

## Editorial

### O SONHO... Diferente mas igual

É com satisfação, carinho, alegria e porque não dizer orgulho que venho partilhar convosco, algumas palavras, sobre o caminho que estamos a percorrer na tentativa de mudança de paradigma na sociedade, da população diferente mas igual, para que as oportunidades de integração, nessa mesma sociedade, sejam plenas e não apenas expressas em lindas palavras de circunstância. Dedicar tempo a alguém é sinal de coragem e de amor. Este nosso sonho, como pais de pessoas diferentes mas iguais que nos acompanha, desde a união de alguns pais há anos atrás na criação desta instituição, tem vindo a desenvolver-se na criação de espaços e de serviços com qualidade e humanismo, a fim de podermos prestar cuidados e bem-estar a esta população, que é mais ou menos omitida pela generalidade da comunidade.

Em Setembro de 2022, avançamos com mais um projeto de formação de 60 jovens, apoiados pelo programa POISE - Qualificação de pessoas com deficiência ou incapacidades. São 5 os cursos a serem administrados, 3 dos quais permitem uma dupla certificação: profissional e equivalência ao 9º ano de escolaridade, se concluído com êxito. O tempo de aprendizagem, partilha e relacionamento vivido, irá ficar para sempre na lembrança e na vida destes formandos mesmo que outros sucessos, como a plena integração no mundo do trabalho, não venham a ocorrer.

Na sociedade em que vivemos, somos levados a acreditar que a razão de existir é o ganho, mas com esta nossa persistência em proporcionar a esta população conhecimentos de funções em áreas específicas, direcionadas ao mercado de trabalho, passando pelo relacionamento pessoal, tentamos perante a comunidade, a mudança de paradigma para que seja possível uma inclusão efetiva, das pessoas diferentes mas iguais, pese as dificuldades de aceitação no mundo do trabalho, que têm acontecido em formações passadas.

Esta nossa esperança até pode morrer antes de nascer, mas vamos teimosamente insistindo e sensibilizando para que a sociedade integre o diferente como igual, procurando por ações aquilo que a dita sociedade apregoa por palavras, belas que sejam.

Uma palavra de apreço a toda a equipa de formação, que com paciência, carinho e alegria vão fazendo dia a dia, um dia diferente na vida desta população tão especial.



**SEJA SOLIDÁRIO**

**UM GESTO  
SEM  
CUSTOS PARA SI**

**DOE 0,5% do seu IRS**

**Fundação Nuno Silveira**

**NIF 514 077 646**

*Constantino Tibúrcio*  
Membro do Conselho de Administração

## ■ ■ ■ Olhar de um Cliente

Tenho depressão crónica há 27 anos. Entrei no curso de jardinagem na Fundação Nuno Silveira e foi a melhor decisão que poderia tomar. Sinto-me muito bem e motivada para me levantar de manhã, o que até esta data não acontecia, estava permanentemente deitada na cama.

As técnicas são boas pessoas, compreendem-nos e ajudam-nos a ultrapassar os problemas da vida. Relativamente aos professores ensinam-nos muito, explicam novamente sempre que não compreendemos algo.

Aliás todos os colaboradores são simpáticos e tratam-nos muito bem.

Aconselho outras pessoas a inscreverem-se nos cursos de formação profissional da Fundação, ajuda a passar o tempo, aprender e ganhar algum dinheiro. ■



*Maria José Oliveira  
Formanda do curso de operador/a de jardinagem*

## ■ ■ ■ Olhar de uma Família

O Guilherme entrou em abril de 2021 na Fundação Nuno Silveira, no pólo de Santegãos, uma estrutura pequena mas acolhedora e aconselhável para o mesmo, devido aos seus problemas de mobilidade.

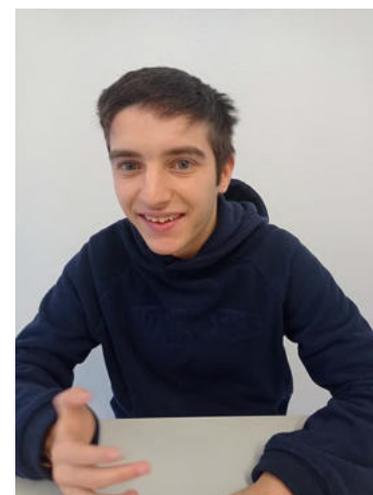
Vindo da escola pública que frequentou durante 8 anos, acabava um ciclo, e começava outro.

Em plena pandemia covid, foi uma mudança difícil, pois com todos os cuidados por causa desta situação, a equipa não tinha rosto, nem sorrisos, cobertas quase da cabeça aos pés, só tinham olhos.

Com um feitio peculiar, que mesmo gostando das pessoas que o rodeiam, resmunga, rezinga, refila, é difícil a chegada ao centro, o deixar ir o pai e mãe.

Apesar de todos estes constrangimentos, o Guilherme, que é um jovem carinhoso e que procura a aproximação e o toque, começou a adaptar-se às rotinas, às "obrigações", às novas experiências, pois os mimos não faltam, os abraços, os beijos, a hora de trabalho, e juntos vivem momentos felizes.

Fazem o mais importante ... fazem-no feliz... ■



*Os pais do Guilherme Rocha  
Cliente do Centro Causa com Vida  
(CACI - Rio Tinto)*



## ■ ■ ■ Olhar de um Colaborador

O meu percurso na Fundação é ainda muito recente, contando apenas com alguns meses na equipa de Atendimento Social Integrado. Nesta equipa contactamos diariamente com indivíduos e famílias particularmente vulneráveis, muitas vezes em situações de isolamento e exclusão social. Este acompanhamento tem como objetivos orientar e auxiliar os indivíduos no seu processo de reinserção social, através de ações que visam a sua reintegração no mercado de trabalho, a melhoria do seu estado de saúde física e psicológica e, conseqüente melhoria da situação socioeconómica. Por estes motivos o desempenho das minhas funções tem sido particularmente desafiante e exigente. Por outro lado, tem impulsionado também o meu desenvolvimento não só profissional como também pessoal, uma vez que toda a intervenção junto destas famílias tem de ter em consideração as suas idiossincrasias, vulnerabilidades e potencialidades. A equipa técnica desempenha as suas funções de forma motivada e dedicada, tendo um papel fundamental no dia-a-dia de todos aqueles com quem contacta. Foi um fator essencial para a minha positiva integração neste contexto e tem contribuído significativamente para o meu processo de aprendizagem e crescimento profissional. ■



*Mariana Ferreira*

*Psicóloga, Atendimento Social Integrado*

## ■ ■ ■ Olhar e Partilhar... “Os Zitos”



Os Zitos são descomplexados, divertidos, engenhosos e muito barulhentos. Talvez esta seja a melhor descrição deste grupo... ou talvez fique aquém. Trata-se de um grupo de teatro que tem como base a prática teatral assente em exercícios de improviso, movimento, oralidade, criatividade e muita imaginação. Paralelamente, mas não menos importante, são desenvolvidas competências espaciais/temporais, capacidade de resolução de problemas, desenvolvimento da autoestima, autoconfiança, entre outros. O primeiro espetáculo “Os Zitos vão à praia” foi publicamente estreado no Arraial de verão e, de seguida, a convite da APPACDM de Matosinhos tivemos a honra de o apresentar no 23º Festival Juntos pel’Arte. Foi fantástica a oportunidade de partilharmos com todos o nosso trabalho.

Os Zitos estão aqui, ansiosos por dar voz e corpo a novas histórias. ■

*Diana Sousa*

*Educadora Social*

## ■ ■ ■ Dança para todos

Covid!!

Que palavra feia nos assombrou por uns tempos!

Foram muitas as áreas afetadas, a Dança foi mais uma, entre tantas...

Conseguiu parar-nos, afastar-nos, deixar-nos na incógnita de quando iríamos voltar a dançar todos juntos...

Foram dois anos sem aulas. Dois anos sem expressão do corpo e do movimento. Dois anos sem ritmo!

O regresso voltou a medo, sem liberdade e com hesitações... mas com a certeza de que melhores dias nos esperavam! E assim foi! O grupo Dança Para Todos conseguiu superar-se, mais uma vez, e voltou em grande, com mais força, com mais certeza, com mais vontade e entrega...

Outubro de 2022 foi o mês do regresso! Novembro o mês de preparação! Dezembro, o mês do sucesso! Dia 17 de dezembro voltamos a subir aos palcos, desta vez no Auditório Francisco de Assis, no Colégio Luso Francês do Porto, com casa cheia! Um público caloroso que nos acolheu e envolveu, com um enorme aplauso e olhares radiantes.

A Academia Em Movimento permitiu estarmos presentes e deixar o nosso brilho reluzir!

Em Janeiro... o mês do conforto do lar! A festa foi nossa e foi em casa! O nosso público, o nosso espaço... que saudades... E tão bom que foi voltar... ■



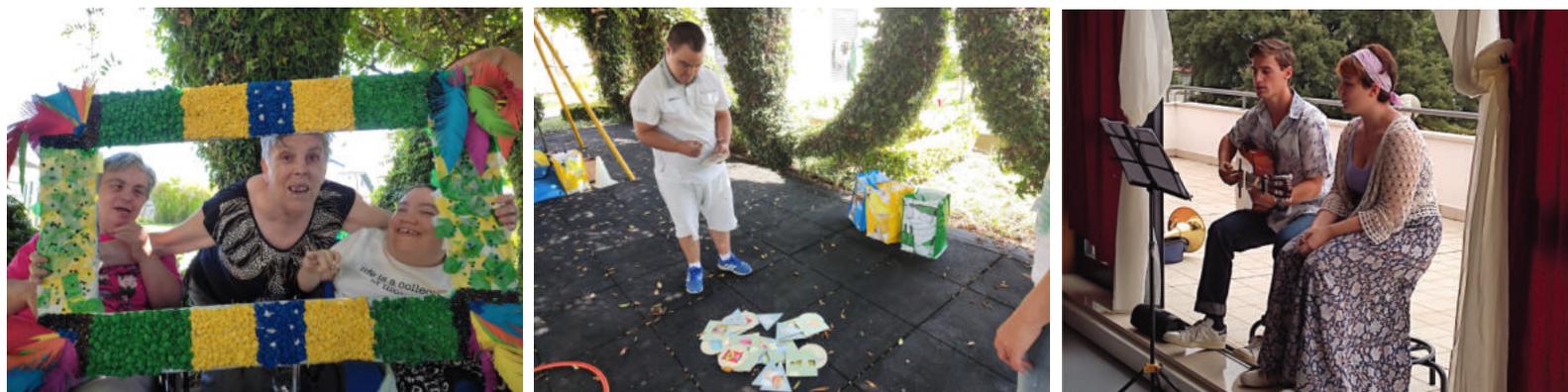
*Maria Manuel  
Professora de Dança*



SIGA-NOS NO  
Facebook

[facebook.com/fundacaonunosilveira](https://facebook.com/fundacaonunosilveira)

## ■ ■ ■ “A gosto foi o mês de agosto”



Em agosto de 2022 várias atividades foram planificadas e implementadas de modo a proporcionar momentos lúdicos e únicos, indo de encontro aos interesses e desejos dos utentes.

No jardim, foram realizadas atividades com música, dança e histórias. A Biblioteca de Fânzeres trouxe-nos as “Histórias ginasticadas” com a La-Salete Magalhães, onde os gestos e os movimentos corporais de todos contaram as histórias. As danças sentadas também animaram todos os presentes e trouxeram muita diversão. Recebemos a Quinta do Passal com jogos educativos sobre o ambiente e organizámos festas temáticas semanais nas quais todos participaram, desde a elaboração de adereços até à decoração do espaço, preparação de lanches e escolha de músicas adaptadas aos temas.

Criámos ainda um cenário de sala de espetáculo onde os utentes puderam assistir a um verdadeiro musical, “O Fantasma da Ópera”, muito bem interpretado por Miguel Marinho e Elisa Bastos, alunos do Conservatório de Música do Porto. Foi uma tarde maravilhosa, pois os sons melodiosos do lírico criaram um ambiente mágico e relaxante. Houve ainda tempo para os dois cantores realizarem um momento de “discos pedidos” e houve vários pedidos como “o Pica do 7” de António Zambujo e outras músicas mais populares.

Fora de portas também se experienciaram momentos inesquecíveis, como a visita ao Parque Biológico de Gaia e ao Jardim Zoológico da Maia. E como já dizia Aristóteles, “É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer.”

Agosto foi um mês bem passado ao gosto de todos e de cada um. ■



Sofia Almeida



### ■ ■ ■ CACI em atividade

Com o intuito de programar as atividades do CACI, o mês de setembro é marcado por grandes recomeços, conquistas e desafios. Assim, de forma a complementar as atividades e terapias existentes, foram realizadas diversas parcerias de forma a possibilitar novas experiências em diferentes áreas: a Terapia da Fala, a Terapia pela Música, Terapia pela Dança e a Hipoterapia, que destacamos para esta edição.

Em outubro de 2022 os nossos utentes começaram a usufruir, da parceria estabelecida com a GNR do Porto, nas instalações do Quartel do Carmo, contando com o apoio fundamental do Comandante Ferreira e da sua parceira de terapia a égua *Ellis*. A Hipoterapia tem como objetivo estimular o equilíbrio, o fortalecimento muscular, a mobilização, consciência corporal, interação social e sensorial, entre outros, através dos padrões de movimentos repetitivos do cavalo. Terapia com grandes benefícios para a qualidade de vida e bem-estar geral dos nossos utentes. ■



*Mércia Santiago*

### ■ ■ ■ O Outono chegou com muita diversão...



O Outono chegou e na bagagem trouxe consigo duas comemorações que os nossos utentes adoram: o *Halloween* e o Magusto.

Vestidos a rigor e com grande entusiasmo todos chegaram no dia 28 de outubro, ansiosos pelas atividades do *Halloween*. O dia foi passado com muita magia e diversão onde não faltaram os morcegos assustadores, as teias de aranha gigantes, as abóboras voadoras, as múmias cantoras e as bruxinhas com poções... De repente, a meio da tarde tudo ficou escuro e todos tiveram de passar por um percurso de arrepiar, até ao lanche chegar!

Em cima da vassoura da bruxinha, rapidamente chegamos ao dia de S. Martinho e como não poderia deixar de ser, voltamos a festejar! Como manda a tradição preparamos o nosso magusto com rigor e animação e ainda houve tempo para ouvir a lenda de São Martinho, enquanto nos deliciamos com um belo bolo de castanhas, feito pelos nossos utentes. ■

*Elane Mascarenhas e Sónia Pinto*

## ■ ■ ■ Era uma vez... O Natal em Santegãos



De forma a dar início às nossas festividades de Natal, no dia 13 de dezembro tivemos uma visita muito especial. A Companhia de Teatro Musical - GrowUp Produções veio até ao pólo de Santegãos, com a peça os "Guardiões de Natal". Todo o cenário foi montado e preparado com pormenor, para nos levar até ao mundo encantado da fantasia, onde conhecemos a Dona Ofélia, que de tudo fez para ser a principal guardiã das Bolachas Gigantes.

Continuando no espírito natalício, no dia 23, enquanto realizávamos a nossa festa de natal fomos surpreendidos por um espectador muito especial... O Pai Natal... que assistiu a todo o nosso espetáculo com olhos arregalados e um grande sorriso... E no final fez questão de nos fazer companhia durante lanche de natal, recheado de tudo o que é tradicional... Assim como chegou, desapareceu e como por magia no seu lugar encontramos presentes para todos.

Para finalizar as comemorações, no dia 28 de dezembro, fomos presenteados com um magnífico concerto, apresentado pela Escola de Música da Banda Musical de S. Martinho de Campo, Valongo. O grupo que se fez representar é composto por elementos com idades compreendidas entre os 7 e os 19 anos e dirigida pelo maestro Tiago Dias. Foram ouvidos com muita atenção, espanto e entusiasmo vários temas alusivos à época.

O mês foi marcado por sorrisos rasgados e gargalhadas que ecoaram pelos corredores. Houve sempre muita magia onde reinou a diversão e a partilha... que aqueceu corações e despertou emoções. Com a "lágrima no canto do olho" despedimo-nos de 2022... ■



*Carla Faria e Cristina Silva*

## ■ ■ ■ Para o ano voltamos!



As férias tão ansiadas chegaram finalmente após dois anos. Novo local, novas pessoas, novas aventuras, mas o espírito para proporcionar vivências inesquecíveis e dias de grande felicidade, de conhecimento e de muita alegria, esteve sempre presente na equipa, que acompanhou o grupo de utentes do Lar Residencial.

Os dias foram preparados e pensados para que todos pudessem usufruir ao máximo das atividades propostas pelo *Naturwaterpark*. Entre o *paintball*, *bungee jumping* trampolim, minigolfe, tiro ao alvo e arborismo, os utentes e toda a equipa que os acompanhava puderam experienciar as diversas atividades. Todos sentiram o quanto é bom podermos fazer tudo aquilo que queremos fazer, independentemente da condição física e mental. E que bom foi ver os sorrisos rasgados, a leveza com que saltavam nos elásticos do trampolim, a superação ao ultrapassarem as diferentes provas. No final das atividades, a gratidão com que falavam de tudo o que viveram foi inexplicável... Só quem foi e presenciou é que sentiu.

No culminar dos dias, as tardes passadas no parque aquático foi a “cereja no topo do bolo”. Destemidos e com vontade de descerem escorregas cada vez mais difíceis, estavam sempre desejosos de mais uma volta e mais uma descida.

A opinião foi unânime, todos querem voltar, todos querem estar novamente com as pessoas que lhes proporcionaram momentos inesquecíveis. À medida que passavam pelos monitores do Parque, o “obrigada” e “para o ano queremos voltar” estiveram sempre presentes nas palavras dos nossos utentes.

Foi sem dúvida uma semana de boas memórias, de bons momentos, de cansaço, de superação, de orgulho e de muita satisfação para todos. PARA O ANO VOLTAMOS! ■



Cláudia Ribeiro

## ■ ■ ■ Uma tarde de Jet Ski

Imaginemos um dia de sol bem quente, onde tudo o que queremos é refrescar-nos junto ao rio e viver um dia de muita alegria e calor.. Foi mesmo isso que aconteceu! Os residentes do Lar Residencial foram convidados para uma tarde de adrenalina de *Jet Ski* no Rio Douro, em Melres. Pelo caminho, o entusiasmo aumentava e a vontade de viver a experiência era maior do que nunca. Chegou o momento de vestir o colete e de nos prepararmos para a viagem! A felicidade ficou estampada no rosto de cada um, tantas foram as voltas que deram ao rio e tal foi a beleza da paisagem que viram. No final de cada viagem, as palavras eram escassas, nenhuma parecia fazer jus ao que acabavam de experienciar. Os sorrisos falavam por si!

De agradecer a atenção que os monitores tiveram com todos e a segurança que garantiram e transmitiram durante toda a atividade, o que fez com que fosse ainda mais fácil desfrutar. Foi uma aventura inesquecível e sem dúvida é uma experiência a repetir! ■



*Diana Sousa*

## ■ ■ ■ Os adeptos mais fervorosos



Há muito tempo que os residentes do Lar referiam as saudades que tinham de assistir ao vivo a um jogo de futebol! Quando falam em ir a um estádio de Futebol, imediatamente sugerem o Estádio do Dragão para poderem ver o Futebol Clube do Porto, clube de eleição da grande maioria.

Após alguns contactos com o Departamento de Relações Públicas do Futebol Clube do Porto, e com o apoio incondicional das nossas auxiliares, monitoras e motoristas, 25 residentes do Lar assistiram ao ao jogo FC Porto X Paços de Ferreira. O jogo decorreu na tarde de 5 de novembro e foi repleto de emoções, desde o soar do hino, aos quatro golos marcados pelo clube da casa! A vitória do FC Porto foi festejada com muito entusiasmo pelos adeptos mais fervorosos, mas a sessão de fotos com a mascote Draco tornou esta tarde ainda mais incrível e memorável.

Aproveitamos para agradecer ao Futebol Clube do Porto, pela disponibilidade demonstrada desde o primeiro contacto, assim como pela forma cuidadosa e atenta como responderam às especificidades dos nossos utentes no dia do jogo. ■

*Teresa Ferreira*

## ■ ■ ■ Formação Profissional



O último trimestre de 2022 foi marcado pelo começo de mais uma etapa de formação profissional. Em 24 de outubro, iniciaram quatro cursos: Ajudante de Cozinha e Pastelaria, Operador/a de Jardinagem, Empregado/a de Andares e Empregado/a de Mesa.

Os nossos formandos terão que ultrapassar alguns desafios para alcançarem o sucesso, mas acreditamos que os próximos dois anos serão marcados por inúmeras aprendizagens e conquistas.

Obrigada por acreditarem na Fundação Nuno Silveira para vos guiar na certificação profissional! ■



Verónica Vieira

**FNS** Fundação Nuno Silveira

**OFERTA FORMATIVA**

- OPERADOR/A DE JARDINAGEM
- EMPREGADO/A DE ANDARES
- EMPREGADO/A DE MESA
- AJUDANTE DE JARDINAGEM E MANUTENÇÃO DE INSTALAÇÕES
- AJUDANTE DE COZINHA E PASTELARIA

**Formação Profissional**

**BOLSA DE FORMAÇÃO**  
(221,60€ QUE CORRESPONDE A 50% DO IAS)

**SUBSÍDIO DE TRANSPORTE ALIMENTAÇÃO**

Cofinanciado por:

**PO ISE** PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA

## ■ ■ ■ A Formação Profissional na perceção de uma família



Foi no passado mês de setembro, que após uma atitude desajustada da minha filha, fui confrontada com um novo desafio. A instituição onde se encontrava há muitos anos estava já um pouco desgastada para atender às suas necessidades e principalmente algumas funcionárias não tinham formação para lidar com este tipo de pessoas.

Tinha de encontrar algum sítio (instituição) para preservar o bem-estar psicológico da minha filha. Comecei a grande corrida, procurei incessantemente, socorri-me de todas as pessoas que me podiam ajudar. As portas que se abriam fechavam logo dizendo que a lista de espera era de dois anos. Os dias eram complicados de gerir, a preocupação era muita. Após contacto com a psicóloga que acompanha a minha filha, esta lembrou-se

da Fundação Nuno Silveira. Disse-me que seria um local muito bom, pois davam formação e isso permitia que jovens realizassem tarefas em empresas sentindo-se muito felizes e úteis.

Pensei para mim, seria muito bom, a minha filha conseguir entrar numa instituição com esses objetivos, pois juntava a formação adequada, com a sua ocupação diária permitindo um bom equilíbrio mental. Foi com um simples telefonema para a Fundação Nuno Silveira que tudo me pareceu diferente. Fui rapidamente atendida, e senti por da parte da equipa que me entrevistou um carinho e uma compreensão inesgotável. Logo depois de ter sido aceite no curso que frequenta, notei uma melhoria do seu humor. As pessoas que fazem parte do seu curso são muito acessíveis e compreensivas.

Fico muito feliz e tranquila por ela frequentar a Fundação. Bem Hajam. Terminei referindo uma frase de Mário Quintana. "Viver é acalentar sonhos e esperanças, fazendo da fé a nossa inspiração maior. É buscar nas pequenas coisas, um grande motivo para ser feliz!" ■

*Rosário Sousa,  
Mãe da Ana Quelhas*

## SEJA SOLIDÁRIO

COM A SUA DECLARAÇÃO DE IRS PODE AJUDAR-NOS  
SEM QUALQUER ENCARGO PARA SI

MODELO 3

QUADRO 11

CAMPO 1101

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% 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	IVA
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 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 1 4 0 7 7 6 4 6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

■ ■ ■ Divertidamente em Casa!

Descobre as 9 palavras relacionadas com “Carnaval”:

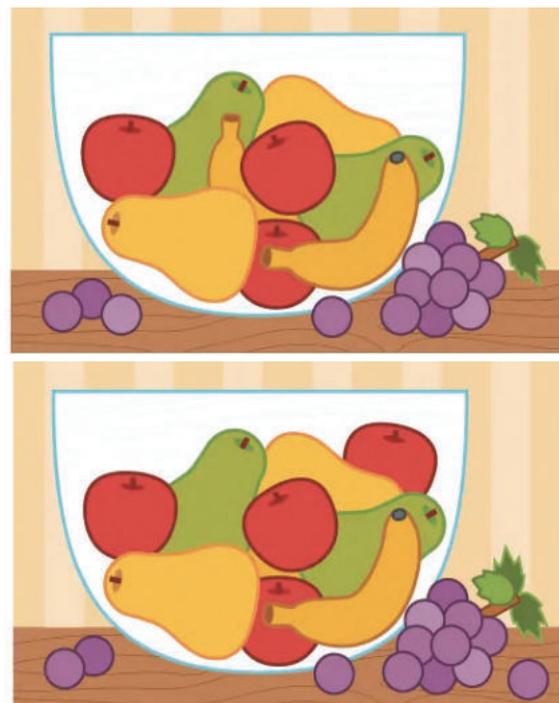
E	C	A	R	N	A	V	A	L	B
E	N	T	R	U	D	O	N	T	R
F	E	S	T	A	U	J	I	H	I
O	F	R	T	U	N	D	M	V	N
L	V	T	R	C	Q	T	A	F	C
I	E	S	U	O	R	T	C	V	A
A	L	E	G	R	I	A	A	U	D
A	V	F	G	S	H	J	O	I	E
C	A	N	C	O	E	S	H	T	I
A	R	T	N	S	G	I	J	G	R
C	D	E	S	F	I	L	E	B	A

- ALEGRIA
- ANIMAÇÃO
- BRINCADEIRA
- CANÇÕES
- CARNAVAL
- DESFILE
- ENTRUDO
- FESTA
- FOLIA

Resolve o Sudoku:

		1			2
		2	6		1
4	6	5	2	1	3
			4	6	5
5	2				
	3	4	5		6

Procura as 5 diferenças:



**Ficha Técnica**

Olhares - Publicação Semestral  
 Distribuição Gratuita  
 Direção: Manuel Ramos da Silveira  
 Tiragem: 1000 Exemplares  
 Edição: Fundação Nuno Silveira

A todos os que se disponibilizam a colaborar connosco,  
 o nosso muito obrigado!

**Fundação Nuno Silveira**

Rua Professor Moreira, 193 - 4510-643 Fânzeres  
 Telefone Geral - 224 853 490

Correio Eletrónico: [geral@fundacaonunosilveira.pt](mailto:geral@fundacaonunosilveira.pt)  
<https://www.facebook.com/fundacaonunosilveira>