

EU AMAI AÍ



ENTREVISTA COM MARIA JOSÉ DINIS

Pág. 07

DOSSIER 25º ANIVERSÁRIO

Pág. 13 - 35

NOVOS DESAFIOS

Pág. 36

PROGRAMA DE ATIVIDADES

Pág. 38

**AGRADECIMENTO & IRS
SOLIDÁRIO**

Pág. 39

Revista

Eu Amai Ati *

* tradução: Eu tenho mais para te dizer
(expressão do Marco Dinis)

Direção

Maria José Dinis

Publicação / Periodicidade

Anual

Conselho Editorial

Filomena Rito - Jorge Pires - Maria José Dinis
Tony Ladeiro - Anémone Leton

Fotografia de Capa

Carlos Carrilho

Projeto Gráfico

RM21 - Design Multimédia

Paginação

RM21 - Design Multimédia

Impressão

RM21 - Design Multimédia

Revisão de Texto

Norberto Domingues

Eu Amai Ati

é propriedade de

ASTA

Associação Sócio Terapêutica de Almeida
Alto da Fonte Salgueira, 81,
6355-030, **Cabreira - Portugal**

Tlf. - 271 581 562

Tlm. - 962 148 143

NIF - 504 260 936

Email - info@assterapeutica.com

Site - www.assterapeutica.com

Facebook - www.facebook.com/ASTAlmeida

A ASTA está filiada nas seguintes organizações:

CNIS - Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade;

UDIPSS - União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social;

HUMANITAS - Federação Portuguesa para a Deficiência Mental;

SECTOR 3 - Diretório;

FPCS - Federação Hispano-Portuguesa de Pedagogia Curativa e Socioterapia Antroposófica;

FEDPAS - Federação Portuguesa de Agricultura Social;

EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza;

AMA - Associação para a Medicina Antroposófica em Portugal;

ANIMAR - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local;

INATURE - Turismo de Natureza no Centro de Portugal;

CET'S Terras do Lince - Carta Europeia de Turismo Sustentável das Terras do Lince;

Rede das Aldeias Históricas de Portugal.

CONTEÚDOS

01 Pág. 5

Editorial

- 25 Anos à Descoberta
-

02 Pág. 7

Entrevista com

- Maria José Dinis
-

03 Pág. 13

DOSSIER 25º ANIVERSÁRIO

- ▶ **Testemunhos** Pág. 14
 - Dos Companheiros
 - Dos Colaboradores
 - Dos Familiares
 - Dos Amigos
- ▶ **Exposição TMG** Pág. 24
Olhares e Passos,
Memórias e Traços
- ▶ **Encontro com a
ASTA** Pág. 26
*Andreia Cordeiro e
Susana Tavares*
- ▶ **Trimemoração da
Organização Social** Pág. 28
*Resumo da Palestra de
Bart Van Mechelen*

- ▶ **Congresso
Internacional de
Companheiros e
Testemunhos** Pág. 30

- ▶ **Espetáculo “Nós
em Vós”** Pág. 35
-

04 Pág. 36

Novos Desafios

- Mediação e Capacitação
Expressiva
*A Arte de Cuidar de
Quem Cuida*
 - Casa da Eira
-

05 Pág. 38

Programa de Atividades

06 Pág. 39

Agradecimento & IRS Solidário

25 ANOS À DESCOBERTA

Foi num ápice que o tempo passou! E, no entanto, um quarto de século cumpriu-se.

Na descoberta de caminhos, de encontros, de soluções e respostas passaram 25 anos.

Lembro-me do início deste século XXI a coincidir com o nosso, da ASTA. Lembro-me da alegria de, juntos, o pequeno grupo de aventureiros, lançarmos sementes à terra nesta pequena aldeia das beiras, e esperarmos uma nova era de inclusão, de valorização, de reconhecimento do outro, de humanização... Foi isso que sentimos e a que assistimos nos primeiros tempos da ASTA. Vislumbrámos mudança de paradigmas, novas ambições sociais e políticas que nos fizeram crer num mundo melhor. Um mundo onde as diferenças iam ser olhadas como desafios a acarinhar. Assim nos sentimos durante uns bons anos, apesar dos avanços e recuos, dolorosos às vezes, mas sabemos que isso é parte importante do caminho de aprendizagem.

Entretanto fomos observando uma escalada de "inteligências" em competição, em sobreposição em ascensão. A SABEDORIA esmoreceu. Tornou-se algo raro. Alberga-se agora em alguns recantos do planeta Terra, quase temerosa, impotente, como se o chão lhe tivesse fugido dos pés. São as (in)potentes "inteligências" que tomam rédeas e nos querem fazer crer que contêm em si o segredo do novo e melhor mundo. Um mundo em que o medo, a ilusão e a manipulação são armas; um mundo em que a ocupação principal passou a ser fazer contas e lutos. Sabemos que a viragem civilizacional está em curso, é inevitável. Mas não esperávamos tal "tacanhez", na forma, depois de milénios de conhecimento adquirido.

Depois disto o que virá? Que caminho seguir? Como cuidar-nos? Acordemos para os novos desafios sem desesperos. Este foi o tempo que nos calhou viver. Temos que reinventar-nos, reconfigurar as nossas vidas e acreditar que, sempre, podemos contribuir para uma via mais pacífica, luminosa e dignificadora do ser humano. Pelo menos daqueles que nos estão mais próximos.

Que daqui a 25 anos possamos vivenciar ainda a humanidade singela que nos habita aqui. O impacto da existência da ASTA, hoje, pode medir-se, sobretudo, pelos testemunhos dos outros. A nossa revista *Eu Amai Ati* mostra-nos isso e deixa-nos esperança.



Maria José Dinis
A Presidente da ASTA

APOLOGIA DO SILÊNCIO

É preciso Silêncio

para que a minha mente se aquiete
na intuição cósmica

É preciso Silêncio

para que as minhas mãos sintam o teu corpo
moldem a terra ou plantem sementes

É preciso Silêncio

para que os meus ouvidos ouçam a tua dor
e a música das estrelas;
para que os meus olhos vejam os teus olhos
a escorrer de solidão ou amor

É preciso Silêncio

para que a Palavra, qual Graça,
se teça em mim e se expanda
em meus lábios como fonte de devir

É preciso Silêncio

para ir ao teu encontro;
para que te ame
e te possa ouvir

MARIA JOSÉ

ENTREVISTA COM MARIA JOSÉ DINIS

1 PASSARAM 25 ANOS DESDE O INÍCIO DA ASTA. QUANDO OLHA PARA TRÁS, O QUE RECORDA? O QUE SENTE?

O que sobressai na minha memória dos sentidos, é uma história feita de entusiasmo, convicção e persistência. Não é apenas a história de uma instituição, é a história de uma ideia, de um sonho que ganhou corpo, enfrentou resistências, cresceu e tornou-se comunidade. Houve muitos momentos marcantes. Recordarei alguns que definiram a nossa caminhada.



Tudo começa antes da data, dos 25 anos, que agora assinalamos. Há 27 anos, no Notariado de Almeida, cerca de 23 associados fundadores, formalizámos juridicamente a associação – um gesto aparentemente administrativo, mas que, para mim, foi profundamente fundador. Ali nasceu oficialmente um projeto colectivo e social.

Recordo-me do que vislumbrei nesse dia. Há uma imagem que ainda me acompanha: senti-me “grávida de contentamento” e “grávida de esperança”. Não era apenas entusiasmo; era a sensação de estar a gerar algo novo, de valer a pena, algo que eu sabia exigir muito trabalho, responsabilidade e abnegação. Era já um processo irreversível. Cresci nesse dia. Sabia que estávamos no caminho certo, apesar das vozes de discordância e resistência.

Distingo claramente dois tempos: o da fundação jurídica, em 1998, e o do início da ação efetiva, em 2000. A ideia precedeu a prática; foi a prática que consolidou o sonho, o legado. É essa a data celebrada no ano 2025. O momento em que começámos verdadeiramente a transformar vidas no terreno.

Nem tudo foi linear. Houve recusas e momentos de frustração. O projeto para construção de raiz, delineado para um espaço ecológico em plena natureza, que tinha sido doado pelo meu irmão, no Alto da Fonte Salgueira, na proximidade da Cabreira, apesar de considerado inovador e interessante, foi considerado inviável pelo local escolhido. Ficou em espera – *um sítio atrás do sol posto*, disseram. *Encontrem outro local, na cidade*. Foi duro. Mas essa negativa tornou-se combustível para a persistência. Havia uma promessa inadiável para cumprir.



Com o aval do Centro Regional da Segurança Social, da Guarda, iniciámos as actividades no dia 2 de outubro do ano 2000, com carácter provisório, numa casa de pedra no coração da aldeia. Abençoado impasse! Dois anos depois, o trabalho desenvolvido acabou por ser reconhecido pela Comissão do PIDDAC, que validou o projeto. A visita ao local e às dinâmicas em desenvolvimento com a indicação de, *prossigam*, foi mais do que uma aprovação técnica – foi a legitimação pública do valor socioterapêutico e comunitário do que estávamos a construir. Que alegria! Podíamos prosseguir com o projeto de raiz.



Percorrendo a memória lembro-me que, pouco depois do início de actividades surgiu um momento marcante: o convite, por parte de uma Associação congénere espanhola - San Juan - para participarmos numa Feira Internacional de Artesanato, em Tenerife. Estávamos a fazer os nossos primeiros trabalhos em azulejo e barro.

E lá fomos nós. Para o Zé Manuel, o Flávio e o Marco, foi o primeiro voo – o seu “batismo de ar”. Entre o medo e a euforia, representaram Portugal e a ASTA durante cinco dias. Mais do que uma viagem, foi uma afirmação de identidade. Tornaram-se protagonistas num espaço internacional. A auto-estima fortaleceu-se, o compromisso com as actividades de oficinas ganhou novo sentido, delinear-se projetos de vida. Percebi que estávamos a construir algo verdadeiramente transformador.

Dentre os vários acontecimentos paradigmáticos refiro outro momento singelo que surgiu em 2003, no âmbito do Ano Internacional da Pessoa com Deficiência. O programa “Dar Voz a Quem Tem Alma” na Rádio Fronteira em Vilar Formoso e outras rádios da região, desenvolvido, durante um ano e meio com o grupo de companheiros. A preparação de cada programa, acontecia muitas vezes na viagem entre a ASTA e a rádio. A Regina Ladeiro era mestra nas ideias e na escolha das músicas

a apresentar. Estas viagens simbolizam novamente essa construção em movimento – pensamento, sentimento e ação a acontecerem em simultâneo. Mesmo que hoje a Regina já não tenha a mesma lucidez ou capacidade de intervenção, o seu contributo permanece inscrito na história fundacional da instituição.

Foram momentos de visibilidade pública e de afirmação discursiva: a ASTA não apenas incluía; produzia narrativa, produzia voz. E essa visibilidade contribuiu para o reconhecimento social do nosso trabalho e para a auto-afirmação dos nossos jovens.

E nós prosseguimos! E, finalmente, em 2004, concluiu-se e inaugurou-se a obra na Fonte Salgueira, a dois quilómetros da aldeia da Cabreira. Quantos momentos marcantes e solidários, quantos tijolos de amizade e afetos, quanta arte e artistas foram necessários para que isso fosse possível! Foi o início de um novo capítulo. Oficinas, Casa da Fonte, espaços administrativos e terapêuticos, espaços de convívio, a floresta envolvente e a estrada nacional ali ao lado... O espaço físico passou finalmente a refletir o nosso conceito: vida comunitária, interação direta com a aldeia e com o território envolvente.

Foi um crescimento partilhado. A ASTA deixou de ser apenas intenção e tornou-se paisagem habitada.

Talvez os momentos mais fundadores não fossem os marcos institucionais. Foram os gestos quotidianos. As viagens a Almeida, a Vilar Formoso, no velho Opel Corsa, para ir ao supermercado, ao banco, aos correios; a terra que íamos semeando; os animais que adotámos, a participação na vida da aldeia... **Tudo era feito, construído com eles, companheiros, nunca apenas para eles.** Participavam nas decisões, compreendiam os processos, assumiam responsabilidades. Estávamos a construir literacia cívica e co-responsabilidade – uma inclusão vívida, não apenas proclamada.

Lembro os amigos da ASTA, tão diversos, que se foram juntando ao longo do tempo. Eles foram tijolos e cimento, foram colo e estímulo. Não chegariam estas páginas para ilustrar momentos, epifanias e ações que eles nos aportaram e aportam. Não se pode crescer sem amigos.

Percebo que a nossa narrativa se construiu em três planos: afirmação identitária, resiliência institucional e consolidação comunitária. Não é uma história feita apenas de datas e infra-estruturas, mas de relações, aprendizagens partilhadas e de um sonho que encontrou contexto histórico para se concretizar.

Quando olho para trás não sinto nostalgia. Sinto confirmação. O sonho fez sentido. E continua a fazer.

2 HOUVE TEMPOS DIFÍCEIS. EM ALGUM MOMENTO PENSOU DESISTIR?

O primeiro grande revés aconteceu em 1999 com a recusa da construção no Alto da Fonte de Salgueira - como referi atrás - apesar da candidatura aprovada pelo PIDDAC. Foi um momento crítico, um verdadeiro ponto de inflexão. Houve uma rutura entre o plano original e a viabilidade prática do projeto. Foi um choque de realidade: a planificação, tal como estava concebida, não podia concretizar-se, “ali”.

Essa decisão poderia ter significado o fim. Mas obrigou-nos a distinguir algo essencial: uma coisa é o sonho, outra é o formato. O formato pode mudar; a missão não. E foi isso que fizemos reconfigurámos o formato, sem abandonar o sonho.

Daí a decisão de começar na Cabreira, aproveitando a casa onde nasci. Isso foi muito mais do que uma solução logística. Foi, em boa hora, uma escolha identitária. E, com os cinco primeiros companheiros, cumpriu-se a promessa que lhes tinha sido feita. E quando se assume um compromisso dessa natureza, cria-se uma responsabilidade moral que se transforma em força motriz.



Paradoxalmente, aquilo que parecia um revés tornou-se enraizamento territorial. Contribuiu para revitalizar uma aldeia em declínio, fortaleceu a identidade comunitária e consolidou a nossa resiliência organizacional. Muitas organizações nascem de planos; algumas nascem de necessidades; outras nascem da adversidade.

Não posso deixar de referir os perigos, subterrâneos às vezes, que podem minar organizações com o cariz da ASTA. Também os sentimentos, subtis e disfarçados. Não encontramos apenas simpatias mas também antipatias e indiferenças. Nem por isso deixámos de

confiar e de avançar, conscientes de que era o caminho certo mesmo com alguns escolhos.

Ao longo destes 25 anos houve também um desafio estrutural permanente: os recursos humanos. A dificuldade nunca foi apenas recrutar pessoas, mas encontrar profissionais capazes de compreender e viver uma ambiência socioterapêutica. Pessoas que vissem a pessoa com deficiência como sujeito de valor e não como objeto de intervenção. Que entendessem a inclusão como convivência real e não apenas como conceito teórico.

A formação académica tradicional ensina a deficiência enquanto categoria clínica ou pedagógica, mas nem sempre prepara para a relação quotidiana, para o “viver com”, para o olhar o outro, “inteiro”, para cuidar **acompanhando**. A nossa abordagem aproxima-se de uma visão humanista e comunitária: cada pessoa é única, o desenvolvimento acontece na relação e a inclusão deve ser orgânica, não meramente institucional. Isso exige mais do que competência técnica; exige maturidade relacional e vocacional.

Se há algo que estes anos me ensinaram, é que as dificuldades ensinam mais do que as facilidades. Fomos criando uma cultura organizacional assente na aprendizagem contínua, na perseverança, na reformulação oportuna e num compromisso ético profundo.

Sim, houve momentos difíceis - estruturalmente, emocionalmente e humanamente. Mas cada obstáculo funcionou como mecanismo de ajuste, oportunidade de aprendizagem e reforço de identidade.

Nunca pensei desistir. Ajustei o caminho sempre que necessário. E hoje, 25 anos depois, o que existe não é apenas a continuidade de um projeto - é a confirmação de que era e é possível fazer diferente.

3 NESTE TEMPO CONTURBADO DE MUDANÇA, COMO VÊ O FUTURO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA?

Vejo o futuro com prudência, com alguma apreensão, mas com uma esperança sustentada naquilo que já foi conquistado. Houve mudança de paradigma. Passámos de um olhar assistencialista e estigmatizante para uma abordagem mais humanizada, centrada na cidadania, na dignidade e na participação ativa das pessoas com deficiência. Essa transformação não foi superficial – alterou a forma como pensamos as políticas, as práticas e, sobretudo, as relações.

O investimento institucional teve um papel determinante, nomeadamente por parte do Ministério da Segurança Social, ao reconhecer a necessidade de criar oportunidades que antes simplesmente não existiam. Esse apoio foi essencial para consolidar políticas e dar sustentabilidade a práticas mais inclusivas. Sem esse enquadramento, muitos projetos não teriam tido continuidade. A Convenção Europeia dos Direitos das Pessoas com Deficiência, aumentou a consciência institucional e ajudou a delinear novos caminhos.

É verdade que houve uma evolução na forma como se olha e se cuida a deficiência. Há maior reconhecimento da dignidade humana e maior integração. Contudo, os paradigmas da saúde mental estão a mudar rapidamente. As novas tecnologias, a aceleração informacional e as transformações culturais estão a alterar a própria experiência de ser humano. Ainda não sabemos plenamente quais serão as consequências.

Poderão emergir novas formas de vulnerabilidade, talvez novas “deficiências” que hoje ainda não sabemos nomear. A deficiência deixa de ser apenas uma condição individual e passa também a refletir fragilidades sociais e civilizacionais.

Vivemos num contexto de guerras, conflitos ideológicos, excesso de informação manipuladora, instabilidade económica e lutos sucessivos. Quando a sociedade está em permanente estado de urgência, há o risco de as questões sociais serem secundarizadas – não por falta de importância ética, mas por saturação estrutural.

Mas a resposta não pode ser resignação. Tem de ser reinvenção.

A necessidade de mais estruturas de apoio faz-se sentir por todo o país. Há pessoas para quem a resposta institucional é a única salvaguarda de futuro. Os públicos, dentro da deficiência, são diversos. Não podemos cair na tentação de uniformizar respostas e soluções.

As instituições terão de rever metodologias, adaptar abordagens, reinterpretar o seu papel e encontrar novas formas de cuidar e integrar. Aquilo que outrora era visto como “atrás do sol posto” pode hoje tornar-se um oásis – um espaço comunitário humanizado num mundo fragmentado.

No entanto, o processo não está concluído. E, tendo em conta a turbulência mundial, talvez assistamos a um interregno nesta área social. Ainda há grandes e intrincados desafios estruturais e culturais. Mas tenho uma convicção: já nada será como antes. Hoje existe um conhecimento científico e uma dignidade reconhecida que, há 30 anos, não era visível. É essa base que me faz acreditar que ainda há futuro.



4 QUE SACRIFÍCIOS PESSOAIS ESTE PROJETO LHE EXIGIU?

Não gosto de falar em sacrifício no sentido tradicional da palavra, como se tivesse sido uma renúncia dolorosa ou um sofrimento imposto. Prefiro vê-lo como um “sagrado ofício” – algo investido de sentido, de missão e de realização pessoal. Foi exigente, sem dúvida, mas profundamente alinhado com aquilo em que acredito.

Houve, naturalmente, opções de vida muito claras. Nos primeiros anos, a dedicação foi quase total – vivia o projeto 24 horas por dia. A vida social convencional ficou reduzida ao mínimo. Abdi quei de um modelo familiar tradicional, de rotinas comuns, de lazer, de viagens. Muitas vezes, o espaço de trabalho confundia-se com o espaço de vida.

Mas essas escolhas não foram impostas; foram livres e conscientes. Sabia o que estava a priorizar. O projeto coletivo ocupou um lugar central e, de certa forma, substituiu parcialmente esferas mais privadas.



Ao mesmo tempo, nunca me senti vazia ou privada de relações. Pelo contrário. Os companheiros da ASTA preenchiam esses espaços de forma autêntica e genuína. Havia – e há – uma forte coesão, um verdadeiro sentimento de pertença. A comunidade que fomos construindo tornou-se também a minha rede afetiva.

Por isso, quando olho para trás, não vejo sacrifícios no sentido de perdas irreparáveis. Vejo escolhas alinhadas com os meus valores. Vejo uma realização que valida essas renúncias. Não há arrependimento. Se tivesse de recomeçar, voltaria a fazer tudo.

5 QUANDO HOJE OLHA PARA OS JOVENS E ADULTOS DA ASTA, O QUE SENTE?

Quando olho para a “malta” da ASTA - Associação Sócio-Terapêutica de Almeida, sinto realização e um sereno sentido de dever cumprido, mas inacabado. Também sinto expectativa; como continuará esta caminhada?!

Vejo pessoas que cresceram, que afirmaram a sua individualidade, que desenvolveram espírito crítico – que contestam, que dizem “não”, que fazem escolhas, que traçam objetivos próprios. Vejo realização. Vejo consciência do seu valor. E isso, para mim, é o verdadeiro sinal de um processo de empoderamento humano e social bem-sucedido.

Há momentos que ficam gravados para sempre. Lembro-me do Luís, quase cego, na olaria, com uma peça de barro nas mãos. A argila ali representava potencial bruto; a capacidade de moldar simbolizava autonomia conquistada. Quando ele disse, choramingando de emoção: *Se eu não estivesse aqui, eu não sabia fazer isto*. Percebi a dimensão estrutural do que estava a acontecer. Não era apenas aprender uma técnica – era construir identidade, competência, auto-estima.



O que sinto não é vaidade. Não é triunfo pessoal. É responsabilidade, gratificante, assumida. É a consciência de que uma missão – que começou também por uma experiência pessoal, com o Marco, meu filho, como ponto de partida – ganhou forma e produziu transformação real, contribuiu para a mudança de paradigma. Sinto-me grata e serena por ter contribuído para que pessoas vulneráveis se tornassem sujeitos, donos de uma força atuante e transformadora.

No caso da ASTA, a opção pela socioterapia foi decisiva. Para mim, a socioterapia nunca foi apenas uma técnica; é uma prática de vida em comunidade. Promove participação cívica, vivência real de cidadania, desenvolvimento de competências sociais e, acima de tudo, o reconhecimento de que cada pessoa tem capacidade contributiva. Não se trata de integrar passivamente, mas de participar ativamente dentro de uma perspectiva holística, biopsicossocial e espiritual.

O contexto de ruralidade tem sido, curiosamente, um facilitador deste modelo. Num meio menos massificado, as relações são mais próximas, mais orgânicas, mais humanas. A integração faz-se no quotidiano; espontânea na convivência, no reconhecimento mútuo.

Outro aspeto essencial foi a transformação do estigma social. Se há três décadas predominava a marginalização, hoje observo um maior reconhecimento da dignidade individual, uma valorização clara das capacidades e talentos, uma maior abertura da comunidade e até uma procura ativa de pessoas externas que querem conhecer, partilhar e aprender connosco.

A minha esperança não é ingénuo. É uma esperança exigente. Se o mundo se torna mais complexo, o humanismo torna-se ainda mais necessário. A missão não desaparece – transforma-se. E enquanto houver dignidade para afirmar, mistérios para desvendar e comunidade para construir, haverá futuro.



DOSSIER

25º ANIVERSÁRIO



COMPANHEIROS

1.

Como te chamas? Estás há muito tempo na ASTA?

2.

O que esperavas encontrar quando vieste para a ASTA?

3.

Conta-nos alguma experiência/história marcante que tenhas neste tempo.

4.

O que é que te faz feliz na ASTA?

ALGUMAS ENTREVISTAS DOS COMPANHEIROS FORAM TRADUZIDAS DA SUA LINGUAGEM ORIGINAL.



1. Chamo-me **João Coelho**. Estou há vinte e tal anos na ASTA. Quando entrei já cá estava o Marco, a Regina, o Luís, o Flávio, o Zé Manuel e a Sónia.
2. Já nem me lembro bem. Era vir trabalhar e voltar para casa todos os dias, mas depois morreu a minha mãe e agora estou cá a dormir e a viver.
3. Fui à praia pela primeira vez com a ASTA, fomos a Mira. Convenceram-me a ir molhar os pés ao mar e veio uma onda que me levou de zorro. Disse umas valentes asneiras, mas depois rimo-nos todos muito.
4. Agora... Esta pergunta é difícil. Tenho cá muitas pessoas que gostam de mim. Trabalho todos os dias, tenho colegas e fazemos juntos muitas brincadeiras. Gosto quando compram os meus trabalhos da tecelagem.

1. Chamo-me **Sónia Fonseca Almeida** e estou cá há 23 anos.
2. Já não me lembro bem. O meu irmão passou em Évora à procura de um lugar para mim e falaram-lhe da ASTA. Depois a minha irmã veio cá inscrever-me, mas os meus pais não queriam.
3. Gostei de andar de avião pela primeira vez, mas tive muito medo. Fomos a França com a Tânia, o Coelho, o Vitor, a Belinha, a Filomena, o Jorge Ribeiro e Luis.
4. É muito bom estar cá. Aqui tenho amigos, brinco com os colaboradores, dou comida aos gatos, ajudo na lavandaria, aprendo coisas novas. Também já trabalhei naquele tear grande.



1. Sou **José Manuel Marques Pereira**, não me lembro bem há quanto tempo cá estou.
2. Vim para trabalhar, entrei com a minha irmã Dulce. Quando entrei eu não me sentia bem, não andava muito bem de saúde. O meu pai e a minha mãe vieram cá comigo.
3. Os melhores momentos acho que foram na praia. Também fomos a Lisboa de autocarro ver o Oceanário.
4. O que mais me faz feliz é ter cá colegas e estar com a minha irmã Dulce. Conheci colegas novos, o Pedro, o Marco e a Claudinha. Também gosto de passear e de fazer carrinhos de madeira na carpintaria.



1. Sou **Marco Dinis**.
2. Estive sempre na ASTA. O meu sonho é ir a Lisboa, andar de camião, de autocarro e comboio.
3. Dei muitos abraços, conheci muita gente e muitas meninas. Vêm cá meninas das escolas. Eu tenho a Fátima e gosto de trabalhar na carpintaria, gosto de lixar madeira. Também vamos à praia e faço lá buracos grandes na terra.
4. O que mais me faz feliz são abraços.

-
1. **Dulce Maria Marques Pereira**. Não me lembro bem há quantos anos entrei na ASTA.
 2. Viemos à procura de uma vaga para o meu irmão Zé Manuel e para mim. Ele estava muito agarrado a mim. Eu esperava encontrar um lugar bom, conhecer amigos. Aqui tratam-me sempre bem e ajudam-me no que preciso.
 3. Tenho boas lembranças de fazer teatro, de fazer caminhadas com muita gente e de andar na piscina da ASTA a fazer exercícios que me fazem bem às costas.
 4. Estar entre amigos, ter tarefas e fazer trabalhos de lã.



1. Sou **Inês Sofia**. Não me lembro quando entrei.
2. Esperava fazer amigos e aprender um ofício.
3. O que mais gostei foi de fazer muitas palhaçadas e de fazer rir as pessoas.
4. Gosto de conviver, cantar, dançar, fazer música, fazer desporto e trabalhar na lã.

-
1. Sou o **Filipinho**.
 2. Eu vim para ter mais música, fazer parte do Pé Coxinho, fazer desporto e aprender coisas.
 3. Tive muitos momentos, principalmente os que me fizeram rir.
 4. Carinho e amor. O que me faz feliz é este mundo com música.



1. Sou **Cláudia Sofia** e estou na ASTA há muito tempo.
2. Vim para aprender a trabalhar na carpintaria.
3. Faço desporto, fui receber um prémio de arte no Porto ao CRIDEM, com o Pedro, a Filomena e a Cristina.
4. O que me faz feliz é ter esta família grande, ando bem, o importante é ter saúde e amor.



1. Chamo-me **Tânia** e sou da Malcata, Sabugal.
2. Esperava encontrar bons colaboradores. Eu sabia que esta instituição tinha muitas atividades e esperava fazer coisas diferentes do que eu fazia na escola da Cerdeira.
3. Quando entrei para cá conheci uma menina que se chama Sónia e ainda está cá. Ela não gostava de dar de comer aos animais, então um dia lá fui eu, mas encontrei um galo que correu atrás de mim. Eu não sabia que ele era velhaco e deitou-se às minhas pernas. Também gostei de viajar de avião quando fui a França. Lá havia um papagaio que falava com o João Coelho.
4. O que me faz feliz são os companheiros, mas também os colaboradores. Tenho uma grande amiga que conheci cá, especial, é a Filipa. Ela trabalha vive comigo e trabalhamos juntas nos 3 ofícios.

1. **Filipa Lemos**, estou na ASTA há 2 anos.
2. Encontrar amigos e fazer muitas amizades.
3. Gostei muito do teatro no TMG, com o Tiago Sami. Mas também gosto muito do que faço no meu atelier e do desporto.
4. O que me faz feliz aqui são os passeios que damos, as festas que fazemos e as cantorias.



COLABORADORES



O que me faz querer continuar a trabalhar na Asta são os ensinamentos que levo todos os dias dos companheiros, que tanto me enriquecem.

ESTEVÃO GOMES



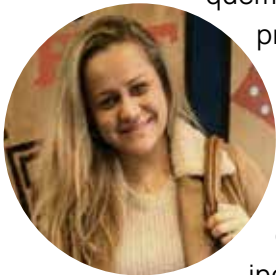
Ao longo de quase 20 anos em outras instituições, fui percebendo que, na sua base, são todas muito semelhantes e pouco se distinguem entre si.

Na ASTA, porém, encontrei uma filosofia de vida diferente que, em pouco tempo, se refletiu de forma muito positiva na minha vida, tanto a nível profissional como pessoal.

Bem-haja a todos – companheiros e colaboradores – por contribuírem para o meu crescimento e enriquecimento como ser humano.

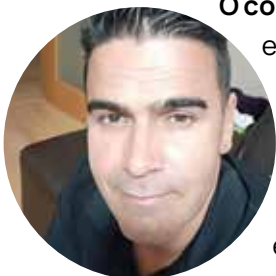
ANABELA PIRES

A principal lição de vida que levo deste trabalho é a certeza de que o cuidar transforma, não apenas quem recebe, mas também, de forma profunda, quem cuida. Sempre senti que cuidar era o meu propósito, mas estar na ASTA veio confirmá-lo de uma forma ainda mais bonita. Conviver diariamente com cada companheiro, com as suas singularidades, ensinou-me que o amor mais verdadeiro está nos gestos simples: num abraço espontâneo, num sorriso sincero, num olhar que nada pede em troca.



Trabalhar na ASTA é um presente que a vida me deu, ainda mais por poder partilhar este espaço com o meu filho, que também faz parte desta história. Aqui aprendi que a inclusão se constrói com presença, respeito e afeto, e que a felicidade pode ser encontrada precisamente onde há entrega, humanidade e amor genuíno.

RENATA PEDROSA



O contacto diário com a deficiência ao longo destes, quase, 20 anos moldou-me profundamente enquanto pessoa.

Vivenciei e continuo a vivenciar emoções e experiências humanas únicas que não trocaria por nada.

Esse contacto diário ensinou-me capacidades essenciais que não são tão simples como parecem. Aprendi a ser paciente, a conectar-me verdadeiramente com as pessoas e a escutar os outros, para além do que dizem as suas palavras. Desenvolvi a minha sensibilidade para perceber e entender as barreiras invisíveis, sejam elas físicas, comunicativas ou sociais.

JORGE PIRES



O amor que desenvolvi pelos companheiros ensinou-me muito. Quando cheguei, não sabia lidar com pessoas com deficiência.

Hoje, sinto-me feliz aqui.

HELENA MIGUEL

Conheci a comunidade ASTA na primavera de 2020, em plena pandemia, num contexto em que fomos obrigados a afastar-nos uns dos outros, devido ao desconhecimento e ao medo provocados por esta nova doença, com consequências devastadoras. Tive, nessa altura, a sorte de poder ficar resguardada da quarentena, continuando a trabalhar ao ar livre, na Quinta Pedagógica dos 3 Sóis.

Nunca esquecerei a importância da relação de confiança que estabeleci, desde o início, com o companheiro João Pina, acompanhando diariamente o seu trabalho da terra na aldeia da Cabreira. Ele foi o meu primeiro professor: cheguei a Portugal sem falar uma única palavra de português, e foi ele



quem teve a enorme paciência e perseverança de me ensinar, dia após dia, um pouco mais da riqueza linguística desta nova cultura que me acolheu. O João sabia muito bem ler no meu rosto quando eu compreendia ou não, e, por isso, conseguia reformular as frases de modo a que eu começasse a entender e a comunicar. Admirei desde logo a sua capacidade de nunca desistir de mim, quando poderia simplesmente escolher outra pessoa à sua volta com quem comunicar com mais facilidade.

Muito para além da aprendizagem da língua portuguesa, aprendi que não se pode cuidar em sentido único; e, para mim, faz hoje todo o sentido a expressão “cuidar com” em vez de “cuidar de alguém”. O maior desafio, para mim – que sempre tive mais aptidão para a comunicação verbal – foi aprender a ir além disso. A chave esteve na atenção aos detalhes: observar permite, a cada dia, alargar o nosso campo de compreensão, sobretudo quando a comunicação não verbal é a principal forma de relação com alguns companheiros.

Por isso, sou grata à companheira Paula, que diariamente me coloca desafios, aos quais, muitas vezes, os próprios companheiros nos trazem respostas, se estivermos disponíveis para as ver. Exige muito de nós, é certo, mas o retorno ultrapassa tudo aquilo que poderíamos esperar.

ANÉMONE LETON

Conheci a ASTA quando ainda era mais pequena em meios, mas já imensa em intenção. Havia alguma fragilidade nas estruturas, mas existia uma força humana rara: havia tempo para estar, para escutar, para caminhar juntos. Fazia-se muito com as mãos, com o que tínhamos e com o coração. A pedagogia, o trabalho e a relação misturavam-se de forma natural, ainda sem grandes definições, mas cheios de sentido.

Recordo um ambiente onde o amor transbordava, tanto nos gestos como nas intenções. Sentia-se uma vontade genuína de encontrar equilíbrio entre o fazer, o sentir e o pensar. Por onde passávamos, deixávamos um rasto – como uma estrela cadente. Havia luz. E, mesmo nos momentos de incerteza, havia também uma força muito grande que nos guiava.



Com o tempo, a ASTA cresceu. Tornou-se mais estruturada, mais profissional, mais reconhecida. Chegaram mais pessoas, mais respostas, mais exigências. Vieram também mais regras, mais ritmo, mais responsabilidade. O mundo mudou – e a ASTA soube crescer com ele.

Ainda assim, há algo que permanece e que, para mim, é essencial: a convicção de que cada pessoa é um ser único, digno e inteiro – nunca reduzido a um diagnóstico ou a uma função.

Se antes sentia a ASTA como uma estrela cadente, hoje vejo-a como uma constelação. Talvez com menos brilho instantâneo, mas com mais consistência, mais consciência e mais capacidade de orientar caminhos.

Continuo a acreditar que a ASTA é, acima de tudo, aquilo que acontece entre as pessoas, todos os dias – quando o trabalho é feito com sentido, respeito e humanidade. É isso que a torna um lugar especial e que continua a dar significado ao que faço.

LUÍS FONSECA

FAMILIARES

“**Deus quer**, a Maria José e o Marco sonham, e a obra nasce!”

Assim nasceu e cresceu a ASTA, da vontade férrea de uma mãe, em garantir a integração do seu filho, numa visão profundamente humana, em comunhão com a natureza e a aldeia que a viu nascer, a Cabreira, num tempo em que a inclusão era ainda uma miragem!

Com o passar dos anos, a ASTA cresceu, ganhou estrutura e reconhecimento, sem nunca perder a alma que a viu nascer: o respeito pela individualidade de cada companheiro, o seu ritmo, e a sua forma única de estar no mundo. A sua visão holística fazem dela um lugar de pertença e crescimento em solidariedade e amor.

Como mãe, a ASTA passou a ser muito mais do que um apoio: tornou-se porto de abrigo, lugar de confiança, segurança e esperança no futuro da minha filha. O nosso bem-haja do coração a todos aqueles que durante anos e todos os dias fazem o sonho acontecer!

ADELAIDE NABAIS

Celebrar 25 anos da ASTA é celebrar um percurso de dedicação, humanidade e verdadeiro compromisso com pessoas diferentes e com as suas famílias. Ao longo deste quarto de século, a ASTA tem sido muito mais do que uma instituição, tem sido um espaço de crescimento, inclusão, aprendizagem e, acima de tudo, de afeto. Para a nossa família e para a Filipa, a sua entrada na instituição foi, sem dúvida, a melhor coisa que nos podia ter acontecido. Encontrámos na ASTA, um lugar onde ela é respeitada, estimulada e, principalmente, muito feliz.

Os colaboradores são absolutamente excecionais, demonstrando diariamente profissionalismo, dedicação e uma enorme sensibilidade humana. As condições são maravilhosas e pensadas ao detalhe para garantir bem-estar, segurança e qualidade de vida. As atividades são imensas, diversificadas e profundamente enriquecedoras, permitindo desenvolvimento pessoal, social e emocional.

Num momento tão simbólico como este aniversário, queremos deixar um profundo e sentido agradecimento por tudo o que fazem diariamente pelos companheiros e, de forma muito especial, pela Filipa. O vosso trabalho muda vidas e dá esperança a muitas famílias. Obrigado por cuidarem, por ensinarem, por acompanharem e, acima de tudo, por fazerem sentir que ninguém está sozinho.

NUNO LEMOS



AMIGOS



Conheci a ASTA em 2013. Tive o prazer de partilhar canções com uma plateia atenta e calorosa. A gratidão que recebi tocou profundamente o meu coração.

Desde aí houve sempre um chamamento. Algo que me seduzia naquele lugar. Voltei algumas vezes... até que a querida Maria José me falou da MANDALA, um grupo terapêutico que a ASTA acolhe periodicamente... E aí fui eu... como disse a Zé “*é uma viagem até às entranhas...*”, e é mesmo! Uma viagem às profundezas do nosso ser, da nossa alma. Conheci pessoas incríveis que pensava só existirem nos meus sonhos mais bonitos, às quais hoje chamo de amigas. Perdi-me e reencontrei-me. Descobri-me. Morri e renasci!

Portanto, para mim a ASTA é muito mais do que uma instituição particular de solidariedade social... A ASTA é colo... é um aconchego, é um abraço, é uma luz de presença e de esperança... é um abrigo, é uma casa, é um lar, é uma família!
Parabéns à ASTA! Infinito bem haja, HOJE e SEMPRE!

SUZETE MARQUES



Para mim, a ASTA é um espaço de inspiração e de magia. Já me referi à ASTA como sendo um lugar sagrado por nos elevar a uma dimensão que por vezes ultrapassa a compreensão humana.

LUÍS QUEIRÓS

Conheço a ASTA já há algum tempo. A ASTA para mim é uma inspiração, um exemplo. Uma instituição que todos os dias se preocupa em fazer melhor, em dar mais a quem depende dela, companheiros, colaboradores, famílias.

Tenho visitado a ASTA em muitos momentos diferentes e levado muita gente para a conhecer e sentir e tenho a certeza de que todos os que por lá têm passado, saem tocados, voltam diferentes, mais ricos. As instituições são principalmente as pessoas que estão no seu dia a dia: o que fazem, como se sentem e sentem o outro, como evoluem no trabalho realizado e principalmente com a alegria e vontade de fazer mais e melhor a quem depende dessa riqueza que é a forma de estar, sentir, de partilhar e de dar resposta às necessidades de cada um.

A ASTA fez 25 anos e só posso desejar-lhe que contem muitos mais, que mantenham a vontade de contribuir para a qualidade de vida e inclusão na sociedade, dos companheiros.

PAULA QUEIRÓS

Na celebração desta tão expressiva efeméride, do 25º aniversário da ASTA, recordo, com saudades e entusiasmo renovado, o que afirmei já no primeiro número da revista " Eu Amai Ati", em 2014.

Como velhos amigos da Maria José e do Marco, aderimos desde a primeira hora à ideia da realização de um projeto, por muitos considerado utópico, porque demasiado ousado, mas muito premente, que pudesse responder de forma socialmente dignificadora aos nossos concidadãos com deficiência, desprovidos de qualquer apoio e que ao longo



das nossas vidas fomos conhecendo em várias aldeias da nossa região, também motivados por uma educação de sensibilidade social, recebida dos nossos pais e avós.

Colaborei na fundação formal da ASTA, com a celebração da escritura em 26 de Outubro de 1998 e nos primeiros Estatutos da Associação, assim lançando à terra, a semente donde viria a nascer esta bela árvore, frondosa e gigantesca que é hoje a ASTA.

Desde então e apesar da minha distância física à Cabreira, também tenho exercido funções nos órgãos sociais da ASTA, procurando sempre que possível acompanhar a vida da instituição e tentando realizar as iniciativas viáveis de apoio, com a família e os amigos.

Adotámos como um símbolo e garantia da nossa marca, o Anjo da Guarda, escultura que saiu das mãos dos companheiros durante a semana da Arte é Vida, em Junho de 2003, quando também tivemos a oportunidade de visitar a ASTA com o Coral Stella Vitae, sem esquecer outras iniciativas, como feiras e a exposição e venda de obras de arte, o livro "Olhares Outros", a visita da Estudantina Universitária de Lisboa e em especial a gala do 60º aniversário do Stella Vitae, que contou também com a participação da Estudantina, entre várias colaborações, como a do Pé Coxinho, no Fórum Lisboa, cuja receita reverteu integralmente para a ASTA.

O Marco e os companheiros da ASTA significam para nós uma verdadeira extensão da nossa própria família, com uma forte ligação afetiva, que se estende aos filhos e aos netos.

Mais que tudo, o Marco, a Maria José, companheiros e colaboradores, a ASTA afinal, têm-nos ensinado que é verdadeira a máxima de Gandhi, que "não existe caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho..." Cada encontro com os companheiros da ASTA tem sido sempre como um "cálice de energia vital" e uma celebração da vida, da verdade, autenticidade e reaprendizagem da essência humana.

A ASTA constitui hoje uma importante e respeitada referência regional e nacional, tem tido participação e colaboração em várias organizações nacionais e estrangeiras, recebeu inúmeros prémios e menções muito honrosas na comunicação social, modelo superior de instituição social e solidária.

A ASTA tem cumprido exemplarmente a sua missão de integração social, humana e económica dos companheiros, respeitando a sua individualidade, fomentando a sua autonomia, autossuficiência e autoestima, com trabalho terapêutico e de atividades ocupacionais.

Edificou instalações próprias, lar residencial e centro ocupacional, com oficinas de artesanato, agricultura, carpintaria, tecelagem, cerâmica, entre outras atividades com componente terapêutica e ocupacional, também recuperou várias casas da aldeia da Cabreira, onde dinamiza vida em ambiente familiar e comunitário, desenvolve ainda dinâmicas culturais, sociais e comunitárias, com eventos, actividades participadas e projetos que envolvem a comunidade local e visitantes, misturando turismo, cultura e inclusão social.

Tem sido uma permanente preocupação da ASTA o progresso constante da instituição, de valorização e aperfeiçoamento pedagógico dos colaboradores e de gestão rigorosa das receitas e das despesas, de poupança e de luta contra os desperdícios, criando modelos de autossustentação com atividades agrícolas e de produção artesanal.

Em tempos de incerteza interna e internacional, o futuro da ASTA só pode ser encarado com muita esperança, baseada na experiência acumulada, da resistência contra as dificuldades e cimentada na luta diária, na união de todos, com a perseverança de quem está convicto da certeza inabalável dos seus ideais.

Bem hajam.

Muitos Parabéns.

CARLOS MONTEIRO

“ **A The Slow Cyclist**, empresa de viagens com sede no Reino Unido, organiza experiências de ciclismo em pequenos grupos por algumas das regiões mais autênticas e menos exploradas da Europa e do mundo. Apesar de visitar Portugal há várias décadas, procurava um local verdadeiramente especial – um território ainda por descobrir e, sobretudo, pessoas que dessem alma à experiência. Foi assim que nasceu um itinerário no Vale do Rio Côa e que se iniciou a ligação à ASTA.

Após 12 viagens realizadas com sucesso em 2025, cresce o entusiasmo para regressar em 2026 e nos anos seguintes. Mais do que percursos, estas viagens procuram gerar impacto positivo. Um dos princípios da The Slow Cyclist é promover o turismo lento como uma força de bem-estar e de valorização das comunidades locais.

Nesse contexto, surgiu o interesse em conhecer projetos de solidariedade social na região do Côa. A recomendação surgiu por intermédio de Duarte Rodrigues, da rede das Aldeias Históricas, e de Ana Berliner, da Casa da Cisterna, em Figueira de Castelo Rodrigo, que sugeriram o contacto com a ASTA. O encontro com Anemone Leton revelou-se marcante. Com experiência anterior na área da solidariedade internacional, foi impossível não reconhecer, de imediato, o valor e a sensibilidade do trabalho desenvolvido.

A primeira visita à ASTA, no verão passado, deixou uma impressão duradoura. Entre oficinas, atividades terapêuticas e a partilha da missão da organização, tornou-se evidente o potencial de colaboração. A ideia ganhou forma durante um almoço memorável, preparado pela equipa da cozinha de São Francisco e pelos companheiros da ASTA – com destaque para as inesquecíveis pataniscas de bacalhau.

Dessa conversa nasceu uma experiência singular: a integração de uma paragem em Castelo de Mendo nos itinerários de bicicleta. Aqui, os viajantes desfrutam de um piquenique, seguido de uma visita guiada dinamizada pelos próprios companheiros da ASTA, numa iniciativa possível graças ao apoio da Junta de Freguesia local, que disponibiliza também a antiga escola em caso de condições meteorológicas adversas. Esta colaboração acrescenta uma dimensão profundamente humana à viagem. Em Castelo de Mendo, as histórias ganham vida através das narrativas dos guias: lendas como a do Monstro e do Ermitão, histórias de amores proibidos eternizadas em rostos de pedra, ou os curiosos javalis das muralhas, outrora decapitados para não assustarem os rebanhos.

Para além da vertente histórica e cultural, os visitantes contactam com os diversos saberes e ofícios desenvolvidos na ASTA – da cerâmica à tecelagem, da carpintaria à agricultura biológica, passando pela produção de papel reciclado, velas de cera de abelha e experiências gastronómicas. Não raras vezes, estas visitas terminam em momentos espontâneos de convívio, como canções partilhadas entre anfitriões e viajantes.

A presença da ASTA estende-se também a outros momentos da viagem. Na Taberna – A Cardo, em Sortelha, as refeições são servidas em louça produzida pela associação, enquanto, ao longo do percurso pelo Vale do Côa, os participantes desfrutam do refrescante xarope de flor de sabugueiro ali confeccionado.

Mais do que uma parceria, esta é uma relação que transforma uma viagem numa experiência com significado – onde território, pessoas e histórias se entrelaçam de forma genuína e memorável.

Um agradecimento especial ao André, ao Guilherme, à Anemone e ao Tony.



MATTHEW BANKS

Diretor de Operações da *The Slow Cyclist*

Conhecemos a associação ASTA através da Luísa da Taberna - a Cardo. Vimos no seu estabelecimento um anjinho de cerâmica que nos fascinou por ter algo de autêntico que se destacava das demais peças da sua mercadoria.

A curiosidade ganhou forma e a Luísa deu-nos o contacto da ASTA. Achámos logo que seria o presente perfeito para os convidados do nosso casamento, uma vez que tinha “alma”. Fomos conhecer a ASTA e os companheiros tendo ficado completamente rendidos à forma como o sonho imaginado pela fundadora Maria José estava concretizado naquele lugar, onde a arte é terapêutica.

O que oferecem aos companheiros é muito mais que ocupação, cuidado e amor. Oferecem propósito com dignidade, oferecem presente e futuro com capacitação.

Estamos imensamente gratos pelo seu trabalho, pela autenticidade do legado que os companheiros proporcionaram aos nossos convidados, a nós e por terem estado presentes no dia mais importante das nossas vidas, não só entregando as lembranças, como também partilhando a lenda de Sortelha.

ANDRÉ E MARIA JOÃO NEVES COUTO

Noivos de Sortelha



EXPOSIÇÃO TMG

OLHARES E PASSOS, MEMÓRIAS E TRAÇOS

Patente ao público entre 5 de julho a 15 de outubro de 2025, na Galeria de Arte do Teatro Municipal da Guarda.

Olhares e Passos Memórias e Traços

Plantamo-nos em terra árida
quase virgem
para que nela possam crescer
o som dos nossos passos
as estrelas das nossas mãos
as esperas do nosso olhar.

MJ



As palavras, as imagens, os caminhos e a arte das nossas mãos.





ENCONTRO COM A ASTA

O “Encontro com a ASTA”, integrado nas comemorações do seu 25.º aniversário, realizou-se nos dias 25 e 26 de julho de 2025, no Pavilhão Multiusos de Vilar Formoso, reunindo famílias, profissionais, parceiros e amigos num ambiente de partilha, celebração e reflexão.

Ao longo de dois dias, proporcionamos momentos de convívio entre famílias, degustação de petiscos e a presença das oficinas de trabalho dos companheiros, que deram a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo dos anos. O programa, diversificado e cuidadosamente preparado, ofereceu atividades culturais, formativas e de convívio entre amigos e a comunidade.



Na sexta-feira, o público assistiu ao Teatro de Sombras “A Menina que Amava a Música”, apresentado pela Fundação Vox Populi, num momento de sensibilidade artística que encantou miúdos e graúdos. Seguiu-se a atuação do Grupo Musical “Pé-Coxinho”, que animou a plateia com a sua energia contagiante. Houve ainda lugar à entrega de diplomas ao grupo Hispano-Português “Paisagem Com Futuro”, reconhecendo o empenho e a colaboração transfronteiriça, culminando o dia com Danças de Roda que envolveram participantes de todas as idades.





Jornada "CUIDAR COM ALMA"
26 de julho
Auditório do Pavilhão Multiusos de Vilar Formoso

No âmbito das comemorações dos 25 anos da ASTA, convidamo-lo/a a estar connosco, para juntos partilharmos momentos de reflexão, experiências e boas práticas, bem como fomentar a interação entre diferentes entidades e profissionais de diversas áreas, contribuindo para novas ideias que ajudem a construir futuro.

Cuidar das pessoas
10:00h - Abertura musical, "harpa" por Amelie Van Camp
10.30h - Boas-vindas pelo Eng.º António Machado, Presidente da CM Almeida
10:45h - Introdução ao tema por Maria José Dinis, Presidente da ASTA
11:00h - **"Como Cuidamos e Como Queremos Ser Cuidados?"** reflexão, partilha e dinâmicas interativas, pelas Psicólogas Ana Amaral, Maria Barbosa e Rosa Afonso (Docentes da UBI - Universidade da Beira Interior)

Cuidar das organizações
15:00h - 17h00h **"Trimemoração da Organização Social"** palestra interativa por Bart Vanmechelen (Psicólogo, gestor e especialista em desenvolvimento organizacional na Bélgica)
17:00h - Momento musical para encerramento da jornada.

Para inscrição



No sábado de manhã decorreu a Jornada "Cuidar Com Alma", que contou com a presença de três docentes da Universidade da Beira Interior, proporcionando uma reflexão aprofundada sobre o cuidado, a dimensão humana e os desafios sociais contemporâneos. Durante a tarde, o debate centrou-se no tema da "Trimemoração da Organização Social", conduzido por um especialista belga em Desenvolvimento Organizacional, promovendo uma abordagem pedagógica e inspiradora sobre modelos de organização e cooperação social.

Foram dois dias intensos, marcados pela reflexão, pela partilha de experiências e boas práticas e pela interação entre entidades, familiares e profissionais de diversas áreas sociais. Um encontro que reforçou laços, consolidou parcerias e renovou o compromisso com uma intervenção social mais humana e integrada.

"25 anos ASTA foi um desafio de valer a pena. O meio rural no concelho de

Almeida tem qualidades terapêuticas. O meu sonho cumpriu-se.", sublinhou Maria José Dinis da Fonseca, evidenciando a emoção e o significado deste percurso.

O "Encontro com a ASTA" afirmou-se, assim, como mais um marco simbólico da nossa história, celebrando um caminho feito de dedicação, inclusão e esperança no futuro.

ANDREIA CORDEIRO E SUSANA TAVARES



TRIMEMBRANÇA DA ORGANIZAÇÃO SOCIAL

(RESUMO DA PALESTRA DE BART VANMECHELEN - TRADUÇÃO)

Se observarmos com atenção a dinâmica da sociedade podemos distinguir três domínios sociais - o domínio económico, o domínio político e o domínio cultural. Cada um tem dinâmicas próprias que impulsionam o seu desenvolvimento, embora interajam e se influenciem mutuamente. Este envolvimento social permite-nos desenvolver como seres humanos e cidadãos. Como sabemos somos seres sociais e, além da hereditariedade, as pessoas e contextos que nos rodeiam no ambiente social são de importância crucial para o nosso desenvolvimento pessoal.

Conseguimos reconhecer estes três domínios na sociedade?

Primeiramente, ao domínio cultural pertencem a educação; a investigação e a ciência; a busca de significado e propósito, seja através da religião, da filosofia ou da espiritualidade; mas também as artes performativas e as belas-artistas, as celebrações e festividades; a imprensa e os meios de comunicação; os cuidados de saúde, terapias e cuidados para todos aqueles que precisam de apoio extra. **O principal motor do domínio cultural é a liberdade**. Na interação com este domínio precisamos de ser livres; a liberdade de escolha é necessária para nos desenvolvermos.

Ao domínio político pertencem a criação de acordos; leis e regulamentos para organizar os organismos sociais; as organizações e a sociedade em geral. Todas as pessoas afetadas por estes acordos e leis devem poder participar no processo de elaboração dessas regras e regulamentos, diretamente ou por representação. Todos podem participar porque a sua **dinâmica básica é caracterizada pela igualdade**. Este domínio diz-nos que devemos estar organizados de forma a garantir a participação igualitária e direitos iguais para todos os cidadãos.

O terceiro domínio é o económico. A este domínio pertence a economia real, ou seja, a produção de bens e serviços (a indústria, o comércio e os transportes, as vendas e a publicidade). Interagimos com este domínio envolvendo-nos com as necessidades de outras pessoas. É isso que faz sentido na economia que possamos satisfazer as necessidades dos outros. **O princípio básico no domínio económico é a fraternidade**.

Quando a economia, a cultura e a política são relativamente independentes umas das outras, elas controlam-se, equilibram-se e corrigem-se mutuamente, levando a uma maior saúde social e progresso.

Este é um dos fundamentos centrais da visão antroposófica - que a aprendizagem e o desenvolvimento humano, em geral, vêm acompanhados de responsabilidades e ações morais.

A dinâmica da tripartição social funciona em organizações como a ASTA?

Organizações como a ASTA atuam fundamentalmente no domínio cultural.

As pessoas que lutam com as limitações que surgem na interação entre a sua maneira diversa, mas ao mesmo tempo tão genuína de ser humano, e o ambiente inflexível, intransigente e em todos os sentidos inadequado, evocam em outras pessoas que estão abertas a elas e se comprometem a apoiá-las nas atitudes e ações de apoio de grande humanidade e generosidade!

No contexto destas organizações de cuidados, estes três domínios assumem uma qualidade específica, diferente de uma organização com fins lucrativos, porque todo o objetivo da organização é dedicado a apoiar o bem-estar e o desenvolvimento dos seus participantes.

O foco principal é apoiar o desenvolvimento social inclusivo, o que significa organizar a vida comunitária em todos os seus aspetos e proporcionar situações de trabalho significativas. Fazer algo bonito ou útil para outra pessoa dá sentido à minha própria existência, faz-me sentir confiante e aceite.

Como uma organização de cuidados se desenvolve na esfera cultural.

Cada organização tem a sua biografia única, devido às pessoas únicas que lá trabalham, que lá estão, que trazem os seus talentos especiais, necessidades especiais e desafios. Cada organização tem a sua interação e o seu ambiente impar, as suas regras, regulamentos, mas também os próprios voluntários e apoiantes que criam um manto de apoio acolhedor à volta da organização.

Num livro famoso, frequentemente referido nos círculos de trabalho de investigação antroposófica, o Dr. Bernard

CONGRESSO INTERNACIONAL DE COMPANHEIROS

No âmbito das comemorações da ASTA realizámos um Congresso Internacional de Companheiros, entre os dias 30 de Setembro e 5 de Outubro de 2025, reunindo instituições congéneres de Portugal, Espanha, Países Baixos e Bélgica. Ao longo de uma semana proporcionámos um programa cultural e formativo, com momentos de convívio e auto-representação demos a conhecer o trabalho desenvolvido na ASTA e mostrámos a riqueza paisagística do concelho de Almeida.

O que queremos ser? Foi o tema que animou a nossa semana de trabalho. Era um reencontro muito aguardado por todos, pois já não acontecia desde 2018. Pela primeira vez abriram-se horizontes com participantes de outros países vindos de fora da Península Ibérica. Celebrar esta data tão marcante em boa companhia foi a melhor prenda que podíamos desejar na ASTA.

Estivemos rodeados de amigos de longa data (Casa de Santa Isabel, Associação San Juan de Tenerife, Associação Tobias e da escola Artaban de Madrid, assim como da ADM Estrela (com os seus dois polos, de Pinhel e da Guarda), a Obra da Nossa Senhora das Candeias e a CerciGuarda. Pela primeira vez estiveram connosco novos amigos dos Países Baixos, da Urtica de Vijfprong, e de três comunidades da Bélgica: da IONAVZW, da HuisChristoforus, da Widar e da Talander.

Foi um encontro multicultural maravilhoso, com dinâmicas socializantes e artísticas onde pretendemos aprender e afirmarmos-nos como cidadãos contributivos de uma sociedade mais justa, harmoniosa e inclusiva.



O programa de atividades foi ambicioso e muito rico em partilhas. No primeiro dia a Maria José Dinis assinalou o começo dos trabalhos com uma palestra de introdução ao Congresso.

“ **O Encontro é sempre uma oportunidade de nos descobrirmos, a nós e aos outros, de nos afirmarmos no que somos e no que queremos ser. Como me reconheço? Como me vejo? Como me incluo no outro para que possa fazer o meu caminho?** ”

No dia seguinte, 1 de outubro, organizámos trabalhos de grupo em formato de World Café, com debates sobre o tema - **O que queremos ser?**

Nesta tarde plantámos medronheiros oferecidos pela Cooperativa - a Geradora, como esperança simbólica, para nós e para os outros, na vida e renovação da Natureza após os terríveis incêndios que destruíram recentemente centenas de hectares de floresta na nossa zona.

O dia 2 de outubro de 2025 foi verdadeiramente o dia do aniversário.

Após um dia de atividades, à noite tivemos um jantar de gala oferecido pelo Município de Almeida, na Quinta do Prado Verde, em Vilar Formoso, onde soprámos as velas do Marco Dinis e da ASTA.

No dia seguinte continuámos a explorar a auto-representação com partilha de resultados do debate no World Café.

DESTACAMOS ALGUNS EXEMPLOS DE CONCLUSÕES BASTANTES INTERESSANTES DOS COMPANHEIROS.

Quem sou eu? O que quero ser? *“Quero ser livre;” “Quero dar e receber carinho de amigos e da minha família”; “Procuro a paz”; “Quero ser feliz”.*

O que é a felicidade? O que posso fazer para ser feliz? *“A felicidade de um pode ser a infelicidade de outro”; “Agir com o coração”; “Saudar os outros”; “Dar dedicação e atenção”.*

Um colaborador acrescentou que *“no trabalho, o que for feito com amor fica presente”.*

Ainda neste dia fomos a Almeida mostrar as cores maravilhosas do pôr do sol.

No Sábado visitámos a exposição **“Olhares e Passos, Memórias e Traços”** - a caminhada de 25 anos da ASTA, na galeria de arte do Teatro Municipal da Guarda e à noite assistimos à representação do espetáculo **“Nós em Voz”**, por um grupo de companheiros da ASTA, co-criado pelo diretor artístico Tiago Sami Pereira, apoiado pelo Município da Guarda. O grande Auditório do Teatro Municipal da Guarda tornou-se pequeno para tanta emoção.

Para muitos companheiros foi uma oportunidade única de subirem a um palco perante uma plateia lotada! **Agradecemos do fundo do coração a todos os presentes nessa noite.**



TESTEMUNHOS DOS PARTICIPANTES

ANTÓNIO SILVA,

da Casa Santa Isabel - S. Romão

“A apresentação das várias instituições permitiu alargar o conhecimento de outras realidades.”

“O World Café foi interessante, permitiu proximidade e congregou as pessoas em conversas animadas.”

“A gastronomia esteve presente de forma apetitosa e diferente”

“Voltamos preenchidos de amor e alegria.”

“Esperamos pelo próximo congresso, com mais atividades artísticas e uma menor duração do encontro, com mais momentos de descanso, permitindo uma real envolvência no programa.”

“Vimos no espetáculo final do congresso muita sensibilidade e beleza, e uma simplicidade aproveitando as características de cada ator. Deu para sentir também o envolvimento com a ajuda atrás das cortinas.”



BAS PEDROLI,

Holanda

“Aproveitámos imenso o Congresso. Tanto os nossos “companheiros” como nós próprios fomos tocados pela abertura e alegria de todos os membros da ASTA, culminando no espetáculo “Nós em Voz”!

Esta última atuação foi uma verdadeira demonstração de como a comunidade ASTA coloca em prática a inclusão: respeitando o indivíduo, valorizando a comunidade e partilhando os valores e as conquistas com a sociedade.”



PATRÍCIA R. GONZÁLEZ, JOSÉ RAMÓN LEIRO E MARÍA URRUELA

da Associação San Juan - Tenerife

“Ao recebermos o convite para viajar para Portugal os nossos corações saltaram de alegria.

Foi uma ocasião para suscitar questões interiores, para transcender as palavras ou ouvi-las ativamente. Também proporcionou uma oportunidade de vivenciar experiências para além dos limites da nossa própria comunidade.

Como comunidade de San Juan, o nosso objetivo era fazer desta oportunidade uma experiência que pudesse ser partilhada por cada um de nós. Isso foi evidente em diversas ocasiões: ao mencionar cada um dos nossos camaradas de San Juan, ao encontrá-los retratados na exposição de arte, na viagem fotográfica pela história da associação na qual pudemos reconhecer os nossos camaradas ao longo dos anos. A presença da Comunidade de San Juan foi sentida, palpável também na memória de todos os presentes, cantando as canções de San Juan. E, claro, lembrando nosso amado Fidel, repetidamente.

A proposta da ASTA desenrolou-se no próprio ambiente da instituição, protegida por um pinhal onde partilhámos canções e eurtmia, refeições oferecidas com grande hospitalidade, conversas e encontros significativos, passeios pela sua aldeia e trabalho de grupo. Estes grupos, constituídos por colegas de diferentes instituições, eram sempre reveladores para os participantes.”



NATIVIDAD MORENO,

da Escola Artabán - Madrid

“A Escola Artabán contemplava desde o verão, com alegria, o grande acontecimento que se iria celebrar na ASTA: um aniversário partilhado que reunia muitas almas. Como pequenas abelhas luminosas, todos os membros da nossa comunidade dedicaram-se a criar, com carinho, presentes para os seus companheiros. Ao chegar à estimada comunidade da ASTA fui acolhida por abraços calorosos e sorrisos que irradiavam como o amanhecer. Companheiros da Bélgica, dos Países Baixos, de Espanha e de Portugal tinham-se reunido para se reencontrarem ou para se verem pela primeira vez, guiados pela sabedoria das suas almas, habituadas a reconhecer um amigo assim que o encontram.

Cada dia trouxe um gesto belo: um encontro entre espíritos que aspiram à fraternidade, um olhar cúmplice, mãos que convidavam a partilhar a refeição ou a dançar. Quão saborosa era a comida, quão suaves os cânticos, quão vivas e ricas as histórias partilhadas!

O nosso profundo agradecimento a toda a organização, que cuidou de nós e nos acolheu com atenção em cada detalhe, dia após dia: na preparação de cada atividade, nos pequenos grupos de partilha, na atmosfera de lar que se sentia em cada espaço. O sol ofereceu-nos o seu calor e o pinhal a sua sombra acolhedora; até a própria natureza parecia lembrar-se de que havia um belo aniversário a celebrar. Agradecemos a ternura e a dedicação com que sustentaram este encontro, criando um ambiente onde cada pessoa pôde sentir-se acompanhada, recebida e verdadeiramente reconhecida.

Que a alegria vivida nestes dias continue a ressoar na vossa comunidade, vos nutra e vos fortaleça nas tarefas quotidianas e nos projetos que ainda virão.

**BAS PEDROLI, EM NOME DE MARIANNE, STIJN, PETRA, BETTY E LAILA**

participantes da Bélgica e dos Países Baixos

“Caros amigos da ASTA! Quase dois meses depois de termos sido acolhidos com tanta cordialidade no ambiente hospitaleiro da comunidade ASTA, ainda guardamos com carinho as memórias do Congresso Internacional e, não menos importante, o comvente espetáculo na Guarda, no sábado, dia 04 de outubro. O programa do congresso foi ambicioso e muito inclusivo: todos os acompanhantes e membros da equipa puderam participar e fizeram-no com dedicação. A pintura das pedras dos desejos para a plantação dos medronheiros foi um destaque neste sentido. Os almoços comunitários no pinhal e os cânticos e danças coletivas foram excelentes oportunidades para conhecer as outras delegações, cada uma com as suas próprias personalidades e experiências. Ao considerarmos eventos de intercâmbio semelhantes no futuro, seria certamente interessante proporcionar também oportunidades para nos integrar no trabalho das oficinas da ASTA. Tanto a equipa como os companheiros estão sempre interessados em saber como é organizado o trabalho prático diário noutras instituições!

Agradecemos também a toda a comunidade ASTA pela sua amizade. Quem sabe se nos voltamos a encontrar no futuro, seja em Tenerife, na Flandres, em Madrid ou nos Países Baixos!”





ESPETÁCULO “NÓS EM VÓS”

O desafio está lançado, construir e desenvolver um momento de celebração no grande auditório do Teatro Municipal da Guarda. Surgem as primeiras reuniões, que embora tenham este título, mais do que uma reunião foram momentos de acolhimento, momentos de abraço, de uma partilha sensível e responsável, de um estar, de uma filosofia, de uma forma de respirar.

O ponto de partida não é técnico, mas sim sensorial, uma visita guiada pelos espaços, cores, formas e até o sabor de umas bolachas deliciosas.

Tudo conta para dar início a este “Era uma vez”. É notório o entusiasmo dos companheiros para abraçar esta nova experiência. “Quem és tu?”, “Como te chamas?”... Querem saber e rapidamente se apresentam com a generosidade de um abraço. Seguramos as mãos, trocamos os primeiros olhares e definimos de uma forma muito clara, os nossos espaços de respeito e confiança.

Vamos lá! Soltamos as vozes, libertamos o corpo, dançamos e desenvolvemos o foco, a serenidade da respiração e a importância da concentração. Cada um dá um pouco de si, um pouco do seu melhor, várias peças que se juntam num todo que começa a ganhar contornos performativos e uma narrativa de palco.

A ansiedade embora silenciosa, está presente, anseiam a chegada do dia, o dia da partilha para o grande público. Todos os ensaios são únicos e intensos, respirações pulsantes, corpos entregues, celebrações espontâneas. Até que chega o dia, o dia da partilha. Que lindos estão todos, rostos brilhantes que resplandecem orgulho pelo momento que vai ser vivido. O palco enche-se de poesia. A magia acontece. Os companheiros abraçam uma plateia imensa com um amor genuíno e uma ternura contagiante... e agora sim, todos dançam no mesmo “palco”, todos se abraçam no mesmo “palco”, agora sim: “a casa é tua!”.

TIAGO SAMI PEREIRA



"MEDIÇÃO E CAPACITAÇÃO EXPRESSIVA" A ARTE DE CUIDAR DE QUEM CUIDA

Depois de 25 anos de labuta intensa, com forte interação social e muitos públicos, queremos, em 2026, olhar mais para dentro. Reavivar os nossos propósitos, rever o nosso estado anímico, reconhecermo-nos uns aos outros e conhecermo-nos melhor a nós próprios. Neste tempo incerto, precisamos de nos reconfigurar e cuidar da nossa saúde individual e organizacional nas dimensões biopsicosocial e espiritual. Todos percebemos que a técnica não basta, é preciso cuidar do humano.

Assim, a ASTA introduziu novos métodos formativos e motivacionais. Durante um ano apostaremos na formação pela arte e expressão dramática. Uma iniciativa piloto, "Capacitação e Mediação Expressiva". Investimos num técnico especializado que vem um dia por semana trabalhar, em dois tempos, com companheiros e colaboradores (funcionários). Simultaneamente, e por via de uma parceria com a UBI - Universidade da Beira Interior, será feito um acompanhamento e análise científica por forma a que os métodos e resultados sejam verificados e validados.

Para o final, desenha-se, uma performance, constituída por todos, susceptível de ser apresentada em várias salas de espectáculo da região. Acreditamos que a arte, nas suas diversas dimensões, e a liberdade expressiva, podem ser ferramentas de excelência para a descoberta e motivação individual e grupal.

MARIA JOSÉ DINIS



A CASA DA EIRA

UMA NOVA ESPERANÇA



A Casa da Eira, uma nova esperança. Acentua-se a necessidade de respostas para as pessoas com deficiência. Respostas que se adaptem a este tempo, que acompanhem o crescimento e o envelhecimento e, colmatem lacunas que urge preencher. As últimas tentativas da ASTA no sentido de colmatar essas lacunas não puderam realizar-se. Surge agora a Casa da Eira, em plena aldeia, uma construção de raiz entre a Cozinha São Francisco e a Quinta dos 3 Sois, virada para a paisagem verde. Será uma Residência de Autonomização para os companheiros que foram crescendo e adquirindo competências para uma vida participativa e mais autónoma. Isso permitirá criar mais cinco lugares. Muito pouco para as necessidades que a sociedade pede e exige, neste momento. Faremos o que estiver ao nosso alcance, não se antevêm candidaturas ou outros apoios públicos. Será mais uma luta a encetar para conseguir o valor necessário para a sua construção.

Queridos Amigos, mais uma vez, a ASTA precisa da ajuda de TODOS!



PROGRAMA DE ATIVIDADES

SOCIOCULTURAIS E PEDAGÓGICAS 2026

JANEIRO

- 06 Cantar as Janeiras
- 15 Caminhada ao Santo Amaro

FEVEREIRO

- 13 Festa das Máscaras

MARÇO

- 20 Dia da Árvore, da Poesia e da Primavera

ABRIL

- 12 BTT e 23.ª Marcha "De Mãos Dadas Chegaremos"

MAIO

- de 11 a 15 Semana dos Familiares

JUNHO

- de 01 a 30 Exposição "Arte Metamorfose"
No Posto de Turismo de Almeida

- 05 Celebração do Dia Mundial do Meio Ambiente em parceria com:



- 17 AquASTA Encontro de âmbito desportivo, lazer e cultural entre instituições congéneres



- de 22 a 27 ASTA em Movimento Férias na Praia - Vila Nova de Milfontes



JULHO

- 07 Um Dia na ASTA Com as crianças do concelho de Almeida

- de 15 a 19 Participação no BOOTCAMP 26
LABCENTER - Torres Vedras

- de 17 a 19 Feira das Diversidades
Participação na 9ª EDIÇÃO - Vilar Formoso

- 31 Festa de Final de Ano com as Famílias

AGOSTO

- apartir 15 Período de Pausa

SETEMBRO

- 29 Celebração do Dia de S. Miguel Com a tradicional dramatização alusiva à data, momentos de convívio e expressão cultural

OUTUBRO

- de 01 a 15 Festa das Colheitas
- 02 Comemoração do 26.º Aniversário da ASTA

NOVEMBRO

- 11 Dia de São Martinho
Cortejo de lanternas ao anoitecer e representação da Lenda de São Martinho na praça da aldeia de Cabreira
- 30 Início do Advento com Roda da Luz

DEZEMBRO

- de 11 a 15 Representação do "Auto dos Pastores" na ASTA e outros locais

Nota: Outros eventos circunstanciais e não previsíveis a longo prazo poderão acontecer. Serão divulgados pelo Facebook, site e e-mail.

Bem hajam!

Câmara Municipal de Almeida, Câmara Municipal da Guarda, Fundação Vox Populi, Fundação IONA e Sociedade Antroposófica da Bélgica, o nosso mais sincero agradecimento pelo apoio concedido às nossas celebrações.

Expressamos também a nossa gratidão, a todos os que acreditam na ASTA e contribuem, de forma generosa e solidária, atribuindo-nos a consignação do seu IRS.

Em 2025, recebemos, extraordinariamente, o valor 76.548,88€, uma contribuição fundamental que nos permite dar resposta a diversas necessidades e continuar a melhorar a qualidade das nossas iniciativas e do nosso funcionamento.



Só com os outros, se pode fazer caminho!

Continue a pensar em nós quando fizer a sua declaração anual de rendimentos.

IBANs para donativos:

CGD - PT50 0035 0057 0000 9387 9301 3

MONTEPIO - PT50 0036 0053 9910 0171 3389 6

BPI - PT50 0010 0000 4814 8740 0013 9

A REVISTA :

EU AMAI AÍ

TEM O APOIO DE :

Fvp

fundação vox populi

Sou Português, tenho opinião, cuido o futuro



ASTA

Associação Sócio Terapêutica de Almeida - IPSS

Alto da Fonte Salgueira, 81 - 6355-030 Cabreira - Portugal

Tlf. - 271 581 562

Tlm. - 962 148 143

NIPC - 504 260 936

Email - info@assterapeutica.com

Site - www.assterapeutica.com

Facebook - www.facebook.com/ASTAlmeida