



JORNAL DO

MESTIPEN



Ano Lectivo

2019-20

3º Período

## EDITORIAL

Embora habitualmente esta rúbrica seja da responsabilidade de cada equipa, faço questão de assumir neste número, publicando-a nos Jornais de cada valência.

Vem esta decisão a propósito dos meses conturbados que vivemos, mercê da pandemia que nos vem ameaçando. De facto, estávamos a terminar o segundo período de actividades quando tudo começou. Se, já com breves apontamentos da doença, o trabalho desenvolvido o foi em condições normais, o mesmo se não pode dizer do tempo posterior à Páscoa. E, no entanto, estamos aqui porque houve muito trabalho feito! É dele que vos quero dar conta.

De um primeiro momento de sobressalto que, cumprindo as normas impostas, nos obrigou a encerrar os nossos Centros, logo passámos à organização do teletrabalho, cientes de quanto era fundamental continuar a acompanhar os nossos utentes. Sabíamos das dificuldades que teriam em aceder à informação dada pelas escolas e ainda mais realizar, com ritmo, as tarefas propostas. A nossa actividade desdobrou-se então em duas vertentes: contacto com as escolas e, numa dinâmica de ponte, entrega de exercícios, por nós fotocopiados, aos EE e posterior acompanhamento via mail ou por telefone. Seguiu-se o trabalho inverso, isto é, recolha dos exercícios feitos, respectiva digitalização e envio para os professores. Foi um esforço intenso, com grandes dificuldades, mas que, na sua grande maioria, foi levado a bom termo. Disso nos deram conta, agradecendo, vários Professores dos diversos Agrupamentos com que colaborámos. Mas a nossa alegria maior vem do facto de saber que os “nossos meninos e meninas” “não ficaram de fora”, puderam manter a vida escolar e, desse modo, obter o desejado sucesso. Com actividade proposta directamente pelas nossas Educadoras, o mesmo aconteceu com os utentes do Pré-Escolar, com particular incidência nos que se preparam para ingressar no primeiro ano de escolaridade. A segunda vertente de trabalho a que me refiro, foi a que desenvolvemos ao serviço da Comunidade, cujas Famílias continuámos a acompanhar e, na medida do possível, ajudar. Para tanto se empenharam voluntários e colaboradores. Foi então possível, nalguns casos com o indispensável apoio das Autarquias, fazer distribuição semanal de bens alimentares. Ao longo do período em que vivemos em estado de emergência, tudo o que o SDL recebeu, nomeadamente da generosidade do Banco Alimentar, foi para distribuir pelas Famílias, trabalho que continuamos a manter. E é de justiça registar aqui a disponibilidade da Câmara Municipal de Loures que, em intensa colaboração com o nosso Centro Verdine, sito na Quinta da Fonte, tem viabilizado significativas entregas semanais a 120 famílias!

Não me alongarei nas notícias, pois a partir de Junho já tivemos, apenas com uma excepção, a “nossa gente” a frequentar as actividades. Delas serão, pois, os informes a dar neste Jornal.

Como palavra final, fica o agradecimento a voluntários e colaboradores profissionais, pelo seu empenho e dedicação na causa comum e exigente do trabalho que desenvolvemos.

**Manuela Mendonça**

Presidente do SDL



E cá estamos de volta para mais uma Edição do nosso Jornal Mestipen. Falaremos um pouquinho das nossas actividades no último trimestre. Tivemos de encerrar as nossas actividades presenciais no CATL desde o dia 14/03 devido à situação de pandemia de COVID19. Durante esse período trabalhámos remotamente com os nossos meninos ajudando-os em seus trabalhos escolares. Em situações extremas como a que o mundo viveu / vive atualmente, somos chamados a cumprir o nosso papel social com ainda mais esmero e dedicação. E ficamos gratos em sermos úteis para a sociedade. Reabrimos as nossas portas para os nossos utentes dia 15/06 e a alegria de tê-los por perto depois de tanto tempo não poderia ter sido maior. Os abraços cheios de saudades vão ter de esperar por mais um tempinho. Adaptamos os abraços, já agora com cotovelos encontrados, adaptamos os sorrisos, com o brilho dos nossos olhinhos, pois vivemos “mascarados” agora. Novos tempos, novas aprendizagens e o nosso CATL segue pronto para isso. Vamos conferir a nossa Edição do Jornal Mestipen? 😊

**As Monitoras do CATL**

Editorial.....	1
Palavra das Monitoras do CATL.....	2
Índice.....	3
O CATL em tempos de Pandemia.....	3
Reabertura do CATL.....	4
As profissões na Cidade.....	5
Aniversariantes do Trimestre.....	7
Culinária Saudável.....	8
7 Benefícios da Banana.....	8
Lavando as Mãos Correctamente.....	9
Homenagem.....	10
Lembramos.....	10



## O CATL em tempos de Pandemia

Em atendimento à decisão governamental que decretou o encerramento das actividades dos CATL's por questões de saúde pública, a fim de resguardar a saúde dos utentes e colaboradores, interrompemos as nossas actividades presenciais com os nossos meninos desde o dia 14/03, mas não parámos com a nossa missão de contribuirmos com o bem-estar de todos. Ao longo dos meses de contingência devido ao COVID19, fomos um elo entre escolas e as famílias de modo a auxiliar na comunicação entre ambas, facilitando a logística de recebimento e envio dos trabalhos escolares. Para além disso, apoiámos os nossos utentes no trabalho escolar e nas dificuldades de aprendizagem, via telefone e pessoalmente, através de seus encarregados de educação, tomando todas as medidas de protecção à saúde em tempos de pandemia.



## Reabertura do CATL

A reabertura do nosso CATL deu-se no dia 15/06 obedecendo a todas as orientações contidas nos documentos 014 e 032/2020 – Direção Geral de Saúde, entre as quais elencamos algumas:

- ✚ Organização dos nossos espaços físicos, de forma a diminuir os objetos expostos e intensificar a higienização de todas as superfícies e objetos manuseados pelos utentes (por exemplo os peluches e itens não essenciais, que são difíceis de higienizar foram guardados);
- ✚ Inserção de cada utente num grupo etário e estes separados por diferentes zonas do CATL, de forma a garantir o distanciamento físico entre os vários. Os horários de nossas actividades foram planeados de acordo com a programação da telescola, assim os utentes estiveram separados por grupos, evitando assim o cruzamento;



- ✚ Na chegada dos utentes ao ATL as monitoras averiguaram em cada dia a temperatura corporal de cada um e estes fizeram a troca do calçado da rua por uns chinelos a serem usados estritamente dentro do CATL; foram orientados na higienização das mãos (esta a ser feita frequentemente) e foi verificado o uso correcto da máscara por utentes a partir dos 10 anos de idade;



## As profissões na Cidade

Retomando os trabalhos sobre os Objectivos do Desenvolvimento Sustentável, especificamente os objectivos 8 – Emprego Digno e Crescimento Económico e 10 – Redução das Desigualdades, imaginámos e colocámos no papel a cidade que queremos ter. Para essa cidade funcionar e atender as necessidades básicas dos seus moradores, é preciso que existam serviços. E quem os oferece? Os profissionais que fizeram cursos, estudaram para conhecer melhor a profissão a seguir. Cada um dos nossos meninos escolheu a profissão que quer ter no futuro. São inúmeras as profissões. De A a Z elas cabem num alfabeto inteirinho! 📖

Para além do nosso mural das profissões, fizemos também uma bela poesia que fala um pouco do nosso lugar no mundo. Se queremos um mundo mais justo e com menos desigualdades sociais e económicas, começamos primeiro por transformar o lugar onde vivemos – a nossa cidade. Pequenos gestos trazem grandes resultados. 👍





## Um dia...



O que fazer

Para o mundo não “morrer”

Todos têm que compreender

Que a igualdade tem que vencer

Todos juntos a ajudar

Vamos, de mãos dadas caminhar

A reciclar, a repartir e a partilhar

Com a desigualdade vamos acabar

Um futuro melhor queremos ter  
Sem injustiças a crescer  
Para que todos possam perceber  
Que têm iguais oportunidades de vencer



### Aniversariantes do Trimestre

-  17/04 Bruno Santos
-  08/05 Igor Maia
-  19/05 Joyce Maia
-  21/05 Ruben Montes
-  29/05 Taissa Pereira
-  31/05 Daniela Lima
-  09/06 Paulo Midanjo
-  15/06 Diana Ramos
-  17/06 Iriana Montes



## Culinária Saudável



## BATIDO DE BANANA

### INGREDIENTES

- 2 bananas
- 2 kiwis
- 2 dl leite meio-gordo
- 20 g chocolate de leite

### PREPARAÇÃO

1. Descasque as bananas e os kiwis e corte-os em rodelas.
2. Coloque os frutos no copo do liquidificador, junte-lhes o leite e triture até obter uma mistura cremosa e sem grumos.
3. Divida o batido pelos copos e enfeite com o chocolate cortado em lascas muito finas.

Fonte: pingodoce.pt

## 7 Benefícios da Banana



- Protege o coração;
- Diminui o apetite;
- Evita câibras;
- Protege a visão;
- Previne a anemia;
- Regula o trânsito intestinal;
- Aliado do sistema nervoso.

Fonte: medis.pt

## Lavando as Mãos Correctamente



**O jeito certo de lavar as mãos**

- Combinação de água e sabão é essencial;
- Capriche nessa higiene!;
- Lave a parte de trás das mãos;
- Entre os dedos;
- Debaixo das unhas;
- Feita a higiene, evite tocar na torneira ou maçaneta da porta. Use o cotovelo ou uma toalha de papel para isso;
- Na impossibilidade de lavar as mãos use álcool 70%

## Homenagem

Esta Edição do Jornal Mestipen é dedicada à nossa Voluntária Jacinta Maria Pereira Lains (*in memoriam*) que muito contribuiu para o nosso Centro. Suas acções reflectiam o real significado em servir o próximo com amor e alegria. O nosso Muito Obrigado pelo tempo dedicado às nossas actividades.



### **Mãos que oferecem rosas (Autoria: Irmã Judite Junqueira Vilela)**

Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas  
Nas mãos que sabem ser generosas  
Dar um pouco que se tem aos que têm menos ainda  
Enriquece o doador, faz sua alma ficar mais linda  
Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas  
Nas mãos que sabem ser generosas  
Dar ao próximo alegria parece coisa singela  
Aos olhos de Deus, porém, é das artes a mais bela  
Fica sempre um pouco de perfume nas mãos que oferecem rosas  
Nas mãos que sabem ser generosas

## Lembramos ...

A nossa vizinha e amiga D. Cecília Gomes dos Santos, que com paciência sofreu a grave doença que durante meses a apoquentou, fazendo-a passar por algumas intervenções cirúrgicas. Partiu em 13-06-2020. Conosco fica a imagem do seu sorriso bondoso e acolhedor, quando a visitávamos. Terminou o sofrimento. Agora está na Luz, junto de Deus.

