



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



Construindo Horizontes

BOLETIM INFORMATIVO

1º semestre | 2018



ÍNDICE

Editorial	2
A Horizonte convida...	
<i>“Mitos em Saúde Mental”</i>	3
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	4
Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”	5
Projeto “+ Conhecimento, + Divertimento”	6
Projeto “O nosso Piquenique”	7
Projeto “Cinema Terapia”	8
Projeto “Oficina de Culinária”	9
Projeto “Oficina d’ARTES e das Ideias Anim’ARTE”	10
Celebração de Aniversários	11
Participação em ações de voluntariado	12
“A nossa escolha”	14



Projeto Tela-Coração desenvolvido e elaborado em atividade interna da Instituição, na *Oficina d’ARTES e das Ideias | Anim’ARTE*.

EDITORIAL

Este ano, quisemos apresentar o Boletim Informativo semestralmente, de modo a conseguir uma melhor e maior partilha de todas as atividades desenvolvidas pela Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial, como também uma maior proximidade com todos os nossos Amigos e Parceiros. É nestas páginas que podemos dar-vos a conhecer um pouco mais do nosso trabalho, da nossa missão e metas enquanto Instituição que luta pela dignificação e inserção da pessoa com doença mental.

O nosso grande desafio e objetivo é aproximar/enquadrar/inserir os nossos Residentes na Comunidade envolvente, munidos com todas as ferramentas e capacidades necessárias para que o possam fazer de uma forma plena e adequada. Neste sentido, procuramos cada vez mais desenvolver e proporcionar aos nossos Residentes diversas atividades inseridas na Comunidade, para que eles tenham a oportunidade de colocar em prática todos os ensinamentos trabalhados dentro da Instituição. Acreditamos que conciliar o lazer/divertimento com a aprendizagem é uma mais-valia, facilitando o desempenho e o interiorizar dos aspetos abordados. Como referimos, consideramos também essencial que todas estas capacidades/competências que trabalhamos com os nossos Residentes sejam depois colocadas em prática (ainda que com o devido apoio/accompanhamento técnico), tendo assim oportunidade de avaliar quais as dificuldades sentidas e necessidades ainda a desenvolver com cada um deles. Queremos destacar a notável participação dos Residentes, que contribuíram para que este boletim fosse ainda mais especial, apresentando trabalhos da sua própria autoria e dando o seu valioso contributo. Deixamos ainda a nossa palavra de agradecimento por todo o empenho e esforço da Equipa Técnica na elaboração dos vários artigos que compõem este número, enaltecendo também o profissionalismo e o carinho que diariamente os nossos Colaboradores colocam no trabalho que desenvolvem junto dos Residentes. É neste espírito de profissionalismo, de entrega, de união e de querer sempre o melhor para os nossos Residentes que norteia o trabalho de toda a Equipa que, em estreita e permanente colaboração/articulação com a Direção, procura fazer cumprir a missão e as metas propostas. Por fim, queremos agradecer toda a colaboração que a Dr.ª Ana Luísa Almada dedicou à Horizonte, não só com o artigo de sua autoria aqui apresentado, como também no projeto “+ *Conhecimento, + Eficiência*”.



Fotografias personalizadas do grupo de Residentes.



A HORIZONTE CONVIDA... Dr.^a Ana Luísa Almada (Médica Interna de Psiquiatria no CHPL)

“Mitos em Saúde Mental”

Em pleno século XXI, a doença mental ainda se encontra associada a múltiplos mitos, preconceitos e estigmas.

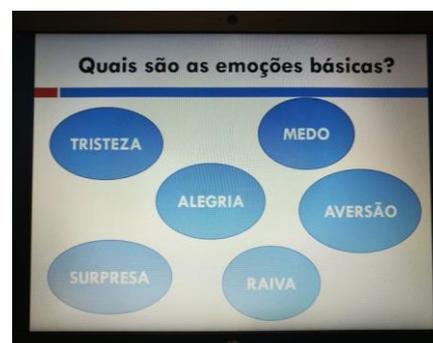
Descrevem-se seguidamente alguns exemplos de mitos que ainda existem. É importante identificá-los para poder conhecer a realidade e lutar contra a discriminação a que as pessoas com doença mental são sujeitas.

- 1. Mito: As doenças mentais não me atingem** - A ideia que os problemas de saúde mental são incomuns e que estamos imunes à doença mental não passa de uma mera ilusão. Segundo o Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental (2013), realizado pelo Prof. Doutor Caldas de Almeida e colaboradores, aproximadamente um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%). As doenças mentais são muito frequentes, e podem afetar qualquer um de nós, independentemente do género, etnia, religião ou estatuto económico.
- 2. Mito: As doenças mentais surgem em pessoas fracas de carácter** - Atualmente sabe-se que a doença mental é o resultado de múltiplos fatores: biológicos, psicológicos e socioculturais. Cada pessoa tem as suas características, mas há fatores ambientais que podem também contribuir e condicionar problemas de saúde mental.
- 3. Mito: As pessoas com doença mental são violentas** - A maioria das pessoas com doença mental não é perigosa, somente um pequeno número de indivíduos com doenças mental grave comete atos de violência. A maioria dos atos de violência é cometida por indivíduos que não estão mentalmente doentes. Nenhuma evidência sugere que pessoas com doença mental grave, que recebam tratamento efetivo, sejam mais perigosas do que indivíduos da população em geral. A violência é mais fortemente correlacionada com consumo de substâncias, raiva e exposição prévia a violência.
- 4. Mito: As psicoterapias são uma perda de tempo** - A psicoterapia é uma forma de tratamento realizada por técnicos com formação específica, que utiliza procedimentos validados cientificamente para ajudar os doentes a lidarem e a ultrapassarem problemas emocionais e mentais. A própria medicação é mais eficaz quando combinada com uma intervenção psicoterapêutica.
- 5. Mito: Os medicamentos provocam dependência** - A maioria dos medicamentos utilizados no tratamento de perturbações mentais não causa dependência (ex: antidepressivos, estabilizadores de humor, antipsicóticos). No entanto, há determinados ansiolíticos que podem causar dependência. A medicação requer indicação e orientação médica em prol da saúde e da segurança dos doentes.
- 6. Mito: Não há esperança para os “doentes mentais”** - Com o avançar da ciência e da tecnologia há progressivamente novas estratégias para o tratamento da doença mental.
Felizmente, a funcionalidade e a qualidade de vida são cada vez mais uma realidade nas pessoas com doença mental!

PROJETO “+ CONHECIMENTO, + CONSCIÊNCIA”

Dando continuidade ao projeto “+ *Conhecimento, + Consciência*”, com o objetivo de informar e sensibilizar os Residentes para temas atuais e do seu dia-a-dia, foram realizadas 4 ações de sensibilização. Estas ações foram realizadas e apresentadas pela Equipa Técnica da UPRO, tendo uma componente expositiva/informativa, uma componente prática (com jogos) e ainda um espaço para dúvidas e discussão do tema. Os temas discutidos até ao momento foram:

- **“Nutrição e Bem-estar”** – Nesta sessão, realizada em janeiro, foi explicada a roda/pirâmide dos alimentos, qual a sua função e importância. Foram dados conselhos para uma alimentação saudável e qual a sua relevância para a nossa saúde, como também quais os hábitos saudáveis que devemos adquirir. No final desta ação, os Residentes foram convidados a construir a pirâmide, que foi posteriormente afixada na cozinha para que todos se lembrem dos alimentos que mais devem consumir e os que devem evitar.
- **“Funcionamento da UPRO e outras Instituições”** – Nesta ação de sensibilização, realizada no mês de fevereiro, foi explicado o que é uma Unidade de Vida Protegida (UPRO), quais as suas regras de funcionamento e quais as atividades e serviços que desenvolve. Foram apresentadas e discutidas as tarefas e responsabilidades dos Técnicos/Funcionários, como também dos Residentes, e qual a sua importância para o normal funcionamento da UPRO.
- **“Relacionamentos Interpessoais”** – Nesta sessão, realizada em março, foram definidos os relacionamentos interpessoais e intrapessoais e a sua importância para o nosso equilíbrio pessoal. Foram dados conselhos e orientações para que se evitem os conflitos inter/intrapessoais e o que podemos fazer para melhorar os nossos relacionamentos, como também o nosso próprio bem-estar.
- **“Expressão de Emoções e Sentimentos”** – Nesta sessão, realizada no mês de maio, foi explicado o que são e como surgem as emoções e sentimentos, como algumas das principais características dos mesmos. Foram apresentadas as 6 emoções básicas, qual a sua importância e, também, a explicação de como as identificar no Outro. Foram dadas orientações da forma como devemos expressar as nossas emoções e sentimentos e como as podemos regular.



Pirâmide dos alimentos construída pelo grupo de Residentes, no âmbito da ação de sensibilização “*Nutrição e Bem-estar*” e slide da ação de sensibilização “*Expressão de Emoções e Sentimentos*”, respetivamente.

PROJETO “+ CONHECIMENTO, + EFICIÊNCIA”

Com o objetivo de informar, sensibilizar e consciencializar os Colaboradores para temas atuais relativos às suas funções e à área da saúde mental, foi iniciado e desenvolvido o projeto “+ *Conhecimento, + Eficiência*”, que conta com a apresentação de ações de formação. Acreditamos que a continuidade da formação, a discussão de temas relacionados com o trabalho desenvolvido na Horizonte e a consciencialização para o tema da saúde mental que capacita e torna ainda mais adequado e corretamente direcionado o trabalho de todos os profissionais que fazem parte desta Instituição. No decorrer deste 1º semestre foram realizadas as seguintes ações:

- **“Funcionamento da UPRO e outras Instituições”** - Esta ação de formação foi realizada no mês de fevereiro, juntamente com a ação de sensibilização dos Residentes, tendo os mesmos objetivos acima descritos.
- **“Abordar a Doença Mental”** – Esta ação de formação realizou-se no mês de abril, com a convidada Dr.ª Ana Luísa Almada (Médica interna de psiquiatria do CHPL), contando com a presença de elementos dos Órgãos Sociais (Assembleia Geral, Direção, Conselho Fiscal e Conselho Técnico) e de todos os elementos da Equipa da UPRO. No decorrer desta ação de formação foram abordados os seguintes temas: saúde mental vs doença mental; causas da doença mental; sinais precoces de alerta da doença mental; os diferentes tipos de doença mental e as principais características associadas (orgânicas, aditivas, humor, psicóticas, ansiedade, neurodesenvolvimento e personalidade); abordagens à doença mental (abordagens psicológicas e farmacológicas); como comunicar com pessoas com experiência em doença mental (estratégias de comunicação, assertividade e ajuda profissional); e desmistificação de alguns mitos sobre a doença mental. No final desta ação, houve ainda um momento de convívio e de partilha de ideias entre os presentes.



Ação de formação ministrada pela Dr.ª Ana Luísa Almada (Médica Interna de Psiquiatria do CHPL).

PROJETO “+ CONHECIMENTO, + DIVERTIMENTO”

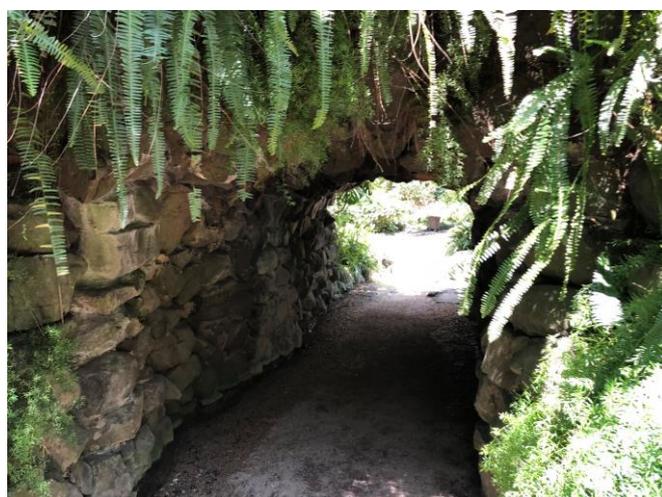
Este projeto surge com o objetivo de proporcionar aos nossos Residentes momentos lúdicos/recreativos, com uma componente de diversão e, ao mesmo tempo, de conhecimento/educação/consciencialização, tentando por isso procurar atividades que lhes possam proporcionar estas duas perspetivas que, na nossa opinião, são fundamentais. Com estas atividades pretendemos também reforçar os laços afetivos entre o grupo, dinamizar a sua convivência e criar novas memórias entre o grupo e a Equipa Técnica. É também nestas atividades, que se realizam maioritariamente na Comunidade envolvente, que os Residentes têm oportunidade de desenvolver e treinar as suas competências pessoais e sociais, bem como identificar as suas principais dificuldades e necessidades. No decorrer do 1º semestre realizaram-se as seguintes saídas ao exterior, sempre com a presença de, pelo menos, um Técnico:

- **Feira das Coletividades e Casas Regionais** - Apresentada no jardim da Alameda, a *Feira das Coletividades e Casas Regionais* contou com a atuação de fados, ranchos, revista à portuguesa, dança contemporânea e de flamenco, tunas e música tradicional portuguesa. Deu, também, a provar muitos dos sabores típicos da gastronomia portuguesa, que fizeram as delícias dos nossos Residentes. Foi uma tarde muito animada, com muita dança, diversão e com o reviver de muitas tradições.
- **Feira do Livro** – Este passeio realizado no mês de maio, no Parque Eduardo VII, teve o intuito de incentivar à leitura e à cultura. Deu a possibilidade aos nossos Residentes de conhecerem novas obras literárias, de adquirirem livros e ainda de conhecerem e conviverem com alguns autores portugueses que se encontravam presentes no recinto.



Visita realizada à *Feira do Livro* e passeio à *Feira das Coletividades e Casas Regionais*, respetivamente.

- **Estufa Fria** – Realizado em junho, este passeio lúdico foi deveras aprazível e atrativo, bem como construtivo em termos de aprendizagem e conhecimento. Um autêntico museu vivo, a Estufa Fria constitui um dos ex-libris de Lisboa para visitar, visto que é um dos mais importantes espaços verdes existentes na cidade. Além de se apreciar a coleção de centenas de espécies de plantas diferentes, oriundas de todo o mundo, e de alguns animais que andam soltos pelos jardins, é possível também sermos surpreendidos pelos mais variados recantos, onde se pode desfrutar de lagos, cascatas, riachos e obras de estatuária dispersas. Em comunhão com a Natureza, os Residentes fizeram bastantes perguntas e estiveram muito atentos e deslumbrados com as bonitas paisagens apresentadas.



Passeio realizado à *Estufa Fria*, no Parque Eduardo VII, em junho.

Realçamos ainda que, durante os fins-de-semana/feriados (sempre que é possível), o grupo e o Técnico presente fazem pequenas saídas recreativas, como uma ida ao café ou um passeio à beira-rio, proporcionando momentos de convívio e descontração, muito apreciados por todos os Residentes.

PROJETO “O NOSSO PIQUENIQUE”

No decorrer de algumas das saídas ao exterior, sempre que as condições do espaço e do tempo assim o permitem, realizamos um piquenique em grupo que acaba por ser mais um momento de lazer, de convívio e de partilha. Destacamos assim a realização de dois piqueniques, aquando da ida à Feira do Livro (Parque Eduardo VII) e da visita à Estufa Fria, em maio e junho respetivamente.

PROJETO “CINEMA-TERAPIA”

O projeto “*Cinema Terapia*” proporciona uma intervenção psico-educativa de sensibilização e informação, através de filmes educativos/pedagógicos, que retratam histórias de incentivo e de superação, com temas do dia-a-dia, sensibilizando os Residentes para os diferentes aspetos a ter em conta numa integração correta na Comunidade. Cada uma das sessões é um momento de aprendizagem, de convívio e de lazer, em que tentamos recriar um verdadeiro ambiente de cinema com direito a pipocas e a sumo! No decorrer deste 1º semestre, foram realizadas 6 sessões com a visualização de filmes que abordaram diversos temas:

- Importância dos laços familiares;
- Ressalvar a importância de ouvir e respeitar a opinião do Outro;
- Fortalecer os laços e a importância de um trabalho em equipa;
- Fortalecer os laços afetivos e a importância das relações e afetos.



Sessões de *Cinema-Terapia*, concretizadas na sala de estar da UPRO.

No final da exibição de cada filme é lançada uma discussão, para que os Residentes retirem as suas conclusões sobre o filme, como reflexão dos temas abordados. De uma forma clara e transparente, os temas exibidos são reportados para a realidade da UPRO e da sociedade, usando assim a ficção para comparar com situações reais do dia-a-dia do grupo. Cada um dos Residentes elabora uma frase conclusiva como definição do tema abordado, apresentando assim aquilo que apreendeu com o mesmo. Importa destacar algumas das conclusões que os Residentes transmitiram sobre os filmes exibidos:

“Devemos prestar mais atenção ao interior da pessoa e não à imagem”

“O verdadeiro amor vive sem preconceito”.

“Precisamos de acreditar em nós”.

“Juntos conseguimos ir além da expectativa”.

“Persistir é sinónimo de vencer”.

“Diferença não importa, o importante é amar.”

“Não temos que viver um cronograma e sim ouvir o nosso coração”.

“Para ser feliz é preciso saber respeitar”.

“O respeito prevalece acima de tudo.”

“O respeito é preciso para uma melhor convivência”.

“Devemos ser felizes”.

PROJETO “OFICINA DE CULINÁRIA”

O projeto “Oficina de Culinária” surge no âmbito da consciencialização para uma alimentação saudável e dos seus benefícios para uma melhor qualidade de vida, principalmente quando existem patologias como a diabetes e o excesso de peso. Trata-se de um convívio mais próximo entre os nossos Residentes, em que cada um confecciona uma refeição a seu gosto, tendo por base uma alimentação equilibrada e diversificada. Nesta atividade há também a oportunidade de cada um desenvolver as suas capacidades de autonomia na confeção das refeições. Além disso, são confeccionados produtos para pequenas vendas, como incentivo à angariação de fundos, que contribuem para a realização de futuras atividades onde os Residentes possam participar. No decorrer deste 1º semestre foram realizadas 6 sessões, das quais uma foi para angariação de fundos, com a venda de brigadeiros de chocolate.



Sessões da *Oficina de Culinária* (confeção de brigadeiros e preparação de saquinhos de gomas).

PROJETO “OFICINA d’ARTES E DAS IDEIAS | ANIM’ARTE”

Este primeiro semestre da *Oficina d’ARTES e das Ideias|Anim’ARTE* foi rico em atividades artístico-criativas e temáticas para capacitar os Residentes em técnicas manuais e imaginativas, inseridas no grupo “A Oficina põe mãos à Obra”. A grande maioria destes projetos foram idealizados para a decoração da Residência, para uma maior personalização e conforto do seu espaço e ambiente (Tela-Coração, Molduras, Painel Sazonal, O Labirinto de Palavras).



Projetos decorativos e manuais elaborados na *Oficina d’ARTES e das Ideias | Anim’ARTE* (Painel Sazonal, Cestos de Ovos da Páscoa e Molduras decorativas, respetivamente).

No mesmo âmbito, é de destacar, ainda, a criação de projetos para venda em angariação de fundos, referindo os Ímãs para frigorífico, com a temática da culinária, e as Bases de Cortiça, desenhadas com pormenores de quadros que cada Residente escolheu numa exposição visualizada no Museu Coleção Berardo, no CCB.



Projetos desenvolvidos na *Oficina d’ARTES e das Ideias | Anim’ARTE*, para angariação de fundos (Ímãs para frigorífico e Bases de Cortiça pintadas, respetivamente).

Outro dos focos deste semestre foram os passeios realizados na Comunidade envolvente, fomentando a integração social dos Residentes em harmonia com o ambiente que os rodeia e ainda incentivando um estilo de vida saudável e

uma maior capacidade cultural e artística. Estes momentos lúdico-recreativos inseriram-se no grupo “A Oficina vai à Rua”, tendo sido concretizadas as seguintes visitas: Viagem no Elétrico 24 (celebração do 25 de Abril como uma data temática e histórica), participação na Feira da Saúde e da Educação em Belém (realização de diversos rastreios de saúde, entre outras atividades de lazer) e visita à exposição “Coleção Berardo, 1900-1960” integrada no Museu Coleção Berardo, no CCB (na qual os Residentes puderam inspirar-se e absorver novas influências artísticas para o projeto Bases de Cortiça pintadas).



Viagem gratuita no Elétrico 24, celebrando o Dia da Liberdade (percurso Praça Camões-Campolide).



Passeio à Feira da Saúde e da Educação, em Belém, e visita ao Museu Coleção Berardo, no CCB, respetivamente.

CELEBRAÇÃO DE ANIVERSÁRIOS

Durante este primeiro semestre tivemos três aniversários de Residentes, em abril e maio. Estes dias foram preenchidos com muita alegria e euforia, surpresas e prendas, que são realizadas manualmente na *Oficina d'ARTES e das Ideias/Anim'ARTE*. Com a reciclagem como mote primordial, foram elaboradas molduras, muito

coloridas e divertidas, e um suporte de papéis e canetas, com os seguintes materiais: papelão, cartolinas, sobras de papel crepe e papel-padrão. São ainda agraciados com uma prendinha oferecida pela Direção, Direção Técnica e Equipa Técnica, que fazem questão de poder marcar presença nestas celebrações. Nestes dias especiais, os Aniversariantes escolhem a sua refeição de eleição, sendo esta terminada com um bolo confeccionado pela Equipa Técnica. São muito bons e importantes estes momentos de partilha, de afetos e de estreitar de laços entre todos. Também os aniversários dos Colaboradores não são esquecidos, sendo assinalados com um miminho elaborado pelo grupo na *Oficina d'ARTES e das Ideias|Anim'ARTE*.



Presentes elaborados para Residentes e para Colaboradores.

PARTICIPAÇÃO EM AÇÕES DE VOLUNTARIADO

Com o objetivo de incentivar os nossos Residentes a participar em ações comunitárias e de voluntariado, estamos até à data da presente publicação, envolvidos em 2 projetos: *Campanha do Banco Alimentar Contra a Fome* e *“Serve the City”*.

- **Banco Alimentar Contra a Fome** - Como já vem sendo habitual, a *Campanha do Banco Alimentar Contra a Fome* realizou-se no mês de maio, onde os Residentes mostraram, mais uma vez, a sua vontade de ajudar, como devemos ser sempre solidários com o Outro e a importância de valores como a ajuda e o espírito de equipa. É também uma atividade que desenvolve e potencia as competências pessoais e sociais do grupo, reforçando a convivência entre as pessoas e a sua inserção na Comunidade. A próxima campanha realizar-se-

á no mês de dezembro, onde iremos certamente marcar presença, oferecendo a nossa ajuda e solidariedade!

- **“Serve the City”** - O projeto “Serve the City” é uma rede de voluntariado integrada numa rede mundial de organizações locais, com mais de 80 cidades em todo o mundo, que procura mobilizar pessoas de todas as condições e convicções para uma cidadania ativa, responsável e de proximidade. O seu objetivo prende-se na construção de pontes entre pessoas, instituições e territórios, através de ações de voluntariado, procurando uma cidadania mais justa, fraterna e solidária. As suas ações de voluntariado vão ao encontro de pessoas socialmente fragilizadas, atuando nas temáticas da exclusão, situações de sem-abrigo, pessoas idosas isoladas, crianças e jovens em situações de maior vulnerabilidade, etc. De entre os vários projetos/ações de voluntariado, a Horizonte procurou enquadrar-se no projeto “Jantares Comunitários”, onde quinzenalmente oferecem um jantar a cerca de 170 pessoas em situações desfavorecidas, onde o convívio e uma boa conversa à mesa são essenciais para elas, partilhando a refeição e a vida, contando assim com a solidariedade de 130 voluntários, dos quais os nossos Residentes fazem parte. Com este projeto os nossos Residentes têm a possibilidade de ouvir e conhecer outras histórias de vida reais, conviver e saber respeitar as diferenças pessoais e sociais, partilhar experiências de vida e conhecimentos. Sem dúvida alguma que é uma das atividades em que os Residentes mais potenciam as suas capacidades emocionais, pessoais e sociais, colocando-se no papel de ouvinte. Os Residentes, à vez, participam nesta iniciativa uma vez por mês, sendo acompanhados pela Técnica de Serviço Social, já voluntária no mesmo projeto.



Ações de voluntariado na Campanha do Banco Alimentar Contra a Fome e no projeto “Serve The City”, respetivamente.

“A NOSSA ESCOLHA”

É porque os nossos Residentes são o espelho do nosso trabalho e da Instituição, não poderíamos fechar este número sem contar com a sua tão valiosa participação e colaboração! Neste Boletim Informativo, os Residentes escolheram, de entre todas as atividades que se desenvolveram, e que aqui estão apresentadas, a que mais gostaram, justificando a sua escolha com um pequeno texto e uma ilustração da mesma.

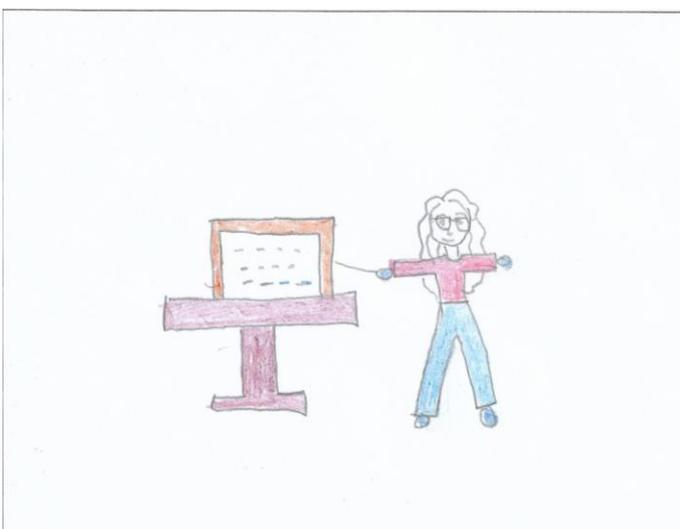


A atividade preferida do P., 49 anos, foi a visita à Estufa Fria “Porque gostei da forma como se construíam microclimas para as plantas de cada lugar do planeta, de forma a essas plantas crescerem e se desenvolverem como se estivessem no seu meio natural.”



A atividade preferida do A., 55 anos, foi a visita à Feira das Coletividades e Casas Regionais “Porque vi os ranchos folclóricos.”

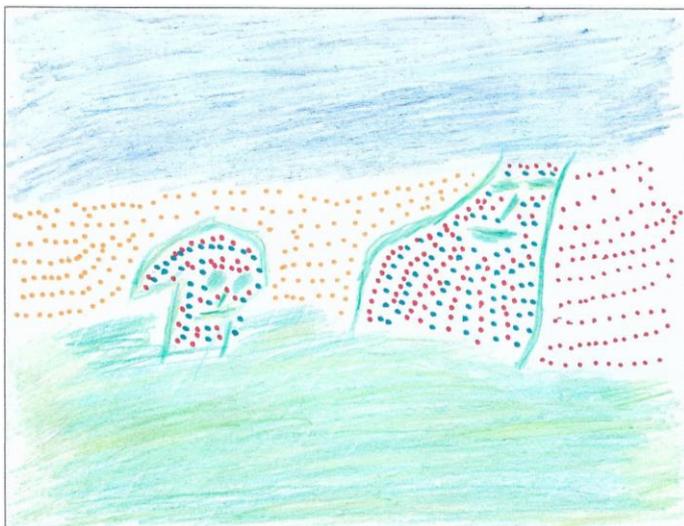
14



A atividade preferida da S., 38 anos, foram as ações de sensibilização “Porque nos ensinam muitas coisas que não sabemos.”



A atividade preferida da S., 67 anos, foi a Feira da Saúde e da Educação “Gostei da Feira da Saúde, gostei das fotografias e dos rastreios de saúde. Achei muito importante para estarmos informados.”



A atividade preferida do F., 71 anos, foi a visita ao Museu Coleção Berardo “Porque não estou habituado a ver exposições de arte contemporânea e sinto alguma dificuldade em apreciá-la, mas vi várias coisas que me agradaram. Entre elas, vi um quadro de Alain Jacquet, denominado *Dejeuner sur l’herbe*”. Esta pintura ilustrava a comunhão das pessoas com a natureza. Mas não tenho jeito para desenhar este quadro.”



A atividade preferida da G., 68 anos, foi a Feira da Saúde e da Educação “Gostei da Feira da Saúde, de passear em Belém e do jardim.”



A atividade preferida da G., 22 anos, foi a Estufa Fria “Porque convivemos com a natureza, com a fauna e a flora. E respiramos o ar puro num sítio calmo como se não houvesse ninguém, só nós e o barulho da natureza. Os problemas ali pareciam que não existiam.”