

Jornal
Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

*Celebre a liberdade
com vida.*

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 2,00€
ISSN: 1646-4389 ANO IX - Nº80 MAR / ABR 2024

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

Vânia Almeida

4. DIRETOR ADJUNTO

Sara Correia

5. SEDE DA REDAÇÃO

Rua Sarmento de Beires nº19 A – 1º
1900-410 Lisboa

6. PERIODICIDADE

Bimestral

7. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

8. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

9. IMPRESSÃO

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

10. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

11. ISSN: 1646-4389

12. REGISTO NA ERC: 126 233

13. TIRAGEM: 4 100 exemplares

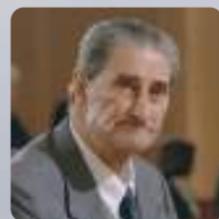
14. ASSINATURA ANUAL

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

15. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

16. FOTOS:

Arquivo Institucional



António Câmara Cordovil

Presidente Emérito da Associação
Mãos Unidas P. Damião

ÍNDICE

EDITORIAL

3. Liberdade

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. Qual o papel do potássio?

ESPAÇO SOCIEDADE

6. Benefícios da Música na Terceira Idade
7. Técnicas e Métodos da Música

UNIDOS FAZEMOS

08. GOT Talent Carnaval AMU
10. Tarde Sensorial em Família – Uma Experiência Sensorial Única

ESPAÇO ENTREVISTA

14. Contribuir para uma comunidade mais saudável e resiliente

CELEBRAÇÕES

16. Celebrações

EFEMÉRIDES

18. O tempo de ser jovem

AGENDA CULTURAL

20. Agenda Cultural

REFLEXÃO

24. Liberdade

PASSATEMPOS

26. Cartoon
27. Passatempo Sénior



LIBERDADE

Paulo Jorge Barroso

1º secretário da mesa da assembleia geral

No próximo mês de Abril comemora-se oficialmente 50 anos de um acontecimento marcante na história contemporânea, o 25 de Abril de 1974.

Àqueles que vivenciaram de perto este acontecimento não faltarão histórias de vida para contar, bem como a visão deste acontecimento foi importante. Alguns dirão que se caiu no excesso, comparativamente com aquilo que era o anterior regime.

É na liberdade de expressão que se promove o diálogo e o confronto salutar de ideias. A liberdade é um bem conquistado que, se não for devidamente cultivado, deriva no caos e na anarquia.

Que cada um de nós, nas comemorações deste evento, possa refletir convenientemente de como este bem, a liberdade, é precioso à sociedade.

Qual o papel do potássio?

Atuando no interior das células nervosas, musculares e sanguíneas, o potássio tem várias funções no organismo. Permite a contração de todos os músculos, nomeadamente do coração.

O potássio atua em associação com o sódio, que intervém no exterior das células. Esta ação tem o efeito de enviar as transmissões nervosas aos músculos, que assim se contraem. O potássio é, portanto, essencial à saúde cardiovascular. Tem também um papel ao nível das proteínas e dos glúcidos.

O nível de potássio, chamado caliemia, deve estar equilibrado para assegurar o bom funcionamento do coração, dos músculos e dos rins. O nível normal situa-se entre 3,5 e 5 mmol/L. Quando há excesso de potássio, falamos em hipercaliemia e em caso de carência de potássio de hipocaliemia. Um desequilíbrio de potássio pode conduzir a perturbações mais ou menos severas.

Quais são os riscos de uma carência em potássio?

A hipocaliemia ou carência de potássio, pode ter consequências dramáticas na saúde:

-  Problemas cardíacos
-  Formigueiros nas extremidades
-  Perturbações do humor
-  Cãibras musculares
-  Micções muito frequentes

Quais são os alimentos ricos em potássio?

-  Banana
-  Batata e batata doce
-  Cacau e chocolate negro
-  Tomate concentrado e polpa de tomate
-  Leguminosas
-  Figos, tâmaras, passas e alperces secos
-  Feijão de soja
-  Salsa

Benefícios da Música na Terceira Idade

“Para muitas pessoas é difícil imaginar uma vida sem música.”

A música desempenha um papel significativamente importante na vida das pessoas, independentemente da idade. Na terceira idade, os benefícios da música são ainda mais notáveis. Mas como pode a música impactar positivamente a saúde física e mental do público mais sénior?

Estimulação Cognitiva

A música envolve várias áreas do cérebro, como a memória, linguagem e emoções. Ouvir ou até mesmo tocar algum instrumento musical, estimula estas regiões, mantendo assim o nosso cérebro ativo prevenindo diversas doenças (ex. Alzheimer)

Aprender a tocar um instrumento musical, seja ele qual for, requer coordenação motora e concentração, algo benéfico para a mente.

Redução do Stress e Ansiedade

A música tem o poder de acalmar e relaxar a mente, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade. Desde o ritmo à melodia, o estado de espírito é alterado de acordo com a música que ouvimos, promovendo assim uma sensação de tranquilidade.

Aumento da Socialização, combate à solidão

Participar ativamente no “mundo da música”, seja a tocar um instrumento ou a cantar, a participar num grupo musical, coral ou de danças, são proporcionadas oportunidades de interação com outras pessoas. A música é um meio de conexão social que combate a solidão.

Técnicas e Métodos da Música

Metodologia de Orff:

Carl Orff (1895-1982) foi um compositor e professor alemão que desenvolveu uma distinta e abordagem única enquanto pedagogo musical, denominada por Orff-Schulwerk. Esta abordagem consiste na criação e improvisação permanentes, de modo a combinar-se a Palavra, com a Música e o Movimento, onde a combinação destes 3 pontos, estabelecem o chamado: ritmo.

O método de Orff-Schulwerk não pretende servir somente para aprendizagem musical, mas visa contribuir para um desenvolvimento holístico do ser humano, capaz de emergir diversas ações que implicam a relação dos vários aspetos “físicos, sensoriais, intelectuais, emocionais e sociais”.

Metodologia da Musicoterapia:

A musicoterapia é uma terapia que utiliza a música agrupada a todos os seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia) para ajudar na promoção da comunicação, relação, aprendizagem, mobilização, expressão, organização e outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de alcançar necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

A musicoterapia tem como principal objetivo o desenvolvimento de competências e/ou restabelecer determinadas funções da pessoa, para que a mesma possa alcançar uma melhor integração e qualidade de vida, isto através da prevenção, reabilitação ou até mesmo tratamento.

A música mostra diversas vantagens com impacto positivo na vida dos “séniores”. A atividade musical durante o envelhecimento ajuda a manter a saúde física e mental, melhorando a disposição, a memória, o sentido de orientação e a coordenação motora em geral. Além disso, a música pode ser utilizada como uma terapia para ajudar na promoção de diversas formas de interação com os outros e até conosco mesmos.

Portanto, a música é, sem dúvida, uma ferramenta importante para melhorar a qualidade de vida dos seniores.



GOT Talent Carnaval AMU

No passado mês de fevereiro, celebrou-se na Sede da Associação Mãos Unidas, numa das nossas "4ªs Temáticas", atividade do Projeto AMU Arte, o GOT Talent Carnaval AMU.

A diversão e a partilha de talento foram a chave do sucesso desta tarde bem passada na nossa casa, onde contamos com diversas atuações e com um jurado composto por 3 júris super animadas e prontas para ver de tudo!

Como se trata de um evento de "renome mundial", o nosso não poderia ficar atrás, e por isso tivemos um pódio recheado de qualidade e talento, com votações sérias e acima de tudo, imensas gargalhadas e alegria!



1º Prémio:

"As docinhas"
Dalila Antunes,
Paula Lopes, Sara
Correia e Vânia
Almeida

2º Prémio:

"Os broas de Mel"
Helena Santos e
Albano Santos

3º Prémio:

"Quim Barreiros e
Augusto Canário"
Carlos Simões e
Carlos Dias

**Quero ajudar as iniciativas da
Associação Mãos Unidas, 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

Tarde Sensorial em Família – Uma experiência Sensorial Única

Quero ajudar as iniciativas da
Associação Mãos Unidas, 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

No passado dia 02 de março de 2024, a equipa da Associação Mãos Unidas iniciou o ciclo das “Tardes Sensoriais em Família” no Ateliê Mãos Unidas.

O Snoezelen é uma abordagem multissensorial que proporciona conforto, oferecendo uma grande quantidade de estímulos sensoriais, de forma controlada, que podem ser usados de forma individual ou combinada com efeitos de música, luz, imagens, estimulação tátil e olfativa.

A estimulação sensorial é reconhecida pelos seus resultados positivos nas mais diversas áreas, como um espaço seguro, com efeitos terapêuticos e pedagógicos positivos, nomeadamente na promoção do relaxamento, lazer, diversão, estimulação dos sentidos primários, estimulação da atenção e concentração, controlo da ansiedade e libertação do stress.

O objetivo desta iniciativa foi promover um momento prazeroso em família, proporcionando um espaço de relaxamento e bem-estar, bem como a oportunidade de reforçar a relação familiar, melhorando a sua capacidade de comunicação e afetiva.

Tiveram a oportunidade de explorar os diversos sentidos ao longo do percurso, através do Tapete Sensorial com diversas texturas como rolhas, areia, folhas, lãs, tampas, algodão, entre outras e tocar no Painel Sensorial com elementos como o xilofone, plumas e outros objetos sensoriais.

Um dos espaços que as crianças mais gostaram foi o Canto da Pintura UV com as luzes ultravioleta, tornando os seus desenhos sobre a família verdadeiramente mágicos. Para todos foi uma experiência nova e muito divertida. Ainda no decorrer do percurso, as crianças tiveram a oportunidade de vendar os olhos dos seus pais para uma experiência sensorial olfativa, tátil e gustativa. As crianças puderam ainda desfrutar da Piscina de Bolas e para finalizar, todos usufruíram do Canto Sensorial, espaço dedicado ao relaxamento em família, com puffs, fibras óticas, objetos de massagem num espaço acolhedor que permitiu a troca de afetos entre todos os membros da família.

Foi rica a experiência para a nossa equipa, assim como para todas as famílias, que testemunharam o seu agrado por terem tido a oportunidade de poderem “aproveitar um bom momento de tranquilidade em família”, ficando com vontade de repetir esta experiência num futuro próximo. Sentimos que o objetivo inicial desta iniciativa foi cumprido e superado, ao permitirmos que as famílias se conseguissem abstrair da realidade e entrar num mundo onde os únicos protagonistas eram eles próprios.

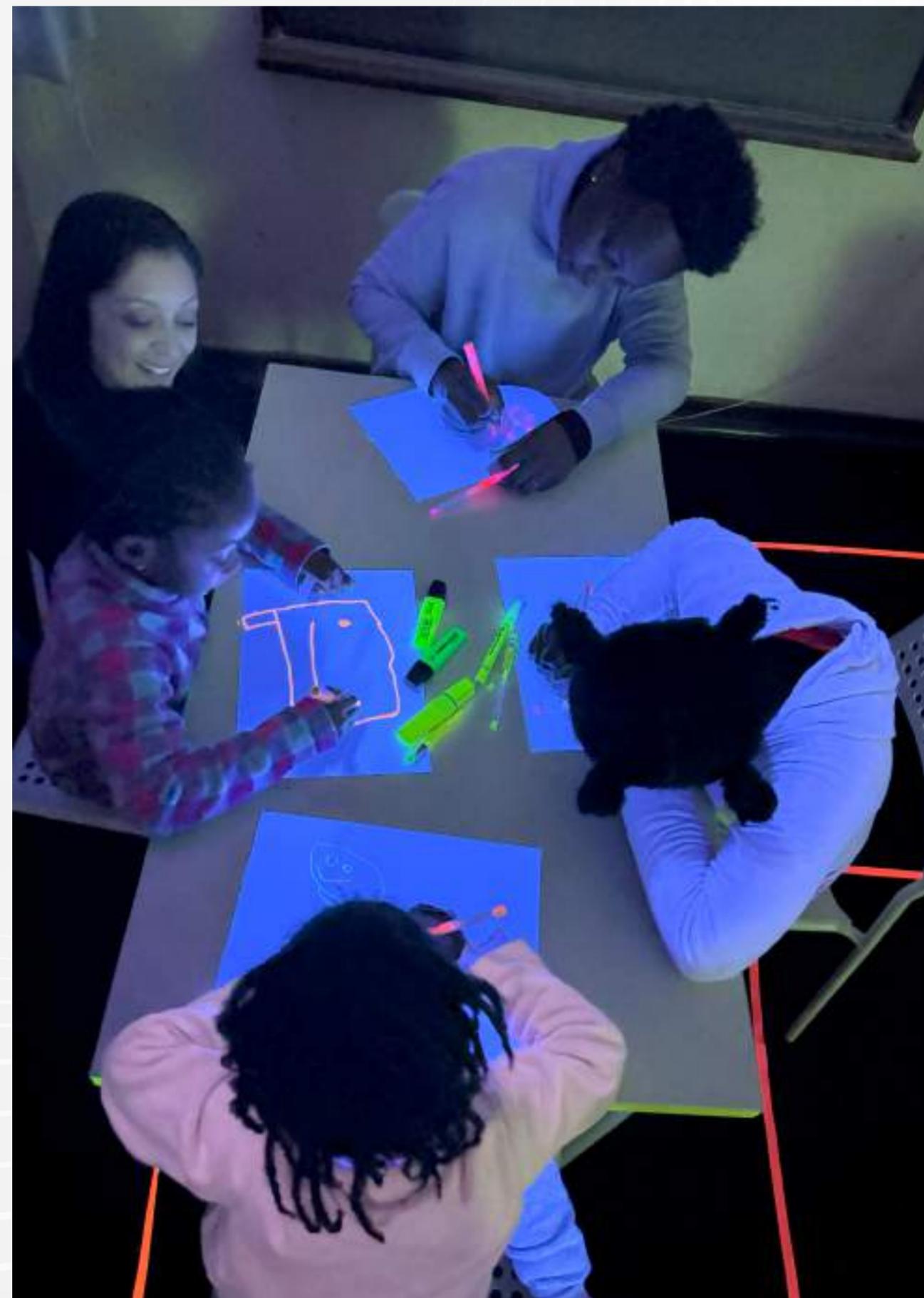
A equipa foi constatando que ao longo do percurso as famílias se foram ajustando e conectando de acordo com os estímulos e atividades proporcionadas, demonstrando cada vez mais o seu afeto, culminando num final harmonioso, onde predominou o que mais importa, o Amor.

O local onde decorreu esta ação, foi cuidadosamente preparado para oferecer uma experiência única a quem dela usufruísse, tendo sido construído um percurso com uma atmosfera de sons, cheiros, gostos, formas, texturas, cores e iluminação, com luzes ultravioleta que proporcionaram um momento mágico para as crianças e as suas famílias.

Testemunhos:

Como se sentiram durante a experiência?

“Sentimo-nos todos muito bem, um pequeno e bom momento em família onde pudemos esquecer tudo o resto e aproveitar a tranquilidade e sossego da sala. Estava um ambiente bastante acolhedor e tranquilo”; “Em família, relaxado e com muito amor”; “Sentimos paz e conforto”



Contribuir para uma comunidade mais saudável e resiliente.

Nascida em Santa Comba Dão, no coração do distrito de Viseu, e já com 8 anos de “casa”, Nair Coelho, Psicóloga da AMU, traz consigo uma história entrelaçada com as raízes da sua comunidade. “As melhores memórias que guardo da minha juventude/adolescência são os tempos que passei com os meus avós, em que ia para a fazenda com eles tratar dos animais, arrancar as batatas (levantamo-nos cedo e ia a família toda ajudar), a matança do porco (todos os primos tinham uma peça de madeira com cargas feita pelo avô, para esfregar o porco), as férias de verão passadas com os meus amigos nas piscinas e na biblioteca e as cabanas debaixo da árvore e a apanha de grilos com os meus irmãos.”



Após concluir o ensino secundário, Nair partiu para Coimbra em busca do saber, onde se formou em Psicologia e, mais tarde, conquistou o título de Mestre em Psicologia Clínica e Psicoterapias. A sua jornada académica, no entanto, não se encerra aí, onde refere: “acabei por nunca deixar de estudar, tendo em conta que continuo a tirar formações mais específicas na minha área e do meu interesse.”

Enquanto a juventude foi pontuada pela prática de desporto variado, a transição para o ensino secundário marcou uma pausa nessa atividade.

No campo clubístico, Nair é uma grande Benfiquista, um legado transmitido pelos irmãos desde tenra idade. A paixão pelo clube vermelho é uma constante, mesmo que o ritmo de interesse tenha diminuído ao longo dos anos.

A trilha sonora da vida de Nair é diversificada, com inclinação para a música pop, anos 80 e até mesmo música clássica, uma influência dos tempos em que tocava violino. A música é sua companheira diária, seja para despertar, descomprimir ou refletir.

O percurso profissional de Nair Coelho refere, “O meu percurso até chegar à AMU é curtinho, tendo em conta que a AMU foi a minha primeira ‘casa’”. Casa esta, onde desde 2016 desempenha o papel de Psicóloga. O seu percurso abraça a diversidade de idades, trabalha/trabalhou tanto com crianças no apoio ao estudo e terapia individual quanto com idosos em projetos contra a solidão.

O pulsar diário na AMU é movido pela visão da evolução das crianças, tanto no âmbito académico quanto emocional. Nair destaca o papel crucial do Psicólogo na gestão de comportamentos desajustados, ressaltando a importância da saúde mental na abordagem dos desafios enfrentados por crianças e jovens.

O ponto alto de sua trajetória na AMU foi a experiência avassaladora dos incêndios de 2017, onde o apoio às famílias desalojadas deixou uma marca indelével na sua memória. A generosidade da AMU e a gratidão recebida reforçaram a convicção de que, mesmo com gestos pequenos, é possível realizar grandes impactos, referindo “Demos tão pouco e o que recebemos foi tanto!”.

Nair destaca a presença de técnicos da saúde mental como uma necessidade crescente, especialmente diante do aumento de comportamentos desajustados entre crianças e jovens. O seu compromisso na AMU é claro: contribuir para uma comunidade mais saudável e resiliente, onde cada criança é encorajada a tornar-se a melhor versão de si mesma.





**Dia Internacional da Mulher
(08 de Março)**

Às mulheres incríveis que moldam o mundo com sua força, coragem e compaixão, desejamos um feliz Dia Internacional da Mulher!



**Dia de Páscoa
(31 de Março)**

Que a alegria da Páscoa preencha os nossos corações com esperança, renovação e amor. Feliz Páscoa a todos!

**Dia Mundial do Serviço Social
(15 de Março)**

Aos assistentes sociais que dedicam as suas vidas a ajudar os outros, obrigado por tornarem o mundo num lugar mais justo.



**Dia Mundial da Atividade Física
(6 de Abril)**

Ao celebrar o Dia Mundial do Doente, podemos ajudar a construir um mundo mais solidário e de compaixão, onde todos os doentes sejam tratados com dignidade e respeito.



**Dia do Pai
(19 de março)**

Para os pais que são heróis silenciosos, conselheiros sábios e amigos leais, desejamos um Dia do Pai repleto de amor e gratidão!

**Dia Mundial da Saúde
(7 de abril)**

Saúde é riqueza! Neste dia, dediquemos um momento para valorizar nosso bem-estar físico e mental. Cuide-se hoje, e sempre!



**Dia Internacional da Felicidade
(20 de março)**

A felicidade está nas pequenas coisas: um sorriso, um abraço, um momento de gratidão. Celebremos juntos o Dia Internacional da Felicidade!



**Dia da Liberdade
(25 de abril)**

Hoje celebramos a liberdade conquistada, lembrando-nos da sua importância e do valor da democracia. Feliz Dia da Liberdade!

O TEMPO DE SER JOVEM

Ainda no rescaldo das Jornadas Mundiais da Juventude que ocorreram, pela primeira vez em Portugal, em Agosto do ano passado e aliando este acontecimento ao facto de este ano se comemorarem 50 anos sobre o acontecimento marcante da nossa história contemporânea, o 25 de Abril de 1974, decidimos refletir sobre o modo como, em rigor, deve ser vivida a liberdade, centrando-nos no modo como esta liberdade adquirida pode e deve ser vivenciada por aqueles que já nasceram após este acontecimento, ou seja, os mais jovens.

Não será fácil falar sobre este período de transição entre a infância e a fase adulta, porque esta etapa de vida, embora comum a todos, é vivenciada por cada qual de forma diferente e diferenciada. Inúmeros são aqueles que se viram privados desta fase da vida e tiveram de se tornar adultos ainda na meninice; inúmeros são aqueles cuja vida foi marcada pelo sofrimento desde a mais tenra idade; inúmeros são aqueles que, «desde a juventude, são obrigados a viver numa instituição especializada ou num hospital, condenados a uma certa passividade que os pode fazer sentir inúteis para a humanidade!»

Inegável é o facto de que, para além de ser uma etapa fundamental na vida de cada ser humano, «o período da juventude é um tempo de descoberta particularmente intensa do “eu” humano e das qualidades e capacidades de que ele é dotado». Se bem que os jovens se encontrem «desiludidos com demasiados insucessos a nível civil, social e político», eles têm a capacidade de julgar com lucidez e sentido crítico, quando bem direccionados, porque felizmente, possuem «grande força moral em um mundo tão ameaçado pela corrida aos armamentos, pelo ódio, pelo terrorismo, pela violação dos direitos humanos, especialmente do direito à vida desde o momento da concepção até à morte».

Podemos afirmar que os jovens possuem em si uma força moral que se direcciona no respeito pelo outro. Desta forma direccionam para o bem a sua liberdade. Liberdade não significa fazer tudo aquilo que se quer ou apetece fazer, senão transforma-se em libertinagem. Liberdade significa dirigir as nossas capacidades, as nossas forças, o nosso intelecto, para um bem verdadeiramente comum; significa agir com uma consciência recta e responsável para o bem do outro. A liberdade não se constrói só do exterior, isto é, de pouco serve uma família que educa e uma escola que instrui e educa, se ao mesmo tempo não existir um esforço de autoconstrução e de auto-educação.

Se bem que a existência de um espírito crítico seja essencial na construção do nosso «eu» humano, ele torna-se autodestrutivo quando cai no radicalismo, no cepticismo e no fundamentalismo, quando usado de forma exagerada. Isto significaria o demitirmo-nos da nossa responsabilidade de co-construir uma humanidade concreta; isto significaria conduzir-nos à passividade, ao egoísmo e ao isolamento.

O tempo da juventude é uma época de crescimento. É uma época de crescimento ascendente «em idade», que se constrói na relação natural do homem com o tempo; é uma época de crescimento ascendente «em sabedoria», que se constrói no discernimento, no sentido crítico bem orientado e na relação com outros; é, por fim, um crescimento ascendente «em graça», que se constrói na relação com Deus. O Papa João Paulo II, na sua homilia na Primeira Jornada Mundial da Juventude, afirmou: «a “Jornada da Juventude” significa precisamente isto: ir ao encontro de Deus, que entrou na história dos homens».



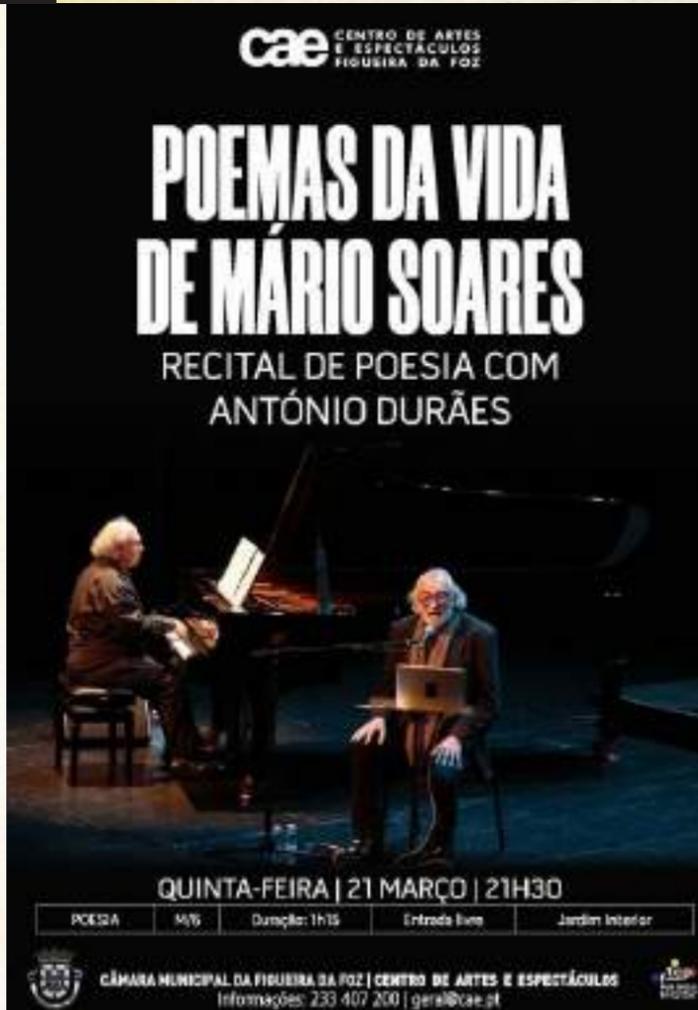
Este texto baseia-se essencialmente na Carta Apostólica do Papa João Paulo II A todos os jovens do mundo por ocasião do Ano Internacional da Juventude, em 1985;

conforme disponível em https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/fr/apost_letters/1985/documents/hf_jp-ii_apl_31031985_dilecti-amici.html.

COIMBRA
POEMAS DA VIDA DE MÁRIO SOARES (21 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS
Neste recital de poesia com António Durães, acompanhado ao piano por Luís Pipa, vemos o prefácio à primeira edição do livro "Os Poemas da Minha Vida", Mário Soares fala de si na qualidade de não especialista de poesia. Em sua defesa diz ter "perfeita consciência de ser tão-só um simples amador, de gosto discutível" muito embora tenha sido toda a vida "amigo de poetas, e grandes poetas".

LOCAL: CAE - Centro de Artes e Espectáculos, Figueira da Foz



BEJA
CORTEJO HISTÓRICO E ETNOGRÁFICO (31 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS
O Município de Serpa, com o apoio do Movimento Associativo e das Juntas e Uniões das Freguesias do concelho, e o contributo de centenas de participantes, trazem esta iniciativa que retrato o rico património, a etnografia, o Cante Alentejano – Património Cultural Imaterial da Humanidade e as tradições identitárias das gentes do concelho.

LOCAL: Serpa, Beja

Cortejo Histórico e Etnográfico

31 de março
Serpa'24



PORTO
O AVÔ MINGUANTE (22 MAR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS
O Avô Minguante é uma produção d'Os Plebeus Avintenses, levada à cena pela Academia +65, com encenação de Eduarda Alves, marcando a última apresentação do XI Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia.

"O avô Mário era muito grande e muito alto. Tinha braços longos capazes de dar a volta ao mundo e mãos de laranja e poesia. Aos sábados de manhã, ia buscar o neto a casa dos pais e iam dar a volta do costume à vila onde encontravam as vendedoras mais simpáticas das redondezas. Um dia, o avô deixou de ter forças para chegar onde era preciso e já não dava conta das letras miudinhas nos livros de poesia. Seria possível que o avô enorme pudesse ficar pequenino? Tão pequenino até desaparecer?"

LOCAL: Auditório Municipal de Gaia, Vila Nova de Gaia



AÇORES
NA TERRA E NO AR, COM ÁGUA E FOGO (06 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +4 ANOS
Através da orientação de Maria João Gouveia, esta oficina explora as dinâmicas de cada um dos quatro elementos essenciais da natureza, a partir do movimento: a força do fogo, o peso da terra, a fluidez da água e a leveza do ar são alguns dos estímulos que integram esta partilha.

LOCAL: Teatro Micaelense, Ponta Delgada

LISBOA
LER A VALER
(18 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS

Venha mergulhar nesta magnífica Oficina de Leitura, trazida pela Elsa Serra, onde o foco principal passa por incentivar à leitura, englobando a “leitura em voz alta” como uma forma de expressão ligada ao texto. “Será uma oficina prática em que cada participante irá encontrar e explorar de forma prazerosa as inúmeras possibilidades de interligação texto/voz, com jogos dinâmicos que trabalham a dicção, o ritmo único de cada texto, a respiração, a expressão corporal, a expressão vocal, o tom, as variadas vozes dentro da voz de cada um e a autenticidade de cada um a ler, jogos/dinâmicas que poderão dar continuidade com a/o professora no trabalho na sala de aula”.

LOCAL: Biblioteca da Escola Básica Carlos Bernardes, Turcifal



VIANA DO CASTELO
FESTA DO ALVARINHO E DO FUMEIRO
(26 A 28 ABR)

CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: N/A

Numa viagem a uma das mais emblemáticas festas do nosso país, chega-nos a “Festa do Alvarinho e do Fumeiro” que contará com diversas atividades, exposições da região e sub-regiões a par de imensas atuações artísticas que preencheram este “serão” de 3 belos dias e noites.

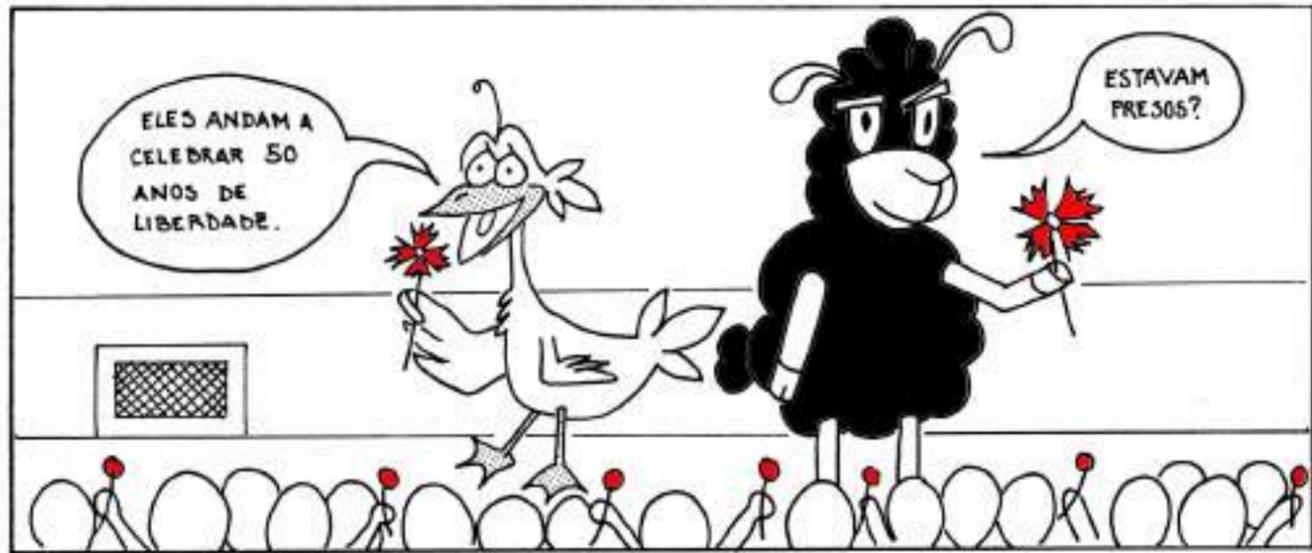
LOCAL: Rua de São Tiago, Melgaço, Viana do Castelo



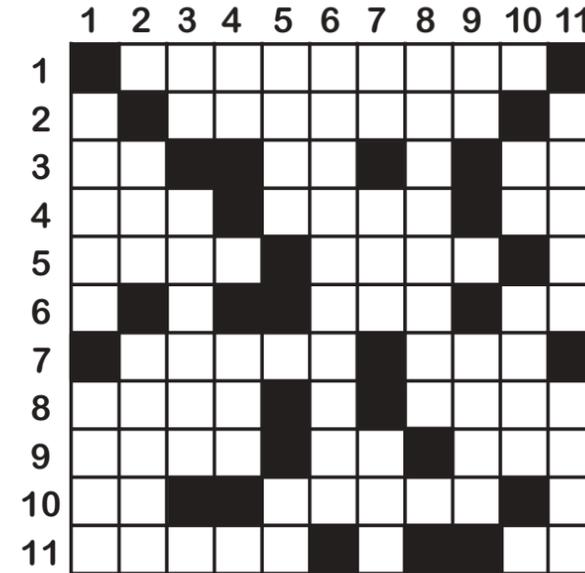
Liberdade

Fecho os olhos,
Abro o coração
E deixo florescer, aos molhos,
Cravos em janelas de ilusão.
Fecho os olhos
E oiço gritos escravos
Sonharem a revolução.
Oprimidos que mordem,
Com raiva, a opressão.
Fecho os olhos
E sinto em mim
Os cravos que, por fim,
Ganhando força, ganham vida
E derrubam qualquer muro,
Qualquer grade,
Levando de vencida
Quem nos rouba a Liberdade.
Fecho os olhos
E sinto Abril
Abrir as portas do mundo novo
E devolver a este povo
O que ele sempre quis:
O inalienável direito
De ser livre e ser feliz.





PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: 1 - O que admira. 2 - Esforcemo-nos. 3 - Fluido elástico que respiramos; extraterrestre (abrev.); cálcio (s.q.). 4 - Curso de água natural; limite; dois mil em numeração romana. 5 - Invólucro que reveste qualquer produto; narração dos tempos fabulosos ou heróicos. 6 - Progenitor; indica alternativa. 7 - Junte; caminha para lá. 8 - Conteúdo textual de um escrito; nascimento de um astro. 9 - Apre; alumínio (s.q.); matéria corante. 10 - Pref. que exprime a ideia de repetição; fixa com grude. 11 - Artéria que parte do ventriculo esquerdo do coração; sudeste (abrev.).

Verticais: 1 - Missiva; fita. 2 - Graceje; que anda no ar. 3 - Quinhentos e cinquenta em numeração romana; pregador. 4 - Muar; cólera. 5 - Cada um dos artigos duma exposição; gálio (s.q.). 6 - Temperar novamente. 7 - Amerício (s.q.); irmã dos pais ou dos avós; brilho. 8 - Oferta. 9 - Pl. de o; grande caixa de madeira. 10 - Centímetro (abrev.); sete e um. 11 - Sugou (o leite da mãe ou da ama); guarneça.

SOPA DE LETRAS

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

- Argentina
- Bélgica
- Brasil
- Canadá
- Dinamarca
- Dubai
- Espanha
- França
- Holanda
- Itália
- Japão
- Letónia
- Moldávia
- Marrocos
- Moçambique
- Noruega
- Portugal
- Suécia
- Uruguai
- Venezuela

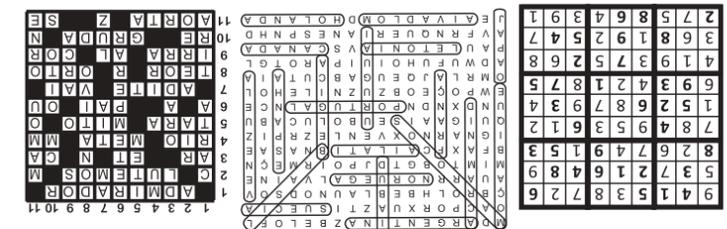
M D A R G E N T I N A Z B E L O F L
 O A C P O R X U A Z T I S U E C I A
 Ç B R O L H B E B L A U N O D S O V
 A U A R R N O R U E G A L V A I N E
 M I M T O B G T D J P O I R M E Ç N
 B F A X F C A I L A T I B N A S A E
 I G N A R N O X V E N L E Z R P I Z
 Q U I G A A I S E U B O L U C A B U
 U N D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

SUDOKU

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

	4	1	5					6
	3		2	1	6	4	8	
8					9		5	3
		4				6		
	5	2	6				3	
	9	3			1		7	5
				7		2		
		8		9		5	4	
2			8	6				

SOLUÇÕES



Helena Maria Pereira

Doar não resolve, mas ajuda!



CONSIGNAÇÃO

0,5% IRS

NIF 504 072 722
Donativo Gratuito

Sabia que pode ajudar a Associação Mãos Unidas sem qualquer custo?

Basta preencher no Quadro 11 do Modelo 3 o Campo 1101 do Anexo H com um [X] e inserir o Número de Contribuinte (NIF) da Associação Mãos Unidas? [504 072 722]

11		CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 16% DO IVA SUPORTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 16 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 4 0 7 2 7 2 2	<input checked="" type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103		<input type="checkbox"/>

Em caso de dúvida contacte: geral@maos-unidas.pt ou **213 515 720**