



# EXPRESSART

Boletim Informativo  
do Centro Social Paroquial do Amial

~~~~~  
**JAN/2019**

www.cspamial.pt



# JORNADA DE DESCOBERTA

O EXPRESSART destina-se a dar a conhecer as atividades que ocorrem ao longo do ano no Centro Social e Paroquial do Amial (CSPA).

Trata-se de um boletim informativo, de periodicidade mensal, que reflete as boas práticas e promove a participação ativa de toda a comunidade institucional (crianças, adultos, séniores, encarregados de educação, famílias e profissionais) refletindo a importância da infância, adultez e velhice para as Equipas Técnicas e Direção do CSPA.

O início deste novo ano desafia-nos a continuar a nossa caminhada, palmeando terreno já descoberto e muito ainda por descobrir. A dedicação, a superação e o comprometimento servir-nos-ão de guia nesta jornada.

*Por Líliliana Alves*

# O INVERNO

Por **Patrícia Silva**

Com a chegada do inverno, na Creche começamos a trabalhar esta estação do ano com as crianças, através da exploração de imagens alusivas às características da época (as condições climatéricas e as roupas que devemos usar).

No berçário, fizemos uma sessão fotográfica vestidos a rigor, para construirmos um cenário de neve.

Na Sala 1 de ano, pintámos com lápis de cor um molde de imagens apresentadas previamente, colámos bolas de algodão em globos de neve e pintámos pinguins com paus de giz.

A sala 2 de anos ficou decorada com guarda-chuvas que ficaram bem coloridos, com a colagem de pedacinhos de cartolina.



# COMEMORAÇÃO DO DIA DE REIS

Por **Patrícia Silva**

As comemorações do Natal na Creche terminaram com o Dia de Reis.

Através de digitinta, as mãos dos bebês do berçário deram forma aos 3 Reis Magos, que levaram para casa em forma de fantoche.

Na sala 1 de ano, as Coroas de Reis foram decoradas com a colagem de bolinhas de papel crepe e na sala 2 de anos foram pintadas com guaches.

Estas atividades visaram o desenvolvimento da criatividade das crianças de 1 e 2 anos e, no que diz respeito aos bebês, ajudou-os a desenvolver o seu sentido tátil (uma vez que a textura fria e escorregadia não é ainda muito do seu agrado).

Antes disso, viram e ouviram uma apresentação da canção dos 3 Reis Magos, para animar o início das atividades.

*“Nós somos os 3 Reis  
Que vimos do Oriente.*

*Cantar as Boas Festas*

*Com paz p’ra toda a gente.*

*Nós somos os 3 Reis*

*Guiados por uma luz*

*E trouxemos 3 presentes para o Menino Jesus.*

*Nós somos os 3 Reis*

*Baltazar e Gaspar.*

*Também o Belchior*

*Nos veio ajudar.*

*Nós somos os 3 Reis*

*Guiados por uma luz*

*E viemos adorar o Menino Jesus.”*



# “ABC DA IGUALDADE DE GÉNERO”

Por **Pedro Queirós**

No dia 20 de dezembro realizou-se no CATL uma Ação de Sensibilização, denominada “ABC da Igualdade de Género”. Esta atividade resultou de uma parceria entre o CATL e a “HeForShe Porto”, tendo sido dinamizada pelas Coordenadoras do Projeto: Karina Kalova e Mariana Cardoso. A HeForShe é um movimento iniciado em 2014 pela Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Género e o Empoderamento das Mulheres (ONU Mulheres) e tem por objetivo dar a conhecer desigualdades e encorajar a mudança de atitude face às mesmas. Nesta ação pretendia-se sensibilizar para a problemática da igualdade de género. Foi uma atividade interessante que contou com o empenho das crianças participantes.



# WORKSHOP - “PRIMEIROS SOCORROS”

Por Pedro Queirós

Inserido dentro dos objetivos do “Projeto Tigers – Projeto de Desenvolvimento Pessoal e Social através da Prática Desportiva” realizou-se no dia 18 de dezembro, nas instalações do CATL, um Workshop de Primeiros Socorros dinamizado pelo Enfermeiro João Pinto. Este workshop tinha como finalidade promover a prevenção de lesões, dar a conhecer alguns procedimentos para a correta abordagem numa situação de emergência, nomeadamente limpeza, desinfecção de cortes, estabilização de membros, a quem recorrer numa situação de urgência e a importância de todos os presentes no processo de primeiros socorros. As crianças participaram de forma ativa na atividade, manifestando o seu interesse e curiosidade, seguindo as orientações do Formador e auxiliando os colegas dentro de um sistema de entreajuda e cooperação. A formação acabou com a entrega de uma pequena lembrança construída pelos participantes, em forma de agradecimento pela disponibilidade e empenho do formador.





# OS “FRASCOS DA CALMA”

Por **Sofia Almeida**

No mês de dezembro, iniciámos a entrega de presentes elaborados na Creche às crianças do CATL, sendo estes os “Frascos da Calma”. A ideia de fazer estes presentes iniciou quando as crianças do CATL começaram a entregar os seus presentes às da Creche e na sala viram os “Frascos da Calma”, tendo demonstrado interesse pelos mesmos. No mês de outubro, passámos à ação e cada uma das crianças fez um frasco a seu gosto!

O “Frasco da Calma” é utilizado nos momentos em que as crianças precisam de algum tempo para gerir as suas emoções. Através do movimento e brilho gerados pelo agitar do frasco, a criança começa a relaxar - é uma técnica que ensina as crianças a respirarem fundo nos momentos de maior stress.

O material escolhido para a realização desta atividade foram frascos de vidro, água, glitters, purpurinas e algumas missangas.

Foi uma atividade que, numa fase inicial, era para ser feita em pequenos grupos, mas o interesse foi tanto que todos estiveram envolvidos na dinâmica ao mesmo tempo. Os participantes puderam “dar asas” à sua imaginação, criatividade e o resultado foi mágico!







## O NATAL

Por Magda Graça e Lídia Vale

No dia 17 de dezembro, utentes da Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), apresentaram um mini-musical “O Natal” às crianças e jovens da Creche e CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres).

A peça consistia na narração e apresentação do Nascimento do Menino Jesus e a chegada dos Reis

Magos. Durante a mesma foram cantadas músicas tradicionais de Natal, o que permitiu uma ótima interação entre todos.

Foi uma manhã muito divertida, cheia de afetos, em que os idosos ficaram muito contentes por transmitir aos mais novos o que é o Natal e por verem as crianças tão alegres.

Para agradecer o empenho dos idosos, as crianças fizeram porta-chaves em forma de coração para oferecer. Este miminho foi um lindo presente de Natal!



# ESPAÇO COMUNIDADE

## FESTA DE NATAL NO PÓLO S.TOMÉ

Por Sónia Augusto

No passado dia 21 de dezembro de 2018, pelas 17h00, o pólo de S. Tomé do CSPA realizou o seu Convívio de Natal que envolveu os utentes, técnicos, voluntários e familiares, fazendo deste evento um grande momento da vida institucional, que tem como principal objetivo oferecer aos participantes alegria, confraternização e animação natalícia.

Foi uma tarde muito animada, recheada de momentos únicos de interação e boa disposição entre todos, que terminou com a habitual entrega de lembranças às crianças, com especial relevância para as “made in pST”. Mais uma vez, agradecemos aos comerciantes locais que nos ajudaram a fazer a festa com os seus generosos donativos: Confeitaria Divinal, Confeitaria Boca Doce, Talho Rosbife e a Florista Flor do Eden.



# ESPAÇO COMUNIDADE

## EXPOSIÇÃO “CASINHAS DE NATAL”

Por **Sónia Augusto**

A Exposição “Casinhas de Natal” esteve patente nas instalações do pólo de S. Tomé de 08/01/19 a 14/01/19 e pôde ser visitada de 2.ª a 6.ª feira das 10h00 às 12h00 e das 14h30 às 16h30. A iniciativa decorreu de um desafio, que o Centro de Educação Ambiental da Câmara Municipal do Porto lançou a várias instituições e a um público diversificado (crianças, adultos e mais velhos).

Nesta exposição, estiveram representadas 11 “Casinhas de Natal” originais, da autoria de instituições da freguesia de Paranhos (incluindo o CSPA) que, a partir de materiais reutilizáveis e reciclados, imaginaram, visualizados pelo seu interior ou perspectivados do seu exterior, os trabalhos apresentados.

O evento contou com 193 visitantes provenientes de diferentes instituições da comunidade, a saber: ADARSOL: pólo intergeracional de Paranhos; Beneficência Evangélica: ERPI; EB 1 S. Tomé: Pré – escolar e 1.º Ciclo; Obra Diocesana – S. Tomé: Jardim de Infância.

A todos (autores e visitantes) muito obrigado pelo interesse demonstrado e sentido de comunidade.



**O SENTIDO DE COMUNIDADE É O QUE FAZ TUDO ACONTECER!**



## CONTACTOS

### WEB:

[www.cspamial.pt](http://www.cspamial.pt)  
[geral@cspamial.pt](mailto:geral@cspamial.pt)

### TELEFONE:

Sede: 228 348 520  
Pólo: 228 347 070

### MORADA:

Rua Nova do Tronco, 577/587 PORTO  
Alameda 25 de Abril, 219/227 PORTO

