

Jornal
Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

*“Com amor,
a mudança nunca é um
problema.”*



PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 1,00€
ISSN: 1646-4389 ANO VII - Nº65 SETEMBRO / OUTUBRO 2021

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO

Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Tel.: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt

2. SOMOS MEMBROS

CNOD – Confederação Nacional dos Organismos de Deficientes
ILEP – Federação Internacional das Associações que lutam contra a Lepra
PLATAFORMA Nacional Saúde em Diálogo
PLATAFORMA do Voluntariado Missionário (FEC)

3. DIRETOR

António da Câmara Cordovil

4. COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO

Sara Correia

5. PERIODICIDADE

Bimestral

6. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

7. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

8. IMPRESSÃO

Soartes Artes Gráficas, Lda.
Rua A. Cavaco, Carregado Park, Fração J
Torre 2580-512 Carregado

9. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

10. ISSN: 1646-4389

11. REGISTO NA ERC: 126 233

12. TIRAGEM: 4 100 exemplares

13. ASSINATURA ANUAL

Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

14. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

15. FOTOS:

Arquivo Institucional



António Câmara Cordovil

Presidente da Associação
Mãos Unidas P. Damião

ÍNDICE

EDITORIAL

3. Vontade Séria;

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. “Conhece a demência, conhece a doença de Alzheimer”;

ESPAÇO SOCIEDADE

6. Alimentos Anti-envelhecimento;
8. Homenagem a todos os cuidadores informais;
10. Boas Notícias;

UNIDOS FAZEMOS

12. Ateliê Mãos Unidas;
14. Banco de Ajudas Técnicas;
15. Casos de Vida que acompanhamos;

TESTEMUNHO

18. Sónia, Nuno e Sofia Hilário;

CELEBRAÇÕES

20. Celebrações

EFEMÉRIDES

22. Natividade da Virgem Maria;

REFLEXÃO

24. O que realmente tem valor;

PASSATEMPOS

26. Passatempos Sénior;
27. Intergeracional.



VONTADE SÉRIA

Dr. Pedro Mourão

Presidente da Mesa de
Assembleia Geral da
Associação Mãos Unidas P. Damião

Numa sociedade de profundas desigualdades como a nossa é sem dúvida uma saudável e desejável aspiração procurar minorar as agruras do dia-a-dia de substancial parte da população.

O ideal será sempre procurar que aqueles que vivem abaixo ou mesmo no limiar da pobreza, possam passar ao patamar de suficiência, ou seja que tenham a sua autonomia permitindo-lhes viver de forma digna e não dependerem continuamente da ajuda de pessoas e organizações.

As organizações devem assim serem norteadas exclusivamente com o objectivo desse apoio e não de outros interesses, sejam eles de natureza pessoal como a autopromoção ou mesmo vantagens financeiras.

Daí a importância da Associação Mãos Unidas (AMU) em continuar com os seus benfeitores e aumentar mesmo o seu número com quem acredita nos princípios públicos que regem esta Associação.

Também a particular importância de se sentir em todos os seus colaboradores, sem excepção, não apenas um mero cumprimento contratual, mas uma dedicação para com todos os que diariamente beneficiam da existência da AMU e sem a qual teriam decerto uma vida bem mais difícil.

Aqueles que respiram boa fé sentem que a AMU trilha presentemente o caminho de um olhar verdadeiramente desinteressado, procurando de forma séria colmatar necessidades básicas do próximo, para além de uma importante e visível actividade social.

Vontade têm todos! Só que nos ventos que correm na AMU esta assenta num importante detalhe, é que esta vontade é séria!



**“Conhece a demência,
conhece a doença de
Alzheimer”**

**Dia Mundial da Doença de Alzheimer
assinala-se a 21 de Setembro.**

O Dia Mundial da Doença de Alzheimer foi estabelecido em 1994 pela Organização Mundial de Saúde e pela federação Alzheimer's Disease International, com o objetivo de chamar a atenção e combater o estigma da doença de Alzheimer e outras demências. Este é um problema de tal dimensão que desde 2012 as iniciativas de informação decorrem durante todo o mês de setembro, e neste 10º aniversário o lema da campanha é “Know Dementia, Know Alzheimer's”, ou seja, “Conhece a demência, conhece a doença de Alzheimer”. O objetivo este ano é alertar para os sinais de alerta da demência e para a importância do diagnóstico precoce.

Nunca é demais relembrar, tanto a comunidade em geral como os profissionais de saúde, que a demência não é uma consequência inevitável do normal envelhecimento e por isso o surgimento dos sinais de alerta não deve ser ignorado. Quanto mais cedo forem valorizados tais sinais, mais cedo se pode apoiar e proteger a pessoa afetada e seus familiares e cuidadores, implementar programas para estimulação e treino das capacidades cognitivas e de apoio nas atividades do quotidiano, por forma a atrasar a progressão da doença e minimizar o seu impacto na qualidade de vida das pessoas afetadas.

O diagnóstico atempado da demência, e não em fases avançadas como frequentemente acontece, é também fundamental para preparar o futuro, numa altura em que as pessoas que vivem com a doença ainda podem tomar decisões por si próprias, de forma a respeitar as suas vontades e a preservar a sua dignidade. É, portanto, fundamental que na presença de sinais de alerta de demência as pessoas ou seus familiares procurem o seu médico de família ou médico de Neurologia, Psiquiatria ou Geriatria.

A implementação de muitas das intervenções que podem melhorar a qualidade de vida e bem-estar das pessoas com demência dependem das políticas de saúde e sociais em vigor em cada país. Recentemente muitos peritos vieram apelar a que se pusessem em prática programas cujo benefício já foi demonstrado. Estes apelos tornaram-se ainda mais sonantes dado que os resultados dos medicamentos têm ficado aquém das expectativas. Muitas destas intervenções ainda só chegam a uma minoria das pessoas, mas a comunidade em geral pode ter uma voz ativa e reivindicar pela sua generalização. Algumas das intervenções que merecem significativo investimento são os cuidados com a visão e a audição (por exemplo, fornecimento de óculos e aparelhos auditivos e cirurgia das cataratas). A promoção da socialização e atividades lúdicas, por exemplo em centros de dia, podem atrasar a progressão da doença e melhorar o bem-estar das pessoas com demência. Os programas de estimulação cognitiva e terapia ocupacional têm de ser generalizados e chegar a todos os que deles beneficiam.

Os serviços sociais para prestação de apoio em atividades do dia-a-dia como cozinhar, fazer compras, pagar contas, realizar a higiene pessoal e do domicílio, são cruciais para possibilitar que as pessoas que vivem com demência permaneçam nas suas casas, atrasando a institucionalização tanto quanto possível. A existência de cuidadores informais é decisiva para evitar a institucionalização, mas estes também necessitarão de apoio por forma a evitar a sobrecarga do cuidador e preservar a sua saúde física e mental, como por exemplo programas para descanso do cuidador, grupos de apoio e até mesmo medidas de apoio económico. O treino de competências dos cuidadores ajudará a lidar com as dificuldades no cuidado das pessoas com demência. Nalguns casos, malgradadamente, a institucionalização será inevitável, mas as instituições também deverão ser preparadas para as especificidades das pessoas com demência e os seus profissionais deverão receber formação adequada.

Por fim, mas não menos importante, devemos consciencializar-nos que a demência pode ser prevenida; este foi aliás o lema da campanha de 2014. De facto, a modificação de 12 fatores de risco pode prevenir ou atrasar 40% dos casos de demência. O que pode então ser feito para reduzir o risco de demência? Educação, atividade física e socialização desde a infância, prevenção do trauma cerebral, prevenção ou correção do défice auditivo, evicção do tabagismo e alcoolismo, controlo da poluição atmosférica, prevenção e tratamento da hipertensão, diabetes, da obesidade, da depressão.

Texto: Dra. Alexandra Machado
Médica especialista em Hematologia

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTOS ANTI-ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é acelerado pelo stress, poluição, falta de atividade física, erros alimentares....

É possível actuar sobre alguns fatores para retardar o envelhecimento e envelhecer bem. A nutrição, em particular, tem um impacto muito importante nos processos biológicos associados ao envelhecimento.

Uma das principais causas do envelhecimento prematuro é uma dieta demasiado rica em açúcar e alimentos rapidamente transformados em açúcares, como pão, batatas, sumos industriais de fruta, etc. Os níveis excessivos de açúcar no sangue promovem a produção de substâncias pró-inflamatórias. O açúcar liga-se às proteínas e esta reação entre proteínas e açúcar “carameliza” os tecidos. A este processo chama-se glicação e esta promove o envelhecimento prematuro.

O stress oxidativo relacionado com os radicais livres é também um fator acelerador do envelhecimento. Tabaco, stress, excesso de radiação solar, poluição e má alimentação promovem o stress oxidativo.

Alguns alimentos protegem-nos do envelhecimento. Alimentos ricos em vitaminas e elementos antioxidantes (vitaminas C, A, E, zinco, selénio...), ricos em ácidos gordos, como o ómega-3 que protegem as membranas celulares e aqueles que contêm polifenóis (flavonoides, taninos) que também lutam contra os radicais livres em excesso.

Os melhores alimentos anti-idade:



Pimento

O pimento contém as três principais vitaminas antioxidantes (A, C e E) em proporções consideráveis. O pimento vermelho contém também licopeno, que tem um efeito antioxidante. O pimento presta-se a todas as preparações culinárias, incorporados crus ou cozinhados.



Tomate

Licopeno

O tomate faz parte dos excelentes alimentos anti-envelhecimento graças à sua riqueza em licopeno, um poderoso antioxidante. O tomate cozido, enlatado ou em polpa contém 4 a 5 vezes mais licopeno do que o alimento cru.



Chá

Catequinas

O chá tem uma ação anti-envelhecimento graças às catequinas, que incluem taninos. Estes polifenóis, que também são encontrados em framboesas, nozes, amoras, chocolate, e especialmente no vinho, retardam o envelhecimento, opondo-se à degradação das fibras de colagénio.



Alperces

Beta-caroteno

Os alperces são uma importante fonte de beta-caroteno, um antioxidante. Também fornecem uma ampla gama de minerais: cobre, zinco e ferro. Ou seja: quanto mais escuros estiverem, mais ricos são em beta-caroteno. Pode integrá-los em saladas com frutas ricas em vitamina C (kiwi, laranja) e vitamina E (nozes, avelãs).



Brócolos

Vitaminas A, C, E, Selénio e minerais.

Os brócolos contêm os principais nutrientes anti-envelhecimento (vitaminas A, C e E, selénio) bem como minerais. Não cozinhe demasiado os brócolos. Ligeiramente crocantes, retêm melhor as suas vitaminas, minerais e sabores.



Romã

Polifenóis, Vitamina C e A

Anti-envelhecimento natural. A romã é uma mina de substâncias antioxidantes: contém grandes quantidades de polifenóis, incluindo punicalaginas altamente protetoras. Estes antioxidantes estão associados a outros nutrientes, incluindo vitaminas C e A, que se combinam para aumentar ainda mais o efeito protetor deste fruto.



Cebola

Quercetina

As cebolas contêm muitos antioxidantes, incluindo quercetina com forte poder antioxidante. A cebola roxa é a mais rica em substâncias antioxidantes, seguidas pela cebola amarela e, em seguida, cebola branca.

Homenagem

a todos os cuidadores
informais.



“Alguma vez pensou como Deus escolhe as mães das crianças especiais?”

Eu já...

Uma vez vi Deus a pairar sobre a Terra, selecionando o seu instrumento de propagação com grande carinho (...). Enquanto observava, instruía os seus Anjos a tomarem nota num grande livro:

- Para a Beth, um menino. Anjo da Guarda, Matheus.
- Para a Miriam, uma menina. Anjo da Guarda, Cecília.
- Para a Regina, gémeos. Anjo da Guarda Geraldo, ele já está habituado. Finalmente, Ele passa um nome para o Anjo, sorri e diz:

- Dê a esta mãe uma criança deficiente. O Anjo, cheio de curiosidade, pergunta:
- Porquê ela, Senhor? Ela é tão alegre!
- Exatamente por isso, diz Ele. Como poderia eu dar uma criança a uma mãe que não sabe o valor de um sorriso? Seria cruel...

- Mas será que ela vai ter paciência?
- Eu não quero que ela tenha muita paciência – disse Deus – porque aí ela irá afogar-se no mar da autopiedade e desespero. Logo que o choque e o ressentimento passem, ela saberá como conduzir a situação. Eu hoje estive a observá-la. Ela tem aquele forte sentimento de independência. O Anjo retorquiu:

- Mas ela terá que ensinar a criança a viver no seu mundo e não será fácil. Além do mais, Senhor, acho que ela nem acredita na Sua existência. Deus sorri, e diz:

- Não tem importância. Eu posso dar um “toque” nisso. Ela é perfeita. Possui o egoísmo no ponto certo. O Anjo engasgou-se:

- Egoísmo? E isso é, por acaso, virtude? Deus, acenou que sim e acrescentou:

Se ela não conseguir separar-se da criança de vez em quando, ela não sobreviverá. Sim, esta é uma mulher que abençoarei com uma criança menos perfeita. Ela ainda não faz ideia, mas será, também, muito invejada. Ela nunca irá admitir uma palavra não dita, nunca considerará um passo como uma coisa comum. Quando a sua criança disser “mãe” pela primeira vez, ela pressentirá que está a presenciar um milagre. Quando ela descrever uma árvore com um pôr-do-sol para o seu filho cego, ela verá como poucos já conseguiram ver a minha obra. Irei permitir-lhe ver claramente coisas como ignorância, crueldade, preconceito e irei ajudá-la sempre a superar tudo. Eu estarei a seu lado a cada minuto da sua vida, porque ela vai estar a trabalhar comigo.

- Bom – disse o Anjo – e quem o Senhor está a pensar mandar como Anjo da Guarda? Deus, sorriu e disse:

- Dê-lhe um espelho. É o suficiente.”

Boas notícias

Vacina experimental contra o cancro administrada a 120 doentes.

Foi administrada, pela primeira vez, a vacina experimental contra o cancro (BNT111), produzida pela farmacêutica alemã BioNTech, e que se encontra na Fase 2 dos ensaios clínicos. O fármaco utiliza a mesma tecnologia das vacinas contra a COVID-19 (mRNA) em que um fragmento do código genético do vírus transporta instruções para o organismo humano conseguir desenvolver anticorpos específicos.

Tendo por base as evidências científicas até agora obtidas, os investigadores concluíram que a vacina é segura para começar a ser testada em pessoas. Assim sendo, até ao momento, a BioNTech administrou-a apenas a 120 doentes com cancro da pele de estadio II ou IV, intercalando com um medicamento chamado cemiplimabe.

Os ensaios da BNT111 já foram avaliados e aprovados pelas autoridades regulatórias de Espanha, Alemanha, Itália, Polónia, Reino Unido, Estados Unidos e Austrália. Caso os resultados sejam positivos, este ensaio pode trazer uma nova esperança aos doentes terminais.

Investigadores portugueses criam sistema para cadeiras de rodas controladas pelo cérebro.

Uma equipa composta por investigadores do Instituto de Sistemas e Robótica da Universidade de Coimbra e do Instituto Politécnico de Tomar desenvolveu uma interface cérebro-computador (ICC) que promete revolucionar o mercado de cadeiras de rodas controladas pelo cérebro.

Estes sistemas são usados por pessoas com deficiências motoras graves, que não podem usar interfaces convencionais. Têm por base interfaces baseados em eletroencefalografia que ainda apresentam níveis de fiabilidade e precisão reduzidos e que exigem um esforço mental elevado aos utilizadores. A interface desenvolvida pelos investigadores portugueses, já publicada na IEEE Transactions on Human-Machine Systems, garante níveis de fiabilidade e precisão próximos dos 100% e exige um menor esforço mental ao utilizador. Os investigadores explicam que a inovação está na abordagem, que combina três componentes: ritmo personalizado, comandos de tempo ajustado e controlo colaborativo. “No mesmo sistema é possível a ICC detetar automaticamente quando o utilizador pretende ou não enviar um comando, permitindo que este não tenha de estar permanentemente focado”, explica o investigador principal do projeto.

O utilizador só precisa de estar concentrado quando quer enviar um comando e pode fazê-lo ao seu ritmo. “O tempo para deteção da intenção do utilizador é também ajustado automaticamente para permitir um desempenho constante, sendo por exemplo menos suscetível a desatenções ou fadiga”, acrescenta Gabriel Pires.

A tecnologia ainda não está em versão final, mas os resultados da fase de testes são promissores e apontam para níveis de fiabilidade e precisão sem precedentes. Pela primeira vez provou-se que é possível “conceber sistemas controlados por ICCs com elevado desempenho e fiabilidade e controlados de forma natural (sem elevado esforço mental do utilizador e ao seu ritmo) por pessoas com forte limitação motora”, sublinha Gabriel Pires.

A investigação da equipa portuguesa - Gabriel Pires, Aniana Cruz, Ana Lopes, Carlos Carona e Urbano Nunes - foi realizada no âmbito do projeto B-RELIABLE: Métodos para melhoria da fiabilidade e a interação em sistemas de interface cérebro-máquina através da integração da deteção automática de erros”. Conta com financiamento europeu e da Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Fonte: <https://tek.sapo.pt/multimedia/artigos/investigadores-portugueses-criam-sistema-que-pode-revolucionar-cadeiras-de-rodas-controladas-pelo-cerebro>





ATELIÊ MÃOS UNIDAS
Emoções na Mochila...De Regresso à Escola!





BEM-VINDOS

Neste tão esperado regresso às aulas as crianças e adolescentes não levam consigo apenas uma mochila com livros, cadernos, canetas, lápis, gel desinfetante, máscara e tudo o resto, levam principalmente emoções.

Emoções, muitas, enérgicas e desafiantes. É de extrema importância ensinar as crianças a saber gerir as emoções em contexto de escola, em cada sala de aula, o que irá permitir marcar a diferença, no aproveitamento dos alunos, mas essencialmente no seu bem-estar.

O desenvolvimento saudável e a aprendizagem ocorrem em ambientes onde nos sentimos seguros, aceites e admirados. Cabe a toda a comunidade escolar que recebe as crianças nestes dias, avaliar quais as verdadeiras prioridades do momento.

É essencial trabalhar a compaixão e a empatia, pois serão ferramentas muito úteis para fazer com que na escola todas as crianças se sintam novamente seguras e integradas. As crianças poderão não ver os sorrisos dos adultos devido à utilização obrigatória das máscaras, mas podem sentir a boa energia dos seus bons dias, o acolhimento das suas emoções, a espontaneidade para as ouvir, o brilho do seu olhar ao reencontrar cada criança.

Ao regressar à escola, as interações e o vínculo com os colegas serão sem dúvida outro dos grandes focos. Potenciar a interajuda para que o grupo se mantenha coeso e, apesar das regras, os alunos manifestem vontade de estar na escola, junto de quem os ouve e os apoia. Apostar nos reforços positivos, nos reconhecimentos de grandes e pequenas conquistas, para que todos sintam que têm um espaço no seu grupo.

Todos vivemos momentos difíceis e de adversidade nos últimos meses. Possivelmente haverá em algumas salas, alunos que os pais perderam o emprego ou parte do seu rendimento, algum familiar que poderá ter adoecido ou falecido, festas... e encontros que não se realizaram. Por essa razão, é necessário criar um espaço de partilha, onde todas as crianças possam exprimir as suas emoções e perceber que não aconteceu apenas com elas, mas também com os seus amigos, criando desta forma empatia, o que lhes irá permitir compreender melhor as suas emoções e as dos outros.

Todos nós temos o direito de nos sentirmos tristes, zangados, frustrados, assustados, e também em sala de aula, num ambiente de validação e segurança é possível expressar essas emoções, falar sobre elas, criando esse espaço de partilha emocional. Para que no conjunto, entre professor e amigos de turma, possam dar nome ao que sentem e juntos encontrar soluções para os vários problemas ou pelo menos algum conforto.

BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS

O Banco de Ajudas Técnicas da Associação Mãos Unidas é um projeto que se destina a apoiar cidadãos com dependência permanente ou temporária.

Tendo por objetivo a melhoria da qualidade de vida e dos cuidados que são prestados, dispomos de um serviço de cedência de equipamentos indispensáveis à autonomia e integração de cada indivíduo que chega até nós.



No âmbito deste projeto, atribuímos recentemente uma cama articulada à menina K., uma criança que tem problemas de coluna que a impedem de se movimentar autonomamente, foi operada diversas vezes, mas continua a depender de uma cadeira de rodas para se poder deslocar.

Esta menina viu, assim, um dos seus sonhos tornado realidade.

Espera agora pela realização de um sonho maior, a cadeira elétrica que lhe irá abrir portas para uma maior integração na sociedade, particularmente no estabelecimento de ensino onde está inscrita.

Se tem produtos de apoio em bom estado para doar, como camas articuladas, cadeiras de rodas, cadeiras de banho, entre tantos outros, saiba que pode contactar a nossa Associação. A sua doação irá ser colocada à disposição de quem não consegue reunir condições económicas para adquirir equipamentos essenciais para a saúde e bem-estar.

OBRIGADO!



Deixamos um agradecimento muito especial à Torrestir, que se prontificou a assegurar gratuitamente a recolha e entrega da cama articulada à nossa princesa.

Casos de Vida que acompanhamos

Na Associação Mãos Unidas continuamos a lutar para conseguir realizar sonhos e transformar em sorrisos, a dor de tantas crianças que chegam até nós.

Os diagnósticos são os mais variados, desde os casos mais graves, aos mais ligeiros, desde doenças raras, casos únicos no país, a paralisias cerebrais causadas por negligência médica e que determinam a sentença de se ficar dependente de alguém para toda a vida.

Na impossibilidade de poder reverter esta condição, existe ainda um rasto de esperança depositada em tratamentos clínicos, que permitem aliviar a dor, estimular e desenvolver capacidades físicas e cognitivas e, acima de tudo, evitar um agravamento da doença.

É nesta certeza e convicção, que a Associação Mãos Unidas atua, procurando reunir os esforços necessários para conseguir proporcionar a estas crianças o acesso a tratamentos, muitos deles não comparticipados pelo Estado, ou que requerem uma logística de deslocação quase impossível para a maioria das famílias.

Deixamos o nosso maior agradecimento a si, que através de um simples donativo, permite que continuemos a cumprir com a nossa missão.



Quero continuar a ajudar o projeto Casos de Vida, pelo que envio um donativo de:

_____ €

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: _____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf. Bancária/IBAN

PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5



Quero continuar a ajudar o projeto Casos de Vida, pelo que envio um donativo de:

_____ €

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: _____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970

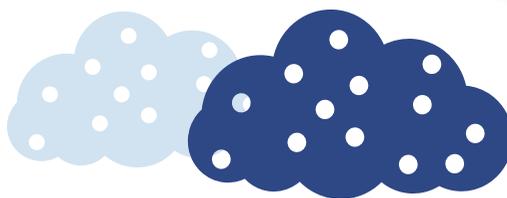
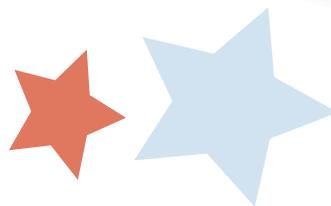
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN

PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5







ESTE ESPAÇO PODE SER SEU!

Tem uma história de vida marcante? Conhece alguém com um testemunho inspirador? Então não hesite em falar connosco! Se desejar partilhar a sua história de forma anónima, não há problema, nós respeitamos a sua privacidade.

Escreva-nos e ajude-nos a contar histórias verdadeiras que podem ajudar a inspirar outras vidas.

TESTEMUNHO

Olá meus queridos leitores,

Sou a Sónia, este é o Nuno, e a nossa filhota Sofia. Somos a família Hilário.

Vou contar-vos brevemente a nossa história para que, de alguma maneira, vos possa inspirar e dar força, em qualquer momento de fraqueza.

Em Dezembro 2015 estava a tomar banho e senti um alto a dois dedos para baixo da clavícula, em direção ao peito, mas não liguei, pensei que deveria ser uma borbulha interna e iria passar. Em Janeiro 2016, já era do tamanho de uma azeitona, não doía, não liguei.

Uma colega de trabalho insistiu comigo e fui ao médico em Fevereiro. Em Março, rebentou a bomba na minha cabeça e em toda a minha família, fui diagnosticada com CANCRO da mama.

Fui vista por um médico, e dia 21 de Abril fui operada. Fiz uma mastectomia total com esvaziamento axilar à esquerda (para piorar tudo, sou canhota).

Agradeço ao meu médico que me salvou a vida!

O Nuno, a Sofia (na altura com 16 anos) e eu, juntámo-nos ainda mais, e vivemos este drama com todo o amor que tem que existir numa família. Fiquei sujeita a muitos tratamentos dolorosos, algo que não foi nada, mas mesmo nada fácil.

Em Abril de 2017, uma nova bomba rebentou no seio familiar. O meu marido Nuno tinha dores nos rins e pensava-se, na altura, que fosse uma cólica renal. Após vários exames e devido à persistência de uma médica, veio o diagnóstico: CANCRO! Um linfoma à entrada do rim. Uma vez mais a nossa vida levou um tombo, mais exames, mais tratamentos, mais um turbilhão de problemas a chegar.



Estávamos os dois de baixa, com a Sofia a estudar, e as contas para pagar...

Uma vez mais o amor uniu-nos, e com a força de Deus, familiares, amigos e uma amiga que nos falou da instituição MÃOS UNIDAS, à qual agradeço desde sempre por toda ajuda que nos deu, em tudo, conseguimos superar!

Foi mesmo muito difícil.

Moral da história: **o AMOR, a UNIÃO e COMPREENSÃO foram fundamentais para superar tudo isto!**

Hoje continuamos bem (mas sempre em vigia oncológica, ainda sem alta), a Sofia (menina forte, persistente e muito amada) acabou a escola com mérito, passou por 3 anos de faculdade na FMH do qual acabou este ano com nota de 20, e entrou no Mestrado que vai já começar, em Ciências do Desporto e Oncologia.

Isto tudo para vos dizer que: seja qual for o problema que nos bata à porta, temos que arranjar forças no AMOR, para nos unirmos cada vez mais e conseguirmos superar todas as rasteiras da vida!

Muito obrigado à Instituição Mãos Unidas , à Dr.ª Sara que foi uma ajuda fundamental, de coração!

Este é o meu breve testemunho, espero que vos toque sempre que pensarem baixar os braços e jogar a toalha ao chão.

Amem-se , unam-se e acreditem!

Beijo grande desta família resiliente e grata,

Sónia, Nuno e Sofia Hilário



Setembro: Dia da Madre Teresa de Calcutá 5/09

“A todos os que sofrem e estão sós, dai sempre um sorriso de alegria. Não lhes proporciono apenas os vossos cuidados, mas também o vosso coração.”

Sta. Teresa de Calcutá

Dia Mundial da Fisioterapia 08/09

A fisioterapia é uma peça fundamental para a garantia da saúde, bem-estar e qualidade de vida. A Associação Mãos Unidas assinala este dia deixando os parabéns a todos os fisioterapeutas, que diariamente dão o seu melhor atuando na prevenção e reabilitação dos nossos utentes.



Dia Mundial do Coração 29/09

Neste dia realizam-se campanhas em Portugal, e por todo o mundo, para promover hábitos de vida saudáveis, como caminhadas e corridas. As atividades são organizadas pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, em conjunto com Câmaras Municipais e diversas entidades. Manter o coração saudável equivale a ter uma vida mais longa. Este é o dia perfeito para deixar de fumar, para começar a fazer exercício físico e alimentar-se melhor, entre outros hábitos saudáveis.

Dia da doença de Alzheimer 21/09

A doença de Alzheimer é uma patologia do cérebro de causa desconhecida, com agravamento progressivo, lento e irreversível, que afeta principalmente as funções intelectuais, como a compreensão, a orientação, a atenção, o pensamento e a memória. Estima-se que existam cerca de 60 mil pessoas com doença de Alzheimer em Portugal. Não abandone quem tanto precisa de si e do seu apoio, na luta contra esta doença.



**Dia Mundial do Sorriso
01/10**

O Dia Mundial do Sorriso foi instituído em 1999, e é celebrado na primeira sexta-feira de Outubro. Sabia que sorrir traz diversos benefícios para a sua vida? Descubra o poder que um simples sorriso pode ter:

- Diminui a ansiedade;
- Reduz a pressão arterial;
- Reforça o sistema imunológico;
- Tonifica os músculos do rosto;
- Relaxa;
- Alivia dores;
- Aumenta a concentração.



**Dia Internacional para a
Erradicação da Pobreza
17/10**

Em Portugal, o número de pessoas em situação de pobreza tem vindo a aumentar, em resultado da crise económica que estamos a viver. As Instituições Particulares de Solidariedade Social têm registado um aumento significativo do número de pedidos de apoio por parte das famílias portuguesas. Segundo dados revelados pela Rede Europeia Anti-Pobreza, 18% dos portugueses vivem em situação de pobreza.

Não passe por dificuldades sozinho!

Contacte a nossa Associação e traçaremos um caminho juntos, para encontrar um novo rumo.

**Dia Mundial da
Paralisia Cerebral
06/10**

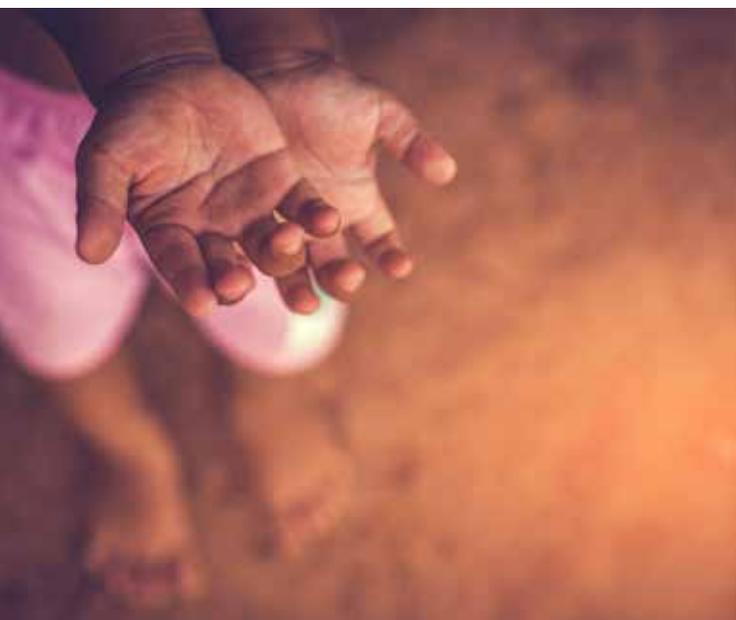
Este dia procura desmistificar preconceitos associados à paralisia cerebral e sensibilizar para a importância da sua inclusão e respeito.

As pessoas com paralisia cerebral continuam a estar ainda numa linha bastante esquecida pela sociedade e, nesta data, apela-se à criação de ações que visem melhorar a sua qualidade de vida, em conformidade com os princípios da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

**Dia Nacional de Prevenção
do Cancro da Mama
30/10**

Segundo a Liga Portuguesa Contra o Cancro, em Portugal são detetados anualmente cerca de 6.000 novos casos de cancro da mama, sendo que 1.500 mulheres morrem vítimas desta doença.

Apesar da gravidade dos números, a taxa de mortalidade tem vindo a diminuir ao longo dos anos. Uma em cada oito mulheres portuguesas é afetada pelo cancro da mama. É fundamental alertar para que as mulheres façam exames de rotina, de forma a que estes casos possam ser detetados o mais cedo possível. Não se esqueça de fazer o seu rastreio!





NATIVIDADE DA VIRGEM MARIA

No dia 8 de setembro a Igreja Católica celebra a festividade da Natividade da Virgem Maria. Esta festa teve origem em Jerusalém, no século V, quando aí foi edificada uma basílica em memória da natividade de Maria, a basílica de “Sanctae Mariae ubi nata est”, hoje a basílica de Santa Ana, no preciso local onde os escritos apócrifos indicavam ter existido a casa de Joaquim e de Ana, pais da mãe de Jesus, que nós falamos no artigo anterior. A razão do 8 de setembro, tem a ver com o facto de celebrarmos a Imaculada Conceição no dia 8 de dezembro, havendo assim nove meses entre as duas datas.

Como parêntesis, convém lembrar que a Igreja Católica não costuma celebrar o dia de nascimento dos santos, mas sim o da sua morte, como data da passagem para a vida eterna. No entanto, há três celebrações de nascimento: o de Jesus Cristo (Natal), o de S. João Batista e o da Virgem Maria.

Nos Evangelhos não encontramos nenhuma referência ao nascimento de Maria, o que é perfeitamente normal, pois o objetivo dos evangelistas era focar a figura de Jesus Cristo. Todas as alusões a Maria, são no sentido de realçar a ação salvadora de Cristo como, por exemplo, a encarnação, a inauguração do ministério de Jesus, a crucifixão, etc. Encontramos os dados do nascimento de Nossa Senhora nos escritos apócrifos, que são escritos de recolhas orais que circulavam entre o povo. Nesses textos há muitos factos históricos e muitas histórias um pouco fantasiosas, com o intuito de provocar a emoção nos fiéis. Para se apresentarem como fidedignos, eram divulgados como tendo sido escritos por apóstolos. A Igreja nunca os aceitou como sendo textos inspirados.

Qual a importância desta festa para a Igreja? Talvez S. João Damasceno, um santo nascido no séc. VII em Damasco, na Síria, padre e considerado Doutor da Igreja, possa dar-nos a resposta: «Vinde, todas as nações, vinde, homens de todas as raças, línguas e idades, de todas as condições: com alegria celebremos a natividade da alegria! (...) Que a criação inteira se alegre, festeje e cante a natividade de uma santa mulher, porque ela gerou para o mundo um tesouro imperecível de bondade, e porque por ela o Criador mudou toda a natureza humana num estado melhor!»

Os cristãos não poderiam ficar indiferentes ao nascimento de Maria. Desde sempre, acreditaram que Maria, por ser a mãe de Jesus, tinha de ser alguém muito especial, em cuja vida se refletiam as bênçãos de Deus, e a respetiva resposta de fé. Assim, as festas marianas da Imaculada Conceição, da Natividade da Virgem Maria, da Assunção, entre outras, são momentos em que os cristãos se voltam para a figura de Maria, e dão graças a Deus pelas maravilhas que Ele realizou na natureza humana, porque o nosso Deus não é um Deus distante, mas um Deus próximo dos homens. Como diz S. João Damasceno, porque «o Criador mudou toda a natureza humana num estado melhor!».

O Padre António Vieira (1608-1697), figura maior da nossa língua, num dos seus famosos sermões, o sermão do nascimento da Mãe de Deus, diz o seguinte, a propósito desta festividade: «Quereis saber quão feliz, quão alto é e quão digno de ser festejado o Nascimento de Maria? Vede para que nasceu. Nasceu para que d´Ela nascesse Deus. (...) Perguntai aos enfermos para que nasce esta celestial Menina, dir-vos-ão que nasce para Senhora da Saúde; perguntai aos pobres, dirão que nasce para Senhora dos Remédios; perguntai aos desconsolados, dirão que nasce para Senhora da Consolação; perguntai aos tristes, dirão que nasce para Senhora dos Prazeres; perguntai aos desesperados, dirão que nasce para Senhora da Esperança. Os cegos dirão que nasce para Senhora da Luz; os discordes, para Senhora da Paz; os desencaminhados, para Senhora da Guia; os cativos, para Senhora do Livramento; os cercados, para Senhora da Vitória. Dirão os pleiteantes que nasce para Senhora do Bom Despacho; os navegantes, para Senhora da Boa Viagem; os temerosos da sua fortuna, para Senhora do Bom Sucesso; os desconfiados da vida, para Senhora da Boa Morte; os pecadores todos, para Senhora da Graça; e todos os seus devotos, para Senhora da Glória. E se todas estas vozes se unirem em uma só voz, dirão que nasce para ser Maria e Mãe de Jesus».

A festa da Natividade da Virgem Maria é, na sua essência, como diz João Paulo II, «um convite à alegria» porque, «com o nascimento de Maria Santíssima, Deus dava ao mundo a garantia concreta de que a salvação era já iminente». Assim, esta festa, podemos dizer, tem a alegria de um anúncio pré-messiânico.



*O que realmente
tem valor...*

Sofia Carrondo



Nestas férias de verão tropecei numa “pequena” história, plena de significado, que me fez parar para pensar.

Tentando reproduzi-la o mais fielmente possível, contava a história de um homem que tinha uma propriedade considerável, com uma casa nela inserida, e que pretendia vendê-la.

Lembrou-se então o dono dessa propriedade de pedir a um poeta seu amigo, que a conhecia bem, o favor de elaborar o texto para anunciar a venda em jornais. O poeta rabiscou rapidamente num papel o seguinte texto: “Vende-se uma encantadora propriedade, onde, num extenso arvoredo cantam os pássaros logo ao amanhecer, e é atravessada por cristalinas águas de um belo rio. A casa nela existente é banhada pelo sol nascente, e oferece pela tarde sombras tranquilas nas suas varandas”.

Passado uns dias, o poeta encontrou o seu amigo, e perguntou-lhe: “Então, já vendeu a sua propriedade?”

O homem de imediato lhe respondeu: “Nem pensei mais nisso!! Depois de ter lido o anúncio é que me apercebi da maravilha que tenho!!”

E assim acontece muitas vezes na nossa vida....

O grande segredo para se ser feliz é amar, valorizar e cuidar do que temos, mesmo que não seja tudo o que sonhámos ter.

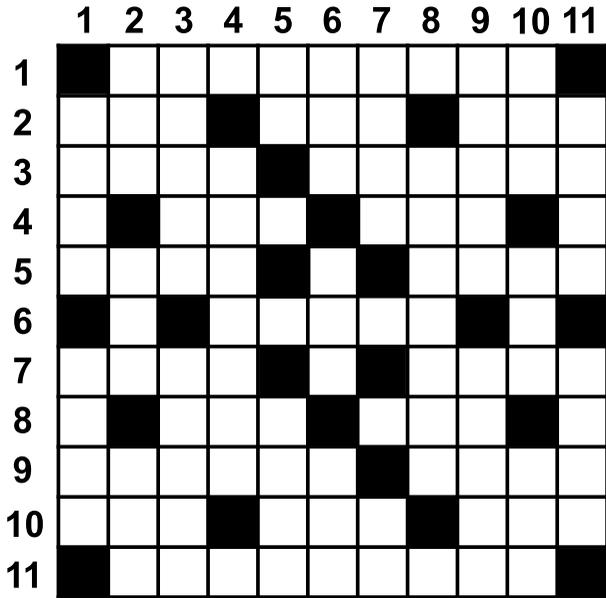
O mundo “descartável” em que vivemos, tornou inevitavelmente o ser humano muito previsível: as pessoas querem tudo o que não têm, fartam-se facilmente do que conseguem, e infelizmente só dão valor depois de terem a consciência do que perderam.

O mundo consumista fala sempre no preço de tudo, mas raramente as pessoas sabem o real valor do que têm.

E, tal como o homem desta pequena história, que só deu valor ao que tinha depois do seu amigo, em 2 frases, ter descrito o paraíso em que vivia, também muitos há que não dão valor às pessoas importantes que se cruzam nas nossas vidas. Ainda que as estradas da vida nos levem por caminhos diferentes, nunca nos devemos esquecer de quem esteve ao nosso lado quando precisámos, ou de quem estará sempre, independentemente da distância física. Essas pessoas valem muito mais do que qualquer conquista material que se alcance na vida.

Quem não souber valorizar as pessoas realmente importantes, um dia, quando olhar para trás, estará inevitavelmente sozinho.

PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: 1 - Fruto do castanheiro (pl.). 2 - Batráquio (pl.); move-se ou sustenta-se no ar; espaço de trinta dias. 3 - Designa aquela que está próxima da pessoa que fala; expressão de quantidade. 4 - Caminho numa povoação; seno (abrev.). 5 - Vazios; flor da roseira. 6 - Escolhi por meio de votos. 7 - Contr. da prep. em com o art. indefenido uma (invert.); caule. 8 - Elemento formador de substantivos diminutivos; lista. 9 - Objeto de mobília (pl.); situada. 10 - A mãe do pai ou da mãe; vaso de pedra para líquidos; gritos aflitivos. 11 - Tomara como sócio.

Verticais: 1 - Íntegro; parte imaterial do ser humano. 2 - Cabelos brancos; prep. que indica diferentes relações como: companhia, instrumento, etc; ovário dos peixes. 3 - Corpo celeste; voz do lobo e outras espécies (pl.). 4 - Que não está presente. 5 - Televisão (abrev.); planta de aplicações culinárias. 6 - Hora canónica (invert.); possui; tal e qual. 7 - Grandes embarcações; nesse lugar. 8 - Merecimentos. 9 - Suave; unir. 10 - Ente; ponto cardeal oposto ao Norte; irmã dos pais ou dos avós. 11 - Caldo; rezas.

SOPA DE LETRAS

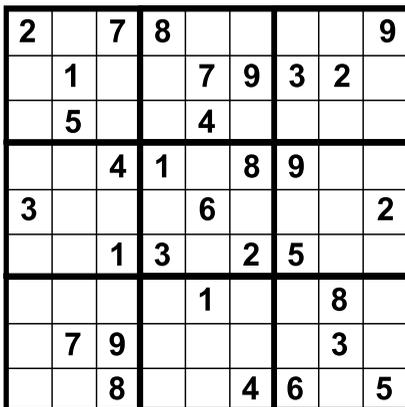
Nesta sopa de letras procure, em todas as direções, as seguintes palavras:

- | | |
|-------------|--------------|
| Alegria | Meiguice |
| Benéfico | Naturalidade |
| Carinho | Otimista |
| Donativo | Pronto |
| Esmoler | Qualidades |
| Franqueza | Retidão |
| Gentileza | Sabedoria |
| Honestidade | Ternura |
| Ideal | União |
| Justiça | Vontade |
| Louvor | Zeloso |

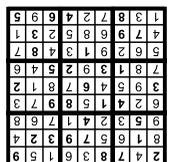
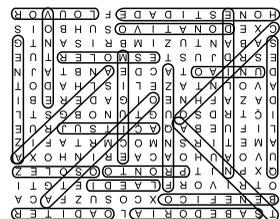
T S A B E D O R I A L O A D I T E R
 B E N E F I C O X C O S U Z F A C A
 O T R I V O R F L A E D I E T G T I
 Q X P N J T P R O N T O O S O L E Z
 U V O A U H O A C A E R I N H O X A
 A M E T I R S N M O C M R T A F I Z
 L I F U E B A Q A Ç I T S U J R U E
 I Ç T R D S O U G T U N O B G S T L
 D A Z A F H N E O I G A D E R E B I
 A V O L N T A Z E L I S L H A D O T
 D U N I A O T A C D E A N B T A J N
 E S R D J U S T E S M O L E R T U E
 S A B A N T U Z I M B R I S A N T G
 C X E D O N A T I V O S U H B O I S
 H O N E S T I D A D E F L O U V O R

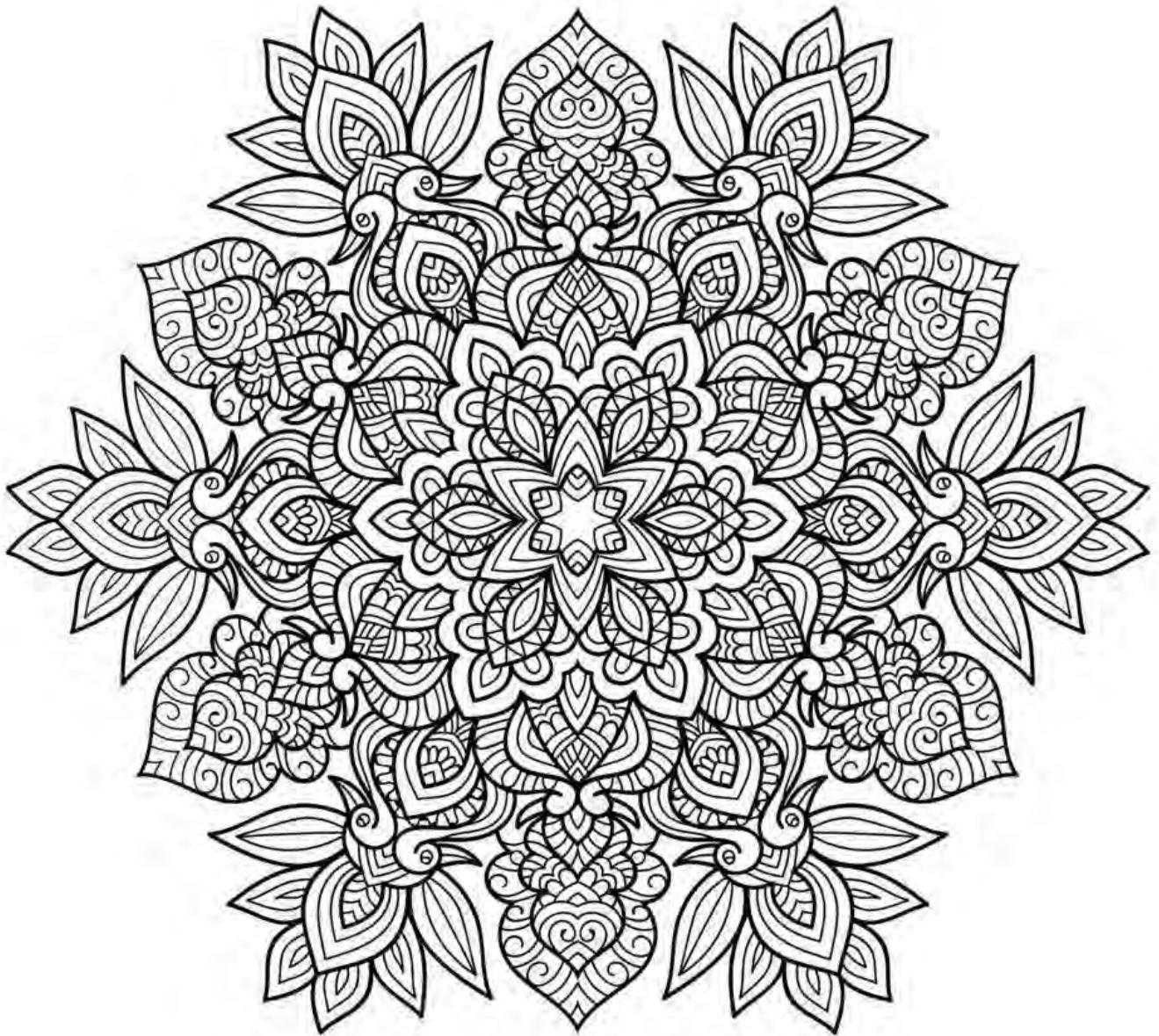
SUDOKU

Completar a grelha de forma a que cada linha, cada coluna e cada uma das casas 3x3 contenha todos os números de 1 a 9



SOLUÇÕES





Sugestão de Acabamento:

- Verde Água;
- Rosa;
- Vermelho;
- Roxo;
- Amarelo;
- Azul.



CENTRO DE APOIO AO ESTUDO “MÃOS UNIDAS”

**- LISBOA -
DO ENSINO BÁSICO AO 9º ANO**

INSCRIÇÕES ABERTAS

Estão abertas as inscrições para o Centro de Apoio ao Estudo “Mãos Unidas”, um espaço dedicado à aprendizagem e acompanhamento escolar de crianças e jovens com maiores dificuldades.

Dispomos assim de um serviço de apoio ao estudo, explicações, preparação para exames e orientação escolar para alunos que frequentem desde o ensino básico até ao 9º ano.

TEM APRENDER CONNOSCO!

Para inscrições ou mais informações:

Local: Rua Sarmento de Beires 19A 1º, 1900-410 Lisboa

Contactos: 213 515 722 | 960 166 340