TINTA FRESCA

Nº49 Janeiro 2021

Sumário

Editorial 02

Notícias de Touguinha 03

Pandemia 08

Receitas 14

Esboçar Sorrisos... 15

Atividades em Agenda 16



Combate ao COVID -19 (Pág. 08)



Dia das Bruxas (Pág. 12



Festa de Natal no Centro (Pág. 13)





25º Aniversário do Centro



Inauguração da Piscina

Editorial

Ficha Técnica

Propriedade

Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde - Centro de Apoio e Reabilitação Para Pessoas com Deficiência (CARPD) em Touguinha

Diretor

Sérgio Pinto

Conceção Gráfica e Paginação

Dorisa Correia Luísa Sandão Patrícia Cunha

Produção

Afonso Carvalho Emídio Ramos Emília Coelho Francisca Morais Ilídia Araújo João Paulo Silva José Lamas Jorge Pereira Orlindo Sousa Vera Silva

Distribuição

Centro de Apoio e Reabilitação Para Pessoas com Deficiência (CARPD) em Touguinha

Periocidade

Trimestral

Tiragem

400 exemplares

Sede

Rua do Abrantes, № 5 4480 – 500 Touguinha Vila do Conde Telefone: 252 290 370 Fax: 252 290 379

Email: geral.touguinha@scmvc.pt

Impressão

Norprint
A Casa do Livro

Caros Leitores



"Nunca olhe ninguém de cima para baixo, a não ser que seja para ajudá-la a levantar-se."

Dener Naizer

A tão esperada vacina contra a covid 19 chegou e com ela reacendeu-se a esperança de irmos reconquistando, lentamente, tudo o que perdemos num sopro!

Como é fácil perceber, a vida nos Lares Residenciais tem sido vivida com o coração nas mãos... diariamente, numa insegurança constante, numa preocupação a tempo inteiro, estremecendo sempre que alguém apresenta o mínimo sintoma suspeito!

Na verdade, quem cuida, aprende rápido que só as suas forças não bastam, que os seus sonhos nem sempre incitam os outros a levantar voo e que quase nunca é percecionada toda a dimensão e sacrifícios da sua entrega! Mas cuidar é precisamente assim... uma atitude maior, alicerçada na atenção constante e diligente, no olhar atento que vê para além da cortina, no estar com tempo... Portanto, cuidar é uma opção fundamental, uma forma de olhar a beleza da vida e a singularidade de cada um.

Por isso, neste momento particular em que procuramos minimizar as marcas deixadas por este confinamento longo, os cuidadores têm um papel fundamental: cuidar bem de si, para cuidar bem dos outros; perceber-se e perceber o seu papel delicado em ajudar os outros a reerguer-se! Deste modo, "nunca olhe ninguém de cima para baixo, a não ser que seja para ajudá-la a levantar-se".

Enquanto alguns despendem a sua vida a derrubar os outros, o cuidador gasta a sua vida a ajudar os outros a levantar-se. Derrubar é fácil, destruir é simples... mas ajudar a levantar é uma atitude notável, a tempo inteiro, que dignifica a pessoa inteira... no seu nada e no seu tudo!

Sérgio PintoDiretor do Centro

Campeonato Regional Adaptado, em Ténis de Mesa - 07 de janeiro 2020

Janeiro 2020

As atividades desportivas, têm sempre como objetivo manter o nosso corpo e mente saudáveis. A SCMVC tem ajudo muito nesta iniciativa desportiva. Os nossos atletas ficaram muito contentes por participar em mais uma ativade rica em competitividade e com muita energia. Várias Instituções do destrito do Porto estiveram presentes com os seus atletas, nesta 1º Jornada de Ténis de Mesa do Campeonato Regional Norte, que decorreu no Pavilhão Casa da Juventude GDCAAA em Guilhabreu. A nossa Instituição foi novamente o Clube com mais representantes em competição. Do nosso grupo destacaram-se cinco atletas, no que se refere ao rendimento e aos resultados desportivos alcançados. Parabéns a todos pelo seu empenho e desportivismo.

Redigido por Ilídia Araújo e Emídio Silva com a colaboração de Perdo Silva Informatizado por João Paulo Silva



O nosso atleta Jorge F. com o seu adversário



Espirito de equipa:)



Sérgio A. em pleno jogo...



Manuel C. muito concentrado..



Nuno A. e o bom relacionamento entre atletas



Miguel A. no fim de um jogo



Ação de Formação "Violência no Idoso" - 08 de janeiro 2020

No dia 8 de Janeiro, as colaboradoras do Apoio Domiciliário do CARPD foram convidadas a participar numa ação de formação, cujo tema era a "Violência no Idoso". Esta foi coordenada por duas enfermeiras do Centro de Saúde de Vila do Conde, com a finalidade de sensibilizar para a temática e promover novos conhecimentos para beneficiar o seu desempenho profissional. A violência no idoso é um problema social e de saúde pública, tão grave quanto silenciado, que requer toda a nossa atenção. Após a formação as colaboradoras referiram: "Nós, como cuidadores mas acima de tudo como seres humanos, temos a obrigação de sinalizar qualquer ato que coloque em causa a integridade física ou psiquíca da Pessoa Idosa". Concluindo: "Respeitar as pessoas idosas, é tratar o próprio futuro com respeito".

Redigido e informatizado por Jorge Pereira com a colaboração de Maguy Baptista

Festa dos Reis Magos no CARPD - 11 de janeiro 2020



No dia 11 de Janeiro, como celebração da Festa dos Reis Magos, veio ao nosso Centro o Grupo "Esperança Jovem" da Igreja da Lapa (Póvoa de Varzim). Foi uma tarde muito animada, onde reinou a alegria entre todos ao som de várias músicas, com letras muito divertidas. No fim do bailarico fomos presenteados com um lanche digno de reis. A comida servida estava muito saborosa e tivemos a oportunidade de conviver um pouco mais com os nossos convidados e de nos ficarmos a conhecer melhor. Desejamos repetir esta experiência para o próximo ano. Obrigada a todos pela vossa presença.

Redigido por Afonso Carvalho e Vera Silva com a colaboração de Raquel Leites Informatizado por Afonso Carvalho



Dia Internacional do Obrigado - 11 de janeiro 2020







Até os "pequenos" detalhes do nosso dia-a-dia merecem a nossa gratidão...

Pedro, Francisca e Emídio felizes na divulgação da Agenda 2020

No dia 11 de Janeiro, foi festa a dobrar aqui no nosso Centro. Além de termos realizado a Festa dos Reis Magos, o Dia Internacional do Obrigado também não foi esquecido. Para comemorar este dia tão significativo, realizaram-se várias atividades no Parque da Cidade da Póvoa de Varzim. E o dia não poderia estar mais propício para isso, pois os raios de sol brilhavam e abraçados pelo seu calor, agradecermos. A quem? A tudo e a todos... Não somos todos mais felizes quando somos portadores de gratidão... Não será uma forma de proporcionar alegria, transmitir paz e esperança... São tantas as vezes que nem nos lembramos de agradecer, quando até um pequeno sorriso pode fazer toda a diferença... Por isso, aqui fica, o nosso Muito Obrigado a TODOS!

Redigido por Ilídia Araújo e Emídio Silva com a colaboração de Perdo Silva Informatizado por João Paulo Silva

Torneio "32º Aniversário Clube de Gaia" - 18 de janeiro 2020



Convívio entre àrbito e atletas

No dia 18, no Pavilhão Municipal do Atlântico da Madalena - Vila Nova de Gaia, realizou-se o "Torneio de Ténis de Mesa 32º Aniversário do CDC Vila Nova de Gaia" e o "Campeonato Nacional de equipas (1º Jornada). Foram vários os Clubes/Instituições que participaram, assim como os atletas que os representaram com muito orgulho. Os jogos foram bastante equilibrados e o nosso atleta Manuel C. voltou a superar as expetativas, alcançando um magnifico 2º lugar. Relativamente às restantes prestações nas competições, temos que destacar, também, os nossos colegas: Jorge F. (3º Lugar), Ilídia A. (5º lugar) e Sérgio A. (7º lugar). Foi com muito prazer e satisfação que vimos o nosso colega Manuel C. subir ao pódio para receber a sua medalha de "prata". Mas, sabemos que ele é um atleta muito ambicioso e competitivo, como tal, só ficará verdadeiramente feliz quando alcançar o "ouro" para a nossa equipa.

Redigido por Emília Coelho com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por Emídio Silva



Miguel em ação...

17º Encontro de Atividades Aquáticas, Ovar - 23 de janeiro 2020

No dia 23 de janeiro, na Piscina Municipal de Ovar, realizou-se o 17º Encontro de Atividades Aquáticas - "Cidade de Ovar". Muitas foram as Instituições participantes e a SCMVC não poderia deixar de estar presente com a sua equipa de atletas, sempre pronta a enfrentar todos os desafios que lhe são colocados. Fazendo das palavras, ações, o nosso atleta Rúben M. conquistou um honroso 1º lugar na sua série. De registar, também, o grande momento de superação vivido pelo nosso colega Manuel C. aquando da realização da sua prova, durante a qual sofreu uma lesão no membro inferior direito, mas mesmo assim a conseguiu terminar. A enorme força de vontade do atleta e o incentivo do resto da equipa foram muito importantes para que esse momento tivesse um final tão emocionante e gratificante. Parabéns aos nossos fantásticos colegas e atletas por todas estas "vivências" que nos oferecem!

Redigido por Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por Orlindo Sousa com o apoio de Jorge Pereira





Campeonato Regional do Norte - Andebol 4 All, Vila do Conde - 24 de janeiro 2020

No passado dia 24 de Janeiro realizou-se a 1ª Jornada da 1ª divisão de Andebol, no Pavilhão Municipal de Vila do Conde. Em jogo estiveram três equipas, incluindo a nossa. Os atletas da SCMVC exibiram-se em dois jogos, perdendo em ambos. As outras duas equipas passaram à próxima fase da competição, deixando a nossa numa posição "delicada" na competição de Andebol relativa à época desportiva 2019/2020. Nas próximas jornadas, a equipa da SCMVC tudo terá que fazer para estar ainda mais apta e capaz para defrontar as equipas oponentes, contudo terá que estar consciente de que encontrando-se na primeira divisão (elite) de Andebol, terá pela frente equipas de um nível competitivo elevadíssimo. Como tal, situações de desmotivação, falta de concentração e comportamentos menos adequados em campo não podem ocorrer. A equipa tem que demonstrar mais empenho, dedicação, competitividade e paixão. Juntos será mais fácil ultrapassar as dificuldades e somar vitórias.

Redigido por Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por Nuno Amorim



1ª Divisão - Equipas de "Elite"

Dia Mundial do Mágico - 31 de janeiro 2020

No dia 31 de Janeiro festejamos, a rigor, o Dia de São João Bosco, considerado o patrono dos Mágicos. Para celebrar este dia, que foi escolhido para homenagear todos os mágicos, alguns dos meus colegas e colaboradores do Centro deslocaram-se a várias infraestruturas da SCMVC. Neste Dia é importante relembrar, miúdos e graúdos, que são os mágicos que trazem a magia para dentro de nós. E foi exatamente isso que os nossos "mágicos de serviço" fizeram... Levaram a magia, a alegria, a felicidade com eles e espalharam-nas pelos locais por onde passaram: Serviços Centrais, Casa da Criança, Centro Rainha D. Leonor e Lar de Terceira Idade. Foram momentos verdadeiramente mágicos, treinados para encantar e impressionar desde as crianças aos séniores. Ficou aquele gostinho a pouco, mas uma esperança muito forte de voltar a repetir, para o ano, em mais locais (ex.: as escolas de Vila do Conde). Todos juntos a Magia acontece...

Recolhido por José Lamas e redigido por Paula Pereira Informatizado por Afonso Carvalho



Afonso C., o nosso às em magia, em plena ação



Afonso e Paula P. a captarem a atenção de todos



Emília C. atenta aos incríveis truques mágicos

Jogos de Inverno - ANDDI 2020 "MultiAtividades" - 31 de Janeiro e 02 de fevereiro 2020

Os Jogos de Inverno da ANDDI, este ano, realizaram-se em Bragança. Todos os Participantes, de acordo com as modalidades em que iam competir, tiveram que se mobilizar entre os seguintes locais: Pavilhão Municipal Arnaldo Pereira, Pavilhão da Escola Secundária Miguel Torga, Pavilhão da Escola Secundária Abade de Baçal e Pavilhão da Escola EB 2/3 Paulo Quintela. Foram dois dias muito intensos e recheados de emoções. A SCMVC participou com oito atletas nas seguintes modalidades desportivas: Parahóquei, Boccia, Basquetebol 3x3 e Ténis de Mesa. Os nossos atletas estiveram de parabéns. Tendo a vitória da nossa equipa perante a equipa do Futebol Clube do Porto, na modalidade de Basquetebol 3x3, ter sido o ponto mais alto. Foi um feito e uma proeza enorme, o próprio treinador do F.C. Porto fez questão de felicitar os nossos colegas, dizendo: "Vocês são uns guerreiros, foram fantásticos!".

Redigido por João Paulo Silva e Alexandre Pereira com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por Alexandre Pereira com o apoio de João Paulo Silva



Salete O. e Prof. Tó Zé numa foto de confraternização



Manuel C. muito concentrado numa jogada para golo



O aquecimento do nosso guardião Jorge F.

Participação na "Festa da Luz" - 02 de fevereiro 2020

Fevereiro 2020



Na Igreja Matriz de Vila do Conde, neste dia, realizou-se a "Festa da Luz" da Comunidade do Movimento Fé e Luz. A missa comemorativa foi celebrada pelo Sr. Prior Padre Paulo César Dias. Todos nós ouvimos com muita atenção e devoção as bonitas palavras sobre Jesus e a sua Luz. As velas que todos tinhamos simbolizavam a iluminação da Terra. Gostamos muito de pertencer a esta Comunidade, pois este é um movimento de integração da Pessoa com Deficiência na Igreja e na Sociedade.

Redigido por João Paulo Silva e Ilídia Araújo Informatizado por João Paulo Silva

Campeonato Regional Adaptado, em Ténis de Mesa - 04 de fevereiro 2020



Nuno A. num jogo de grande dificuldade!



As nossas "campeãs": Salete e Ilídia



Patrícia G. a superar todas as expectativas...

No dia 4 de Fevereiro realizou-se a 2ª Jornada do Campeonato Regional Adaptado em Ténis de Mesa, no Pavilhão Municipal Desportivo de Santo Tirso. A nossa Instituição foi novamente o clube com mais representantes em competição, tendo tido catorze atletas em prova. Entre todos, quatro destacaram-se no que se refere ao rendimento e aos resultados obtidos, foram eles: Joaquim P., Sérgio A., Salete O., e Nuno A. que atingiram a final, meias-finais e os oitavos-de-final da competição, respetivamente. No entanto, em jornadas futuras mais atletas podem destacar-se, pois têm evoluído positivamente de forma constante em termos técnicos. Não podemos deixar de contar o que aconteceu durante a derrota do nosso colega de equipa, Joaquim P., na final da competição com o atleta do CAID. O Joaquim mesmo sentindo bastante dor no joelho direito, conseguiu ter um desempenho fantástico até ao fim, não se deixando vencer pela dor. Chegou a desabafar: "Hoje joguei em esforço, mas consegui o segundo lugar". É esta entrega e dedicação ao jogo e à equipa que todos devemos ter como exemplo a seguir.

Redigido por Nuno Amorim e Ilídia Araújo com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por João Paulo Silva

XIX Torneio de Viseu "Memorial Alberto Correia" - 08 de fevereiro 2020

No sábado, dia 8 de Fevereiro, a nossa Instituição esteve presente no Campeonato Nacional de Equipas em Ténis de Mesa (2ª Jornada), que se realizou no Ginásio da APPACDM de Viseu. Os atletas da SCMVC que mais se destacaram foram: Manuel C. (3º lugar), Joaquim P. (4º lugar) e Patrícia G. (5º lugar) nos respetivos géneros. É importante referir que o nosso colega de equipa Manuel C. demonstrou, mais uma vez, que a experiência é uma mais valia. Pois é sempre um atleta muito competitivo e difícil de derrotar.

Redigido por Nuno Amorim e Ilídia Araújo com a colaboração de Pedro Silva Informatizado por Emídio Silva



Sérgio A. com o seu adversário no fim do jogo



O nosso: "Obrigado", à Instituição que tão bem nos recebeu e acolheu...



Jorge F. e Prof. Pedro em convívio com outros atletas

Dia Mundial da Rádio - 13 de fevereiro 2020

Como todos os anos, aqui no Centro, comemoramos o Dia Mundial da Rádio. Este é o meio de comunicação social com mais audiência, uma vez que podemos ouvir rádio em qualquer sítio, a qualquer hora, de várias formas a nível tecnológico e basicamente acessível a todos. Desde que existe a Rádio Touguilândia que realizamos uma emissão especial em que abordamos vários temas tais como: adivinhas, anedotas e músicas variadas solicitadas pelos ouvintes. Assim passamos um dia divertido que já vem a ser celebrado desde 2012.

Elaborado por Jorge Pereira e João Paulo Silva



Interlocutores e ouvintes

Dia de São Valentim - 14 de fevereiro 2020

Neste dia comemoramos o dia dos namorados no CARPD, com um bom lanche para os pares de namorados. Algumas das colaboradoras decoraram o ginásio com mesas alusivas ao tema, assim como corações espalhados por este. Na altura do lanche os colaboradores serviram-nos, com música romantica ambiente, num momento único de romance. Também tivemos direito a baile, onde dançamos cada um com o seu par. No final ofereceram-nos um quadro com a nossa fotografia.

Elaborado por Vera Silva e Nuno Amorim



Lembranças dos namorados



Os belíssimos corações



As mesas decoradas de forma harmoniosa

Visita do grupo Sénior de Sobrado - 19 de fevereiro 2020

Uma vez mais, foi com imenso prazer que recebemos no nosso centro o grupo Sénior de Sobrado. O dia foi abrilhantado pela sua presença com músicas populares da sua autoria, garantindo a todos (utentes e colaboradores), momentos de grande divertimento e entusiasmo. Por fim, para terminar o dia em beleza, tivemos direito a um lanche especial. Foi um dia diferente e divertido. Cabe-nos agradecer esta visita e renovar o convite.

Elaborado por José Lamas e redigido por Anabela Figueiredo.

Passseio à Cidade da Póvoa de Varzim - 22 de fevereiro 2020



Primeira paragem em frente às Correntes D'Escritas



Mercado da Póvoa de Varzim



Rua da Junqueira



Colaboradoras felizes, utentes felizes

Dia de Carnaval - 24 de Fevereiro 2020

Neste dia celebramos novamente o Carnaval, festa que vem antecipar um marco católico: a Páscoa. O nosso centro organizou esta atividade com vários espetáculos: um desfile de borboletas (feitas por cada sala de CAO), um sorteio de uma máquina de café (colaboradores) e um grande baile. A colaboradora felizarda com o resultado do sorteio foi a Emanuela Ferreira. No final, durante o baile todos, incluindo a direção, se divertiram com várias músicas alusivas ao Carnaval.

Elaborado por Emídio Silva e Francisca Morais

Março, Abril, Maio 2020 Panorama de um Centro no combate direto à Pandemia







Os Equipamentos de Proteção Individual-EPI fizeram parte da nossa rotina .



A união e o cuidado humanizado fizeram a força. Obrigada a todos pelo apoio permanente e pela força que nunca nos deixaram perder.





Porque tristezas não curam o COVID-19, tentamos com todas as regras continuarmos felizes como somos

Março - Abril - Maio 2020

Panorama de um Centro no combate direto à Pandemia - testemunhos

"Queria agradecer a forma como fui tão bem recebida no vosso Centro (...). Todo o carinho e respeito que recebi. Obrigada por tudo o que aprendi e por tudo o que me ensinaram, principalmente o amor ao próximo. O vosso Centro vai para sempre fazer parte da minha história."

"Gosto de trabalhar no Centro,

pois o vírus só veio reforçar que

o meu carinho pelos utentes é

grande e por eles sou a capaz de

alterar a vida diária, para o bem

Vera Colaboradora do CARPD

deles."

Cátia Silva da Casa da Criança

"Apesar do medo, senti que era o meu dever apoiar os colaboradores e utentes deste Centro porque eles encontravam-se numa situação precária. Toda a ajuda era preciosa. No meu caso, estive a ajudar na lavandaria."

Ana Silva do Centro Social Macieira

"Foi muito gratificante para mim saber que estava na linha da frente para ajudar, porque havia falta de recursos humanos. Era impensável ficar em casa sem ajudar."

Marta Dinis do Centro Social Macieira

"Sentia uma grande mistura de sentimentos: medo, ansiedade, nervosismo. No entanto, tinha sempre esperança de que tudo iria correr bem."

Paula Vilarinho colaboradora do CARPD

"O primeiro sentimento que tive quando cá entrei foi medo de alguns dos utentes pudessem partir e não ter oportunidade de me despedir."

Lúcia nogueira Colaboradora do CARPD

"Espero que as novas variantes do virus não venham piorar as coisas (...) Sei que não vai ser fácil de ultrapassar esta Pandemia."

Angelina Colaboradora do CARPD

"Com calma e estando atenta a qualquer alteração." Andreia Alves colaboradora do CARPD

'Senti-me receoso pois não sabia bem o que ia ter pela frente.'

António Faria colaborador do CARPD

"Na minha opinião o Centro tem estado a reagir muito bem, pois são realizados testes todas as semanas aos colaboradores e assim não há maneira de haver tanta propagação, caso alguém esteja infetado. E nós ainda continuamos com todas as proteções devidas."

Sofia Rodrigues Colaboradora do CARPD

"Fazer o horário das 12h a cada dia que passava, as minhas colegas e utentes dando os seus testes positivos, o que eu mais senti falta foi de poder estar com eles, conviver e de os abraçar. Nesse período eu fiquei a viver na minha casa sozinha, para não correr o risco de contaminar ninguém ".

"Tendo em conta que quase toda a população do Centro ficou infetada, inclusive alguns funcionários, acho que têm sido implementadas novas normas à medida que se sente o «perigo» aproximar, resguardando tudo e todos".

Elisa Colaboradora do CARPD

"O meu primeiro pensamento foi qual seria a melhor forma de nos protegermos e ajudarmos os utentes".

Fátima Colaboradora do CARPD

"Gosto muito de trabalhar aqui no Centro, já cá estou à cerca de 20 anos e até hoje ainda não houve um dia em que me tenha arrependido de cá estar a trabalhar".

Manuela Trigo Colaboradora do CARPD

"Manter o foco. Fazer a nossa parte aqui e fora do Centro. Confiar em Deus e seguir em frente". Glória Rodrigues Colaboradora do CARPD

"Após a 1ª vaga o nosso Centro está a reagir bem, continuando com as medidas de precaução".

Susana Colaboradora do CARPD

"Quero destacar e lembrar os nossos queridos utentes que perderam a vida (...) e por quem fizemos uma homenagem muito bonita no ginásio".

Ana Paula Silva Colaboradora do CARPD

"Senti alívio com um pouco de receio, mas esperançada com as notícias sobre a vacina".

Marlene. colaboradora do CARPD

"No final da 1ª vaga senti um grande alívio, mas ao mesmo tempo um pequeno receio deste vírus desconhecido".

Ana Cristina Colaboradora do CARPD

"Senti muito medo e sensação de impotência perante essa realidade".

Veronica Colaboradora do CARPD "Gosto muito de trabalhar aqui no Centro. Tenho pena de ter começado a trabalhar aqui no porque não conheço a realidade nem o funcionamento do Centro antes da Covid-19. Espero que esses tempos voltem rapi-

damente para que todos nós possamos desfrutar da companhia uns dos outros,

mas de uma forma diferente como se fazia anteriormente". Joana Cunha Colaboradora do CARPD

"Vivemos tempos muito difíceis, mas tudo vai voltar a ser como era, vamos ter fé!", "Juntos somos mais fortes", "Tudo vai Ficar bem".

Fátima Novo Colaboradora do CARPD

"Temos que estar sempre em alerta porque ainda não passou, mas vamos conseguir".

Nelson Colaborador do CARPD

"Durante o período em que estive a trabalhar no Centro, sem ir a casa, do que senti mais falta foi da minha família. Esta encontra-se presente em todos os momentos da minha vida, como tal, estar longe dela foi algo penoso e difícil".

Branca Colaboradora do CARPD

'Estamos a viver um novo cenário e temos que nos adaptar a um «novo» normal".

Pamela Colaboradora do CARPD

"Receio, porque nas notícias ouvíamos muitas vezes, que o pior ainda estava para vir".

. Emanuela Colaboradora do CARPD

"O Centro tem reagido conforme as regras de segurança para a Covid-19, tendo conseguindo evitar até ao momento um segundo surto".

Paula Pereira Colaboradora do CARPD

"Foi um misto de emoções regressar de novo ao centro. Alegria de ver os utentes bem. A tristeza dos que partiram. O medo de não conseguir ultrapassar o cansaço e seguir em frente".

Anabela Colaboradora do CARPD

"Acho que somos um Centro que lidou muito bem com esta pandemia. Com sabedoria".

Glória Colaboradora do CARPD

"Senti uma enorme satisfação em ajudar os nossos queridos utentes a ultrapassar esta situação". Daniela Leocadio Colaboradora do CARPD

"Eu simplesmente gosto do que faço e este Centro deu-me a oportunidade de saber lidar com certas situações".

Madalena Colaboradora do CARPD

"Vivemos momentos muito difíceis, de um cansaço extremo. É de louvar a todos os que ajudaram a controlar esta situação".

Elisabete Gomes Colaboradora do CARPD

"Nunca desapareceu o gosto de cá trabalhar, mas sim aumentou por tudo o que passamos tornamo-nos mais fortes, mais unidos e mais gratos".

Sónia Rocha colaboradora do CARPD

Junho 2020

Julho 2020

Torneio de matraquilhos - 08 a 19 de junho 2020

Devido ao momento que o nosso Planeta está a passar com a Pandemia da Covid-19, não tem sido possível realizar atividades fora do CARPD. Por esse motivo, têm sido feitos esforços para realizar algumas atividades dentro do Centro. Uma delas foi o "Torneio de Matraquilhos entre Utentes", que teve muitos participantes. Todos fomos avaliados a vários níveis e divertimo-nos muito. A classificação final foi a seguinte: 1º lugar - Orlindo S. / Manuel C.; 2º lugar - José Manuel / João F.; 3º lugar - Afonso C. e A. Bontempo. Durante este Torneio vivenciámos uma situação muito caricata: o nosso colega, José Manuel, estava na baliza quando levou com a bola de matraquilhos na cabeça e continuou a jogar como se nada tivesse acontecido, facto que originou uma gargalhada de todos os presentes.

Elaborado por Emídio Silva e Francisca Morais com a colaboração de Pedro Silva

Festa de São João - 23 de junho 2020

No dia 23 de junho, como é normal, celebramos a festa de São João. Este ano, devido à Covid-19, não foi possível realizar os festejos e o arraial típicos deste dia. Aqui no CARPD, a nossa Rádio Touguilândia brindou-nos com músicas festivas e tertúlias sobre São João Batista, Padroeiro de Vila do Conde. Esperamos que para o ano tudo esteja melhor e que este vírus "tenha ido embora", para voltarmos a ter um São João à maneira.

Elaborado por João Paulo Silva e Vera Silva com a colaboração de Luísa Sandão Informatizado, com ajuda, por Afonso Carvalho







A alegria foi contagiante. Todos festejamos e divertimo-nos sem nunca esquecer os cuidados necessários.

25º Aniversário do Centro - 06 de julho 2020

O dia aqui no nosso Centro começou radioso e cheio de alegria. Alguns dos nossos colegas equipados com os seus tambores foram receber os poucos convidados que vieram celebrar connosco este dia tão especial. Foram hasteadas as bandeiras com todos os utentes e colaboradores a formarem um lindo cordão humano bem grande, devido à distância que tínhamos que ter uns entre os outros. Contamos com a presença do Excelentíssimo Engenheiro Rui Maia que veio em representação de sua excelência, o Sr. Provedor Engenheiro Arlindo Maia que nos presenteou com um belo discurso, realçando a importância do Centro e o serviço que presta à comunidade. A seguir, participamos numa gincana, com jogos tradicionais, bastante divertida e que contou com a colaboração de todos. Após um almoço a condizer com o dia, realizamos uma caça ao tesouro, que nos divertiu bastante e fez com que este dia acabasse da melhor forma.



Este ano fizeram -nos uma partida. O tão desejado aniversário dos 25 anos foi alterado pelo Covid-19, mas nós não nos ficamos. E festejamos, com muito cuidado ;)

Dia Internacional da Amizade - 20 de julho 2020

No dia 20 de julho, como é normal, celebramos o dia da amizade. Este ano, começamos uns dias antes a escrever postais de amizade para quem desejássemos. Muitos escreveram para as colaboradoras, outros para os irmãos e/ou familiares. Passamos um dia diferente e divertido. Esperamos poder festejar o dia da amizade, fora do nosso centro, todos unidos e com muita alegria. Os postais foram entregues mais tarde às pessoas para as quais tinham sido escritos.

Elaborado por Emídio Silva e Emília Coelho

Agosto 2020

Setembro 2020

Convívio do final de ano da Equipa do Jornal Tinta Fresca - 06 de agosto 2020

No passado dia 6 realizou-se um piquenique, no jardim debaixo da Amoreira. A redação do jornal "Tinta Fresca" em conjunto com o Prof. Pedro, as Terapeutas Patrícia, Luísa, Cláudia e a nova colaboradora Joana, passou a tarde a jogar "o Bingo" e ainda fez um belo piquenique. No qual teve direito a um copo de iogurte com fruta e cereais, bolo e limonada de frutos vermelhos. Registaram todos os momentos com fotografias, para mais tarde recordar. Dentro da realidade que atravessamos, foi o melhor que se conseguiu fazer. Esperamos que para o ano seja diferente.

Elaborado pela Redação do Jornal "Tinta Fresca" com a colaboração de Joana Cunha



Dia da Beleza, Bem Estar & Saúde - 10 de agosto 2020

No dia 10 de agosto, foi celebrado no CARPD o dia da Beleza, Bem-estar e Saúde. Nesse sentido, foram desenvolvidas inúmeras atividades, nomeadamente: penteados, maquiagens e massagens às mãos. O objetivo dessas atividades foi: aumentar/melhorar a autoestima dos utentes, mostrando-lhes que estes cuidados promovem o seu próprio conforto; incentivar os cuidados de higiene; e motivar os utentes a ter todos estes cuidados diáriamente. Na minha opinião, acho que seria importante repetir esta atividade, pois gostei muito. Deixo, aqui, uma sugestão: termos com alguma regularidade tratamentos de manicure.

Elaborado por Ilídia Araújo com a colaboração de Trisha Lima





A beleza interna é a mais importante, mas também é tão bom sentirmo-nos bem por fora. A autoestima agradece ;)

Workshop "Tie Dye" - 12 de agosto 2020

Neste dia, realizamos uma atividade diferente com t-shirts e tintas, utilizando a técnica de tingimento de roupas "Tie-Dye". O objetivo foi proporcionar uma nova atividade na qual fosse possível experimentar a transformação de várias camisolas. Foi um momento espetacular, onde todos nos divertimos imenso ao tempo que íamos vendo o resultado do trabalho que estávamos a fazer. Apesar de todos termos usado a mesma técnica, todas as t-shirts ficaram diferentes e únicas.

Elaborado por Emília Coelho com a colaboração de Pâmela Oliveira



O resultado foi surpreendente!!!

Inauguração da nova piscina - 01 de setembro 2020

Ao longo dos meses de agosto e setembro numa situação normal, ou seja, sem Pandemia, costumávamos realizar atividades lúdicas, desportivas e recreativas em contacto com a natureza. No entanto, este ano, devido às regras determinadas pela Direção Geral de Saúde a maioria das atividades não puderam ser concretizadas. O nosso Diretor pediu uma piscina para o nosso Centro, para que todos tivessem a possibilidade de usufruir de atividades ao ar livre e em segurança. Todos convivemos de uma forma diferente mas divertida.

Elaborado por Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva







A piscina veio sem dúvida alegrar os dias dos nossos utentes!! Eles adoraram!!

Aniversário do Sr. Provedor Eng. Arlindo Maia - 09 de setembro 2020

No dia 9 de setembro, devido à Pandemia, o aniversário do Sr. Provedor não foi festejado como é habitual. Normalmente, existe um contacto muito próximo entre nós e o Sr. Provedor. No entanto, este ano, tal não foi possível mas não impediu que a celebração fosse realizada com muita música, dança e alegria. Durante a festa cantamos os parabéns, comemos uma fatia de bolo em homenagem ao nosso Excelentíssimo Provedor e oferecemos-lhe um presente simbólico, mas feito com muito carinho.

Elaborado pela Redação do Jornal "Tinta Fresca"

Outubro 2020

Novembro 2020

Dia Mundial do Sorriso - 02 de outubro 2020

Eu e os meus colegas estivemos muitos envolvidos e dedicados nas atividades propostas para o "Dia Mundial do Sorriso". Escolhemos frases bonitas sobre o que significa sorrir no nosso dia-a-dia e pintamos "emojis", que afixamos em todas as portas do CAO e dos gabinetes técnicos. Nós, também, fomos surpreendidos pelos colaboradores que colocaram sobre a máscara de proteção um autocolante com um sorriso, proporcionando momentos de gargalhadas e diversão.

Elaborado por Francisca Morais com a colaboração de Pedro Silva



Foi um dia super sorridente, como todos os outros!!

Dia das Bruxas - 30 de outubro 2020

Neste dia, comemoramos o "Halloween" de maneira diferente do habitual. Assistimos a um filme bastante assustador, com fantasmas e situações de arrepiar. No entanto, todos gostamos de o ver e divertimo-nos imenso. Por fim, deliciamo-nos com o tradicional lanche do Dia das Bruxas, onde tudo estava muito saboroso e decorado a rigor. Aguardamos para ver como será o do próximo ano.

Elaborado por José Lamas e Jorge Pereira







Foi um dia deveras assustador!! Não se metam com eles... até ouvimos dizer que havia esqueletos!!!

Dia de São Martinho - 11 de Novembro 2020

Todos os anos celebramos a festa de S. Martinho e este não foi exceção. Durante a manhã realizou-se uma emissão especial na Rádio Touguilândia, onde todos fizeram pedidos de música popular portuguesa. De seguida, fomos presenteados com um almoço especial, típico desta época. Para gastar as calorias tivemos um bailarico entre utentes e colaboradores. No lanche foram servidas as tradicionais castanhas assadas, entre outras doçarias. Foi um dia muito bem passado.

Elaborado por Francisca Morais, Emídio Silva e João Paulo Silva

Dezembro 2020

Inauguração da decoração e iluminação de Natal - 10 de dezembro 2020

Neste dia, os meus colegas da Sala da Madeira foram com alguns colaboradores até ao portão principal do nosso Centro e colocaram uns enormes painéis. Os mesmos foram maravilhosamente pintados com motivos natalícios, por todos eles. Após fixarem os painéis nos portões, colocaram várias séries de luzes que iluminaram completamente a nossa entrada. Ficou muito bonito e bastante original. Tanto que durante o dia, muitos carros paravam para fotografar tanto o portão como o magnifico presépio, em tamanho real, que foi executado e colocado ao lado. Num momento, como o que vivenciávamos era uma imagem encantadora, de fé e esperança.

Elaborado por Emídio Silva

Festa de Natal no centro - 16 de dezembro 2020

No dia 16 de dezembro, pelas 9h da manhã, foi celebrada a Eucaristia de Natal pelo Sr. Prior Paulo César. Mais tarde, foi servido um almoço natalício com as tradicionais iguarias. Durante a tarde realizou-se um espetáculo de variedades com danças e vídeos alusivos ao ano que se vivenciou. Antes da surpresa final, tivemos um delicioso lanche natalício. E, o mais esperado do dia, aconteceu quando o "Pai Natal" chegou carregado de chocolates para todos.

Elaborado pela Redação do Jornal "Tinta Fresca"



A Festa de Natal foi diferente, sentimos a falta dos nossos familiares!! Mas o centro fez de tudo para que nos sentissemos muito bem!! Obrigada ;)

Caminhada Natalícia - 23 de dezembro 2020

No dia 23 de Dezembro, todos os utentes que demonstraram interesse em participar numa caminha natalícia dentro das instalações do Centro, tiveram a oportunidade de o fazer. Durante a mesma, viram em detalhe, as decorações alusivas ao natal entre as quais o presépio e as diversas árvores de natal. Também percorremos o exterior do Centro ao ar livre, estando em contacto com a natureza e sentindo no ar o "cheiro" característico a Natal. O Portão da Entrada foi aberto para podermos ver, do interior, o magnifico trabalho que nele foi realizado por todos. Foi uma caminhada pedestre natalícia que a todos agradou.

Elaborado por Orlindo Sousa e Ilídia Araújo com a colaboração de Pedro Silva

Receitas

Pão recheado com Ovo e Fiambre no forno

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 4 Pães pequenos redondos
- 4 Fatias de fiambre
- 4 Ovos
- 4 Colheres (chá) de queijo creme
- Queijo grana padano ralado q.b.
- 1 Colher (sopa) de cebolinho fresco picado

Preparação:

Cortar a parte superior do pão. Retirar o miolo ao restante. Colocar uma fatia de fiambre em cada pão e de seguida o queijo creme. Partir os ovos e colocar um em cada pão. Colocar o pão recheado num tabuleiro e ao lado as tampas do pão. Levar ao forno a 170ºC durante 20 a 25 minutos. As tampas assim que estiverem crocantes, retirar do forno. Misturar o queijo ralado com o cebolinho. A 5 minutos de retirar do forno, polvilhar os ovos com a mistura e deixar acabar de cozer.

https://www.receitasemenus.net/pao-recheado-com-ovo-e-fiambre-no-forno/



Arroz com Lima Mexicano

Ingredientes (4 pessoas):

- 1 Chávena de água
- 1 1/2 Colher (sopa) de casca de lima ralada
- 1 Chávena de arroz (grão longo)
- 1/4 Chávena de sumo de lima
- 2 Dentes de alho (descascados)
- Sal a gosto
- Coentros picados (ou outra erva fresca a gosto)

Preparação:

Misturar a água, o sumo da lima, os alhos inteiros, a casca da lima raspada e o sal numa panela, colocar sobre o lume para ferver. Após a fervura, reduzir o lume e acrescentar o arroz. Colocar a tampa e deixar cozinhar cerca de 20-25 minutos. Certificar que o arroz não cozinha demais. Depois de cozido, desligar o lume, retirar, descartar os dentes de alho, acrescentar a erva aromática fresca picada e mexer delicadamente, enquanto o arroz ainda está quente. Transferir para uma tigela e servir quente.

http://www.cooktube.in/recipe/arroz-con-lima-mexican-lemon-rice/

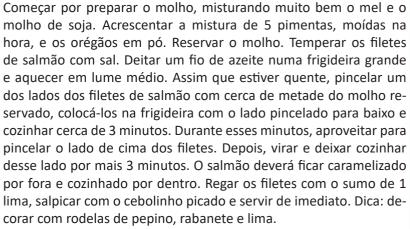


Lombo de Salmão Caramelizado

Ingredientes (4 pessoas):

- 85g de Mel
- 2 Colheres (sopa) de molho de soja
- Mistura de 5 pimentas em grão (q.b.)
- Orégãos em pó (q.b.)
- 4 Filetes de Salmão
- Sal (q.b.)
- Azeite
- 2 Limas (1 para sumo e 1 para decoração)
- 1 Colher (sopa) de Cebolinho fresco picado





Revista TVmais 266 e https://www.receitasemenus.net/salmao-caramelizado-em-mel-e-molho-de-soja/

Brownies de Café e Canela

Ingredientes:

- 130g de Chocolate meio amargo (70% cacau)
- 3 Colheres (sopa) de manteiga à temperatura ambiente
- 2 Colheres (sopa) bem cheias de Chocolate em pó
- 80ml de Café forte (1/2 chávena)
- 1/2 Colher (sopa) de Canela em pó
- 2 Ovos
- 3/4 Chávena (chá) de Açúcar
- 1/3 Chávena (chá) de Farinha de trigo

Modo de preparação:

Derreter a tablete de chocolate com a manteiga, em banho-maria. Retirar do lume e misturar bem até formar um creme brilhante. Adicionar o chocolate em pó e o café. Para finalizar, acrescentar a canela, os ovos, o açúcar e a farinha. Misturar bem todos os ingredientes até ficarem bem encorpados. Pré-aquecer o forno a 170°C/180°C. Forrar um tabuleiro retangular (20x15cm) com papel manteiga. Despejar a massa no tabuleiro e colocar no forno. Deixar por aproximadamente 30 a 40 minutos (fazer o teste do palitinho: espetar na massa e ao retirar tem que trazer uns pedacinhos de massa agarrados). Depois, é só partir aos quadrados e ser feliz \square ...

https://naminhapanela.com/2012/11/brownie-com-toque-de-cafe-e-canela/



Esboçar sorrisos...

Porque RIR faz bem à saúde :)













Antes da quarentena eu já falava sozinho, agora isolado estou dando até palestra!

SOPA DE LETRAS – VALORES DA INSTITUIÇÃO Desafia-te e procura os 9 valores da Instituição (palavras a negrito). Boa sorte!



Profissionalismo e Rigor
 Individualidade e Dignidade
 Confiança e honestidade
 Igualdade e justiça
 Preservação ambiental

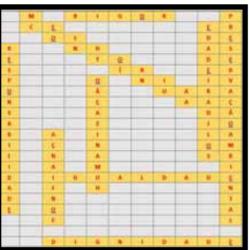
Melhoria contínua

Solidariedade e valores cristãos

8. Responsabilidade social9. Humanização

100 100 1Q
NÃO SEI NADA SOBRE PASSAROS
MAS ESSE DEVE SER O MARIDO

Feliz Ano de 2021!!!



,	141	ט	1))	14	141	K	•
Р	С	E	K	Н	0	С	Q	W	Е	R
J	V	0	L	Р	R	- 1	Ã	N	D	E
R	L	-	N	Н	U	J	Н	М	Α	S
E	Q	С	Т	Т	0	0	Α	L	D	E
S	Ç	Z	M	Α	ĺ	R	U	1	E	R
P	Р	0	R	0	D	N	1	P	1	V
0	M	D	Н	Ã	٧	Р	U	Α	R	Α
N	Т	Q	Р	Ç	Z	Α	R	Α	Α	Ç
S	Α	С	Z	Α	M	S	M	N	D	Ã
Α	1	J	N	Z	U	E	Α	С	1	0
В	Ç	Α	W	1	0	L	٧	Α	L	Α
1	С	Ç	Р	N	S	G	R	K	0	M
L	D	N	J	Α	Α	K	0	Н	S	В
1	0	Α	R	М	Z	M	٧	Р	Н	1
D	Р	1	G	U	Α	L	D	Α	D	E
Α	K	F	M	Н	1	V	0	T	M	N
D	1	N	U	Q	Ã	Α	٧	0	Q	Т
E	Т	0	Р	Α	Т	W	Ç	U	L	Α
Z	W	С	S	J	L	М	1	Α	С	L
L	N	٧	Р	D	Р	Z	J	Z	Р	D
W	V	D	_	G	N	1	D	Α	D	E

Aniversários de Janeiro a Dezembro de 2020

JANEIRO

Dia 04 – Cristina Sousa

Dia 06 - Maria Cristina Borges

Dia 10 – António Bontempo Cardoso

Dia 10 – José Maria Ferreira

Dia 10 – Fátima Santos

Dia 12 – Sílvia Silva

Dia 13 – Maria Cândida Pinto

Dia 14 – Trisha Lima

Dia 15 – Susana Aldeias

Dia 17 – Elisa Miranda

Dia 19 – José Manuel Rodrigues

Dia 21 – Ana Patrícia Casanova

Dia 21 - Carla Oliveira

Dia 22 – Marta Oliveira

Dia 24 - Maria Alice Vale

Dia 25 – Inês Malta

Dia 26 – Tânia Magalhães

Dia 28 – Ana Cristina Costa

Dia 28 – Luísa Sandão

Dia 31 - Gabriela Pereira

FEVEREIRO

Dia 01 – Maria Luísa Silva

Dia 02 – Carla Cruz

Dia 04 – Paulo Moreira

Dia 06 – José Brandão

Dia 06 – Maria Elisa Azevedo

Dia 12 – Carina Novo

Dia 13 – Adelaide Monteiro

Dia 14 – António Gaspar Silva

Dia 19 – Nélson Casanova

Dia 20 – Patrícia Ferreira

Dia 23 – Albertino Novo

Dia 23 – Sofia Eugénia Andrade

Dia 24 – Emanuela Ferreira

Dia 25 – Ana Santos

Dia 26 - Elísio Ferreira

Dia 26 – Maria Fátima Lopes

Dia 26 - Sofia Menezes

Dia 27 – Raul Nogueira

Dia 27 – Sr. Provedor, Eng. Rui Maia

Dia 28 - João Manuel Bernardo

JUNHO

Dia 02 – Alice Campos

Dia 02 - Raquel Marisa

Dia 03 - Emanuel Ribeiro

MAIO

Dia 03 – João Laranio

Dia 03 – Vítor Pimenta

Dia 04 – Jorge Ferreira

Dia 12 – Dafne Silva Dia 18 – Maria Goreti Amorim

Dia 19 – Glória Rodrigues

Dia 20 – Paula Silva

Dia 25 – Joana Araújo

Dia 25 – Raquel Ribeiro

Dia 27 – Ana Cláudia Pinto

Dia 28 – Paula Vilarinho

Dia 29 - Francisco José Silva

Dia 29 – Mateus Silva

Dia 30 – José Lata

Dia 30 – Sílvia Costa



SETEMBRO

Dia 02 – José Manuel Campos

Dia 02 – Laura Lopes

Dia 05 – Elisabete Gomes

Dia 05 – Isabel Arteiro

Dia 06 - Teresa Ferreira

Dia 09 - Eng. Arlindo Maia

Dia 09 – Marlene Oliveira

Dia 11 – Alexandra Oliveira

Dia 12 – Ilídia Araújo

Dia 13 – Fátima Marques

Dia 16 – Miguel Araújo

Dia 18 - Luís Simas

Dia 22 – Daniela Maia

Dia 23 – Ermelinda Paulo

Dia 24 – Eugénia Monteiro

Dia 27 – Cláudia Silva

Dia 27 - Paulo Carvalho

Dia 27 – Virgínia Cabreira Dia 28 – Nuno Amorim

Dia 28 - Regina Ramos

Dia 29 – António Sampaio

Dia 05 - Manuela Oliveira

Dia 07 – Vera Ferreira

Dia 13 - Duarte Pereira

Dia 15 – Francisca Morais

Dia 17 – José Francisco Ferreira Dia 20 – Angelina Silva

Dia 23 – Andreia Alves

Dia 23 - Elizabete Braga

Dia 24 – Ivan Bugerya Dia 26 – António Moura

Dia 28 – Anabela Eloho Ikaka

Dia 29 - Maria La Salete Oliveira

OUTUBRO

Dia 03 – Fernanda Martins

Dia 04 – Sofia Raquel Rodrigues

Dia 05 – João Paulo Silva

Dia 06 - Fernando Faria Dia 07 – Fátima Novo

Dia 08 – Isabel Castro

Dia 08 – Vânia Freitas

Dia 10 – Afonso Carvalho

Dia 10 – Artur Ferreira

Dia 12 – Andrea Cunha

Dia 12 – António Carneiro Dia 12 – Paula Pereira

Dia 12 – João Ferradeira

Dia 14 – Elisa Ferreira Dia 17 – Alexandre Pereira

Dia 17 – Sr. António Lima

Dia 19 – Cátia Vanessa

Dia 20 – Noé Frasco

Dia 24 – Amélia Lopes

Dia 24 - Amélia Moreira

Dia 24 – Ana Cristina Carneiro

Dia 25 – Lúcia Pereira

Dia 26 - Ana Maria Silva Dia 27 – Lurdes Neves

Dia 28 - Alice Moreira



MARCO

Dia 02 – Armindo Francisco

Dia 05 – Francisco Cerqueira

Dia 07 – António Francisco

Dia 08 – Irene Vieira

Dia 08 – José Vale

Dia 09 – Albino Moreira

Dia 09 – Maria Fátima Silva

Dia 17 – Branca Silva

Dia 19 – Anabela Figueiredo

Dia 19 – Elisabete Fonseca

Dia 22 – Ana Torres

Dia 23 – Carla Rodrigues

Dia 25 – Maguy Baptista

Dia 27 – Manuel Laranjo Dia 28 – Paula Vieira

Dia 30 – Jorge Pereira

JULHO

Dia 01 – Marlene Silva

Dia 02 – Conceição Castro

Dia 05 – Marta Mendes

Dia 07 – Gisela Castro

Dia 07 – Pedro Magalhães

Dia 07 – Susana Rocha

Dia 08 – Maria Emília Magalhães

Dia 14 – Maria Emília Coelho

Dia 15 – Elisa Castro

Dia 19 – Glória Veiga Dia 19 – Manuel João

Dia 20 – Cláudia Matos

Dia 22 – Emídio Silva

Dia 22 – Lúcia Nogueira Dia 28 – Alda Ribeiro Dia 28 - José Rigor Dia 29 – Bina dos Santos



NOVEMBRO Dia 01 – Augusto Soares

Dia 06 - Ana Neves

Dia 07 – Joana Furtado

Dia 08 – Lina Ramos Dia 08 – Manuel Vianez

Dia 08 – Patrícia Domingos

Dia 13 – Ofélia Ferreira Dia 13 – Ivo Gomes

Dia 14 – Liliana Araúio Dia 16 – Horácio Leal

Dia 16 – Rui Costa Dia 19 – Jorge Morais

Dia 20 – Joana Cunha Dia 22 – Lurdes Santos

Dia 23 – Elisabete Araújo Dia 25 – Marlene Moreira

Dia 26 - Maria Albina Oliveira

Dia 29 – José Pedro Pedroso

ABRIL

Dia 02 – Domingos Cunha

Dia 05 – Dorisa Correia

Dia 08 – Orlindo Sousa

Dia 10 – Madalena Costa

Dia 10 – Ricardo Ramos Dia 14 – Olívia Vareiro

Dia 17 – Conceição Vale

Dia 20 – Maria Fátima Hora

Dia 23 – Cândida Manuela Silva

Dia 23 – Sérgio Paulo Pinto Dia 24 – Ana Maria Martins

Dia 25 - Vera Silva

AGOSTO

Dia 01 – Pedro Silva

Dia 03 – Vítor Reis

Dia 05 – Manuel Carvalho

Dia 05 – Maria da Saúde Castro Dia 07 – Celeste Cerqueira

Dia 07 – Olívia Fortunato

Dia 09 – Pâmela Oliveira Dia 10 – Edmundo Costa

Dia 11 – Daniela Santos Dia 11 – José Lamas

Dia 11 – Sónia Rocha Dia 18 – Armando Correia

Dia 19 – Daniel Silva Dia 19 – Maria Elisabete Silva

Dia 22 – Ana Cordeiro

Dia 24 - Albina Pereira Dia 24 – Fátima Silva

Dia 28 – Carlos Silva

Dia 24 – Fernanda Silva Dia 27 – Pedro José Santos

DEZEMBRO Dia 01 – Vítor Oliveira

Dia 02 – António Faria Dia 02 – Torcato Marques

Dia 05 – Ana Paula Silva Dia 05 – Carla Nogaró

Dia 07 – Bruna Cruz Dia 08 – António Pereira

Dia 09 – Alexandrina Talho Dia 10 – Augusto Machado

Dia 10 – Francisco Moreira Dia 10 – Rosa Silva

Dia 10 – Rute Pinto

Dia 12 – Eugénia Cerqueira Dia 13 – Madalena Graça

Dia 14 – Marisa Correia Dia 16 – Trajano Santos

Dia 17 – Patrícia Cunha Dia 18 – Paula Lopes

Dia 19 – Verónica Venâncio Dia 20 – Bernardo Silva

Dia 20 – Ilda Lopes

Dia 23 – Ana Isabel Ferreira Dia 23 – Bruno Magalhães

Dia 23 – Fátima Almeida Dia 23 – Natália Castanheira

Dia 24 – Natália Neves

Dia 31 – Filipe Coutinho

Dia 26 – Paulo Sérgio Dias Dia 27 – Filipe Rogério Dia 29 – José Joaquim Ferreira

