



Centro Social Paroquial de Atalaia, IPSS  
Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Creche

# Crescer Solidário

## Sorrisos: partilhar a vida

Sorrisos, que despontam da ternura de um olhar confiante, translúcido, que brotam da alma, dão um sabor novo ao dia, mesmo com o calor e, porque não, por causa dele.

Um olhar, com alma rejuvenescida, pelo carinho, é lugar de encontro, de segredo, de felicidade.

Partilhamos a vida, com a vida nova que nos vem da esperança. É este o tempo fresco que anseia a Primavera.

É o sorriso da fé, que nos alimenta o olhar, o coração de quantos nos esperam ao rodar a página com a certeza da vida nova em Jesus. Ele ressuscitou, é a alegria da nossa primavera.

Damos felicidade quando sorrimos e animamos os sorrisos dos outros. Aprendemos a felicidade quando

descobrimos que o nosso dia não acaba, porque fazemos muitos sorrirmos, hoje e amanhã. É esta a raiz da nossa esperança.

A nossa felicidade, que dura, dura e dura mais, porque olhamos para Jesus que na sua paixão nos mostra o caminho da vida, na sua ressurreição.

Crianças, pais e avós, todos somos convidados a fazer da felicidade dos outros, pela doação do nosso tempo e vida, o anúncio de vida melhor, na transmissão da confiança na ressurreição de Jesus, que será também a nossa, para felicidade plena.

Vivamos este tempo, com a alegria e alma renovada, para mais profundamente celebrarmos a Páscoa, passagem para a vida, cheia de felicidade, porque em plenitude.



Pe. Luciano Oliveira  
Presidente do CSPA

## Centro de Dia e Creche de Atalaia



### Próximas atividades

*“Quando se é velho, é preciso ser mais ativo do que quando jovem.”*

*Goethe, Johann*

Este é o grande lema que procuramos que aconteça diariamente no Centro Social Paroquial de Atalaia e, para isso, programamos ao pormenor todas as atividades em que os nossos utentes participam.

É necessária criatividade e, muitas vezes, a sabedoria para conseguir a adesão e o agrado de todos e é isso que nos move diariamente.

Assim, para o próximo trimestre temos planeado:

- 21 de Março – dia da árvore e dia da poesia
- 15 de Março – Via sacra e celebração da Eucaristia
- 10 de Abril – Festa da Primavera em conjunto com as demais IPSS dos concelhos próximos.

No Centro de Dia temos outras atividades, abertas aos utentes do SAD como as massagens às 2ª feiras à tarde, a Ginástica à 2ª de manhã, a estimulação cognitiva às 6ªs de manhã e a expressão musical com as crianças da creche à 3ª de manhã!



A Diretora Técnica  
Dr.ª Fátima Rodrigues

- 20 de fevereiro – visita à rádio local de Torres Novas;
- 08 de Março – comemoração do dia da Mulher;
- 19 de março – comemoração do dia do pai;

### Nesta edição:

|                    |   |
|--------------------|---|
| Institucional      | 2 |
| Centro de Dia      | 3 |
| 2017 em revisão    | 4 |
| Creche             | 5 |
| Alzheimer          | 7 |
| Utente em destaque | 8 |

## Os momentos de lazer numa equipa

Uma equipa de trabalho saudável necessita de momentos de diversão e entusiasmo, fora do local habitual de trabalho pois assim motiva-se e fomenta-se a produtividade quer no tra-

balho individual quer no trabalho de equipa. Como já falámos noutras edições o Centro Social Paroquial de Atalaia procura proporcionar esses momentos.

Um desses momentos, já tradição na instituição, é o jantar de natal. Este ano visitámos a Adega Ribatejana na Golegã.

Direção, colaboradores e voluntários, num ambiente

informal e descontraído partilharam momentos de emoção, de alegria e boa disposição.

*A Diretora Técnica  
Dr.ª Fátima Rodrigues*



Jantar de Natal



Jantar de Natal



Boa disposição



A voluntária Ana Guita

## Atividades de animação

Existem diversos tipos de animação utilizada nos centros de dia, desde cognitiva, motora de desenvolvimento pessoal e social, expressão plástica, expressão dramática entre outras. A pintura, integrada na animação cognitiva, é uma atividade pela qual que os nossos utentes têm desenvolvido um enorme gosto. A pintura na ter-

ceira idade pretende estimular a criatividade, a memória, a integração social, a atividade cognitiva e motora, bem-estar e ânimo, favorece a autoestima e a autonomia de atividade diárias, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida.

Muitas vezes na pintura as cores, formas, texturas e as

misturas libertam a criatividade adormecida de qualquer pessoa. Muitos idosos relembram desenhos que trazem uma grande sensação de prazer e alegria.

No serviço de apoio domiciliário estas atividades são muito utilizadas e visam estimular quem está nas suas casas, muitas vezes

entregues à televisão. Com os exercícios que enviamos semanalmente procuramos combater um pouco este isolamento.



A Animadora Solange Sá



Atividade de pintura



Trabalho realizado por utente de SAD

## 2017 em revisão

O ano de 2017 foi recheado de boas atividades, passeios, grupos musicais, atividades com as crianças, toda uma série de bons momentos que recordamos.



## Creche



### Ser Pais

Ser pais é algo maravilhoso, mas muito desafiante. O momento em que temos de escolher uma creche onde deixar o nosso filho é sem dúvida uma das primeiras grandes decisões que temos de tomar. Sabemos a importância de ficar num local com qualidade, onde receba os cuidados básicos, mas também onde existam técnicos disponíveis para ele se vincular. Desde que deixámos o nosso bebé na nossa

creche foi exatamente isso que sentimos: um grupo de pessoas preocupadas em nos ouvir, em conhecer as nossas expectativas e preocupações e em responder às mesmas. Logo desde o início, a forma como fomos recebidos no dia da primeira visita pela educadora Marisa transmitiu-nos a confiança necessária, que foi determinante para a nossa escolha. Claro que no primeiro dia em que fomos levar o nosso bebé à creche a angústia era grande. Ter de o deixar com pessoas que ele não conhecia, como nunca tinha acontecido antes, foi muito difícil, mas felizmente tudo correu bem.

Acreditamos que tivemos sorte, o nosso filho é bastante sociável por isso adaptou-se muito bem, mas cer-

tamente também tivemos sorte nas pessoas que estavam aqui para o acolher e para nos tranquilizar. Não nos podemos esquecer da ansiedade que sentíamos e de como no final do dia há sempre da parte da Ana e da Teresa a preocupação de nos transmitirem como correu o dia salientando os aspetos positivos e claro informando-nos de algo que possa ter corrido não tão bem.

Vários aspetos nos deram segurança sobre a escolha da nossa creche, para além da manifesta felicidade dele quando o deixamos, verificarmos como a progressão do seu desenvolvimento foi acontecendo, fazendo aquisições novas a uma grande velocidade! Como todos os pais esperam.

Para nós todos os colabora-

dores da creche e em especial a Ana e a Teresa são uma extensão da nossa família, sempre disponíveis para o nosso filho e para nós pais. A disponibilidade de todos não se esgota no dia-a-dia, estando sempre disponíveis para colaborar em atividades fora do horário ou ao fim de semana, que são muito importantes para promover o envolvimento da família e uma boa relação "escola" - família. Queremos também aproveitar esta oportunidade para agradecer o profissionalismo e o empenho de todos os colaboradores da creche pela forma como cuidam do nosso bebé e de todas as crianças. Obrigado!

*Milene e Miguel  
(pais do Afonso)*



Para manter a tradição, o nosso centro festejou mais um Natal em boa companhia. A nossa festa realizou-se no dia 16 de Dezembro de 2017 e contou com a presença das nossas crianças e dos nossos idosos, bem como as suas famílias e amigos.

As crianças desde o início mostraram o seu espírito natalício numas apresentações cheias de motivação e alegria, com alguma vergonha à mistura.

Os nossos idosos mostraram toda a sua energia e boa

disposição numa coreografia ritmada e divertidíssima ao som do "Despacito". Muita garra para mostrar aos mais novos que a idade é só um número.

Para além das apresentações do centro contámos também com a magia e diversão de Baú Mágico. Muitas brincadeiras, com a ma-

gia e a música a animar a "malta".

Este ano tivemos ainda uma apresentação especial dos pais. Um teatro com uma história marcante de uma pequena árvore que só queria um pouco de carinho.

Depois do teatro tivemos ainda a chegada do Pai Natal, que muitos sorrisos ar-

rancou aos nossos meninos. Desde já, um grande agradecimento à comissão de pais "Os Melgas", pela organização e participação, tanto do teatro como da "chegada" do Pai Natal. As colaboradoras também não se deixaram ficar atrás e cantaram e, acrescento, encantaram com um single original "O Pai Natal chegou...".

No final um convívio com lanche partilhado entre todos.

Uma festa que esperamos que tenha enchido de orgulho e alegria, os corações de pais, filhos e familiares.

*Ed. Tânia*



CSPA



### Comissão de Pais "Os Melgas"

No início deste ano letivo a direção e as educadoras acharam por bem convidar os pais a criar uma comissão de pais a fim deste se envolverem mais no funcionamento e atividades da instituição. Foi decidido isto uma vez que havia alguns

pais vontade de participar mais.

Este grupo foi criado com representantes das três salas da creche de modo facilitar a sua organização ou até fazerem-se representar junto da instituição.

O nome escolhido para a comissão foi "Os melgas" na primeira reunião entre direção, educadoras e representantes dos pais.

Esta comissão tem como objetivo participar nas atividades/ festas organizadas pela instituição, dar ideias de atividades/ eventos a fazer em conjunto com a

instituição, ajudar na promoção da Instituição e também colaborar na angariação de fundos para aquisição de materiais ou melhorar espaços.

A comissão deste ano letivo tem como objetivo principal colaborar no melhoramento do parque exterior a fim de ser mais acolhedor para as crianças brincarem.

Os Melgas já mostraram algum trabalho nomeadamente na organização do Magusto (11 de Novembro de 2017), na participação na Festa de Natal (16 de Dezembro de 2017) com um

pequeno teatro em sombras chinesas e com o Pai Natal, bem como já planearam uma nova atividade com data a definir.

É importante a participação de todos os pais e não só dos pais que dão o rosto à comissão de pais.

Um agradecimento especial a toda a comissão pelo esforço que tem feito para realizar as atividades para os seus filhotes mas também para as restantes famílias e instituição.

*A Educadora  
Marisa Silva*



*Creche de Atalaia*

## Doença de Alzheimer

### Questões:

#### Como caracteriza a doença de Alzheimer?

Esta doença está interligada com a demência, que resulta na decadência progressiva da capacidade mental, afetando a memória, a concentração e a capacidade de aprendizagem.

#### Como define o papel do cuidador de um doente com Alzheimer?

O papel do cuidador é de extrema importância na vida do doente, requer muito dispêndio de tempo e energia. Tornando-se por vezes desgastante quer a fisicamente como psicologicamente.

#### Quais as principais dificuldades que enfrenta ao longo do dia?

As minhas principais dificuldades são:

- Conciliar os meus horários de trabalho versus cuidar do doente,
- Aumento da sobrecarga física e emocional.

#### Quais as emoções / sentimentos que experimenta ao longo do contato com o seu familiar?

Inicialmente foi-me difícil lidar com a doença do meu familiar, contudo com o avançar do tempo começo a ter noção da grande utilidade que tenho para o ajudar nesta luta.

#### Quais as vantagens de um centro de dia, para os doentes?

Um doente com esta doença requer cuidados redobrados, que consegue adquiri-los nos centros de dia. Aí o doente tem ao seu dispor uma equipa multifacetada, que através das diversas atividades que realizam, ajudam o doente a estimular-se intelectualmente e fisicamente.

Esta imagem fala por si, como é útil o centro de dia...

#### Acha que deveriam existir centros de dias específicos para doentes de Alzheimer? Porquê?

Penso que sim, devido a ser uma doença neurológica com diversas fases de evolução e sintomas.

#### Considera que existe um esclarecimento da sociedade relativamente a esta doença? Se respondeu não, o que acha que poderia ser feito?

Sim, atualmente existe muita informação sobre a doença.

#### Em termos de apoios estatais considera que são suficientes? Se não, que apoios seriam necessários?

Os apoios estatais nunca são suficientes, porque nem todos os doentes têm apoios médicos e sociais idênticos. Sendo assim, o estado poderia ajudar com melhores participações ao nível dos medicamentos, bem como na isenção das taxas moderadoras e mais apoios sociais.

*Luís Sousa  
(Filho de utente de Centro de Dia)*



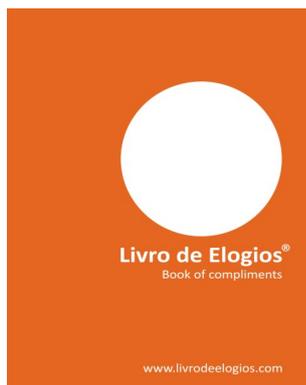
## Em destaque

A Wilma Monteiro Costa nasceu há 59 anos no estado de Goiana, no Brasil. Está em Portugal desde 1999 tendo vindo com o irmão em busca de trabalho e me-

lhores condições de vida. Mais tarde trouxe o filho para Portugal, tendo-se fixado no Montijo onde trabalhou na venda de roupa e numa fábrica de carnes. Em 2012 teve um AVC e voltou

para o Brasil, no entanto, em 2014, após ter piorado, voltou para Portugal tendo ficado a viver com o filho e a Nora no Entroncamento. No centro é a utente mais nova e aprecia todas as ativida-

des sobretudo o jogo de dominó. Um sonho é ganhar a lotaria e passar o tempo a viajar entre Portugal e o Brasil.



## Aniversários do trimestre

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 24 outubro    | António Bernardino |
| 26 outubro    | Isolina Ferreira   |
| 8 de novembro | Alice Borges       |
| 27 novembro   | Moisés da Silva    |
| 2 dezembro    | Joaquim Patrício   |
| 4 dezembro    | Armando Silva      |
| 5 dezembro    | Lurdes Ribeiro     |
| 01 janeiro    | Belmira Carvalhosa |
| 03 janeiro    | Silvina Vital      |
| 11 janeiro    | César Amaro        |
| 26 janeiro    | David Valente      |
| 29 janeiro    | Maria Patrocínio   |

## HORÁRIOS

### SECRETARIA

Manhã 09H30 - 12H30

Tarde 14H30 - 19H00

### CENTRO DE DIA

09H00 - 17H00

### CRECHE

07H30 - 19H00

### ATENDIMENTO DIRETORA TÉCNICA

14H30 - 16H00

### VISITAS AOS UTENTES DO CENTRO DE DIA

14H30 - 16H00

# www.cspatalaia.net

<https://pt-pt.facebook.com/CSPA.CDCRA>



<https://www.facebook.com/crechecspatalaia>

Centro de Dia e Creche de Atalaia

Rua Fernando Moura Aparício, n.º1  
2260-049 Atalaia VNB

Tel: 249 719 149

Fax: 249 710 016

geral@cspatalaia.net