



DEZEMBRO 2010

participAR

CEERDL • SAÚDE MENTAL  
RETRATOS DE VIDA • VOZ  
FAMILIAR • CONTOS • CIDADANIA  
PENSAMENTOS • PASSATEMPOS

01

*Uma Nova Imagem, a Dedicção de Sempre...*



centro de educação especial  
**Rainha D. Leonor**

**Olhar a diferença com Igualdade**

**Missão** Prestar serviços que promovam a qualidade de vida de grupos vulneráveis e suas famílias e que possibilitem as condições de acesso aos seus direitos de cidadãos, em igualdade de oportunidades.

**Visão** Participar activamente na construção de uma sociedade que olha a diferença com igualdade, visando a qualidade de vida e a integração social.

## **FICHA TÉCNICA**

---

**Título:** Revista ParticiPAR

**Autoria:**

Equipa do Fórum-Ocupacional  
(Colaboradores e Utilizadores)

**Design:** Susanne da Silva

**Imagens:**

**1ª edição,** Caldas da Rainha,  
Dezembro de 2010

**Centro de Educação Especial  
Rainha Dona Leonor**

Rua Dinant - Cidade Nova

2500-325 Caldas da Rainha

Telefone: 262 840050

Fax: 262 840059

Email: forum.ceerdl@gmail.com

**Impressão e Acabamento:**

GTO 2000

**Tiragem:** 1000 exemplares

Distribuição Gratuita

ISBN

Depósito Legal nº

Eis a **1ª edição da revista ParticiPAR** – uma revista de todos, para todos.

De todos, porque nela participaram todas as pessoas ligadas ao Fórum Sócio-Ocupacional do CEERDL – utilizadores, familiares, colaboradores e a quem, desde já, muito agradecemos.

Para todos, porque pretende ser uma revista aberta à comunidade.

O Fórum Sócio-Ocupacional do CEERDL iniciou funcionamento em Dezembro de 2009, graças ao esforço de inúmeras pessoas que trabalham na área da Saúde Mental e que constituem esta parceria.<sup>1</sup>

- Tem como objectivos gerais contribuir para o aumento de competências pessoais, familiares e sócio-profissionais de pessoas com diagnóstico de doença mental, promovendo melhorias no seu ajustamento psicoemocional e relacional, sócio-familiar e das capacidades físicas e funcionais;
- Visa ainda a diminuição de recaídas e consequentes internamentos psiquiátricos; aumento do envolvimento parental/familiar no processo de reabilitação psicossocial;
- Procura promover a aceitação social da pessoas acompanhadas, nomeadamente, através da redução do estigma e auto-estigma associados à doença, seu significado e vivência.

Porque **a Pessoa** a quem é atribuído um diagnóstico **não é o diagnóstico!**

Porque importa desconstruir estereótipos e preconceitos que conduzem a comportamentos de discriminação face às pessoas com problemas de saúde mental e às pessoas com deficiência, impedindo-as de se sentirem cidadãos plenos de direitos e capazes de exercer os seus deveres;

Por esse motivo, a revista “ParticiPAR”, pretende ser:

- uma revista do **Clube do Cliente** - um espaço de participação constituído por todos os clientes do CEERDL que desejarem colaborar.
- uma oportunidade de participação de todos independentemente da sua condição.
- um espaço de partilha e diálogo.

**Gostaríamos, nesta primeira edição, de deixar uma mensagem de esperança a todos aqueles que se sentem afectados por uma doença mental ou qualquer tipo de deficiência/incapacidade e seus familiares:**

### **a Reabilitação Psicossocial é um Caminho**

... ou um lugar, que desejamos  
como tantos outros;

Feito de pequenos e grandes passos,  
medos e forças,  
avanços e recúos...  
um caminho, ou um lugar,

### **de procura de (um novo) sentido para a Vida**

<sup>1</sup> O Fórum Sócio-Ocupacional resulta de um acordo de cooperação entre o Instituto de Segurança Social, IP/Centro Distrital de Leiria, o Centro Hospitalar Oeste Norte através do Serviço de Psiquiatria de Ligação, o Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte, a Câmara Municipal das Caldas da Rainha e o Centro de Educação Especial Rainha D. Leonor.



# DEZEMBRO 2010

PÁG.

## RETRATOS DE VIDA

A minha caminhada  
Auto-biografia 06 - 09

## CEERDL

O fórum sócio-ocupacional e a transição  
para unidade sócio-ocupacional 10 - 13

## VOZ FAMILIAR

Testemunho de uma mãe 14 - 15

## SAÚDE MENTAL

Recovery  
Depois da Tempestade... 16 - 19

## CONTOS

O Velho do Monte 20 - 21

## CIDADANIA

Reciclagem 22 - 26

## PASSATEMPOS

Palavras Cruzadas 27

## PENSAMENTOS

Reflexões e frases soltas 28 - 29





# *a minha* **Caminhada**

por M.C.

**Cheguei ao Centro\* completamente perdida. Jogada entre imagens ilusórias e a realidade. Trancada dentro de mim mesma.**

Desorientada e sem direcção. Gradualmente fui recebendo o apoio necessário à minha reabilitação. Fui descortinando as ideias feitas sobre mim mesma, batalhando dia a dia pela sanidade mental.

O tempo era um vazio assustador que não sabia bem como preencher. E quando não sabemos como seguir em frente nem queremos voltar atrás, torna-se complicado escolher uma direcção quando o medo de avançar é o nosso maior aliado.

Nesse limbo de indecisão encontrei o apoio das actividades do centro, primeiro com o curso de Cidadania e Participação e actualmente com o Fórum Sócio-Ocupacional.

**Agora os meus dias são preenchidos com actividades ocupacionais e de reabilitação que me motivam a andar em frente.**

... um refúgio onde me sinto segura e apoiada, já não fico trancada em casa sem saber o que fazer, tenho o meu porto seguro onde me encontro e me sinto bem.

\*Centro de Educação Especial Rainha Dona Leonor

# *auto-* **Biografia**

por A.T.R

## **Tenho 21 anos e tenho uma doença mental associada a défice intelectual.**

Os primeiros sinais surgiram aos 18 meses. Mas aos 12 meses comecei por dizer “pai e mãe” como qualquer outra criança, para depois deixar de falar. Os médicos disseram aos meus pais que era um atraso global do desenvolvimento.

**Pelos meus 13 anos tive uma depressão,** e um ano mais tarde voltei a ter o mesmo problema. Um dos sintomas que mais me afectou foi a agitação psicomotora, que se define como actividade motora excessiva associada à ansiedade. Pode traduzir-se na dificuldade em ficarmos sentados ou quietos no mesmo lugar. A agitação psicomotora pode ser a manifestação de uma alteração do estado mental e os seus sintomas podem ser tratados com acompanhamento psicológico e ajuda médica. Para o tratamento pode ser necessária uma certa dose de medicação, por vezes reforçada quando não são atingidos os resultados esperados.

**No que toca à minha medicação, ajuda a manter-me controlado.** Ao início a minha medicação era exagerada em relação à minha necessidade e deixava-me sonolento e desligado; deixava-me até a dormir nas aulas. Foi sendo adaptada até ser a mais indicada para mim: Nem muito, nem pouco. No entanto, nas alturas em que falhava a medicação ou quando ela estava desajustada, descontrolava-me mais, isto é, ficava mais agitado. A minha necessidade de medicação surgiu precisamente com a necessidade de controlar os meus



## RETRATOS DE VIDA



horários de sono e descanso, que estavam completamente alterados, o que me deixava de rastos.

Estudei até ao 9º ano no ensino especial e consegui alcançar todos os meus objectivos. **Neste momento frequento o Fórum Sócio- Ocupacional no Centro de Educação Especial Rainha Dona Leonor e estou adorar.** Estou a aprender informática mas não só, também estamos a aprender restauro de mobiliário, expressão plástica, artesanato urbano, etc... O que gosto mais é de frequentar as actividades físicas e do drama criativo. Gosto da maneira como os monitores me ajudam, quando tenho algum problema eles estão sempre lá para me ajudar a fazer as coisas que não consigo fazer sozinho.

**No meu dia-a-dia gosto de frequentar a internet, nomeadamente o facebook,** ao qual aderi recentemente, tanto para manter contacto com amigos que já tenho, como para fazer novos amigos, porque eu gosto de pessoas.

**Espero no futuro arranjar um emprego** em qualquer área, de modo a conseguir tirar a carta de condução. E é este o meu grande objectivo para já, depois daí continuar a educar-me e valorizar-me, porque o futuro é uma incógnita e mais vale estarmos preparados.



# O Fórum

## Sócio-Ocupacional

e a transição para **Unidade Sócio-Ocupacional**

**Provavelmente muitos de vós poderão interrogar-se quanto ao significado da palavra Fórum.**

Caso nos disponhamos a procurar a origem da palavra **Fórum**, verificamos que esta deriva do latim e remota ao tempo do Império Romano, do qual o território hoje conhecido como Portugal fazia na altura parte. Nesta época o **Fórum** designava a zona central das localidades de alguma importância, zona essa onde estavam situados os edifícios administrativos e judiciais, para além dos principais estabelecimentos de comércio. Era este o nome dado pelos romanos à praça principal da cidade, sendo aqui o centro político, religioso, económico e social da mesma. A tradição romana provinha da tradição, mais antiga, das cidades-estado da Grécia que tomavam o nome de agora. O **Fórum** era assim o local de troca de produtos e ideias, um sítio privilegiado onde todos os cidadãos da cidade, os estrangeiros e até mesmo, em certas situações os escravos podiam expressar as suas opiniões e sentimentos. Em suma, consistia num espaço nobre de exercício do direito de cidadania.

Na actualidade e com o advento das novas tecnologias, o significado da palavra foi-se alargando. Deste modo, surgiram termos como “Fórum de discussão” que constitui uma ferramenta para páginas da

Internet, que tem como finalidade promover debates de ideias através de mensagens publicadas sobre uma determinado tema. Estes espaços podem ser de dois tipos: o **Fórum público e o fórum privado**, sendo o primeiro mais direccionado para as empresas e instituições que disponibilizando espaços para discussão sobre os mais variados tópicos e de interesses variados, sem limite de tempo ou de acesso; já nos privados o acesso é restrito e o tempo determinado, assim como os temas previamente definidos.

Relativamente ao **Fórum Sócio-Ocupacional do CEERDL**, **este enquadra-se no âmbito dos serviços de reabilitação psicossocial, de base comunitária, e constitui-se como um serviço de pequena dimensão destinado a pessoas com problemas psíquicos de carácter transitório ou permanente e que tem como objectivo a reinserção sócio-profissional e/ou familiar, bem como a integração em emprego protegido ou formação.**

(Despacho-Conjunto nº407/98 de 18 de Junho).<sup>1</sup>

Deste modo, pretende-se que este seja não só um espaço de convívio, mas também e principalmente um contexto onde, através da frequência de ateliers, se proporcionem actividades de ocupação com significado, procurando simultaneamente uma progressiva participação comunitária, num caminho que pretendemos que caminhe para a aceitação das pessoas com problemas de saúde mental.

## O que é o Fórum para mim?...

- “O Fórum para mim é um local onde me sinto realizada, onde me sinto bem, e no qual fiz **novas amizades.**”
- “O Fórum é **bom para mim**, gosto muito dos meus colegas, dos monitores e dos técnicos que me acompanham.”
- “O Fórum é um **local de convívio** onde me sinto bem comigo e com os outros.”
- “O Fórum para mim é um espaço de **liberdade.**”
- “O Fórum foi uma porta que se abriu de bem-estar e alegria onde eu **respeito e sou respeitado** e aprendi a fazer amizades.”
- “O Fórum é um espaço onde aprendi a conviver com colegas, formadores e técnicos e fiz **novas amizades.**”
- “O Fórum é um espaço onde posso ser igual a mim mesmo, onde me respeitam e **encontro paz.**”
- “O Fórum é um Oásis onde bebo água que me permite **continuar o caminho** pelo dia fora.”

Testemunhos dos Clientes sobre o Fórum Sócio-ocupacional

1. Despacho-Conjunto nº 407/98. Diário da República, 2ª série, nº 148, 28 de Junho de 1996



# CEERDL



Actualmente, no seguimento da criação de estruturas multidisciplinares de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental o **Fórum Sócio-Ocupacional** irá assumir a **nova designação de Unidade Sócio-Ocupacional**.

Estas unidades, tal como estabelecido no Decreto-Lei nº8/2010, **são espaços localizados na comunidade que se destinam a pessoas com grau de incapacidade psicossocial moderado e reduzido, que se encontrem clinicamente estabilizadas, que apresentem disfuncionalidades no domínio relacional, ocupacional e de integração social. O objectivo último destas unidades é a promoção da autonomia, a estabilidade emocional e a participação social com vista à integração social, familiar e profissional.**<sup>2</sup>

## Ateliers

Letras e Escrita Criativa

Informática

Psicomotricidade

Expressão Plástica e Restauro

Desenvolvimento Pessoal e Social

Reabilitação Cognitiva

Banco do Tempo

Movimento e Drama Criativo

Actividade Física

**“O Fórum é um Oásis onde bebo água que me permite continuar o caminho pelo dia fora..”**

<sup>2</sup>. Decreto-Lei nº8/2010. Diário da República, 1ª série, nº19, 28 de Janeiro de 2010





## *Testemunho* de uma mãe

por M.E.F

**Sou mãe de um jovem com Esquizofrenia que frequenta o Fórum Sócio-Ocupacional desde Janeiro deste ano. O Nuno começou a frequentar o Fórum apenas durante o período da manhã, mas com o tempo e com a minha motivação e persistência e a ajuda dos Técnicos passou a vir também às tardes.**

O meu filho passou por uma fase de grande isolamento, em que, durante oito anos esteve fechado em casa. Para mim foram tempos muito difíceis, pois o meu filho só saía de casa na minha companhia, e dependia muito de mim, tornando-se muito desgastante conciliar o trabalho com todo o apoio que tinha de lhe dar.

Eu, em termos pessoais, posso dizer que os primeiros tempos da doença foram de uma grande revolta, de me perguntar muitas vezes a mim própria o porquê. **Porquê comigo??** Foi muito difícil, e foi um período de uma sobrecarga muito grande... Reconheço que me tornei uma pessoa mais triste e stressada... Assumo que em certos momentos senti alguma vergonha, mas nunca desisti de sair e estar com o meu filho em público, pois considero que as pessoas não podem nem devem esconder-se, mesmo quando são alvo de discriminação.

Hoje em dia **já consigo lidar muito melhor com a situação**, pois não desisti, lutei e procurei sempre fazer o melhor. Acreditei sempre que podia fazer mais alguma coisa pelo meu filho, e tanto é que o Nuno hoje está bastante melhor.

**Actualmente noto uma grande mudança no meu filho que se reflecte em pequenas coisas como sair de casa sozinho e espontaneamente, cuidar melhor do seu visual, levantar-se todos os dias com motivação para ir para as actividades do Fórum e mostrar uma maior auto-confiança.**

Presentemente estou inserida no grupo psico-educativo “Em parceria com as Famílias” do Fórum Sócio - Ocupacional e estou a gostar bastante, principalmente pela oportunidade que me é dada de partilhar experiências com pessoas que passam por situações tão ou mais graves que a minha, e sentem as mesmas dificuldades, inseguranças e receios que eu. Esta partilha, conjuntamente com uma maior informação sobre a doença, é uma forma de proporcionar mais segurança e confiança às famílias.

Uma das minhas maiores preocupações é não saber o que irá acontecer ao meu filho quando eu cá não estiver, mas acho que é importante trabalhar para que o meu filho tenha um projecto de vida e acreditar que tudo correrá bem.

Tenho consciência de que o meu filho não irá voltar a ter a vida que tinha antes da doença, mas o percurso que ele tem feito faz-me acreditar que pode conseguir ser mais autónomo e ter uma maior qualidade de vida.

**Espero que com a ajuda dos técnicos que trabalham na área, venhamos a ter cada vez mais sucesso e que a doença mental seja melhor compreendida e aceite pela sociedade.**

# SAÚDE MENTAL

## Recovery

### Depois da Tempestade...

**Longe vão os tempos em que a doença mental era entendida como uma condição gravemente limitativa, que invariavelmente condicionava os indivíduos a uma vida de total dependência e hospitalização.**

**Sabe-se actualmente que a reabilitação dos indivíduos, realizada na comunidade e com suporte farmacológico, é possível e atinge elevada taxa de sucesso.**



Em síntese, e na perspectiva do grupo de Desenvolvimento Pessoal e Social do Fórum Sócio-Ocupacional do CEERDL, *recovery* é:

- Lutar pela própria Felicidade, sendo activo e determinado na procura e construção de uma vida melhor
- Recuperar das vivências mais dolorosas da doença mental
- Lutar pela integração na sociedade, contrariando o estigma e a discriminação social
- Recuperar uma vida de Qualidade
- Ter esperança, porque depois da tempestade, vem a bonança
- Ter reconhecimento social
- Activar e usufruir dos apoios necessários na comunidade
- Um processo individual e construído no dia-a-dia

O conceito de *recovery* engloba a complexidade de todo este processo e baseia-se na crença de que é possível atingir adequados níveis de funcionalidade e qualidade de vida, na vivência de uma doença mental.

A tradução de *recovery* remete para recuperação, embora esta correspondência possa ser simplista. *Recovery* não implica a cura, mas trata-se de um processo complexo e pessoal de reaprendizagem e reconstrução que permite aos indivíduos lidar com a doença e viver bem. Como tal, é reconhecido que o *recovery* envolve diversos componentes, como a esperança, auto-determinação, *empowerment*, suporte familiar e dos pares, respeito e responsabilidade, sendo ainda um processo individualizado, não linear, holístico e baseado nas forças da pessoa .

Sendo este um caminho muito pessoal, de acordo com as características do indivíduo e do seu ambiente, cada pessoa entende o *recovery* de forma única, associando-lhe diferentes objectivos e metas:



## Recovery

“Tem que se tomar a medicação certa, e no dia a dia vencer os problemas da vida e ir mais longe, ser positivo e ter uma autoestima positiva”.

“Ter acompanhamento psicológico e ter uma vida saudável”.

“Ter uma casa, estar com a família (irmão, mãe), estar com amigos e poder sair de casa”.

“(…) Ter amigos, tomar sempre os medicamentos, ficar sempre com a minha tia, que é minha amiga”.

“(…) Agora estou melhor e eu tenho a certeza que a vida vai mudar na pureza, na ternura, na alegria, na Paz, no amor celestial”.

“Arranjar emprego na minha área. (...) Eu preciso de aprender mais, fazer o 9º ano. Talvez estudar até ao 12º ano”.

“Voltar a ter acompanhamento psicológico, ver a minha filha mais vezes, aceitar a doença e ter acesso aos apoios necessários”.

“(…) Mais colaboração da parte das instituições.”

“Ter mais amigos, ter uma maior autoconfiança e autoestima, continuar o apoio psicológico e continuar a tomar a medicação correcta, no sentido de deixar um dia de tomá-la”.

“Conseguir arranjar emprego na minha área, e conseguir tirar a carta”.

É no suporte a este processo que surge o Fórum Sócio-ocupacional do Centro de Educação Especial Rainha Dona Leonor e que estão a ser desenvolvidas sessões centradas no recovery, abordando temas como as redes sociais de suporte, gestão das emoções, estilos de comunicação, competências relacionais e desafios para o futuro.

Iniciou uma nova jornada, com a esperança num futuro melhor e a determinação necessária para construí-lo.

O Grupo de Desenvolvimento Pessoal e Social (equipa técnica e utilizadores do Fórum).

# *o velho do* **Monte**

por T.J.

**Era uma vez um velho que vivia isolado num monte.**

**Nunca tinha saído de lá, pois tinha uma cicatriz no rosto causada por uma queimadura e tinha medo e vergonha de se aproximar das pessoas da cidade. Era um velho alto e com barbas e cabelos compridos grisalhos.**

Muitas vezes, tinha vontade de se aproximar da cidade, mas ao pensar na rejeição que poderia sofrer, isolava-se sempre no seu monte e sentia-se muito sozinho.

Cada vez que alguém aparecia onde ele vivia, ficava assustado e escondia-se de todas as formas que conhecia: no cimo das árvores, por trás dos montes próximos, no alto das colinas.

Um dia, chegou ao monte, um caçador. Ele bateu à porta da cabana onde vivia o velho. Este pensou em esconder-se, mas, pela primeira vez, cansou-se de fugir e abriu a porta.

O caçador disse-lhe que tinha ido caçar, mas que se afastou muito da sua casa e se tinha perdido.

O velho explicou detalhadamente o caminho para o desconhecido regressar a casa.



Agradecido, o caçador ofereceu-lhe um coelho e convidou-o a visitá-lo. Então, o velho aceitou o convite e visitou-o na cidade, percebendo assim que tinha perdido o medo da rejeição das outras pessoas.

Na cidade, ficou encantado com as pessoas e com a movimentação que via nas ruas.

Algumas pessoas rejeitavam-no de facto, por causa da cicatriz, mas o caçador e os amigos fizeram-lhe ver que essas pessoas não tinham valor, pois o importante era a sua personalidade e não a sua aparência física.

E assim, o velho abandonou o monte onde vivia há vários anos e mudou-se para a cidade, onde deixou de se sentir sozinho.



# Reciclagem *como e para quê?* por T.J.

A reciclagem é o termo genericamente utilizado para designar o reaproveitamento de materiais beneficiados como matéria-prima para um novo produto. Muitos materiais podem ser reciclados e os exemplos mais comuns são o papel, o vidro, o metal e o plástico. As maiores vantagens da reciclagem são a minimização da utilização de fontes naturais, muitas vezes não renováveis; e a minimização da quantidade de resíduos que necessita de tratamento final, como aterramento ou incineração.

O conceito de reciclagem serve apenas para os materiais que podem voltar ao estado original e serem transformados novamente num produto igual em todas as suas características. O conceito de reciclagem é diferente do de reutilização.

### **Em Portugal, os recipientes do lixo dividem-se em:**

**Azul:** papel, papelão;

**Verde:** vidro / vidrão

**Amarelo:** metal e plástico

**Vermelho:** pilhas / pilhão

**Preto:** orgânico e / ou nenhum dos anteriores

Durante muito tempo, talvez durante toda a nossa vida e a dos que nos precederam, fomos habituados a utilizar muitos objectos e deitá-los fora.

Este gesto tornou-se um hábito, o que significa que, na maior parte das vezes, o gesto de deitar fora é assumido sem qualquer reflexão.

Na origem desta realidade está a modificação dos nossos padrões de vida. Por um lado, podemos dizer que o desenvolvimento e a produção em série melhoraram a nossa qualidade de vida. Temos uma maior variedade de produtos à nossa disposição. Mas, por outro lado, esta “sociedade de consumo” tem um lado negativo, que se traduz no gasto excessivo. “Consumismo” e desperdício.



## CIDADANIA

Costumamos chamar “lixo” ao que deitamos fora, sem nos preocuparmos mais com o seu destino. Durante muito tempo, parecia não haver motivo para grandes preocupações. Sobrava terreno para aterros, isto é, locais onde se depositava o “lixo” controlado pensando que este se biodegradava rapidamente e se transformava em húmus. (matéria orgânica resultante da decomposição de produtos orgânicos)

Com o decorrer dos anos, todas estas convicções foram sendo postas em causa. Nos aterros, a matéria orgânica não se decompõe como se pensava e desenvolveram-se muitos materiais que a natureza não tem capacidade para degradar.

Os terrenos escasseiam à volta das grandes cidades, onde a produção de resíduos é maior. As populações resistem à construção de novos aterros. Os terrenos estão mais caros e o transporte de resíduos é dispendioso.

Estas são algumas das razões imediatas pelas quais temos de mudar a nossa mentalidade e os nossos hábitos. Lixo é aquilo que já não tem valor. Na realidade, quase tudo o que faz parte dos resíduos sólidos urbanos pode ser aproveitado, como teremos oportunidade de ver.

**Mas para começar vamos falar dos locais e da melhor maneira de separar o seu lixo.**

### Ecopontos

**Os ecopontos são conjuntos de contentores para recolha selectiva de papel e cartão, plástico, vidro e pilhas. Estão localizados em pontos estratégicos da cidade como escolas, zonas habitacionais, parques, piscinas, complexos desportivos, mercados e feiras.**

**Os ecopontos são estruturas essenciais para a melhoria do nosso ambiente. Neles podemos depositar diferenciadamente diversos materiais, principalmente os de menor dimensão, que serão recuperados, reciclados ou valorizados através de novas tecnologias.**

Os ecopontos podem-se encontrar sobre a forma de contentores individualizados ou, então, sob a forma de um único contentor com funções múltiplas, encontrando-se normalmente bem sinalizados.

## O que deve ser depositado?

Contentor Azul: papel e cartão.

Contentor verde: garrafas e embalagens de vidro.

Contentor amarelo: embalagens de plástico, metal e cartão complexo. (embora em diversos sistemas as embalagens de cartão complexo sejam colocadas no contentor de papel e cartão)

## O que não deve ser depositado?

Papel e Cartão: papéis e cartões contaminados com outro tipo de materiais, como guardanapos e autocolantes;

Vidro: espelhos, lâmpadas, cerâmicas, porcelanas, tampas de garrafa, acrílicos;

Plástico: embalagens contaminadas com outros materiais, borrachas, couro, seringas, carpetes.

## A regra dos três “R’s”

### • Reduzir

A redução é a primeira das formas de minorar os problemas da gestão de resíduos.

As indústrias devem desempenhar um papel importante da redução.

Através do design, da utilização de novos materiais e da adopção de novos processos e tecnologias menos poluentes, é possível fabricar embalagens com menos peso, com menor dispêndio de energia e de recursos naturais, sem perder a resistência e a aptidão para conservar os produtos. Outra tendência é a utilização de produtos concentrados, que permite um menor consumo de materiais de embalagem. Os consumidores também devem contribuir para a redução do peso e do volume dos resíduos, evitando consumos supérfluos e desnecessários e exprimindo a sua opinião junto das autoridades, das indústrias e dos comerciantes, levando-os a agir em conformidade com os objectivos traçados.

### • Reutilizar

Há objectos que são concebidos para serem usados várias vezes, em vez de serem deitados fora logo após a primeira utilização. A opção por produtos reutilizáveis diminui a curto prazo a quantidade dos resíduos domésticos que têm de ser eliminados, visto que após um certo número de viagens, estes transformam-se em resíduos. Existem alguns produtos com embalagens reutilizáveis, e outros há que são vendidos em recargas, permitindo utilizar a embalagem original várias vezes.

## CIDADANIA

### • Reciclar

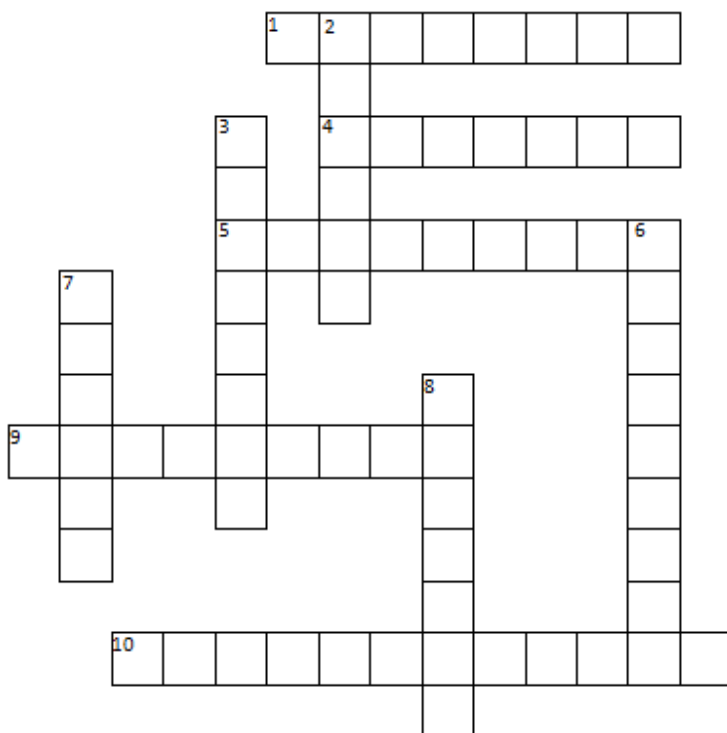
Reciclar é uma forma de reaproveitar um material que já foi utilizado, transformando-o noutra material com utilidade. A reciclagem é um método que permite diminuir a quantidade de resíduos, poupando recursos naturais e energéticos. Para que os produtos possam ser reciclados é necessário que sejam depositados, recolhidos e transportados separadamente. Para tal os consumidores devem seguir as indicações das respectivas autarquias relativamente às recolhas selectivas de produtos.

No caso dos resíduos orgânicos, que no nosso país constituem a maior parcela dos resíduos urbanos, estes podem ser transformados em composto, um correctivo orgânico utilizado na agricultura e na jardinagem. O papel e o cartão também podem ser aproveitados para produzir novos materiais da mesma categoria. Os resíduos metálicos podem ser recuperados para a produção e fabrico de novas peças e o vidro pode dar origem a vidro novo.

Acima de tudo, cada um de nós deve assumir um papel atento e responsável, o que significa que quando se depara com uma hipótese de reutilização ou reciclagem de produtos, deve ser capaz de pesar as vantagens e desvantagens para si e para o meio ambiente. Deve, portanto, fazer uma escolha ponderada e que possa ir ao encontro do seu interesse e do interesse colectivo a médio e longo prazo.

**O que pode ser  
aproveitado  
não deve ser  
tratado  
como “lixo”.**

# palavras cruzadas



## Horizontais

**1.** Conjunto de contentores de cores diferentes para recolha selectiva de diversos materiais a reciclar, tais como vidro, papel e, por vezes, pilhas, e onde são depositados apenas objectos de pequeno volume.

**4.** Discriminação negativa que tem origem em estereótipos existentes face à população com doença mental, afectando a auto-estima e limitando a capacidade de relacionamento e participação social.

**5.** Condição de pertença de um individuo a uma dada comunidade politicamente organizada, e que lhe concede um conjunto de direitos e obrigações.

**9.** Acto de ambicionar algo, expectativa e confiança em consegui-lo, a qual se projecta em objectivos de curto, médio e longo prazo.

**10.** Processo através do qual as pessoas ou grupos intervêm na vida social, politica e cultural fazendo-se ouvir junto das instâncias de decisão.

## Verticais

**2.** Cooperativa de Solidariedade Social fundada em 1976 com abrangência regional, fazendo atendimento a residentes dos concelhos de Caldas da Rainha, Óbidos, Bombarral e Cadaval, que se dedica à prestação de serviços que promovam a qualidade de vida de pessoas com incapacidades e das suas famílias, com vista ao desenvolvimento das condições de acesso aos seus direitos de cidadãos em igualdade de oportunidades.

**3.** Processo de reabilitação vivenciado por pessoas com experiência de doença mental, que assume um carácter individualizado e pressupõe esperança, auto-determinação e apoio por parte das redes de suporte pessoal, tendo como objectivo alcançar o maior nível de qualidade de vida possível para o individuo.

**6.** Conjunto de competências imprescindíveis para a realização das actividades do dia-a-dia e que permitem à pessoa tomar as suas próprias decisões ao longo da vida.

**7.** Composição literária em verso com organização rítmica das palavras e utilização de recursos estilísticos próprios.

**8.** Contexto educativo, de individualização e socialização no qual os indivíduos com relações de parentesco, afectividade ou coabitação vivenciam emoções e afectos positivos ou negativos.

## FRASES SOLTAS

**O** sol, lá fora, brilha com força

O sol brilha com a força do coração que bate muito por ti.

Lá fora a flor morre, o tempo mata a flor e depois o vento dá chuva.

Parte tudo. As árvores morrem mas muitas ficam vivas.

J. P.

**A**ssemelha-se o mundo em que vivemos,

a algo carregado de certa euforia

Transbordante de infelicidade, (ou não!)

depende do modo como olhamos a parte obscura,

indo até à Undécima parte do que compreendemos

como sendo a própria vida.

I. C

**T**odos diferentes, todos iguais, todos únicos!

J. C.

**A** tristeza é maior do que a saudade, mas pode ser superada pela amizade.

J. A

**O** atlas lá de casa é enorme

enorme de embasbacar

cheio de lugares incríveis

se mo tiram das mãos fico ofendido

porque é o único que tenho

H.V..



## FRASES SOLTAS



“**E**stou mais à vontade com pessoas que não conhecem a minha doença... **T**enho vergonha que conheçam as minhas paranóias, de saberem que pensei «aquilo». Mas agora sei que não é pecado. É doença”.

J. P.



“Desde que me cansei de procurar,  
aprendi a encontrar (...).”

Fredrich Nietzsche



centro de educação especial  
**R**ainha D. Leonor

**E**spaços  
**verdes**

*Construção e Manutenção de Jardins*

**q**arto  
**refeitório**

*Confeção de Refeições / Self-Service*

Lavandaria  
**D**a Rainha

*Tratamento de Roupas*

**F**loricultura  
**Estufas**

*Produção e Comercialização de Coroa Imperial*

# particiPAR

Porque a Pessoa a quem é atribuído um diagnóstico não é o diagnóstico!

Porque importa desconstruir estereótipos e preconceitos que conduzem a comportamentos de discriminação face às pessoas com problemas de saúde mental e às pessoas com deficiência, impedindo-as de se sentirem cidadãos plenos de direitos e capazes de exercer os seus deveres.

Apoio financeiro:



**Alto Comissariado  
da Saúde**



centro de educação especial  
**Rainha D. Leonor**