



CERCIOEIRAS

35 Anos

# CERCIOEIRAS

NÚMERO IV - 4º TRIMESTRE

DEZEMBRO 2010

## NESTE NÚMERO

MECENAS

VOLUNTARIADO

DIREITOS - CAO

A IMPORTÂNCIA DE UM  
PEGAR SAUDÁVEL-PIPO

SABIA QUE...

A CERCIOEIRAS deseja a todos os clientes, famílias, voluntários, colaboradores e parceiros um Santo Natal e um Bom Ano Novo.



### Aos nossos MECENAS...

E porque uma organização não se faz sozinha, a CERCIOEIRAS tem contado com o apoio de muitos mecenas, que muito têm contribuído para a qualidade de vida dos nossos clientes e para a sustentabilidade da nossa organização. Publicamente queremos deixar neste final de 2010 o nosso reconhecido agradecimento. BEM HAJAM!



## EDITORIAL

### APOSTAR EM NÓS

Após um ano de árduo trabalho para atingirmos os objectivos que almejávamos para 2010, chegam as comemorações do Natal e do Ano Novo, para retemperarmos forças e revigorar a criatividade que nos caracteriza, continuando em 2011 com energia redobrada.

Num ano, em que o país e o mundo estão de costas voltados e em que o medo a todos domina, a CERCIOEIRAS quer continuar a fazer a diferença, surpreendendo e inspirando, para manter a reputação de uma instituição de excelência e referência no apoio a pessoas com Deficiência Intelectual. Queremos ser um banco de energia que revela exemplos de boas práticas, inspiradoras dos pais e do mundo.

Para atingir essa meta, vamos apostar na COMUNICAÇÃO, com a continuação da publicação trimestral da Newsletter, do registo de momentos marcantes e divulgação de oportunidades através da nossa página do facebook e site.

Vamos manter-nos perto de si, pois na CERCIOEIRAS acreditamos que TODOS JUNTOS PODEMOS FAZER A NOSSA PARTE.

Esperamos continuar a informá-lo, a inspirá-lo e a convencê-lo!

### ACONTECEU:

**20 e 27 Setembro** – Formação Interna Boas Práticas III \_ Posicionamento e Ajudas Técnicas

**9, 6, 23 de Setembro** – Formação "Parentalidade" a decorrer no Centro de Saúde de Oeiras

**27 a 1 Outubro** – Jornadas de Lazer da Fenacerci

**23 Outubro** – Acção de Sensibilização "Higiene postural"

**8 Novembro** – Acção de Sensibilização "Ética nas Organizações"-III

**30 Novembro** – Acção de Sensibilização "Descobrir o mundo dos sentidos"

**4 de Dezembro** – III Workshop Famílias – FORM'Art

Nascemos sem saber... morremos sem querer... aproveite o intervalo.



## VAI ACONTECER:

**10 a 13 Janeiro**

Projecto Korpus 10 – From-Art

**21 e 22 Janeiro**

Integrarte e Korpus – Espectáculo “A maior Flor do Mundo”

## Direitos

No dia 2 de Novembro, nas instalações da CERCIOEIRAS, realizou-se um Encontro de 1 dia, promovido pela FENACERCI, sob o tema da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD).

Um pequeno grupo de auto-representantes, familiares e técnicos, teve como principais objectivos a informação e o debate partilhado sobre Direitos como a Participação, o Direito à Sexualidade, a Acessibilidade, entre outros.

A CDPD foi adoptada na Assembleia Geral das Nações Unidas em Nova Iorque, a 13 de Dezembro de 2006.

Em Portugal foram publicadas em Diário da República as Resoluções da Assembleia da República nº56/2009 e nº57/2009, que aprovam a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adoptada em Nova Iorque em 30 de Março de 2007, e respectivo Protocolo Opcional.

Foram ainda publicados os Decretos do Presidente da República nº71/2009 e nº72/2009, que ratificam a referida Convenção e Protocolo Opcional.

Esta Convenção foi aprovada até a data por cerca de 127 países, o que constitui um marco na história da luta pelos Direitos das Pessoas com Deficiência, constituindo uma ferramenta legal importante. A acrescentar a este facto, a proibição da discriminação contra estas pessoas em todas as áreas da vida e a responsabilização de toda a sociedade para a criação de condições que garantam efectivamente o pleno usufruto dos seus direitos.

Nesta época natalícia, a CERCIOEIRAS aproveita para agradecer a todos os que colaboram de forma voluntária com a instituição, enriquecendo-a com os seus contributos, esforço e dedicação. A angariação de fundos, consultoria, acompanhamento a actividades dos clientes, decoração de espaços, e marketing são apenas algumas das áreas em que a sua participação é uma mais valia. A todos os voluntários um muito obrigado e desejo de boas festas.

## Voluntariado

### A importância de um pegar saudável

Pegar uma criança ao colo faz parte do seu desenvolvimento emocional mas também é uma forma de a transportar. Por essa razão, os cuidadores pegam ao colo as crianças muitas vezes ao dia.

Mas ...e como ficam as nossas costas?

Foi a pensar na importância da satisfação e do bem-estar que o Programa de Intervenção Precoce de Oeiras (PIPO), organizou uma acção de sensibilização, no passado dia 23 de Outubro, para pais, educadores e cuidadores no geral, intitulada **“A importância de um pegar saudável – promoção de uma boa postura”**.

Pretendíamos reflectir sobre as posturas que devemos evitar durante a promoção dos cuidados à criança, compreender o mecanismo da dor, bem como, desenvolver uma série de estratégias e exercícios para minimizar as dores nas

costas (lombalgias) e os problemas que daí advêm.

A acção teve dois períodos distintos. O primeiro, mais teórico, onde foram desenvolvidos os conceitos de postura e higiene postural, com uma breve apresentação do suporte corporal e reflexão sobre Posturas Correctas/Incorrectas.

O segundo, desenvolveu-se uma actividade prática, com o objectivo de demonstrar aos formandos os exercícios que devem realizar diariamente, no sentido de fortalecer os seus músculos, minimizando os problemas nas costas.

Consideramos que esta acção de sensibilização foi bem sucedida, e como tal, não queremos deixar de a divulgar a todos os interessados.

Relativamente aos assuntos abordados na CERCIOEIRAS, o que suscitou mais polémica foi, sem dúvida, o Direito à Sexualidade e à Constituição de Família.

A discussão envolveu todos os participantes e à volta da mesa de trabalho, afloraram preconceitos, desconfortos, receios éticos, o argumento da necessidade de sustentabilidade, entre outros aspectos.

O que ficou no final deste Encontro?

Muitas dúvidas e perguntas por responder, uma grande curiosidade e vontade conjunta de aprender, crescer mais e ir mais além.

Há ainda muito caminho por percorrer. E o caminho faz-se caminhando.



## SABIA QUE...

Dividir e medir o tempo é uma necessidade que ao longo da história, moveu a sociedade?

Um dos primeiros calendários conhecidos, é de origem romana, tendo sido criado por Rómulo no ano 735 a.C. Baseava-se na contagem das fases da lua e tinha 304 dias, divididos em 10 meses, seis com 30 dias e quatro com 31.

Esta divisão do tempo não estava alinhada com as estações do ano, por isso, no ano 700 a.C., o rei Numa, acrescentou dois meses, passando o calendário a ter 354 dias.

Júlio César, passou a orientar o calendário pelo ciclo solar, com 365 dias e 6 horas. Estabeleceu também que de quatro em quatro anos, o calendário tem 366 dias, designando-se por ano bissexto.

No século XVI, descobriu-se que afinal o ciclo solar, tinha 365 dias, 5 horas e 49 minutos, levando o papa Gregório XIII a estabelecer o calendário gregoriano, ainda em vigor.

Apoio:



CERCIOEIRAS  
Rua 7 de Junho, n.º 57, 2730-174 Barcarena  
Tel: 21 423 96 80 / Fax: 21 423 96 89  
Correio electrónico: geral@cercioeiras.pt  
www.cercioeiras.pt