

PARABÉNS AMUT, 15 ANOS MUITOS ANOS DE VIDA!



CELEBRAÇÕES





Foto: @_beatriz12_



“COMO UM RAMO QUE DANÇA AO SABOR DA BRISA... O NOSSO MOVIMENTO”

*Já reparou como um ramo dança quando a brisa o visita?
Não resiste. Não procura controlar o vento.
Apenas se deixa ir, numa dança simples, harmoniosa e cheia de vida.*

Será que o nosso corpo não nos convida ao mesmo? Tal como as folhas ondulam ao sabor do vento e o rio nunca deixa de correr, também nós encontramos equilíbrio quando seguimos o ritmo natural da vida. Nesse instante, o corpo desperta, a mente serena e abre-se espaço para uma existência mais plena e feliz. É nesta visão integrada que a AMUT desenvolve a sua missão: acreditando que a saúde integral nasce quando o corpo se move, a mente abrande e o coração se abre ao encontro que fortalece laços comunitários. Cada sopro, cada passo, cada movimento, por mais simples e indescritível que seja, sendo consciente, é uma oportunidade para cuidar de nós, dos outros e do mundo que habitamos. Nos últimos quinze anos, a AMUT tem procurado levar a comunidade a descobrir diferentes formas de perceber o movimento interno e externo. O AMUT'Caminhando convida-nos à união com a Natureza através das caminhadas e dos banhos de floresta. Caminhar, ou simplesmente parar para contemplar, desperta-nos para a infinita paleta de cores, aromas, sons e texturas que a natureza oferece. Convida-nos a respirar mais profundamente, a cultivar amizades e a reencontrar o ritmo essencial da vida. Nos Encontros de Sabedoria, o convite é diferente. É um convite a deixar nascer novas perguntas, descobrir outras perspetivas e reconhecer que cada pessoa transporta um conhecimento único para partilhar. São tantas e tão diversificadas que apenas iremos referir o nosso Clube de Leitura, os encontros de pilates e as Rodas do Parque a título exemplificativo. Tal como um passo inicia uma caminhada, também um livro pode dar início a uma viagem transformadora. No Clube de Leitura, cada encontro alarga horizontes, desperta a curiosidade e convida-nos a descobrir novas formas de olhar o mundo e de nos encontrarmos com os outros.

No Pilates, os movimentos despertam a consciência corporal, o equilíbrio, a força e a harmonia, ajudando-nos a escutar o corpo com mais atenção e respeito.

Nas Rodas do Parque, damos as mãos e deixamo-nos conduzir por músicas de diferentes culturas. Cada melodia transporta-nos à vibração de um povo; cada passo conta uma história; cada roda torna visível aquilo que o mutualismo sempre soube: crescemos quando damos as mãos e nos unimos num mesmo propósito. Como os ramos das árvores que nos acolhem, também nós dançamos ao sabor da música, enraizados na terra e ligados uns aos outros pelas mãos e pelo coração. A dança, uma das mais antigas e naturais linguagens da Humanidade, une povos, atravessa gerações e recorda-nos que todos pertencemos à mesma grande Família terrestre.

Foi esta a energia que vibrou no coração de quem participou na Roda do Parque do passado dia 5 de julho, nas margens do Rio Douro, assinalando o Dia Mundial das Danças Circulares. Unidos a mais de quatrocentas rodas

espalhadas pelo mundo, dançámos as mesmas coreografias, deixando que o corpo se tornasse um mensageiro de paz, união e compaixão universal.

Porque, tal como um ramo que dança ao sabor da brisa, também a AMUT continua a reinventar-se em cada encontro, em cada caminhada, em cada livro partilhado, em cada círculo e em cada abraço. Talvez seja esse o verdadeiro sentido do movimento consciente: redescobrir que pertencemos à natureza, que crescemos em comunidade e que cuidar da vida é, afinal, aprender a dançar com ela.

Ângela Pereira

Presidente do Conselho de Administração da AMUT



Foto: @_beatriz12_

CELEBRAR A COMUNIDADE

Celebrar é muito mais do que assinalar uma data. É reconhecer um caminho percorrido, agradecer às pessoas que dele fizeram parte e renovar a esperança no futuro. Cada celebração é uma oportunidade para recordar conquistas, fortalecer laços e alimentar o entusiasmo para continuar a construir uma comunidade saudável, solidária e feliz.

A alegria desempenha um papel essencial neste percurso. Longe de ser apenas uma emoção passageira, é uma força que reforça a confiança, aproxima as pessoas e fortalece a capacidade de enfrentar os desafios da vida. Estudos demonstram que os momentos de alegria partilhada reduzem o stress, promovem o bem-estar físico e emocional e contribuem para relações humanas mais fortes e duradouras. Quando celebramos em comunidade, multiplicamos esse efeito, criando memórias que permanecem muito para além do próprio momento.

Este mês, as celebrações ganham um significado especial com o aniversário da nossa Associação e do AMUT'Caminhando, representando muito mais do que o passar do tempo – são a expressão de um projeto construído por e para associados, colaboradores, dirigentes, voluntários e parceiros que, ao longo dos anos, deram vida a uma missão comum: promover a saúde, o bem-estar e a felicidade das pessoas!

Cada caminhada realizada, cada encontro promovido, cada gesto de entreaajuda e cada sorriso partilhado fazem parte desta história. São pequenos momentos que revelam a verdadeira essência do mutualismo: pessoas que cuidam de pessoas.

Celebrar é também renovar um compromisso. O compromisso de continuarmos a caminhar juntos, de acolhermos todos, de criar novas respostas para os desafios e de manter viva a convicção de que uma comunidade unida é sempre uma comunidade mais forte.

Porque a alegria cresce quando é partilhada. E talvez seja esse o maior motivo para celebrar: saber que o melhor da nossa história continua a ser escrito, todos os dias!

Nuno Oliveira, Diretor de Serviços





ABRAÇO MOTIVAÇÃO ULTREIA TRILHO

Em 2017 o meu caminho profissional cruza-se com a AMUT, uma associação mutualista que precisava de ajuda. O que se iniciou como uma relação estritamente profissional depressa passou para um alto nível de curiosidade... Vão a pé a Fátima? Mas pelos Caminhos de Santiago... são AMUT'eiros obsessivos?! Estranhos seres estes que habitam nesta associação.

E durante um ano ouvi as histórias, as aventuras, a alegria de caminharem, e diziam: “vais fazer o próximo Caminho de Santiago connosco”. Deviam estar a delirar ou, talvez, eu é que estava a delirar quando disse: Vou fazer o Caminho de Santiago. E aí começou uma aventura que se estende até aos dias de hoje.

O 1º Caminho nunca se esquece. Decorria o ano de 2018, num final de mês de março, chegaríamos a Santiago no domingo de Páscoa e que caminho!!! Uma beleza única, um tempo que ou chovia ou caía granizo, ou estava vento, ou tudo ao mesmo tempo ... e dava por mim a pensar “este caminho também deve ser espetacular no outono, ou na primavera, sem chuva. Tenho de o fazer novamente”.

Agora, passados 8 anos, 7 Caminhos de Santiago e não sei quantos trilhos, caminhos, convívios, o que começou como uma relação estritamente profissional passou a ser uma forma de vida.

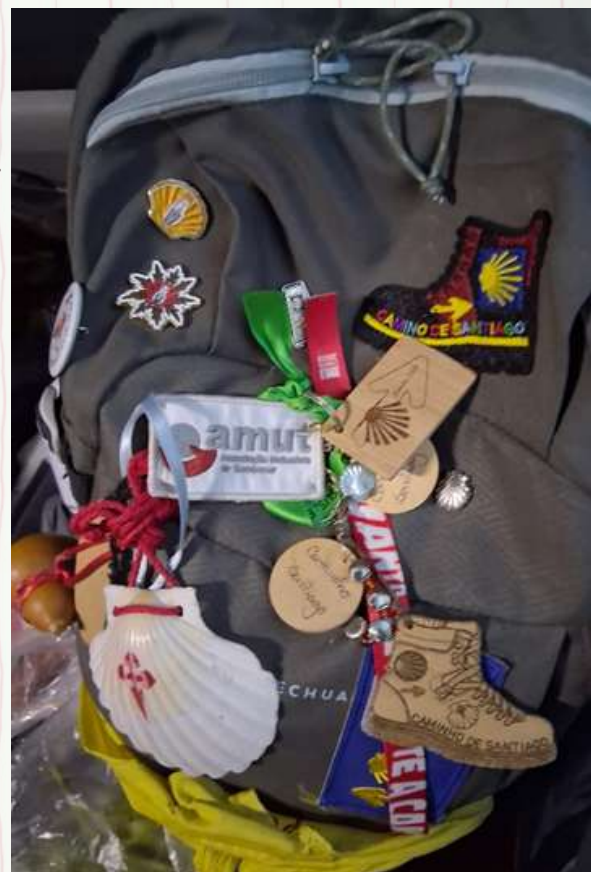
Porque o Caminho de Santiago, os trilhos, as caminhadas, não é andar por andar. É mudar a vida, é sair da zona de conforto e ter coragem de sermos nós próprios na nossa mais pura essência.

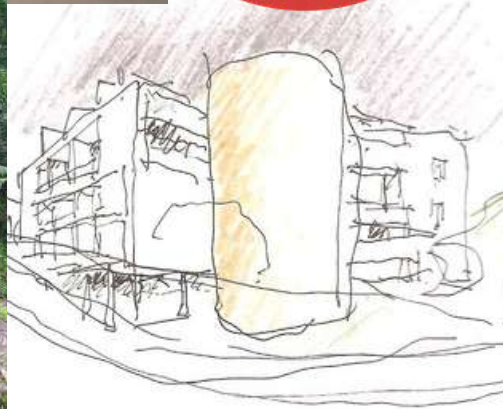
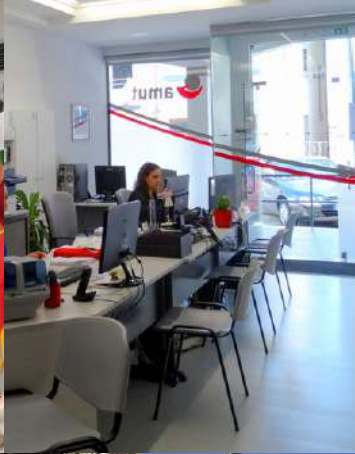
É descobrirmos que somos capazes de algo que à partida parece impossível. Tantas subidas engraçadas e engraçadas o podem comprovar. Ser AMUT'eiro é ter uma família que sempre nos apoia, que nos diz ‘Tu consegues’, ‘É já ali’, ‘Vamos tomar uma caña’ ou brindar com mais um chupito, é ter sempre uma mão que nos ampara, que nos ajuda, que nos levanta, é sermos também essa mesma mão para quem precisa de nós. É dar e receber. É dançar. É ser feliz.

À AMUT, a todos que trabalham diariamente na AMUT, a todos os amuteiros com quem tenho o privilégio de caminhar, o meu muito obrigado. Sou eternamente grata por fazer parte da AMUT, por ser amuteira e por partilhar a minha vida com pessoas fantásticas e únicas.

Parabéns AMUT!!!

Odete Lopes, AMUT'eira





15 ANOS DE HISTÓRIAS

Felizmente, a AMUT está cheia de momentos dignos de comédia (alguns ainda no “segredo dos Deuses”). Um dos meus favoritos aconteceu no Dia da Equipa do ano passado, durante um jogo de Flag Football. O plano era simples: avancarem todos ao mesmo tempo. Toda a equipa avançou. Eu fiquei parada. A observar. A tentar perceber. A processar a informação. Quando finalmente avancei... a atividade já tinha acabado. Não falhei o timing... **criei o meu próprio fuso horário e fiz jus ao verdadeiro “efeito retardado”.**

Fernanda

Num dos primeiros anos da clínica, preparava calmamente uma sessão enquanto explicava ao paciente da importância de relaxar e respirar fundo. No momento em que pedi para fechar os olhos e imaginar um lugar tranquilo, o telemóvel tocou alto (tinha esquecido de colocar em silêncio) e começou inesperadamente a tocar com o som **"I Feel Good"** de James Brown. É claro que até ao final da consulta foi tudo menos um “lugar tranquilo” e tive mesmo de mudar o toque para algo sereno e inspirador!

Sandra

Cada momento vivido na AMUT e com a AMUT é especial e grandioso. AMUT é Amor, Mistério, União, Transformação. Gratidão a todos os AMUT'eiros.

O 7.º aniversário da AMUT (AMUT'Fest 2018) ficou-me na memória. Foi um dia repleto de atividades intergeracionais, alegria e convívio. Houve momentos engraçados, desde os dois palhaços que animavam e divulgavam a festa pelas ruas até à minha estreia radical no "Slide". Entre a adrenalina e as gargalhadas, ficou uma recordação inesquecível e a prova de que, na AMUT, há sempre espaço **para sair da zona de conforto... e divertir-nos à grande!**

Manuela

Sem dúvida relacionado com a **cumplicidade** entre os membros da equipa: quando a Cláudia nos presenteia com uma história hilariante na filial ou a Catarina nos quer dar a conhecer mais uma *"trend"* e grava um filme cómico.

Lembro-me da famosa descida até Zubiri, no caminho de Santiago de 2025. Tanto que os meus joelhos e a minha osteoporose a temiam... Todavia, descemo-la a cantar e a dançar Martinho da Vila, envolvendo na festa uma peregrina mexicana que ia com dificuldade. Este clima foi facilitado pelo Arménio, a quem estou grata pela sua capacidade de acender a alegria. A dificuldade na descida foi a imobilidade que o riso causava.

Experimentem querer fazer um esforço e rir muito em simultâneo...

Às vezes, a fronteira entre a tragédia e a comédia é muito ténue. Naquele verão eu ia juntar-me aos AMUT'Teiros de férias na praia da Areia Branca. Por alguma razão, meti na cabeça que era a Foz do Arelho. Fiz uma magnífica viagem de comboio até às Caldas da Rainha e lá telefonei a Ângela, dizendo que ia apanhar o autocarro para a Foz do Arelho...Felizmente ainda havia um autocarro para o Porto. Fez uma longa pausa em Leiria e foi a minha oportunidade de conhecer esta cidade, que me pareceu muito agradável. Na altura pareceu-me trágico, do estilo “isto só a mim”. Hoje dá-me vontade de rir!

Dulce

RUBRICA DO TRIMESTRE MODO VERÃO: ATIVADO!

VERÃO: CUIDAR DE SI HOJE PARA VIVER MELHOR AMANHÃ

O verão tem uma forma muito especial de nos fazer abrandar. Traz dias mais longos, refeições em família, mergulhos no mar, passeios ao final da tarde e momentos que nos enchem o coração.

E ainda bem que assim é.

Mas, no meio de toda esta leveza, é fácil esquecermo-nos de nós. Bebemos menos água do que devíamos, passamos mais tempo ao sol, alteramos as rotinas e, sem darmos por isso, vamos adiando aqueles pequenos cuidados que, muitas vezes, fazem toda a diferença.

Ao longo dos anos tenho percebido que a saúde não se constrói quando a doença aparece.

Constrói-se muito antes, nas pequenas escolhas que fazemos todos os dias.

Na prevenção. Na forma como tratamos o nosso corpo e respeitamos os seus sinais. Afinal, ele está sempre a cuidar de nós... e merece que também cuidemos dele.

Nem sempre são precisas grandes mudanças. Às vezes, basta beber mais um copo de água, optar por alimentos mais frescos, fazer uma caminhada ao final do dia, descansar melhor ou simplesmente dar ao organismo aquilo de que precisa para continuar a funcionar em equilíbrio.

Depois de alguns excessos, é natural sentirmos necessidade de voltar à rotina e recuperar o equilíbrio. Mais do que procurar soluções rápidas, acredito que devemos dar ao nosso organismo o tempo e os cuidados de que realmente necessita. Uma alimentação equilibrada, uma boa

hidratação e, quando faz sentido, alguns suplementos podem ser bons aliados. Os probióticos podem ajudar a manter o equilíbrio da microbiota intestinal, promovendo o bem-estar digestivo, enquanto alguns suplementos naturais podem apoiar o normal funcionamento do fígado. E, para quem gosta de aproveitar o verão em movimento, cuidar das articulações é também uma forma

de continuar a desfrutar de cada passeio, de cada viagem e de cada momento em família com mais conforto.



RUBRICA DO TRIMESTRE

MODO VERÃO: ATIVADO!



E já que falamos de verão, não podia deixar de lembrar outro benefício desta estação: a vitamina D. A exposição solar, quando feita de forma moderada e responsável, permite ao nosso organismo produzir esta vitamina, tão importante para a saúde dos ossos, dos músculos e para o normal funcionamento do sistema imunitário. Aproveitar esta época para manter níveis adequados de vitamina D é também uma forma de preparar o organismo para os meses mais frios, em que a exposição solar diminui naturalmente. Claro que o equilíbrio continua a ser a palavra de ordem: aproveitar o sol, sim, mas sempre com proteção e evitando as horas de maior intensidade.

A verdade é que acredito profundamente que prevenir é um dos maiores gestos de carinho que podemos ter connosco. Não porque vivamos com medo da doença, mas porque queremos viver melhor. Queremos ter energia para brincar com os filhos ou os netos, caminhar sem limitações, viajar, rir, criar memórias e aproveitar tudo o que a vida tem para nos oferecer.

Confesso que me preocupo muito com o bem-estar das pessoas que me rodeiam. Talvez por isso goste tanto de lembrar que são, quase sempre, os pequenos gestos do dia a dia que fazem a maior diferença.

Nem sempre conseguimos evitar que surjam problemas, mas acredito sinceramente que podemos fazer muito para os prevenir. E, para mim, essa é uma das mais bonitas formas de cuidar de nós e daqueles que amamos.

Desejo um verão cheio de boas memórias, muitos sorrisos e, acima de tudo, saúde.

Porque quando cuidamos de nós hoje, estamos a investir no bem-estar e na qualidade de vida de amanhã.

Cláudia Matos, Responsável pela Loja AMUT Natura e Administrativa

VERÃO COMO PREVENÇÃO

O conceito-chave de prevenção em saúde, seguindo os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é “prevenir a doença antes de ocorrer”. Ou seja, antecipar com o cuidado necessário, por exemplo:

1. Adaptar-se à natureza: adaptar-se geograficamente ao seu espaço, às mudanças sazonais, exercitar-se de acordo com estas e, principalmente, de forma regular para fortalecer a constituição do corpo, regular a vitalidade e melhorar a saúde física e mental.
2. Manter uma dieta saudável: prestar atenção às condições de higiene dos alimentos, evitar o consumo de determinados alimentos, ter uma dieta equilibrada e numa quantidade adequada e, principalmente, num horário regular.
3. Manter um estado mental consciente: evitar altos e baixos emocionais e aprender a manter um estado de equilíbrio, utilizando práticas úteis como a música, a leitura e manter uma atitude otimista. Manter ainda, uma vida sexual saudável e ativa.
4. Fortalecimento da resistência do corpo às doenças: nutrir com alimentos da época e eventualmente suplementar.
5. Exercício físico: movimentar o corpo de uma forma mais ou menos intensa, mas com consistência. Praticar ainda a automassagem.

Transportando estes princípios para o verão, devemos investir, por exemplo:

- deitar tarde e levantar cedo (ao contrário do Inverno), pois estamos a ir ao encontro da Natureza (é a época do ano onde o Yang* atinge o seu máximo), a natureza acompanha esta movimento. Realizar atividades ao ar livre ou lúdicas, nas noites quentes de Verão não diminui a nossa energia, mas sim conecta-nos com ela. Para nós é importante deixar esta energia acumulada, expandir e crescer. Com o Yang forte e com o calor secamos e limpamos a humidade e o frio do inverno. Para a MTC permanecer no ar condicionado, fechados e só a beber bebidas frias, acumula ainda mais frio. Transpirar um pouco é saudável, pois estamos a equilibrar estas diferenças térmicas, mas em excesso pode significar desidratação e devemos aumentar a ingestão de líquidos, por exemplo, água com sabor (frutas, ervas aromáticas e raízes como o gengibre).
- No verão podemos despende mais energia na digestão e por isso podemos ingerir alimentos frios, saladas verdes, melancia (fruta hidratante) e peixe fresco.
- A melhor tradução de férias é andar com os pés descalços na areia/ terra quente e assim nutrir a nossa energia vital.
- Sentir em vez de pensar!

Sandra Antunes, Terapeuta de MTC e Formadora

*Yang - conceito fundamental da filosofia chinesa, representando a luz, a atividade, o calor e o princípio masculino. É a metade branca do famoso símbolo do Taijitu (Yin-Yang).

RUBRICA DO TRIMESTRE - MODO VERÃO: ATIVADO!



OBRIGADA POR CONSIGNAR O SEU IRS À AMUT

O SEU GESTO MELHORA A VIDA DE MUITOS

Há gestos que, pela sua simplicidade, passam quase despercebidos. A consignação de 1% do IRS é um deles. Não representa um custo para quem a faz, mas pode representar uma mudança significativa na vida de quem recebe o seu impacto.

No último ano, graças à confiança e à generosidade de todos aqueles que decidiram consignar o seu IRS à nossa Associação, foi possível reforçar o nosso Banco de Ajudas Técnicas com equipamentos essenciais para apoiar pessoas em situação de dependência, doença ou recuperação. Cada equipamento adquirido representa uma resposta concreta a necessidades reais, permitindo-nos estar mais preparados para prestar um apoio digno, eficaz e próximo. Foi assim possível adquirir uma cama articulada com carro elevatório, duas cadeiras de banho com rodas, três pares de canadianas, duas bengalas, dois colchões anti-escaras, um banco de banheira e um colchão viscoelástico. Mais do que uma lista de equipamentos, estes recursos representam conforto para quem enfrenta limitações físicas, maior segurança nas atividades do dia a dia, mais autonomia e um importante apoio para as famílias e cuidadores.

Todos os dias testemunhamos a diferença que estes equipamentos fazem na vida das pessoas. Um empréstimo que permite a recuperação em casa com maior conforto, uma ajuda técnica que devolve mobilidade e independência, uma família que encontra uma resposta no momento em que mais dela necessita. São pequenos grandes gestos que só se tornam possíveis porque alguém decidiu contribuir.

Este ano, muitos voltaram a escolher caminhar ao nosso lado através da consignação do seu IRS. A todos os que renovaram a sua confiança na nossa missão, dirigimos um profundo e sincero agradecimento. Saber que continuamos a merecer a confiança da nossa comunidade é, para nós, um enorme incentivo para continuar a trabalhar com dedicação, responsabilidade e proximidade.

Cada consignação é muito mais do que uma percentagem do imposto. É um voto de confiança no nosso trabalho. É a possibilidade de continuar a investir em respostas que melhoram a qualidade de vida de quem mais precisa. É a certeza de que a solidariedade, quando partilhada, se transforma em ações concretas que fazem verdadeiramente a diferença.

Continuaremos a honrar essa confiança, procurando que cada contributo se traduza em mais apoio, mais dignidade e mais esperança para a nossa comunidade.

A todos os que, este ano, decidiram contribuir para ajudar, o nosso mais profundo obrigado. É graças a pessoas como vós que conseguimos transformar um gesto simples num impacto que perdura muito para além de um momento. Porque quando contribuímos em conjunto, ajudamos a construir uma comunidade mais solidária, mais inclusiva e mais humana.

Catarina Gandra Soares, Assessora Técnica Mutualista

Não há caminho que resista sem momentos de celebração. São eles o tónico para mantermos um ritmo consistente de passada e o foco onde queremos chegar. (...) Celebrar é caminhar.

Gustavo Santos

