

**RELATÓRIO  
DE  
ATIVIDADES  
2023**



**CENTRO SOCIAL**  
PAROQUIAL SÃO FRANCISCO DE PAULA

**Lisboa**

**Janeiro de 2024**

## Índice

1. Apresentação da Instituição.....	4
1.1 Visão.....	4
1.2 Missão.....	4
1.3 Metodologia de Intervenção.....	4
1.4 Recursos Humanos.....	5
1.5 Parcerias.....	5
2. Projectos Desenvolvidos.....	6
2.1 Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	6
2.2 Jardim de Infância (JI).....	13
2.3 Almoços d Encontro.....	16
2.3 O Meu Mais Próximo.....	18
3. Conclusão.....	20

## **1. Apresentação da Instituição**

O Centro foi criado em 12 de Novembro de 1982 ao abrigo do Artº III da Concordata entre a Santa Sé e a República Portuguesa. Com Estatutos aprovados pela Autoridade Civil, foi qualificado como pessoa colectiva de utilidade pública administrativa, passando agora a ser, conforme o previsto no nº 5 do Artº 94 do Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social aprovado pelo Decreto-Lei nº 119/83 de 25 de Fevereiro, Instituição canonicamente eleita.

O Centro está sediado na Freguesia da Estrela, tendo a sua sede na Rua do Olival, nº 63, Concelho de Lisboa, estando esta desativada, funcionando presentemente no Largo das Necessidades, porta anexa á capela, com as respostas sociais de Jardim de Infância e de Serviço de Apoio Domiciliário.

### **1.1 Visão**

O Centro Social Paroquial São Francisco de Paula pretende melhorar a qualidade das respostas sociais vocacionadas para crianças, famílias e idosos com a participação ativa dos mesmos.

### **1.2 Missão**

O Centro Social Paroquial São Francisco de Paula apresenta como missão promover a participação ativa dos membros da comunidade, especialmente crianças, idosos e suas famílias, centrando a sua ação no desenvolvimento de serviços tendo em conta o utente como pessoa única e singular.

### **1.3 Metodologia de Intervenção**

Atualmente, as mudanças sociais apresentam-se como transitórias pelo que existe uma necessidade constante de conhecer o campo social onde está inserido o indivíduo e os problemas sociais inerentes a este.

Para colmatar situações de precariedade o Serviço Social no Centro Social Paroquial de São Francisco de Paula, foca a sua intervenção no relacionamento dos

indivíduos com o meio que os rodeia, promovendo assim a satisfação das suas necessidades visando uma melhor qualidade de vida, empowerment e processos de inclusão social.

#### 1.4. Recursos Humanos

O Centro Social Paroquial São Francisco de Paula conta com a colaboração de 12 funcionários:

- 1 Diretora de Serviços;
- 1 Diretora Técnica;
- 1 Educadora;
- 1 Administrativa;
- 1 Cozinheira;
- 1 Ajudante de Cozinha;
- 1 Motorista;
- 4 ajudantes de ação direta.

O Centro ainda dispõe de um conjunto de voluntários fixos (cerca de 22) que dão apoio nas diferentes áreas existentes.

#### 1.5 Parcerias

Continuamos com as entidades parceiras a produzir e induzir novas dinâmicas e práticas sociais:

- Paróquia de São Francisco de Paula;
- Instituto de Segurança Social – Serviço Local de Lisboa;
- Junta de Freguesia da Estrela;
- Junta de Freguesia de Alcântara
- Junta de Freguesia de Campo de Ourique;
- Câmara Municipal de Lisboa;
- Comissão Social de Freguesia (da Estrela);
- Centro de Saúde da Lapa;
- Hospital de São José;
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa Ocidental;
- Assistência de Santos-O-Velho;
- Instituto de Emprego e Formação Profissional;

- União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social (UDIPSS) de Lisboa;
- Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS);
- Banco Alimentar Contra a Fome;
- Banco de Bens Doados;
- Entreatajuda;
- Ministério dos Negócios Estrangeiros;
- Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal
- Pingo Doce
- Gleba
- Think Positive

## 2. Projetos Desenvolvidos

### 2.1 Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

#### ENTIDADE PROMOTORA

Centro Social Paroquial São Francisco de Paula

#### ENTIDADE COORDENADORA

Membros da Direção;  
Diretora de Serviços;  
Diretora Técnica.

#### JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO

O projeto " do Serviço de Apoio Domiciliário " tem como objetivo principal a prestação de serviços, através do diagnóstico das situações, tendo em vista a resolução integrada das problemáticas apresentadas.

#### OBJETIVOS

##### Objetivos Gerais

Manter a pessoa idosa e/ou dependente no domicílio, promovendo melhor qualidade de vida.

## Objetivos Específicos

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo estes objeto de contratualização;
- Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- Promover a intergeracionalidade;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade.

## SERVIÇOS

- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura;
- Aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, aquisição de medicamentos e fraldas;

**O SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO assegura ainda outros serviços, nomeadamente:**

- Realização de pequenas reparações/modificações no domicílio;
- Serviço de teleassistência;
- Cedência de ajudas técnicas;
- Possibilidade de o serviço de almoços ser no Centro, com transporte previsto, para combater o isolamento e solidão.
- Possibilidade de serem “avós” – Projeto Vínculos I Avós e Netos

## ÂMBITO GEOGRÁFICO

Residentes na Freguesia da Estrela mas também Alcântara e Campo de Ourique

## POPULAÇÃO ALVO

Idosos e quaisquer pessoas em situação de dependência.

## AVALIAÇÃO

- Reuniões regulares dos membros da Direção do Centro Social Paroquial de São Francisco de Paula;
- Reuniões regulares entre um membro da Direção e a Diretora Técnica e Diretora de Serviço;
- Reuniões regulares entre as Diretoras Técnica e de Serviço

- Reuniões individuais entre as Diretoras Técnicas e de Serviço com as Ajudante de Ação Direta; pessoal afeto à cozinha, pessoal administrativo e motorista;
- Reuniões mensais com os parceiros
- No caso de haver família, contacto regular com os familiares

## FUNCIONAMENTO

O SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO funciona todos os dias, incluindo feriados e fins-de-semana.

Os dias de encerramento do SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO encerra nos seguintes dias: 1 de Janeiro, sexta-feira Santa, domingo de Páscoa, 1 de Maio, 24, 25 e 31 de Dezembro.

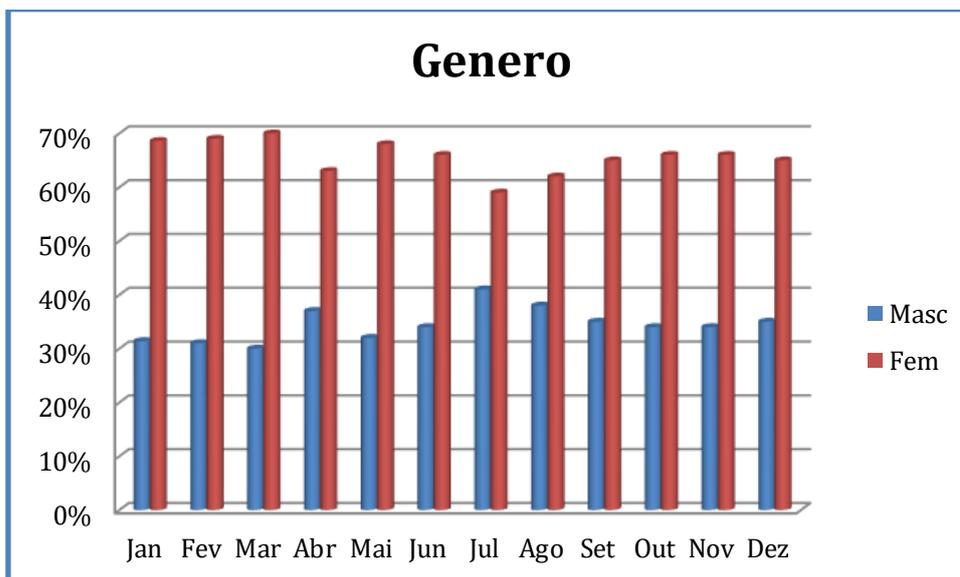
O ano 2023 o nosso Serviço de Apoio Domiciliário foi marcado pelo profissionalismo e dedicação que caracteriza a equipa mas com especial atenção à sinalização de situações de risco.

Continuamos ainda a sentir necessidade de trabalhar nalguns idosos as consequências dos anos Covid: o medo e o isolamento marcaram profunda e negativamente os idosos. À medida que o tempo passa, realizamos o quão profundo foi o efeito em muitos idosos. Perante o sofrimento físico e emocional que marcou muitos idosos, procuramos trabalhar com cada pessoa no sentido da recuperação de ânimo e Alegria de viver bem como das capacidades físico/motoras. Para isto muito importante foi o projeto "Vínculos" e o início de Vínculos I Avós e Netos, que nos ajudam, com os voluntários, a combater e reverter situações de isolamento e solidão. Percebemos, que cruzar gerações é uma mais-valia para os idosos, não apenas no aspeto psicológico mas no contexto geral: físico, motor e mesmo higiénico. A presença dos mais novos e a companhia que fazem, acabam por ser uma maneira de se conseguir levar a cabo uma rotina de higiene que os idosos mais fragilizados não conseguem.

2023 foi marcado também pelas atividades desenvolvidas no âmbito do projeto Bip Zip, "(Des)envolver culturas" que cruzou não apenas crianças e idosos do Centro, como de outras instituições da Freguesia de Estrela. Toda uma dinâmica que enriqueceu o dia-a-dia dos idosos que frequentam o Centro. Relativamente aos idosos que não saem de casa, as visitas de alunos das escolas circundantes foram de uma importância muito grande.

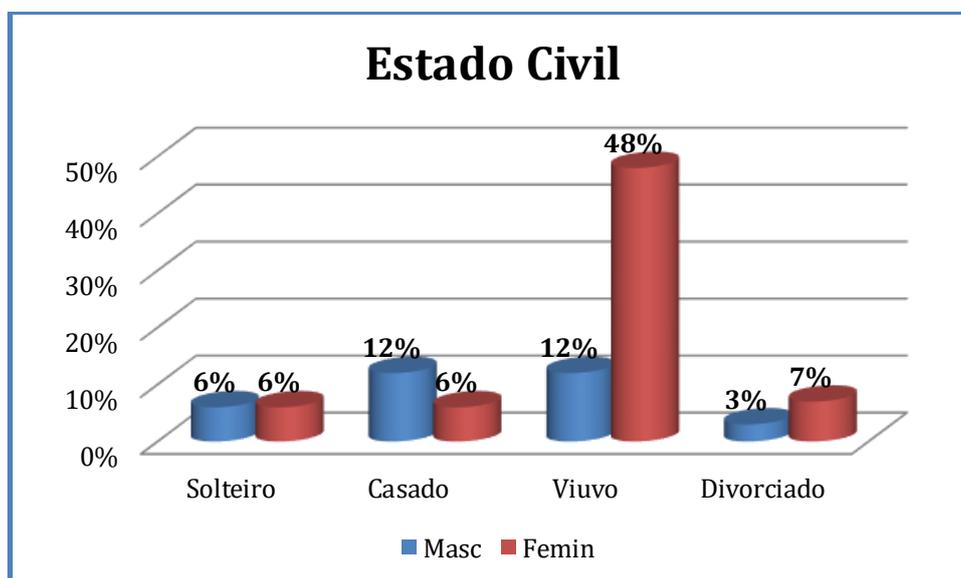
## CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO APOIADA

Durante o ano de 2023 demos apoio a 20 pessoas no âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário. Destes 20 utentes 16 são do sexo feminino e 4 do sexo masculino (Fig. 1).



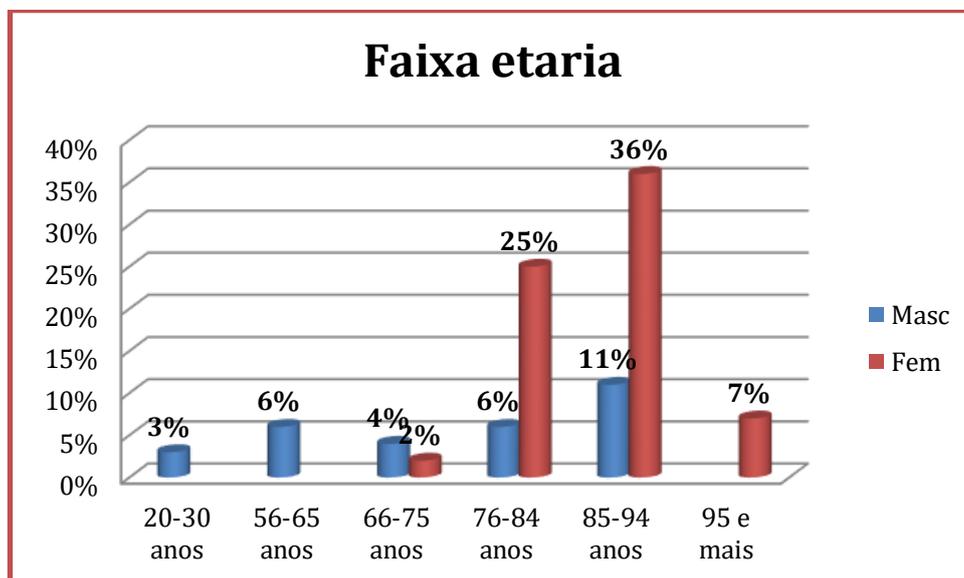
**Fig nº 1 – Género**

De acordo com o estado civil, 48% das mulheres são viúvas em relação a 12% dos homens. A percentagem dos homens apenas e ultrapassada na situação de casado. Enquanto 12% representam homens casados, apenas 6% representam mulheres casadas. (Fig. 2).



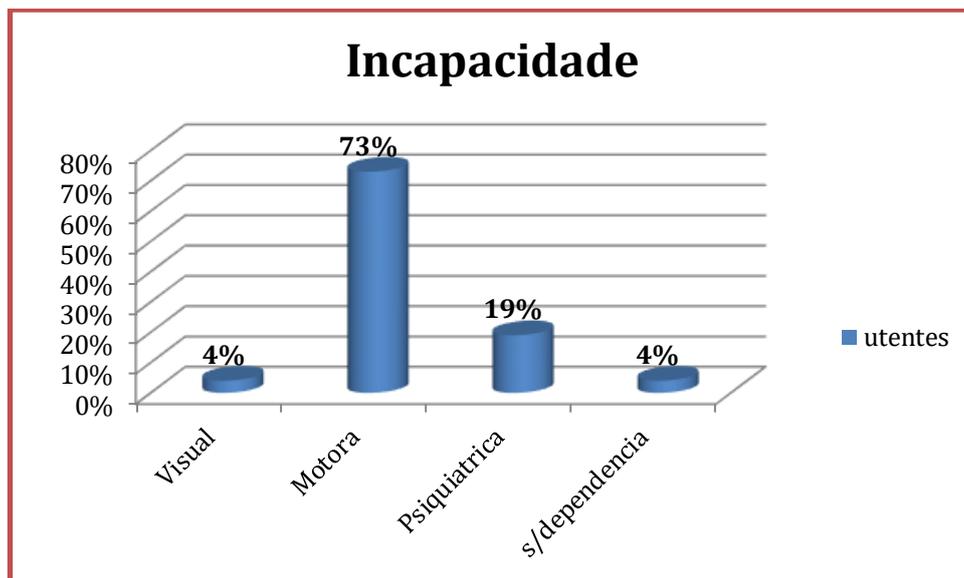
**Fig nº 2 – Estado Civil**

Ao analisarmos a faixa etária da população apoiada, verificamos que a grande maioria se encontra entre os 85 e os 94 anos. No que respeita a pessoas com mais de 95 anos, analisando o ano de 2023 apenas tivemos mulheres, como podemos verificar na Fig nº 3.



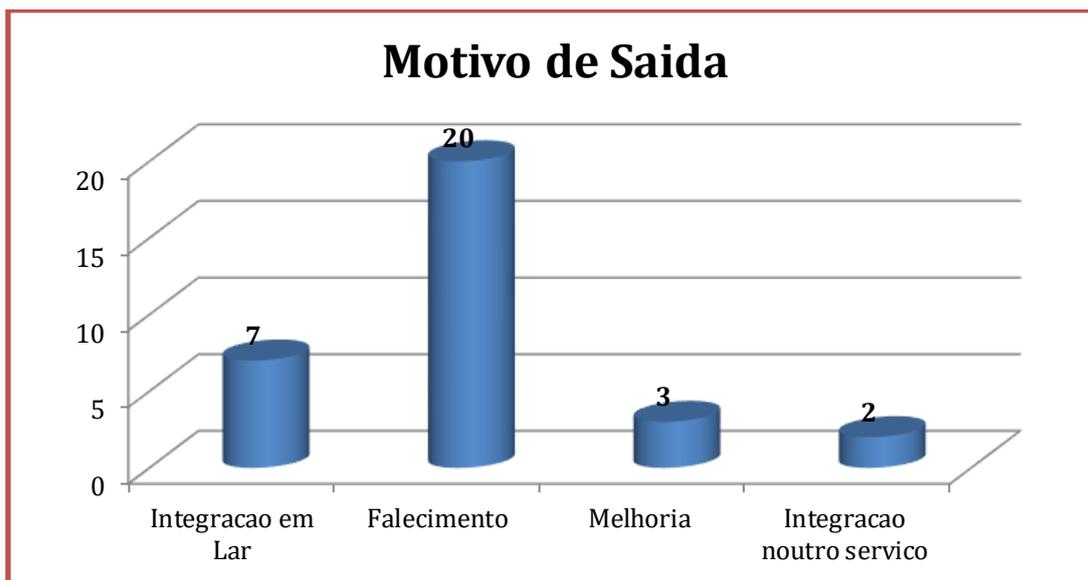
**Fig nº 3– Faixa etária**

Quanto ao tipo de incapacidade a maioria encontra-se com dificuldades a nível motor, correspondendo a 73% da população (Fig 4).



**Fig nº 4 – Incapacidade**

Se analisarmos as desistências relativas ao Serviço de Apoio Domiciliário, verificamos que 20 pessoas faleceram, 7 pessoas foram integradas em lar, 3 pessoas melhoraram e outras 2 pessoas integraram outros serviços mais alargados (Fig 5).



**Fig nº 5– Motivo de Desistência do Serviço**

## **2.2 Jardim de Infância (JI)**

### **ENTIDADE PROMOTORA**

Centro Social Paroquial São Francisco de Paula

### **ENTIDADE COORDENADORA**

Membros da Direção;  
Diretora de Serviços;  
Diretora Técnica;  
Coordenadora Pedagógica.

### **JUSTIFICAÇÃO DO PROJECTO**

O Jardim de Infância do Centro Social e Paroquial São Francisco de Paula tem capacidade para 22 crianças e tem como objetivo promover o desenvolvimento social e pessoal da criança com base em experiências na vida quotidiana, no contacto com a natureza, e nos valores cristãos, alicerces da nossa fundação.

Com um projeto adaptado à realidade do Centro, é possível conciliar o programa curricular com uma componente única de relação e atenção ao próximo, essencialmente por juntarmos num só espaço crianças e idosos. Promovemos assim a intergeracionalidade através de almoços e atividades conjuntas.

Sem perder a qualidade pedagógica e sendo a missão do Centro a entrega ao Meu Mais Próximo, cultivamos em cada criança o sentido de verdade, de sensibilidade, de justiça, de família e de amor.

## OBJETIVOS

### Objetivos Gerais

- Promover o desenvolvimento social e pessoal da criança com base em experiências na vida quotidiana, no contacto com a natureza, e nos valores cristãos.

### Objetivos Específicos

- Assegurar condições favoráveis ao desenvolvimento harmonioso e global da criança.
- Educar a criança para a justiça e solidariedade, favorecendo a integração dos diferentes níveis sociais e étnicos;
- Estimular o crescimento da criança como ser humano, fomentando a auto-estima.
- Desenvolver na criança o espírito de autonomia, de iniciativa, de sentido crítico, de liberdade e de expressão.
- Incentivar a colaboração entre a Instituição, as famílias e a comunidade em geral.
- Promover o desenvolvimento de atitudes e valores fundamentais, de modo a tornar as crianças, os Pais ou Encarregados de Educação e a comunidade educativa efetivos agentes de transformação.
- Cooperar com a família, na partilha de cuidados e responsabilidades mútuas, em todo o processo de desenvolvimento das crianças.
- Colaborar na despistagem de qualquer inadaptação, deficiência, ou precocidade.
- Proporcionar, através de catequese semanal, crescimento na Fé.

## ÂMBITO GEOGRÁFICO

Residentes nas Freguesias da Estrela mas também Alcântara

## POPULAÇÃO ALVO

Crianças entre os 3 e os 5 anos de idade (em idade pré-escolar).

## AVALIAÇÃO

- Reuniões periódicas entre as Diretoras Técnica e de Serviço e a Educadora de Infância
- Reuniões periódicas entre a Educadora de Infância e a Auxiliar de Educação;
- Reuniões semestrais entre a Educadora de Infância, a Auxiliar de Educação e os pais das crianças;
- Preenchimento das fichas de avaliação das crianças;
- Reuniões mensais com os parceiros.

## FUNCIONAMENTO

O Jardim de Infância funciona de segunda a sexta-feira entre as 8h00 e as 18h30, fornecendo os seguintes serviços:

### SERVIÇOS

- Fornecimento de Suplemento da Manhã;
- Fornecimento de Almoço;
- Fornecimento Lanche;
- Fornecimento de Suplemento da Tarde;
- Atividades Pedagógicas;
- Catequese.

## AÇÕES PREVISTAS

- Candidatura a Projetos no âmbito da Educação;
- Visitas de estudo;
- Participação em atividades em colaboração com outras instituições da zona;
- Atividades intergeracionais;
- Colónia de Praia;
- Remete-se para o Plano educativo da resposta social.

## RECURSOS

### Recursos Humanos

- Diretora Técnica;
- Diretora de Serviços;
- Educadora de Infância;
- Auxiliar de Educação;
- Cozinheira e Ajudante de cozinha;

- Motorista.

### Recursos Físicos / Instalações

- Instalações localizadas no Largo das Necessidades, porta anexa à Capela das Necessidades.

No ano 2023 sentimos especial diferença no início do ano escolar, com maior número de inscrições, na maioria de crianças nepalesas. O arranque das atividades foi mais condicionado por esta especificidade. No entanto, e uma vez que esta turma se caracteriza pela variedade cultural, a proximidade com as famílias acaba por sair enriquecida porque há uma maior preocupação com todo o contexto familiar da criança e respetiva integração.

O ano foi marcado também pelo programa BIP ZIP “(Des)envolver culturas”, que aproximou bastante as comunidades escolares da Freguesia de Estrela, bem como o encontro entre gerações. As atividades inter-geracionais são uma mais valia e têm sido integradas na rotina do pré-escolar

## 2. 3 Almoços d’Encontro

- Realização dos **Almoços d’Encontro**, diariamente no Centro, e passeios pontuais, para todas as pessoas que queiram vir: assente na ideia de criação de Vínculos e da vida que deles resulta, dispomos de um espaço para que todos os que queiram possam almoçar connosco: dos idosos do apoio domiciliário aos utentes das cantinas sociais, sem-abrigo com ou sem dependências, funcionários e voluntários  
O objetivo é a luta contra a pobreza e solidão, assente numa rede de vínculos seja com os utentes entre si, seja com os funcionários, voluntários etc. Os mais novos ajudam os mais idosos; estes “adotam” os mais novos. Nasce um sentimento de casa e família. E com o tempo, com momentos de partilha, com amor e alegria, vemos verdadeiras transformações na vida das pessoas. Vemos nascer de novo, um novo sentido de vida.
- Acolhimento e (re)integração de utentes de Cantinas Sociais: através da possibilidade de almoçarem no Centro, procuramos desenvolver com cada pessoa uma relação de confiança de maneira a contribuirmos para uma

evolução na qualidade de vida, promoção do bem-estar físico e emocional, (re)integração na sociedade depois de uma formação individualizada e hipótese de voluntariado.

No ano 2023 os Almoços d'Encontro foram marcados pelo alargamento e desenvolvimento do projeto Vínculos que trouxe uma vida muito bonita aos dias no Centro. O encontro entre os idosos e as pessoas que vêm de realidades tão diferentes, seja pela droga, seja pela situação de sem-abrigo em que alguns se encontram, trouxe um sentido de proteção dos idosos em relação aos mais novos e estes um sentido de respeito e dedicação muito grandes em relação aos mais velhos. Também as formações e momentos de partilha desenvolvidos foram e são momentos de encontro importantes para o apaziguamento em relação ao passado e à ansiedade do futuro. O impacto tem sido impressionante.

### **ÂMBITO GEOGRÁFICO**

Concelho de Lisboa e outros.

### **POPULAÇÃO ALVO**

Toda a população dentro do âmbito geográfico.

### **AVALIAÇÃO**

A avaliação é realizada com base num acompanhamento permanente aos idosos, convidados, utentes, voluntários e parceiros, de modo a compreendermos o impacto em cada pessoa envolvida, através da verificação do bem-estar e Alegria; por outro lado, através das receitas geradas pelos donativos.

Recorremos também a folhas de presença nas formações e momentos de partilha, bem como no registo dos contactos efetuados com os utentes de cantinas sociais com o objetivo de encaminhamento ou reintegração.

### **FUNCIONAMENTO**

Estas atividades são dinamizadas ou no espaço do CSPSFP ou em casa dos idosos, em parceria com outras entidades sempre que se justifique.

### **RECURSOS**

### **Recursos humanos**

Conta-se com a participação dos funcionários e voluntários que colaboram com a Instituição.

### **Recursos Físicos**

As instalações do Centro Social Paroquial São Francisco de Paula no Largo das Necessidades ou outras

## **2.4 O Meu Mais Próximo**

### **JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO**

O projeto O Meu Mais Próximo tem por objetivo expandir alertar a comunidade para a realidade de solidão e pobreza que existe em cada rua, na porta ao lado da nossa, e envolver na resposta que damos e que queremos fazer chegar a quem mais precisa. O sonho de uma verdadeira comunidade em que uns se preocupam com outros e de alguma maneira se responsabilizam, criam um vínculo afetivo e aliviam o sofrimento de alguém, não é uma utopia.

O Centro faz a ponte entre quem precisa de ajuda e quem pode ajudar, direta ou indiretamente, com donativos ou alimentos, visitas ou serviços. Ao mesmo tempo que combatemos a solidão, angariamos fundos para levar avante a nossa missão.

### **OBJETIVOS**

#### **Objetivo Geral**

- Este projeto tem como principal objetivo combater o isolamento e solidão.

#### **Objetivos Específicos**

- Combater a solidão
- Criar comunidade
- Alertar consciências

- Angariação de fundos (em donativos ou géneros) que permitam o Centro fazer mais e melhor
- Dentro desta linha de alertar consciências e angariação de fundos sugerimos ao comércio local que se unisse ao Centro numa campanha contra a solidão – **O Meu Mais Próximo: a outra face do meu negócio** - partilhando com o Centro o que possam, mostrando que a preocupação com o próximo é a outra face do respetivo negócio e que todos juntos conseguimos fazer mais. Se cada um partilhar um pouco e contribuir, mesmo que simbolicamente, com géneros ou dinheiro, é possível dar um passo concreto na vida de pessoas concretas.
- Ainda dentro da alínea de alertar consciências, em parceria com a Junta de Freguesia da Estrela e a Assistência Paroquial de Santos-o-Velho, o Centro é um dos promotores do **projeto GeoSénior**, no contexto do prémio BipZip, que pretende sensibilizar a comunidade para a sinalização de pessoas em risco. Manter ativo o acompanhamento.
- Possibilitar a utilização do nosso espaço por outras instituições como forma de criar comunidade, no contexto dos princípios que valorizamos de: abrir as portas para ir ao encontro, servir e acolher.

Em 2023 continuamos a aprofundar O Meu Mais Próximo, com as famílias a envolverem-se cada vez mais. Relativamente à relação com as outras instituições, foi claramente um ano de aproximação, também devido ao projeto Bip Zip “(Des)envolver culturas”, que trouxe um sentido de missão comum. Paralelamente o facto de estarmos em permanente contacto com as instituições com quem temos parcerias, ajuda a esta proximidade. Sentimos que o Centro tem conquistado a credibilidade e o coração das famílias e das outras instituições, como referência na luta contra a pobreza, isolamento e solidão.

- **Desenvolvimento dos projetos “Vínculos” e “Vínculos I Avós e Netos”**

Toda a base do trabalho do Centro são os vínculos que nascem nas relações que se criam entre todas as pessoas que cruzam esta porta. Em 2022 fomos contemplados pelo BPI I Fundação La Caixa – Solidário, exatamente para o projeto que desenvolvemos sob este título, Vínculos, com o objetivo de aprofundarmos e alargarmos a resposta que damos aos nossos utentes, no sentido de reversão de situações de pobreza e exclusão social. Tem sido muito gratificante o caminho e vamos continuar a dedicar-nos a este objetivo pois

esta é a nossa missão. Como referido anteriormente, o projeto Vínculos foi este ano aprofundado e desenvolvido e os resultados ultrapassaram as nossas expectativas. Ao ponto de ter dado fruto não apenas na vida dos beneficiários – diretos e indiretos – mas também na fecundação e germinar de um novo projeto que vamos este ano submeter ao BPI I Fundação La Caixa – Sénior 2024 “Vínculos I Avós e Netos”.

Com o projeto Vínculos I Avós e Netos, pretendemos combater o isolamento e solidão dos idosos, alargando a rede de avós e netos. Temos vindo a desenvolver esta iniciativa, e tem sido transformador a presença de um “neto” na vida de quem não tem. O voluntário passa a “pertencer” ao idoso que passa a ter alguém com quem conversa, sai, passeia... conseguimos que situações de risco sejam invertidas porque o neto, abrindo a porta do coração do idoso, abre portas a uma intervenção mais profunda.

## **Conclusão**

Através das ações descritas o Centro pretende continuar este ano, com profissionalismo e amor, a luta contra a pobreza e a solidão, na comunidade em que se insere. Através de um trabalho árduo junto da população mais desprotegida da Freguesia da Estrela, mas também Alcântara e Campo de Ourique, procurámos sempre construir pontes e integrar periferias. O ideal de uma comunidade solidária, assente em valores de partilha e amor ao próximo não é uma utopia, é o nosso dia-a-dia, pessoa a pessoa.

Através do projeto Vínculos, apoiado pelo Prémio BPI I La Caixa, conseguimos alargar e fortalecer a resposta a situações de pobreza e isolamento. Estreitamos a relação com outras entidades e, juntos, abrimos construímos futuros: dos idosos, no sentido da Alegria e da Esperança, dos mais novos, no sentido da esperança na possibilidade de resolução de problemas de vida e de re-integração socio-profissional.

Através também do projeto BipZip “(Des)envolver Culturas, estreitamos contacto com outras instituições no sentido de cruzar culturas e idades.

O resultado destes projetos tem sido uma força de motivação para a vida do Centro, para o nosso trabalho, para mais respostas, como a dos “Vínculos I Avós e Netos”, projeto que vamos submeter este ano ao BPI I Fundação La Caixa.

Foi um ano gratificante, que compensou claramente os sacrifícios, as tristezas que surgem pelo meio. Mas como diz o Nuno, nosso utente: “as dificuldades tornam-nos mais fortes”.

