

Newsletter APAC

APAC - ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DE CRIANÇAS



Editorial

Balanço de um Ano, Olhar para o Futuro

O final de mais um ano é sempre um momento privilegiado para refletir sobre o caminho percorrido, reconhecer o trabalho desenvolvido e renovar o compromisso com a missão que nos orienta enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social.

Ao longo de 2025 enfrentámos desafios significativos num contexto social exigente e em constante mudança. Ainda assim, foi graças ao empenho diário dos nossos colaboradores, ao apoio dos voluntários, à confiança dos nossos parceiros e à proximidade com a comunidade que conseguimos continuar a responder, com dedicação e responsabilidade, às necessidades de quem mais precisa.

Cada iniciativa desenvolvida, cada serviço prestado e cada pessoa apoiada reforçam o sentido do nosso trabalho e a importância de uma ação assente na dignidade humana, na inclusão e na solidariedade. Este percurso foi marcado por aprendizagens, superações e pela convicção de que, juntos, somos capazes de gerar impacto positivo e duradouro.

Olhando para o próximo ano, renovamos a nossa determinação em fortalecer respostas, melhorar práticas e procurar soluções inovadoras que contribuam para uma sociedade mais justa e coesa. Continuaremos a trabalhar com proximidade, transparência e responsabilidade, atentos às necessidades emergentes e fiéis aos valores que nos definem.

A todos os que caminham connosco utentes, famílias, colaboradores, voluntários, parceiros e comunidade deixamos uma palavra de profundo agradecimento e que o novo ano traga esperança renovada, saúde e novas oportunidades para continuarmos a construir, em conjunto, um futuro mais humano e solidário.

Bom Ano!

Berta Pereira da Costa
Presidente da Direção



JANTAR DE NATAL - UM ENCONTRO DE UNIÃO E SOLIDARIEDADE



O jantar de Natal que reuniu colaboradores, Direção e Órgãos Sociais foi um momento especial de convívio, partilha e reconhecimento. Mais do que uma celebração da época festiva, este encontro simbolizou a força do trabalho comum e o espírito de solidariedade que nos une diariamente.

Num ambiente de proximidade e amizade, reforçámos valores que nos definem: a cooperação, o compromisso e a dedicação em prol dos outros. Cada gesto, cada contributo e cada esforço individual ganham verdadeiro significado quando colocados ao serviço de uma missão coletiva, orientada para o bem comum.

Juntos, continuamos a construir um caminho marcado pela entajuda, pela responsabilidade social e pela esperança.

APAC PARTICIPA NO CONCURSO “NATAL ECOLÓGICO 2025” COM OS JOVENS DO CACI



A APAC envolveu os jovens do CACI na criação de um dos trabalhos participantes do Concurso “Natal Ecológico 2025”, promovendo a criatividade, o trabalho em equipa e a consciência ambiental.

Parabenizamos os nossos jovens pelo empenho e convidamos toda a comunidade a votar, partilhar e apoiar este projeto que combina sustentabilidade, arte e inclusão!

MUNICÍPIO DE BARCELOS HOMENAGEOU ENTIDADES E VOLUNTÁRIOS



No âmbito das comemorações do Dia Internacional do Voluntariado, 5 de dezembro, o Município de Barcelos promoveu uma cerimónia de reconhecimento dedicada às entidades parceiras e aos voluntários do concelho, destacando o seu contributo ativo e solidário junto da comunidade.

Entre as entidades distinguidas esteve a APAC, cujas voluntárias viram o seu empenho, dedicação e espírito solidário publicamente reconhecidos. O trabalho que desenvolvem representa um exemplo claro de cidadania ativa e de compromisso com o bem-estar dos outros, refletindo os valores de entreaajuda e responsabilidade social que caracterizam o voluntariado barcelense.

APAC MARCOU PRESENÇA NA SÃO SILVESTRE DE BARCELOS



A APAC marcou presença na São Silvestre de Barcelos, um evento desportivo que voltou a mobilizar a comunidade num ambiente de energia, partilha e solidariedade.

A iniciativa foi uma oportunidade para dar visibilidade à missão da APAC e reforçar a importância do envolvimento comunitário em causas sociais. O apoio demonstrado à associação ao longo do evento reflete o espírito solidário que caracteriza esta prova e todos os que nela participam.

Endereçamos os parabéns a todos os vencedores e participantes, bem como um agradecimento especial à organização da São Silvestre de Barcelos pelo apoio prestado à APAC, contribuindo para a promoção de valores como a inclusão, a entreaajuda e o compromisso com os outros.

Juntos, continuamos a correr por boas causas.



XVI CAMINHADA - "NO MESMO PÉ DE IGUALDADE"



A APAC participou na XVI Caminhada - "No Mesmo Pé de Igualdade", uma iniciativa organizada pelo GODI, no âmbito das comemorações do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência.

A caminhada teve como principal objetivo promover a inclusão, a igualdade de direitos e a sensibilização da comunidade para a importância da participação ativa das pessoas com deficiência na sociedade.

Sob o lema da igualdade e da partilha, este momento reforçou valores fundamentais como o respeito, a solidariedade e a construção de uma comunidade mais justa e inclusiva para todos.



Campeonato de Boccia Adaptado reforça inclusão através do desporto



Promovida pelo Município de Barcelos, realizou-se a 1.ª Jornada do Campeonato de Boccia Adaptado, uma iniciativa que voltou a evidenciar o papel fundamental do desporto enquanto ferramenta de inclusão, desenvolvimento pessoal e promoção da igualdade de oportunidades para jovens com deficiência.

O Boccia Adaptado é muito mais do que uma modalidade desportiva. Representa um espaço de aprendizagem, superação e participação ativa, onde os jovens desenvolvem competências motoras, cognitivas e sociais, fortalecendo simultaneamente a autoestima, a autonomia e o espírito de equipa.

A APAC marcou presença nesta jornada com a sua equipa de Boccia, demonstrando elevado empenho, fair play e excelência desportiva. A participação dos seus atletas foi reflexo do trabalho contínuo desenvolvido pela instituição na promoção do desporto inclusivo e na criação de oportunidades que estimulam o bem-estar, a integração e a participação plena dos jovens com deficiência na comunidade..

Muitos parabéns a todos os atletas, técnicos e entidades envolvidas pela dedicação e pelo contributo para um desporto verdadeiramente acessível e inclusivo.

CONGRESSO MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL



No âmbito do Congresso Mundial da Saúde Mental, a APAC marcou presença com a apresentação do Projeto ABRAÇA-TE, uma iniciativa dedicada à promoção e prevenção da saúde mental na infância e adolescência.

A Rede Municipal de Saúde Mental assume um papel essencial na construção de respostas sustentadas, acessíveis e de proximidade, promovendo uma comunidade mais informada, inclusiva e atenta à saúde mental, desde a infância até à idade adulta. A apresentação do projeto ABRAÇA-TE é um exemplo concreto de como o trabalho em rede pode gerar impacto positivo e duradouro na vida das crianças, jovens e famílias do concelho.

A participação da APAC neste congresso constituiu um importante momento de partilha de boas práticas, valorizando o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido no território e dando visibilidade a uma resposta que aposta na prevenção como pilar fundamental da saúde mental.

SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DO PROJETO ABRAÇA-TE



No passado dia 27 de outubro, a APAC apresentou publicamente os resultados do ABRAÇA-TE. Este projeto ganha ainda maior relevância no contexto da Rede Municipal de Saúde Mental de Barcelos, da qual a APAC é parte integrante.

Trata-se de um programa cujo objetivo principal envolve o reforço dos fatores de proteção em saúde mental junto de jovens adolescentes, através do desenvolvimento de competências essenciais como a empatia, o *coping* adaptativo, a autoestima e a literacia emocional. A intervenção procurou capacitar os jovens para uma melhor gestão emocional, promovendo o bem-estar psicológico e prevenindo situações de risco.

Os resultados e o impacto alcançados refletem um trabalho de forte articulação e concertação entre diferentes parceiros, nomeadamente o Município de Barcelos, a Intensify World, o IPCA, a Unidade Local de Saúde de Barcelos/Esposende e o Agrupamento de Escolas de Barcelos. Esta colaboração em rede evidencia a importância de respostas integradas e sustentadas na área da saúde mental, reforçando o papel da Rede Municipal da Saúde Mental de Barcelos. O projeto ABRAÇA-TE afirma-se, assim, como uma boa prática de intervenção preventiva, contribuindo para a construção de uma comunidade mais informada, resiliente e emocionalmente saudável.

VIVER A DESFOLHADA



O CACI manteve viva a tradição ao participar na habitual desfolhada, um momento carregado de significado cultural e social. O processo de retirar as folhas das espigas de milho foi vivido com grande entusiasmo, promovendo a participação ativa e o envolvimento dos jovens.

Mais do que uma atividade tradicional, esta desfolhada representou um verdadeiro momento comunitário, onde se reforçaram laços, partilharam-se sorrisos e se celebrou a convivência. Entre gestos simples e muita animação, a iniciativa transformou-se também numa verdadeira festa.

A todos os que contribuíram para tornar este momento possível, o nosso sincero agradecimento. São experiências como esta que valorizam a inclusão, a partilha e o sentido de comunidade.



FORMAÇÃO CONTÍNUA DOS COLABORADORES



A APAC reforça, de forma contínua, o seu compromisso com a formação e qualificação dos seus colaboradores, reconhecendo que o investimento no desenvolvimento profissional é um pilar fundamental para a excelência da intervenção junto dos seus utentes e famílias.

A aposta na formação permite não só a atualização de conhecimentos e o aperfeiçoamento de competências técnicas e humanas, como também a adoção de boas práticas alinhadas com os desafios atuais. Colaboradores mais preparados traduzem-se em respostas mais eficazes, inovadoras e ajustadas às reais necessidades das pessoas que apoiamos.

Este compromisso com a capacitação das equipas reflete-se diretamente na melhoria da qualidade dos serviços prestados e no fortalecimento da missão da Instituição, promovendo uma cultura organizacional assente na aprendizagem, na responsabilidade e na valorização das pessoas.

Investir em formação é investir no futuro, na qualidade da intervenção e no bem-estar de toda a comunidade que a APAC serve.

ASSINATURA DE PROTOCOLO - PROCUIDADOR 2.0



No dia 30 de julho de 2025, realizou-se, no Auditório S. Bento Menni do Instituto São João de Deus de Barcelos, a Sessão Solene de Abertura do ProCuidador 2.0, uma iniciativa promovida pelo ISJD e pela Associação Nacional AVC.

A sessão contou com a presença de Cuidadores Informais, parceiros-chave e público interessado na temática, sublinhando a importância da criação de uma rede de apoio à saúde mental dos cuidadores informais no concelho. O projeto, financiado pelo Fundo Social Europeu Portugal 2030 - Parcerias para a Inovação Social, terá uma duração de 36 meses.

Durante o evento, foram assinados protocolos fundamentais para a execução do projeto. Entre as entidades que firmaram o Protocolo de Parceria de Execução, destacou-se a APAC - Associação de Pais e Amigos de Crianças, que, juntamente com a Associação RECOVERY IPSS, ISJD - Areias de Vilar, Liga Portuguesa Contra o Cancro e Santa Casa da Misericórdia de Barcelos, comprometeu-se a dinamizar grupos de cuidadores informais e apoiar a implementação das ações do ProCuidador 2.0.

Com esta participação, a APAC reforça o seu compromisso com a rede de apoio social e saúde mental em Barcelos, contribuindo para o fortalecimento dos cuidadores informais.

INSTITUTO NACIONAL DE REABILITAÇÃO APOIA A APAC NA CONCRETIZAÇÃO DE MAIS UM PROJETO



A realização deste projeto criou a oportunidade dos jovens do CACI vivenciarem momentos únicos na praia e no rio, em experiências que estimularam os sentidos e promoveram o bem-estar, a inclusão e a ligação com a natureza.

A iniciativa integrou-se num projeto mais amplo de promoção e participação ativa em atividades de lazer e contacto com o meio ambiente.

O contacto com zonas balneares fluviais e marítimas, proporciona aos jovens experiências significativas que deixam memórias felizes e sentidas.

Com o apoio do INR, foi possível garantir as condições adequadas para que todos pudessem usufruir plenamente destas atividades.

Um agradecimento especial a todos que se juntaram à iniciativa.



ARTE E BRILHO - UM PROJETO DE ARTE



O projeto “Arte e Brilho”, financiado pelo Instituto Nacional de Reabilitação, representou uma experiência verdadeiramente marcante para os jovens do CACI. Uma oportunidade para assistir a um espetáculo envolvente e profundamente inspirador, que aliou a arte à sensibilização ambiental.

Através de personagens cativantes e de uma narrativa sensível, o espetáculo destacou valores fundamentais como a inclusão, o respeito pela diversidade e a responsabilidade coletiva na preservação da vida marinha.

Para os jovens do CACI, esta vivência foi não só um momento de grande encanto e brilho artístico, mas também uma experiência educativa e emocionalmente enriquecedora. O projeto “Arte e Brilho” cumpriu, assim, o seu propósito de promover o acesso à cultura, estimular a reflexão e proporcionar momentos de alegria, contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e social dos jovens.

ARTIGOS

Ao longo dos meses, os técnicos da APAC deram o seu contributo através da publicação de artigos sobre diferentes temáticas. Pode consultar no site da Instituição.

Acesse o nosso site em:

<https://apacbarcelos.pt/pt/noticias>



**INTEGRAÇÃO
SENSORIAL**

Fernanda Lopes e Márcia Gomes
Terapeutas Ocupacionais



**MOTRICIDADE
OROFACIAL**

Terapeuta Ocupacional Margarida Prata
Terapeuta da Fala Vânia Vale



**DIFICULDADES DE
APRENDIZAGEM**

DRª BEATRIZ VAZ
PSICÓLOGA



**PERTURBAÇÃO DE
HIPERATIVIDADE E
DÉFICE DE ATENÇÃO**

Técnico de Psicomotricidade
Hermenegildo Silva



LUTO E RITUALIDADES

Dra. Ana Rita Silva
Psicóloga



**NEURODESENVOLVIMENTO
INFANTIL**

Fisioterapeuta
Teresa Carvalho

AS VANTAGENS DE SER SÓCIO NA APAC



A APAC realizou um novo protocolo de parceria com a Central Óticas, disponibilizando aos sócios da Instituição e familiares diretos um conjunto de benefícios e descontos.

Com esta parceria os associados poderão usufruir de descontos em qualquer loja da Central Óticas.



10% de desconto nos medicamentos comparticipados, com exceção nos medicamentos com PVP igual ou superior a 50 euros e nos abrangidos pelo protocolo da diabetes; 10% de desconto nos medicamentos e produtos de venda livre: dermocosmética, ortopedia, alimentação especial, etc. (excecutoando alimentação infantil e fraldas infantis, apesar de ser garantido o melhor preço nestes produtos); Garantia do melhor orçamento para o fornecimento de todas as ajudas técnicas necessárias; Possibilidade de participar em rastreios (ex. audição, ótica, pé diabético, diabetes, etc.), ou outras ações que a Farmácia possa realizar.



PARCERIA



VANTAGENS PARA SÓCIOS

JOÃO CAPELA



PARCERIA



VANTAGENS PARA SÓCIOS

ESCOLAS
ACADEMIA
SPORTING
BARCELOS

Oferta da joia de Inscrição aos sócios da APAC nas atividades da Academia João Capela.

Redução de 5% no custo da mensalidade aos sócios da APAC.



PARCERIA



VANTAGENS PARA SÓCIOS



Isenção da joia de inscrição; Redução de 10% no custo da mensalidade aos sócios da APAC.



Desconto de 12% em material escolar (exceto caderno de capa preta, manuais escolares e fichas de atividades); Desconto de 12% em material de escritório e livros do Plano Nacional de Leitura ; Desconto de 15% em Dicionários e apoio escolar; Livros escolares (papelaria aderente Mega - Manuais Escolares Gratuitos).



Oferta de CHECK-UP geral à viatura de boas vindas; Desconto de 10% sobre o preço da mão de obra; Desconto de 5% sobre o preço das peças; Oferta de Lavagem (exterior c/ aspiração do interior) sempre que realize algum serviço, exceto serviços rápidos.



Usufrua de 10% de desconto em todos os serviços disponíveis (SPA, Estética, Manicura, Pedicure, Massagens, Podologia, outros).



Oferta do valor da inscrição na escola/estúdio; Traga um amigo e usufrua da oferta de 20% de desconto na sua mensalidade, descontado na segunda mensalidade do amigo; Para quem já é aluna/o da escola/estúdio, oferta de 10% de desconto na mensalidade correspondente à assinatura de sócio da APAC.

CONTACTOS



Visite o site institucional da APAC:



www.apacbarcelos.pt



**Rua Dr. Aires Duarte n° 100 Apartado 5007
4754-908 Arcozelo
Barcelos**

Tlf: 253 812 436 (chamada para rede fixa nacional)

Email: geral@apacbarcelos.pt



**Rua Dr. Aníbal de Araújo n° 215
4750-109 Arcozelo
Barcelos**

Centro de Acolhimento Temporário

Tlf: 253 817 517 (chamada para rede fixa nacional)



<https://www.facebook.com/APAC-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Pais-e-Amigos-de-Crian%C3%A7as-209434109070171/>



<https://www.instagram.com/apacbarcelos/>



<https://www.youtube.com/channel/UcTHQblaLiNKzS8gzlPh6y-A>