



# NEWS

# 42

## UM NOVO DESAFIO | RAQUEL PEREIRA

Assessora do Conselho de Administração

Na história da CERCIOEIRAS sempre existiram desafios; o que fomentou o nascimento, o crescimento e a evolução da organização que temos hoje.

O ano de 2020 trouxe-nos um desafio inesperado; uma pandemia que nos atingiu a todos de diferentes maneiras, deixando-nos vulneráveis, mas que por outro lado, tornou visível o que nos torna humanos e bons profissionais, o modo como nos conectámos e trabalhámos em equipa, para assegurar um equilíbrio entre a segurança de todos e o funcionamento da organização.

O modo como enfrentámos este desafio, demonstrou a nossa força conjunta; de profissionais, clientes, famílias, voluntários e parceiros, que perante um medo e sentimento de impotência inicial, se transformou numa resiliência.

Esta resiliência traduziu-se em usarmos todas as nossas experiências coletivas, para nos adaptarmos às dificuldades, para crescermos e explorarmos as oportunidades, para seguirmos em frente. Perante a adversidade, estabelecemos a prioridade de assegurar todos os esforços para manter a qualidade de vida das pessoas que atendemos. E podemos com grande satisfação assumir que os esforços empreendidos por todos, foram bem sucedidos, pois em todo o ano de 2020, a CERCIOEIRAS, não teve uma única ocorrência de surto.

Transitamos para 2021, ainda com muitas

incertezas, mas com o sentimento de acreditar que voltaremos a recuperar a normalidade das nossas rotinas diárias, a proximidade e os afetos que nos ficaram vedados. E continuaremos todos a estar comprometidos com o aceitar de novos desafios, que nos impulsionem a inovar e a distinguir a nossa organização, face à qualidade dos serviços que prestamos.



Raquel Pereira

EDITORIAL

### O SEU IRS PODE AJUDAR A CERCIOEIRAS!

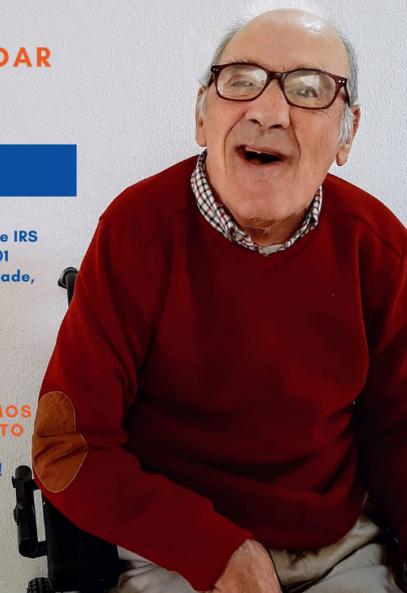
ESTE ANO CONSIGNE  
0,5% DO SEU IRS

Quando preencher a sua declaração de IRS no Modelo 3 | Quadro 11 | Campo 1101 Instituições Particulares de Solidariedade, coloque o nosso NIF:

**500 661 952**

AS 1000 PESSOAS QUE APOIAMOS AGRADECEM O SEU CONTRIBUTO

A SI NÃO LHE CUSTA NADA!



## JANEIRO

14 de janeiro  
CERCIOEIRAS foi local de voto nas Eleições Presidenciais 2021

22 de janeiro  
Toma da 1ª dose da vacina COVID-19

Encerramento das AAAF por deliberação do Conselho de Ministros

25 de janeiro  
Encerramento do CAO externo por deliberação do Conselho de Ministros

## FEVEREIRO

12 de fevereiro  
Toma da 2ª dose da vacina COVID-19

ACONTECEU

## SNOEZELLEN: UM MAR DE SENSAÇÕES QUE O LEVAM ATÉ OUTRA DIMENSÃO!

JOANA AMORIM  
Terapeuta Ocupacional

O Snoezelen é uma abordagem multissensorial inovadora que surgiu nos anos 70 na Holanda. Foi desenvolvido por dois terapeutas chamados Jan Hulsegge e Ad Verheul, que trabalhavam no Hartenberg Institute, em intervenção com pessoas com doença mental profunda. O seu objetivo era aumentar a satisfação e as experiências sensoriais para estas pessoas. O termo Snoezelen vem da junção dos verbos holandeses snuffelen, (= cheirar) e doezelen (= relaxar).

Esta abordagem rapidamente experienciou um crescimento e popularidade exponencial, tendo em conta os benefícios registados, existindo neste momento em 40 países pelo mundo fora.

Apesar de ter sido desenvolvido a pensar em pessoas com doença mental, a abordagem Snoezelen tem sido aplicada em crianças com necessidades educativas especiais e/ou hiperatividade, em pessoas com comportamentos desafiadores, em pessoas com deficiência intelectual, na perturbação do espectro do autismo, em lesões cerebrais e com idosos.

Os ambientes sensoriais de Snoezelen são espaços relaxantes que ajudam a reduzir a agitação e a ansiedade, mas também podem envolver e cativar os utilizadores, estimular reações e encorajar a comunicação. O Snoezelen oferece um ambiente agradável, sons suaves, aromas cativantes, experiências táteis diversificadas, massagem, sensações vibro-sónicas e movimentos suaves. Os interessantes efeitos de luzes e o posicionamento confortável



permite ao utilizador auto regular-se, escolhendo as sensações desejadas. Além disso oferece também oportunidades de interação e envolvimento.

De uma forma geral os objetivos e benefícios desta terapia são:

- A estimulação sensorial e a promoção do relaxamento global;
- A promoção de competências cognitivas, motoras, sociais e de comunicação;
- Proporcionar momentos lúdicos e de prazer;

Na CERCIOEIRAS os nossos clientes têm acesso ao Snoezelen, pelo menos uma vez por semana, manifestando sempre muito agrado. Os nossos objetivos de intervenção neste contexto são diversos e centrados nas necessidades individuais de cada cliente. Passam pela estimulação multissensorial, principalmente aqueles que têm oportunidades mais reduzidas; pela promoção da autonomia na exploração do ambiente e em certas rotinas específicas inerentes ao contexto; e pelo foco na relação terapêutica e empática, uma vez que é um contexto que privilegia o contacto de um para um. Os resultados traduzem-se em clientes mais organizados e regulados, mais estimulados, relaxados e felizes!

O Snoezelen cria assim "experiências autênticas para quem é diferente", sendo uma abordagem que se traduz, neste caso, no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas com deficiência intelectual.



## TESTEMUNHOS REAIS SOBRE UM ANO ATÍPICO

O Grupo de Auto Representantes da CERCIOEIRAS, deixou o seu testemunho de como foi viver 2020, com o aparecimento da pandemia COVID-19.

**“N**ão foi um ano fácil. Pensava que íamos morrer todos. Foi o ano mais difícil, um bocado chato, não podíamos fazer nada. Acho que isto nunca mais vai acabar. Não houve nada de bom.” – *Vitor Borges*

**“F**oi complicado não poder sair da CERCI. Às vezes senti medo que a minha família apanhasse o vírus.” – *Inês Kuit*

**“A** vida das pessoas mudou. Não poder ir a casa da minha família à vontade foi muito difícil. Eu gosto de tocar nas pessoas e de me aproximar delas, não o poder fazer, fez-me ficar triste. Sinto falta de algumas atividades que tiveram de ser canceladas” – *Carlos Ferreira*

## ATIVIDADES ASSISTIDAS POR ANIMAIS (AAA)

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) são todas as intervenções onde, através do vínculo com o animal, se procura promover melhorias na saúde e qualidade de vida das pessoas envolvidas, dividindo-se em Terapias Assistidas por Animais (TAA), Educação Assistida por Animais (EAA) e Atividades Assistidas por Animais (AAA).

A Terapia Assistida por Animais é orientada por objetivos onde um animal, que reúne certos critérios específicos, forma parte integral do processo terapêutico. O desenvolvimento pode ser feito por um profissional da área da saúde, especialista em IAA, onde o próprio define os objetivos e metodologias de avaliação da terapia proposta, enquanto também desempenha a função de guia do animal. No caso da Educação Assistida por Animais, o processo deve ser documentado e avaliado por profissionais da Educação. As Atividades Assistidas por Animais são atividades que visam oportunidades motivacionais, educativas, recreativas e com benefícios educativo-terapêuticos para melhorar a qualidade de vida das pessoas envolvidas. Podem não ter objetivos específicos definidos, promovendo o encontro espontâneo com o animal.

Nas IAA, o animal pode desempenhar uma variedade de funcionalidades como o papel de reforçador de condutas/comportamentos, fonte de contacto físico, agente motivador, potenciador da aprendizagem, facilitador social, fonte de emoções positivas, potenciador da auto-estima e autoconfiança, estímulo multissensorial, promotor de afetividade e empatia, entre outros benefícios.

A CERCIOEIRAS apostou nas Intervenções Assistidas por Cães desde 2015, com o projeto "Terapeuta de cauda e palmo e meio", com a Técnica de IAA e Terapeuta Ocupacional Sara Espírito Santo. Este projecto foi co-financiado pela Fundação EDP e permitiu criar as condições físicas, materiais e formativas para a realização do mesmo junto da população do Centro de Atividades Ocupacionais.

A CERCIOEIRAS tem 2 cães de terapia, a Noa, (Golden Retriever) de 6 anos e a Cacau, (raça indefinida) de 5 anos. Para além destas cadelas que trabalham como co-terapeutas no projeto, contamos com mais 4 cadelas, residentes na CERCIOEIRAS e que também têm o seu papel algumas sessões.

SARA ESPÍRITO SANTO

Terapeuta Ocupacional e Técnica de IAA



Desde o início do projeto na CERCIOEIRAS, foram desenvolvidas sessões de AAA com um grupo de clientes, cujos objetivos são a promoção de momentos lúdicos, sensoriais e afetivos espontâneos, em contexto de sala de cada grupo, onde participam os clientes que demonstram motivação e interesse no contato com os cães. Na vertente de TAA, foram selecionados os clientes que demonstraram maior interesse em participar nas sessões e que igualmente beneficiariam das mesmas, em termos de melhoria da sua autonomia, aquisição de competências motoras, sociais, comportamentais e afetivas.

Os benefícios dos cães circularem pelos diferentes espaços da CERCIOEIRAS é visível nos clientes da CERCIOEIRAS e seus colaboradores, através dos sorrisos, do contato afetivo, da comunicação, do respeito e empatia entre espécies.

**“V**er as notícias fazia-me muita impressão – pessoas a morrer, ambulâncias por todo o lado, os hospitais cheios, as escolas fechadas, tudo está fechado (teatros, cinemas, cafés...). Não houve a mesma liberdade, nem a mesma descontração. Estamos sempre a desinfetar tudo, para ficar tudo limpinho.” – *Nuno Cabral*

**“F**oi um ano triste. Não podia ver a minha família. Eu ouvia as notícias e sabia tudo o que se passava no país e no mundo. Fez-me sentir um vazio muito grande. Apesar de tudo, no Verão fiz algumas atividades de que gosto, como por exemplo ir à praia” – *Fernando Afonso*

**“N**ão poder sair de casa ou da CERCIOEIRAS foi o mais difícil.” – *Adiela Sousa*

**“P**ara mim, foi difícil não podermos fazer visitas aos sítios de que gostamos, mas tivemos de nos aguentar. Tínhamos, e temos, de ter cuidado com tudo. Não poder ver a nossa família também foi complicado, tivemos de aceitar, esperando que isto tudo passasse, e esperar o melhor possível. Sinto esperança que tudo volte ao normal. Tivemos de nos habituar a utilizar máscara. E tive pena de mudar de sala no CAO e não estar com os meus colegas e colaboradores habituais. Tenho saudades.” – *Ana Filipa*

**“S**enti falta de pintar. E de deixar de trabalhar no bar de que eu gosto tanto. Às vezes ficava triste.” – *Nelson Monteiro*

## CARE FOR CARING COM BALANÇO POSITIVO

É com grande satisfação e apreço que o Conselho de Administração da CERCIOEIRAS comunica que se obteve um valor de donativo global de 1930€.

Apesar de não termos atingido o objetivo final para aquisição de 2 banheiras macas, o valor angariado, permitiu a aquisição de 1 equipamento, para a Unidade Residencial, melhorando a prestação dos nossos serviços de cuidados de higiene e diminuindo as dificuldades do banho assistido.

Obrigada à plataforma GivingTuesday, onde inserimos a nossa campanha, lançada no dia 1 de dezembro 2020, e a todos os que se juntaram a este movimento, onde a solidariedade foi a palavra de ordem.

MAFALDA DINIZ

Técnica de Comunicação e Marketing



**BANHEIRA MACA  
HIDRÁULICA**  
ESTE EQUIPAMENTO  
DIMINUI AS DIFICULDADES  
DO BANHO ASSISTIDO.  
VAI ASSEGURAR O  
CONFORTO E SEGURANÇA  
PARA UMA MELHOR  
PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS  
DE CUIDADOS DE HIGIENE



## EXERCÍCIO E SAÚDE PARA UMA VIDA FELIZ

A saúde é um dos pilares fundamentais de uma vida feliz e pode dividir-se nas vertentes física e mental, sendo que uma é indissociável da outra. Como tal, para estarmos bem psicologicamente a nossa saúde física deve ser preservada, e para estarmos bem fisicamente a nossa integridade psicológica é fundamental.



Partindo deste pressuposto, o exercício é um dos "instrumentos" mais importantes (a par da alimentação) para melhorarmos ou mantermos a nossa saúde com qualidade. O exercício incide diretamente sobre o nosso corpo, mas é, como vimos, automaticamente transposto para a nossa

saúde mental. Existem uma série de efeitos benéficos que o exercício promove no nosso corpo, através da libertação de endorfinas e outras hormonas. Exemplos dos seus efeitos são: a melhoria da memória, concentração e do humor; o aumento da resistência, e da disposição física e mental; os efeitos no nosso sistema imunitário e cardiorrespiratório; o efeito anti envelhecimento (pela ação de redução de radicais livres). Em suma, o exercício promove uma melhoria da qualidade de vida.

São evidenciados grandes benefícios com a prática desportiva por pessoas com deficiência, destacando-se, a reabilitação física, psicológica

DUARTE CORREIA

Técnico de Reabilitação Psicomotora - TRPm

MAFALDA ROQUE

Técnico de Reabilitação Psicomotora - TRPm

e social, a melhoria geral da aptidão física, ganhos na independência e autoconfiança para a realização de atividades da vida diária, além de uma melhoria do autoconceito e da autoestima.

Desta forma, o Exercício para a Saúde, assume-se de particular relevância na intervenção, na CERCIOEIRAS. São diversas as atividades nas quais procuramos potenciar estes efeitos benéficos: as Caminhadas (internas e externas), a Natação e os ginásios de condição física. Nestes últimos conseguimos aferir em termos quantitativos as evoluções dos nossos clientes, nas respostas ao exercício através de equipamento específico: passadeira e remos. Estes equipamentos permitem-nos obter dados, como o tempo de permanência na atividade (endurance) e o ritmo a que o exercício é realizado, para que possamos adaptar a intervenção a cada pessoa, sendo desta forma criado um plano individualizado de exercício. Por outro lado também são avaliados parâmetros físicos e fisiológicos que nos ajudam a compreender as necessidades da cada pessoa. São eles: A idade, o peso e o Índice de Massa Corporal (IMC), a Pressão Arterial (PA) e Frequência Cardíaca (FC) pré, peri e pós exercício.

Conjugado com uma alimentação equilibrada o Exercício promove, em última análise, a qualidade de vida dos nossos clientes!

