



BOLETIM INFORMATIVO
240 | 1º trimestre 2026

Guimarães

As Festas
Nicolinas

Lisboa

Celebrando um Ano
de Música e Harmonia:
O Coro Alice Maia Magalhães



Delegações

Até onde o gesto alcança



Consignação IRS

Ajudar sem qualquer custo para si
501 406 336

ASSP VIAGENS
Viaje com a ASSP

Maravilhas
do Sri Lanka

Lúdica

Nanoconto

Convocatória

Assembleias Regionais
e Assembleia Geral

2 Moradas ASSP
3 Editorial

4 Delegações
Açores / Algarve

5 Delegações
Aveiro / Beja

6 - 7 Guimarães
As Festas Nicolinas

8 Delegações
Coimbra / Évora

9 Delegações
Leiria / Madeira

10 - 11 45º Aniversário ASSP
AÇORES - 21, 22 e 23 de MAIO

12 - 13 Lisboa
Celebrando um Ano de Música e Harmonia:
O Coro Alice Maia Magalhães

14 Delegações
Portalegre / Porto

15 Delegações
Santarém / Setúbal

16 Lúdica
Nanoconto

17 Delegações
Viseu / Núcleo SJM

18 ASSP Viagens
MARAVILHAS DO SRI LANKA

19 Convocatórias
Assembleia Geral e Assembleias Regionais

20 Consignação IRS
501 406 336

Contactos Estruturas ASSP

AÇORES

Prça da Autonomia Constitucional, 7 - Paim
9500-787 Ponta Delgada
Tel./Fax 296 286 034 | d.acores@assp.pt

ALGARVE

Rua Engº Aboim Sande Lemos, 14, R/C
8000-544 Faro
Tel. 289 824 822 | Tlm. 933 535 047
d.algarve@assp.pt
Casa em Pechão
Tel. 289 723 744

AVEIRO

Rua da Aviação Naval, 35, L.J. E, Aveiro
3810-056 Aveiro
Tel. 234 049 798 | Tlm. 932 240 156
dd.aveiro@assp.pt | d.aveiro@assp.pt

Núcleo de S. João da Madeira

Rua dos Bombeiros Voluntários, n.º 404
3700-066 S. João da Madeira
Tel. 256 878 169 | 917 377 176
assp.tsm@assp.pt

BEJA

Rua Infante D. Henrique,
Edf Escola Primária N.º 4
7800-318 Beja
Tel. 284 087 018 | Tlm. 969 172 537
d.beja@assp.pt

COIMBRA

Trav. dos Combatentes da Grande Guerra, n.º3
3030-181 Coimbra
Tel./Fax 239 483 952 | d.coimbra@assp.pt

ÉVORA

Rua Chafariz D'El Rei, 31
7005-323 Évora
Tel./Fax 266 709 477 | Tlm. 967 804 246
d.evora@assp.pt

GUIMARÃES

Rua do Pinheiro, n.º 178 R/C Esq.
4835-093 Guimarães
Tlm. 967 532 787 | d.guimaraes@assp.pt

LEIRIA

Av. Combatentes Grande Guerra, 65, 1º Esq.
2400-123 Leiria
Tel./Fax 244 813 492 | Tlm. 966 260 077
d.leiria@assp.pt

LISBOA

Rua D. Dinis, 4 | 1250-077 Lisboa
Tel. 213 700 330 | Tlm. 937 354 776
d.lisboa@assp.pt

MADEIRA

Rampa do Forte, 2 - Santa Maria Maior
9060-122 Funchal
Tel. 291 229 963 | Fax 291 282 546
d.madeira@assp.pt

PORTALEGRE

Rua Capitão José Cândido Martinó, 1
7300-295 Portalegre
Tel./Fax 245 331 612
d.portalegre@assp.pt

PORTO

Prça General Humberto Delgado, n.º 267,
2º andar, salas 9, 10 e 11
4000-288 Porto
Tel. 222 032 049 | Tlm. 929 030 804
d.porto@assp.pt

SANTARÉM

Rua Luíz Montez Matoso, 38
2005-145 Santarém
Tel./Fax 243 322 212
d.santarem@assp.pt

SETÚBAL

Avenida António Sérgio, 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 523 176
d.setubal@assp.pt

UISEU

Rua 21 de Agosto, Edifício Viriato, BL 5A - 1º A
3510-120 Viseu
Tel. 232 449 099 | Tlm. 925 321 167
d.viseu@assp.pt

Residências ASSP



AVEIRO

Rua Nova, 50 Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230
residencia.aveiro@assp.pt



CARCAVELOS

Rua Pedro Álvares Cabral, 150,
2775-615 Carcavelos
Tel. 214 584 400
residencia.carcavelos@assp.pt



PORTO

Est. Interior da Circunvalação, 3201
4350-111 Porto
Tel. 225 106 270
residencia.porto@assp.pt



SETÚBAL

Avenida António Sérgio, 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 | Fax 265 719 851
residencia.setubal@assp.pt

Sede Nacional

SERVIÇOS CENTRAIS

Largo do Monte, 1 | 1170-253 Lisboa
Tel. 218 155 466 | 218 888 428 | Fax 218 126 840
www.assp.pt | info@assp.pt
Seg. a Sex. 9.00h-13.00h / 14.00h-17.30h

Ficha Técnica

DIRETORA

Ana Maria Morais

DIREÇÃO E ADMINISTRAÇÃO

Largo do Monte n.º 1 - 1170-253 Lisboa
Tel. 218 155 466 | Fax 218 126 840
info@assp.pt | www.assp.pt

PROPRIEDADE

Associação de Solidariedade Social dos Professores

COORDENAÇÃO EDITORIAL

ASSP Comunicação

CONCEÇÃO GRÁFICA E PAGINAÇÃO

Sandro Costa

IMPRESSÃO

Finepaper - Rua do Crucifixo, n.º 32 - 1100-183 Lisboa

REDAÇÃO

Largo do Monte n.º 1 - 1170-253 Lisboa
assp.comunicacao@gmail.com

PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DE DISTRIBUIÇÃO GRATUITA AOS ASSOCIADOS

Isenta de registo na ERC ao abrigo do
DEC- REG 8/99 de 9/6 art.12º nº1 - A
Depósito Legal36086/90
Número Avulso0,50 €
Assinatura anual solidária10,00€
Tiragem (n.º exemplares)9 500

NOTA

A não adoção do Novo Acordo Ortográfico é da responsabilidade dos autores.



Ana Maria Morais
Presidente da Direção Nacional da ASSP

A Solidariedade que semeia futuro

Caros e caras colegas

Este inverno de 2026 tem fustigado o nosso país com fortíssimas tempestades a que não estávamos habituados. Nestes momentos críticos dois aspectos, pelo menos, se podem realçar: a fragilidade estrutural na estratégia política, continuando esta a ser reactiva e não preventiva no que se refere às questões climáticas, e a solidariedade das populações que se entrelaçam, partilhando bens, num quadro de sofrimentos e angústias.

As alterações climáticas devem ser um problema de governação no presente e não um problema do futuro.

A solidariedade, conceito que não podemos deixar que perca o seu significado profundo, é um valor, mas a solidariedade não pode ser apenas emocional ou ocasional, tem de ser material, sustentada e garantida por decisões por vezes difíceis de tomar, quer falemos de um país, quer falemos de uma Instituição.

Para poder garantir a missão da nossa Associação, a solidariedade, e numa atitude preventiva,

a Assembleia Geral Extraordinária que se realizou em janeiro de 2026 aprovou a alienação de alguns imóveis da ASSP que não cumprem com a sua finalidade estatutária, cuja efectivação permitirá superar os problemas financeiros com que nos vemos confrontados.

Um dos objectivos da DN para 2026 é, pois, gerir de forma criteriosa a venda desse património, podendo assim ter “um chão firme” para fazer crescer a Associação.

Um outro objectivo, não menos importante, é propor à Assembleia Geral a revisão dos Estatutos da ASSP de forma a que os próximos Órgãos Directivos não se deparem com as actuais dificuldades de gestão, quer a nível Central, quer a nível Regional.

Acredito que com uma maior disponibilidade financeira a ASSP vai poder apresentar aos Professores novas Iniciativas e novos Projectos que aumentarão a sua qualidade de vida familiar e profissional e os farão pertencer a esta grande família que somos todos nós.

Um abraço solidário


Ana Maria Morais

Delegação dos Açores

Leituras do Ano

No dia 28 de janeiro, o Clube de Leitura da ASSP, Delegação Açores, como já é hábito, dedicou a sessão às Leituras do Ano. Quatro convidados apresentaram e explicaram o porquê das suas escolhas literárias. Assim, e partilhando essas propostas com todos os associados da ASSP, passamos a listar duas sugestões de cada convidado, para respeitar imperativos de restrição do número de palavras neste artigo, assumindo a responsabilidade dessa escolha.

Astérix na Lusitânia, um livro a não perder. Foi simplesmente o mais vendido do ano; **Novas Fases da Lua**, de João de Melo, uma estreia no género diarista, no ano em que o autor celebra cinquenta anos de carreira;

Passagem Noturna, de Leonor Sampaio, um livro muito aplaudido pela crítica e que foi finalista do prémio Leya;

Relato da minha viagem aos Açores, de Briant Barrett, um inglês que veio para os Açores, de 1812 a 1814, fazendo depois um retrato das paisagens e das gentes, assim como da vida económica insular;



Ilhas Desconhecidas de Raúl Brandão, um livro sobre a viagem aos Açores em 1924, considerado o melhor livro que até agora um forasteiro escreveu sobre os Açores;

Alguém falou sobre nós de Irene Vallejo, um livro para ler e saborear a acutilância, a ironia e o humor da autora de **O infinito num junco**;

Desinformação, de Dan Ariely – sobre o que leva as pessoas racionais a acreditar em coisas irracionais. Um tema que prima pela urgência;

Casa-Mãe de Paula Cabral, uma viagem intimista pelas memórias e afetos que a autora nutre pelos lugares e pelas pessoas da sua vida.

Delegação do Algarve

Banhos Islâmicos de Loulé e Casa Senhorial dos Barreto

Os Banhos Islâmicos de Loulé são um importante vestígio histórico da época islâmica em Portugal, datando do século XIII, na fase final de domínio muçulmano e, durante algum tempo na época cristã, depois da conquista de D. Afonso III, em 1249.

Eram balneários públicos, serviam a população masculina e feminina e tinham uma função religiosa de permitir a higiene e purificação antes da oração.

Foram descobertos soterrado e ocultos sob o pavimento e alicerces de um edifício quase arruinado do século XV, cujos estudos revelaram ter pertencido à família Barreto, senhores do Morgado de Quarteira e alcaides de Loulé.

Em 2006 o espaço foi adquirido pela Câmara Municipal de Loulé. Nesse ano foi criado um programa educativo de oficinas de arqueologia durante as férias de verão. Uma das atividades com os alunos decorria no interior da casa dos Barreto e foram iniciadas as escavações arqueológicas que se vieram a prolongar até 2019. Ainda é recordado o entusiasmo dos alunos e a emoção da descoberta. Foi reconstruída uma parte da

estrutura da antiga Casa Senhorial e a musealização aconteceu em 2021.

O facto de estarem encostados à muralha da cidade na época, próximos do castelo e da alcaidaria medieval, junto ao chafariz das Bicas Velhas, com grande abundância de água, é bem revelador da inteligência estratégica desta comunidade islâmica e da adaptação ao contexto urbano específico.

Os Banhos Islâmicos de Loulé são, até ao momento, únicos em Portugal e oferecem uma visão fascinante da história islâmica da região algarvia e do país.



Foto da CML

Delegação de Aveiro

A ASSP revive tradições

Em Aveiro, o novo ano começa em festa. Ainda as iluminações natalícias não se apagaram e já outras surgem para celebrar uma velha tradição, a festa em honra de São Gonçalinho. Festa que teve início no bairro de Beira Mar, mas que foi contagiando toda a cidade, se alargou à região e hoje atrai milhares de turistas.

Este ano, até serviu de palco privilegiado para a campanha dos candidatos às eleições presidenciais. Não sei se algum se atreveu a meter-se no meio da multidão, subir à capela para daí garantir que cumpriria as promessas feitas...

Mas afinal, em que consiste esta festa tão peculiar?

São Gonçalinho é a forma carinhosa como os aveirenses tratam São Gonçalo de Amarante que, nascido no século XII, ficou célebre, não só por ser casamenteiro, mas também por, milagrosamente, curar doenças, especialmente as ligadas aos ossos.

O ponto alto das celebrações assenta na tradição do atirar de cavacas. Assim, na semana que inclui 10 de janeiro (dia de São Gonçalo), durante três dias, longas filas de fiéis sobem ao cimo da capela de S. Gonçalinho de onde, em cumprimento de promessas



feitas ao santo, atiram cavacas (bolos rijos cobertos de açúcar em pasta branca) para a multidão que, cá em baixo, aguarda com guarda-chuvas virados ao contrário, utensílios de pesca (nassas), ou apenas com as mãos, na esperança de apanhar algumas. Sim, porque, diz-se que quem guardar uma cavaca destas, nunca passará fome. E, além disso, se levar com alguma, pode magoar-se a sério.

Conta também a lenda que São Gonçalo, durante uma epidemia de peste na região, em meados do séc XII, numa atitude caridosa, e para evitar o contágio, teria lançado pão, de um local elevado, aos doentes que viviam isolados nas Gafanhas, e que sofreriam de lepra.

Essa imagem de pão atirado do alto, inspirou a tradição do atirar das cavacas do topo da Capela de São Gonçalinho, em cumprimento de promessas ou em agradecimento por graças alcançadas.

Mais uma festa popular, onde a tradição se alia à religiosidade, evocando o sentido humanitário que hoje parece andar tão esquecido.

A Delegação de Aveiro esteve presente nos festejos.

Associada à festa de São Gonçalinho, anda a “dança dos mancos”, considerada património cultural imaterial.

TEXTO Maria Helena Malaquias, Associada n.º 17845

Delegação de Beja

Minimizar a IA na escrita

Cada vez que abro uma página em branco, lá está o irritante copilot pronto a intrometer-se na minha escrita -“descreva o que gostaria de criar com o copilot”- é a frase que surge ao cimo da página. Nem é necessário escrever, basta ditar. Se se quiser há diferentes opções para interferir na nossa escrita: reescrita automática; estruturar e refazer; continuar o texto escrito; tornar mais curto; tornar formal. E mais outras sugestões de ajuda, isto é, fazer por nós.

É a IA ao serviço da humanidade, facilitadora e aceleradora de processos, simuladora de capacidades humanas como raciocínio, aprendizagem, resolução de problemas ou mesmo criatividade.

É inquestionável que a IA constitui já uma ferramenta de trabalho utilizada em diversas atividades do quotidiano e profissionais, facilitadora de resultados mais rápidos e de maior precisão. Não há que contestar quando se verifica a eficiência e automatização de processos nas mais variadas áreas desde a comunicação, marketing, navegação e até saúde para referir apenas algumas.



Não contesto, nem tenho conhecimentos para avaliar a significativa aplicação da IA no progresso do saber e na evolução da ciência e inovação.

No entanto, não quero criar qualquer texto com o copilot. Não quero mesmo.

A escrita é comunicação, é um exercício mental, o gosto de escolher as palavras melhores para transmitir as ideias de quem escreve, as melhores para o leitor entender, é criatividade, é prazer. Quem escreve gosta de se encontrar na escrita. Assim sendo, eu rejeito o copilot. Não abdicó da minha inteligência, do prazer da escrita.

TEXTO Maria Patrocínia Moedas, Associada n.º 22547

As Festas Nicolinas

As Festas Nicolinas são uma das tradições mais antigas e marcantes de Guimarães, celebradas todos os anos entre 29 de novembro e 7 de dezembro, em honra de São Nicolau, o padroeiro dos estudantes. A primeira referência documental aparece no século XVII, em 1664, ano em que foi construída a Capela de São Nicolau.

São, sobretudo, festividades estudantis organizadas por uma comissão de festas constituída, anualmente, por um grupo de estudantes do ensino secundário, com o apoio de antigos estudantes (os “velhos nicolinos”), que ajudam a manter viva a tradição e passam a experiência de geração em geração.

O ambiente que se cria na cidade é único! Durante quase dez dias, o centro histórico enche-se de ritmo, barulho dos tambores, cortejos e muita camaradagem entre jovens e comunidade local. São vários os momentos que compõem estas festas, cada um com um significado próprio:

O Pinheiro

Definida por muitos como “a noite mais longa de Guimarães” é um longo cortejo pela cidade, que junta milhares de estudantes (antigos e novos), que tocam de forma rítmica e articulada as suas caixas e bombos. Acompanham um grande pinheiro, carregado por carros de bois, que se ergue no final para representar o início das festas.

As Novenas

Celebrações religiosas ligadas à devoção a **Nossa Senhora da Imaculada Conceição**, que decorrem durante vários dias e tem forte presença na cultura local.

Posses e Magusto

Os estudantes recolhem ofertas pela cidade para o Magusto, festa de convívio em que se assam castanhas e se celebra a fraternidade entre participantes e visitantes.

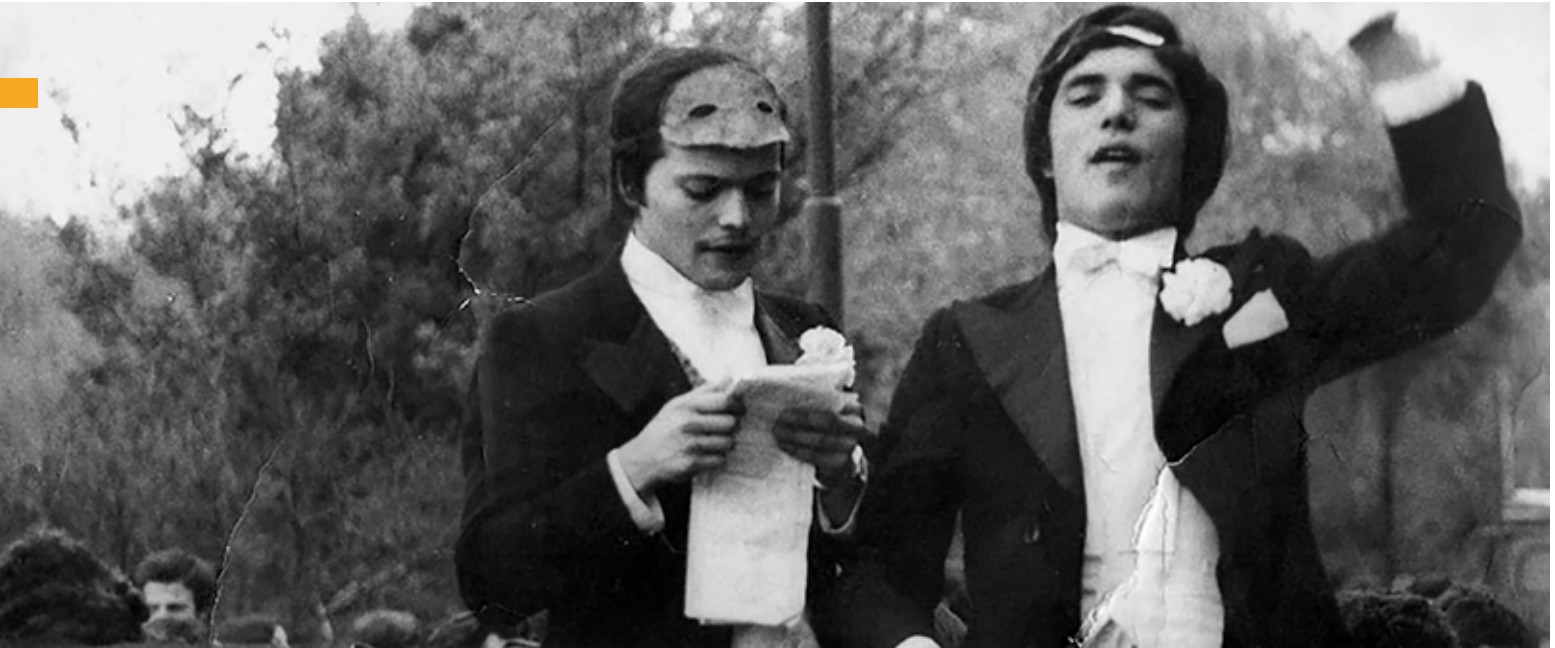
Pregão

Um dos momentos mais tradicionais e irónicos. Um estudante, o Pregoeiro, recita em verso um texto satírico, crítico e humorístico, em pontos emblemáticos da cidade, lembrando antigos pregões públicos e trazendo à tona comentários sobre a vida local, assuntos atuais e tradições vividas.

Maçãzinhas

Nesta tradição, os estudantes percorrem a cidade em cortejo, com carros alegóricos e uma longa vara enfeitada com fitas coloridas. No topo colocam pequenas maçãs, que oferecem às donzelas nas janelas da praça. Em resposta, as jovens colocam pequenos presentes na vara. Simbolizam antigas formas de galanteio e cortesia, ligando o espírito estudantil jovem à tradição romântica e à interação com a comunidade.





Danças de São Nicolau

Um momento de produção artística, representação e música que encerra simbolicamente as Festas e é uma expressão criativa dos estudantes.

Baile da Saudade

É um baile festivo e social, que celebra a amizade e as experiências vividas durante a semana e ocorre no último dia, encerrando as festividades.

Roubalheira

São momentos de brincadeira tradicional, em que objetos “desaparecem” das casas e depois reaparecem na Praça do Toural, evocando o espírito travesso dos grupos de estudantes de antigamente.

O que torna as Festas Nicolinas tão especiais é precisamente a sua natureza estudantil, combinada com uma tradição secular. Os estudantes são os protagonistas: desde a eleição da comissão, que organiza as festas, até à execução dos números que percorrem as ruas de Guimarães.

As festas misturam religiosidade, humor, música, convívio e crítica social, refletindo não só a devoção a São Nicolau, mas também a camaradagem e a identidade cultural dos vimezanenses. Repletas de pormenores, desde os trajes aos diferentes toques de caixa que todos procuram apreender desde tenra idade.

São um património cultural vivo, um momento de afirmação de identidade e de ligação entre gerações.

Delegação de Coimbra

Disciplina de Literatura Portuguesa da ASSP

A disciplina de Literatura Portuguesa na Delegação da ASSP em Coimbra teve início em 2004-05, sempre com a mesma professora. Alguns alunos que se inscreveram nessa data ainda hoje se mantêm. Os programas de Literatura Portuguesa são organizados anualmente com a colaboração de todos os alunos e leccionados em regime de seminário. Privilegiamos conteúdos de Teoria da Literatura e História da Literatura, comentando com assiduidade e interesse os autores, as obras e as correntes literárias seleccionadas.

Para além das actividades lectivas, muitas vezes participamos em eventos festivos, como aconteceu na festa de final de 2024-25. Escolhendo poetas estudados nesse período, foi apresentada poesia de Camões ("Verdes são os campos"), Sebastião da Gama ("Cantilena-Cortaram as asas ao rouxinol") e Alexandre O'Neill ("Gaivota"), cantada por aprecia-



dos intérpretes: Zeca Afonso, Francisco Fanhais e Amália.

Estivemos igualmente presentes na Festa de Natal de 2025-26 com o poema "NATAL, em claro-escuro", escolha justificada pela professora, por ser um poema polifónico, que permitia a participação de muitos elementos, como a fotografia comprova.

A assistência gostou e aplaudiu.

Delegação de Évora

Júlio Pomar, Pintor e Poeta: Por ocasião do centenário do seu nascimento

A 10 de janeiro comemorou-se o centenário do nascimento de Júlio Pomar. Évora não podia ficar indiferente a semelhante celebração. Na realidade, foi em Évora, durante a estada do pintor, por ocasião da IX Missão Estética, organizada sob os auspícios da Academia Nacional de Belas Artes e que decorreu de 16 de agosto a 30 de setembro de 1945, que o pintor se afirma como um dos mais significativos representantes do Neorrealismo. Na exposição que se seguiu, de 2 a 4 de outubro, no ginásio do Liceu André de Gouveia, foram apresentados os trabalhos de todos os participantes realizados durante esse período e, entre eles, que marcariam a carreira de Pomar: o 'Gadanheiro', o 'Descanso' e 'Retrato de Camponês', bem como ainda duas outras telas que foram posteriormente destruídas, 'Semeador' e 'Malta (Alentejo)' e ainda outra que se extraviou, a 'Ceifa'. Na altura nem sempre devidamente apreciadas, denotam no entanto, nas palavras de Dórdio Gomes que orientou a Missão, a descoberta dum pintor "absorvido pelo homem e pelo drama, luta titânica com a vida e a natureza rebelde (...) É este homem sofredor e heroico, movendo-se no seu cenário próprio, que surge em todos os seus trabalhos e constitui uma outra face do Alentejo".



No dia 28 de janeiro corrente, na sede da ASSP de Évora, realizou-se uma sessão em que foi traçado o percurso de Pomar, desde a fase juvenil, de índole modernista, passando depois para o neorrealismo. Após o período em que se radica em Paris, a transição para uma exploração pictórica de feição pós-moderna, em que afloram traços de reflexão autorreferencial, alusões literárias, assomos eróticos, matéria mitológica, paródias a obras consagradas, nem sempre isentos de traços surrealistas, devidamente ilustrados com a projeção de exemplos ilustrativos. Nesta última fase, salientou-se igualmente a atenção dada a obras literárias de escritores consagrados, em simbiose, muitas vezes traduzida em ilustrações para edições, como também uma relação interativa com autores contemporâneos. Na reflexão sobre a identidade nacional, aproxima-se do fado, num diálogo profícuo sobretudo com Carlos do Carmo, entre outros, pelo que foram apresentadas algumas composições com letra do pintor/escritor, interpretados por fadistas da cena artística mais atual.

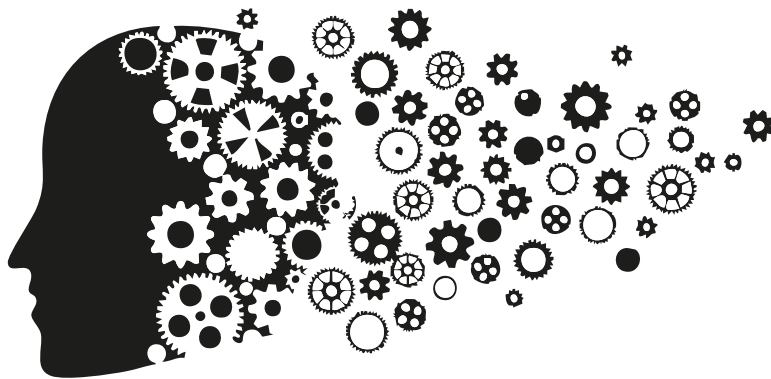
Delegação de Leiria

Projeto de educação para a demência

Em Portugal, nas últimas décadas, tem aumentado a esperança de vida e, por isso também, o número de pessoas com demência associada à idade. Para o bem-estar dessas pessoas é muito importante o modo como os outros elementos da comunidade (principalmente os familiares mais próximos) se relacionam com elas, mas aqueles, muitas vezes, não sabem como lidar com a situação.

Assim, achamos oportuno divulgar o projeto "Córtex School Bag", que conhecemos pela leitura da página "RL+65" do semanário "Região de Leiria" de 23-12-2025 e, depois, pela consulta do site da "AGILidades" (empresa nascida no Politécnico de Leiria, criadora do projeto).

O projeto destina-se a ser aplicado em escolas do 1º ciclo (inicialmente, as da Freguesia de Pombal), visando sensibilizar as crianças para a temática da demência e promover uma relação mais empática com as pessoas que sofrem da doença. Os profes-



sores terão um guia de apoio e os alunos um kit pedagógico composto pelo livro "Quando a fábrica da avó avaria...", que trata da "relação entre avó e neto após um diagnóstico de demência" e pelo jogo de tabuleiro "Neuromania", que contribui para uma "aprendizagem ativa sobre curiosidades da doença e formas divertidas de ajudar pessoas com demência".

As escolas que aderirem ao projeto passam a integrar a Rede de Escolas Amigas da Pessoa Idosa.

TEXTO Hamilton Pereira (C. Administrativa)

Delegação da Madeira

Breve história do Vinho Madeira

O presente texto surge na sequência da visita realizada pela ASSP Madeira, à Henriques & Henriques-Vinhos S.A. [sigla **H&H**], sediada em Câmara de Lobos.

Esta empresa foi registada oficialmente em 1850 por João Gonçalves Henriques, cuja família [Henriques], em 1810, já estava fortemente ligada à vitivinicultura e ao comércio do Vinho Madeira e, no século XV, era, na condição de donatária, a maior proprietária de terras em Câmara de Lobos, localidade onde, no início da colonização da Ilha, o Infante D. Henrique mandou plantar as primeiras vinhas: a Malvasia-Cândida, importada de Creta.

Crê-se que o Vinho Madeira é o primeiro vinho fortificado à escala global. A sua exceção "depressa correu mundo" e conforme referências históricas, a sua exportação remonta a 1445. Todavia, o primeiro registo oficial da exportação deste produto data de 1456 para Inglaterra. Bebida apreciadíssima pelos britânicos, o Duque de Clarence, condenado à morte por traição, escolheu morrer afogado num tonel de Malvasia, em 1478.

Desde cedo, os mercadores ingleses comercializaram-nos "Velho e novo Mundos". Foram os mercantes britânicos estabelecidos na Madeira que compraram e internacionalizaram os vinhos da família Henriques. A **H&H** estreou-se, em 1912, na exportação direta dos seus vinhos. É a maior e mais antiga empresa vitivinícola [com vinhedos próprios] e exportadora de Vinho Madeira. Na "arte de fazer vinho", concilia as tradições artesanais com as inovações tecnológicas.

O Vinho Madeira, nobre, monocasta, é produzido a partir das principais quatro castas brancas tradicionais madeirenses: Malvasia, Boal, Verdelho e Sercial, as quais originam, quanto ao estilo de doçura, os "madeiras" doce, meio-doce, meio-seco e seco, respetivamente. Incluem-se nesta categoria, os raríssimos Terrantez e Bastardo.

A casta Tinta Negra é a mais plantada na Ilha, adequada a todos os tipos de doçura, é usada na elaboração dos "Madeiras" de grande produção e rápida comercialização e no fabrico dos "Madeiras" de Lote.

Os processos de fortificação [com álcool vínico a 96% vol.] e de envelhecimento em «estufagem» ou em «canteiro», inspirados no "Vinho de Roda", conferem ao Vinho Madeira a sua longevidade, complexidade [de sabores e aromas] e sublimidade únicas.

Os Vinhos Madeira são classificados, por Idade [variável entre os 3 e os 50 ou mais anos], de *Blends*, Colheita e Frasqueira. Segundo especialistas, o lendário Madeira "FCA & CA/Kassab Terrantez 1715" envelheceu em «canteiro» durante mais de cem anos.

Gastronomicamente, o Vinho Madeira é apreciado como aperitivo, acompanhamento de entradas, pratos, sobremesas e digestivo.

O seu engarrafamento, armazenamento e consumo exigem preceitos próprios.

Há seis séculos que o emblemático e icónico Vinho Madeira divulga mundialmente a Ilha, acompanha o seu percurso histórico, celebra efemérides [Independência dos EUA, estada de Churchill na Região, etc.] e é referenciado em obras literárias de Shakespeare, Balzac, etc.

TEXTO Conceição Martins, Associada nº 21886



Ponta Delgada, Capital Europeia da Cultura, 2026

Nos dias 21, 22 e 23 de maio de 2026 a ASSP Açores, em Ponta Delgada, acolhe o 45º aniversário da ASSP.

A Delegação Regional da ASSP Açores nasceu a três de fevereiro do ano 2000, com sede em Ponta Delgada. Vinte e seis anos passados, a nossa delegação atingiu uma maturidade que se traduz numa presença forte e dinâmica, com atividades culturais e recreativas sempre em prol do crescimento pessoal, da saúde e bem-estar dos associados.

Pelas portas da nossa sede entram semanalmente dezenas de associados. Vêm aumentar os seus conhecimentos assistindo a palestras e a tardes em que se fala de livros e dos seus autores, vêm fazer o gosto aos dedos hábeis, arquitetando pinturas, bordados e outros trabalhos manuais (...) confeccionam peças de roupa para vestir a quem precisa, exercitam o corpo, a mente e (re)aprendem aspetos da nossa história insular ou vêm simplesmente, para um jogo de cartas ou uma conversa animada. Voltam para suas casas mais aconchegados, mais acompanhados. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Manuela V. Medeiros, in ASSP/Açores 25 Anos de Vida

Programa

ainda sujeito a alterações pontuais.

Dia 21, quinta-feira

- Receção e Boas Vindas
- Painel convidando a um percurso pela História Social, florística e geológica dos Açores;
- Desinformação aqui – um tema mais que urgente para todos.
- Espreitar o Cancioneiro Regional
- Pico de Honra.

Dia 22, sexta-feira

- Visita guiada ao Centro de Interpretação Ambiental das Furnas; aos lugares dos cozidos, e almoço (cozido nas caldeiras);
- Miradouro do Pico do Ferro e Casa de Chá do Porto Formoso.

Dependendo da disponibilidade de horário, poderão visitar, em regime livre, o parque Terra Nostra.

Dia 23, sábado

- Visita às Sete Cidades, Vista do Rei, almoço no restaurante Lagoa Azul;
- Tarde livre.
- Jantar de aniversário – Solar da Graça.
- Atuação de coro(s)

Inscrições e informações

ASSP Delegação dos Açores
Praça da Autonomia Constitucional, 7 (Paim),
9500-787 Ponta Delgada | Tel. 296 286 034
d.acores@assp.pt | assp.acores@gmail.com
www.assp.pt

Sugestões

Voos:

Aconselhamos efetuar reserva dos voos junto das companhias aéreas o mais cedo possível, uma vez que coincide com a época alta de turismo em Ponta Delgada.

Alojamento:

Os hotéis do Grupo Bensaúde fazem 15% de desconto a todos os Associados da ASSP.

A cidade dispõe de muitos outros hotéis e AL na proximidade da Sede, sita à Praça da Autonomia, Paim.

Locais a visitar em regime livre:

Sinagoga de Ponta Delgada; Igreja do Colégio; Igreja do Sto Cristo dos Milagres; Museu Carlos Machado; Mercado da Graça; Rei dos Queijos, ou, simplesmente. Passeio pela baixa da cidade.

Museu Carlos Machado



O Museu Açoreano, criado pelo Dr. Carlos Machado, em 1876, abriu ao público a 10 de junho de 1880, nas instalações do então Liceu Nacional de Ponta Delgada, apresentando coleções de Zoologia, Botânica, Geologia e Mineralogia,

hoje consideradas históricas. Em 1890, passou a estar dependente do Município de Ponta Delgada, denominando-se, após 1914, Museu Carlos Machado, em homenagem ao seu fundador.

Aquele que inicialmente foi um museu escolar abriu-se à comunidade local e, através das coleções de História Natural, despertou o interesse da comunidade científica internacional. O segundo diretor do Museu, o Coronel Francisco Afonso de Chaves, continuou a obra do seu antecessor, a partir de 1901.

O Museu Carlos Machado, hoje, ampliado e renovado é uma instituição que garante a continuidade entre o passado e o futuro, determinada em conservar, preservar e divulgar o seu vasto e riquíssimo património, alicerce e expressão da identidade de um povo de Ilha e de mar largo. O nosso Museu completa este ano 150 anos.

Centro de Interpretação Ambiental das Furnas



O Centro de Interpretação Ambiental das Furnas (CIAF) foi criado com o objetivo de divulgar a

história e evolução do vulcão das Furnas e a intervenção do Laboratório de Paisagem na proteção e recuperação dos ecossistemas na área de paisagem protegida.

Foi vencedor do *Premio Internazionale de Architetture di Pietra 2011 – XII edizione* e finalista do prémio SeCIL em 2013.

Funciona como observatório e centro de divulgação integrado de conhecimento, capaz de cativar os visitantes para uma melhor compreensão das particularidades da geodiversidade, biodiversidade, hidrópole e cultura locais.

Igreja do Colégio dos Jesuítas (Igreja de Todos-os-Santos)



O lançamento da pedra fundamental do primitivo templo ocorreu em 1 de Novembro de 1592, dia de Todos-os-Santos.

A Igreja foi reconstruída na primeira metade do sec. XVII, quando adquiriu a atual fisionomia - o atual frontispício foi adossado ao anterior. A nova fachada foi concluída em 1666.

Nesta igreja pregou o padre António Vieira, por ocasião da festa da Santa Teresa de Jesus, no dia 15 de Outubro de 1654. Era uma Igreja Salão, dedicada também ao ensino.

Com a expulsão da Companhia do reino de Portugal, à época Pombalina, o valioso recheio da igreja foi dispersado. Era na biblioteca do Colégio que se encontravam importantes documentos da história dos Açores, como por exemplo, o acervo de Gaspar Frutuoso, inclusive o manuscrito das "Saudades da Terra".

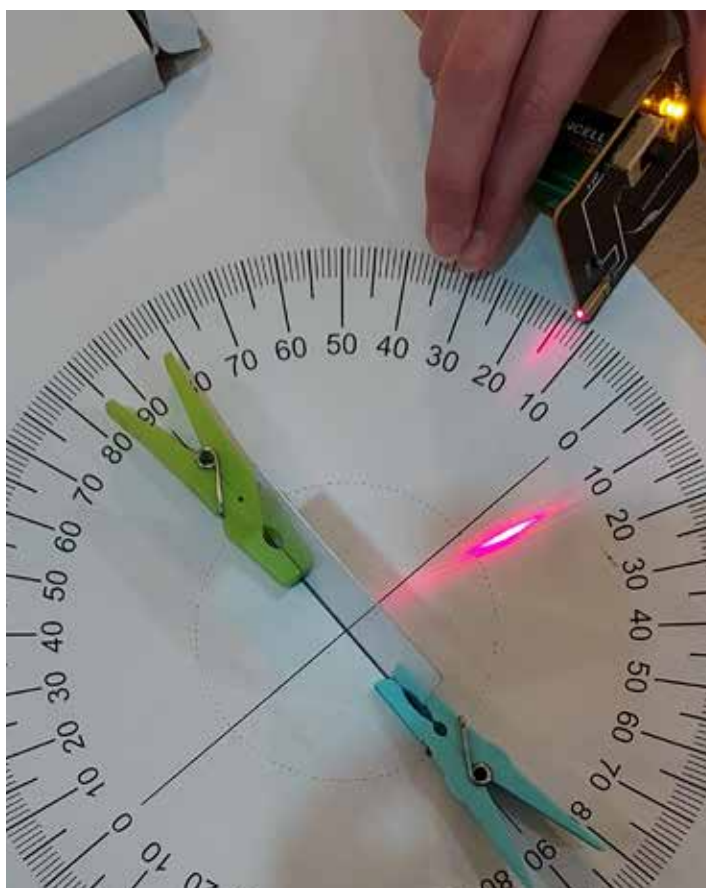
**FAÇA JÁ
A SUA INSCRIÇÃO**

Celebrando um Ano de Música e Harmonia: O Coro Alice Maia Magalhães

A Delegação de Lisboa da ASSP celebrou, no dia 17 de fevereiro de 2026, um marco especial: o primeiro aniversário do seu coro. Composto por treze coralistas e guiado com talento pela maestrina Tânia Viegas, este grupo demonstrou, em apenas um ano, que a música é muito mais do que uma arte; é uma poderosa ferramenta de desenvolvimento pessoal, social e emocional.

Cantar em coro oferece benefícios amplamente comprovados pela ciência: fortalece a capacidade respiratória, melhora a postura e estimula o cérebro, potenciando a memória, a concentração e a gestão das emoções. Contudo, na Delegação de Lisboa, o impacto vai ainda mais longe. Graças à liderança inspiradora de Tânia Viegas — reconhecida pela sensibilidade e pelo rigor técnico — cada ensaio transforma-se num espaço de cooperação, empatia e pertença. A maestrina valoriza o crescimento individual de cada membro, equilibrando disciplina e entusiasmo, elementos essenciais para o êxito de um grupo verdadeiramente harmonioso.

Ao longo deste primeiro ano, o Coro Alice Maia Magalhães proporcionou momentos memoráveis. Os ensaios, embora exigentes, resultam em experiências gratificantes, nas quais o esforço individual se traduz num resultado coletivo encantador. Cada apresentação é uma celebração do trabalho em equipa e da paixão de partilhar emoções através do som.



O coro Alice Maia Magalhães é uma comunidade viva que ilumina o caminho dos seus treze coralistas, inspirando toda a dinâmica artística que promovemos na Delegação de Lisboa. Parabéns pelo vosso sucesso!

É curioso notar como a experiência coral se liga, de forma simbólica, a outras áreas do saber. Recentemente, a 19 de janeiro, a nossa Delegação realizou a atividade



científica “Pôr as Mãos na Luz” dirigida a alunos da Escola Delfim Santos. Sob a orientação da Dra. Maria Manuel Costa, explorou-se como a luz reflete e refrata, revelando cores e padrões que só surgem quando há cooperação entre os elementos.

De forma figurada, num coro, cada voz funciona como um “raio de luz”: individualmente tem o seu brilho, mas é a harmonia entre todas que cria o verdadeiro impacto, tal como a luz cria efeitos fascinantes ao interagir com diferentes superfícies. Esta analogia estende-se também às nossas atividades de Movimento e de Teatro, onde a expressão corporal, o ritmo e a interpretação completam este ciclo de criatividade e proporcionam experiências completas de aprendizagem e bem-estar.

Integrar as atividades semanais da Delegação é abraçar uma experiência rica e multifacetada. Seja através do teatro, do movimento ou, de forma mais profunda, na entrega harmoniosa do coro, cada participante encontra um espaço para desenvolver competências e fortalecer laços sociais.

Gosta de cantar, dançar ou representar? Teremos todo o gosto em receber novos coralistas, bailarinos e futuros atores. Junte-se a nós e venha fazer parte desta harmonia!



NOTA: No seguimento da Assembleia Geral Extraordinária da ASSP, realizada em 10 de janeiro, foi deliberada a alienação de um conjunto de imóveis pertencentes à Associação, entre os quais a Casa Albarraque Costa.

Conforme então esclarecido, todos os Contratos de Alojamento em vigor serão integralmente cumpridos até ao seu término, em 31 de julho de 2026. Assim, qualquer eventual escritura de venda da Casa apenas poderá ocorrer após essa data. Até lá, todas as atividades programadas decorrerão com total normalidade.

Delegação de Portalegre

Protocolos, e.....

A ASSP fundada em 1981 possui 16 delegações em todo o país. A de Portalegre fundada a 23 de Dezembro de 1991, é das mais antigas, com uma história de apoio aos professores da região, bem como aos colegas deslocados e colocados em Portalegre.

A sua criação foi um passo fundamental para a expansão da ASSP, contando já com um sólido historial de 34 anos de existência.

Hoje, a prática da Solidariedade continua a ser uma necessidade. E ela só existe a partir dos associados.

Quando abordamos um colega, pedindo-lhe para se associar a pergunta sai automática:

E, o que é que eu ganho com isso?

Vivemos outros tempos! É difícil esta tarefa!

Tentando inverter esta situação, enveredámos por uma política de realização de Protocolos que servem os Associados a nível Local, mas também Nacional. Basta apresentar o Cartão de Associado.

Enumeramos:

- Chás de Corte; Decorpar; Clínica Cor; J.Casado; Farmácias Elvas e Esteves Abreu; M Saúde; Ótica



Reis; Goble-Drogaria e Perfumaria Lda (produtos ortopédicos); Auto Alegre; Biblioteca Municipal de Portalegre, Pousada, Restaurantes Ninho d'Águias e Varanda do Alentejo em Marvão; Casas de Repouso Nossa Senhora da Penha e Centro Social Paroquial de São Tiago de Urra (Portalegre), Nossa Senhora da Esperança (Castelo de Vide) e o Lar da Ponte (Ponte de Sôr).

Mas tudo isto, para além das atividades normais que desenvolvemos, sabe-nos a pouco. Muito pouco!

Vivemos num dos distritos mais envelhecidos do país e o nosso olhar não pode ser limitado.

Que se mudem os ventos da **História!**

Delegação do Porto

À Descoberta dos Frescos do Alentejo

A ASSP Porto, no seu 40.º aniversário, organizou um fim de semana (15 e 16 de novembro) aos Frescos do Alentejo, viagem que decorreu num clima de amizade, boa disposição, surpresa e deslumbramento para todos os participantes. Os frescos do Alentejo constituem um dos testemunhos mais singulares da pintura mural portuguesa dos séculos XV, XVI e XVII revelando uma expressão artística simultaneamente erudita e popular. Em localidades como Alvito, São Brás de Alportel e Vila Nova da Baronia e Cucufate, estes ciclos de pintura a fresco, muitas vezes redescobertos sob camadas de cal, permitem compreender melhor a vivência religiosa, social e estética das comunidades do sul do país.

Em Alvito, os frescos da Igreja Matriz e da Misericórdia apresentam composições de temática religiosa, com figuras de traço simples, cores contidas, mas de forte expressividade. A influência do tardo-gótico e de modelos renascentistas convive com uma execução artesanal, revelando a circulação de artistas itinerantes e a adaptação de linguagens eruditas a contextos locais.

Em São Brás de Alportel, os vestígios de pintura mural, são particularmente relevantes por evidenciarem a difusão desta técnica em zonas rurais do

Baixo Alentejo, demonstrando a importância pedagógica da imagem num contexto culturalmente pobre do ponto de vista literário.

Já em Vila Nova da Baronia, os frescos da igreja de Nossa



Senhora da Assunção constituem um conjunto notável, pela dimensão e riqueza iconográfica. As cenas narrativas, os santos protetores e os elementos decorativos traduzem uma religiosidade próxima do quotidiano, marcada pela devoção, pelo medo e esperança.

Estes frescos alentejanos são, hoje, património de exceção: frágeis, mas profundamente reveladores de uma identidade cultural que se construiu entre a fé, a arte e a vida comunitária.

Para o êxito desta viagem muito contribuiu o conhecimento profundo da Pintura dos Frescos da Dra. Catarina Gonçalves.

Delegação de Santarém

Caminhadas

Falar de exercício físico é para mim um grande prazer. E as caminhadas além de fazerem parte da minha experiência pessoal, ocupam um lugar muito importante nesta área da prática de exercício. No entanto há um planeamento prévio, exigente, regras que se devem cumprir e constrangimentos que reclamam a nossa atenção.

Antes de começar a caminhada:

1. Faça um planeamento do percurso – em muitos municípios já existem percursos destinados a caminhadas, com distâncias definidas e mantidos em boas condições;
2. Verifique a previsão meteorológica – fazer uma caminhada com muito frio ou muito calor, vento agreste ou chuva, é muito desagradável;
3. Preveja uma hora de saída e de chegada e verifique alguns pontos do percurso com acesso fácil para eventual necessidade de interrupção da caminhada e auxílio ou apoio exterior;
4. Vista uma roupa adequada e que não limite os movimentos. O calçado deve ser confortável, leve, não doloroso e sem pontos de pressão,
5. No início da caminhada faça um pequeno “aquecimento”, mobilizando as articulações e ativando a circulação;
6. Leve uma pequena provisão de água.

Benefícios das caminhadas para a saúde:

- Ajuda a emagrecer e manter o peso ideal
- diminui o edema das pernas e tornozelos, por ativação dos gémeos (coração periférico)



- ativa a circulação fortalecendo o coração, prevenindo as doenças cardiovasculares
- combate a osteoporose
- melhora a capacidade respiratória
- fortalece os músculos
- melhora as funções cerebrais, ao ativar a circulação
- ajuda a controlar a glicémia, pelo consumo aumentado da glicose
- combate a ansiedade e a depressão, eliminando o isolamento e abrindo os horizontes.

Em resumo promove a sensação de bem-estar, melhora o equilíbrio e a coordenação, promove a relação interpessoal. As caminhadas devem ser feitas em grupo, por proteção e defesa contra afrontas ou perigos circundantes.

Queria que este artigo pudesse ajudar a que mais pessoas aderissem a esta saudável e gratificante atividade.

TEXTO Artur Goulart, Médico Neurologista

Delegação de Setúbal

Seminário Técnico reforça compromisso da ASSP com a dignidade e a qualidade nos cuidados à pessoa idosa



A Delegação Distrital de Setúbal promoveu, no passado dia **6 de fevereiro**, no **Auditório Charlot, em Setúbal**, o *Seminário Técnico – Qualidade, Dignidade e Direitos nos Cuidados a Pessoas Idosas*, reunindo profissionais, dirigentes, técnicos e entidades do setor social e da saúde para uma reflexão sobre os desafios atuais dos cuidados de longa duração em Portugal.

Sob o tema “**Transformar a Cultura do Cuidado**”, o seminário colocou no centro do debate os **direitos humanos**, a **qualidade centrada na pessoa idosa** e

a necessidade de práticas efetivamente **humanizadas**, indo além de modelos excessivamente burocráticos e centrados apenas no cumprimento normativo. Ao longo da manhã, foram partilhadas evidências científicas, experiências práticas e enquadramentos institucionais que sublinharam a importância da relação, da autonomia, da comunicação e do respeito pela dignidade como pilares essenciais da qualidade do cuidado.

O painel de oradores integrou especialistas de diferentes áreas, promovendo um diálogo interdisciplinar entre o setor social, a saúde e as políticas públicas, num contexto marcado pelo envelhecimento demográfico, pela pressão sobre os recursos humanos e pelo crescente peso dos cuidados informais.

O encerramento contou com a atuação do **Coro Musical dos Residentes da Casa dos Professores**, um momento de elevado significado simbólico que traduziu, de forma concreta, os princípios discutidos ao longo da sessão: participação, expressão, autonomia e valorização da pessoa idosa enquanto sujeito ativo de direitos e de vida comunitária.

Com esta iniciativa, a **ASSP** reafirma o seu compromisso com a promoção da dignidade, da qualidade e dos direitos das pessoas idosas, contribuindo para respostas mais humanas, justas e sustentáveis nos cuidados de longa duração.

"No último BI lançámos aos nossos leitores um desafio: escrever um conto capaz de caber numa página, cerca de 400 palavras. Em boa hora o fizemos, porque de imediato surgiu uma proposta que agora publicamos. É um tocante testemunho de vida que agradecemos à sua autora, felicitando-a pelo conteúdo e pela forma. Ficamos na expectativa de outros contributos."

A foto

Observo-a sentada no cadeirão geriátrico posicionado, estrategicamente, em frente ao televisor. Cabelos grisalhos, pele opaca e enrugada, socalcos de muitos aniversários contados em verões conquistados ao tempo.

Os olhos baços e o semblante sério, deixam vislumbrar o desgaste dos invernos e das intempéries da vida. São as marcas de uma existência cheia, completa, vivida. São os troféus exibidos, orgulhosamente, aos vindouros.

De quando em vez esboça um sorriso tímido, talvez por alguma frase saída da caixinha mágica que ajuda o passar do tempo ou, eventualmente, alguma agradável memória que a tenha vindo visitar.

Jamais saberei. A comunicação verbal já há muito que se apagou. Agora, só meras suposições, baseadas numa eterna ligação umbilical e no infinito amor que lhe devoto.

Mas, para mim, o seu rosto será sempre igual ao da foto que tenho em cima do aparador, esbelta, sorridente, com os cabelos curtos, escuros, escrupulosamente penteados.

A pele lisa, ligeiramente maquilhada, de onde sobressaem os lábios de um carmim natural.

O sorriso discreto, leve, direcionado para a objetiva, contrasta com a intensidade do brilho que emana dos seus olhos, que tudo captam e tudo seguem, em diferentes direções e que retêm, no seu interior, toda a beleza do mundo.



Está sentada numa manta de relva verdejante, ligeiramente inclinada sobre o corpo, sustentado pelo braço nu, delicado, com a mão esguia pousada no chão.

O vestido rodado e colorido aponta para o verão, semeado por minúsculas flores campestres que, forçosamente, se mantêm inertes, presas à película e à moldura.

A moldura em madeira, discreta, escura, sublima-se para enaltecer o conteúdo, todo ele charme, numa volumetria discreta e elegante.

A minha mãe ficou sempre assim, igual a si mesma, sem tempo, igual àquela foto.

Não envelheceu nunca.

Nem tão pouco, jamais desaparecerá.

Delegação de Viseu

O 1º Museu de Pintura Naïf em Portugal : Entre o Ingénuo e o Profundo

Foi inaugurado, no dia 19 de janeiro de 2026, em Pedrosas, freguesia do Concelho do Sátão, um Museu de Pintura Naïf, o primeiro em Portugal, onde este género é ainda pouco representado. Na cerimónia estiveram presentes várias entidades, entre elas, a Ministra da Cultura e Desporto, Margarida Balseiro Lopes.

O Museu nasceu da doação da coleção particular de pintura Naïf de Hermínio Marques Ferreira e da casa de família, um edifício dos finais do séc. XVIII, ao Município de Sátão, em 2018.

Hermínio Marques Ferreira, nasceu em 1944 e desde sempre manteve uma ligação sincera e afetuosa à sua aldeia natal – Pedrosas – lugar onde queria que a coleção fosse partilhada e usufruída. Reconhecido economista e professor na Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, ao longo da sua vida foi desenvolvendo um profundo fascínio pelas artes, em particular pela pintura Naïf.

Esta coleção que o doador foi constituindo ao longo da sua vida é marcada por uma diversidade de artistas nacionais e estrangeiros. Usando uma



paleta de cores vibrantes e envolventes, cada pintura parece contar uma história - festas populares, paisagens rurais, cenas do quotidiano, memórias de infância - criando uma ponte entre o imaginário individual do artista e a memória colectiva.

O Museu de Pintura Naïf convida a uma experiência de descoberta e de aproximação a uma arte que é simples, acessível e autêntica, marcada pela ingenuidade e espontaneidade dos seus autores, artistas autodidatas amadores.

Sobre esta coleção, e citando Alberto Correia, em 2018, “E se ela for vista com olhar semelhante ao olhar de quem pintou, a visita há-de fazer bem ao coração e, pelo menos por um tempo, o tempo de cada um há-de ser tempo feliz.”

TEXTO Paula Cristina Cardoso, Adjunta do Gabinete de Apoio da Presidência, da Câmara Municipal do Sátão

Núcleo de São João da Madeira

Docência e Longevidade: O Novo Contrato Geracional

A longevidade docente exige o equilíbrio entre a saúde e a adaptação tecnológica, sendo urgente redefinir o papel do professor num cenário de envelhecimento acentuado. Segundo o Conselho Nacional de Educação (CNE), a sustentabilidade do ensino depende também da gestão do stress e da colaboração intergeracional: um modelo de mentoria onde a sabedoria dos mais experientes se funde com a fluência digital dos mais jovens.

A colaboração intergeracional transforma a escola num ecossistema de ganhos mútuos: os mais experientes superam a desatualização ao adquirir fluência digital com os mais jovens, enquanto os docentes em início de carreira encontram na experiência dos seniores o suporte emocional e o discernimento pedagógico necessários para enfrentar os desafios da profissão.

Esta simbiose permite que a longevidade da carreira funcione como um suporte vital para as novas gerações, garantindo que a inovação tecnológica se funda com o know-how acumulado, em contrapartida, esta transição abre caminho para funções mais flexíveis e menos desgastantes, exigindo que as escolas se transformem em verdadeiras redes de apoio à saúde mental.

Conforme defende a UNESCO, o futuro passa por converter a experiência em inovação e garantir proteção contra o isolamento, tornando a vida ativa longa e não de um mero desgaste profissional e emocional.

O Núcleo de S. João da Madeira esforça-se diariamente para promover esta intergeracionalidade sendo esse, provavelmente, o sucesso de todas as atividades desenvolvidas.

TEXTO Ana Teixeira

BELEZAS DO **SRI LANKA**

14 a 24 JUNHO
de **2026**

ITINERÁRIO

COLOMBO
PINNAWELA
HABARANA
SIGIRIYA
POLONNARUWA
DAMBULLA
MATALE
KANDY
NUWARA ELIYA
YALA
WELIGAMA
GALLE



PREÇO POR PESSOA EM QUARTO DUPLO

Mínimo 15 participantes

ASSOCIADO **ASSP**

3.450€

NÃO ASSOCIADO

3.550€

SUPLEMENTOS

Quarto individual - 800€

Parceiro:



com Apoio:



Consulte o Programa completo em assp.pt

Inscrições ou informações

218 223 080 ou
filipafaria@assp.pt

Convocatória da Assembleia Geral

Nos termos do disposto no Artº 34º dos Estatutos da ASSP, convocam-se os Associados para uma Reunião Ordinária da Assembleia Geral, a realizar no dia 28 de Março de 2026, pelas 14h30, na Escola Secundária de Camões, sita na Praça José Fontana, 1050-129 Lisboa, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação das atas das Assembleias anteriores.
2. Informações.
3. Apreciação e Votação do Relatório de Gestão e Contas de 2025.

Se, à hora marcada, não estiverem presentes ou representados mais de metade dos Associados, fica a mesma marcada para meia hora depois, com qualquer número de presentes.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Luís Manuel Madeira Pargana



Convocatória das Assembleias Regionais

Nos termos do disposto no Artº 53º dos Estatutos da ASSP, convocam-se os Associados para uma Reunião Ordinária das Assembleias Regionais, a realizar no dia 26 de Março de 2026, em hora e local que serão atempadamente indicados pelos Presidentes das Mesas, caso não seja possível terem lugar às 14h30 nas sedes das Delegações da ASSP, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação das atas das Assembleias anteriores.
2. Informações.
3. Apreciação e Votação do Relatório de Gestão e Contas de 2025.

Se, à hora marcada, não estiverem presentes ou representados mais de metade dos Associados da Delegação, fica a mesma marcada para meia hora depois, com qualquer número de presentes.

Os/As Presidentes das Mesas das Assembleias Regionais

CAMPANHA DE CONSIGNAÇÃO DE IRS



CONSIGNAR É AJUDAR

SEM QUALQUER CUSTO PARA SI



Que faz
100% de diferença

INSIRA NO SEU IRS

501 406 336

