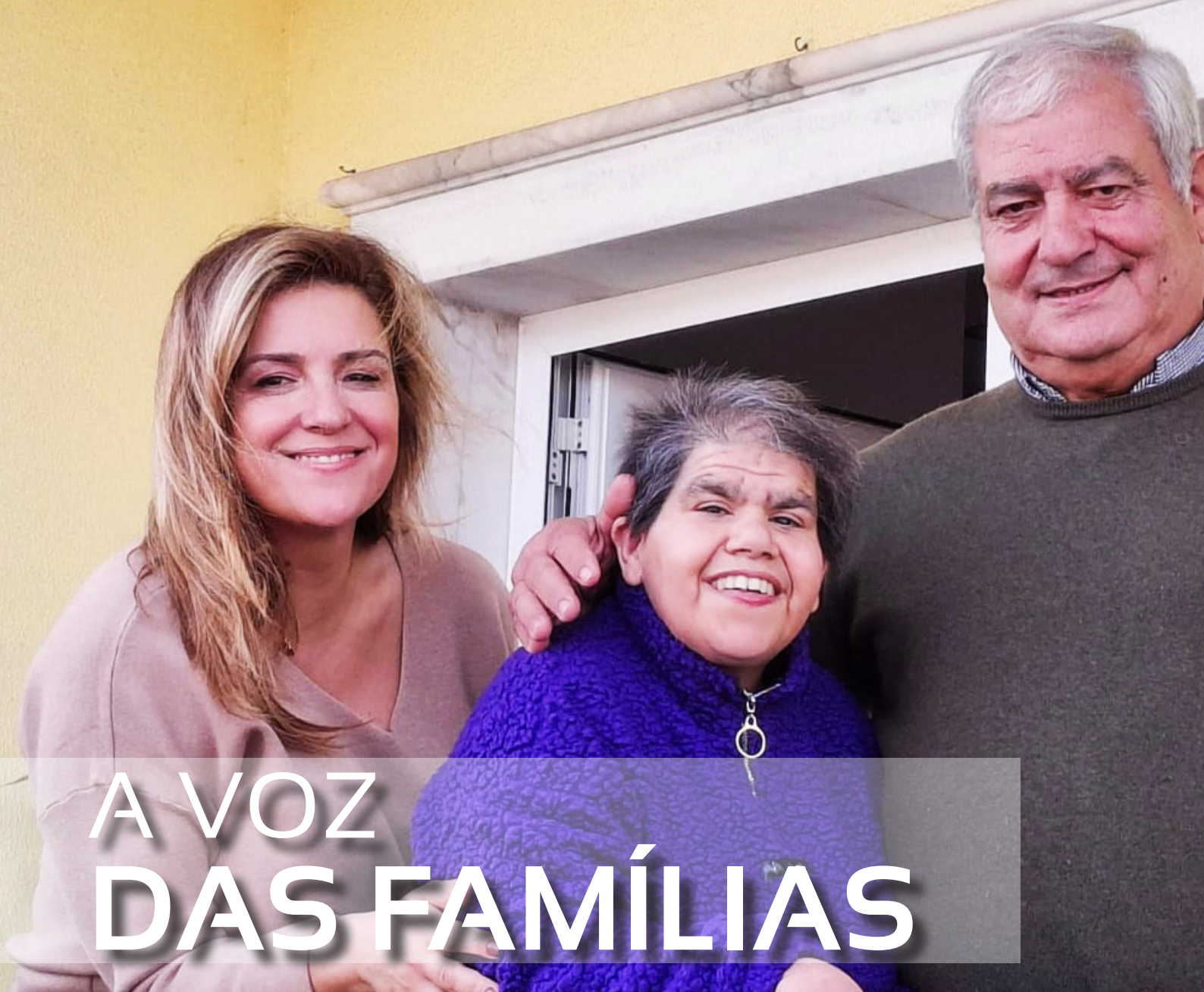
Temerosamente admiti aceitar o convite, desde que o Vitor Louro aceitasse participar na direcção. De imediato propus trazer o Vitor para a reunião através de telefone. Conhecia o seu nível de organização e capacidade de trabalho. A tensão na sala de reuniões era evidente e no telefonema que fiz para o Vitor coloquei-o sob um explícito dilema: se aceitasse participar na direcção, eu aceitaria o convite, se recusasse, eu declinaria o convite. O Vitor estava em recuperação duma doença que o debilitou, mas tinha havido melhoras sensíveis nos últimos dias. Com a intenção de reforçar e consolidar a proposta que publicamente lhe estava a fazer, coloquei-lhe a opção de poder ser ele o presidente, que eu também aceitaria trabalhar com ele.

Disse-me que iria ponderar e uns dias depois (poucos) obtive a resposta – não aceitava ser presidente e aceitava trabalhar comigo.

Eis a génese do primeiro homem presidente da Elo Social.

PS- Eu escrevo de acordo com o anterior acordo ortográfico

António Manteigas Curto
Presidente da Direcção



A VOZ DAS FAMÍLIAS

Estamos no final do ano de 1979. Tinha havido eleições legislativas e a esperança dos portugueses é finalmente estabilizar a democracia entregando a um novo governo, as rédeas de um país que era à data, predominantemente rural, mas onde tudo florescia: Os grandes centros urbanos cresciam cada vez mais, o sistema educativo reforma-se e até a saúde vê finalmente a luz do dia, com a criação nesse ano, do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Na rádio, a Manuela Bravo, pede ao balão para subir e pedir aquela estrela que a deixe lá viver e sonhar. E é neste ano que a minha vida muda para sempre ao enveredar por uma profissão ao serviço de causa pública ao mesmo tempo que aguardava o nascimento da Sara, para brincar com sua irmã, Sandra, de 3 anos. Era véspera de Ano Novo e a ansiedade era enorme. O nascimento, trouxe não apenas a alegria natural da paternidade mas também

um desafio que nunca imaginei enfrentar: A constante superação das dificuldades e a constatação de aceitar o que não posso mudar, com toda a dedicação e amor perpetuado numa vida. A felicidade sentida ao início pelo alargamento da família, cedo foi dirimida pela insegurança e incerteza do que teríamos pela frente. Foi aos três meses que notámos algo diferente na Sara, incapaz de se manter sentada, de imediato, começaram exames sem fim em várias instituições de saúde: Dona Estefânia, Instituto Ricardo Jorge, Centro de Paralesia Cerebral Gulbenkian e outras em que os médicos deram sempre prognósticos incertos, os exames e terapias (muitas) em nada resultavam, o País, o SNS, a sociedade, nada estava preparado para acolher pessoas especiais como a Sara. Mas o caminho fez-se sem nunca desistir, garantindo sempre que ela tivesse acesso à melhor educação especial e acima de tudo, oportunidades de viver uma vida digna. O ano 2000, trouxe outra provação, a mãe da Sara,



com 49 anos perde a vida para o que chamávamos na altura «doença prolongada» mas que de prolongada tem apenas o sofrimento que deixa aos que cá ficam. Passei a ser pai e mãe ao mesmo tempo e ainda a trabalhar, procuro soluções para garantir o acompanhamento da Sara durante o dia, inscrevendo-a no Elo Social, onde acaba por entrar em 2005.

A palavra elo, significa laço, ligação e neste

caso são quase 20 anos de uma ligação tão especial, profunda e pela qual tenho uma imensa gratidão. A Elo Social, tem tido ao longo dos seus 41 anos de existência, um papel fundamental no crescimento e nas várias fases da Sara, partilhando muitos momentos bons, mas também apoiando nos momentos menos bons que foram surgindo neste caminho juntos, como aquele em que sem percebermos porquê a Sara perdia a força nas pernas e deixava de andar, ou aquele em que ela já praticamente não via e teve de passar por um transplante das duas córneas ou este último em que entrou em descompensação total e não conseguíamos controlar a sua agressividade e sentido de oposição. Foram momentos duros, duros demais mas que tive resposta logo que foi possível da parte do Elo Social, onde senti o apoio da instituição e o carinho e preocupação dos que lá trabalharam e trabalham. Senti que são também eles a família da Sara (e de tantas outras Saras)



e o verdadeiro espírito de missão de melhorar o bem estar e a qualidade de vida de todos os seus Utentes.

Hoje, aos 45 anos, a Sara continua a ser o meu coração fora do peito, e aprendi que a felicidade pode ser simples e que o amor não conhece barreiras. Este texto não é apenas a história da Sara e minha. É uma celebração de todos os pais e mães que, como eu, dedicam as suas vidas a cuidar dos seus filhos especiais. É um reconhecimento de todas as instituições, que tal como o Elo Social, todos os dias são também Pai e Mãe e Casa de tantas Saras deste País. Porque no fim, são eles que nos mostram o verdadeiro significado da força, coragem e resiliência, porque a deficiência não define ninguém - o amor sim.

Manuel Moás
Pai





FESTA DE NATAL

A magia do Natal é aqui na Elo Social!

Querido Pai Natal, O meu nome é Patrícia Lourenço, trabalho na Elo Social e este ano vai ser diferente. Desta vez não te vou pedir prendas. Vou pedir-te outra prenda. Estou a imaginar-te intrigado, por baixo dessas longas barbas brancas. Parece estranho, não parece? Confia em mim, continua a ler. Este ano gostaria de te convidar para assistir à nossa estrondosa Festa de Natal, que tenho a certeza que depois desta, não vais querer voltar a perder um evento tão especial!

Só para teres uma ideia de como foi a nossa Festa de Natal no ano passado, vou partilhar contigo, como decorreu esta festividade na Elo Social!

Para começar tínhamos utentes e colaboradores vestidos de duendes e bonecos de neve. Foi tão bom ver o entusiasmo de todos, caracterizados com estas fatiotas! Não faltou a casa do Pai Natal, que esteve presente não a conduzir as renas mas sim a ouvir os pedidos dos mais pequenos e graúdos! A decoração do nosso espaço estava fantástica, até tinha um sócio teu e do Rodolfo suspensos no ar...ah pois foi! Não faltou a venda das nossas bolachinhas caseiras confeccionadas no CAO3, e que estavam à venda numa casa de madeira muito bem decorada com o Gingerbread (pão de gengibre...eu sei...eu sei... que tu conheces o conceito mas é sempre bom





clarificar)! Como todos sabemos que és muito guloso, tens mais um motivo para vires e comprares um pacotinho de bolachas ou mais, para levares para a Finlândia!).

De facto, tenho a dizer-te que a nossa festa é única e especial. Verdade seja dita, a Festa de Natal da Elo Social, tem sempre um fio condutor principal, seja através de uma representação musical ou teatral protagonizada pelos nossos utentes que vivenciam esta festividade natalícia com muito empenho e dedicação!

Pai Natal, só para tu veres como somos inovadores, no ano passado foram alguns pais e respetivos filhos

que fizeram a apresentação dos números e foi extremamente interessante e gratificante ver as famílias envolvidas neste espetáculo!

Além de inovadores, somos criativos, pois desde Chapéus a Voar, Lições de História de Portugal em direto, revivemos o clássico Música no Coração, tivemos verdadeiros Reis Leões, bem como Panteras Negras à solta...no palco. Também não faltou alegria e sedução, numa dança profunda e intensa como é o Tango. Tivemos momentos de estímulo à memória, com a representação dos Trabalhadores do Centro de Emprego Protegido que recriaram em grande estilo os diversos serviços prestados na nossa Instituição. Mas espera ainda há mais... houve um momento de uma utente que é uma verdadeira declamadora, que recitou o poema "Fala do Homem Nascido", de António Gedeão! Esteve em palco, o famoso GRINCH, um resmungão e mal-encarado, que odeia o Natal, como é possível?! Esteve no palco e mudou logo de ideias! Ainda houve um número sobre a Paz e através de muito movimento, contrastes e ação proporcionámos momentos de verdadeira tranquilidade e serenidade! E para estares a par de tudo o que aconteceu e para terminar, até tivemos um medley musical com diferentes ritmos. Com um grupo de 19 utentes em palco que compõem a atividade da Dança e Movimento mostraram muita alegria e energia, pois o que gostam mesmo é de Dançar!

A entrada é gratuita, portanto depois do que acabei de te contar, tenho a certeza absoluta que vais aceitar o convite e vivenciar momentos especiais, criar memórias e celebrar a magia do Natal na nossa Instituição!

Cá te esperamos Pai Natal!

Patrícia Lourenço
Psicopedagoga





CARNAVAL INCLUSIVO

Viva o Carnaval
Viva a palhaçada
Nariz de batata
E a cara pintada.

Festejamos o Carnaval
Sempre a cantar e dançar
Na Elo Social
Até o dia acabar.

Polícia, ladrão, soldado ou capitão
Desfilamos de mãos dadas
Com muitas gargalhadas
E bastante diversão.

O nosso lema é Igualdade
E essa é a nossa verdade
A.C.R.P.I.S., EB Casal dos Apréstimos e Obra da
Nossa Senhora da Purificação
Acompanharam nos sem dizer não.

E no final, não pode faltar
Diplomas e Troféus na mão
Terceiro, segundo e primeiro lugar
Cada um com a sua caracterização.

E assim me despeço
Com um sorriso no olhar

Viva o Carnaval!
Com muitas brincadeiras e convívios sem parar.

Catarina Piçarra
Ajudante de Ação Direta





OS PROFISSIONAIS DO SETOR SOCIAL

A Força da Dedicção – Os profissionais do setor social

Em tempos de desafios e reivindicações, num cenário de greves e protestos, onde muitos reivindicam melhores condições de trabalho, há um grupo de profissionais que, silenciosamente, continua a sua missão diária. São os trabalhadores da área social, aqueles que todos os dias abrem as portas das instituições, para ajudar os outros. No coração destas profissões está o cuidado com o outro. Estes profissionais são a linha da frente na luta contra as desigualdades e no apoio a quem mais precisa.

Muitos desconhecem o peso da responsabilidade e o desgaste que estes trabalhos exigem. Mas a dedicação, a empatia e os valores éticos falam mais alto, e é por isso que muitos permanecem, mesmo quando a carga emocional se torna excessiva, mesmo quando o corpo se cansa, e quando os desafios da profissão se tornam evidentes. Esta escolha exige coragem, empatia e, acima de tudo, um profundo compromisso com as responsabilidades profissionais.

Numa altura em que a área social enfrenta desafios de atração e retenção de pessoas devemos

agradecer e reconhecer a sua força, o seu trabalho incansável e o seu comprometimento.

A Elo Social agradece a todos os profissionais que contribuem, não esquecendo os que contribuíram, para que todos os dias as portas se continuem a abrir, para apoiar quem precisa.

Sara Ramos

Diretora Geral/Coordenadora do CEP



RECREIOS INCLUSIVOS

Este é um projeto levado a cabo pelas professoras da Área da Educação Especial na Escola Básica Casal dos Apréstimos e para o qual temos sido convidados, levando os nossos utentes a participarem neste programa socioeducativo que fomenta a cidadania, a inclusão, a aceitação e a integração da deficiência. Consiste na realização de atividades e jogos de carácter lúdico, semanalmente, para todos os alunos no espaço do recreio, contando também com alunos voluntários dos 3º e 4º anos, que ajudam na organização e ficam responsáveis pela dinamização de algumas das atividades e arrumação. Os jogos implementados além de muito divertidos, são construídos com material reutilizado e adaptam-se ao perfil de todos os que queiram participar: bolas de sabão, corrida de andas, salto à corda, jogos diversos com bola e de tipo “apanhada”, bowling, corrida a 3 pés, macaquinho do chinês, danças e coreografias, tiro ao alvo e mini-futebol. O ambiente costuma ser de muita diversão, numa interação entre pares e gerações e, de forma lúdica, desenvolvem-se e aperfeiçoam-



se competências pessoais e socioemocionais, tais como autonomia, responsabilidade, respeito pela singularidade de cada um, capacidade de comunicação na relação com o outro, tolerância, assertividade...

Tem sido uma experiência muito enriquecedora e de grande aprendizagem esta partilha entre os nossos utentes e as crianças. Sentimo-nos sempre bem acolhidos nesta escola e pretendemos continuar integrados neste projeto que tanto sensibiliza a comunidade escolar para a nossa realidade e num próximo convite, poderão ser os nossos utentes a dinamizarem e ensinarem outros jogos às crianças, com os quais não estejam tão familiarizadas. Porque a inclusão é uma construção de todos!

Andreia Reis

Coordenadora de CACI/Psicóloga





JOGOS DA PRIMAVERA

Este ano os nossos jogos tiveram como tema os Camelos, e os nossos amigos trouxeram-nos areias movediças, pirâmides, ampulhetas e muita água naquelas boças.

O dia foi cheio, bem cheio, de calor humano, de emoção e de muita diversão e ninguém saiu indiferente ao que se passou neste dia na Elo Social. Este ano tivemos uma manhã recheada de jogos bem divertidos dos mais pequenos ao mais graúdos todos puderam aproveitar. A corrida de camelos foi um cansaço só de ver, a ampulheta tinha areia bem pesada, saímos todos molhados para encher as boças dos camelos e as pirâmides do Egito fizeram as nossas costas sofrer para as construir. A roleta fartou-se de rodar e dar prémios a todos os participantes e todos saíram de lá com um sorriso na cara. Enquanto se faziam as contagens das pontuações para encontrar os vencedores foi tempo de recuperar energias e aproveitar para encher a barriguinha.

Depois do almoço fizemos a entrega dos prémios com os nossos parceiros da AXA, da Sovena e Xerox, e de seguida tivemos os nossos Panteras Negras e um grupo de dança Internacional para animar o resto da tarde com muita música e dança à mistura.





O dia estava a chegar ao fim mas levamos todos o coração bem cheio para nossas casas, os nossos voluntários a quem muito agradecemos foram a melhor imagem disso mesmo, os momentos de alegria que proporcionaram aos participantes marcaram cada um deles e será um dia que não esquecerão. Obrigado a todos os que ajudaram para que este dia fosse um sucesso.

Filipe Barroquinho
Técnico de Reabilitação





ATIVIDADES PRÓ-INCLUSÃO

Todos os anos tentamos promover experiências diferentes das habituais aos nossos utentes, sustentadas no princípio basilar da inclusão numa sociedade de e para todos.

Ao longo do tempo já conseguimos proporcionar tantas experiências únicas, que se torna difícil explorar algo novo e diferenciador. Contudo, criatividade e motivação não faltam a esta equipa e deixamos-vos aqui uma breve resenha das nossas aventuras do último mês de julho:

Iniciámos esta temporada com um Voo Virtual: a sensação de voar sobre algumas das paisagens mais emblemáticas de Lisboa, através de realidade virtual imersiva de última geração, aqui bem perto de nós, no Parque das Nações.

Para alguns utentes mais destemidos e com indicações de saúde que permitissem a realização desta experiência multissensorial única dado seu nível de imersividade, o medo das alturas não os desencorajou a tentar. Nem todos conseguiram aproveitar a viagem na sua totalidade nesta espécie de máquina voadora, mas desafiaram-se a si próprios, ultrapassando algumas dificuldades e obstáculos, o que já por si, acreditamos ser uma





grande conquista!

Uma das atividades com maior expressividade em termos de presença foi a ida ao cinema e almoço no McDonalds. Mais de 40 pessoas a assistir ao filme “Gru Maldiposto 4”, acabadinho de estrear em Portugal. Entre pipocas e muitas gargalhadas, foi uma animação!

Decidimos realizar esta aventura num único dia, apesar de se avizinhar uma logística grande, desde as deslocações, aos pedidos personalizados de cada almoço, mas foi um sucesso e teremos de voltar a repetir! Todos os utentes se divertiram, conviveram, saborearam um delicioso gelado e o sorriso de cada um espelhava que tinham adorado esta atividade! Foi mesmo um dia em cheio!

A visita ao Oceanário também teve muita adesão. Esta proximidade com a imensidão do oceano, os diferentes habitats das cerca de 8000 criaturas marinhas e a envolvimento do próprio espaço juntam-se na perfeição para criarem a atmosfera sensorial ideal.

Alguns utentes tiveram, ainda, a oportunidade de assistir à alimentação das raias. Houve tempo para conhecer, espreitar a curiosidade, para desfrutar e tirar algumas fotografias para mais tarde recordarmos esta experiência fascinante!

A Cidade do Bowling foi outra atividade de grande entusiasmo! A manhã começou com a grande aventura da viagem de metro num grupo de cerca de 20 pessoas.

Todo o espaço do salão de Bowling está decorado com elementos alusivos ao tema, com uma arquitetura própria, onde o conforto está presente com sofás e uma zona *lounge*. A disponibilidade de ferramentas multimédia diversas, bem como a adaptabilidade desta atividade a todos os



participantes também contribuiu para uma experiência de total inclusão e entretenimento. Outras das atividades com maior nível de participação foi a visita ao Jardim Zoológico de Lisboa que, dado o número elevado de inscrições, teve de ser organizada em dois dias distintos. Foram dias memoráveis, marcados pela diversão, convívio num almoço de piquenique e por uma forte componente educativa, num espaço onde os grupos tiveram a oportunidade de apreciar inúmeras espécies de fauna e flora, algumas em vias de extinção.

Houve diversos momentos altos em cada dia: o espetáculo emblemático na Baía dos Golfinhos e as viagens de teleférico e comboio, de forma que todos pudessem contemplar a área global do jardim zoológico numa outra perspetiva. Terminamos estas jornadas pró-inclusão com uma saída à noite, num espaço agradável e com um ambiente simpático, dinâmico e muito divertido! Todos os participantes estavam empolgadíssimos com esta atividade. Desfrutaram de um belíssimo jantar buffet e a partir das 22h, trocaram-se as luzes e começou a animação com música, ritmo, cantorias e muito, muito entusiasmo! O espaço estava cheio e todos se divertiram e envolveram num ambiente contagiante, participando em pleno neste evento sem barreiras ou preconceitos. Claro que ninguém se queria vir embora quando se estavam a divertir tanto. Prometemos voltar a repetir!

Para o ano haverá mais aventuras! O desafio fica lançado, caso pretendem dar algumas sugestões...

Andreia Reis
Coordenadora de CACI/Psicóloga



SEMANA TEMÁTICA

Guten morgen, na Alemanha
Bom dia, em Portugal
A semana de 23 a 27 de Setembro foi
Temática por sinal.

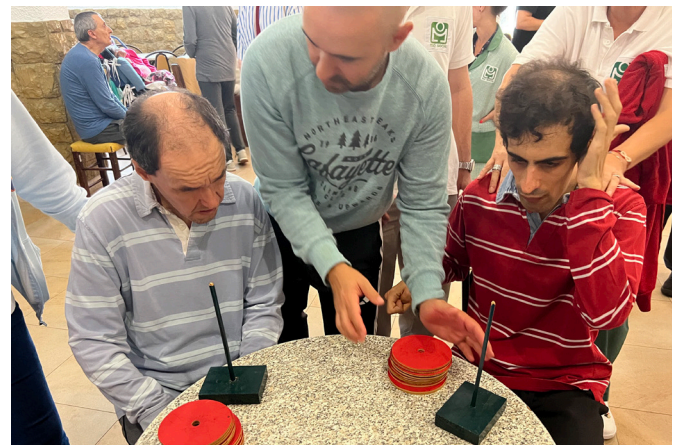
De Berlim até as 9 fronteiras se falou
Passando pela guerra mundial
O Hitler também lá constou
Mas pouco dele se falou.

Preto, vermelho e amarelo
São as cores da bandeira
Ao som não de um violoncelo
Colocamos o dia da cultura de beira

Com os Scorpions e os Rammstein
Iniciamos o dia com uma grande euforia
Para o fim da tarde mais calmos
Mozart e Beethoven com a sua 5ª sinfonia

Futebol é o desporto rei
Mas o Walking futebol, é que foi jogado
Neste dia do desporto os voluntários da Axa
Jogaram e não foram arrasados.





Jogos de tabuleiro também se jogou
 Damas, dominó e sabichão
 A alegria de quem ganhou
 Fez-se sentir forte como um Leão.

Quinta feira dia de gastronomia
 Não foi nada que mentira
 Toda a semana degustamos
 Pratos tipos da “Germania”.

Mas confeccionamos um belo strudel
 E ao lanche saboreamos

Com o resto das iguarias
 Que anteriormente compramos.

No último dia, não podia faltar
 A música tradicional
 Lá fomos nós dançar
 Como já é normal.

Elsa Santos
Fisioterapeuta



COLÔNIA DE FÉRIAS

Este ano tive a oportunidade de compartilhar com os “meninos” um contexto mais íntimo, mais próximo. Tive a possibilidade de vivenciar momentos que não são possíveis, em contexto de Lar Residencial. Paralelamente, tive a oportunidade de conhecer outros utentes, os que apenas frequentam o CACI. De entre as atividades realizadas destaco: os passeios na praia, os banhos na piscina, as refeições, tudo isso em ambiente distinto daquilo que estamos acostumados.

O compartilhar o quarto com os utentes, para mim, foi como mostrar-lhes que, apesar de sermos monitoras e habitualmente termos hábitos e costumes diferentes, isso não nos torna diferentes como pessoas, pelo contrário. Pessoalmente, foi uma experiência muito agradável, única e feliz. Profissionalmente, senti que consegui adquirir a experiência necessária para oferecer um melhor cuidado e trabalho em prol do bem-estar dos utentes.

Fico ainda muito feliz, por saber que estive a fazer parte de um momento muito especial para muito dos utentes e desejado por eles e pelas monitoras. Tanto que, em nenhum momento, considero ter estado em trabalho e sim, em momentos de relaxamento, descontração, sossego, tranquilidade

e responsabilidade por eles, foram umas férias no trabalho...

Cheila Nascimento
Ajudante de Ação Direta





Neste ano de 2024 tivemos a oportunidade de participar na colónia de férias da Elo Social. Foi absolutamente positivo. Estar com os nossos utentes em um ambiente diferente e rotina diferente, foi em alguns momentos desafiador, mas acima de tudo recompensador.

Estar em contato mais direto com os utentes de CACI, trouxe novos laços e novos afetos.

O convívio também entre colegas, com troca de experiências, opiniões, só vem acrescentar mais profissionalmente. Momentos únicos, risadas únicas, experiências únicas.

Lívia Sousa
Ajudante de Ação Direta





PASSEIO A TOMAR

Fomos a Tomar.. A Cidade dos Templários.

O destino escolhido para realizarmos o nosso passeio anual foi Tomar. Situada no coração de Portugal, é uma cidade rica em património cultural e com grande profundidade histórica. Como um local importante na história dos Cavaleiros Templários, Tomar, é um destino repleto de encantos que vale muito a pena visitar!

Este foi um passeio muito positivo pela interação estabelecida entre os participantes e os técnicos que fizeram o acompanhamento, bem como foi enriquecedor conhecer uma cidade que conta com 20 mil habitantes e guarda relíquias da Ordem de Cristo dos Cavaleiros Templários. Foi notória a satisfação dos nossos utentes durante a visita, mas passemos à prática: Iniciámos a nossa visita no Museu dos Fósforos. Instalado no Convento de São Francisco, este museu é um dos espaços mais originais para se conhecer na cidade de Tomar. Possui uma coleção extraordinária de caixas de fósforos de todo o mundo e de todos os tempos. No total são mais de 60 mil caixas, representando cerca de 127 países. Estas caixas foram recolhidas por um senhor chamado Aquiles da Mota Lima, tomarense, que as doou à cidade em 1980. E porque o saber não ocupa lugar, a coleção iniciou-se com a troca de caixas entre Mota Lima e uma americana durante



uma viagem marítima para a coroação da rainha Isabel II em 1953.

Mesmo ali ao lado, visitámos também a Olaria de Tomar que é uma oficina que existe desde 1986. Com grande diversidade de peças de azulejo e olaria, esta é uma das formas de promoção do artesanato de Tomar. Aqui pudemos todos constatar de perto, assistindo ao vivo as artesãs a trabalharem. Esta olaria está situada no interior de um claustro de um monumento histórico (mesmo ao lado do Museu dos Fósforos) e é claramente

um ponto de referência para quem visita a cidade. A Mata Nacional dos Sete Montes foi o local escolhido para podermos almoçar e recarregar baterias. Fica no principal parque da cidade, bem no Centro Histórico de Tomar. Ficámos a saber pelos transeuntes que, a Mata Nacional dos Sete Montes era onde os Templários praticavam os rituais iniciáticos da Ordem religiosa militar. Ah pois é... nestes passeios também se promovem experiências de aprendizagem! O grupo pôde contemplar este bosque que tem uma certa magia, uma vez que os jardins de buxo francês, as oliveiras centenárias, os pinheiros bravos e mansos e carvalhos e toda a envolvimento deste espaço tornaram o nosso almoço muitíssimo agradável. Bem...verdade seja dita, que nem tudo correu como desejávamos... Bem que precisámos de alguma magia na altura de ir buscar os almoços para 70 pessoas, mais os utentes com maiores dificuldades motoras. Pois pese embora, tivéssemos tido a confirmação que este espaço estaria adaptado para pessoas com mobilidade reduzida, não se confirmou essa acessibilidade. Mas, valeu-nos a força, resistência e resiliência dos nossos Hercules e das nossas Atenas da Elo Social que subiram e desceram por caminhos verdadeiramente tenebrosos, inusitados



e transportaram desde arcas pesadas e de grandes dimensões (almoço e bebidas), mais as cadeiras de rodas com os utentes e com toda a sua bravura conseguiram ultrapassar todos os obstáculos! Agradeço o esforço, a dedicação e empenho de toda a equipa!

Após o almoço, os utentes, deliciaram-se com brincadeiras no parque que proporcionaram um ambiente onde puderam explorar, estar ao ar livre e interagir uns com os outros. Momentos como este reforçam a sua ligação com a natureza e proporcionam experiências únicas aos nossos utentes não tenhamos dúvidas! Para terminar... Há evidências que ninguém nega. Primeira: os beijos são coisas doces. Segunda: os portugueses são um povo beijoqueiro. Terceira: os nossos utentes também o são!

Ainda tentámos conhecer um dos doces típicos desta região: O Beija-me...Depressa que é o doce mais pedido na cidade, este é um doce de ovos conventual envolto em açúcar de pasteleiro, mas não conseguimos, restou-nos os beijinhos dos nossos utentes que são bem mais saudáveis e uma delícia para a alma!

Patricia Lourenço
Psicopedagoga



HALLOWEEN

Entramos no castelo assombrado
E que susto apanhamos
Havia lá pessoas estranhas
Que nos assustaram.

Eram bem simpáticos
Pois não nos fizeram qualquer mal
Convidaram-nos a entrar
E a conhecer o resto do seu pessoal

Havia palhaços, fantasmas
E até um caixão
As bruxas também lá estavam
De volta do caldeirão.

Depois houve um baile no salão
Com uma grande multidão
Tudo a abanar o esqueleto
Numa grande animação.

Havia bruxas no ar
Cada uma em sua vassoura
Havia um concurso para ganhar
Com uma Bruxa voadora.

A Pinhata não pode faltar
Desta vez era uma caveira
Recheada de guloseimas
Que deu uma grande trabalhadeira.

Uns doces queríamos comer, mas foi difícil afinal
A desgraçada da caveira
Levou com tanta pancada
Que acabou por ceder no final.

Elsa Santos
Fisioterapeuta





CAMINHADA 41º ANIVERSÁRIO

Neste dia celebrámos o quadragésimo primeiro aniversário da Elo Social e este ano para assinalarmos esta data, decidimos realizar uma caminhada/ passeio pelos passadiços do percurso ribeirinho de Loures e um almoço com as famílias dos nossos utentes.

O dia começou cheio de viagens e muito atarefado para que todos conseguíssemos estar no passadiço à hora do início da atividade, e por volta das dez horas lá estávamos nós prontinhos para começar a aventura. Ninguém quis faltar à chamada e foi bom ver que tantas famílias responderam positivamente a esta ideia.

Mais devagar ou em passo mais apressado iniciámos a nossa atividade, pelo caminho conseguimos observar as belas paisagens que o passadiço e o rio Tejo nos proporcionam e desfrutar de um momento revigorante física e mentalmente. No final tivemos oportunidade de tirar a nossa foto de família e de recuperar energias para mais uma viagem, desta vez de volta à Elo Social.

O almoço com as famílias correu muito bem e todos elogiaram o bacalhau com natas, depois cantamos os parabéns à nossa instituição e foi tempo de degustar o nosso bolo de aniversário feito no nosso CACI 3.

Esperamos que no próximo aniversário possamos comemorar novamente com o sentimento que a nossa missão continua a ser cumprida.

Filipe Barroquinho
Técnico de Reabilitação





PROJETOS SOLIDÁRIOS

As empresas, independentemente do setor de atividade e da dimensão, têm um papel fundamental na nossa sociedade e, quem as lidera, tem a responsabilidade de tentar fazer com que as comunidades onde estão inseridas tenham cada vez melhores condições de vida. A ideia de Responsabilidade Social das Empresas (RSE), em que se inclui a promoção da diversidade, tem vindo a assumir-se como um fator determinante na “exaltação” das culturas e dos seus valores organizacionais, refletindo-se nas práticas de Gestão de Recursos, no desenvolvimento estratégico de capacidades/competências e na amplificação do impacto social. É nessa medida que a Elo Social, IPSS que teve como um dos pilares no seu desenvolvimento ao longo dos seus 41 anos a Sociedade Civil e o seu tecido empresarial, reconhece a importância decisiva destes atores na prossecução da sua missão “Promover a qualidade de vida da pessoa com deficiência e das suas famílias” e que aqui os enaltece.

Aliando a vontade de intervir e as necessidades identificadas na Elo, destacamos ao longo do ano

de 2024 quatro entidades que muito nos deram, seja através de ações solidárias pontuais seja através de projetos mais sustentados no tempo. Sobrelevamos por isso e tendo como critério a ordem cronológica de realização:

A AXA

Através da participação de 13 colaboradores no evento dos Jogos da Primavera, um dia por Mês ao longo do ano, vários colaboradores jogaram basketball e promoveram a prática de Surf Adaptado com os nossos utentes.

O BNP PARIBAS

Através do envolvimento e mobilização de cerca de 50 colaboradores desta entidade, proporcionaram uma tarde diferente aos nossos utentes, num dos parques mais bonitos da nossa cidade – Parque Quinta das Conchas e culminando com um lanche conjunto na Elo Social. Complementarmente, possibilitaram a aquisição de vários computadores, permitindo uma intervenção pedagógica aos nossos utentes de maior qualidade.

A XEROX Portugal

Através da participação de 11 colaboradores no evento dos Jogos da Primavera e de 15 a 20

colaboradores na pintura dos muros exteriores da Elo Social. Possibilitaram ainda a compra de mobiliário para salas de CACI melhorando significativamente as condições dos nossos utentes.

A Santander Digital Services
Através de uma campanha interna, a entidade disponibilizou laptops aos seus colaboradores e o valor angariado reverteu para a nossa Instituição. Participaram nesta campanha 60 colaboradores e o valor conseguido foi canalizado para camas articuladas para a resposta de Lar Residencial e mobiliário para uma sala de CACI.

Par terminar deixamos um desafio a todos os leitores.

A Elo Social está de braços abertos para o voluntariado, seja individual seja corporativo, por isso faça a diferença e partilhe um pouco de si connosco.

Ricardo Rodrigues
Diretor Técnico





EMPREGO APOIADO

Centros de Emprego Protegido e Emprego Apoiado – A Importância da Inclusão no Mercado de Trabalho para Pessoas com Deficiência

Cada vez mais se discute a importância da inclusão de pessoas com deficiência em diferentes áreas da sociedade. Uma das maneiras mais eficazes de promover essa inclusão é através do emprego apoiado.

Este apoio possibilita que pessoas com deficiência encontrem, mantenham e desenvolvam as suas carreiras profissionais no mercado de trabalho aberto ou em Centros de Emprego Protegidos (CEP). Em Portugal, a Lei das Quotas – Lei nº 4/2019 para pessoas com deficiência foi criada para assegurar um número mínimo de postos de trabalho destinados a pessoas com deficiência nas organizações. Segundo esta lei, as empresas são obrigadas a contratar pessoas com deficiência, em número não inferior a 1% a 2% do pessoal ao seu serviço.

Apesar das leis e iniciativas existentes, a taxa de emprego de pessoas com deficiência em Portugal continua a ser significativamente mais baixa do que a da população em geral. Ainda há muito a ser feito

para que as pessoas com deficiência tenham as mesmas oportunidades de emprego e crescimento profissional.

Portanto, é fundamental que os apoios aos Centros de Emprego Protegidos sejam reforçados pelas entidades estatais, para que continuem a missão de integrar as pessoas com deficiência, num ambiente protegido e assistido.

Sara Ramos

Diretora Geral/Coordenadora do CEP



ESPAÇO CUIDADOR

O cuidador é imprescindível na vida dos nossos utentes, todavia é física e emocionalmente exigente. Demonstrativo disso foi um estudo de stress parental realizado na Elo Social onde, dos 69 respondentes, 68 apresentavam níveis elevados de stress corporizados em palavras como culpa, solidão, exaustão, frustração e angústia. Em resposta a esta realidade a Elo Social criou, na altura, grupos de psicoterapia para cuidadores, sessões individualizadas de apoio psicológico e manutenção do espaço família enquanto espaço de partilha entre pares. Atualmente e com a agravante Covid 19 e envelhecimento dos cuidadores e utentes, é cada vez mais premente colocar a tónica em quem cuida. Chamamos por isso a atenção para algumas ações/estratégias que deverão ser seguidas pelos cuidadores, designadamente pais, irmãos, padrinhos, tios ou primos dos nossos utentes, tendo em vista minimizar os níveis de esgotamento. A saber:

- 1) Pedir ajuda - não considerar um dever exclusivo seu o cuidar;
- 2) Focar-se nos cuidados de que é capaz de prestar - não existe o cuidador perfeito;
- 3) Definir objetivos realistas e se necessário prioritários;

- 4) Desenvolver a capacitação para fazer melhor;
- 5) Falar com outros cuidadores – partilha de experiências e estratégias com pessoas que vivenciam situações semelhantes;
- 6) Definir objetivos de cuidado pessoal – o cuidador deverá manter um ritmo de vida equilibrado e alimentação adequada;
- 7) Consultar um médico e/ou psicólogo – estando atento à sua saúde;
- 8) Aceitar ou solicitar o descanso do cuidador – quando não existem outros cuidadores é possível acionar a Rede de Cuidados Continuados Integrados que poderá aliviar o cuidador por um período.

Finalmente, deixamos um lamento pela baixa adesão de cuidadores/representantes de utentes nas sessões realizadas na Elo Social em 2024 e reforçamos a importância em participarem, pois não só são abordadas temáticas consideradas de prioridade por vocês, mas também incrementam-se muitas das estratégias supra referidas de bem estar para quem cuida.

Ricardo Rodrigues
Diretor Técnico



VIVER PARA APRENDER

— UMA ETAPA DE CRESCIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL

No dia 1 de julho de 2024, iniciei o meu estágio profissional de acesso à Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Encarei este novo desafio com grande motivação para aprender, desenvolver novas competências e com imensa satisfação pela oportunidade que me foi concedida. Neste artigo, partilho a minha experiência adquirida ao longo dos últimos meses nesta área, refletindo sobre as minhas expectativas, dificuldades e aprendizagens, que têm sido fundamentais no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Os primeiros dias foram marcados por uma certa apreensão quanto à minha adaptação e ao estabelecimento de uma relação de confiança com os utentes. Contudo, ao longo do tempo, esta questão foi superada, sendo que os utentes desempenharam um papel crucial em todo este processo, acolhendo-me de forma única e especial. Diariamente, demonstram uma notável capacidade de valorizar gestos simples do nosso quotidiano. A comunicação, em muitos casos, é um processo criativo, recorrendo, por vezes, a métodos alternativos, como a linguagem visual ou recursos tecnológicos.

Durante os meses de julho e agosto, tive a

oportunidade de colaborar e acompanhar os utentes em diversas atividades, nomeadamente, saídas, de inclusão. Este período foi essencial para estabelecer uma relação de proximidade com os mesmos, compreender os seus comportamentos, as interações entre os pares e admirar a beleza do mundo através da sua perspetiva.

Trabalhar diretamente com esta população clínica exige o desenvolvimento de competências, tais como, a capacidade de adaptação, a resiliência e empatia - pilares que considero fundamentais para a minha prática enquanto futura Psicóloga.



É necessário ir além do conhecimento teórico, adotando um olhar humano e sensível. O objetivo não é apenas identificar as dificuldades, mas valorizar e potencializar as capacidades únicas de cada pessoa, promovendo a sua autoestima e qualidade de vida. Além disso, esta experiência tem despertado o meu interesse por novas áreas de estudo, em particular as perturbações do neurodesenvolvimento. Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento a toda a equipa da Elo Social pela forma calorosa como fui recebida na instituição, pela disponibilidade, compreensão e entejuda. Em suma a verdadeira inclusão começa com a compreensão, o respeito e o desejo genuíno de fazer a diferença. A instituição foi pensada para os utentes, e este princípio permanece em todas as suas ações. Sinto-me plenamente realizada por colaborar numa instituição onde as iniciativas, atividades e respostas desenvolvidas têm como objetivos fundamentais promover o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos utentes.

Ana Rita Barata
Estagiária de Psicologia





BEM UNIDOS DE MÃOS DADAS SOMOS O ELO SOCIAL