

NÚMERO XIV | 3º TRIMESTRE | SETEMBRO 2013

news CERCIOEIRAS

editorial

UMA QUESTÃO DE (DES)EQUILÍBRIO

Nunca um pequeno texto me custou tanto a pensar e escrever. Como é que termos e expressões que usamos, sem problema, no nosso quotidiano se tornam tão difíceis de explicar?

Consultando o dicionário, obtive as seguintes definições de equilíbrio: estado de repouso de um corpo solicitado por várias forças que se anulam; ponderação; calma; prudência; equilíbrio de espírito; concordância das receitas com as despesas; equilíbrio instável... equilíbrio instável...

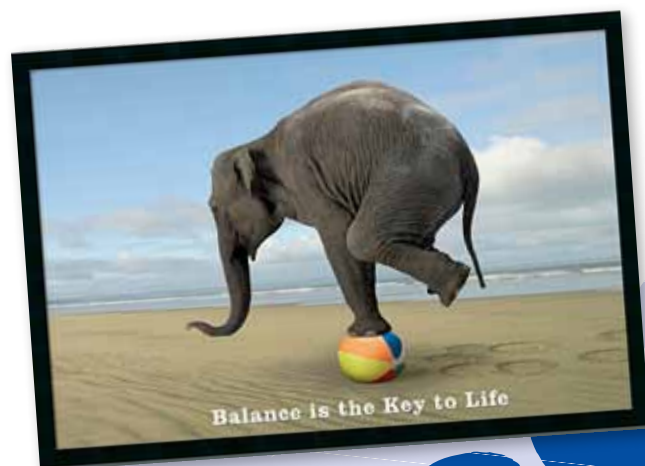
Fiquei na mesma. Porque só conseguimos perceber o equilíbrio quanto o contrapomos com uma situação de desequilíbrio e, nada melhor do que olhar para a situação do País e para a "crise", para compreender o que pode ser o equilíbrio.

VIVEMOS UMA FASE DE GRANDE DESEQUILÍBRIO...

Pois é, o que sentimos nesta fase é um grande desequilíbrio. Alteraram-se e alteram-se todos os dias o que conhecíamos. Quanto vamos receber no mês que vem? Teremos emprego? Quando será a idade da reforma? Vimos trabalhar de bengala, como hoje alguém me dizia.

E os nossos filhos? A escola continuará a ser para todos? Vamos poder escolher entre a escola pública e a escola privada? Vão continuar a emigrar a maioria dos nossos jovens qualificados e menos qualificados?

Bom, poderia ser um texto de muitas questões e poucas respostas. É, com certeza, esta incerteza e insegurança que nos torna ansiosos, que minimiza a nossa capacidade de resiliência, que nos faz sofrer, que nos irrita e nos faz perder a nossa força interior.



TODAS AS ESTRATÉGIAS ESTÃO DENTRO DE NÓS

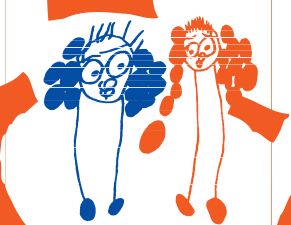
Mas a nossa necessidade de controlo é infinita e o que a vida mais tem são situações de imprevisibilidade que escapam ao nosso controlo.

Perante as adversidades, a que estratégias poderemos recorrer? E a quem recorrer?

Pois bem, todas as estratégias estão dentro de nós. Use-as, tendo a certeza de que a pessoa mais importante do mundo é VOCÊ!

O resto? Bem, o resto, deixe o tempo passar que ele se encarregará de as resolver porque, queiramos ou não, tudo passa! Sejam felizes.

Ivone Félix
Diretora Executiva



acontecer...

JULHO

- Jogos de Água (Dia 10)
- Concerto "Notas de Contacto" – OCP solidária (Dia 18)
- Praia - Praia de Santo Amaro (Dias 1 a 20)

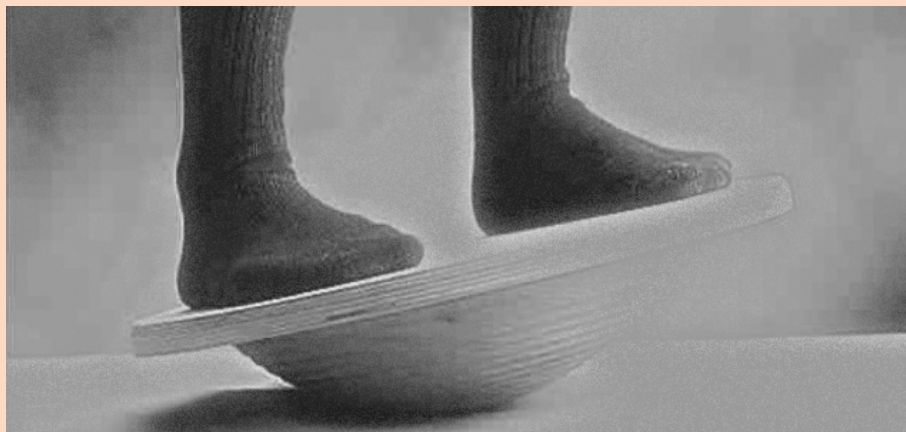
AGOSTO

- Encerramento do CAO, Escola de Educação Especial e Intervenção Precoce
- Mês de praia e atividades na Unidade Residencial

SETEMBRO

- Jogos de Água (Dia 11)
- Participação com mostra de peças do atelier de pintura no 9º Congresso Europeu Saúde Mental na Deficiência Intelectual (Estoril) – Dia 12
- *British Community Council Charity Quiz Night* (a favor da CERCIOEIRAS) – Dia 14
- Gimno-recreativa de Praia (Dia 19)
- Marginal sem carros (Dia 22)
- Colocação de 2 contentores na zona de reciclagem para donativos de roupa, sapatos e brinquedos

EQUILÍBRIO NO DESENVOLVIMENTO



Do latim *aequilibrium*, o termo equilíbrio faz referência ao estado de um corpo quando as forças presentes no mesmo se compensam, evitando a queda. O equilíbrio permite-nos executar as nossas tarefas no espaço, de forma eficaz. À capacidade de realizar estes movimentos chamamos coordenação motora.

Estimulamos estas competências com experiências no dia a dia: trepar, saltar, passar por cima, ultrapassar barreiras, gatinhar e rastejar são experiências motoras puras que, associadas ao toque, texturas e movimento, complementam a maturação cerebral e permitem respostas adaptativas mais eficazes.

A Intervenção Precoce da CERCIOEIRAS criou neste ano letivo dois grupos de desenvolvimento motor: O grupo de Atividade Motora Global Gatinhas, que potencia o desenvolvimento das sequências motoras até a aquisição da marcha; e o grupo de Atividade Motora Global Caminhas, com o objetivo de maturar a coordenação motora após a aquisição da marcha.

Estas sessões são dinamizadas pela Terapia Ocupacional e Fisioterapia no ginásio da CERCIOEIRAS.

Equipa de Intervenção Precoce da CERCIOEIRAS

OUTUBRO

- Intercentros *Peddy-paper* (Dia 2)
- *Inclusive Sexual Education* (Grundtvig) – Portugal (Dias 10-11)
- Ação de Voluntariado Empresarial – GRACE (85 voluntários) – Dia 11
- 38º Aniversário da CERCIOEIRAS (Dia 13)
- Intercentros Corta-mato (Dia 17)
- Auditorias da Qualidade APCER (Dias 23, 24 e 25)
- Intercentros Tênis (Dia 29)
- IV Encontro de Pais da Intervenção Precoce (data a definir)

vai acontecer

NOVEMBRO

- Intercentros Basquetebol (Dia 7)
- V Encontro de Pais da Intervenção Precoce (data a definir)

DEZEMBRO

- Festa de Natal

SNOEZELLEN?

O CONCEITO DE *SNOEZELLEN* IMPLICA UM AMBIENTE MULTISSENSÓRIAL, ATRAVÉS DO USO DE ESTÍMULOS CONTROLADOS, USADOS DE FORMA INDIVIDUAL OU COMBINADA, SOB A FORMA DE LUZES, MÚSICA, SONS, TEXTURAS E AROMAS.

ESTÁ INDICADO PARA PESSOAS DE TODAS AS IDADES OU DIFERENTES GRAUS DE DIFICULDADE, NÃO TENDO O DIAGNÓSTICO MÉDICO IMPACTO DIRETO.



FILOSOFIA

Pressupõe uma abordagem não diretiva na intervenção, fazendo os participantes as suas escolhas de atividades, forma e intensidade de participação.

O técnico não deve influenciar as suas escolhas, devendo ter um papel facilitador, no acesso aos estímulos sensoriais e proporcionar um ambiente calmo e relaxante.

Pretende-se que beneficiem do espaço, sem o controlo das rotinas e a pressão para atingir determinada *performance*.

HISTÓRIA

O conceito *Snnozelen* surgiu na Holanda na década de 1970, provém dos vocábulos holandeses *snuffeln* (cheirar) e *doezelen* (acalmar, relaxar) e foi criado enquanto filosofia de intervenção terapêutica em pessoas com multideficiência.

Com o passar do tempo sofreu modificações, o que permite reconhecer a sua validade em todas as áreas de intervenção e de

trabalho social, ao nível de dificuldades de aprendizagem, com idosos, deficiência intelectual, doença mental, entre outras.

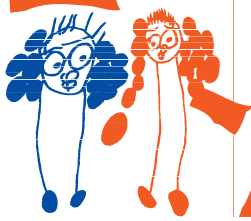
BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES

O ambiente calmo e estimulante é facilitador da comunicação interpessoal, estando os participantes menos inibidos, mais descontraídos e disponíveis para a relação.

NA CERCIOEIRAS

A sala de *Snnozelen* da CERCIOEIRAS funciona desde dezembro de 2004 e foi equipada com o patrocínio da empresa Oriflame Cosméticos, S.A.

Atualmente, cerca de 40 clientes beneficiam deste espaço, sendo igualmente requisitado pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão (ESSA), para aulas práticas com os alunos de Terapia Ocupacional, com o apoio e orientação de um terapeuta da instituição.



UMA QUESTÃO DE EQUILÍBRIO...

Iniciou-se o mês de agosto... Tempo de idas e vindas, de encontros e reencontros... Os dias são marcados pelas idas à praia onde, por entre sorrisos mais ou menos molhados, vislumbramos a alegria característica do verão.

Observam-se retratos ilustrados de felicidade, onde a areia húmida e o mar resplandecente fazem esvanecer sorrisos de alegria e compaixão. Nesses sorrisos, alguns ainda molhados, encontramos aquilo que melhor pode definir o equilíbrio.

O que seria desses sorrisos sem o amor e a dedicação daqueles que de tudo fazem para os plantar? No dicionário, muitas vezes pousado na prateleira, encontramos o equilíbrio como uma posição estável, como uma ação igual de forças...

SORRISOS QUE NOS EQUILIBRAM

Refletindo sobre tal facto, nada melhor ilustra essa definição do que quando todos nós, com as nossas próprias forças, nos unimos e trabalhamos para que esses sorrisos humildes e sinceros existam. É a união de todas as nossas forças, em harmonia com a meta que desenhamos e para a qual caminhamos em conjunto, que ilustra o tão abordado equilíbrio.



Contudo, é verdade que tal como existe equilíbrio, pode também existir o desequilíbrio. Mas também é verdade que, isso que chamam de desequilíbrio nada mais é do que quando forças opostas se encontram, tentando cada uma, por si só, pender para o seu lado.

O segredo, esse, reside em olharmos para esses sorrisos que, como se de um truque de magia se tratasse, emocionalmente nos equilibram.

Carla Gabriel
Técnica da Unidade Residencial

APOIOS

DESIGN DE COMUNICAÇÃO
CARLA CHAMUSCA



DEEPSTEP
comunicação



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