

TINTA FRESCA

Nº46 Julho 2019

Sumário

Editorial	02
Notícias de Touguinha	03
Receitas	14
Esboçar sorrisos...	15
Atividades em Agenda	16



Ténis de Mesa (Pág. 05)



“Um Outro Olhar”(Pág. 08)



Dia Olímpico (Pág. 12)



Pág. 05

Festa da Páscoa ;)



Pág. 13

Ficha Técnica

Propriedade
Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde
- Centro de Apoio e Reabilitação
Para Pessoas com Deficiência
(CARPD) em Touguinha

Diretor
Sérgio Pinto

Conceção Gráfica e Paginação
Dorisa Correia
Fátima Marques
Patrícia Cunha

Produção
Afonso Carvalho
Alexandre Pereira
Emídio Silva
Emília Coelho
Francisca Morais
Ilídia Araújo
João Paulo Silva
Jorge Pereira
José Lamas
Nuno Amorim
Orlindo Sousa
Vera Silva

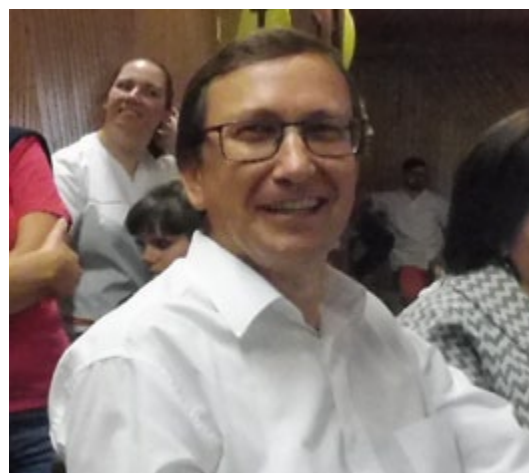
Distribuição
Centro de Apoio e Reabilitação
Para Pessoas com Deficiência (CARPD)
em Touguinha

Periodicidade
Trimestral

Tiragem
400 exemplares

Sede
Rua do Abrantes, Nº 5
4480 – 500 Touguinha
Vila do Conde
Telefone: 252 290 370
Fax: 252 290 379
Email: geral.touguinha@scmvc.pt

Impressão
Norprint
A Casa do Livro



Cuidar das coisas... e amar as pessoas!

*“Se Deus criou as pessoas para amar e as coisas para cuidar,
por que amamos as coisas e usamos as pessoas?”.*

Bob Marley

No debate atual da nossa sociedade, um dos temas que está na ordem do dia, e muito bem, é a sensibilização crescente para a proteção dos animais, dos espaços públicos, da mãe natureza.... Este cuidado é imperioso e urgente, pois o risco de hipotecar o futuro da humanidade é bem real e já tão palpável, quer com as acentuadas e catastróficas alterações climáticas, quer com a extinção de tantas espécies singulares, que perdemos para sempre da nossa vista!

Pensar que esta ‘morte lenta’ do nosso planeta se deve, sobretudo, às nossas más práticas, deveria comprometer muito mais as nossas ações, numa consciência coletiva e de futuro. Responsabilizar, apenas, os países mais industrializados, ou as práticas governativas, ou mesmo as grandes indústrias... será sempre um erro! O nosso contributo ‘doméstico’, por insignificante que pareça, pode ajudar a mudar o curso desta história... Já pensamos quantos sacos de desperdício juntamos por semana? Fazemos reciclagem desses materiais para que não acabem nos oceanos? As nossas compras privilegiam as matérias recicláveis e de proteção da mãe natureza? Podemos, sem dúvida, influenciar as empresas e inverter as tendências... através do contributo responsável de todos.

Há valores que podem fazer a diferença, sem estar à espera dos ‘outros’! Valores que devem ser transmitidos aos nossos ‘pequenotes’, antes que seja tarde de mais. O nosso planeta é magnífico; sejamos dignos dele, sejamos hóspedes responsáveis, para que a humanidade possa ter futuro longo neste paraíso terrestre.

Sérgio Pinto
Diretor do Centro

abril

Campeonato Regional Adaptado, em Ténis de Mesa (4ª Jornada), em Vila Real – 02 de abril

Nesta atividade, os atletas da SCMVc que obtiveram as melhores pontuações foram: Joaquim P. e Sérgio A. que atingiram a meia-final e os quartos finais. Já o atleta Manuel C. alcançou o 7º lugar e a atleta Salete O. o 4º lugar, chegando aos quartos finais deste campeonato. A nossa amiga e colega Ilídia não pôde participar, devido a um problema no ombro direito. O momento mais brilhante desta atividade foi quando o atleta Joaquim P. aceitou perder e com respeito dirigiu-se ao seu adversário dizendo “Hoje foste o melhor, parabéns pela vitória”.

Emídio Silva com a colaboração de Pedro Silva



Bruno Magalhães (à esquerda) e a sua equipa (à direita)

21ª Taça Nacional ANDDI “Circuitos Terras da Anadia”, Ciclismo, em Anadia – 06 de abril

Analisando globalmente e individualmente as prestações dos atletas da SCMVc, podemos considerar como positivas as três prestações apesar de nenhum deles ter alcançado o pódio. O atleta Nuno A. obteve um honroso e dignificante 4º lugar, o atleta André O. atingiu o 5º lugar e o atleta Manuel C. alcançou o 7º lugar na classificação geral. Os três atletas participaram na prova de 10km, na competição de desenvolvimento masculino. A SCMVc atingiu um bom feito coletivo ao ter alcançado o 3º lugar; porém, ficou a faltar arrecadar um dos três primeiros lugares no pódio a título individual para poder alcançar o “ouro” a nível coletivo.

Vera Silva com a colaboração de Pedro Silva

Via Sacra ao Vivo, espaço Vita, em Braga – 11 de abril

Após a estreia em Vila do Conde, passada uma semana e meia fomos ao Espaço Vita em Braga, apresentar a nossa via-sacra ao vivo – Missão em Esperança. Foi uma atuação fabulosa, o público adorou o nosso empenho e devoção a este projeto que fez parte da Semana Santa de Braga. No final do espetáculo, tivemos a oportunidade de entrevistar algumas pessoas que assistiram. Entrevistamos o Sr. Arcebispo de Braga D. Jorge Ortega e o Cônego Avelino. Falamos também com a D. Maria Pontes, da Casa Pontes, que nos caracterizou com roupas próprias. E tivemos a oportunidade de entrevistar o Engenheiro Rui Maia e a sua esposa Dr.ª Maria do Céu.



Entrevista ao Sr. Arcebispo Primaz de Braga D. Jorge Ortega

Jorge Pereira - Como conheceu este grupo da via sacra?
Arcebispo D. Jorge Ortega - Já conhecia do ano passado, mas não tive oportunidade de assistir. Hoje assisti a este grande espetáculo que se falava muito, e confirmo, foi sem dúvida um grande momento, onde fiquei maravilhado com o que vi.
Vocês têm muita capacidade para representar. São o exemplo de que nada é impossível, basta querer!
Foi um espetáculo maravilhoso e é para continuar a vir a Braga mostrar a vossa via sacra ao vivo!



Entrevista a Sra. Maria Pontes da Casa Pontes

Jorge Pereira – Como é que surgiu o convite para participar neste convívio?
Maria Pontes - Fomos convidados para participar em Touguinha desde o ano de 2005 e fazemos isto com todo prazer. Já vos acompanhamos nas vias sacras desde que se realizavam no centro. Estamos sempre disponíveis para ajudar.
José Lamas - Agradecemos a vossa colaboração.



Entrevista ao Cônego Avelino

Jorge Pereira - Já conhecia a nossa via sacra?
Cônego Avelino – Sim, desde o ano passado. Vocês vêm cá a Braga apresentar a via sacra no contexto da semana santa de Braga. Foi um espetáculo bonito com textos e músicas adaptadas ao tema.
José Lamas - Concorde que o espaço não esteja adequado para a mobilidade reduzida, principalmente para cadeiras de rodas?
Cônego Avelino – As condições não são muito favoráveis, de facto, são aspetos a melhorar. Nem sempre temos esses cuidados, e depois com o tempo nem sempre é fácil de adaptar. Mas tem razão, temos de pensar nesses aspetos logo de início. Mas foi um grande espetáculo, toda a gente gostou! Comentei com algumas pessoas e elas concordaram que foi fantástico, foi um grande momento.

Via Sacra ao Vivo, espaço Vita, em Braga – 11 de abril (cont.)

Entrevista ao Engenheiro Rui Maia e à sua esposa Dr.ª Maria do Céu

Jorge Pereira – Gostou da nossa Via Sacra?

Eng. Rui Maia – Adorei! A Via Sacra é um marco importante na minha e na vossa vida. É das coisas que mais gosto de ver e não perco uma!

José Lamas – No museu, também existe uma via sacra?

Eng. Rui Maia – Sim, é uma via sacra diferente que dá para refletir de outra forma.

José Lamas – E a Dr.ª Maria do Céu, o que achou deste espetáculo?

Dr.ª Maria do Céu – Eu gosto muito, gosto sempre, mas este ano a mensagem passada foi muito bonita. E gostei mais hoje do que em Vila do Conde, não sei porquê, mas em Braga é sempre muito especial. Vocês estiveram muito bem, estão de parabéns!

José Lamas – Muito obrigado!



Uma palavra final para todos que participaram, utentes e colaboradores do CARPD, PARABÉNS A TODOS!! E UM AGRADECIMENTO para quem nos ensaiou porque devemos-lhes parte do sucesso que é a via-sacra.

A todos que assistiram o nosso muito OBRIGADO!!!

A Redação

Participação na Via Sacra da Paróquia São João Batista, em Vila do Conde – 12 de abril

Realizou-se no dia 12 a Via Sacra ao vivo da Paróquia São João Batista, na Igreja Matriz. Esta contou com o Sr. Prior Paulo César que celebrou as cerimónias da Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo. Os utentes do CARPD estiveram presentes como figurantes do Movimento Fé e Luz e gostaram muito de participar. Obrigado a todos por esta iniciativa.

João Paulo Silva.

12º Torneio Aberto “Cerejeira em Flor”, de Ténis de Mesa, em Lamego e Campeonato Nacional Individuais e de Equipas, de Ténis de Mesa, em Lamego – 13 de abril

Decorrido em Lamego, este torneio permitiu aos utentes do CARPD, demonstrarem os seus dotes e obterem uma das melhores classificações de sempre. O utente Manuel C. destacou-se com o alcance do 1º lugar, seguindo-se pelos atletas: Jorge F. (4º classificado), Nuno A. (5º classificado) e Salette O. (4ª classificada – género feminino). O momento do dia foi quando o utente Manuel C. recebeu a medalha relativa ao 1º lugar com muito mérito. O atleta Nuno fez um comentário engraçado sobre o seu colega e amigo “Dizem que o Manuel já tem alguma idade, mas ainda está aí para as curvas”

Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva



Festa da Páscoa no Centro – 16 de abril



Tudo no Centro foi pensado ao promenor e com a ajuda de utentes e colaboradores, estava tudo perfeito ;)

Neste dia celebrou-se no nosso Centro a Festa da Páscoa. Foi realizado um almoço para todos os utentes e convidados. No final do almoço tivemos a Eucaristia Solene com uma encenação realizada pelos participantes da Via Sacra. Foi um Eucaristia muito bonita e apelativa visto ser diferente das demais. No final, como habitual tivemos um lanche convívio de Páscoa com todos os utentes, convidados e colaboradores.

Francisca Morais com a colaboração de Magda Cunha



A Eucaristia foi acompanhada de uma encenação ao vivo brilhante, que cativou e emocionou todos o que participaram.

Campeonato Nacional (10ª Jornada), de Futsal, em Mindelo – 17 de abril

Realizou-se neste dia o Campeonato Nacional de Futsal em Mindelo, Vila do Conde. A equipa da SCMVC, no 1º jogo ganhou 4-1 à APPACDM do Porto, em que o atleta Sérgio Areias foi o grande protagonista. Na segunda e última partida, a SCMVC foi derrotada por 1-8 pelo Clube de Gaia. A classificação final após a 10ª Jornada foi a seguinte: 1º lugar o Clube de Gaia; 2º lugar a SCMVC; 3º lugar o CAID – Sto Tirso e 4º lugar a APPACDM - Porto. As últimas equipas ficaram fora da próxima fase de competição. A nossa equipa está cada vez mais próxima de atingir os seus objetivos para a época desportiva 2018-2019, mas para tal terá que superar mais alguns oponentes e obstáculos para ficarmos com via direta para Lisboa na fase final do Campeonato Nacional de Futsal.

João Paulo Silva com a colaboração de Pedro Silva



Os ensaios foram excecionais, divertimo-nos imenso e estes ficarão para sempre guardados no nosso coração ;)



A apresentação foi um sucesso e a plateia aplaudiu de pé ;)



Palavras humildes e singelas encheram ainda mais os nossos corações. Obrigada a todos pelo carinho com que sempre nos receberam.

Dia de Páscoa – Receção do “compasso” – 21 de abril

O Compasso Pascal é uma tradição Cristã portuguesa. Um pequeno grupo de paroquianos ou mordomos, com ou sem o seu pároco, liderados por um crucifixo que representa a presença de Jesus vivo, percorre várias casas de outros paroquianos que manifestam a sua vontade de receber a visita de Jesus Ressuscitado, no dia de Páscoa. Nós aqui no Centro mantemos essa tradição e no dia 21 de abril, abrimos portas ao compasso da nossa Paróquia. É um dia de glória. Para beijarmos a cruz, reunimo-nos na nossa capela. Depois de tudo terminado temos o nosso almoço de Páscoa com todos os doces tradicionais da Festa não faltando os deliciosos ovos pintados e o famoso foliar de festa. Este dia é muito importante para nós, pois sentimos que fazemos parte das tradições da Paróquia e temos uma maior convivência entre colegas e colaboradores.

Orlindo Sousa com colaboração de Lúcia Pereira

Dia Mundial do Livro – 23 de abril/ Aniversário do Dr. Sérgio Pinto e 15 anos como diretor de CARPD

No passado dia 23 de abril, foi festejado o 15º aniversário do coordenador do CARPD, bem como o seu aniversário natalício. Da parte da tarde, todos os utentes e colaboradores reuniram-se na sala dos matreiros para cantar os parabéns. Como sinal de amizade e reconhecimento, oferecemos uma pequena lembrança de madeira que dizia “CHEFE 5 ESTRELAS”. Assim, o Dr. Sérgio passou um dia muito agradável com as pessoas que o ajudam a levar este barco a bom porto.

A Redação



Dr.º Sérgio: um diretor amigo...



...justo...



...cativante...



...divertido...



...motivador...



...impulsionador, entre tantas qualidades...o nosso obrigado

Celebração da 3ª Festa da Flor no Centro e Dia Mundial da Dança – 29 de abril

No dia 29 de abril celebramos o Dia da Flor e o dia Mundial da Dança. O dia da Flor é uma “Festa” que fazemos para homenagear a nossa querida Animadora Cristina que já partiu. Começamos com um almoço onde participaram os pais da Animadora Cristina e seguimos com um pequeno momento de oração na nossa capela. Dirigimo-nos então para o ginásio, que estava todo embelezado para o momento e escutamos a leitura de um poema feito pelos nossos colegas Emídio R. e João P. S. e ao mesmo tempo, outros formaram a palavra Cristina. Para terminar esta bela homenagem o José Lamas e a colaborado Andreia dançaram para todos nós a primeira dança que construíram em conjunto com a Animadora Cristina. Depois deste momento tão sentido, fizemos um pequeno baile para comemorar o dia da dança.

Alexandre Pereira e Ilídia Araújo.



Ana Neves e Elisa Ferreira, sempre prontas para a foto

maio

Assistência à peça de teatro “Auto e para o baile” pelos Camaleões D’Alma, no Auditório Municipal de Vila do Conde – 04 de maio

No dia 04 de Maio assistimos a uma peça no Auditório Municipal de Vila do Conde encenada pelos Camaleões d’Alma de seu nome “Auto e para o Baile”. Foi muito divertido e que momento maravilhoso nos proporcionaram. Adoramos... rimos bastante. Obrigada a todos pelo convite.

Vera Silva com colaboração de Paula Pereira

Dia da Mãe – 05 de maio

No passado dia 5 de Maio, como todos anos celebra-se o dia da mãe. No Centro de Touguinha este dia nunca é esquecido e como tal a sala da Madeira e os seus respetivos utentes, devidamente apoiados pelo colaboradores, ficaram responsáveis por tornar este dia ainda mais marcante. Para tal, os utentes fizeram umas golias em lã com um aplique de uma borboleta, com o intuito de ser oferecido às mães. As reacções e o feedback das mães foram extremamente positivos e os sorrisos destas quando receberam a oferta, foi para nós muito especial. Um dia para recordar e repetir, sem dúvidas.

Orlindo Sousa com a colaboração de António Faria

Final 4 - Campeonato Regional Norte - 3x3, em Basquetebol, em Vila do Conde - 06 de maio



O primeiro jogo disputou-se entre a SCMVC e a Academia dos Santos Mártires – Bragança, tendo os “vila-condenses” vencido por 8-4 perante os “brangantinos”. O 3º jogo desta competição “quadrangular”, realizou-se entre a SCMVC e a equipa do Clube de Gaia, num jogo bem disputado a equipa “vila-condense” acabou por perder por 8-12, num jogo em que a experiência competitiva e a qualidade técnica superior dos jogadores “gaienses” fez-se sentir em quase todos os momentos do jogo.

No último jogo, a equipa da SCMVC demonstrou o seu espírito guerreiro, tendo acabado por vencer a equipa do CAID – Santo Tirso por 2-0.

Assim sendo, a classificação “Final 4 – Campeonato Regional Norte – 3X3, em Basquetebol” ficou ordenada do seguinte modo: 1º lugar – Clube de Gaia; 2º lugar – SCMVC; 3º lugar – CAID Santo Tirso e o 4º lugar – Academia dos Santos Mártires (Bragança).

Alexandre Pereira com a colaboração Pedro Silva

5ª Jornada do Campeonato Regional em Ténis de Mesa, em Vila Nova de Gaia - 07 de maio

No dia 07 de Maio, a SCMVC participou a 5ª Jornada do Campeonato Regional em Ténis de Mesa, realizada no Pavilhão Municipal de Vila Nova de Gaia. Os atletas da nossa Instituição que obtiveram as melhores prestações foram: o atleta Joaquim Pereira (1ª posição – 50 pontos); que atingiu a final da competição; o atleta Sérgio Areias (4ª posição – 30 pontos) que atingiu os oitavos de final da competição e a atleta Salete Oliveira (3ª posição – 30 pontos) que atingiu as meias-de-final da competição. Infelizmente, a atleta Ilidia Araújo, nesta competição, encontrava-se lesionada e como tal não marcou presença neste evento desportivo. De salientar a evolução do atleta Joaquim Pereira que ganhou na final da competição perante o atleta António Macedo do Futebol Clube do Porto.

Ilidia Araújo com a colaboração de Pedro Silva



Quando a luta é de coração, tudo vale a pena



Bruno Magalhães



A amizade prevalece sempre

Campeonato Nacional de Futsal (17ª Jornada), em Baião - 05 de Maio

Nesta 15ª Jornada para o Campeonato Nacional de Futsal realizado no Pavilhão Multiusos de Baião. A nossa Instituição participou nesta competição juntamente com o Clube de Gaia, Santa Casa da Misericórdia de Baião e CAT/CERCIMARANTE. Os atletas que representaram a SCMVC foram: Manuel C., Jorge F., Pedro M., Nuno A., Jorge P., Joaquim P., Sérgio A. e Alexandre O. No 1º Jogo da meia-final a SCMVC venceu por 3-1 a SCM Baião através das penalidades, uma vitória que apurou para a final, onde defrontou a equipa que neste momento é, sem dúvida, das melhores, o Clube de Gaia, como demonstra o próprio resultado: 10-1. A Classificação final ficou assim organizada: 1º Clube de Gaia, 2º SCMVC; 3º SCM Baião e 4º CAT/ CERCIMARANTE. As duas primeiras ficaram apuradas para a próxima Jornada. A equipa da SCMVC está cada vez mais próxima de atingir um dos grandes objetivos para a época desportiva 2018/2019, mas para tal terá que superar e ultrapassar a última jornada para ficar com via aberta para Lisboa (Fase Final do Campeonato Nacional de Futsal).

Jorge Pereira, com a colaboração de Pedro Silva



Uma equipa de elite

Torneio de polybat, em Braga – 10 de maio

No dia 10 de maio realizou-se um torneio de ténis de mesa adaptado. A Francisca e o Eduardo foram a um pavilhão desportivo jogar. Durante a manhã, a Francisca jogou duas vezes e conseguiu ganhar os dois jogos. O Eduardo também jogou duas vezes, mas só ganhou uma vez. À tarde a Francisca conseguiu chegar às meias-finais, mas foi derrotada pela equipa do Boavista. O Eduardo conseguiu chegar aos quartos-de-final. No final, houve a entrega de prémios e todos receberam um diploma de participação. A federação de polybat ofereceu material desportivo desta modalidade para cada Instituição. Foi um dia desportivo muito divertido.

Francisca Morais

“Um Outro Olhar”, em Vila do Conde – 17 de maio

Mais uma vez fomos convidados a participar no espectáculo “Um Outro Olhar”. Ao longo de várias semanas tivemos ensaios com o tema “Perdoa-me Mãe Floresta”. Esta peça de teatro tem como objetivo mostrar a importância da floresta e as suas riquezas. No dia 15 de maio da parte da tarde fomos ao Cineteatro fazer o ensaio geral. Ensaíamos com os microfones, luzes e adereços. No dia 17 de maio por volta das 21h no cineteatro a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde, o MADi e as escolas apresentaram as suas peças de teatro. Com esta experiência aprendemos a importância de preservarmos as nossas FLORESTAS.

Emídio Silva e Afonso Carvalho com a colaboração de Joana Maia



Ensaios da peça: com muita dedicação, treino, união e assertividade, chegamos ao objetivo final, com sucesso!!!!

2º jogos ANDDI - Portugal 2018, Multiatividades, em Viseu - 18 e 19 de maio

Nos dias 18 e 19 de maio de 2019 realizaram-se os segundos jogos ANDDI- Portugal, Ténis de Mesa, Andebol e Ciclismo, em Viseu. A SCMVC participou em duas modalidades. Em Andebol, com o Clube de Gaia, Cercilamas e um jogo extra com (CAID – Santo Tirso). Em Ténis de Mesa, com o Clube de Gaia, Futebol Clube do Porto, CAID – Santo Tirso, Sporting Clube de Portugal, ADM Estrela, APPACDM – Santarém e APPACDM – Viseu. A nossa Instituição foi representada pelos atletas: Nuno A., Manuel C., Jorge F., Pedro M., Joaquim P., Jorge P., Sérgio A. e Rui S. O Nuno A. (2º lugar) e o Jorge F. (6º lugar) foram os atletas que obtiveram as melhores prestações a nível individual na modalidade de Ténis de Mesa. Na modalidade de Andebol a SCMVC demonstrou o motivo pelo qual é uma das melhores equipas na prática da modalidade, contudo exibiu-se no nível I (elite), tendo enfrentado duas das melhores equipas da modalidade. Os resultados obtidos foram negativos. No entanto, demonstrou mais uma vez o seu ecletismo, foram alcançados resultados satisfatórios, sobretudo a nível individual. O atleta Nuno Amorim quando subiu ao pódio para arrecadar a medalha de prata (2º lugar), presenciou-se mais um momento de superação por parte de um atleta que continua a surpreender pelos seus feitos alcançados. Na opinião dos participantes, foi um fim-de-semana diferente, cheio de alegria, competição e amizade!

Nuno Amorim com a colaboração de Pedro Silva.



Manuel Carvalho e um amigo



A foto da praxe :)



O futsal foi umas das atividades realizadas



Pedro Magalhães e um novo amigo



Nuno Amorim e Manuel Carvalho com os amigos



Os nossos jogadores em posição de defesa

Campeonato Regional do Norte - Final, em Ténis de Mesa, em Lousada - 21 de maio

Os atletas da SCMVC - que obtiveram melhores prestações a nível individual na modalidade de Ténis de Mesa, foram: Nuno Amorim (2º lugar) e o Jorge Ferreira (6º lugar). Na modalidade de Andebol a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde – (SCMVC) demonstrou o motivo pelo qual é uma das melhores equipas na prática da modalidade, contudo exibiu-se no nível I (elite), tendo enfrentado duas das melhores equipas da modalidade. Os resultados obtidos foram negativos, a equipa só somou derrotas, eis os resultados: SCMVC 4 Vs Clube de Gaia 11 e SCMVC 4 Vs Cercilamas 13. A classificação final ficou ordenada da seguinte forma: 1º lugar – Clube de Gaia; 2º lugar – Cercilamas e 3º lugar – SCMVC. A SCMVC ainda teve um jogo extra de consolação perante a equipa do CAID – Santo Tirso, desta feita os “vilacondenses” venceram por 8-6. A instituição da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde (SCMVC) demonstrou mais uma vez o seu ecletismo, foram alcançados resultados satisfatórios, sobretudo a nível individual.

Orlindo com a colaboração de Pedro Silva



Os atletas em competição



Os campeões

Campeonato Regional do Norte - Final, em Ténis de Mesa, em Lousada - 21 de maio (cont.)



Os nossos atletas (foto da esquerda) e o nosso vencedor Joaquim Pereira (foto da direita)

Gincana/Circuito rastreio de saúde (Enfermagem, Psicologia, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala, Nutrição, Serviço Social, Acompanhamento Psicossocial e Espiritual, Animação e Educação Física) – 22 de maio

No passado dia 22 de Maio, realizou-se no nosso Centro uma gincana/circuito rastreio de saúde. Criaram-se várias equipas constituídas por utentes e um funcionário para cada equipa para acompanhar os utentes aos pontos do circuito. Passamos pela nossa psicóloga, Dra. Rute, que nos fez uma sessão de relaxamento. Depois fomos à terapeuta da fala, a Terap. Patrícia, que nos mostrou um vídeo sobre como se deve lavar os dentes. A seguir fomos até à enfermeira Conceição que nos avaliou os sinais vitais. Também estivemos com a Terapeuta Ocupacional, a Terap. Dorisa, que nos avaliou a condição física. A nutricionista, Dra. Daniela avaliou o que comemos. A Dra. Fátima fez uma sessão individual onde podíamos conversar sobre nós, o que gostamos e não gostamos na nossa vida e no Centro (psicossocial e espiritual). A Dra. Patrícia (serviço social) falou-nos sobre os direitos e deveres dos utentes. Por último, a Animadora Joana deu-nos vários desenhos com direitos e deveres. Cada um de nós, tinha de escolher um, pintá-lo e decorá-lo para depois se colocar num quadro dos direitos e deveres dos utentes. Foi um dia diferente, onde aprendemos coisas importantes para a nossa vida.

Emília Coelho com colaboração de Joana Maia

Campeonato Regional Norte Parahoquei, em Felgueiras - 23 de maio

No passado dia 23 de Maio de 2019 realizou-se um campeonato Regional do Norte de Parahoquei na zona desportiva em Felgueiras. Nesta competição participaram cerca de 50 atletas de várias Instituições. Esta iniciativa foi promovida pela ANDDI Portugal e a Associação Portuguesa de Parahoquei e foi mais uma "stickada" no preconceito e discriminação. A SCMVC arrecadou 3 vitórias e 1 derrota num total de 4 jogos. Os resultados obtidos foram os seguintes: em 1º lugar o Clube de Gaia, no 2º lugar a SCMVC, em 3º lugar a Fundação AJ Gomes Cunha, em 4º lugar a APPACDM de Valpaços e em 5º Lugar a CERCIFEL.

Nuno Amorim



Uauu grande organização e concentração dos atletas, parabéns ;)

Assistência à peça de teatro "auto e para o baile" pelos Camaleões D'Alma, no CARPD - 25 de maio



Foi um espetáculo recebido com muito entusiasmo pelos nossos utentes!!

21ª Taça Nacional de Ciclismo ANDDI 2019 – "Circuito Terras da Anadia", no dia 04 de Junho,

A SCMVC participou na 21ª Taça Nacional de Ciclismo ANDDI 2019 – "Circuito Terras da Anadia", no dia 04 de Junho, com os seguintes atletas: Manuel C. Nuno A. e André Oliveira. Analisando globalmente e individualmente as prestações dos atletas da SCMVC, podemos considerar como positivas as três prestações, apesar de nenhum deles ter alcançado o pódio; o atleta Nuno A. obteve um honroso 4º lugar, o atleta André O. o 5º lugar e o atleta Manuel C. alcançou o 7º lugar na classificação geral. Os três atletas participaram na prova de 10km, na competição de desenvolvimento masculino. A nossa instituição atingiu um bom feito coletivo ao ter alcançado o terceiro lugar (11 pontos), porém ficou a faltar o arrecadar de um dos três primeiros lugares no pódio a título individual para poder alcançar o "ouro" a nível coletivo.

Vera Silva com a colaboração de Pedro Silva

Torneio de entidades 2019, em Futsal, em Vila do Conde - 07 e 08 de junho

Entre os dias 7 e 8 de junho decorreu no pavilhão de desportos municipal de Vila do Conde o XVIII de Futsal onde participaram várias instituições desta cidade como a SCMVC, PSP, CMVC, Bombeiros Voluntários, Centro Hospitalar, GNR e Cooperativa Agrícola. Esta competição tem regulamentos próprios, como o tempo de jogo (20m por cada jogo). Os participantes são os colaboradores das instituições acima referidas. Todos se entregam com empenho e esforço pelas suas equipas, mas o que sobressai é a atitude desportiva dos jogadores. A SCMVC teve os seguintes resultados: SCMVC- 4 /PSP -1; CMVC-3/SCMVC-2; SCMVC- 2/ Bombeiros -0; SCMVC-6/ CHPVVC – 0; GNR -3/ SCMVC-0; Cooperativa Agrícola -1/ SCMVC-0. A SCMVC, no total, somou três vitórias e três derrotas e na classificação final ficou em 4º lugar, sendo o vencedor desta competição a CMVC. Para finalizar uma palavra para todos os participantes deste torneio, onde o mais importante foi a confraternização e o convívio entre eles.

Jorge Pereira

Final do Campeonato Regional do Norte - 1ª Divisão, de Andebol, em Fafe - 21 de junho

No dia 21 de junho realizou a fase final do campeonato regional Norte – Andebol 5x5 em Creixomil – Guimarães. A nossa instituição participou juntamente com o Clube de Gaia, Cava – Vieira do Minho e Clube CERCIFAF. No 1º Jogo, a SCMVC defrontou a CERCIFAF, tendo perdido por 4-0. No 2º Jogo, a nossa equipa voltou a sair derrotada, desta feita perante a equipa do Cava – Vieira do Minho por 8-9. A classificação final relativa à fase final da 1ª divisão do campeonato regional norte – Andebol 5x5, ficou ordenada da seguinte forma: 1º lugar – Clube de Gaia; 2º lugar – Clube CERCIFAF; 3º lugar – CAVA – Vieira e 4º lugar – SCMVC.

Momento do dia:

Os atletas da SCMVC aquando da entrega de prémios estavam tristes e desanimados, porém o atleta Sérgio Areias foi humilde perante todo o grupo: "hoje estive muito mal, peço desculpa a todos!".

Alexandre Pereira, com a colaboração de Pedro Silva



Estes profissionais são um grupo espetacular ;)



Companheirismo acima de tudo ;)

Festa de São João no Centro - 21 de junho

No dia 21 de Junho festejamos o S. João no nosso Centro. De manhã dançamos ao som de músicas divertidas e muito alegres, a tarde foi fantástica com o concurso de quadras alusivas ao santo padroeiro, com direito a prémios e tudo. O nosso jardim parecia um arraial, com mesas, mantas no chão, com almofadas todas coloridas, tudo decorado a rigor, música e as nossas marchas e o nosso rancho abrilhantaram o dia. Viva o S. João!

Francisca Morais com colaboração da Paula Pereira

Festa de São João, em Vila do Conde - 24 de junho

No dia 23 para 24 realizou-se a Festa de S. João. Na noite do dia 23 saíram as marchas luminosas dos Ranchos do Monte e da Praça que coloriram a cidade com a sua beleza. Eu e a minha irmã participamos na festa e gostamos muito. Fomos para junto do Rio Ave para assistir à sessão de fogo-de-artifício e lançar um balão de S. João, brincamos com os martelos e alhos-porros. No dia 24, dia do padroeiro de Vila do Conde, saiu a majestosa procissão de S. João e já a terminar o dia a tradicional ida à praia com os ranchos, cada um com os seus apoiantes.

João Paulo Silva

Dia Olímpico: "Olimpiadas Touguilândia 2019" - 26 de junho

O professor Pedro Silva com o auxílio da colaboradora Elisabete Fonseca, da Animadora Joana Furtado e da estagiária Joana Maia, selecionou um conjunto de jogos lúdicos e recreativos diversificados, com predominância de situações essencialmente coletivas. Inicialmente, estava prevista a realização da atividade no exterior contudo, devido ao estado tempo, houve necessidade de fazer a atividade no interior do Centro. Foram formadas várias equipas com utentes do CARPD e a estagiária Joana Maia encaminhou uma equipa de cada vez até ao ginásio, onde o Professor Pedro colocou em prática os jogos planeados.

Os jogos que foram realizados em sistema de circuito (estações), foram os seguintes: jogo de polybat; jogo de corfbol; jogo da "jenga"; jogo do "tiro às latas"; jogo de Bowling; jogo de bowling; jogo do "arremesso do balão de água"; jogo da "malha" e jogo dos "sacos". De destacar, que participaram todos os utentes que manifestaram interesse em participar neste evento desportivo, mesmo os utentes com mobilidade reduzida participaram ativamente nas atividades propostas, tendo sido feitas adaptações e ajustes para o efeito.

A adesão por parte dos utentes não foi total, mas a maioria dos utentes demonstraram e manifestaram interesse em participar na atividade e fizeram-no com gosto, satisfação e prazer.

Orlindo Sousa com a colaboração de Pedro Silva



Andrea Pelayo super feliz com a atividade

O momento do dia: o utente Orlindo S. ao ver que encestou muitos cestos na modalidade de Corfbol, disse o seguinte: "como sou alto, fica mais fácil para mim, atiro a bola do 3º andar". Esta afirmação do Orlindo, demonstra bem a boa disposição que imperou ao logo de toda a atividade.



Orlindo Sousa e José Manuel



José Manuel e Cândida Manuela



Bia Santos e António Bontempo



Duarte Pereira



João P. Silva



Manuel Carvalho, Vera Silva e Miguel Araújo

VIII edição da atividade "Todos por uma causa", em Guimarães - 27 de junho

No dia 27 de Junho, no Pavilhão Multiusos de Guimarães realizou-se uma atividade destinada a várias instituições, denominada Jogos sem fronteiras, jogos sem diferenças. A nossa Instituição participou em várias atividades: jogamos à "Cabra Cega", às estafetas, aos insufláveis, construímos puzzles, pescamos, conduzimos carrinhos, participamos numa batalha de bolas e separamos lixo. Foi uma manhã bem divertida e preenchida. Almoçamos ao ar livre, com uma refeição oferecida pela organização. Durante a tarde, experimentamos outras atividades e terminamos esta experiência com o jogo do "touro mecânico". Foi muito divertido ver os utentes a equilibrarem-se em cima do touro. Foi um dia diferente e muito alegre!

Emília coelho com a colaboração de Joana Maia



Duarte Pereira e Emília Coelho



Daniela Santos e Ana Silva



O grupo no fim dos desafios

Apresentação da peça "Perdoa-me, Mãe Floresta"

O nosso Centro foi novamente convidado pelo diretor do Grande Colégio para reproduzir a peça "Perdoa-me, mãe Floresta". Este convite veio ao encontro da nossa participação no "Um Outro Olhar", que se realizou no Teatro Municipal no dia 18 de Maio, no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. O objetivo desta peça é mostrar a todas as crianças e educadoras a importância da prevenção das nossas florestas. Todos os anos, o nosso lindo Portugal tem sido fustigado com vários incêndios florestais, onde podemos ver o poder do fogo e do que ele é capaz de fazer ao destruir milhares de hectares de florestas e vidas humanas.

Emídio Silva e Afonso Carvalho



Como amantes da Natureza que somos, na peça transmitimos uma mensagem de sensibilização sobre os cuidados a ter com a Mãe Floresta



Festa de São Pedro, na Póvoa de Varzim - 29 de junho

As festas de S. Pedro são celebradas a 28 e 29 de Junho na Póvoa de Varzim. Na noite do dia 28, os poveiros saem à rua, assam as suas sardinhas à porta das suas casas e fazem a festa entre familiares e amigos dançando, cantando, comendo e bebendo até de manhã. Ao mesmo tempo, as rusgas de cada bairro desfilam pela cidade, cheias de orgulho por vestirem as suas cores garridas e com os seus arcos luminosos dançam marchas maravilhosas. No dia 29, ao final da tarde, sai à rua a majestosa procissão em honra dos três Santos Populares. Ultimamente, as festividades prolongam-se durante uma semana e terminam com ida ao estádio do Varzim para se ver as rusgas a dançar. Durante este espetáculo, os adeptos de cada bairro apoiam o seu favorito cantando e aplaudindo, existindo sempre uma rivalidade saudável entre bairros.

No fim da noite, e para terminara em grande, existem um espetáculo de fogo-de-artifício acompanhado de música que dura cerca de 20 minutos. Esta é a festa mais esperada do ano, onde vibram as tradições e os bairrismos.

Vera Silva com a colaboração de Sara Alexandre

Torneio de Andebol 5, "Garcicup 2019", Em Estarreja - 29 de junho

No dia 29 de junho de 2019 realizou-se em Estarreja, no Pavilhão de Veios, o "Andebol 5x5". A equipa do CARPD, no 1º jogo, defrontou a equipa CEERIAL/Cestir tendo ganho o jogo por 15- 3 e os vilacondenses com essa vitória alcançou imediatamente um lugar na finalíssima. Já na final, a equipa do CARPD defrontou a equipa da seleção Nacional Portuguesa Feminina de Andebol, tendo ganho por 4/3 num jogo bem disputado e equilibrado. Assim, a classificação ficou ordenada da seguinte forma: em 1º lugar o CARPD de Touguinha, em 2º lugar a seleção nacional e em 3º lugar a CEERIAL/Cestir de Alcobaça. O momento do dia foi quando o atleta Manuel Carvalho marcou o golo da vitória com um remate de meia distância. No final do jogo, os colegas deram-lhe um grande abraço.

Nuno Amorim

Mais umas receitas maravilhosas e fresquinhas, para deleite dos nossos leitores e para os dias de calor que se avizinham. Parabéns à nossa Chefe Francisca Morais pela escolha :) ...

Taça de Açai com Iogurte, Fruta e Granola

Ingredientes:

- 1 Bola de Açai (disponível nos supermercados na secção dos congelados)
- 1 Iogurte natural ou 1 Iogurte grego natural
- Fruta fresca a gosto (cortada em pedaços)
- 2 C. sopa de granola ou de cereais (da sua preferência)
- Sementes (se gostar)
- Mel ou Xarope de Agave (se gostar)

Preparação:

Retirar do congelador o pote de Açai, 15 minutos antes da montagem da taça. Cortar as frutas em fatias finas ou em pedaços e reservar. Numa taça larga colocar o iogurte, as frutas e a granola. Por cima, colocar uma bola de açai. Se gostar, espalhar por cima do preparado anterior algumas sementes e regar com mel ou xarope de agave.

<https://suaspromos.pt/el-corte-ingles-promocoos/folheto-10501-1>



Canelones Rápidos

Ingredientes (4 pessoas):

- 250g Canelones
- 250g de Fatias de fiambre
- 250g de Fatias de queijo
- 40g de Farinha maisena
- 1 Lata pequena de cogumelos laminados ou cogumelos frescos laminados
- 7dl de Leite
- 50g de manteiga
- Noz-moscada q.b.
- Sal e pimenta q.b.



Preparação:

Aquecer o forno a 180 graus. Escaldar os canelones em água a ferver, depois retirar e reservar. Secar bem todos os canelones. Enrolar cada fatia de queijo numa fatia de fiambre e colocar no interior dos canelones, reservar. Levar um tacho ao lume, colocar a manteiga e deixar derreter. Juntar a farinha maisena, mexendo bem até ficar num tom acastanhado. Ferver o leite e juntar, em fio, ao preparado anterior, mexendo sempre. Retificar os temperos, mexer mais um pouco e retirar do lume. Verter metade do molho num recipiente de ir ao forno, por cima colocar os cogumelos, previamente lavados e escorridos, depois os canelones e por cima regar com o restante creme. Levar ao forno até ficar douradinho. Retirar do forno e servir decorado a gosto.

<https://www.teleculinaria.pt/receitas/canelones-rapidos/>

Salada Tradicional Grega

Ingredientes (6 pessoas):

- 3 Tomates grandes e maduros (ou 10 pequenos)
- 2 Pepinos
- 1 Alface
- 1 Cebola roxa
- 150g de Queijo Feta
- 4 C. (sopa) de azeite
- 1C. (sopa) de orégãos
- 50g de Azeitonas pretas sem caroço
- Sal e pimenta (a gosto)



Preparação:

Cortar os tomates em cubos pequenos. Fiar o pepino e a cebola bem fininhos. Temperar tudo com sal e deixar descansar um pouco para o tomate e o pepino perderem uma parte da sua água. Lavar bem a alface, secar e cortar a gosto. Depois, colocar os ingredientes anteriores numa saladeira grande e regar com o azeite. Colocar os orégãos e um pouco de pimenta, mexer para misturar os sabores. Por fim, acrescentar as azeitonas e o queijo Feta aos cubinhos.

<https://www.iguaria.com/entrada/salada/salada-grega/>

Espetadas de Melancia e Gelado

Ingredientes:

- 2 Folhas de gelatina vermelha
- 2 dl de nata
- 0,5 dl de sumo de melancia
- 1 dl de leite condensado
- 200 g de melancia
- 50 g de chocolate (em tablete)

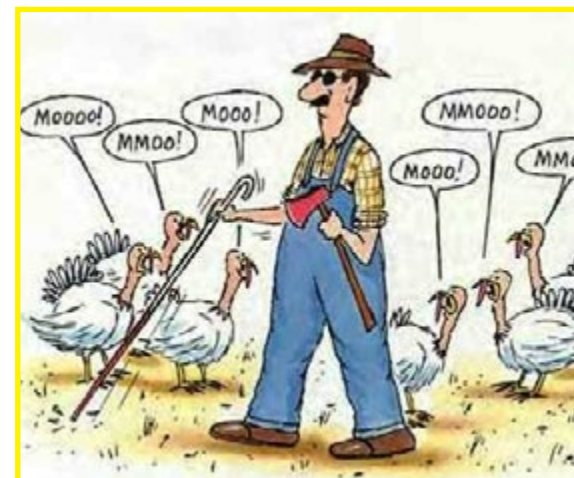
Modo de preparação:

Demolhar as gelatinas em água fria e escorrer. Bater as natas e aquecer o sumo de melancia. Incorporar a gelatina escorrida e envolver tudo com as natas e o leite condensado. Verter o preparado num recipiente retangular e levar ao congelador para solidificar. Entretanto, fazer as bolas de melancia com uma colher parisense. Cortar o gelado em quadrados e fazer as espetadas, internando-as com a fruta. De seguida, derreter o chocolate em banho-maria e verter sobre as espetadas. Servir de imediato.

<https://www.cozinhassemstress.pt/cozinhar/receitas/espetadas-de-melancia-e-gelado/>



Rir para descontrair :D



AO DISCUTIR COM UMA MULHER: OU ELA ESTÁ CERTA OU VOCÊ ESTÁ ERRADO...

TENHO TANTAS DÍVIDAS, QUE SE CHAMAR À MINHA MULHER DE "MEU BEM", O BANCO LEVA!!!

ONTEM VI UM HOMEM NUM CAFÉ... SEM COMPUTADOR... SEM TABLET... SEM TELEMÓVEL... SÓ ALI A TOMAR CAFÉ... TIPO PSICOPATA.

PROVÉRBIOS CHINÊS: CÃO QUE LADRA TÁ CRU! ;) ;) ;)



ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - JULHO

- 02 Apanha de Mirtilos, em Penafiel
 03 “Dia do Peregrino”, ao Santuário Nossa Senhor da Saúde (Laúndos)
 06 24ª Aniversário da Inauguração do Centro Convívio com as Famílias:
 14h00: Bonga e Juliana: danças de Semba e Afrohouse
 14h30: Bino Ribeiro (Guitarra, Voz e Harmónica) Milton Guedes (Saxofone)
 15h15: Grupo “PauTezzo”
 16h00: Reunião com as Famílias
 16h30: Lanche – Convívio
 09 Passeio Final do Grupo do Rancho
 11 Passeio Final da Catequese, a Fátima
 15 Passeio Final Grupo “Arte Viva”
 16 Ação de Rua no âmbito do projeto “Lixo com Vida”
 Recolha de lixo nas praias da Comunidade
 18 11h00: Eucaristia no Centro
 19 III Encontro Interinstitucional GNR, em Ferreiro
 19 (20) Dia Internacional da Amizade (Atividades)
 Convívio de Colaboradores (20h00)
 23 Passeio Final das Turmas da Escola
 24 Passeio Final do Grupo da Piscina
 26 e 27 Campo de Férias 2019 – Comunidade Fé e Luz, com a participação dos elementos do nosso Centro que pertencem ao grupo
 31 Passeio Final Grupo de Boccia
 31 Encerramento das Atividades de C.A.O.

ANIVERSÁRIOS

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| Dia 02 – Conceição Castro | Dia 16 – Joaquim Silva (SAD) |
| Dia 05 – Marta Mendes | Dia 19 – Glória Veiga |
| Dia 07 – Gisela Castro | Dia 20 – Patrícia Alexandra |
| Dia 07 – Pedro Magalhães | Dia 22 – Emídio Silva |
| Dia 07 – Susana Rocha | Dia 22 – Lúcia Nogueira |
| Dia 08 – Emília Magalhães | Dia 24 – Manuel Lopes (SAD) |
| Dia 12 – Manuel Peniche (SAD) | Dia 28 – José Maria Rigor |
| Dia 13 – Maria Manuel | Dia 28 – Caroline Silva |
| Dia 14 – Emília Coelho | Dia 29 – Bina Santos |
| Dia 15 – Elisa Castro | Dia 29 – Magda Cunha |

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - SETEMBRO

- 02 Abertura das atividades do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO)
 05 15h00: Visita à Exposição de Bilros da Misericórdia ao Centro Interpretativo de Memória (CIM)
 09 Aniversário do Sr. Provedor
 16h00: Lanche com o Sr. Provedor
 12 11h00: Eucaristia no Centro
 12 a 15 16ª Feira de Atividades Agrícolas – Portugal Rural, em Vila do Conde
 13 14h00: Festa de Abertura do CAO: “A tua cara não me é estranha”
 14 Torneio de Abertura “Memorial Prof. João Pardal”, em Ténis de Mesa, em Vila Nova de Gaia
 15 Participação no encontro mensal do “Movimento Fé e Luz”
 19 Participação no V Fórum da Segurança
 “O futuro do trabalho”, na Quinta de Touguinhó
 21 Campeonato de Portugal Provas de desenvolvimento Circuito “CERCIAA em movimento, em Ciclismo, em Águeda
 23 Início do Outono
 24 e 25 Acampamento no Parque Aventura de Azurara
 Jogos
 Aventuras sem fim
 27,28,29 Participação na 10ª Feira Social de Vila do Conde
 Animação de Atelier

ANIVERSÁRIOS

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Dia 01 – Preciosa Barbosa | Dia 16 – Miguel Araújo |
| Dia 02 – Laura Lopes | Dia 18 – Luís Simas |
| Dia 02 – José Manuel Campos | Dia 18 – José Luís |
| Dia 04 – André Azevedo | Dia 23 – Ermelinda Paulo |
| Dia 05 – Maria Alice Silva | Dia 24 – Eugénia Monteiro |
| Dia 05 – Isabel Arteiro | Dia 27 – Paulo Carvalho |
| Dia 05 – Elisabete Gomes | Dia 27 – Virgínia Cabreira |
| Dia 09 – Sr. Provedor | Dia 27 – Albina Fernandes (SAD) |
| Dia 10 – Delfim Ferreira (SAD) | Dia 28 – Regina Ramos |
| Dia 11 – Alexandra Oliveira | Dia 28 – Nuno Amorim |
| Dia 12 – Ilídia Araújo | Dia 29 – António Sampaio |
| Dia 13 – Fátima Marques | |

ATIVIDADES E ANIVERSÁRIOS - AGOSTO

- 06 Passeio ao Parque de Merendas de Gondifelos
 07 Passeio Final da Equipa do Jornal Tinta Fresca: Guimarães – Parque da Cidade
 07 14h30: Massagens Terapêuticas
 09 a 16 Torneio de Dominó e Torneio de Polybat para Utentes
 13 Passeio Final dos Grupos de Dança: Jardins do Palácio de Cristal (Porto)
 14 Atividades no Ginásio “NAGIM” e Atividades na areia: Rugby, Futebol, Rugby e Jogos Lúdicos
 14 14h30: Aula de “Qi Gong”
 16 14h00: Aula de Treino Funcional (melhoria de condição física)
 16 Dia da Culinária (aprender a fazer uma pizza)
 16 a 21 Participação no espetáculo “Um Porto para o Mundo” (Cais de Vila do Conde)
 19 a 23 Torneio de Boccia para Utentes
 20 Caminhada na costa pelos passadiços de Santo André
 21 Piscina ao ar livre de água salgada: Clube Desportivo da Póvoa
 21 14h30: Massagens Terapêuticas
 22 Direitos e Deveres dos utentes: atividade
 22 Passeio das Equipas da Copa e da Cozinha
 23 Jogo de Futebol entre Utentes e Colaboradores da tarde

ANIVERSÁRIOS

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| Dia 01 – Pedro Silva | Dia 11 – Ana Cordeiro |
| Dia 03 – Vítor Reis | Dia 12 – Cláudia Peralta |
| Dia 05 – Manuel Carvalho | Dia 16 – Adelino Silva (SAD) |
| Dia 05 – Maria da Saúde | Dia 18 – Armando Correia |
| Dia 07 – Celeste Cerqueira | Dia 19 – Elisabete Pinho |
| Dia 07 – Olívia Fortunato | Dia 19 – Daniel Coelho |
| Dia 09 – Ana Baptista (SAD) | Dia 24 – Fernanda Silva |
| Dia 10 – Edmundo Costa | Dia 24 – Albina Pereira |
| Dia 11 – José Lamas | Dia 24 – Fátima Silva |
| Dia 11 – Daniela Santos | Dia 27 – Pedro José |
| Dia 11 – Sónia Rocha | Dia 28 – Carlos Silva |