



O Obelisco

Boletim Informativo da ALADI n.º 32

outubro/ dezembro 2019



FELICIDADE EM QUATRO PATAS

Na Ladra Comigo, o cão é parte integrante do processo de tratamento do doente. O projeto da gerontóloga Clara Cardoso e da psicóloga Catarina Cascais nasceu em 2013 e os nossos utentes beneficiam da terapia com animais.

Pág. 2 e 3

BALANÇA INCLUSIVA

Equipamento, co-financiado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, vai permitir um registo real do peso dos utentes em cadeira de rodas.

Pág. 4

FESTA DE NATAL E MAGUSTO

Foi de casa e de coração cheio que abrimos portas para receber a família ALADI na festa de Natal e em mais uma edição do Magusto Solidário.

Pág. 4

IRS: AJUDAR SEM CUSTOS!

Entre 1 de abril e 31 de junho deverá proceder à entrega da declaração de IRS. Nomeie a ALADI como a instituição à qual vai consignar 0,5% do seu IRS. Basta indicar o nosso número de identificação fiscal - 501984666. É simples e sem encargos para si. Para mais esclarecimentos, não hesite em contactar-nos! Obrigado.

Cães ajudam a sorrir na hora da terapia

Na Ladra Comigo, o cão é parte integrante do processo de tratamento do doente. O projeto da gerontóloga Clara Cardoso e da psicóloga Catarina Cascais nasceu em 2013 e os nossos utentes beneficiam da terapia com animais.



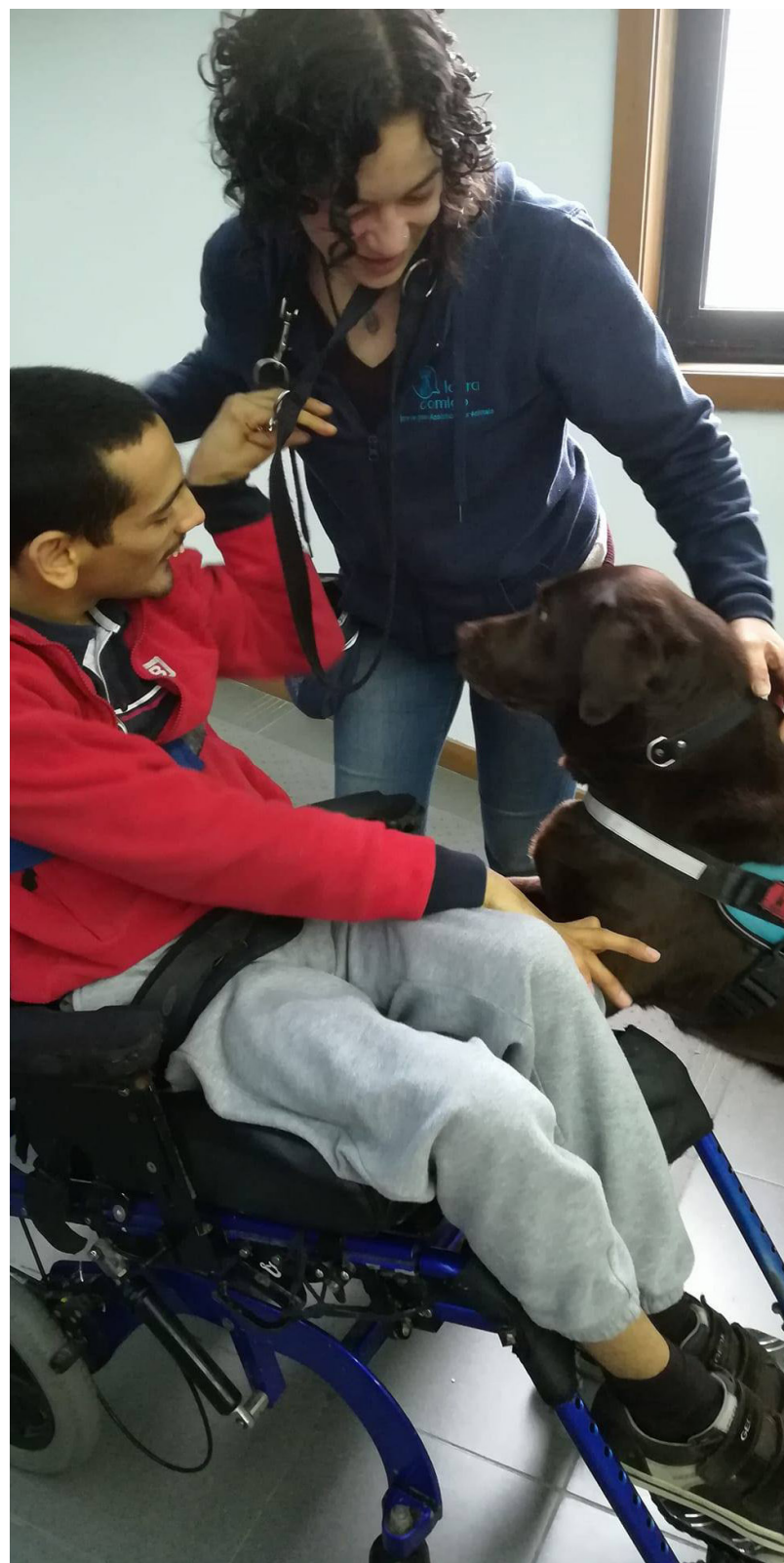
Perto dos cães, Silvina deixa a timidez para trás. Ao lado dos amigos de quatro patas, consegue comunicar. Arminda, uma apaixonada por peluches, deixa-os de lado quando tem à sua frente um cão. Já Helena perdeu-lhes o medo e, ao ver o colega Sarmiento a dar-lhes comida de boca para boca, repete a atividade. Estes são quatro dos dez nomes que, uma vez por semana, beneficiam de terapia assistida por animais na ALADI.

As sessões, com uma duração de cerca de 45 minutos, são da responsabilidade de Clara Cardoso e Catarina Cascais, fundadoras do projeto Ladra Comigo. A equipa da gerontóloga e da psicóloga de formação, a par de sete cães terapeutas, tem mais um reforço humano: Benedita Folkers, licenciada em psicopedagogia clínica. A equipa acompanha na ALADI cerca de 20 utentes. Desses, 10 assistem regularmente às terapias que se realizam uma vez por semana. Os benefícios são inúmeros. Com a ajuda dos cães, os utentes melhoram a sua capacidade de comunicação, expressam emoções e ganham auto-estima e autoconfiança. Trabalham ainda a concentração, a memória e a empatia. Aliviam o medo, a solidão e o isolamento. “O maior benefício é a presença do cão nas sessões, pois faz com que as pessoas fiquem mais cooperantes e com vontade de participar nas atividades propostas, sendo também um estímulo multissensorial”, disse Clara Cardoso, que forma equipa com as cadelas Milú, Laika e Gemma, sublinhando que os utentes “não vão para a terapia, vão brincar com os cães”. Em cada sessão, são definidos exercícios de acordo com as metas a atingir. Pode ser atravessar um túnel e trabalhar a marcha; cuidar do cão, dando-lhe água, comida e lavando-lhe os dentes; ou até mesmo adivinhas que obrigam a desenvolver o raciocínio. Na hora da despedida, os cães são recompensados com biscoitos.

As áreas a trabalhar com cada utente são definidas entre a equipa técnica da ALADI e as profissionais da associação Ladra Comigo no início de cada ano, bem como os resultados obtidos no ano cessante.

Duplas certificadas

A par da ALADI, a Ladra Comigo está presente em cerca de 45 locais, desde escolas, insti-



tuições de apoio à deficiência, lares de idosos e centros de reabilitação. O projeto surgiu em 2013, depois de Clara Cardoso e a Catarina Cascais se terem conhecido no curso de Intervenções Assistidas por Animais da Ânimas, a Associação Portuguesa para a Intervenção com Animais de Ajuda Social. Todas as duplas, formadas por uma profissional de saúde e os seus cães, são certificadas pela entidade. Para obterem a certificação, os amigos de quatro

patas têm de obedecer a uma série de requisitos, sendo avaliado o seu comportamento social e o seu temperamento. A equipa da Ladra Comigo conta com o apoio de sete cães. A Milú (lavrador retriever), a Laika (cadela sem raça definida) e Gemma (de raça Cavalier King Charles Spaniel) pertencem a Clara Cardoso. Já Catarina Cascais tem a ajuda do Miles (raça Terra Nova), Safira (cruzamento entre uma Perdigueira Portuguesa e um galgo) e

Fly (lavrador retriever). Por último, a Aica (da raça flat coated retriever) forma dupla com Benedita Folkers. Cada animal tem uma personalidade distinta e, por isso, as profissionais de saúde adequam os cães consoante o público com quem vão trabalhar. Por dia, no máximo, cada terapeuta de quatro patas está presente duas sessões de 45 minutos. Por cada cinco utentes, há um cão. “Fazemos questão de cumprir a regra pelo bem estar dos cães”, diz Clara Cardoso.

ALADI vence festival de cinema

“Abraçar a diferença”. Foi esta a mensagem passada pela ALADI no encerramento do “Ocean Coast Film Festival”, que decorreu no Auditório de Lavra. Foi com esta mesma ideia que a instituição venceu o prémio de melhor curta-metragem local. Narrada pela voz dos nossos utentes, o vídeo mostra que, apesar do que nos distingue, somos todos iguais. Aliás, tem sido essa a missão da instituição ao longo dos anos: ajudar a diminuir a diferença.

Balança Inclusiva

Novo equipamento, co-financiado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, vai permitir um registo assíduo e real do peso dos utentes em cadeira de rodas.



Com o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação, a ALADI adquiriu uma nova balança mais eficaz na pesagem dos utentes e na avaliação da relação entre o peso e o seu bem estar. O Projeto “Balança Inclusiva” vai permitir ainda uma monitorização mais assídua do índice de massa corporal. O equipamento é fundamental para o controlo do peso dos utentes que regularmente praticam exercício no ginásio da instituição, principalmente para aqueles que estão em cadeira de rodas. Aliás, foi essa uma das carências que levaram a ALADI a candidatar-se ao financiamento do Instituto Nacional para a Reabilitação. Até então, a pesagem dos utentes com maiores limitações físicas e excesso de

peso era efetuada em balanças tradicionais, não permitindo um registo fiável do peso.

Com este novo equipamento, torna-se possível definir um plano de atividades físicas mais exequível e de acordo com as reais necessidades do utente. Na ALADI, há ginástica diariamente. Consoante o grupo, as aulas variam entre os 30 e os 45 minutos. Fora de portas, é também praticada natação e atividades em colaboração com outras instituições.

Magusto Solidário

Evento ocorreu a 29 de novembro, na ALADI, e contou com as vozes do grupo de fados do ISEP.

No passado dia 29 de novembro, realizou-se, na ALADI, mais uma edição do “Magusto Solidário”. À volta da mesa juntaram-se cerca de 120 pessoas. Entre amigos, colaboradores, sócios e utentes foram muitos os que desfrutaram de uma noite agradável, na qual reinou o convívio e a partilha. Entre castanhas e vinho, não faltou o baile. Este ano, a animação musical esteve a cargo do grupo de fados do

Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP) que, de capa negra ao ombro, encantou os presentes. O evento teve como finalidade a angariação de fundos para as atividades da instituição e contou com o apoio da Gertal na confeção do jantar. Com o refeitório decorado pelas salas de cerâmica e pintura, o serviço de cozinha e da copa ficaram a cargo dos colaboradores da instituição e de alguns jovens do grupo JORAC.

Festa de Natal

Acolher com Sentido. Foi este o tema da festa de Natal, que reuniu no auditório da instituição utentes, familiares e colaboradores. Na plateia juntaram-se ainda a presidente da Câmara Municipal de Matosinhos, Dra. Luísa Salgueiro, bem como responsáveis da associação DEMOS e da Altice Portugal. Através da dança, do canto e do teatro, foram transmi-



tidas mensagens de aceitação da diferença e de homenagem a pessoas da instituição ou muito próximas que partiram. Durante toda a tarde reinou a boa disposição.