

NÚMERO XXXIII | 2º TRIMESTRE | JUNHO 2018

news CERCIOEIRAS

editorial

Na Newsletter nº 33, continuamos a destacar os serviços para a comunidade, disponibilizados pela CERCIOEIRAS. Fique a conhecer, nesta edição, o BETA - Banco de Equipamento de Tecnologias de Apoio:

BANCO DE EQUIPAMENTO DE TECNOLOGIAS DE APOIO – BETA

A reutilização de produtos de apoio é uma prática que nasceu da necessidade da economia atual, numa altura em que os recursos financeiros e apoios sociais diminuem. O baixo poder económico das pessoas reflete-se, também, na aquisição de produtos de apoio necessários e fundamentais para um quotidiano mais autónomo e independente.

Para as pessoas com deficiência ou incapacidade, seus familiares e

cuidadores, a possibilidade de alugar estes produtos de apoio, torna-se, para alguns, a única solução.

O BETA da CERCIOEIRAS possibilita o aluguer de produtos de apoio a preços sociais, procurando maior inclusão social e participação das pessoas com incapacidade temporária ou permanente, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida, facilitando a satisfação das suas necessidades básicas e atividades da vida diária, da forma mais autónoma e independente e em condições de segurança.

Em 2017, deu-se resposta a um total de 58 clientes! Temos ao dispor uma vasta gama de produtos de apoio: camas articuladas manuais e elétricas, colchões anti-escaras, cadeiras de rodas, andarilhos, etc. Além do aluguer destes equipamentos, asseguramos o transporte e montagem no domicílio do cliente (mediante pagamento) e todo o apoio técnico/logístico necessário.

Fátima Vieira, Técnica de Serviço Social

Testemunho de uma cliente:

"Quero em meu nome e em nome das minhas filhas agradecer, pois o vosso equipamento proporcionou qualidade de vida ao meu marido. Bem hajam por tudo. É muito bom existirem instituições como a vossa para anemizar o sofrimento daqueles que estão limitados pela vida."

A CARTA DA DIVERSIDADE: UM COMPROMISSO DA CERCIOEIRAS

Sabia que por toda a Europa existem já 20 Cartas para a Diversidade?

Portugal foi o 16º país a aderir a esta iniciativa, sendo que a Carta Portuguesa para a Diversidade foi a única escrita colaborativamente pelas Entidades Parceiras e é aquela que tem registado um aumento mais exponencial do número de signatários: 201 em dois anos.

Mas afinal o que é a Diversidade? Segundo a Carta, "a diversidade é entendida como o reconhecimento, o respeito e a valorização da(s) diferença(s) entre as pessoas, incluindo particularmente as diferenças relativas ao sexo, identidade de género, orientação sexual, etnia, religião, credo, território de origem, cultura, língua, nacionalidade, naturalidade, ascendência, idade, orientação política, ideológica ou social, estado civil, situação familiar, situação económica, estado de saúde, deficiência, estilo pessoal e formação." Desta forma, "a Carta Portuguesa para a Diversidade é uma ferramenta para todas as organizações empregadoras empenhadas em aproveitar todo o potencial e o valor de cada pessoa, otimizando a diversidade das pessoas que consigo colaboram e de futuros colaboradores/as."*

Porque a Diversidade está na sua génese, a CERCIOEIRAS assinou a Carta logo no seu primeiro momento, em março de 2016. A partir dessa data, integrámos o Grupo de Trabalho "Reporte e Monitorização", coordenado pelo ISCTE-IUL, no qual se criaram os instrumentos de diagnóstico sobre a Diversidade, bem como o instrumento de reporte, que já foi inclusivamente

passado às entidades signatárias. Em 2018, somos presença ativa no Grupo de Trabalho "Laboratório de Práticas", juntamente com outras organizações que já se encontram a implementar práticas de Diversidade. Formalmente, a Diversidade já entrou no dia a dia da CERCIOEIRAS, através dos nossos Valores e do Planeamento Estratégico.

Até 2020, estão previstas várias ações para trabalharmos a Diversidade na nossa Instituição e assim ganharmos maior consciência das diferenças e das suas mais-valias, enquanto Pessoas e Organização!

* Texto integral em: www.cartadiversidade.pt/index.php/2016/03/01/carta-portuguesa-para-a-diversidade

Sara Cara Nova, Técnica de Recursos Humanos



vai acontecer

JULHO

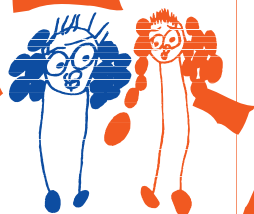
- Praia Acessível
- Sardinha (dia 6)

AGOSTO

- Praia Acessível
- Colónia de Férias da Unidade Residencial (de 1 a 31)
- Colónia de Férias do CAO (de 16 a 31)

SETEMBRO

- Projeto INR – PRODesporto: Contacto com a Natureza (de 17 a 23)



AÇÃO DE VOLUNTARIADO MONTEPIO

O dia 25 de maio foi uma data especial na CERCIOEIRAS. No âmbito do Dia do Voluntariado Montepio, que já vai na 6ª edição, tivemos a oportunidade de voltar a receber uma equipa de colaboradores-voluntários.

Esta é uma iniciativa da Associação Mutualista Montepio que leva, anualmente, os seus funcionários a participar numa ação de voluntariado corporativo, a nível nacional, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, apoiando diversas instituições.



Uma equipa de 32 voluntários veio até às instalações da CERCIOEIRAS para melhorar as condições de habitação e de lazer dos nossos clientes.

A ação de voluntariado decorreu durante todo o dia, focada na renovação da pintura dos espaços interiores da unidade residencial, nomeadamente quartos, casas de banho e corredores, e também no exterior, no arranjo das zonas verdes.

Mais uma vez pudemos contar com uma excelente equipa que arregaçou as mangas e vestiu a camisola por quem mais necessita. Uma equipa que se destacou pelo empenho e rapidez com que realizou os trabalhos previstos para esta ação, tornando a CERCIOEIRAS mais bonita e agradável para os clientes.

A CERCIOEIRAS agradece a todos os voluntários que estiveram presentes nesta generosa iniciativa, em que imperou um enorme espírito de entreajuda. Igualmente, agradecemos ao Montepio por ter, novamente, escolhido e apoiado a nossa instituição, inserida numa ação de responsabilidade social onde a solidariedade é a palavra de ordem.

Pedro Neves, Técnico de Comunicação e Marketing

Caro(a) voluntário(a)

Queremos agradecer-lhe pela disponibilidade para estar nas bancas de venda e por se ter juntado à CERCIOEIRAS neste desafio.

Contámos com a colaboração de **36 voluntários**, que estiveram em **13 bancas** de venda (**185h de voluntariado**), ao longo de 31 dias de Campanha.

Os resultados das vendas em banca foram:

2524 Pirilampos
232 Pins
44 Sacos de Pano
100 Canecas
30 T-shirts

Obrigada por fazer magia pela inclusão!
Voltamos em Outubro!

A equipa Pirilampo Mágico 2018



Partilhamos alguns testemunhos dos voluntários do Montepio:

"É um dia que nos preenche tanto! Obrigada por esta oportunidade de contribuir para o bem-estar dos que mais precisam" – **Ana Coutinho**

"Está a ser uma experiência gratificante contribuir para a melhoria dos estados das instalações de uma associação que presta um apoio social de inegável valor para cidadãos especiais" – **Diamantino Freitas**

"Iniciativa interessante para contribuir para as pessoas que precisam do nosso apoio. Ambiente fantástico, com energia bastante positiva. Um dia memorável!" – **Fábio Inácio**

"Agradecemos a oportunidade de ajudar e mostrar solidariedade, em espírito de equipa. Por isso somos diferentes" – **Adelaide Resende**

"Agradeço o dia fantástico que nos permitem ter, permitindo ajudar os outros, promover o espírito de equipa e preencher-nos enquanto pessoas" – **Joana Gaspar**

X CAMINHADA MÁGICA CERCIOEIRAS

A 10ª edição da Caminhada Mágica da CERCIOEIRAS realizou-se em 26 de maio.

A Caminhada Mágica é já uma tradição na CERCIOEIRAS, tendo por objetivo sensibilizar a sociedade para a temática da deficiência intelectual, ao mesmo tempo que promove hábitos de vida saudáveis. A realização desta atividade tem também por fim a angariação de fundos, através das verbas das inscrições, para os primeiros passos da construção de um novo equipamento da CERCIOEIRAS, procurando ir ao encontro da resposta que muitos anseiam e necessitam na área da deficiência intelectual na região.

O futuro equipamento, para o qual já dispomos do terreno e do projeto, graças à Câmara Municipal de Oeiras, irá ser composto



por um Centro de Atividades Ocupacionais para 30 clientes e Residência para 24, em Porto Salvo.

Antes do início do evento, os participantes puderam fazer um curto aquecimento de ginástica e medir os índices de glicemia e a tensão arterial, bem como proteger-se dos raios solares.

continua pág. 3 >>

CRI - CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO DA CERCIOEIRAS

CALM DOWN BOX (A CAIXA DA CALMA)

E quando a emoção que sinto é tão grande que não a consigo conter?

Por vezes as nossas emoções tomam dimensões de tal maneira fortes que se torna difícil contê-las. Para uma criança, esta situação pode facilmente levar a problemas de comportamento, visto que ao não conseguir lidar com a emoção, mas não deixando de a sentir, “tem mesmo de vir cá para fora pois não a aguento dentro de mim...”

A falta de controlo sobre as emoções, ou seja, a incapacidade de conseguir regular as emoções, pode levar a que a criança exprima de um modo pouco explícito para um adulto o que está a sentir, surgindo em forma de uma birra ou de crise comportamental, não sendo perceptível no imediato o evento e/ou emoção precipitadores desta alteração de comportamento.

Uma das estratégias que vos trago hoje é a chamada Calm Down Box (a caixa da calma). A ideia de uma caixa da calma passa por quando uma criança está, por exemplo, a sentir raiva ou frustração intensa, ser incentivada a usar os materiais dentro da caixa para se autorregular e se acalmar de forma eficaz, levando para esse efeito o tempo necessário.

Deste modo, em vez de se punir as crianças por terem falta de controlo sobre as suas emoções, a Calm Down Box encoraja as crianças a aprenderem como lidar com elas e dá-lhes estratégias para permitir que elas sejam as donas das suas próprias emoções, promovendo a não vergonha de sentir emoções e também não as punindo.

Estas caixas são normalmente personalizadas e podem ser criadas de forma barata, muitas vezes com coisas que os pais ou a escola já têm.



Como fazer uma Calm Down Box?

- 1º - Identificar interesses específicos da criança (motiva para a utilização da caixa);
- 2º - Identificar possíveis reatividades sensoriais da criança (permite selecionar o material adequado);
- 3º - Treinar a criança na utilização da caixa;
- 4º - Dar indicações aos pais/professores em como e quando a criança pode recorrer à caixa;

Exemplos de materiais a serem incluídos na Caixa da Calma:

- Bolas antistress (compradas ou feitas com balões e farinha!)
- Moinhos de vento (comprados ou feitos com papel, palhinha e piónés!)
- Bolhas de sabão (compradas ou feitas com água e detergente!)
- Garrafas sensoriais (feitas com garrafas de água vazias, brilhantes e outras coisas giras!)
- Plasticina
- Brinquedos preferenciais da criança
- Material para desenhar (folhas, lápis, lápis de cera)
- Cartões com estratégias de relaxamento
- Cartões com emoções

Joana de Sousa, Psicóloga Clínica

>> continuação pág 2

Com início na Praia da Torre, a caminhada percorreu o Passeio Marítimo de Oeiras, numa distância total de 7,3 quilómetros, contando com a adesão da comunidade que, mais uma vez, se uniu em prol das pessoas com deficiência intelectual, fazendo magia pela inclusão!



Gostaríamos de endereçar um agradecimento muito especial às seguintes entidades e particulares que apoiaram e tornaram possível este evento tão especial para os nossos clientes e instituição: Município de Oeiras | Junta de Freguesia de Barcarena | Junta de Freguesia de Porto Salvo | União das Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo | União das Freguesias de Oeiras e S. Julião, Paço de Arcos e Caxias | Bombeiros de Oeiras | Polícia Municipal de Oeiras | Polícia de Segurança Pública de Oeiras | Eures | Farmácia de Tercena | Luar da Barra Caruagem Bar | Oriflame | Parques Tejo | Universidade Atlântica |

Xerox | Jornal Correio de Oeiras | Maria Machado (Professora de Ginástica).

Consulte todas as fotografias da X Caminhada Mágica na página de facebook da CERCIOEIRAS.

Pedro Neves, Técnico de Comunicação e Marketing

Acontecem

ABRIL

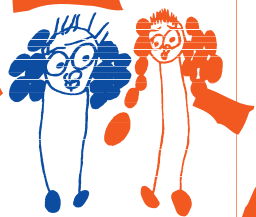
- Atelier Musical de Violoncelo – Projeto Notas de Contacto - OCPSolidária na CERCIOEIRAS (dia 9)
- Viagem a Moçambique, Projeto Crescer na Diferença (de 15 a 30)
- 2º Encontro do Consórcio do Projeto IDPLiving – ERASMUS+, em Espanha (dias 12 e 13)
- 15ª Prova de Equitação Special Olympics – participação do Gaudino Almada (dia 18)
- Participação de clientes que integram o projeto Notas de Contato - OCPSolidária na CERCIOEIRAS, no concerto da JOP no CCB (dia 21)
- Fim-de-semana de Descanso ao Cuidador na Pousada da Juventude de Santa Cruz (de 20 a 22)

MAIO

- Campanha do Pírilampo Mágico (18/5 a 17/6)
- X Caminhada Mágica – Caminhar pela Diferença (dia 26)
- Ação de Voluntariado Montepio (dia 25)

JUNHO

- Campos de Férias, na Quinta da Fonte Quente (Tocha)



IV MISSÃO DO PROJETO CRESCER NA DIFERENÇA EM MOÇAMBIQUE

A IV Missão do Projeto Crescer na Diferença, em Lichinga, Moçambique, decorreu entre os dias 15 e 28 de Abril, tendo participado uma fisioterapeuta e uma terapeuta Ocupacional da CERCIOEIRAS.

Foi uma viagem que nos fez sentir de coração cheio e pensar no tanto que ainda há por fazer pelas crianças com deficiência. Todo o tempo e todos os recursos são pequenos para a imensidão das necessidades. Na bagagem levámos a vontade indomável de fazer mais e melhor e, ainda, três cadeiras de rodas, roupa, medicamentos e tapes musculares. Somos calorosamente recebidos e deixamos parte de nós, dos nossos saberes, do nosso profissionalismo, da nossa vontade de mudar o mundo, nem que seja uma vida!

Nestes 15 dias realizámos:

- Visitas domiciliárias às crianças que se encontram em casa, o Rassul e o Alex Carlos. Ambos receberam uma cadeira nova, um colchão, roupa e cesta básica com alimentos;
- Avaliação e treino de 28 crianças com diversas patologias (plexo braquial, paralisia cerebral, spina bífida, entre outras) no Hospital Provincial de Lichinga (HPL), junto das mães e dos Terapeutas do Hospital;
- Visita e formação aos educadores das escolinhas D. Luis Gonzaga, Nzinje e dos 3 Pastorinhos, onde se encontram o Benjamim (paralisia cerebral), a Constância (paralisia cerebral), o Austin (autismo) e a Vanessa (plexo braquial). Destas quatro crianças, duas são pagas pelo Projeto Crescer na Diferença e só desta forma foi possível integrá-las na escolinha;
- Formação no HPL para pais e técnicos sobre espasticidade,



Genus Valgus, Spina Bífida e Plexo Braquial;

- Formação no HPL para os profissionais e doentes sobre Acidente Vascular Cerebral;
- Formação na Universidade Católica de Moçambique – Lichinga para professores da Universidade e para os alunos sobre o Papel da Universidade na Inclusão de Pessoas com Deficiência;
- Reunião com a bolseira do Projeto que frequenta o Curso de Contabilidade e Auditoria, Vânia, jovem com 26 anos, com Paralisia Cerebral.

Regressámos com muita vontade de, em breve, lá estar de novo, fazendo a Diferença neste Crescer com a Diferença.

Estamos Juntos! Ivone Félix, Diretora Executiva

PROJETO IDPLIVING

O IDPLIVING é um programa de treino para capacitar e facilitar a vida independente das pessoas com deficiência intelectual na comunidade. (2017-1-pt01-ka204-035959)

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



O projeto IDPLiving é direccionado para as Pessoas com Deficiência Intelectual (PDI), famílias e profissionais, tendo como principais objetivos:

- Sensibilizar e motivar a comunidade para as capacidades das PDI;
- Impulsionar a evolução das PDI para uma vida independente, aumentando a sua qualidade de vida;
- Transferir diretrizes acerca de como desenvolver rotinas básicas diárias nos contextos de vida das PDI, tendo em conta o planeamento, a operacionalização e as vivências sócio-emocionais;
- Transferir diretrizes sobre como explorar as ferramentas TIC existentes e que podem ser adaptadas e usadas como Tecnologias de Apoio;
- Fornecer aos formandos experiências reais para aplicar as competências treinadas durante e após o curso de formação.

2º Encontro do Consórcio

O 2º Encontro do Consórcio ocorreu nos dias 12 e 13 de abril e foi organizado pela AMICA, em Espanha, que recebeu todos os parceiros envolvidos: CERCIOEIRAS (Portugal), COPAVA (Espanha), HURT (Croácia), E-SENIORS (França) e o CECD Mira-Sintra (Portugal).

Este encontro teve como principais objetivos:

1. Conclusão do Guia Metodológico (Intellectual Output 1)
2. Discussão e início dos Intellectual Outputs 2 (Materiais de Treino) & 3 (Design de experiências de treino)
3. Modelo para a e-Training Plataforma (Intellectual Output 4)
4. Revisão do Planeamento do Projeto, Relatório de Qualidade, Indicadores
5. Plano de Disseminação e comunicação

Raquel Pereira, Coordenadora do Projeto IDPLiving

Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contida.

APOIOS



CERCIOEIRAS
Rua 7 de Junho, nº 57
2730-174 BARCARENA
Telef: 21 423 96 80 / Fax: 21 423 96 89
E-Mail: geral@cercioeiras.pt
Website: www.cercioeiras.pt