amut partilha

Nutrimos a Saúde
e a Felicidade do Ser Humano,
Solidariamente

Boletim Informativo Mensal | Nº 53 | ago. 24

amut
Associação Mutualista
de Gondomar

ÍNDICE

A Resiliência e a Gestão Estratégica Financeira em Projetos Sociais

Quem Espera, Faz o Trabalho, e Se é Para Ser, Sempre Alcança

Preparação para o Caminho

amut saúde

Pág. 6

O Equilíbrio de quem descansa

Wave by Wave

As minhas férias

amut Associação Mutualista de Gondomar

Pág. 9

Então AMUT... E novidades?

PROPRIEDADE

AMUT - Associação Mutualista de Gondomar

Rua 5 de Outubro 135,
4420-086 Gondomar

EDIÇÃO E REVISÃO

Ângela Pereira, Catarina Gandra e Maria Lencastre

CRIAÇÃO GRÁFICA

Francisco Pereira

PERIODICIDADE

Mensal

amut Associação Mutualista de Gondomar

A Resiliência e a Gestão Estratégica Financeira em Projetos Sociais

Por Nuno Oliveira
Diretor de Serviços

O sucesso dos projetos sociais não se refere apenas a uma questão de ideias visionárias ou de necessidades comunitárias urgentes, pois a concretização das ações é profundamente influenciada pela capacidade de gerir estrategicamente os financiamentos públicos. Neste contexto, a resiliência revela-se não apenas como uma habilidade de superação de desafios, mas também como uma componente crítica na navegação eficaz dos complexos trâmites de financiamento.

A gestão de financiamentos públicos exige uma compreensão profunda das variáveis políticas, económicas e sociais, que influenciam a disponibilidade e a distribuição de recursos. Projetos sociais bem-sucedidos são aqueles que adaptam as suas estratégias para o alinhamento com as prioridades de financiamento, antecipam mudanças nas políticas e respondem às oportunidades de financiamento que surgem.

A resiliência é essencial na manutenção do ímpeto de um projeto, mesmo quando os recursos são limitados ou quando os resultados esperados demoram a materializarem-se. Organizações que demonstram resiliência sobrevivem em períodos de incerteza e prosperam, utilizando cada desafio como uma oportunidade para inovar e fortalecer as suas operações.

A gestão estratégica envolve também uma comunicação eficaz com os financiadores, garantindo que todos os envolvidos estejam alinhados com os objetivos e progressos do projeto. Isso inclui relatar com transparência os resultados e como os fundos são utilizados, o que pode aumentar a confiança e potencialmente abrir portas para financiamentos adicionais, incluindo investidores privados e sociais.

Portanto, quando consideramos o provérbio “quem espera sempre alcança”, devemos encaminharmo-nos para ir "além da espera" e tomar iniciativas proactivas, como estabelecer parcerias estratégicas com outras organizações e buscar fontes alternativas de financiamento para complementar os subsídios públicos. Tais ações não apenas aumentam a sustentabilidade financeira dos projetos, mas também ampliam o seu impacto e alcance.

Em suma, o sucesso dos projetos sociais, sustentados pela resiliência e gestão estratégica eficiente dos financiamentos públicos, reflete uma abordagem que transcende a simples espera por oportunidades. O que se exige é uma postura ativa, inovadora e resiliente, para realmente transformar intenções em impactos concretos e duradouros.

"O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo."

Winston Churchill

Quem Espera, Faz o Trabalho, e Se é Para Ser, Sempre Alcança

Por Cátia Arnaut
Investigadora e Formadora na Área da Felicidade

Cada ser humano é um planeta único... e esquisito.
Há pessoas que privilegiam planear tudo, ter tudo debaixo de controlo e acabam por ficar desconfortáveis ou até zangadas quando a vida acontece e os planos vão por água abaixo. Por outro lado, há pessoas no extremo oposto deste eixo que preferem viver o dia a dia, não se preocupam com planos para além do final do dia ou da semana, e deixam a vida fluir.
Quem estará certo? E a resposta é... Não sei!

Como aqui já tenho deixado em diferentes artigos o segredo está no equilíbrio, e se há momentos ou coisas que devemos planear com cuidado e antecedência outros há em que é preferível deixar fluir e tomar as decisões na hora, à medida que a vida vá acontecendo, ao sabor do que se sente em cada momento.

Assim, se tem um objectivo ou algo que queira muito, não siga o velho ditado "Quem Espera Sempre Alcança" à risca – construa o caminho, plante as sementes, faça o trabalho necessário para o levar a conseguir o que pretende. Se o fizer de forma séria, honesta e genuína, com o coração, o que pretende acabará por chegar. Fazer batota, procurar corta-matos ou manipular a vontade de outros para atingir os nossos objectivos não vale a pena, quase sempre mancha o trabalho e prejudica o resultado.

Contudo, se não chegar o que pretende, não veja isso como uma falha ou com frustração. Às vezes, sem sabermos explicar nem como nem porquê, simplesmente não é para acontecer. O Universo tem formas de nos colocar no caminho que temos de trilhar, mesmo que não o saibamos ou queiramos reconhecer. Lembra-se da máxima de quando se fecha uma porta abre-se sempre uma janela? Saibamos nós ver essa(s) janela(s) e termos a coragem de a(s) abrir e espreitar lá para fora.

Assim, aproveite este período descontraído de férias para fazer balanços, gizar planos e relaxar. Com energias renovadas e a cabeça mais clara, promova esse equilíbrio para o resto dos dias de 2024.

Preparação para o Caminho

Por Cláudia Matos
AMUT'eira

Quando comecei a minha primeira caminhada no Caminho de Santiago, confesso que não tinha uma grande afinidade com caminhadas. Na verdade, posso dizer que eu não gostava de caminhar. No entanto, o Caminho de Santiago, com toda a sua história e espiritualidade, tinha um apelo irresistível. E aqui estou eu, indo para o meu terceiro Caminho, no próximo mês de outubro. O Caminho de Santiago é mais do que peregrinação; é uma jornada de autoconhecimento e transformação. Desde o primeiro passo, fui imersa numa experiência que desafia tanto o corpo quanto a mente. Cada quilómetro percorrido é uma vitória pessoal, uma nova história, e cada encontro com outros peregrinos uma lição de vida. Cada dia era um novo desafio. Eu não estava acostumada a longas distâncias e o meu corpo reclamava a cada passo. Mas algo mágico acontece no Caminho: a força de vontade começa a tomar conta de nós, impulsionada pela beleza da paisagem, pela simplicidade da vida na estrada e pela companhia de outros peregrinos. O que começou por ser um sacrifício físico transformou-se numa fonte de prazer e satisfação. Ao completar o primeiro Caminho, percebi que algo dentro de mim tinha mudado. A caminhada, que antes era uma atividade que eu evitava, tornou-se algo muito agradável e prazeroso. O desejo de voltar e experimentar novamente aquela mistura de liberdade, desafio e camaradagem é incontrolável. No segundo Caminho, eu estava mais preparada, tanto fisicamente quanto mentalmente. A jornada tornou-se mais profunda, permitindo-me explorar não apenas os caminhos exteriores, mas também os interiores. Nos Caminhos temos várias fases, a de autoconhecimento, a de conhecer os outros e aqueles que se vão cruzando no nosso caminho. Momentos em que caminhamos acompanhados, mas nos sentimos sozinhos, momentos em que caminhamos sozinhos, mas nos sentimos envoltos de uma energia, de uma força que nos enche o coração e nos sentimos acompanhados por algo divino. No Caminho reforçamos amizades, aprendemos muito sobre aqueles que nos acompanham. Sinto que cada passo é uma celebração dessa paixão descoberta. A caminhada tornou-se uma meditação em movimento, um tempo para refletir sobre a vida, para apreciar as pequenas coisas e para conectar-me com a natureza e com outras pessoas. Cada pedra do Caminho tem uma história e cada encontro adiciona um novo capítulo à minha jornada. Trago dos caminhos a minha força, a minha superação e o conhecimento que tudo a que me disponho, eu consigo alcançar. Agora com o terceiro Caminho a chegar, um Caminho mais longo, mais dias a caminhar, confesso que tenho algum receio em não conseguir, apesar de ter a ânsia em viver tudo de novo. Mas a força que levo no meu coração, com o auxílio de Santiago tudo será feito com amor. Se todos tiverem a oportunidade de se encontrar consigo mesmo, de se sentirem felizes e realizados como me sinto após cada etapa e conseguirem trazer essa felicidade para junto daqueles que amamos, seja no caminho, seja no próprio dia-a-dia, então mais uma etapa de felicidade será superada na nossa caminhada da vida.
Aproveitem a vida e sejam sempre felizes

O Equilíbrio de quem descansa

Por Sandra Antunes
Técnina de MTC

Na agitação do mundo moderno, o descanso adequado tornou-se um desafio para muitos. A Medicina Tradicional Chinesa (MTC), oferece uma perspetiva única sobre a importância do repouso físico e mental para a saúde, enfatizando a importância do descanso para o equilíbrio holístico, ou seja, corpo+mente. A MTC considera que somos um todo, intrinsecamente conectados, onde corpo-mente-espírito promovem em conjunto, o bem-estar.

Nesta ótica, o descanso vai além do simples ato de dormir. Ele é visto como um processo vital de restauração do equilíbrio energético do corpo (conhecido como Qi). Este conceito de energia vital permeia toda a filosofia da MTC e o seu fluxo harmonioso é considerado essencial para a saúde.

O constante fluir entre atividade (Yang) e descanso (Yin) são vitais para a nossa fisiologia. Contudo, o descanso físico na MTC, não se limita à inatividade. Práticas como o Qi Gong são consideradas formas de "descanso em movimento", permitindo que o corpo relaxe enquanto mantém um fluxo suave de energia.

Para o descanso mental, a MTC enfatiza a importância da meditação e da respiração consciente. Estas práticas são consideradas fundamentais para acalmar o que os chineses chamam de "mente de macaco" (um estado de agitação mental constante). Ao aquietar a mente, acredita-se que se restaura o equilíbrio emocional e se fortalece o espírito.

A MTC também destaca a importância dos ciclos naturais no descanso. Alinhando os hábitos de sono com o ritmo circadiano, respeitando as mudanças sazonais e praticando a moderação em todas as atividades, busca-se harmonizar o indivíduo com o ambiente ao seu redor.

Além disso, a alimentação desempenha um papel crucial. Alimentos leves e nutritivos são recomendados para o jantar, evitando sobrecarregar o sistema digestivo durante a noite.

Em clínica existem duas valências coadjuvantes: A Acupuntura é utilizada para tratar distúrbios do sono e reduzir o stress e a Massagem Tui Na, terapia manual que ajuda a relaxar os músculos e apromover a circulação energética.

Em suma, na visão da MTC, o verdadeiro descanso é um estado de equilíbrio dinâmico, onde corpo e mente estão em harmonia entre si e com o mundo ao redor. Esta abordagem milenar oferece insights valiosos para uma sociedade atual, mas frequentemente assolada pelo stress e desequilíbrio.

Agende já a sua consulta com a Dra. Sandra Antunes ligando para o 935 481 947

PRODUTO DO MÊS

amut natura

BIOBACIL MOOD

- Períodos de cansaço e fadiga mental
- Regulação do humor
- Desequilíbrio emocionais
- Reforço do sistema imunitário

Faça o seu pedido: 966 766 762
(chamada rede móvel nacional)
ou presencialmente na Sede da AMUT

Wave by Wave

Por Maria Lencastre

A Wave by Wave é uma iniciativa promovida pela Associação Portuguesa de Surf for Good, que desenvolve actividades de desenvolvimento de saúde mental baseados no surftherapy.

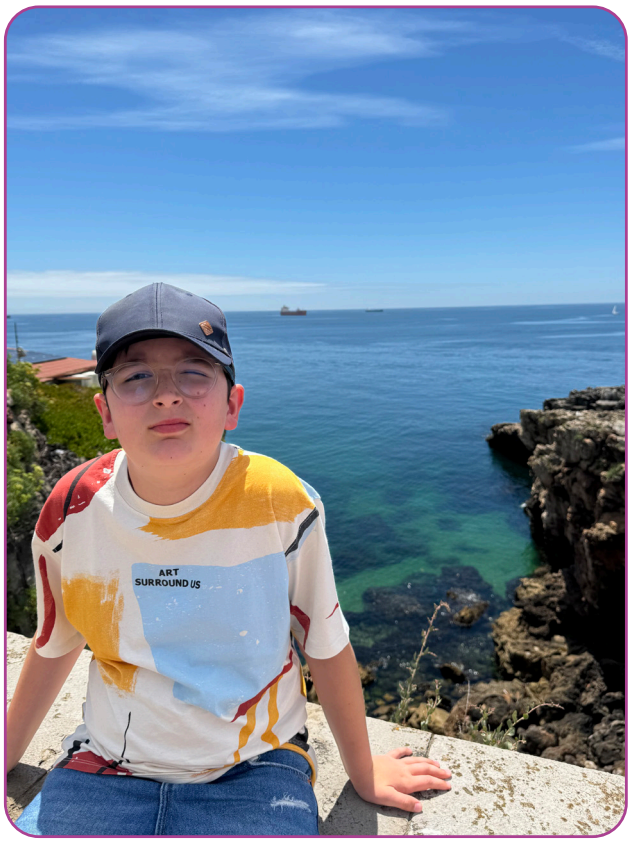
A missão central da Wave by Wave consiste na intervenção junto de populações carenciadas e/ou em risco de exclusão social que, pelas suas circunstâncias, não dispõem de recursos para a promoção dos seus próprios processos de reabilitação, contribuindo para a verdadeira quebra de ciclos sociais de exclusão e trauma, promovendo uma sociedade mais justa e igualitária.
O seu modelo de intervenção baseia-se na ideia circular de que todas as ações, pensadas previamente, depois sujeitas a uma reflexão posterior, conduzem a um processo de crescimento que impacta de forma construtiva as ações e atitudes terapêuticas da equipa técnica para com os jovens.

Para além de uma intervenção anual, com sessões semanais, de um grupo terapêutico de jovens que estão numa instituição de acolhimento, a Wave by Wave desenvolve campos de verão, serviços de mentoria terapêutica e outros eventos pontuais para reforço do sentido de pertença e comunidade.

Mais informações:
Wave By Wave – Surf is Therapy

As minhas férias

Por Luís Godinho
AMUT'eiro



Todos os anos nas minhas férias eu peço aos meus pais para fazer várias atividades. Este ano fui uma semana para a Academia de Música de Vilar do Paraíso. Tive aulas de teatro, de artes plásticas, ciências, yoga e culinária, adorei! Aprendi coisas novas, conheci novos amigos e como vou estudar para lá este ano, assim fiquei a conhecer melhor a minha nova escola. Este ano eu vou para o quinto ano.

Nas minhas férias também fui ao cinema com os meus amigos, os nossos pais levaram-nos, mas deixaram que nós nos sentássemos sozinhos, foi muito divertido. Fui também passar uma semana com a minha avó que mora em Sintra. Lá visitei vários museus em Lisboa e provei os gelados da gelataria Santini. Também fui ao Parque Arqueológico do Vale do Côa com a minha outra avó. Agora que as férias estão a terminar, porque em setembro já irão começar as minhas aulas, vou passar uns dias com os meus papás.

Adoro estar de férias, visito novos lugares, aprendo coisas novas. Só tenho é saudades dos meus colegas, mas os nossos pais ajudam sempre de maneira a nós estarmos juntos.

Aproveitem as férias e sejam felizes!

Prémio de Mérito Escolar

A AMUT atribui, anualmente, um Prémio de Mérito Escolar aos alunos que completaram o Ensino Secundário com uma média final igual ou superior a 17 valores. Este Prémio confere um valor monetário de 125€ e é atribuído aos associados familiares descendentes.

Para concorrer ao Prémio de Mérito Escolar, os associados devem apresentar um certificado comprovativo da média obtida, emitido pelo estabelecimento de ensino do aluno, e preencher um requerimento dirigido ao Conselho de Administração da AMUT. A documentação pode ser entregue na Sede da AMUT ou enviada para amut@amut.pt.

Mais informações **AQUI**.

"O mérito ocupa o lugar dos mais ilustres!"

Philippe Destouches