

#23 | ABRIL A JUNHO 2023

NEWSLETTER

Acompanhe as principais notícias ANGEL



Estão a chegar as férias de verão prometidas, merecidas e tão desejadas! Mas as famílias de pessoas com necessidades especiais, nomeadamente de pessoas com SA, sabem bem que este é um tempo que também gera incerteza e ansiedade.

Conheça algumas dicas e truques no nosso artigo **ESPECIAL FÉRIAS DE VERÃO**

E AINDA:

- Editorial
- Comunidade ANGEL
- Última Hora
- ANGEL Solidária
- Celebridades ANGEL
- Ponto final, parágrafo

EDITORIAL

Por Manuel Costa Duarte

Presidente da Direção

Caros amigos,

A chegada de um anjo a uma família tem um efeito transformador em todos os que dela fazem ou farão parte. Quer tenhamos maior ou menor consciência o impacto dos anjos na vida de quem os rodeia é inegável.

No nosso encontro virtual do passado mês de maio, tivemos o privilégio de ouvir quatro testemunhos de quem tem uma perspetiva única sobre o que é viver com um Anjo. Os seus irmãos.

Uns irmãos mais velhos, que reconhecem um antes e um depois, e outros mais novos para quem a realidade familiar sempre incluiu um anjo. Quatro testemunhos, quatro histórias de vida que naturalmente nada têm a ver umas com as outras, mas que partilham traços de personalidade forjados no fogo de uma convivência diária de grandes desafios. É fácil reconhecer nestes testemunhos elevados níveis de empatia, sentido de responsabilidade e também de resiliência.

Um outro aspeto comum a todos eles, é o peso e a responsabilidade que carregam com o bem-estar dos seus irmãos. À semelhança do que acontece com os pais, também os irmãos condicionam ou moldam as suas escolhas de vida tendo em conta o impacto que isso terá na vida do seu irmão e/ou da família.

Não deixando de ser uma atitude louvável, gostaríamos de falar diretamente aos irmãos para vos lembrar que vocês não são personagens secundárias no filme da vida do irmão. Vocês são protagonistas de uma vida da qual os vossos irmãos fazem parte. Vocês não são uma ferramenta de apoio à terapia, um amigo com quem o vosso irmão pode aprender, ou um motorista que ajuda nas logísticas diárias.

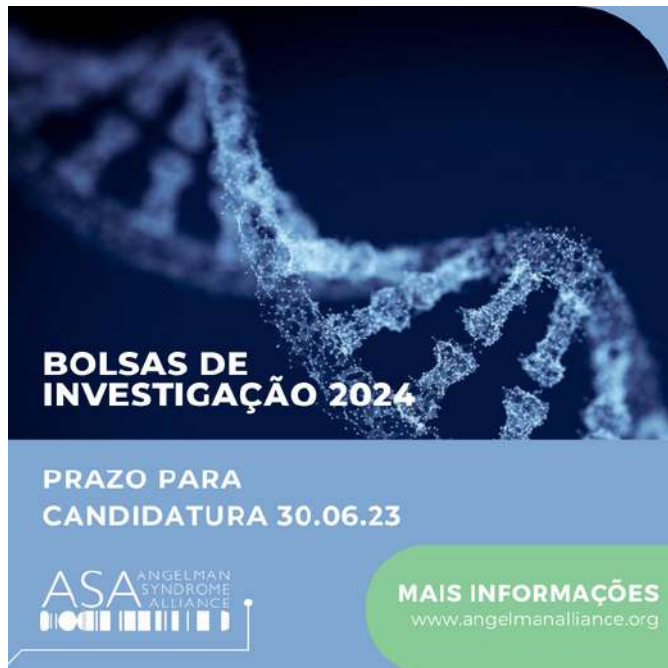
Os vossos medos e preocupações podem e devem ser partilhados connosco pais, sem medo de nos sobrecarregarem. Para nós pais é mais angustiante não saber o que vai na vossa cabeça do que qualquer preocupação que possamos partilhar.

Não se esqueçam que por mais tempo, forças ou disponibilidade que os vossos irmãos ocupem nunca ocuparam o vosso lugar no nosso coração!

Abraços e sorrisos,

COMUNIDADE ANGEL

BOLSAS DE INVESTIGAÇÃO ASA 2024



Numa combinação de recursos, conhecimentos e uma dedicação incansável para iniciar a mudança, a Angelman Syndrome Alliance (ASA) existe para fomentar avanços no conhecimento científico sobre a Síndrome de Angelman, através da atribuição de bolsas de investigação bianuais.

Este ano foi lançada a 4.^a edição das Bolsas de Investigação, dirigida a investigadores de qualquer país, que se podem candidatar com investigação que sirva para apoiar uma melhor compreensão da Síndrome de Angelman e, eventualmente, conduzir a novos tratamentos que abordem os processos genéticos e moleculares subjacentes a esta condição genética.

As candidaturas têm um limite máximo de 120.000 euros. A duração da bolsa é flexível, mas a duração máxima é de 4 anos. Será necessário um relatório escrito pormenorizado para apoiar a avaliação do progresso do projeto após a conclusão de 50% da duração prevista da bolsa e um relatório no final do estudo. Os investigadores terão ainda de apresentar os seus resultados nas conferências semestrais da ASA.

A fase de submissão de candidaturas termina hoje. Os candidatos selecionados serão notificados a 1 de janeiro de 2024.

ENVOLVIMENTO DAS ASSOCIAÇÕES DE DOENTES NOS ENSAIOS CLÍNICOS

No passado dia 30 de maio realizou-se a sétima edição do Webinar PPD, dedicada ao tema Envolvimento das Associações de Doentes nos Ensaios Clínicos - Conceitos, Atualidade e Futuro. Entre o painel de oradores estiveram as Associações Migra, Alzheimer Portugal e ANGEL Portugal, representada por Manuel Costa Duarte.

O Manuel abordou a problemática do financiamento dos Ensaios Clínicos e da investigação fundamental como sendo ainda insuficiente para a Síndrome de Angelman.

Mais referiu que a estratégia passou por formar um conjunto de associações de vários países europeus, criando uma associação europeia, de forma a angariar fundos e disponibilizar bolsas para investigação fundamental. Há projetos interessantes para dinamizar esta investigação o que pode tornar mais fácil angariar e captar o interesse das grandes empresas farmacêuticas. A nível nacional, também indicou que contactamos os centros de investigação para divulgar estas bolsas de investigação e que já há projetos portugueses.

Há alguns Ensaios Clínicos em fase 1 e fase 2 e o trabalho feito pela ANGEL tem sido na vertente de educar as pessoas, explicando riscos e resultados.

Mostrou ainda preocupação na necessidade de moderar as expectativas com os resultados destes Ensaios Clínicos, pela necessidade de continuar a canalizar novos fundos para mais investigação,

porque a solução ainda está longe e será necessário mais financiamento para alimentar o pipeline. Por outro lado, a ANGEL também está a trabalhar no sentido de se criar uma clínica especializada em Angelman, onde poderão ser implementados futuros Ensaio Clínicos e contribuiu para a criação de um Community Advisory Board a nível europeu com pessoas conhecedoras do processo de investigação clínica de forma a advogarem pelas famílias. Conheça todas as intervenções, o guia disponibilizado para a pesquisa de ensaios clínicos e outros links e informações úteis aqui.

PPD
Partners in Progress

Guia para Pesquisa de **ENSAIOS CLÍNICOS**

PROJETOS E INICIATIVAS ANGEL PORTUGAL



No dia 22 de maio a nova edição do Programa Descanso do Cuidador trouxe uma grande novidade: agora já é possível aos nossos associados candidatarem-se ao longo de todo o ano!

Verão, Natal, Carnaval, Páscoa ou apenas um fim-de-semana ou uns dias... porque sim!

Na expectativa de ir cada vez mais ao encontro das necessidades dos nossos associados o Programa permite agora às famílias cuidadoras de pessoas com Síndrome de Angelman algum tempo de respiro e descanso efetivo ao longo do ano, que possibilite a recuperação de energias ou o desempenho de atividades pelo cuidador que, de outro modo, estariam comprometidas.

Existem, no entanto, novas particularidades a ter em consideração. A título de exemplo, apesar de não serem impostos quaisquer limites ao número de candidaturas a apresentar por cada família associada ao longo do ano civil, o limite máximo do apoio financeiro a atribuir por pessoa com Síndrome de Angelman fixa-se em 500€ (quinhentos euros) anuais. Consulte o Regulamento disponível em <https://angel.pt/descanso-do-cuidador/>

Também com algumas novidades surge a 9.ª edição das Bolsas Terapêuticas.

O montante máximo global disponível para a iniciativa é, este ano, de 15.000 € (quinze mil euros), sendo apenas permitida a candidatura ao apoio financeiro de 1 (uma) terapia.

As candidaturas deveriam ser efetuadas mediante o preenchimento e submissão de formulário próprio, disponibilizado no site da ANGEL Portugal em <https://angel.pt/bolsas-terapeuticas/> e acompanhadas da documentação exigida em 4.5. e 4.6., por forma a permitir uma ponderação justa e equitativa do montante a atribuir a cada candidato.

O prazo para submissão de candidaturas e entrega de documentos terminou este domingo, dia 2 de julho! A comunicação dos resultados será feita em breve!



2
julho
BOLSAS TERAPÊUTICAS 23/24



WWW.ANGEL.PT/BOLSAS-TERAPEUTICAS/

HOJE
25 JANEIRO
21H30

Cécilia Gomes
Responsável do SACROCK

Com apresentação Especial: **Colónias & Escapadinhas**

21h30 **1**
MARÇO DE 2023

Dina Suzana Conceição

Unidade Residencial Temporária:
Casa da Maceda da APPC

21h30 **29**
MARÇO DE 2023

Dina Maria Soares

Projeto Casa Ativa
Lar Residencial Associação Qe

PERGUNTA
PARA QUEIJINHO 21h30 **26**
ABRIL DE 2023

Lúcia Amaro
Ricardo Chaves
Inês Pereira

O MEU IRMÃO TEM SA...
E ENTÃO? 21h30 **31**
MAIO DE 2023

Alexandra, irmã do Miguel
Mariana, irmã da Francisca
Vânia, irmã do Nuno

Síndrome de Angelman:
a notícia que transforma 21h30 **28**
JUNHO DE 2023

Eugénia, avó da Mariana
Saniya e Joana, amigas da Francisca
Francisco, amigo do Pedro

O ano de 2023 iniciou com um ciclo de Encontros Virtuais dedicados ao tema das respostas sociais. Tivemos o privilégio de conhecer a iniciativa Colónias e Escapadinhas da Cercica (Cascais), a Unidade Residencial Temporária Casa da Maceda (Porto) e o Projeto Casa Ativa do Lar Residencial Associação Qe (Sintra). Embora com as limitações de vagas e longas listas de espera amplamente conhecidas, este ciclo de encontros permitiu conhecer a realidade que se vive em cada uma destas instituições e acima de tudo perceber a necessidade de se ponderar e procurar antecipadamente este tipo de respostas. Não obstante, soubemos a possibilidade de integrar alguns dos nossos Anjos numa resposta temporária na Casa da Maceda, mediante a observação de critérios estabelecidos pela mesma. Seguiu-se um ciclo de encontros dedicados a escutar e conhecer a perspetiva de quem acolhe uma pessoa com Síndrome de Angelman: pais e irmãos e avós, tios e amigos partilharam conosco as suas vivências, questões e curiosidades bem particulares. Aos associados que não tiveram a possibilidade de estar presentes podem assistir junto da área reservada, efetuando o seu registo em angel.pt/socio-angel/

PASSEIO À QUINTA DO PISÃO

Por João Maria Garcia

Irmão do Anjo Inês

No passado dia 20 de maio, a ANGEL Portugal, em parceria com a Overland and Trails, organizou um passeio na Quinta do Pisão. Os anjos reuniram-se ao ar livre onde puderam trocar sorrisos, olhares e abraços.

Munidos dos seus veículos a 4 rodas, os Anjos superaram, com o apoio dos seus familiares, o grande desafio de cumprir um percurso de aproximadamente 4 quilómetros. Durante esse mesmo percurso, puderam contemplar burros, cavalos, a tosquia das ovelhas, campos floridos e

uma horta biológica. Além da natureza exuberante, alguns dos nossos Anjos trouxeram os seus amigos de quatro patas, tornando todo o passeio ainda mais desafiante! E por falar em desafios, houve quem também trouxesse bicicletas, nomeadamente os irmãos mais novos. Não menos fortes por tenra idade, competiram lado a lado das cadeirinhas, para ver quem era o mais veloz!

A data também coincidiu com as Festas dos Maios da Quinta do Pisão, que nos deu conhecer um pouco das tradições rurais e saloias de Cascais.

Uma vez findada a caminhada, os participantes desfrutaram de um agradável piquenique, com direito às tradicionais queijadas e travesseiros oferecidos pela Casa do Preto.

Este encontro proporcionou não só uma excelente via de divertimento para os Anjos, como proporcionou a troca de ideias e experiências entre famílias que se encontram em constante linha de aprendizagem.



66

O passeio até à Quinta do Pisão foi uma lufada de ar fresco! Não só por estarmos rodeados por Natureza, mas também pela oportunidade de estarmos num ambiente diferente, informal e descontraído.

Depois de uma semana cheia de obrigações, compromissos, terapias, é bom quebrarmos a rotina. E é ainda melhor quando o fazemos em Família! Com a nossa família nuclear e a nossa família ANGEL! É óptimo para os nossos Anjos e para nós, pais, irmãos, avós, tios, padrinhos, amigos...

Obrigada, Paulo Garcia, pelo convite! Estamos à espera do próximo! :)

Um beijinho,

Tiago, Sara e Diana Moura

99



ESPECIAL FÉRIAS DE VERÃO



Estão a chegar as férias de verão prometidas, merecidas e tão desejadas! Mas as famílias de pessoas com necessidades especiais, nomeadamente de pessoas com SA, sabem bem que este é um tempo que também gera incerteza e ansiedade.

Facilmente ecoará na cabeça de cada um a letra de António Variações “Estou bem aonde eu não estou / Porque eu só quero ir / Aonde eu não vou”, que parece ter sido escrita a pensar nos nossos Anjos.

Foi a considerar esta realidade, e na esperança de vos ajudar, que procurámos alguns artigos sobre o tema junto da Angelman Syndrome Foundation que nos remeteu para outros dois sites: Trip Savvy (www.tripsavvy.com/family-vacation-with-special-needs-child-3266631) e SpecialGlobe Family Travel (www.specialglobe.com)

Aqui ficam alguns truques e dicas de viagem que encontrámos.

DICAS GERAIS PARA PLANEAR UMA VIAGEM:

- 1 Pratiquem e encenem antes da viagem. Se o vosso filho nunca voou, por exemplo, vejam se o aeroporto local oferece "eventos práticos" que permitam que as famílias passem pela segurança, embarquem no avião e passem por procedimentos pré-descolagem, de modo que os vossos Anjos saibam o que esperar.

2

Para pessoas com questões sensoriais são aconselhados hotéis ou outros alojamentos mais pequenos e baixos, pois tendem a ser mais silenciosos. Caso exista a possibilidade de estarem com outros hóspedes solicitem um quarto no final de um corredor, longe do elevador, porque será mais silencioso e terá menos tráfego de passagem.

3

O arrendamento de casas de férias pode dar-vos o conforto de casa e um espaço tranquilo e privado, onde podem controlar o ambiente mais facilmente do que num hotel.

10 DICAS PARA VIAJAR DE CARRO:

Viajar de carro com os filhos pode ser sempre um desafio, mas há algumas coisas fundamentais que podem tornar essa viagem um pouco mais fácil.

1. É importante desde o início habituar todas as crianças a andar de carro, sobretudo crianças com necessidades especiais.

2. Deixem-nas gastar alguma energia antes de colocá-las no carro: certifiquem-se que têm pelo menos 30 minutos para estar num jardim ou numa área onde possam libertar alguma energia antes de entrar no carro.



3. Vistam-nos com roupa leve: se for outono, inverno ou primavera, certifiquem-se que retiram os casacos, a menos que tenham problemas de regulação de temperatura.

4. Evitem dar dispositivos eletrónicos, filmes ou brinquedos enquanto conseguirem. Antes tentem acostumá-los a olhar pela janela e interajam com eles através de jogos.

5. Leitores de DVD / Outros dispositivos eletrónicos: quando o ponto anterior já não estiver a resultar e os vossos filhos precisarem de ser entretidos tenham os seus dispositivos preferidos à mão e certifiquem-se de que os CARREGARAM para a viagem. Outra ótima dica é comprar um vídeo novo e guardá-lo para esta altura.

6. Conjunto de Brinquedos: também é boa ideia e divertido ter um brinquedo novo para poder dar durante a viagem. Nada caro, apenas algo novo para eles interagirem.

7. Planeiem pausas para idas a casa de banho a cada 1h – 1h30: vai permitir que os vossos filhos saiam do carro, estiquem as pernas e experimentem uma mudança de cenário.

8. Preparem alguns snacks para a viagem!

9. Caso a viagem dure 4 ou mais horas tentem procurar online um parque, de modo a

parar a meio do caminho e deixar as crianças saírem e brincarem cerca de 30 minutos. Vão adorar por ser um parque novo para explorarem e interagirem com outras pessoas.

10. Depois de chegarem ao destino, dêem-lhes novamente tempo para relaxar num jardim ou outro local ao ar livre.

Estas dicas podem prolongar o vosso tempo de viagem, mas reservar um tempo para pausas para os filhos permitirá uma experiência de condução muito mais calma e tranquila para toda a família.



AS MELHORES DICAS PARA VIAJAR DE AVIÃO

1. Criem uma história para os vossos filhos antes de voarem. Tornem-na divertida e com muitos elementos visuais. Existem também algumas aplicações que ajudam a prepará-los para a experiência que vão ter.

2. Se for o primeiro voo, levem-nos ao aeroporto nos dias que antecedem a viagem para os habituá-los a ver os aviões descolarem e aterrarem e a ouvirem os ruídos. Também vos garante um bom tempo para falarem com eles sobre a experiência que se aproxima.

3. Peçam aos vossos filhos, sempre que possível, que arrumem a sua própria mochila para levar. Dá-lhes algo pelo qual se sentem responsáveis e permite-lhes ter a

mesma experiência que os pais. Podem prepará-la com algumas das suas coisas favoritas e talvez trazer algo novo para casa da viagem.

4. Alertem o Controlo de Segurança do aeroporto para a Síndrome de Angelman. As pessoas com SA podem ser examinadas sem estarem separadas dos pais ou tutores. Certifiquem-se de comunicar ao agente de controlo sugestões sobre a melhor maneira de abordar e examinar os vossos filhos. Lembrem-se também que as crianças com menos de 12 anos não precisam de retirar os sapatos.

5. Aproveitem todas as vantagens do check-in online: vai permitir-vos e aos vossos filhos tempo para se acomodarem a bordo e organizarem as vossas coisas antes de começar a correria dos outros passageiros.

6. Ao reservarem o voo, vale a pena o dinheiro extra, caso possam, para obter um lugar perto da frente: vai facilitar a saída do avião, além de, muitas vezes, vos colocar mais perto de uma casa de banho.

7. Preparem lanches: deixem os vossos filhos adicionar algumas coisas de que mais gostam num saco que irá na mochila que também prepararam!

8. Levem um brinquedo novo, descarreguem um filme ou jogo novo no vosso tablet/iPad: não lhes mostrem até que seja absolutamente necessário. Isto será ótimo caso estejam a passar por um período mais difícil no avião! Vai deixá-los animados com algo novo!

ÚLTIMA HORA

save the date

OUTUBRO 23

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENCONTRO NACIONAL
Santa Maria da Feira



O 12.º Encontro Nacional já tem data marcada: 14 e 15 de outubro, em Santa Maria da Feira.

Este é sempre o ponto alto do nosso ano ANGEL, aquele em que nos reencontramos e conhecemos também novas famílias, enquanto sabemos mais sobre temas de interesse para a Síndrome de Angelman e os nossos Anjos têm a oportunidade de conviver, acompanhados por uma equipa de voluntários.

Estamos a ultimar todos os pormenores e daremos notícias em breve! Estejam atentos aos vossos emails, redes sociais da ANGEL e site!



AÇÃO DE FEEDBACK DOS ASSOCIADOS ANGEL

A imagem não foi escolhida ao acaso, as letras garrafais também não!

Este é um apelo por todos os Anjos, os vossos e tantos outros que ainda não conhecemos, e que certamente vêm nos seus pais os seus super-heróis! Aqueles que, por vezes sem forças, não se cansam de lutar por este amor maior!

São já 11 anos de uma "vida em comum", de encontros nacionais ou virtuais, de desafios partilhados e conquistas de mãos dadas, de apoio às terapias tão essenciais a cada um deles e ao descanso tão merecido pelos pais e outros familiares.

Queremos mais! E certamente também cada um de vocês.

É por isso que pedimos o vosso investimento na avaliação e sugestões de melhoria das propostas já existentes, mas também na partilha das necessidades dos vossos Anjos e a proposta de novos projetos e iniciativas que permitam responder a essas mesmas necessidades.

Nem sempre conseguiremos responder a tudo ou, pelo menos, com a celeridade desejada, mas faremos o que esteja ao nosso alcance para ir ao encontro do que nos confiam.

Existimos convosco, por eles e por cada um de vocês! Por favor respondam à ação de feedback que vos lançámos por email!

ANGEL SOLIDÁRIA



BRIGADO

Consignação de IRS

Abril a junho, um trimestre que assume grande importância para todas as organizações do setor social. Multiplicam-se os apelos, que surgem de diversas formas e por múltiplas vias, brotam campanhas que começam a ser pautadas por originalidade ao nível de qualquer anúncio publicitário dos "grandes".

Não fomos exceção nesta corrida: o nosso vídeo de campanha foi transmitido pela Lift Media, MOP e APS Media e pôde ser visto em empresas, superfícies comerciais, vários meios de transporte, com um alcance que não imaginávamos e que, por essa e desde já, agradecemos a estes meios, o apoio novamente concedido de forma generosa, à nossa causa.

Não descurámos o velho "passa palavra" e o nosso apelo chegou diretamente a cerca 780 pessoas: escritórios de contabilidade, consultoras, sócios e não sócios da ANGEL Portugal, aos que já foram nossos voluntários e a quem já nos agradeceu com a sua presença em encontros nacionais ou virtuais, aos fornecedores e aos nossos clientes.

Fomos com tudo e sobretudo com a esperança de angariar fundos para apoiar os nossos associados mais e melhor!

É agora tempo de agradecer: aos que nos apoiaram, aos que acreditam em nós, a todos os que fazem parte desta grande família!

Aguardamos pelos frutos de tanta generosidade!



Sabia que, se for multado, pode doar o valor da sua multa à ANGEL Portugal?

No caso de multas decretadas pelos tribunais relativas a crimes de menor gravidade, como condução sob efeito de álcool ou sem carta, cabe ao autuado decidir se prefere pagar a coima como donativo a uma IPSS, em vez de fazer o pagamento diretamente ao Estado. Numa situação destas, pode propor ao tribunal como forma de cumprimento da

injunção imposta, a entrega da quantia que lhe for determinada como um donativo a favor da instituição por si escolhida.

A ANGEL Portugal já solicitou a sua inclusão junto da lista de associações suscetíveis de entrega de quantias monetárias a título de injunção.

Passa a palavra: Transforme multas em donativos!

FIM DE SEMANA

AMIGOS, PRAIA & FONTE DOS SORRISOS.



Imagine um ótimo dia de praia com a sua família e/ou amigos. Para concluir o dia um jantar animado, com Fonte dos Sorrisos branco a acompanhar, um vinho fresco, leve e exuberante com uma componente floral e fruta amarela ácida a sobressair no nariz. Ideal para estes dias de verão!

Há melhor que isto? Há! Ajudar a nossa missão enquanto aprecia este vinho de carácter jovem.

Faça a sua encomenda clicando aqui ou peça-nos através do email geral@angel.pt.

Em breve também online na nossa loja solidária! Boas férias e melhores jantares!



Celebridades ANGEL

Neste dias nasceram pessoas tão especiais que tínhamos que anunciar para que todos possam comemorar!

JULHO

05 - Ana Sofia
14 - Fábio
16 - Luís Miguel
21 - Mariana
28 - Rita (em memória)
30 - Carlos André

AGOSTO

06 - Melissa
10 - Afonso
11 - Carlos
22 - Gustavo
23 - Maria do Carmo

SETEMBRO

06 - Tomás
17 - Camila
27 - Francisco

ENCONTRO NACIONAL

14 e 15 de outubro - Santa Maria da Feira

PONTO FINAL, PARÁGRAFO

Por **Catarina Costa Duarte**
Secretária da Direção

Já cheira a férias! Para muitos, sinal de tranquilidade, divertimento... mas para muitos de nós, pais de crianças, jovens e adultos com necessidades especiais, os momentos de férias causam alguma ansiedade. E isto porque as férias são um quebrar de rotinas, o que no caso dos nossos filhos pode causar alguma destabilização, alguma insegurança e com isso noites mal dormidas, comportamentos menos adequados... a isto junta-se o facto de continuar a ser muito difícil encontrar programas, atividades ou soluções que permitam a participação de crianças e jovens com necessidades especiais. Ora, se as escolas fecham a meados de Junho e reabrem a meados de Setembro, como é que nós, pais e cuidadores, nos vamos desdobrar para cuidar em permanência durante 3 meses, num ambiente já fora da rotina e mais instável, se só temos 22 dias de férias num ano?

A ANGEL tem tentado procurar soluções que ajudem a dar uma resposta a este problema. Estamos ainda longe de ter encontrado a solução perfeita e ideal mas acreditamos que estamos a fazer um caminho. Também através da RD-Portugal este tema está a ser debatido e trabalhado para ver se juntos conseguimos ter mais força na procura de uma solução!

Este ano, o nosso programa de Descanso do Cuidador já tenta ir mais longe, não se limitando ao período das férias de verão. Em linha com o que temos vindo a falar entre nós, da necessidade dos cuidadores estarem bem para bem cuidarem dos seus, o programa pode agora ser utilizado durante todo o ano para que os cuidadores tenham tempo para si e para que consigam recarregar as suas forças, físicas e emocionais, para um melhor cuidar. Esperamos que aproveitem e já sabem, todas e quaisquer sugestões e críticas construtivas são bem-vindas. Temos muito a aprender com a experiência de cada um!

Até à próxima!

