

# *Vamos dar que Falar*

*Abril 2021*  
*Nº 2*



*Comunicação.*

# BEM-VINDOS

---

## **...Porque comunicar também faz parte da nossa Missão!!!**

Em tempos de PANDEMIA a comunicação presencial abandonou o lugar de destaque que ao longo dos tempos detinha... ganhando ainda mais força a comunicação digital. “Vamos dar que falar” segue a linha conservadora da comunicação, mas inovando nos conteúdos, nos objectivos e no público-alvo.

O Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena, IPSS com sede em Poutena, desenvolve respostas na área da infância e sénior prestando serviços qualificados e, essencialmente, humanizados, visando a contínua satisfação dos nossos utentes. A comunicação aproxima, integra quem está distante e satisfaz a nossa necessidade de “saber”. O nosso Jornal “Vamos dar que falar” desempenha todo este papel de forma positiva.

José Carlos Gonçalves  
(Diretor Técnico da ERPI)



### **Contactos**

Rua do Rossio - Poutena  
3780 - 594 -Vilarinho do Bairro

Telefone: 231 959 724

Fax: 231 959 026

Website: <http://www.cscrpoutena.pt>

Email: [geral@cscrpoutena.pt](mailto:geral@cscrpoutena.pt)

### **Produção**

Equipa de Animação

Responsável pelo projeto Cátia Ferreira

### **Propriedade**

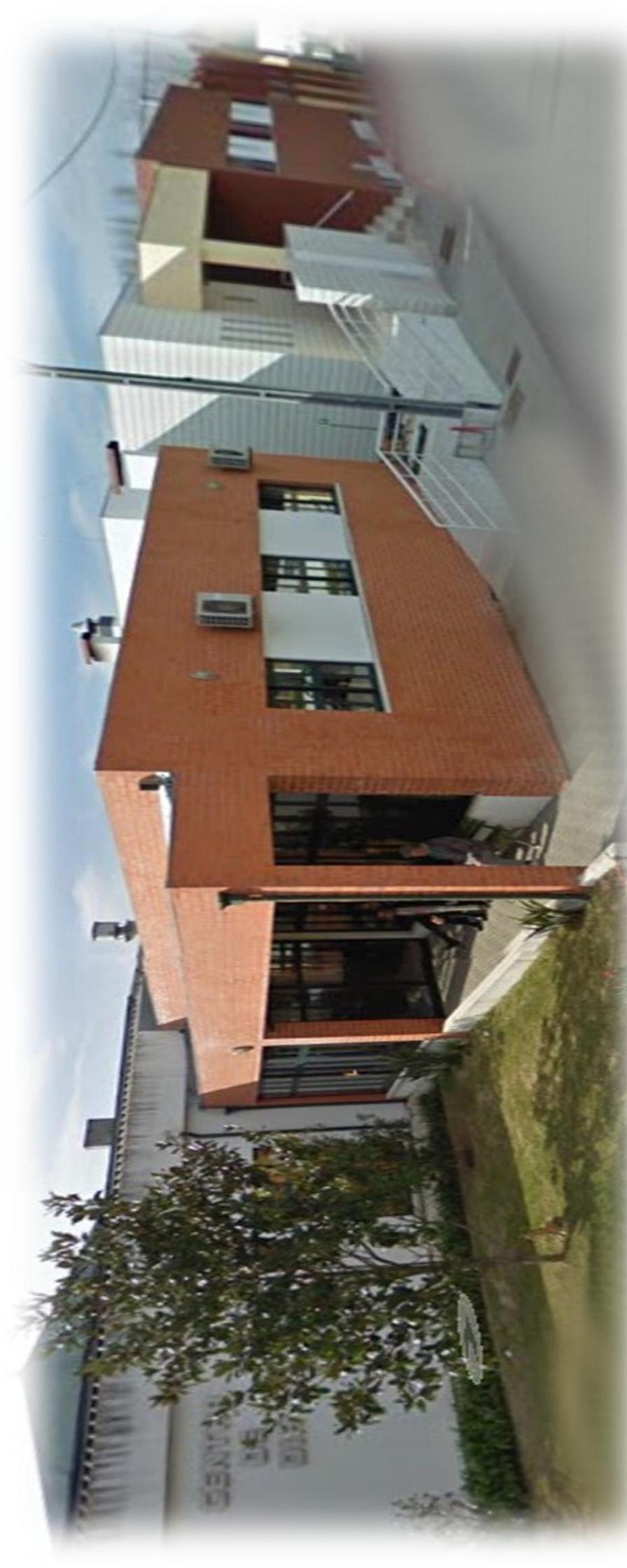
Centro Social, Cultural e Recreativo de Poutena

### **Revista mensal**

Nº2 - Abril de 2021

### **Respostas Sociais**

- Creche;
- CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres);
- AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família);
- ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas)
- Centro de Dia
- SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)



## CENTRO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVO DE POUTENA

Foi em 1977 que as fundações e as paredes do Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena se começaram a erguer. A instituição foi fundada em 11 de Junho de 1981, por uma comissão de melhoramentos da aldeia, no sentido de criar um lugar onde as pessoas se pudessem reunir. Foi construída com a ajuda dos habitantes e dos emigrantes de Poutena que tudo fizeram por ver a sua terra evoluir e que contribuíram com mão-de-obra, materiais e donativos. O Centro começou por se dedicar sobretudo a atividades culturais, nomeadamente ao teatro, e desportivas, tais como o motorismo e o futebol. Contudo, são as competições de supercross que atraem todos os anos milhares de pessoas para assistirem às provas, sendo estas também responsáveis pelo grande desenvolvimento da colectividade e as grandes impulsionadoras de donativos. Posteriormente, o Centro tornou-se uma Instituição Particular de Solidariedade Social, e de acordo com as necessidades da população criaram-se várias valências: o Centro de Dia, o Apoio Domiciliário, e as Atividades dos Tempos Livres (A.T.L.). O Centro Cultural e Recreativo de Poutena criou também um grupo de Dança Jazz que conta com a participação de pessoas de todas as idades. O Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena atento às transformações da sociedade e às necessidades dos seus habitantes partiu para a construção de mais duas respostas sociais. A Creche está a funcionar desde o início de Setembro de 2007, e tem por nome Creche “Os Pimpolhos” e o Lar “Nossa Senhora da Piedade”, desde Outubro de 2008.

# **Índice**

***Página 5 – Páscoa***

***Página 6 – Visita do Senhor Padre Nicolau***

*- Dia Mundial das Artes*

***Página 7 – Dia Internacional do Cigano***

*- Animação Sociocultural no Apoio Domiciliário*

***Página 8 – A reabertura do Centro de Dia***

*- Comemoração do 25 de Abril*

***Página 9 – Creche***

***Página 10 – CATL e AAAF***

***Página 11 – Afinal, o que é isto da comunicação?***

***Página 16 – “Contar a Poutena”***

***Página 18 – “Trocado por miúdos”***

***Página 20 – Passatempos***

***Páscoa 24 – Feliz Dia da Mãe!***

***Página 25 – Receitas cheias de história***

## Páscoa

A comemoração da Páscoa este ano foi diferente, mas não deixou de ser especial. Neste domingo os utentes da resposta social de ERPI assistiram à missa transmitida em directo a partir da Igreja de Vilarinho do Bairro (pela GERA – Comunidade Paroquia). Neste dia, o nosso lar e as casas dos utentes do Apoio domiciliário foram “invadidos” por muitos coelhinhos da Páscoa. Na ERPI, houve ainda uma mesa recheada de comidas e doces típicos deste dia preparados pelas nossas funcionárias para os nossos idosos.



## Visita do Senhor Padre Nicolau

Na manhã de 8 de Abril tivemos o privilégio de receber, presencialmente, o Senhor Padre Nicolau no Centro de Dia e na ERPI da nossa instituição. Uma visita que trouxe aos nossos utentes muita emoção e gratidão. Foi, sem dúvida, uma manhã muito bem passada. Este momento aconteceu de acordo com normas de segurança adequadas.



## Dia Mundial das Artes

Para comemorar o Dia Mundial das Artes, a nossa estagiária do curso Técnico de Apoio Psicossocial dinamizou a elaboração de um painel artístico com os nossos utentes de ERPI. O resultado foi simplesmente ARTISTICO e os nossos idosos adoraram exprimir livremente a sua arte através da pintura!



## Dia Internacional do Cigano

No âmbito da comemoração do Dia Internacional do Cigano, os utentes de ERPI usufruíram de uma tarde cultural. Nesta tarde apresentaram-se algumas tradições e costumes da cultura cigana, músicas e danças e refletiu-se sobre estereótipos e discriminação. Esta atividade decorreu da iniciativa da estagiária do curso de Técnico de Apoio Psicossocial em conjunto com a nossa Técnica Superior de Animação Sociocultural.



## Animação Sociocultural no Apoio Domiciliário

No início do mês de Abril uma das nossas técnicas de Animação voltou a fazer visitas ao domicílio levando até aos nossos utentes conforto, alegria e compreensão.

Os nossos utentes têm desenvolvido jogos e atividades de estimulação cognitiva, sensorial e motora. Para além disso, têm sido realizadas e acompanhadas muitas atividades da vida quotidiana, que dão muito sentido à vida dos nossos utentes.



## A reabertura do Centro de Dia!

O nosso Centro de Dia reabriu no dia 5 de Abril. Eram imensas as saudades que nós e os nossos utentes tínhamos deste local. Ao longo do mês de Abril desenvolveram-se várias atividades nomeadamente: os Jogos do Helder, o Jogo do Bingo, as caminhadas, os passatempos e desafios cognitivos, motores e sensoriais que proporcionam dias muito felizes a todos nós. O Centro de Dia é sem dúvida um local onde há dinâmica, e onde os novos desafios são sempre bem recebidos pelos utentes.



## Comemoração do 25 de Abril

O dia 25 de Abril é uma data significativa para os nossos utentes idosos. Com o objetivo de preparar a comemoração deste dia os utentes das nossas respostas sociais de Centro de Dia e Apoio domiciliário elaboraram, através de técnicas de recorte, modelagem e colagem, uns bonitos cravos vermelhos de papel. Já na ERPI elaborou-se um cravo, em grupo, com a impressão das mãos dos nossos utentes.

No dia 23 de Abril festejámos este dia revisitando a sua história, ouvindo e cantando canções daquele dia e sobre a liberdade.



## Creche

*Durante este mês de Abril, os nossos meninos do berçário realizaram atividades sensório-motoras e ainda um presente para as suas mães com todo o amor e carinho.*

*As crianças da sala do 1º ano elaboraram um trabalho manual muito estimulante sobre a primavera, utilizando técnicas de pintura e colagem. Durante o mês fizeram plantações na horta, e ainda uma experiência relacionada com o crescimento de feijões.*

*Na sala do 2º ano, as crianças elaboraram animais característicos da época primaveril com rolos de papel. O resultado final foram umas lindas borboletas, joaninhas, andorinhas e abelhas.*

*Com o objetivo de estimular a aprendizagem das cores, os nossos meninos pintaram o elefante Elmer. Através de uma técnica com espuma de barbear e corante alimentar pintaram flores. Foram atividades muito estimulantes e significativas.*



## CATL E AAAF

As nossas crianças do CATL e das AAAF, durante o mês de Abril, realizaram várias atividades que lhes proporcionaram muita alegria e satisfação.

Para comemorar a chegada da primavera fizeram, através da técnica de recorte e colagem, uns bonitos desenhos com elementos característicos desta altura do ano. Estes trabalhos manuais serviram para decorar o espaço do nosso ATL.

Ainda neste mês foi realizado um caracol com pratos de papel, que tinha como objetivo desenvolver a imaginação e a criatividade das nossas crianças, assim como o desenvolvimento da destreza manual.



# AFINAL, O QUE É ISTO DA COMUNICAÇÃO...?

## COMUNICAÇÃO

CARLOS PINTO

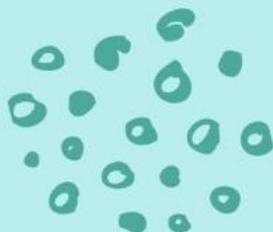


### COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL É...

"Falar bonito dá cabo dos músculos dos braços. Porque não se pode dizer algo de belo sem uma certa postura manual. Sem os braços levantados em pose trágica, a voz não consegue dizer frases verdadeiramente admiráveis" *in* O Torcicologologista, de Gonçalo M. Tavares (Eduardo Pinto)

O manifesto dos gestos.  
A sinfonia de um olhar.  
O poder de um sorriso.  
O universo num rosto.

(José Carlos Jesus)



Quando os olhos falam, não digas nada...

(Maria João Dias)



Lo más importante de la comunicacion es escuchar lo que no se dice!

(Andreina Miraldo)

My favorite, as so much can be lost in exchange of words. Soft eye contact and a genuine smile often exchanges more than words can.

(Paula Santos Dias)

Por exemplo, o tom e volume de voz, a nossa postura corporal, as nossas expressões faciais...

(Carina Santiago)

(Hésitation) Heu!..  
(Acclamation) - Houra! Hourra!  
(Désintéressement) - Bof..

(Régine Gaspar)





## **Comunicar em tempos de Pandemia**

*A ação dos Profissionais de Educação (Educadoras de Infância e Auxiliares de Educação das Valências de Creche e ATL) é fundamental junto das famílias, que são parte integrante do bem-estar, desenvolvimento e aprendizagem das crianças.*

*A Creche e o ATL funcionam como complementos da família e têm de caminhar juntos, de mão dada, na mesma direção, em prol do bom desenvolvimento das crianças.*

*Entre estes agentes educativos deve existir um acordo quanto ao tipo de orientações, normas, atitudes e regras a seguir com as crianças, em todas as áreas do seu desenvolvimento (motoras, de adaptação, linguagem, socialização, etc.), de modo a que estas sejam conduzidas da mesma maneira, tanto em casa, como na Creche ou no ATL.*

*A comunicação entre pais e profissionais de educação é extremamente importante. Neste sentido, os contactos devem manter-se com uma certa periodicidade. Também devem utilizar-se diariamente os momentos de entrega e recolha das crianças, para que os agentes educativos troquem informações sobre o comportamento, atitudes e estado destas, tanto em casa como na Creche ou no ATL.*

*Em tempos de Pandemia por COVID-19 o acesso dos pais ao interior da Instituição é muito limitado. Para que a comunicação não falhe, pois à porta deve ser breve, e deve comunicar-se apenas o essencial, podemos e devemos utilizar outros meios de comunicação como: o Telefone, o Facebook e o E-mail. Desta forma, vamos manter os pais envolvidos no trabalho que está a ser realizado, fazendo com que se sintam mais confiantes e seguros.*

*Com a comunicação queremos que as famílias se sintam acolhidas, bem-vindas, escutadas e respeitadas nas suas preocupações, expectativas e propostas.*

*Um bem-haja a todos por confiarem no nosso trabalho!*



*Cristina  
Educadora de Infância do CSCR*

*Sou do tempo em que se namorava e comunicava através das cartas e onde as cartas eram o grande meio de comunicação. Durante os meus tempos de mocidade trocava cartas com um moço da Venezuela, outro de África e outro de Portugal. A correspondência da Venezuela demorava cerca de 8 dias a chegar ao destino e as cartas vinham todas registadas para que o remetente tivesse a certeza de que eram entregues à pessoa certa. Eu nem sempre respondia ao que me escreviam, escrevia apenas se me interessasse.*

*O correio da minha terra (Senhor Mário) já me conhecia tão bem que eu nem precisava de ir aos correios enviar as minhas cartas, pois ele levava-as para o destino que eu queria. Era muito engraçado quando no meu endereço vinha escrito: “Menina X, filha do senhor Manuel X”, apesar do meu pai não achar grande piada.*

*Esta escrita de cartas tinha sempre por base o respeito, mas por vezes também nos chateávamos e ficávamos algum tempo sem trocar correspondência. Depois desse tempo sem trocarmos correspondência, por norma, eram sempre os rapazes a enviar novamente uma carta em jeito de reconciliação.*

*Troquei correspondência com aquele que foi o meu marido durante anos e nessas cartas foram escritos muitos planos de vida para nós. Já depois de casada ainda troquei cartas com os meus filhos e com a minha mãe, apesar de já haver telefones. Nada substitui a ansiedade de abrir uma carta para ver as novidades, a ansiedade da vinda do correio, a vantagem de poder ler o que nos foi escrito quantas vezes quisermos e de guardarmos isso durante anos. Para mim, nem o facto de ouvirmos a voz da outra pessoa pelo telefone substitui o valor de uma carta escrita! Ainda hoje fico de coração cheio quando alguém me escreve.*

*(Utente de ERPI do CSCR)*

*A maneira de comunicar mudou tanto... antigamente quando queríamos comunicar com alguém que vivesse no nosso país (Portugal) escrevia-se um telegrama onde se pagava 10 tostões por palavra à pessoa que escrevia. Para trocar informações com os homens que iam para a tropa ou para a marinha (na Guiné, por exemplo) usava-se os aerogramas e aí era o estado que suportava esse custo e onde se fazia as tão conhecidas correspondências entre os militares e as “madrinhas de guerra”.*

*As cartas eram escritas com canetas de aparo, onde a letra era de cor preta. Depois de escritas iam-se depositar nos correios onde se pagava o valor do selo, que dependia do sítio para onde eram enviadas. O transporte deste meio de comunicação era feito através dos comboios, normalmente no último vagão.*

*Quando veio o telefone nem toda a gente tinha a possibilidade de o ter e então quem não tinha e precisava de ligar para alguém para lhe transmitir uma notícia deslocava-se à casa de alguém que já tinha, fazia a chamada e no final pagava-se ao proprietário do telefone. Quem tinha telefone, tinha de ir no final do mês aos CTT pagar o que se tinha gasto durante o mês em telefonemas.*

*A televisão e a rádio também eram muito diferentes do que é hoje. A televisão era a preto e branco mas tínhamos a possibilidade de comprar uma tela que fazia a imagem ficar azulada. Em relação ao rádio, havia poucas estações de rádio, e nas que havia eram transmitidas músicas e notícias. Para ter as estações de rádio pagava-se 200 escudos e tinha-se uma caderneta para assinalar as estações que se tinha acesso.*

*Realmente hoje em dia a forma como comunicamos é muito diferente e muito mais sofisticada.*



*Debate do tema em pequeno grupo com utentes da E.R.P.I.*

*(Sr. Herculano, Sr. Manuel e Sra. Leonor)*

*Queridos pais, avós, bisavós hoje vivemos num mundo diferente, repleto de palavras escritas e não ditas.*

*Hoje acordei a pensar que estaríamos juntos. É tão difícil escrever coisas que poderiam ser ditas... torna-se silencioso e medroso. O contacto humano é tão bom. Olhar fixamente para alguém! Esse até deveria ser o principal meio de comunicação, por ser tão importante e essencial!*

*Na minha opinião, o grande desafio da nossa sociedade é o de aprender a arte de comunicar. Precisamos de comunicar quase como precisamos do ar para respirar! É preciso vivenciar!*

*Queridos pais, as histórias que contavam eram engraçadas, empolgantes. Vivenciaram tanto em tão pouco tempo. Hoje as redes sociais tomaram conta de tudo. Deixámos de estar juntos para estarmos separados.*

*Como podemos vivenciar e criar memórias se não estamos juntos? Como podemos transmitir a nossa felicidade, a nossa percepção sobre as coisas? Para quê ter tudo se não aproveitamos nada?*

*Cada palavra é uma ideia, cada meio de comunicar é um meio que faz navegar e eu tornei-me mais uma pessoa que navega nela.*

*Queridos pais, avós, bisavós acabo com a reflexão: mais vale ter muito pouco e vivenciarmos aquilo que temos.*

*Beijinhos para todos,*

*Débora*

*(Estagiária do curso Técnico de Apoio Psicossocial do CSCR)*



# Contar a Poutena



Contado na Primeira  
Pessoa por Manuel  
Pinto de Oliveira



A rubrica “Contar a Poutena” é da autoria do senhor Manuel Pinto de Oliveira.

Este espaço será dedicado à narração escrita de testemunhos associados à Freguesia de Vilarinho do Bairro, mais propriamente a Poutena. O primeiro artigo desta rubrica tem como título “Poutena e sua estação de correios”, onde o ilustre autor, e também chefe desta estação durante muitos anos, nos conta como se formou a tão famosa estação e o impacto que teve na sua vida.

## **Poutena e a sua Estação dos CTT**

*Talvez por volta do ano de 1950, o povo da Poutena pensou em construir um edifício onde as pessoas se reunissem diariamente, após os seus trabalhos. Se bem o pensou, assim o realizou. E assim foi, sendo utilizado pelo seu povo em reuniões praticando jogos, principalmente, de cartas. Após várias reuniões pensaram em instalar naquele edifício uma estação de correios. No entanto, o pedido foi feito ao senhor Correio-mor, mas foi recusado. Nesta terra existiam pessoas de muito valor, como o Dr. Manuel Rodrigues, médico municipal e filiado na união nacional, exercendo clínica geral nesta terra. Ora este médico tinha um cunhado que tinha sido colega do correio-mor, engenheiro Couto dos Santos. O Senhor Engenheiro Filipe Francisco Pereira fez vários pedidos ao senhor Correio-mor e este finalmente concretizou a instalação da estação dos CTT nesta localidade. No entanto, apresentou uma condição: se a estação desse prejuízo, este seria suportado pela comissão instaladora. Chegado ao fim do ano a estação deu prejuízo mas o Diretor dos correios perdoou os prejuízos.*

*Em Março de 1955, eu, Manuel Pinto de Oliveira, depois de ter chefiado várias estações fui nomeado para vir chefiar a estação de Poutena. Quando cheguei a esta terra encontrei uma estação com fraco movimento e por vezes até ficava dececionado. No entanto, com o correr dos tempos, os correios fizeram um contrato com a junta de crédito público para a estação passar a executar o serviço de certificados de aforro, com juros muito rentáveis e muito compensadores. A pouco e pouco, num espírito de elucidação e bem aceite pelo povo, o movimento ia aumentando e o povo criava uma confiança enorme em mim. Sinto orgulho e muito lisonjeado, pois em 36 anos que ali permaneci transformei aquela estação numa autêntica agência bancária. O movimento era tanto que esta estação ficou em 2º lugar no distrito de Aveiro e em 5º lugar a nível nacional. Consegui que esta estação atingisse um movimento excepcional elogiado por todos os meus superiores. Porém, tudo atingiu o seu auge, o seu momento de glória e depois tudo se desvaneceu. Os juros baixaram, e os depósitos diminuíram.*

*Em 1992 quando me reformei tudo se tinha modificado e passado pouco tempo esta estação que atingiu o seu momento de glória, foi transformada num posto de correios, entregue à junta de freguesia com um funcionário cujo vencimento é suportado por aquela junta de freguesia. Granjeei uma simpatia enorme que ainda hoje por onde passo sou estimado, lembrado e adorado por toda a gente.*

*Manuel Pinto de Oliveira*

# TROCADO POR MIÚDOS



A rubrica “Trocado por miúdos” é um espaço dedicado às crianças da nossa instituição. Todos os meses, as crianças são estimuladas a falar e pensar sobre um tema e descrevê-lo de forma espontânea e simples.

Esta rubrica pretende dar voz às crianças, sendo que elas têm capacidade de dar explicações muito genuínas sobre assuntos complexos.

O tema deste mês foi “O que significa o Dia da Mãe?” e o resultado foi simplesmente sincero, especial e emocionante.

## O que é para mim o dia da mãe?

“É um dia muito especial, porque brinco com a mãe, ajudo-a na cozinha e dou-lhe presentes”.

Benedita

“O Dia da Mãe significa felicidade e amor. Comemoro com ela este dia especial. Dou-lhe um presente e amor”.

Lucas

“É um dia especial, porque dou-lhe presentes e amor. Brincamos às escondidas. Vamos também a casa dos meus avós dar-lhes um beijinho e um abraço”.

Eduardo

“É estar com a minha mãe e dar-lhe presentes e beijinhos. Vou-lhe comprar um gelado e um balão em forma de coração”.

Vicente Marques

“É um dia especial, porque comemoramos o facto de termos uma mãe, pois há muitas crianças que não têm”.

Leonor

“É um dia feliz, porque é o dia que celebra a minha mãe. Nesse dia faço um desenho bonito e dou-o à minha mãe”.

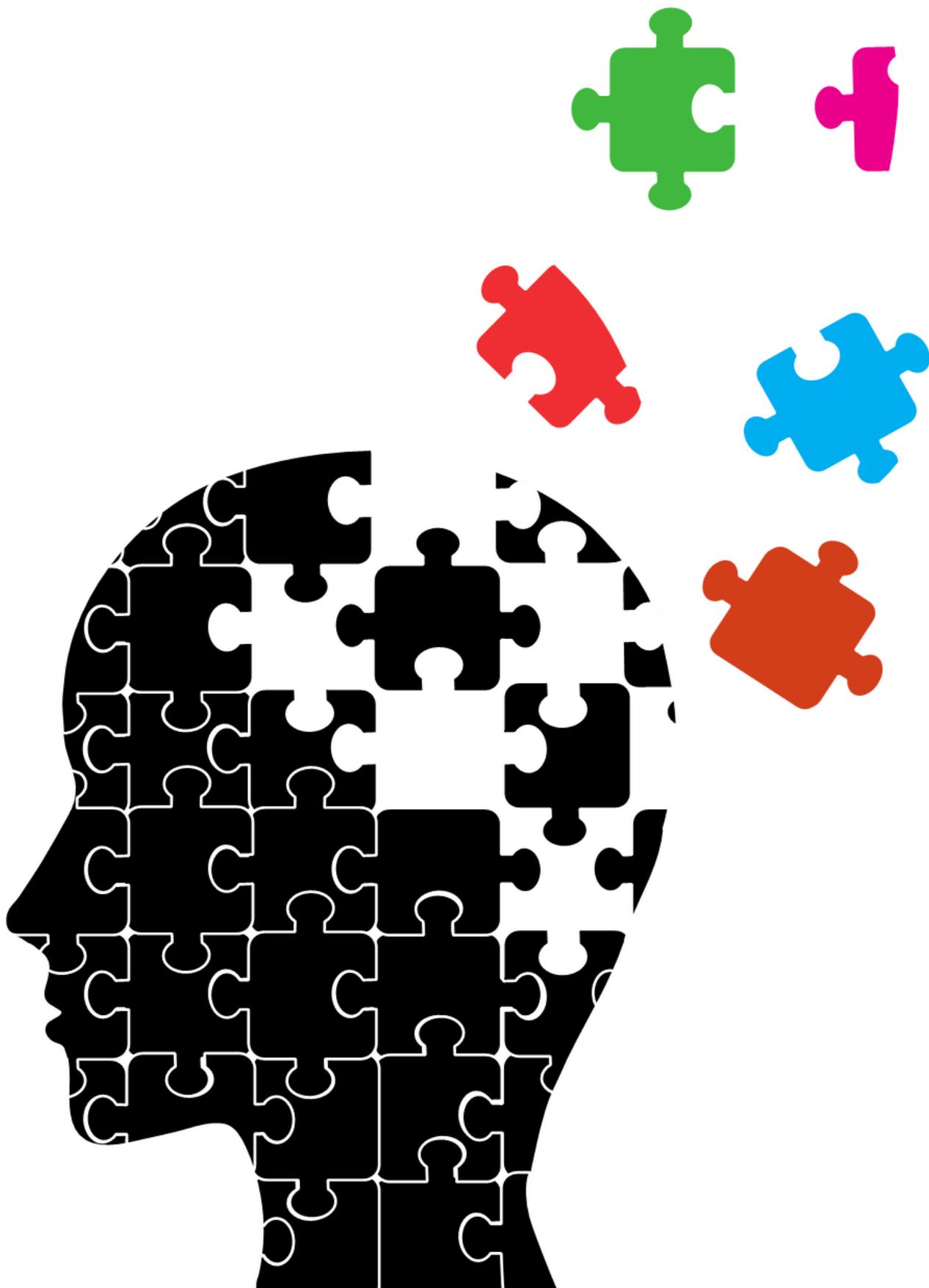
Gustavo

“É um dia feliz e animado. Dou-lhe presentes e estou com ela”.

Maria

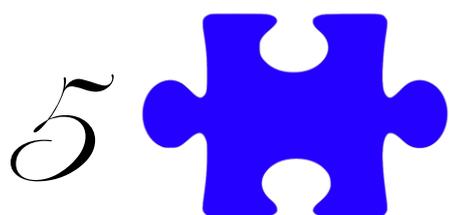
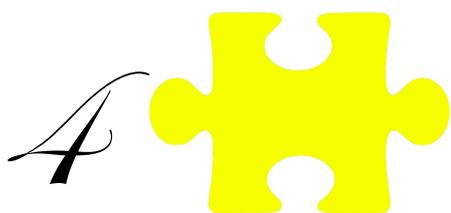
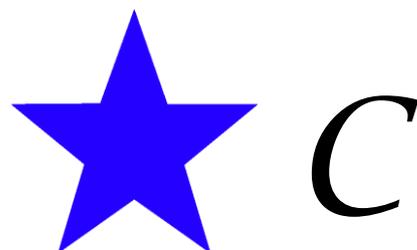
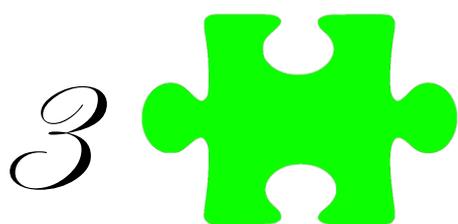
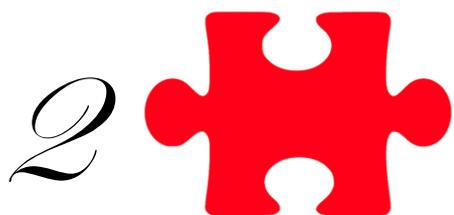
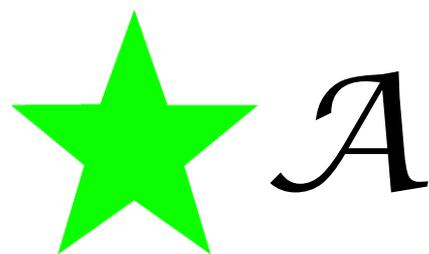
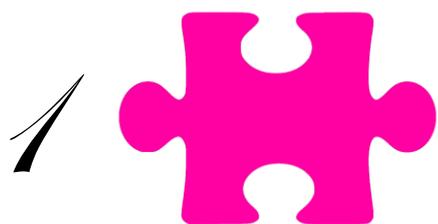
“É um dia divertido. Dou presentes à minha mãe, porque gosto dela”.

Duarte



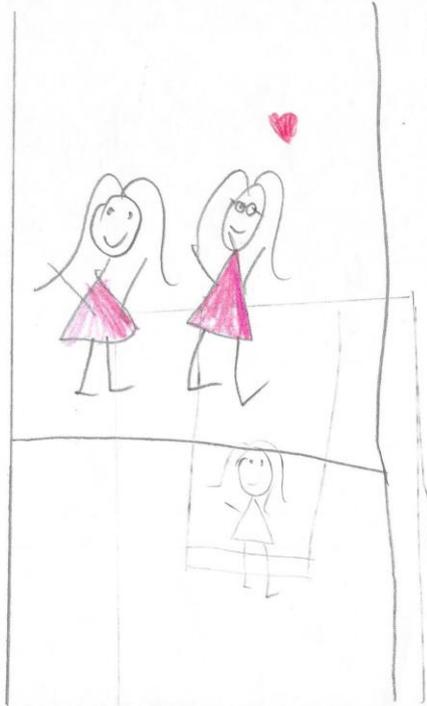
# PASSATEMPOS

*Jogos de correspondência*



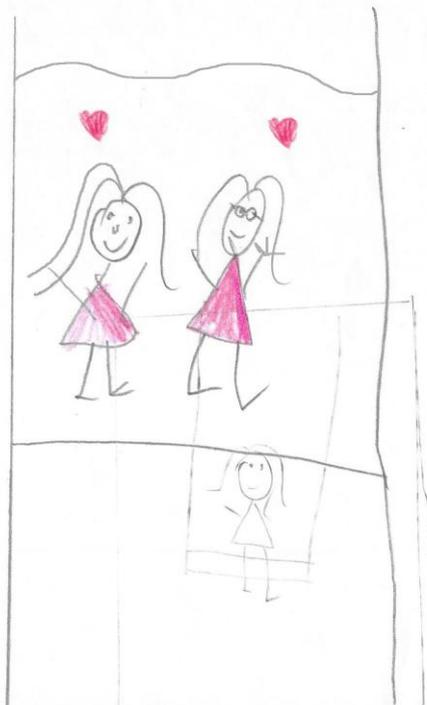
## Descobre as 6 Diferenças

A minha mãe é bonita, pofa discreta  
e Linda e muito amiga.



Benedita, Seabra

A minha mãe é bonita, pofa discreta  
e Linda e muito amiga.



Benedita, Seabra

## Descobre as 6 Diferenças



## Feliz dia da Mãe!

O CSCRP deseja um dia muito feliz a todas as mães!

“Ser mãe é a missão de maior responsabilidade. É amar de forma mais completa. É dar o melhor de si e não esperar nada em troca.”



*Pastilha de Saberes  
de Culinária*



*Receitas  
Cheias  
de  
Histórias*

# Arroz Doce



## *Ingredientes:*

- 1 xícara de arroz lavado e escorrido
- 3 xícaras de água
- 4 xícaras de leite
- 1 xícara de açúcar
- Casca de limão (a gosto)
- Canela em pau
- Canela em pó para polvilhar

## *Preparação:*

- 1- Coloque o arroz, água, canela em pau e casca de limão para cozinhar em fogo baixo.
- 2- Quando a água secar e o arroz cozinhar, acrescentando o leite e o açúcar.
- 3- Quando ferver, abaixe o fogo e deixe o leite engrossar (ficar cremoso), mexendo de vez em quando.
- 4- Vire o preparado para um prato, polvilhe com canela e sirva frio.

## Corpos Sociais

### Assembleia Geral

**Presidente** – Armando Moreira Rodrigues

**1º Secretário** – José Carlos Rodrigues Graça

**2º Secretário** – Lino M. Moreira dos S. Chieira

### Direção

**Presidente** – Mário Augusto Carreira Heleno

**Vice – Presidente** – Carlos Alberto Costa Pereira

**Secretário** – Carlos Manuel Oliveira Pinto

**Tesoureiro** – Manuel Pinto de Oliveira

**1º Vogal** – Tiago Dinis Morais Patrão

**2º Vogal** – Dora Isabel Ferreira Mosca

**3º Vogal** – Manuel Carlos Ferreira Santos

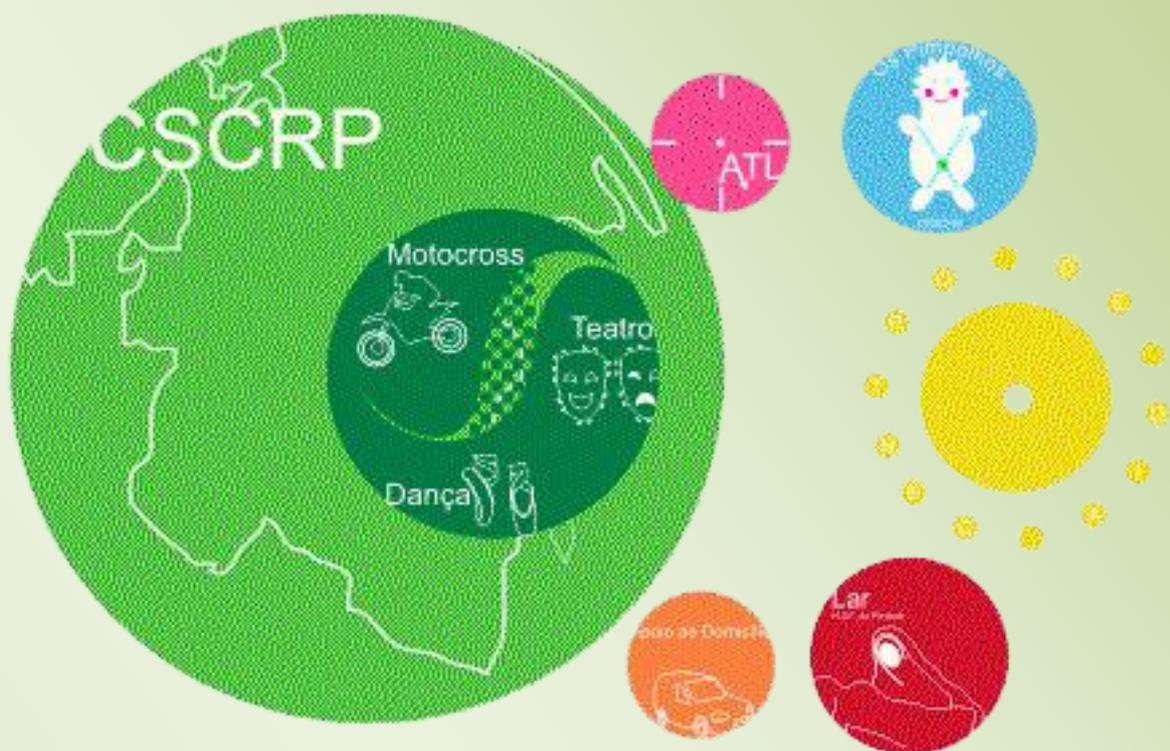
### Conselho Fiscal

**Presidente** – Susana Paula Ferreira Costa

**1º Vogal** – Fernando Gonçalves Martins

**2º Vogal** – Jaime Fernando Moreira Bento

# Centro Social Cultural e Recreativo de Poutena



● Centro de Dia ● Apoio Domiciliário ● ATL ● Creche ● Lar ● Motocross ● Teatro ● Dança

*O CSCRCP agradece a todos os participantes!*

*Até breve!*

*Visitem-nos na nossa página do Facebook:*

<https://www.facebook.com/Centro-Social-de-Poutena-447211758683143>