

EDUCAR, CUIDAR E APOIAR



CAROS LEITORES,

Apresentamos com orgulho mais uma edição da nossa revista anual Educar, Cuidar e Apoiar, um espaço de partilha, reflexão e memória do trabalho desenvolvido ao longo do último ano letivo nas diferentes respostas sociais da nossa Instituição.

Esta edição reúne artigos de atividades, de experiências, de projetos e de outros temas de interesse que refletem o nosso compromisso diário com as pessoas, em todas as fases da vida, da infância à idade sénior, incluindo o acompanhamento a pessoas com deficiência e o apoio às famílias. Cada artigo aqui presente traduz o esforço, a dedicação e o profissionalismo das nossas equipas, bem como o envolvimento ativo dos utentes, famílias e parceiros.

Num contexto social em constante mudança, continuamos a acreditar que cuidar é mais do que prestar um serviço: é escutar, acompanhar, respeitar e construir relações humanas significativas. É neste espírito que desenvolvemos o nosso trabalho quotidiano, procurando respostas cada vez mais inclusivas, inovadoras e centradas na dignidade de cada pessoa.

Esta revista é, por isso, mais do que um simples registo de atividades. É o reflexo de uma comunidade viva, solidária e comprometida com o bem-estar coletivo. Aqui encontrará histórias de superação, aprendizagens partilhadas, momentos de alegria e desafios que nos impulsionam a fazer melhor.

A todos os que caminham connosco — colaboradores, utentes, famílias, voluntários e parceiros — o nosso sincero agradecimento. A confiança que depositam em nós é a nossa maior motivação.

Desejamos-lhe uma boa leitura e que estas páginas inspirem a continuar a construir uma sociedade mais justa, humana e inclusiva.

ÁRVORE FRONDOSA!



Quem planta uma árvore de fruto sente alegria em vê-la crescer e, se possível, dar frutos!

Quem está no alicerce do Centro Social Paroquial de Ribeirão alegra-se com o seu desenvolvimento!

O CSPR tem vindo a realizar um processo de renovação da sua identidade institucional, reafirmando o compromisso com a comunidade e projetando-se para o futuro. Esta transformação traduz-se na atualização da identidade visual da marca CSPR, que se apresenta agora com um novo logotipo, uma manifestação simbólica de uma nova era, em continuidade com mais de três décadas de história, sustentada em alicerces firmes e sólidos, mas também atenta ao progresso e às exigências dos tempos atuais e vindouros.

A escolha da oliveira como elemento central da nova identidade não é casual. Trata-se de uma árvore que atravessa séculos, símbolo de paz e abundância, capaz de produzir frutos em grande quantidade e de resistir ao tempo. O verde, cor predominante, representa o estado maduro da Instituição, após um longo processo de crescimento marcado por momentos de transformação, refletindo

a essência de um amor solidário que se expressa em diferentes tonalidades. O ramo de oliveira com sete folhas traduz, de forma visual, as respostas sociais e os valores que o CSPR coloca ao serviço da comunidade.

Esta renovação reafirma a missão da Instituição: educar, cuidar e apoiar as pessoas ao longo da vida. Em poucas palavras, trata-se de humanizar o serviço prestado, seja na educação, no cuidar ou no apoio social, procurando chegar ao maior número de pessoas e reforçar a proximidade com todos os que confiam na nossa Instituição.

A marca CSPR afirma a sua relevância no mundo atual através de uma presença dinâmica nas redes sociais, complementada por vídeos que revelam o lado humano da organização. Registos fotográficos mostram rostos, gestos e momentos que revelam o lado humano da nossa missão e estamos também presentes em ações de publicidade em diferentes meios: imprensa, rádio e online, reforçando assim e ainda mais a proximidade com a comunidade. Este reposicionamento é ainda fortalecido pela organização de eventos internos e abertos à comunidade, que promovem a partilha e consolidam laços; pela renovação da frota de viaturas já com a nova imagem; pelo lançamento de um site moderno e funcional, que reflete a nova identidade e facilita a comunicação e pela atualização da revista anual da Instituição, que acompanha este processo com um design renovado e alinhado com a nova marca.

Contamos com a ajuda de amigos e colaboradores do CSPR para este trabalho de *rebranding* que tem permitido ao CSPR reforçar a sua ligação à comunidade, consolidar parcerias e criar novas conexões com *stakeholders*, garantindo que a Instituição se mantém fiel às suas raízes, mas preparada para enfrentar os desafios do futuro.

Assim, vamos continuando a crescer com o desejo firme de que o CSPR seja cada vez mais uma “Árvore frondosa” que abriga à sua sombra pessoas mais necessitadas de apoio e de cuidados.

Mons. Manuel Joaquim Carvalho Fernandes
Presidente do CSPR



“EM CADA MÃO,
UMA HISTÓRIA.
EM CADA FOLHA,
UM NOVO CAPÍTULO.”

AUTOR DESCONHECIDO





FLORIDADE

O Centro Social de Ribeirão lançou o projeto Florldade, uma iniciativa inovadora que está a transformar a forma como se vive o envelhecimento no concelho de Vila Nova de Famalicão. Mais do que um espaço de cultivo, Florldade é um convite à participação ativa, ao bem-estar e à construção de laços comunitários entre a população sénior do nosso concelho.

Inspirado na experiência da Horta Acessível, o projeto aposta numa estufa hidropónica adaptada, onde o cultivo de flores se torna acessível, seguro e terapêutico, mesmo para pessoas com mobilidade reduzida. A estufa já está instalada e as primeiras rosas em sistema de sacos começam a dar cor e vida ao espaço, simbolizando o florescer de novas oportunidades.

Os beneficiários diretos incluem não só novos participantes, mas também os utentes das respostas sociais da terceira idade do CSPR, ampliando o impacto positivo desta iniciativa.

Neste percurso, o voluntariado terá um papel essencial. Pretende-se envolver voluntários que, com a sua dedicação e conhecimento, possam enriquecer as atividades e reforçar o espírito comunitário que sustenta o projeto. A Direção do CSPR reconhece que o voluntariado é fundamental para a sustentabilidade e humanização da Instituição e, para este projeto, será um verdadeiro motor de transformação social. Está previsto o contributo de voluntários em diferentes áreas, incluindo floristas que irão dinamizar

formações na arte dos arranjos florais, valorizando competências e criando experiências significativas para os idosos.

Florldade visa promover atividades que estimulam a autonomia funcional e cognitiva, previnem a fragilidade física e emocional, incentivam a saúde mental e reforçam o sentimento de pertença através da criação de redes de apoio pessoais e comunitárias. Cada momento de cultivo, colheita ou arranjo floral é pensado para valorizar competências pessoais e sociais, retardar a institucionalização e fortalecer o papel ativo dos idosos na comunidade.

Mais do que jardinagem, Florldade é também uma proposta de sustentabilidade social e emocional. Ao integrar práticas terapêuticas, criativas e voluntárias, o projeto contribuirá para a igualdade de oportunidades, para a promoção da independência e para a integração ativa na sociedade.

Com cada flor que nasce, crescerá também a esperança de um futuro mais inclusivo, onde os idosos sejam reconhecidos como protagonistas da sua própria história. É, desta forma, um exemplo inspirador de como o envelhecimento pode ser vivido com dignidade, participação e alegria, contando com o apoio solidário dos voluntários que se venham a juntar a esta causa.

Teresa Santos
Diretora-Geral

ESTIMULAR O CORPO E A MENTE



No Lar Santa Ana, as atividades de desenvolvimento pessoal, têm um papel essencial na promoção do envelhecimento ativo e na melhoria da qualidade de vida dos utentes.

Estas atividades são pensadas para responder às necessidades e interesses de cada pessoa, proporcionando momentos de prazer, estimulação e partilha. Através de atividades como os jogos de estimulação da memória, das sessões de música, dos trabalhos manuais, da ginástica, da culinária e dos momentos de convívio, os idosos são incentivados a manter as suas capacidades cognitivas e emocionais, reforçando a autonomia, a autoestima e o sentido de pertença.

Consideramos igualmente as visitas das famílias como parte integrante destas atividades de desenvolvimento pessoal, estimulando e valorizando o contacto intergeracional e afetivo. Estes momentos de proximidade fortalecem os laços familiares, promovem a comunicação e contribuem para o bem-estar emocional dos utentes.

4 - CSPPR





A prática regular destas atividades contribui também para retardar o declínio associado à demência, estimular a comunicação e promover o bem-estar geral. Mais do que simples ocupações, são oportunidades para redescobrir talentos, criar laços e fortalecer a confiança em si próprios.

Para nós equipa cada atividade é pensada para valorizar a história e as capacidades de cada utente. Pequenos gestos de participação e partilha têm um impacto enorme na alegria e motivação nos utentes.

Investir em atividades de desenvolvimento pessoal nas Estruturas Residenciais para Idosos é investir em qualidade de vida, autonomia e felicidade. Não se trata de preencher o tempo, trata-se de dar sentido ao tempo vivido, promovendo um envelhecimento com propósito, partilha e alegria.

Mais do que um espaço de cuidados, o Lar Santa Ana é um espaço de vida, de afeto e de significado, onde cada dia é uma nova oportunidade de descobrir, sentir e sorrir.

Lígia Alves
Diretora Técnica

Isabel Oliveira
Educadora Social

Ana Margarida Correia
Técnica de Animação Sociocultural

FORTALECER LAÇOS

A participação da família no Centro de Dia é essencial para o bem-estar dos idosos e para a qualidade do serviço. A nossa missão vai além dos cuidados básicos, procurando garantir segurança e motivar os seniores para uma participação ativa em atividades de desenvolvimento pessoal. O convívio social fortalece laços entre utentes e colaboradores, e o CSPR valoriza o envolvimento das famílias na dinâmica da resposta social.

A presença da família não é apenas simbólica: é uma estratégia que assegura a continuidade dos vínculos afetivos e reforça o sentimento de pertença, prevenindo o isolamento. Quando acompanham os idosos nas atividades, demonstram interesse pelas suas vivências e conquistas, mesmo as mais simples. Este apoio emocional tem impacto direto na saúde mental, promovendo equilíbrio e bem-estar.

O convívio entre famílias, colaboradores e cuidadores permite uma abordagem mais personalizada. A partilha de informações sobre hábitos e preferências ajuda a criar atividades significativas e adequadas ao perfil de cada utente. Esta parceria fortalece a confiança e promove uma resposta mais humanizada e eficaz.

O Dia Internacional da Família, celebrado a 15 de maio, é uma oportunidade para refletir sobre a sua importância em todas as fases da vida. Nesta data realizamos IDOSOS SEM FRONTEIRAS, atividade muito apreciada pela participação conjunta das famílias dos utentes do Centro de Dia e também das famílias do Serviço de Apoio Domiciliário. Inclui jogos motores, estimulação cognitiva e momentos musicais, sempre com foco no divertimento, convívio e partilha de emoções, promovendo uma disputa saudável entre os participantes.





O Serviço de Apoio Domiciliário é fundamental para garantir qualidade de vida de pessoas idosas, doentes ou em situação de dependência, permitindo que permaneçam no seu ambiente familiar. Neste contexto a família desempenha um papel essencial, não só como suporte emocional, mas também como parceria ativa no cuidado diário.

Ao longo do ano, os utentes desenvolvem trabalhos artesanais que são expostos e vendidos. Estas iniciativas são igualmente abertas às nossas famílias, que são convidadas a visitar-nos, conhecer os trabalhos e adquirir peças a preço simbólico. Assim, promovemos competências como realização, motivação e autoestima, reforçando a interação destas famílias com o CSPP.

Sentimos que a presença da família nas nossas atividades é indispensável. Investir nesta relação é investir na dignidade e no envelhecimento ativo, traçando um caminho promissor para uma vida plena e integrada.

Marisa Arnaud
Diretora Técnica

Sofia Oliveira
Animadora Cultural

Isabel Oliveira
Educadora Social

MOMENTOS INTERGERACIONAIS

Os momentos intergeracionais promovem a convivência e a troca de experiências entre pessoas de diferentes idades, criando pontes entre gerações e fortalecendo laços sociais e afetivos. No CSPR, os encontros entre crianças/jovens e adultos/idosos em projetos culturais, educativos ou de lazer, estimulam a aprendizagem mútua, valorizando a sabedoria e as histórias de vida dos mais velhos e incentivando a criatividade e a energia dos mais novos.

Além de combater o isolamento social, estes momentos contribuem para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo dos envolvidos, construindo uma sociedade mais solidária, integrada e inclusiva.





“O ENCANTO DA
NATUREZA,
ESTÁ NA FELICIDADE
DE UMA CRIANÇA”

EQUIPA PEDAGÓGICA





ESTIMULAÇÃO SENSORIAL NO PRIMEIRO ANO DE VIDA





O primeiro ano de vida representa uma etapa de descobertas intensas. Cada som, textura, luz e movimento constitui um convite para explorar o mundo. A estimulação sensorial, quando pensada de forma intencional e respeitosa, contribui para que o bebê construa aprendizagens sólidas e desenvolva uma relação de confiança com o meio e com as pessoas que o rodeiam.

Nas pedagogias participativas, a criança é vista como sujeito ativo, competente desde o nascimento. Participar significa poder escolher, iniciar uma ação e ser escutado. Mesmo antes de falar, o bebê comunica através do olhar, do gesto e da expressão corporal.

O movimento é uma das primeiras formas de exploração sensorial. O bebê conhece-se a si próprio mexendo o corpo, esticando as mãos para alcançar objetos, sentindo diferentes apoios e posições. Quando respeitamos o movimento do bebê, evitamos posições forçadas, equipamentos que limitem a mobilidade ou intervenções excessivas no esforço natural do bebê. Esta confiança tem um impacto direto na autonomia. A criança aprende a cair, levantar, equilibrar-se e superar desafios com iniciativa própria. Cada conquista motora traz também crescimento emocional, reforçando autoestima e perseverança.

EXPERIÊNCIAS SENSORIAIS OPORTUNIDADES DE QUALIDADE

Estimular não significa acelerar o desenvolvimento. O excesso de estímulos, sons e brinquedos pode provocar stress e desorganização sensorial. A prioridade é criar oportunidades ricas e tranquilas de contacto com o mundo.

Ao longo do ano, em contexto de Berçário, promove-se diferentes momentos que permitem ao bebê fazer explorações sensoriais que respeitam o seu ritmo, tais como tapetes com diferentes texturas, objetos naturais seguros, espelhos, músicas suaves, brincadeiras com água, exploração de luz e sombra.

É essencial que o bebê se sinta seguro e acompanhado emocionalmente. O desenvolvimento sensorial e motor está profundamente ligado ao vínculo afetivo. Cabe ao adulto observar com atenção, interpretando o que o bebê demonstra e respondendo de forma sensível. A criança aprende porque se sente acolhida, porque percebe que as suas iniciativas são valorizadas. A confiança construída no primeiro ano de vida torna-se um farol para todas as aprendizagens futuras.

Carla Cruz
Educadora de Infância
Berçários A

Sara Mesquita
Educadora de Infância
Berçários B

PEQUENOS LAÇOS, GRANDES ENCONTROS

O MOVIMENTO LIVRE DE CRIANÇAS
PEQUENAS EM CONTEXTO DE
CRECHE



Na Creche, os encontros espontâneos entre bebês e crianças surgem da curiosidade, do interesse pelo outro e da liberdade de brincar.

Refletir sobre a educação e o cuidado de crianças pequenas na creche é cada vez mais fundamental. Como observar as interações entre as crianças? Como essas interações afetam o seu desenvolvimento e aprendizagem? Qual o papel do adulto? A criança é competente e participativa nos diferentes contextos?

Numa época em que a Creche dos 0 aos 3 anos assume especial relevância na realidade educativa em Portugal, urge refletir sobre o cuidado, não meramente como um ato de rotina para suprir necessidades, mas perspetivando-o como um ato pedagógico de muita importância.

A pedagogia de Emmi Pikler, uma pediatra húngara conhecida pela sua abordagem revolucionária no cuidado de bebês e crianças pequenas, oferece um olhar profundamente respeitador sobre a infância. Pikler acreditava que a criança é competente desde o nascimento e que precisa sobretudo de tempo, espaço seguro e confiança para crescer de forma autónoma e segura. As crianças, desde o nascimento, são sujeitos ativos, potentes e competentes, que aprendem a observar e experimentar e que precisam de ter oportunidades para agir, experimentar, observar e crescer ao seu próprio ritmo.

No brincar espontâneo, as crianças aproximam-se, observam, partilham e criam relações autênticas, desenvolvendo-se ao seu próprio ritmo.



PRESENÇA QUE CUIDA, CONFIANÇA QUE LIBERTA

O adulto tem o papel de estar presente sem invadir: observar, escutar e apoiar sem controlar. A sua presença deve ser tranquila e sensível, oferecendo segurança sem limitar a iniciativa da criança, essencial para que a criança explore o mundo com confiança.

RISCO E LIBERDADE APRENDER COM O CORPO, COM O MUNDO, COM A AÇÃO

A aprendizagem, nos primeiros anos, nasce da ação. A criança experimenta e assim descobre relações de causa e efeito. São experiências simples, mas fundamentais, que despertam a curiosidade e organizam o pensamento. Com o tempo e com o apoio sensível do adulto, essa curiosidade vai-se aperfeiçoando e surgem perguntas, ligações, pequenas investigações. Estas experiências são as bases do pensamento científico, da criatividade e da capacidade de resolver problemas.

Quando os adultos, por medo ou excesso de proteção, não permitem que a criança enfrente pequenos riscos ou desafios, estão a limitar o seu crescimento. Experimentar, testar, errar e tentar de novo fazem parte da infância. É assim que a criança ganha confiança no seu corpo, aprende a medir os seus limites e desenvolve autonomia. O adulto deve estar por perto, atento, disponível e preparado para intervir se for preciso, mas sem impedir a iniciativa da criança.

“A criança aprende a confiar no mundo quando sente que o mundo confia nela.” (Emmi Pikler)

Na Creche, ao reconhecer os laços que nascem da brincadeira livre e ao valorizar a atividade autónoma da criança como motor do seu próprio conhecimento, estamos a valorizar o que há de mais essencial na infância: o direito de brincar, de se relacionar, de viver o tempo com verdade e com liberdade.

BIBLIOGRAFIA

Ministério da Educação/Direção geral de Educação (2024). Orientações Pedagógicas para a Creche.

Tardos, Anna (2014); *El Adulto Y El Juego Del Niño*; Editorial Octaedro, S.L.

Tardos, Anna de e Falk, Judit(2008); *Lóczy, Educación Infantil*; Editorial Octaedro, S.L.,

Sara Mesquita
Educadora de Infância
Creche Pequenos

SER QUEM EU QUISER!

DO JOGO DO FAZ-DE-CONTA ÀS PRIMEIRAS REPRESENTAÇÕES DRAMÁTICAS

O jogo do “faz-de-conta” é uma das atividades mais ricas da infância. Desde o berço, a criança imita sons e gestos, iniciando um processo de expressão que vai evoluindo, ao longo dos anos, para o jogo dramático. A criança começa a imaginar ser outra pessoa, um animal ou até um objeto, atribuindo vida e significado ao que a rodeia. Piaget (1964) designou esta atividade como jogo simbólico, destacando o seu valor para o desenvolvimento da imaginação e da personalidade. Ao brincar, a criança vive intensamente os papéis que assume, experimenta emoções e exercita a criatividade sem intenção de representar para o outro, mas por puro prazer e necessidade interior.

Leon Chancerel refere que o “faz-de-conta” é uma atividade espontânea e natural, permitindo à criança expressar sentimentos, usar a imaginação, desenvolver raciocínio e movimento e abstrair-se do real. É, assim, uma forma educativa que estimula fatores afetivos, cognitivos, sociais e motores. Ao transformar objetos e atribuir-lhes novas funções – o pau vira espada e a vassoura um cavalo – a criança torna-se criadora do seu próprio mundo. Por isso, o educador deve “fomentar nas crianças o estado de criação dramática”. Para tal, a nossa sala foi organizada de forma a oferecer estas oportunidades lúdicas, livres e espontâneas. A área da Casinha é a melhor forma de proporcionar às crianças a mais eficaz ajuda para promover o desenvolvimento equilibrado em todos os fatores da personalidade, favorecendo experiências criativas.





Segundo A. Sousa (1979), dos jogos de imitação aos jogos dramáticos, há um suceder de situações evolutivas, de que podemos estabelecer as seguintes fases: imitação simples, imitação com mímica, histórias sem palavras, início do diálogo e associação da fala à ação.



Entre os 2 e 3 anos, a criança imita gestos e emoções, usa sons, adere a acessórios e começa a representar histórias conhecidas através da mímica. O uso de objetos e roupas favorece a socialização e a relação com o educador, pois cria uma ponte entre o real e o imaginário. Esta forma de expressão pode ser efetuada individualmente pelas crianças ou em sessões de grupo.

Na nossa sala, a introdução de máscaras e acessórios de animais durante o Carnaval despertou o interesse das crianças para a representação. A história da "A Carochinha e o João Ratão" foi o ponto de partida para a grande aventura que ali se iniciava. A partir daí, o grupo evoluiu para a fase das "Histórias Sem Palavras" (Sousa, 1979), narradas pela educadora, mas com grande envolvimento das crianças. Novos adereços, cenários e personagens foram chegando, o que permitiram encenar também "Os Três Porquinhos" e "O Capuchinho Vermelho".

Estas experiências despertaram grande entusiasmo, autonomia e criatividade, desde a sua planificação à representação, onde juntos transformamos a nossa sala num espaço de descoberta e imaginação.

"Brincar é a atividade mais séria e importante na vida de uma criança." (A. Sousa, 2023)

BIBLIOGRAFIA

Sousa, A. (2023). Educação pela Arte e Artes na Educação. Edições Piaget.

Carla Cruz
Educadora de Infância
Creche Médios



É EM MOVIMENTO QUE TUDO ACONTECE

Uma sala cheia de crianças é barulho, riso e experiências. Perguntamos muitas vezes: porque não param quietas? Porque o corpo foi feito para se mexer – e o cérebro também aprende assim.

O movimento aumenta o ritmo cardíaco, melhora o fluxo sanguíneo e a oxigenação do cérebro, dando mais “combustível” para pensar, aprender e criar. Ao mesmo tempo, atividades que exigem coordenação e controlo motor desenvolvem atenção, memória e capacidade de resolver problemas.

O cérebro recebe informação dos sentidos e tem de a integrar com experiências anteriores: é assim que transformamos um cheiro a queimado e a visão de uma chama na decisão de nos afastar. O movimento organiza esta informação e ajuda a construir inteligência funcional.

Para além dos cinco sentidos, o sistema vestibular, no ouvido interno, dá-nos noção de equilíbrio e posição do corpo. Brincadeiras como baloiçar, rolar, saltar, dançar, trepar ou andar de bicicleta fortalecem este sistema e melhoram postura, coordenação e controlo do olhar – fundamentais para a aquisição da leitura.

O movimento é também chave no desenvolvimento emocional e social: nos jogos de grupo as crianças treinam comunicação, regras, gestão de frustrações e cooperação. Ao mexer-se, o corpo liberta endorfinas, reduzindo a ansiedade e promovendo bem-estar.

Pedir crianças quietas durante muito tempo é ignorar como o seu cérebro cresce. Quando exploram o parque, em desafio motor, parecem “apenas” brincar, mas estão a fortalecer o corpo, a inteligência e as competências emocionais e sociais. O corpo foi feito para se mover e é em movimento que aprendemos.

BIBLIOGRAFIA

GUERRA, Elisa, Sobre o que a escola falhou com os nossos filhos /e o que podemos fazer no futuro), Palestra realizada em: Education Summit, Guimarães, 11 de abril de 2025

NETO, Carlos, Libertem as crianças: a urgência de brincar e ser ativo. Lisboa: Contraponto Editores, novembro 2020

Vera Santos

Educadora de Infância | Diretora Técnica | Creche Grandes



A MAGIA DAS HISTÓRIAS NO PRÉ-ESCOLAR

SEMEANDO SONHOS E CONHECIMENTO



O Jardim de Infância é um espaço essencial para o desenvolvimento integral da criança, onde a aprendizagem ocorre de forma lúdica, afetiva e significativa. Nesse contexto, as histórias assumem um papel central como ferramentas pedagógicas completas, integrando emoção, fantasia e linguagem. Contar histórias vai além do entretenimento: é um ato educativo e humanizador, capaz de aproximar o imaginário infantil da realidade, moldar mentes criativas e promover o desenvolvimento de múltiplas competências.

A narração de histórias contribui diretamente para o desenvolvimento da linguagem e da comunicação, ampliando o vocabulário, a compreensão e a expressão das crianças. A repetição de frases e canções ajuda na memorização e no reconhecimento de padrões linguísticos, fundamentais para a alfabetização. Além disso, as histórias estimulam a escuta ativa e a participação, incentivando as crianças a fazer perguntas, dar opiniões e recontar narrativas.

O universo das histórias é também um portal para a imaginação e a criatividade. Ao mergulharem em enredos cheios de fantasia, as crianças desenvolvem o pensamento criativo, criam finais e constroem personagens e ambientes próprios. Paralelamente, muitas narrativas introduzem conceitos do mundo real, despertando a curiosidade e o desejo de aprender. Assim, a leitura torna-se ponto de partida para atividades práticas — como dramatizações, desenhos ou visitas temáticas —, tornando o processo educativo mais dinâmico e envolvente.

Outro aspeto essencial é o fortalecimento do vínculo afetivo. O momento da história, partilhado entre educadores, pais ou avós, cria um espaço de partilha e escuta que promove a segurança emocional e reforça a autoestima. Essa interação gera laços afetivos sólidos e um ambiente de confiança, favorecendo o bem-estar e a aprendizagem.

O educador tem um papel fundamental como mediador, dando vida às histórias através da voz, gestos e expressões. Ao envolver as crianças — incentivando-as a imaginar, prever finais e dramatizar —, transforma a narrativa numa experiência participativa e significativa.

Na sala de Jardim Pequenos, ao longo do ano letivo, foram realizadas leituras e dramatizações diárias, com a participação das famílias em atividades especiais, o que enriqueceu o processo educativo.

Em suma, as histórias no pré-escolar são instrumentos de formação integral, que despertam o amor pela leitura, fortalecem vínculos afetivos e desenvolvem a imaginação, a linguagem e o pensamento crítico. Promover o contacto com narrativas desde cedo é semear as bases para uma vida de aprendizagem contínua, sensível e criativa.

Paula Couto
*Educadora de Infância
Jardim Pequenos*





ERA UMA VEZ O HOMEM...

A EVOLUÇÃO DAS CORES
E DAS FORMAS





O ano letivo 2024/25 recomeçou com algumas vivências do projeto anterior. As brincadeiras e conversas sobre dinossauros estavam muito presentes. Organizada a sala, outras explorações foram feitas sempre com uma intenção de descobrir coisas novas. Ao longo do ano, várias foram as atividades que tinham sempre um denominador comum: as cores e as formas. Estas tiveram relevância no sentido em que procurámos que as crianças questionassem o porquê de determinado objeto, alimento ou figura tivesse uma cor, ao mesmo tempo que tentamos proporcionar a exploração de diferentes sensações. Esta atitude exploratória leva à necessidade de criar um local específico onde as crianças pudessem explorar materiais de outra forma. Surge, então, a “Mesa das Explorações” que proporcionou diferentes experiências.

À medida que o ano foi passando as crianças tomam consciência de que o homem conseguiu evoluir; descobriu as cores e conseguiu realizar com as mesmas, diversas construções magníficas, e que na sala isso também era possível. Também perceberam que com as cores e com as formas, o homem descobriu a arte, primeiro na fase primitiva com as pinturas rupestres, e ao longo do tempo, outros artistas, com obras de diferentes estilos. Desta forma as crianças conheceram obras de Kandinsky e Mondrian, dois artistas que recriaram quadros com cores e formas muito específicas.

Com estas vivências foi possível desenvolver a dimensão estética através de várias formas de arte, e de como esta é importante na formação do Homem; ao mesmo tempo que tomamos consciência que o homem é coautor de realizações fantásticas e que somos capazes de realizar tudo, basta acreditar e sonhar.

A festa de final de ano letivo procura dar a conhecer algumas vivências e projetos de sala. Esta divulgação é uma parte importante da Pedagogia do Projeto. Desta forma, em grupo, refletimos sobre todas as experiências vividas ao longo do ano e como iríamos mostrar isso num espetáculo. O grupo ficou entusiasmado com a possibilidade de haver homem das cavernas, cavaleiros, pessoas do Egito e os artistas Mondrian e Kandinsky. Percebemos que no fundo, falamos da evolução das formas e cores e de como o homem teve um papel preponderante nisso.

Inspirados na série “Era uma vez um homem”, que empolgou o grupo, surgiu então a nossa história: “Era uma vez o homem: a evolução das cores e das formas”.

Marta Dias
Educadora de Infância
Jardim Médios

COMO O TRABALHO DE PROJETO PODE TRANSFORMAR A APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

O cotidiano de uma sala de pré-escolar pode ser o ponto de partida para descobertas extraordinárias. Na sala Jardim Grandes, uma simples partilha sobre uma visita a uma estátua deu origem a um projeto — sempre com as crianças no centro da aprendizagem.

APRENDIZAGEM ATIVA E SIGNIFICATIVA

Na educação pré-escolar, não se trata apenas de ensinar conteúdos, mas de envolver as crianças numa aprendizagem ativa, significativa e orientada pelos seus interesses. Quando participam na escolha e execução de um projeto, os mais pequenos desenvolvem competências fundamentais: aprendem a tomar decisões, a resolver problemas, a colaborar e a respeitar as ideias dos outros.

APRENDER E DESCOBRIR... O MUNDO!





Além disso, estes projetos permitem integrar várias áreas do saber — da matemática às ciências, da linguagem às artes — promovendo uma abordagem interdisciplinar que espelha a complexidade e a riqueza do mundo real.

O INÍCIO DA VIAGEM DE SINES PARA O MUNDO

O projeto da sala Jardim Grandes (sala 5 anos) começou com a visita em família de algumas crianças à estátua de Vasco da Gama, em Sines. O entusiasmo gerado por essa experiência rapidamente contagiou o grupo. Outras crianças quiseram partilhar outros locais onde tinham estado e outras estátuas que tinham visto. Fotografias, memórias e curiosidade deram o mote para uma nova fase: a investigação.

Voltámos à figura de Vasco da Gama e fizemos novas pesquisas. A curiosidade sobre os navegadores e os descobrimentos levou-nos a explorar diferentes continentes, países e culturas.

CULTURAS, TRADIÇÕES E DIVERSIDADE

À medida que o projeto evoluía, o grupo mergulhou em diferentes tradições: como se vestem, dançam, comem e vivem as pessoas noutras partes do mundo? Este interesse natural permitiu-nos trabalhar a diversidade de forma sensível e contextualizada.

Falámos sobre as diferenças entre as pessoas, os lugares e as formas de viver. E esta reflexão ganhou ainda mais sentido com a visita, à nossa sala, de uma menina ucraniana e da sua família, que muito contribuíram para o nosso conhecimento e empatia por outras realidades ao partilhar tradições do lugar onde moravam.

UM FINAL CHEIO DE PARTILHAS

No final do ano letivo, quisemos partilhar com os pais e outros familiares um pouco do que aprendemos. Através da dramatização, mostramos como uma simples curiosidade pode crescer e transformar-se num projeto rico, integrador e memorável e cheio de conhecimento.

Projetos assim demonstram o poder da educação centrada na criança. Quando valorizamos os seus interesses e as envolvemos ativamente na construção do conhecimento, o resultado é uma aprendizagem mais profunda, relevante e duradoura — e, acima de tudo, mais feliz.

Mónica Sá
Educadora de Infância | Diretora Pedagógica
Jardim Grandes

BRINCAR E SOCIALIZAR

O MELHOR CAMINHO PARA APRENDER A SER FELIZ



Brincar é uma atividade universal, em todas as idades, tempos, culturas e circunstâncias da vida. É uma ferramenta de aprendizagem, que promove a autonomia, a liberdade de escolha, uma vida social ativa e mais reconhecimento de si e do outro. É através da brincadeira que se vão conhecendo diferentes conceitos, experiências, expectativas e necessidades de entender o outro: necessidade de socializar.

Esta atividade natural do ser humano desencadeia melhores aptidões académicas, assim como uma melhor adaptabilidade em diferentes situações da vida. Vários estudos comprovam que as crianças/adolescentes mais ativos têm melhores capacidades de aprendizagem e de concentração; isso a longo prazo, traduz-se numa maior probabilidade de sucesso. Brincar é uma atividade séria que, tal como consta na Declaração Universal dos Direitos da Criança, é um motor de desenvolvimento físico, sensorial, cognitivo, criativo e emocional da criança.

“Brincar desenvolve os músculos e as habilidades sociais, fertiliza a atividade cerebral, aprofunda e regula emoções, faz-nos perder a noção do tempo, proporciona um estado de equilíbrio, ajuda a lidar

com as dificuldades, aumenta a expansividade e favorece as conexões entre as pessoas. Ao brincar, ativamos o lado direito do cérebro, que está ligado à criatividade, à emoção, à imaginação, à intuição e à subjetividade”. (Neto, 2020)

Atualmente, existe uma extrema necessidade de Brincar e Socializar! É urgente substituir o contacto virtual pelo contacto real!

“Com a idade dela não me lembro exatamente do que fazia, mas tenho a certeza de que brincava na rua. A minha filha nunca brincou sozinha na rua. Anda de bicicleta sempre vigiada por um adulto. Eu ia a pé sozinho para a escola, com vizinhos da minha idade. O meu maior medo é perdê-la.” (Neto, 2020)

Não é no exterior ou na natureza que existe uma maior probabilidade de crianças/adolescentes se perderem, mas sim nos ecrãs e no isolamento que criam dentro das próprias paredes de suas casas. A socialização acontece quando a criança/adolescente adquire conhecimento social, desenvolve a sua personalidade, constrói a sua consciência moral e vai criando interações sociais com os seus pares. Nesta fase estão muito presentes a identidade individual, a consciencialização, o controlo das emoções, os conceitos, as dúvidas, as incertezas e as preocupações que se vão transformando.

No nosso contexto de Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) privilegiamos e promovemos contextos favoráveis à brincadeira e à socialização. Entre jogos, estruturas, cantinhos, sombras e pés na relva, muitas são as oportunidades que, diariamente, são criadas para que as nossas crianças e adolescentes se possam desenvolver de forma global, aprendendo, através da brincadeira, a saber estar e socializar em pequeno ou grande grupo.

BIBLIOGRAFIA

Martins, Nuno [2019], *Educar pela Positiva: um guia para pais e educadores*, Bertrand.

Neto, Carlos [2020], *Libertem as crianças: a urgência de brincar e ser ativo*, Contraponto.

Carla Oliveira

Diretora Técnica do Centro de Atividades de Tempos Livres - 1º/2º /3º Ciclos





MOMENTOS



A DESFOLHADA

A Desfolhada marca o início do ano letivo com tradição, união e alegria.

PÃO POR DEUS

No Pão por Deus celebramos partilha, alegria e uniu todos num gesto simples de solidariedade.





FESTA DE NATAL

A Festa de Natal é única, um verdadeiro presente de pais para filhos, cheia de carinho e magia.

SÃO MARTINHO

No São Martinho, as crianças e os adultos saltam à fogueira com alegria, entre castanhas assadas e a força viva da tradição.





OS REIS

Vivemos a tradição dos Reis, cantando músicas típicas e enchendo as ruas de alegria.

O CARNAVAL

No Carnaval, cada criança pode ser o que quiser, vivendo a magia da imaginação em cada fantasia.





HORA ABERTA

Na Hora Aberta, as famílias das nossas crianças vivem momentos únicos de partilha e interação, brincando com os filhos e fortalecendo laços de alegria e aprendizagem.



FEIRA DO LIVRO

A nossa Feira do Livro é uma grande promotora da leitura infantil e juvenil, despertando a imaginação e o gosto pelos livros desde cedo.



DIA DA CRIANÇA

O Dia da Criança é celebrado com diversão, alegria e muita felicidade. Deixando nas nossas crianças memórias inesquecíveis.

A FAMÍLIA

Maio, é o mês em que celebramos a Família vivenciando diferentes momentos sempre com carinho, união e alegria.





A FESTA DOS FINALISTAS

As Festas de Finalistas celebram um marco de passagem, o crescimento alcançado e o início de uma nova etapa cheia de desafios e descobertas.



A PRAIA

A ida à Praia proporciona momentos de diversão, contacto com a natureza e cria momentos que para muitos são inesquecíveis.

A FESTA DE FINAL DE ANO

A Festa de Final de Ano encanta todos com as atuações das crianças/jovens que refletem os projetos vividos ao longo do ano.



LEARNING ENGLISH = FUN



É de conhecimento geral a importância da língua inglesa na vida das pessoas nos dias atuais, e reconhece-se que quanto mais cedo uma criança inicia a aprendizagem do idioma, mais eficaz e facilitado será esse processo.

Neste ano, o trabalho com as crianças do ATL – do 1º ao 4º ano – foi desenvolvido de forma dinâmica e adaptada às diferentes faixas etárias, respeitando as particularidades e competências de cada grupo. O objetivo principal foi despertar o interesse e a motivação dos alunos para a aprendizagem da língua inglesa, utilizando métodos diferenciados e lúdicos.

Apesar de alguns desafios enfrentados ao longo do percurso, considera-se que a experiência foi bem-sucedida. Acima de tudo, espera-se que os alunos tenham aprendido e divertido nas aulas, demonstrando progresso e aplicando o que lhes foi ensinado.

Uma nota para os pais: invistam no futuro dos vossos filhos – invistam em aulas de inglês.

Best wishes,

Paula Costa
Teacher (Instituto de línguas)

APOIO AO ESTUDO MAIS DO QUE MATEMÁTICA

Ao longo do ano letivo 2024/25, tive o privilégio de acompanhar de perto o percurso de diversos alunos dos 6 aos 15 anos, no âmbito Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL). Dei apoio ao estudo, com especial foco na disciplina de Matemática, às terças, quartas e quintas-feiras à tarde.

Mais do que ajudar a resolver exercícios ou preparar testes, este trabalho foi também uma oportunidade de criar uma relação de confiança com os alunos, de os motivar a acreditar nas suas capacidades e de lhes mostrar que, com persistência e apoio, tudo se torna mais claro – até a Matemática!

Ao longo dos meses, para além dos números, também se falaram palavras, se esclareceram dúvidas de outras disciplinas, se aprenderam métodos de estudo e se celebraram pequenas vitórias. Cada dia foi único, com os desafios e conquistas de cada aluno, sempre com o objetivo de promover autonomia, responsabilidade e gosto pelo saber.

Fico com a certeza de que este apoio fez diferença no percurso de muitos e agradeço a todos os que confiaram neste trabalho. Que o futuro continue a ser feito de desafios superados... com ou sem equações!

Jacinta Leiras
Professora



PEQUENOS CANTORES DE RIBEIRÃO

DÃO VOZ À CULTURA E À COMUNIDADE



O Centro Social Paroquial de Ribeirão durante o ano letivo 2024/25, dinamizou o projeto “Pequenos Cantores de Ribeirão”. Uma iniciativa que pretende envolver crianças e jovens na prática coral, promovendo não só competências musicais como também valores sociais e culturais.

Aberto a toda a comunidade, o projeto destina-se a crianças entre os 5 e os 15 anos e oferece uma abordagem dinâmica e inclusiva ao ensino da música. Os ensaios, pensados para serem interativos e divertidos, integram movimentos e expressões corporais que acompanham o canto, tornando o processo de aprendizagem mais envolvente.

O repertório é adaptado às diferentes idades dos participantes, garantindo desafios adequados a cada fase de desenvolvimento. Para além da afinação, do ritmo e da interpretação musical, o trabalho em grupo promove competências como a concentração, a disciplina, a cooperação e o espírito de equipa.

Cada voz é importante e deve estar em sintonia com as outras. É uma lição de música, mas também de convivência.

Mais do que um simples coro, os “Pequenos Cantores de Ribeirão” têm vindo a afirmar-se como um elo entre gerações, levando a sua música a eventos e celebrações locais, partilhando momentos de alegria e enriquecendo a vida cultural da freguesia.

O projeto demonstra como a música pode ser uma ferramenta de inclusão e desenvolvimento pessoal, contribuindo para uma comunidade mais unida e participativa.

Ana Calheiros
Professora



A GRATIDÃO COMO UM ESTILO DE VIDA

É FUNDAMENTAL ESTARMOS GRATOS
POR VIVER, DIZENDO "SIM À VIDA!"

A VIDA É BELA E TEM SENTIDO!

Contudo, o estilo de vida contemporâneo é frenético e muito exigente. A educação afasta-se do que é o essencial: do jogo livre, do contacto com a natureza, do silêncio e da Beleza. A aprendizagem lenta do maravilhoso, que consiste em descobrir pela 1ª vez, é precocemente interrompida e, dificilmente, retomada.

Educar pelo assombro é reformular a aprendizagem. É uma viagem, que nasce no nosso interior, como uma aventura maravilhosa de aprendizagem, que respeita os ritmos de cada um, o sentido do mistério e a sede da Beleza.

A sala do grupo das crianças, a sala das educadoras, o consultório podem tornar-se um espaço psicoterapêutico, um “templo sagrado”, que nos convida à participação em projetos (pessoais e de grupo) e à partilha com registo das histórias de superação em momentos de crise. São terapêuticos porque são locais afetivos e seguros, porque foram experienciadas e criadas memórias emocionais e troca de saberes. Todos podem, progressivamente, tornar-se eles próprios pois não se sentem ameaçados pelo grupo, pela educadora ou pelo terapeuta.

Ficar fascinado comigo e com a revelação do potencial do outro é uma atitude de gratidão!



Pintura de Carlos Kubo- série “Gratidão”

O AUTOCUIDADO E O COMPROMISSO ALTRUÍSTA

Como é bom tornarmo-nos únicos e responsáveis!
Gratidão com os outros e pelos outros!

A relação autêntica exige congruência ou coerência emocional entre autocuidado e o compromisso altruísta. Pedir atenções e dar atenções na medida em que precisamos ou merecemos.

Somos curadores feridos e, também, curadores de feridas!

A relação autêntica também exige compromisso comigo e com o outro:

- Responsabilidade = estar pronto a responder e a decidir;
- Desvelo = atenção especial, dedicação, cuidado carinhoso;
- Respeito – não é medo nem reverência (*respicere* = olhar) – capacidade de ver uma pessoa como ela é; ter consciência da sua individualidade e originalidade;
- Autoconhecimento – tornar-se a pessoa “sem amarras”, a pessoa que realmente é, íntegro, sem nada exagerar ou excluir.

A recuperação da gratidão saudável num adulto pressupõe a identificação e superação das dores emocionais da infância, nomeadamente, o abandono, a rejeição e a injustiça.

A gratidão como estilo de vida deve, por exemplo, referir-se ao “obrigado” aos que fizeram parte dos meus projetos de vida (de mudança, de melhoria). Neste sentido, acompanhar o percurso de alguém significa facilitar caminhos, procurar e apresentar alternativas de vida, “Levantar a lâmpada”, ver o valioso que ainda lhe resta.

“Obrigado” e “Por favor” não podem ser palavras em extinção!

Um sentido “Obrigado” à comunidade do Centro Social e Paroquial de Ribeirão pelo acolhimento próximo, com direito a experienciar momentos psicoterapêuticos.

“Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo de fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.”

(Ricardo Reis, 1933)

Professor Doutor Júlio Emílio Pereira de Sousa
Psicólogo

SOMOS PAIS. E AGORA? DÚVIDAS E DESAFIOS



No mês de maio, mês dedicado à família, o Centro Social Paroquial de Ribeirão teve a honra de receber o Dr. Hugo Rodrigues, pediatra e reconhecido divulgador de temas relacionados com a saúde infantil. Num ambiente acolhedor e participativo, o Dr. Hugo abordou questões essenciais do crescimento e bem-estar das crianças, trazendo informação clara e acessível para pais, educadores e cuidadores.

A sessão destacou a importância de uma parentalidade consciente e informada, explorando temas como os cuidados preventivos, o desenvolvimento saudável, a gestão das emoções e os desafios comuns que acompanham cada fase da infância. Com uma comunicação simples e empática, o Dr. Hugo envolveu todos os presentes, transformando conhecimento técnico em orientações práticas para o dia a dia das famílias.

Houve ainda espaço aberto para perguntas do público, permitindo esclarecer dúvidas específicas e criar um diálogo próximo entre o especialista e a comunidade. Esta interação direta reforçou o propósito do encontro: fortalecer laços, partilhar experiências e promover a saúde infantil como base de uma família mais tranquila e confiante.

A sessão terminou com um momento de grande proximidade, incluindo uma sessão de autógrafos do Dr. Hugo Rodrigues. Os participantes puderam levar para casa uma recordação especial, seguida de um Porto de Honra que proporcionou um ambiente descontraído e de convívio entre todos.

O CSPRR agradece a presença do Dr. Hugo Rodrigues e de todas as famílias que participaram, tornando este encontro uma verdadeira celebração do cuidado e da união.

LAÇOS QUE UNEM

As experiências que juntam crianças e pessoas com deficiência são profundamente enriquecedoras, promovendo a convivência, o respeito e a valorização da diversidade humana. Ao participarem juntas em jogos ou dinâmicas de grupo, as crianças aprendem a reconhecer diferentes formas de estar, comunicar e participar, desenvolvendo empatia, solidariedade e uma maior consciência social. Estes momentos fortalecem a igualdade, o respeito mútuo e a aceitação das diferenças, contribuindo para a construção de comunidades mais humanas, inclusivas e solidárias, onde cada pessoa tem o seu lugar, o seu valor e a sua voz.





“ONDE AS
MÃOS FAZEM
MAGIA”



NADA SOBRE NÓS SEM NÓS

A AUTORREPRESENTAÇÃO COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO E EMPODERAMENTO...

A Casa Santa Maria está ativamente empenhada em fortalecer o projeto "Famalicão com Rodas", iniciado em 2024, uma iniciativa desenvolvida em parceria com diversas instituições do concelho. Utilizamos a autorrepresentação como ferramenta essencial para promover a autonomia e garantir a plena participação das pessoas com deficiência na sociedade. O trabalho reconhece que a superação de barreiras estruturais, o apoio adequado e o combate a todas as formas de discriminação são cruciais para o sucesso e a sustentabilidade do movimento.

Os representantes escolhidos têm a importante missão de dar voz às necessidades e preocupações da comunidade. O grupo concelhio reúne-se mensalmente, apoiado por técnicos, para debater desafios e objetivos comuns. Em paralelo, há um trabalho semanal interno de capacitação nas instituições que, no caso, aprofunda-se no estudo da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, guiado pelo mote: "Todas as pessoas devem ter as mesmas oportunidades."

O tema central da autorrepresentação e seus desafios foi amplamente debatido no "Grande Encontro de Grupos de Autorrepresentação", realizado em setembro de 2025 no Centro de

Estudos Camilianos. O encontro reuniu instituições da região Norte e focou em questões vitais como a luta contra a discriminação, as barreiras de acessibilidade e o exercício pleno dos direitos. Desse evento, surgiu o desafio de expandir o movimento, garantindo que todas as pessoas com deficiência possam exercer seu direito à autorrepresentação e, assim, construir uma sociedade mais justa, participativa e inclusiva. Em novembro de 2025, os autorrepresentantes da Casa Santa Maria reafirmaram este compromisso ao se envolverem na organização do "III Encontro Concelhio de Grupos de Capacitação e Autorrepresentação".

Todo o esforço é sustentado pelo princípio central do movimento: "Nada sobre nós sem nós" afirmando a voz, a contribuição e o direito à decisão das pessoas com deficiência devem ser centrais na construção da sua própria realidade e na promoção da igualdade. Que a equidade seja uma palavra viva e não apenas um termo nos dicionários do futuro!

Ana Baguim
Fisioterapeuta

Ana Raquel Santos
Terapeuta Ocupacional

Diana Sousa
Psicóloga | Diretora Técnica

Flávia Martins
Assistente Social



O SABOR DA VERDADEIRA INCLUSÃO

Na Casa Santa Maria nasceu um grupo diferente. Um grupo de pessoas com algo em comum: a vontade de se representarem, de projetarem a sua voz e de mostrarem ao mundo do que são capazes.

Juntos, criaram um espaço seguro para partilhar ideias, desafios e sonhos. Um grupo de Autorrepresentantes que se deram a conhecer na última edição desta revista.

E um dia, entre conversas e gargalhadas, surgiu uma ideia inesperada: “E se fizéssemos bolachas?”

Mais do que um doce, as Cookies (o nosso primeiro projeto divulgado na Páscoa) tornaram-se uma forma deliciosa de contar a sua história. Cada fornada era feita com cuidado, carinho e um ingrediente secreto: a força de quem acredita que todos têm um lugar — e uma voz — na comunidade.

Com o tempo, o grupo cresceu.

E com ele... cresceu também a vontade de ir mais longe. De experimentar, de criar algo novo. Algo com sabor a verão.

Assim nasceram as CAL.MARIAS, bolachas com toque de limão e uma pitada de liberdade.

Frescas, leves e ousadas. Como quem as imaginou.

As CAL.MARIAS não são apenas bolachas. São um manifesto em forma de sabor. Um símbolo da verdadeira inclusão. De trabalho feito com as próprias mãos. De orgulho em ser quem se é.

Porque aqui, cada bolacha conta uma história.

E cada história começa assim: “Nada sobre nós, sem nós!”





EXPERIÊNCIA SENSORIAL AO DEGUSTAR A NOSSA BOLACHA...

Inspire fundo...
E expire lentamente.
Este é um momento só seu.
Olhe com calma para a bolacha.
Observe os detalhes...
A textura... o formato... as cores.
Agora, aproxime-a do nariz...
Inspire devagar...
Sinta o aroma cítrico, fresco.
Deixe o cheiro tocar na sua memória...
Sem pressa!
Segure a bolacha com cuidado.
Perceba a leveza nos dedos...
E agora... leve-a até aos lábios.
Dê uma pequena mordida.
Não mastigue ainda...
Deixe o sabor repousar na língua...
A acidez do limão...
O doce sutil...
Agora sim... mastigue devagar.
Com presença.
Sinta o corpo.
Sinta a calma.
Inspire fundo novamente...
E guarde essa paz consigo.
Mergulhe na leveza das nossas CAL.MARIAS!

ACEITAMOS ENCOMENDAS

252 490 493

Ana Baguim
Fisioterapeuta

Ana Raquel Santos
Terapeuta Ocupacional

Diana Sousa
Psicóloga | Diretora Técnica

Lígia Alves
Assistente Social



Sinta a experiência neste audio

COZINHA SUSTENTÁVEL

MENOS DESPERDÍCIO, MAIS SABOR



A cozinha do Centro Social Paroquial de Ribeirão prepara diariamente cerca de 450 almoços e 100 jantares, servindo as várias respostas sociais da instituição. Com uma forte aposta na sustentabilidade, esta cozinha integra de forma consistente a prática diária de redução do desperdício alimentar, otimizando recursos e valorizando os alimentos desde a sua origem até ao prato.

Parte significativa das hortícolas utilizadas — como alface, nabiça, espinafre e tomate — provêm da estufa hidropónica do CSPR, um projeto terapêutico e inclusivo que envolve utentes com necessidades adicionais de suporte. Desde 2016, esta colaboração tem gerado impactos muito positivos: menor desperdício, maior qualidade nutricional, abastecimento local e maior autonomia na gestão de recursos alimentares.

No âmbito do compromisso com a sustentabilidade, vários elementos da equipa da cozinha participaram recentemente na oficina “Vamos tratar do RESTO”, dinamizada pela Câmara Municipal de Famalicão – B-Eco Famalicão, em parceria com a CSIF da Área Urbana.

OFICINA CULUNÁRIA “VAMOS TRATAR DO RESTO”

Durante a formação, conduzida pela formadora Cristina Ferreira (Formadora em Agricultura Biológica e Cozinha Sustentável), os participantes exploraram receitas criativas de reaproveitamento alimentar.

Duas dessas receitas são partilhadas convosco, para que possam ser reproduzidas em casa. Pequenos gestos como este, contribuem para um futuro mais ecológico e responsável, onde cada refeição conta.

Ana Baguim
Fisioterapeuta

Ana Raquel Santos
Terapeuta Ocupacional

Equipa da Cozinha

Lígia Alves
Assistente Social



SOPA TOMATE

4 PESSOAS

Ingredientes

- 5 tomates maduros sem casca
- 3 batatas com casca
- 3 cenouras com casca
- 1 curgete com casca
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- água
- sal q.b.
- 4 ovos

Preparação

Refogue o tomate, sem pele, cortado aos cubos e a cebola picada em azeite. Adicione água. Junte as batatas, a curgete e as cenouras com casca. Tempere com sal e deixe cozer cerca de 35 minutos. Triture a sopa até obter um creme. Escalfe os ovos à parte e sirva por cima da sopa.



BOLO 777

6 PESSOAS

Ingredientes

- 7 colheres de sopa de açúcar
- 7 colheres de sopa de pão ralado
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- canela em pó q.b

Preparação

Envolve todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogénea. Forre uma forma com papel vegetal e leva ao forno a 180°, cerca de 40 minutos.

Receitas cedidas pela Formadora Cristina Ferreira

HORTA ACESSÍVEL

PROMOÇÃO DA TRANSIÇÃO PARA A VIDA ADULTA ATRAVÉS DO PLANO INDIVIDUAL DE TRANSIÇÃO



A Horta Acessível do Centro Social Paroquial de Ribeirão é um exemplo de educação inclusiva ao integrar jovens abrangidos pelos Planos Individuais de Transição (PIT), definidos pelo Decreto-Lei n.º 62/2023. Estes planos preparam os alunos para a vida pós-escolar, promovendo a autonomia e facilitando, sempre que possível, o acesso ao exercício de uma atividade profissional. Como complemento ao Programa Educativo Individual (PEI), o PIT cria uma ligação entre o percurso escolar e o mundo laboral, permitindo que a aprendizagem se traduza em oportunidades reais.

O seu planeamento inicia-se até três anos antes do fim da escolaridade obrigatória e segue um modelo centrado na pessoa, orientado pelos interesses, competências e expectativas do jovem e da família. O aluno assume um papel ativo no desenho do seu projeto de vida, reforçando a autodeterminação e a autonomia pessoal e social. Assim, o PIT torna-se um retrato individualizado que articula o percurso educativo, familiar e comunitário com metas futuras.

Na Horta Acessível, esta filosofia concretiza-se em experiências práticas de aprendizagem em contexto real. As atividades agrícolas são adaptadas a cada participante, permitindo desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais,

como responsabilidade, comunicação, cooperação, autonomia funcional e regulação emocional. Vivendo dinâmicas semelhantes às do mercado de trabalho, os jovens consolidam a sua empregabilidade e preparam-se para formação ou integração profissional.

O sucesso deste modelo resulta da articulação entre escola, família, comunidade e entidades parceiras. A EMAEI, os mediadores e o Centro Social trabalham em conjunto para criar oportunidades vocacionais ajustadas e sensibilizar os contextos de acolhimento. A Horta Acessível destaca-se como espaço seguro e inclusivo, fortalecendo redes locais de apoio.

A participação nesta horta tem impacto profundo: os jovens ganham confiança, autonomia e sentido de utilidade, enquanto a instituição reforça a sua missão educativa e social. O PIT assume-se, assim, como guia da transição para a vida adulta, e a Horta Acessível como terreno fértil onde cada jovem pode crescer e construir o seu futuro.

José Carlos Oliveira
Engenheiro Agrónomo

CUIDADOS EM FIM DE VIDA



A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

A função de um médico numa instituição como o Centro Social Paroquial de Ribeirão é garantir aos seus utentes a manutenção e a satisfação das suas necessidades em saúde. Os utentes em situação de fragilidade necessitam de cuidados personalizados e adaptados às suas características.

Neste texto, vou focar-me nos cuidados de saúde numa situação de fim de vida, nos quais se aplicam os princípios dos Cuidados Paliativos.

O fim de vida é uma fase em que a morte é esperada devido a uma doença incurável ou ao processo natural de envelhecimento. Não se trata de um momento exato, mas sim de uma fase contínua que pode durar dias, semanas ou até alguns meses ou anos. Caracteriza-se pela perda progressiva das capacidades físicas (com maior dependência para atividades de vida diária), mentais (com o surgimento de demência) e sociais (com menor capacidade de comunicação). Apresenta fases de melhoria e agravamento cíclicas, mas no geral tende para um declínio gradual das capacidades. Eventualmente, os problemas de saúde do utente tornam-se de mais difícil resolução, muitas vezes não havendo uma "cura" para os mesmos.

Os cuidados paliativos pressupõem a assistência completa às pessoas, não com uma perspetiva curativa, mas com o objetivo de reduzir os sintomas e o seu sofrimento. Consideram a morte como um processo normal do viver e abrangem as componentes: física, psicológica, social e espiritual no cuidado à pessoa, mantendo uma vida ativa tanto quanto possível e fornecendo uma rede de apoio à família no processo de luto. Têm como objetivo

promover uma melhor qualidade de vida da pessoa, dos seus familiares e cuidadores.

O utente deve ser apoiado nas suas limitações. Não nos podemos esquecer que a perda de capacidades pode levar a que uma pessoa se sinta impotente e incapaz de fazer aquilo que, dantes, faria sem dificuldades. Trata-se de uma fase difícil que deve ser apoiada, muitas vezes acompanhada de ansiedade e depressão. As atividades desenvolvidas no CSPR nas várias valências garantem este acompanhamento, mantendo os utentes ativos e com um propósito de vida.

Os familiares muitas vezes adquirem um sentimento de impotência ao lidarem com a inevitabilidade da perda do ente querido. O luto resulta de uma adaptação a uma perda, no entanto este não surge apenas quando ocorre a perda, mas também pode acontecer antes, quando essa perda já é esperada ou temida. Também pode acontecer pela perda gradual das capacidades do utente ao longo do tempo. Este processo deve ser apoiado e monitorizado para evitar o desenvolvimento de complicações, nomeadamente o luto prolongado, depressão e ansiedade.

A pessoa em situação de fim de vida deve ser ouvida, de modo a que, na medida do possível, se cumpram as suas vontades. O utente deve ser informado pela equipa de saúde dos prós e contras, para que possa tomar decisões com conhecimento e consciência. Na impossibilidade de ouvir o utente, deve-se considerar a pessoa/familiar responsável, que em conjunto com a equipa de saúde e equipa técnica, poderão garantir que as vontades do utente serão cumpridas.

De referir que o mais importante é garantir ao utente o conforto e a ausência de sofrimento. A intervenção a nível físico, mental, social e espiritual é essencial para um fim de vida tranquilo e pleno. Não existem respostas certas nem verdades absolutas. Existe sim uma pessoa, com uma rica história de vida, com muitas experiências para contar, que merece o nosso respeito e dignidade, pelo percurso que teve até aqui. E todos são importantes: familiares e instituição. Em conjunto, garantimos o melhor para os nossos utentes. E, com tranquilidade garantimos que estes sejam felizes em todos os momentos das suas vidas.

Luís Cardoso Rocha
Médico
Mestre em Cuidados Paliativos
Pós-graduado em Geriatria Clínica

VOLUNTARIADO NO CSPR



Há gestos que transformam dias. Há sorrisos que mudam vidas. No Centro Social Paroquial de Ribeirão, acreditamos que cada pessoa tem algo de único para oferecer — tempo, talento, escuta, ou simplesmente a vontade de estar presente.

De acordo com a Lei n.º 71/98 de 3 de novembro “Voluntariado é o conjunto de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.”

O voluntariado é muito mais do que ajudar. É partilhar humanidade, criar laços e fortalecer a nossa comunidade. Seja no apoio a crianças, idosos, famílias ou nas várias atividades da nossa Instituição, cada contributo faz uma enorme diferença.

“O voluntário é o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma organização promotora.”

PORQUÊ SER VOLUNTÁRIO?

· Porque o seu tempo pode trazer alegria a quem mais precisa.

· Porque ao ajudar os outros, também cresce interiormente.

· Porque juntos, construímos uma comunidade mais justa, mais próxima e mais humana.

Não é preciso ter muito para dar — basta querer fazer parte. Junte-se a nós!

Venha conhecer o nosso trabalho e descubra como pode contribuir.

O seu tempo é precioso... e aqui, ganha ainda mais valor.

Ana Sousa

Técnica Superior de Recursos Humanos e Qualidade



novas ferramentas digitais. A inovação tecnológica tem sido determinante para melhorar a comunicação e a eficiência, sem nunca perder o lado humano que nos caracteriza e distingue.

Investimos no crescimento e no alargamento da capacidade de resposta social, nomeadamente no Lar Residencial, na Estrutura Residencial para Idosos e no Serviço de Apoio Domiciliário.

SUPERAÇÕES E CONQUISTAS PARTILHADAS

46 - CSPR

Há um ano, assumi com entusiasmo e profundo sentido de responsabilidade a missão de liderar o Centro Social Paroquial de Ribeirão (CSPR) – uma instituição feita de pessoas e para pessoas.

Neste primeiro ano de caminho partilhado, enfrentámos desafios, consolidámos aprendizagens valiosas e celebrámos importantes conquistas. Reforçámos a proximidade com utentes, famílias, colaboradores, voluntários e parceiros, promovendo um diálogo aberto e transparente essencial para uma instituição viva, participativa e, acima de tudo, centrada nas pessoas.

Reconhecendo o percurso construído ao longo dos anos por todos aqueles que, diariamente, contribuem para cumprir e honrar a missão do CSPR, continuamos a prestar cuidados assentes na humanidade, no respeito e na empatia. Valorizamos aquilo que de mais singular existe em cada pessoa, seja idoso, criança ou pessoa com deficiência.

Apostámos na formação e valorização das nossas equipas, modernizámos processos internos e fortalecemos a ligação à comunidade através de

A sustentabilidade mantém-se como um eixo central da nossa atuação. Para além da unidade de produção de energia elétrica, da utilização de viaturas elétricas e do projeto de estufas de hidroponia para produção de hortícolas, iniciámos a implementação de uma nova estufa dedicada à produção de flores, uma iniciativa que promove o bem-estar, a inclusão ativa e o reforço de práticas mais amigas do ambiente.

Este ano de conquistas partilhadas é, acima de tudo, resultado do esforço coletivo de todos os que acreditam na missão do CSPR. Os próximos anos trarão, certamente, novos desafios, mas também novas oportunidades para continuarmos a crescer e a cumprir o nosso compromisso de Educar, Cuidar e Apoiar ao Longo da Vida, com dignidade, esperança e determinação.

Rosa Teresa Santos
Diretora-Geral

UM ANO DE DESAFIOS, APRENDIZAGEM E COMPROMISSO



Ao assinalarmos o primeiro ano de mandato desta Direção, é inevitável fazermos um balanço do caminho percorrido. Foi um ano intenso, marcado por grandes desafios, por uma constante aprendizagem e, sobretudo, por um profundo compromisso com a missão e os valores da nossa instituição.

Desde o primeiro momento, assumimos a responsabilidade de dar continuidade ao trabalho desenvolvido, mas também de promover as mudanças necessárias para garantir a sustentabilidade e o futuro do CSPR. Este tem sido um percurso exigente, que contou com o empenho de todos — colaboradores, utentes, famílias e parceiros — e em que o papel do nosso Presidente se revelou essencial. Acolheu quatro novos elementos, que trouxeram consigo entusiasmo e uma enorme vontade de ajudar a Instituição a continuar a crescer e a cuidar de todos, orientando a ação da Direção com determinação, proximidade e visão estratégica.

Durante este primeiro ano, concretizámos obras de grande relevância, que representam um investimento fundamental na melhoria das condições de funcionamento e no reforço da capacidade

de resposta da instituição. Estas intervenções serão determinantes para impulsionar a nossa atividade e para proporcionar um serviço cada vez mais qualificado e digno. Mantemos, assim, o nosso compromisso de cuidar, apoiar e inovar nas nossas valências da infância, da terceira idade e da deficiência. É esta diversidade que nos enriquece e nos torna únicos.

Adicionalmente, procedemos à aquisição de novas viaturas, incluindo um novo autocarro, que vêm responder a necessidades há muito identificadas, permitindo-nos garantir um transporte mais seguro, confortável e eficiente aos nossos utentes. Este investimento, tal como as obras realizadas, implicou um esforço financeiro significativo, mas que encaramos como essencial para o crescimento e modernização da instituição.

Foi igualmente necessário implementar mudanças organizativas, orientadas para uma gestão mais eficaz e sustentável. A sustentabilidade financeira tem sido, e continuará a ser, uma preocupação constante desta Direção, pois acreditamos que só uma instituição sólida e equilibrada poderá assegurar a continuidade e a qualidade das suas respostas sociais.

O primeiro ano foi, portanto, um tempo de muito trabalho, de consolidação e de construção de bases sólidas para o futuro. Reafirmamos o nosso compromisso de continuar a servir com dedicação, responsabilidade e transparência, sempre com o propósito de melhorar a vida de quem confia em nós.

Mons. Manuel Joaquim Carvalho Fernandes
Presidente

Rui Sérgio Santos
Vice-Presidente

Maria Irene Araújo
Secretária

Mariana Isabel Santos
Tesoureira

Nuno Adelino Cruz
Vogal



FICHA TÉCNICA

Proprietário
Centro Social Paroquial de Ribeirão

Direção
Presidente: Mons. Manuel Joaquim Carvalho Fernandes
Vice-Presidente: Rui Sérgio Azevedo Santos
Secretária: Maria Irene Vieira de Araújo
Tesoureira: Mariana Isabel da Cruz Santos
Vogal: Nuno Adelino Pereira da Cruz
Diretora-Geral: Rosa Teresa Santos

Equipa Pedagógica
Ana Calheiros, Carla Cruz, Carla Oliveira, Jacinta Leiras,
Júlio Emílio Sousa, Marta Dias, Mónica Sá, Paula Costa,
Paula Couto, Sara Mesquita, Vera Santos.

Equipa Técnica da Terceira Idade
Isabel Oliveira, Lígia Alves, Luís Cardoso Rocha,
Marisa Arnaud, Sofia Oliveira.

Equipa Técnica da Casa Santa Maria
Ana Margarida Baguim, Ana Raquel Santos, Diana Sousa,
Flávia Martins, José Carlos Oliveira.

Técnica Superior de Recursos Humanos e Qualidade
Ana Sousa

Equipa Gráfica
Designer: Maria Carreira. Coordenação de Conteúdos:
Cecília Sobral e Nuno Sousa. Fotografia: equipa técnica do CSPR.

Impressão
Lidergraf, Sustainable Printing

Tiragem 800 | Distribuição gratuita

Depósito legal 379359/14
ISSN 2183-3370

2025

PUBLICAÇÃO ANUAL | N.º 14



EDUCAR, CUIDAR E APOIAR AO LONGO DA VIDA



CENTRO
SOCIAL
PAROQUIAL
DE RIBEIRÃO