

NEWS

LETTER

abril de 2025

Pequenos Gestos

Descobre:

- Projeto - Puppy Yoga
- Artigo - Pequenos Gestos fazem a Diferença
- Notícia - Manifestação contra a violação
- Jogo - Encontra os ovos



NEWSLETTER

Projeto - Puppy Yoga

No passado dia 26 de abril, a MAIS uniu forças com a instrutora Cátia Pereira e com a associação Bianca para realizar uma atividade muito especial: uma sessão de puppy yoga. O evento teve lugar no rooftop do ISEG e (re)uniu os participantes numa experiência única que aliou bem-estar, solidariedade e muito carinho canino.

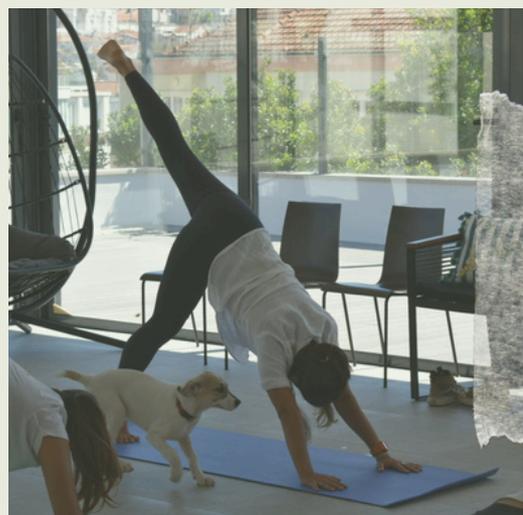
A associação Bianca é uma organização sem fins lucrativos dedicada à proteção de animais abandonados, promovendo a sua recuperação, conforto e adoção responsável. Todos os puppies presentes na atividade estavam disponíveis para adoção, tornando esta iniciativa não só uma oportunidade de relaxamento e conexão, mas também uma bela forma de dar visibilidade a estes patudos e aumentar as suas hipóteses de encontrar um lar. Para além disso, parte dos lucros do evento reverteu a favor da associação, contribuindo diretamente para os cuidados e acolhimento dos animais

A sessão de puppy yoga, conduzida pela instrutora Cátia Pereira, proporcionou momentos de alegria e ternura, onde os exercícios leves se misturavam com as brincadeiras e mimos dos cães. O ambiente tornou-se rapidamente contagiante — risos, sorrisos e olhares cúmplices enchem o espaço, criando uma atmosfera de bem-estar coletivo.

A adesão foi enorme, e o entusiasmo dos participantes refletiu-se não só na energia positiva da sessão, como também no interesse genuíno em conhecer melhor os animais e as histórias por detrás de cada um. Muitos saíram da atividade com o coração mais leve e a vontade de adotar reforçada.

Este projeto mostrou como o contacto com os animais pode ser terapêutico, inspirador e profundamente transformador — tanto para os humanos como para os cães. Um gesto simples, mas com impacto real. Sem dúvida, um dia memorável que deixou a promessa de novas edições no futuro.

Mafalda Sousa, Departamento Administrativo



NEWSLETTER

Pequenos Gestos Fazem a Diferença

Num mundo cada vez mais acelerado e impessoal, os pequenos gestos têm um poder transformador que por muitas vezes é subestimado.

Um simples sorriso, uma palavra de apoio ou um olhar atento podem fazer toda a diferença na vida de alguém, especialmente em momentos difíceis. Mais do que demonstrações de simpatia, estes gestos têm um impacto direto e positivo na saúde física e emocional das pessoas, funcionando como verdadeiros impulsionadores de bem-estar.

Em Portugal, esta realidade sente-se tanto nos serviços de saúde como nas interações do dia a dia. Em hospitais, centros de saúde ou lares, gestos de proximidade e empatia são essenciais. Tratar os utentes pelo nome, ouvir com atenção ou segurar a mão de um idoso num momento de fragilidade são atitudes que transmitem conforto, segurança e respeito.

São ações que, embora simples, ajudam a reduzir a ansiedade, criam laços de confiança e contribuem para uma recuperação mais humana e eficaz.

Cada vez mais, os profissionais de saúde portugueses reconhecem a importância de integrar o lado emocional no cuidado, valorizando o contacto humano como parte fundamental do processo de tratamento.



NEWSLETTER

Pequenos Gestos Fazem a Diferença

Fora do contexto clínico, pequenos gestos no quotidiano, como ajudar uma vizinha com os sacos das compras, fazer um elogio genuíno ou simplesmente perguntar “está tudo bem?”, podem ter um impacto enorme.

São atitudes que fortalecem os laços entre as pessoas, promovem o apoio mútuo e fazem com que cada um se sinta reconhecido e valorizado. Além disso, sabe-se que estas ações estimulam a libertação de oxitocina, a hormona associada à sensação de bem-estar e ligação, e reduzem os níveis de cortisol, a principal hormona do stress.

Ajudar o outro não beneficia apenas quem recebe, mas também quem dá: melhora o humor, reforça a autoestima e alimenta um sentimento de utilidade e pertença, fundamentais para a saúde mental.

A verdade é que não são precisos grandes recursos nem grandes gestos para gerar um impacto real.

Um ato de bondade, por mais pequeno que seja, pode ser precisamente aquilo de que alguém precisa para enfrentar um dia difícil.

Num país como Portugal, onde os valores de entreatajuda e solidariedade fazem parte da nossa identidade, cultivar estes gestos no dia a dia é essencial para construirmos uma sociedade mais saudável, mais humana e mais resiliente.

Afinal, às vezes, basta mesmo um pequeno gesto para mudar tudo.

Marisa Nunes, Departamento Administrativo



NEWSLETTER

notícia

No dia 5 de abril, por volta das 15:00, deu-se uma manifestação à frente da Assembleia da República, em Lisboa, e outra junto à Assembleia Legislativa da Madeira, no funchal. Centenas de pessoas reuniram-se para mostrar a sua indignação com o caso dos três jovens “influencers” que publicaram nas suas redes sociais um vídeo deles mesmos a violarem uma rapariga de 16 anos, em Loures.

Os autores do vídeo, entre os 17 e 19 anos, foram detidos pela polícia judiciária mas libertados pelo tribunal, tendo apenas ficando sujeitos a apresentações semanais na esquadra local e proibição de contacto com a vítima, o que gerou uma imensa discórdia pela população.

O protesto foi organizado por um grupo de sete mulheres, ao qual se juntaram várias associações e civis. Estes defendiam que a violação e a partilha de conteúdo não consensual deve passar a ser um crime público e que as plataformas multinacionais, gestoras das redes sociais, devem ser responsabilizadas legalmente pela partilha de imagens e vídeos de crimes sexuais.

“Violação não tem perdão” e “não é não” foram apenas algumas das palavras utilizadas na manifestação, com o tema “Violação não se filma. Condena-se”.

Até este momento não foram publicadas mais informações sobre o estado do caso dos três jovens.



Ana Sofia Ribeiro, Departamento Administrativo



NEWSLETTER

Caça aos ovos

Encontras todos os ovos escondidos?

Na imagem abaixo estão escondidos 7 ovinhos da Páscoa numa imagem alusiva ao nosso Puppy Yoga. Consegues encontrá-los todos?



Nádia Cardoso, Departamento Administrativo



NEWSLETTER

Obrigado!

Queres saber mais sobre estes temas?

Vai a ...

Link(s) do Artigo

- Sou enfermagem: Um pequeno gesto de cuidado pode fazer toda a diferença em um dia difícil
- Fhgv: Gestos de carinho e atenção fazem a diferença na saúde
- Vitat: Ajudar o próximo faz bem: estudo mostra benefícios do gesto à saúde

Até à próxima ...

