Notícias com Imaginação

Estabelecimento Prisional junto da Polícia Judiciária do Porto

7.ª Edição
Abril/2026

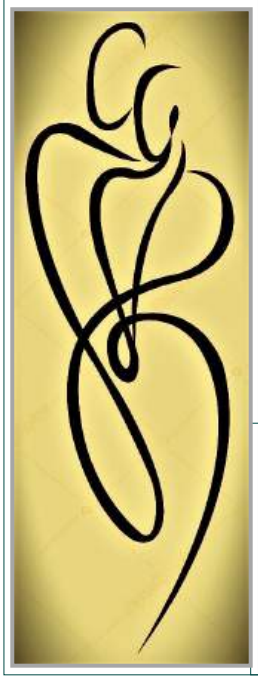
Um olhar sobre profissionais dos SAEP *Páginas 8 a 12*



Mural artístico no ginásio: Projeto em parceria, entre o EPPJ do Porto e a Escola Eugénio de Andrade" *Páginas 22 e 23*



Visitas íntimas



A visita íntima é muito importante na vida do recluso, porque permite que o mesmo mantenha e fortaleça os laços emocionais com a sua esposa ou companheira. … *Página 21*

Formação escolar





Projeto Educativo 2025/2026 – UFCD transversais: Sessão de abertura do ano letivo 2025/26, presidida pelo Dr. Paulo Carvalho (imagem da esquerda).

Processo RVCC: Sala destinada à realização de trabalhos (imagem de cima). *Pág. 34 a 39*

Videochamadas

A videochamada é um acontecimento muito importante na vida de um recluso, porque o aproxima da sua família e permite manter...





Torneios

Algumas atividades desportivas são destacadas no Notícias com Imaginação: Torneio de Dominó (…); Torneio de Voleibol (…); Futevólei; Ginásio.

Participantes da ELR decidiram escrever sobre estas atividades.

Leia sobre… *Páginas 14 a 19*



EDITORIAL

A presente edição é fruto do trabalho desenvolvido junto dos participantes no último ciclo de sessões semanais da atividade ELR – Expressão Livre com... Responsabilidade.

Nessas sessões estimula-se progressivamente uma espécie de cultura de *feedback* de modo a que os participantes desenvolvam mutuamente uma comunicação verbal e não verbal assertiva, fortaleçam os níveis de confiança individual e grupal, o respeito mútuo e o sentido de responsabilidade e de compromisso para levar a cabo um projeto comum, que neste caso concreto é a produção de mais uma publicação do jornal do EP, ou seja, a 7.ª Edição do Notícias com Imaginação.

Construída esta ambiência, todos os participantes, de forma natural, acabam por se sentirem à vontade para dar e receber *feedbacks*, partilhando ideias, falando sobre temas de interesse individual/grupal, discutindo pontos de vista diferentes, opinando sobre conteúdos a incluir no jornal; assumem ou propõem tarefas que exigem esforço individual e/ou em equipa; sugerem alterações e/ou melhorias; envolvem-se na conceção do *layout* de cada edição do jornal; convidam outros reclusos e profissionais para colaborarem no mesmo.

Ao longo de todo esse processo dinâmico, construtivo, de satisfação pessoal/grupal e de satisfação final pela obra feita – 7.ª Edição do Notícias com Imaginação –, participantes e colaboradores são valorizados e reconhecidos pelos contributos que dão, recebendo *feedbacks* positivos da dinamizadora da ELR, da Direção do EP e de outros profissionais internos [Técnicos Superiores e Guardas Prisionais] e externos ao EP [Professores, Formadores, Voluntários e Ministros de assistência espiritual e religiosa].

Coordenação/Dinamização
Emília Marques

Participantes	**Participantes saídos**
Fábio Ramos	Carlos Gonçalves
Jorge Rocha	Chitra Subedi
José	Fernando Madureira
Marc	Hailin Ye
Pedro Pereira	Marcelo Silva
Ronaldo Pereira	Mounir Ghalen
	Pavlo Tretyakov
	Vasco Simões

Colaboradores: Hugo Machado; Ricardo Abreu

Retalhos da vida no EP Pág.

EXPRESSÃO LIVRE COM… RESPONSABILIDADE (ELR) | OFICINA DE (INTER)AÇÕES (OIA)
- Participantes e colaboradores valorizados e reconhecidos 4
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | "Chuva de Ideias": ELR/OIA 4
- Mas, o que é a OIA – Oficina de (Inter)Ações? 5
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | A liberdade de se expressar 5
- Árvore da Vida / Árvore Genealógica 6
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | "Chuva de Ideias": Família 7

UM OLHAR SOBRE PROFISSIONAIS DOS SAEP
- Entrevista a Emília Marques 8
- Entrevista a Inês Patrício 10
- Entrevista a Hélder Moreira 12

APROXIMAÇÃO DA VIDA DE RECLUSÃO À VIDA EM LIBERDADE
- Eleições – Direito ao exercício de voto antecipado
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | As eleições e a importância do nosso voto 13
- A Biblioteca ao dispor de todos
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Biblioteca: Ao dispor de todos 14

ATIVIDADES DESPORTIVAS: Torneios de Dominó; Voleibol; Ténis de Mesa | Ginásio
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Torneio de Dominó 15
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Torneio de Voleibol 16
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Torneio de Ténis de mesa 17
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Importância do aquecimento antes de fazer exercícios com pesos 18
  SABERES & AÇÕES | Exemplo de aquecimento e de alongamento 18
- Ginásio | **A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS |** Sugestões de melhorias para o ginásio 19
- Videochamadas e Visitas Íntimas
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Importância das videochamadas 20
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Importância das visitas íntimas 21

MURAL ARTÍSTICO NO GINÁSIO
Projeto em parceria entre o EPPJ do Porto e a "Escola Eugénio de Andrade"
- O recreio começa a "ganhar vida" num mural artístico | Memória descritiva do projeto 22

AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA A COMUNIDADE RECLUSA – PROMOÇÃO DA SAÚDE
- Gestão Emocional | **A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS |** Stress e ansiedade 24
- Suporte básico de vida 25
  - Substâncias psicoativas | **SABERES & AÇÕES |** Adições a drogas e comportamentos 26
- Alimentação e Saúde?
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Alimentação | **SABERES & AÇÕES |** Roda dos alimentos 27
- Consumo de álcool: verdades e mitos 28
  SABERES & AÇÕES | Alguns mitos (falso) / Verdades (factos científicos)

AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA A COMUNIDADE RECLUSA – REUTILIZAÇÃO DE MATERIAIS
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Reciclagem de materiais 29

SERVIÇOS CLÍNICOS DO EPPJ DO PORTO 30

O DIA MAIS CURTO – CINEMAS DE CURTA-METRAGEM | **SABERES & AÇÕES |** O Dia mais Curto 32

AS IMAGENS FALAM POR SI – A VIDA NA PRISÃO 33

FORMAÇÃO ESCOLAR
- Processo RVCC | **SABERES & AÇÕES |** Processo de reconhecimento (validação e certificação) de competências 34

PROJETO EDUCATIVO 2025/2026 – UFCD TRANSVERSAIS
- Sessão de abertura do ano letivo 2025/2026 | **A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS |** A Escola 35
- Alunos candidatam-se a concursos 36
- Concurso Postais de Natal 2025 37
- Decorações natalinas e pascais 38
- O Natal na Escola: Festa de Reis | **A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS |** Festa de Natal da Escola 39

ÉPOCA NATALINA NO EP 2025
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Almoço de Natal na companhia dos familiares 40
- Decorações de Natal na zona prisional 41
- Festa de Natal da população reclusa
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | Descontração na Festa de Natal 42
  A PALAVRA AOS CIDADÃOS-RECLUSOS | A Festa de Natal 2025 43

Abra a mente através da leitura e da escrita

CRÓNICAS, POESIAS, OUTROS TEXTOS E DESENHOS... – Produções feitas por Reclusos
- Retrato de um dia no EP 44
- Concurso literário "A Paz": Poema – A Paz 45
- Concurso "Prémio Literário Vergílio Ferreira" 2026 – Quem sou eu, quando ninguém me vê? 46
- Festividades na Argélia, na China e no Nepal
  Celebrações religiosas na Argélia | **SABERES & AÇÕES |** Principais atividades religiosas argelinas 47
  Festividades do Natal e do Ano Novo na China | **SABERES & AÇÕES |** Natal e Ano Novo na China 48
  O Hinduísmo e festividades no Nepal 49

SUGESTÕES DE LEITURA – O LIVRO MAIS LIDO NO EP EM 2025
- O Vendedor de Sonhos, de Augusto Cury 50

Cá dentro, lá fora...
- Comemoração do 13.º aniversário da DGRSP 51
- II Congresso Internacional da APENP – Educar para a liberdade 52

Passatempos 53

Na reta final...
- Jornal de Parede e lançamento desta 7.ª Edição 55
- Mensagem do Sr. Diretor 55

Encontra edições do jornal Notícias com Imaginação no *site* da Associação Portuguesa de Educação nas Prisões [APE^{n}P]:

https://www.apenp.pt/

De seguida, abra a página da revista *online* Magazine APE^{n}P e clique onde está publicitado o Notícias com Imaginação.

Retalhos da vida no EP

Expressão livre com… responsabilidade [ELR]

Oficina de [Inter]Ações [OIA]

PARTICIPANTES E COLABORADORES VALORIZADOS E RECONHECIDOS



A palavra aos Cidadãos-Reclusos | CHUVA DE IDEIAS ELR/OIA



A atividade ELR – Expressão Livre com... Responsabilidade e a OIA – Oficina de [Inter]Ações são realizadas no formato de dinâmicas de grupo, nas quais se promove uma espécie de cultura de *feedback*.

Ambas visam promover o treino de competências pessoais, interpessoais e sociais através de vias diferentes, ou seja:

i. na ELR, através da realização de tarefas objetivas e práticas que resultem na conclusão de um projeto comum: jornal do EP, Notícias com Imaginação;

ii. na OIA, através de conversas grupais maioritariamente subordinadas a temas sugeridos pelos participantes, alguns previamente priorizados em sessões anteriores.

Numa das dinâmicas da OIA, os participantes foram convidados a lançarem uma Chuva de Ideias sobre a ELR e a OIA. Fizeram-no num ambiente de liberdade e de respeito mútuo, estando o resultado expresso na imagem ao

Retalhos da vida no EP

Expressão livre com… responsabilidade [ELR]

Oficina de [Inter]Ações [OIA]

MAS, O QUE É A OIA – OFICINA DE [INTER]AÇÕES?

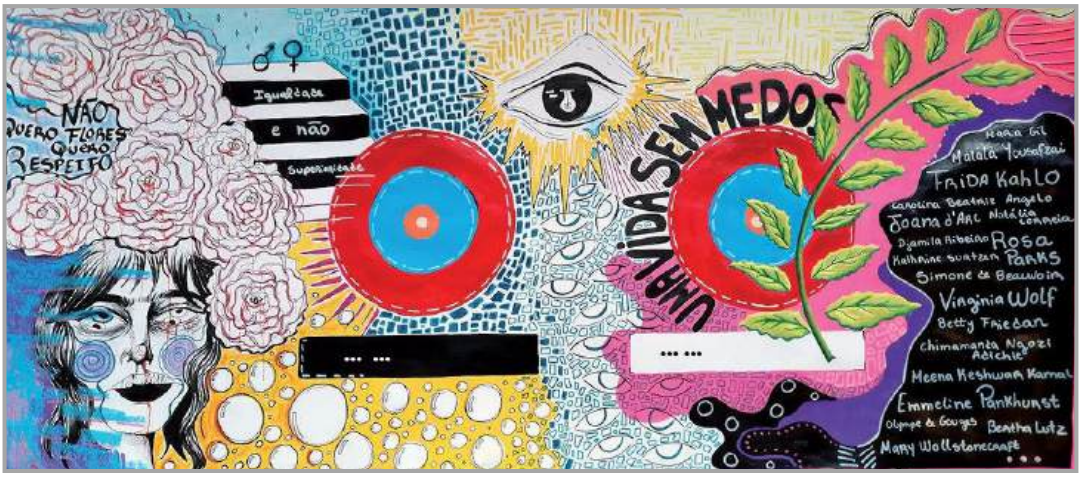


Imagem de cartaz sobre a liberdade retirada em 22/09/2025 de https://www.cm-seixal.pt/sites/default/files/documents/jornal_interescolar_n9_2022_2023.pdf.

Os leitores do Notícias com Imaginação conhecem vastamente a atividade ELR, pelo que abaixo encontra uma breve apresentação da atividade OIA – Oficina de [Inter]Ações.

OIA – OFICINA DE [INTER]AÇÕES

A OIA – Oficina de [Inter]Ações é uma atividade que se tem desenvolvido semestralmente de forma alternada com a ELR – Expressão Livre com… Responsabilidade. Ambas são realizadas pela dinamizadora no formato de dinâmicas de grupo, nas quais os participantes são incentivados a lançarem temas para conversas/ debates nas sessões. Havendo vários temas, os participantes fazem uma listagem dos mesmos, pondo-os por ordem decrescente, ou seja, desde o que gerou maior consenso até ao menor consenso. O eleito em primeiro lugar é debatido na sessão em curso e os restantes podem servir de ponto de partida para sessões vindouras, caso não surja um mais pertinente.

Os principais objetivos da OIA são os seguintes:

- promover o estabelecimento de comunicação proativa, livre e responsável na relação com os outros;
- fortalecer níveis de confiança individual e grupal;
- fomentar o respeito mútuo e o sentido de responsabilidade;
- promover consensos quanto à escolha de temas;
- incentivar o debate de temas selecionados;
- estimular a produção de textos sobre as sessões.

Sob proposta dos participantes, nesta edição do Notícias com Imaginação divulgam-se os resultados obtidos na sequência de debates sobre dois temas nas sessões de OIA: A liberdade de se expressar, cujo texto pode ler na secção ao lado **A palavra aos Cidadãos-Reclusos** e a Árvore da Vida / Árvore Genealógica [página 6] que inclui a linhagem humana e a Chuva de Ideias sobre o tema Família [página 7], ambas propostas pelos participantes.

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

A LIBERDADE DE SE EXPRESSAR

A liberdade de expressar o que pensamos e de ouvir o que os outros pensam, através de palavras, desenhos imagens ou de outro meio, é um dos direitos fundamentais que faz parte da Constituição da República Portuguesa [CRP]. Esta liberdade também inclui o direito de informar e de ser informado com verdade e não com mentiras, sejam elas inventadas e espalhadas por nós ou por outros.

O direito à liberdade envolve responsabilidades, nomeadamente a de respeitar o [s] outro[s] independentemente da ascendência que possamos ter sobre ele[s] e do *"sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual"* [CRP: n.º 2 do Art.º 13.º da parte referente aos *Direitos e Deveres Fundamentais*].

Retalhos da vida no EP

Expressão livre com… responsabilidade [ELR]

Oficina de [Inter]Ações [OIA]

ÁRVORE DA VIDA / ÁRVORE GENEALÓGICA



A Árvore da Vida desta página simboliza as relações ou parentesco entre todos os seres vivos na Terra, isto é, de cada espécie e da interconexão histórico-evolutiva entre todas as espécies, desde a sua origem, há 3,5 a 4 mil milhões de anos, até ao presente. Mostra como diferentes espécies compartilham ancestrais comuns e como se diversificaram, tendo em conta características genéticas e anatómicas.

A ancestralidade das várias espécies de seres vivos está representada numa linha cronológica evolutiva do tempo [ao fundo, à esquerda]. Nas raízes, símbolo de um passado mais recente, destacam-se antepassados humanos a par de outros comuns a outras espécies. Próximo à base do tronco há uma família humana atual que está em relação com o meio físico e ambiental. A copa simboliza a atual biodiversidade, as espécies em vias de extinção, extintas e novas espécies que vão surgindo, na qual se destaca os avós humanos, seus descendentes e parentes próximos.

Nesta Árvore da Vida não se ilustrou a rede de relações entre pessoas. Estas encontram-se na Árvore Genealógica, na forma de linhas de ligação entre elas e pode conter fotografias, nomes, locais e datas de nascimento e morte, conflitos, atividades, heranças genéticas, problemas de saúde…

Abaixo, na imagem à direita, está representada uma Árvore Genealógica diferente das habituais. Nela pode observar-se que na origem de cada pessoa que nasce hoje por método tradicional, há uma quantidade de ancestrais que duplica à medida que se retrocede no tempo.

Para muitos, a Árvore da Vida tem um significado espiritual: simboliza a conexão entre o céu [ramos], a terra [tronco] e o submundo/subconsciente [raízes]. Representa o ciclo da vida, a evolução, a força, o crescimento pessoal e a imortalidade.

A Árvore da Vida encontra-se representada em peças de ornamentação pessoal e em decorações de espaços. Servem, por vezes, de amuleto de proteção, sabedoria e renovação contínua, que equilibra o mundo material e o espiritual.



Vale a pena ver e ler os resultados das propostas e produções feitas pelos participantes da OIA, nas seguintes páginas:

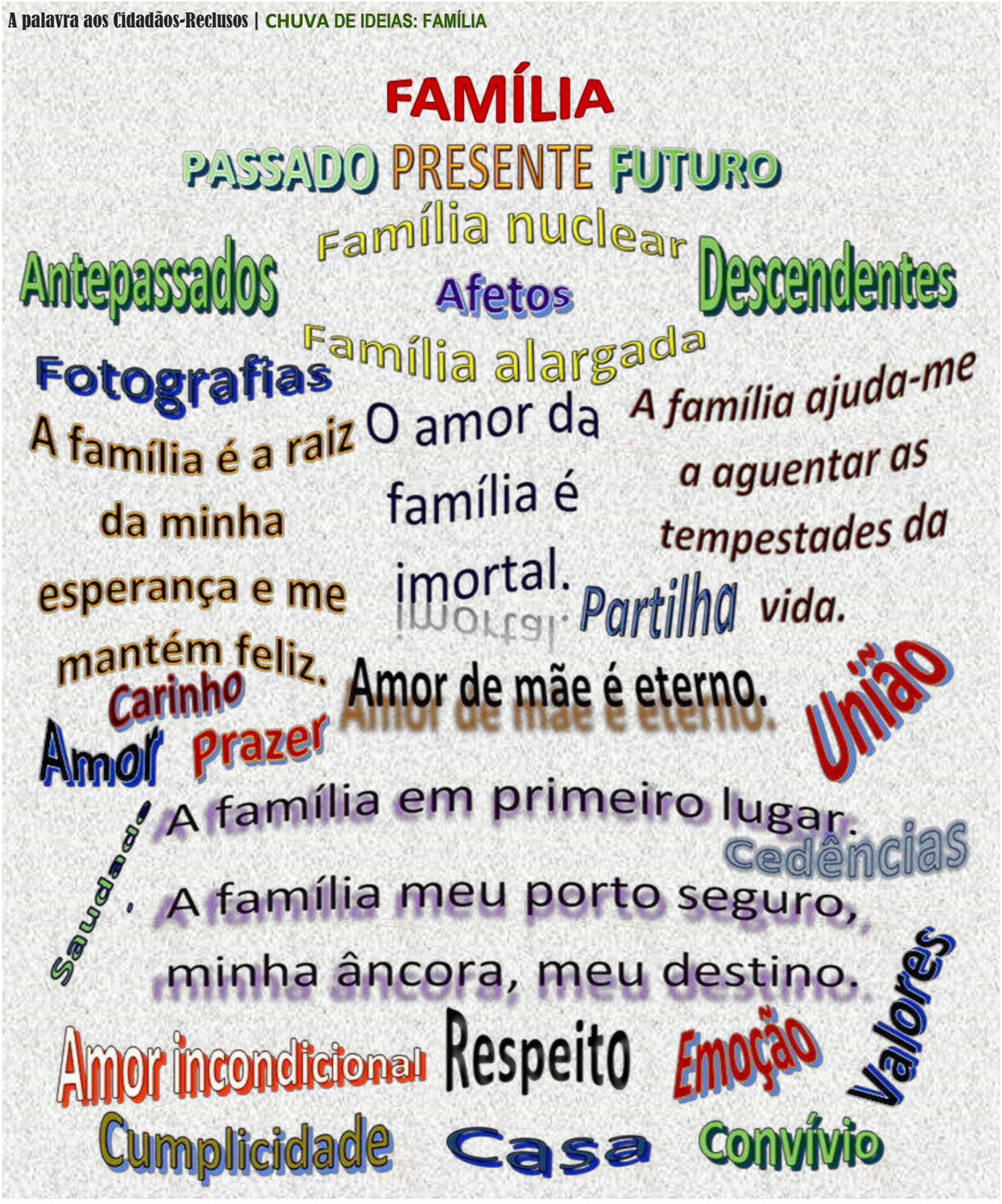
* página 7, a Chuva de Ideias sobre a Família;
* página 42, Árvore de Natal para decorar a Biblioteca.

Emília Marques

Montagem de imagens retiradas em 10/02/2026: ***i.*** Árvore da Vida – https://br.freepik.com/; ***ii.*** corte entre copa e raízes da mesma – https://pt.pngtree.com/; ***iii.*** rostos de pessoas na copa da árvore – https://pt.pinterest.com/; ***iv.*** raízes sobrepõem-se duas imagens, uma que representa todos os seres vidos da Terra [https://in.pinterest.com/] e outra seres humanos que deram origem à Árvore da Vida Humana [https://www.dreamstime.com/]; ***v.*** linha filogenética da vida na Terra – https://www.sciencesource.com/; ***vi***. imagem à direita – https://www.facebook.com/.

Retalhos da vida no EP

Expressão livre com… responsabilidade [ELR]
Oficina de [Inter]Ações [OIA]
MAS, O QUE É A OIA – OFICINA DE [INTER]AÇÕES?



Retalhos da vida no EP

Um olhar sobre profissionais dos SAEP
Serviços de Acompanhamento da Execução das penas
ENTREVISTAS



Adaptação da imagem r etirada em 02/01/2026 de https://dgrsp.justica.gov.pt/Portals/16/SombrasLuzes_N10_11f

Participantes da ELR realizaram entrevistas a Técnicos Superiores de Reabilitação, para os quais deixam a seguinte mensagem:

> As entrevistas foram conduzidas por Pedro Pereira, Fernando Madureira e Vasco Simões. Só foram possíveis graças à colaboração dos técnicos Dr.ª Emília Marques, Dr.ª Inês Patrício e Dr. Hélder Moreira, que se destacam pelo humanismo, simpatia e dedicação aos reclusos que acompanham. Bem hajam, Dr.as e Dr.!
>
> Vasco Simões 6/2/2026

Nesta e nas páginas 8 a 11 pode ler duas entrevistas.

ENTREVISTA a Emília Marques

QUE FORMAÇÃO ACADÉMICA FEZ?

Doutoramento em Psicologia.

POR QUE SE FORMOU NESSA ÁREA?

Essa área sempre me atraiu. Gosto. Pensava que esta formação me daria maiores competências para ajudar pessoas em sofrimento psicológico e/ou com perturbações psiquiátricas, por isso procurei seguir uma linha condutora na minha formação académica e profissional. [?] Deixei de exercer Psicologia Clínica há cerca de dois anos. [?] É uma profissão exigente e que requer permanente atualização. Considero que fiz a minha parte e que devo deixar lugar aos mais jovens.

POR QUE OPTOU POR TRABALHAR NUM ESTABELECIMENTO PRISIONAL [EP]?

Não foi uma escolha inicial na minha carreira. Foi aceitar um desafio que me propuseram em 1997, assente na necessidade da Clínica de Psiquiatria e Saúde Mental do EP de Santa Cruz do Bispo masculino [EPSCB] e da Unidade Livre de Droga ter um[a] especialista em Psicologia Clínica. Decidi experimentar. Gostei. Acabei por ficar. E nessa instituição, ainda como Psicóloga Clínica, também fiz intervenções psicológicas individuais e de grupo com reclusos do regime geral, bem como intervenções familiares.

QUE FUNÇÃO QUE EXERCE ATUALMENTE?

Sou Técnica Superior de Reeducação.

GOSTA DESSA FUNÇÃO? PORQUÊ?

Gosto, pois, embora de outra forma, continuo a ajudar pessoas privadas de liberdade a desenvolverem várias competências que os dotem de ferramentas que possam utilizar quando saírem em liberdade, caso queiram.

QUE PARTE DO SEU ATUAL TRABALHO GOSTA MAIS DE FAZER?

Gosto muito de fazer acompanhamento individual e dinâmicas de grupo. Nestas, os pensamentos, as crenças e as ações de cada elemento do grupo têm impacto no mesmo e, por sua vez, o grupo age sobre a pessoa ajudando-a a mudar. Assim, todos beneficiam e ficam melhor preparados para enfrentar desafios futuros. Mas, também gosto de elaborar materiais técnicos, como
avaliações, relatórios, pareceres, etc.. E, quanto às outras tarefas, também me dedico às mesmas com sentido de responsabilidade.

COMO GERE DIFICULDADES NA RELAÇÃO COM RECLUSOS MAIS COMPLICADOS?

Primeiramente, lembro que todas as pessoas são diferentes e, por isso, têm comportamentos e reações também diferentes. Mas, têm algo em comum: nenhuma delas gosta de estar presa.
Assim, considero normal que cada recluso comunique, aja e reaja de formas diferentes, variando entre formas mais intensas, instáveis e/ou desadequadas até, no extremo oposto, de forma [quase] "apagada". Mas, espero e também considero normal que cada qual procure mudar

Retalhos da vida no EP

Um olhar sobre profissionais dos SAEP
Serviços de Acompanhamento da Execução das penas
ENTREVISTAS

JÁ TRABALHOU NOUTRAS ÁREAS? QUAIS?

Em muitas! Desde administrativa até Psicologia Clínica e, mais recentemente, na atual função.

PODE PARTILHAR CONNOSCO UMA SITUAÇÃO ENGRAÇADA OU MENOS ENGRAÇADA QUE ACONTECEU NO DESEMPENHO DAS SUAS FUNÇÕES?

Comigo acontecem muitas situações engraçadas e menos engraçadas, dependendo do ponto de vista. A maioria é devida aos problemas auditivos que tenho: dizem-me alhos e eu percebo e respondo como se me dissessem ou perguntassem bugalhos! Por isso, optei por ler em voz audível o que registo quando a pessoa está presente ou repito palavras, expressões ou frases que ela me diz, por achar estranho o que entendo.

O QUE PENSA DA REINSERÇÃO SOCIAL?

Depende de cada recluso. Os técnicos ajudam-no a ajudar-se a si próprio para que invista numa mudança efetiva, positiva e responsável, isto é, para que seja o próprio a construir o seu processo de [re]inserção social. Caso contrário, os técnicos não estariam a cumprir a sua missão. [?] Nas entrevistas motivacionais promovem-se reflexões sobre várias facetas da realidade de cada recluso, na procura de que este se envolva natural e genuinamente no processo de mudança.

QUE SUGESTÕES PODE DAR PARA MELHORAR A REINSERÇÃO SOCIAL?

Seria necessário que cada recluso aproveitasse, o máximo possível, todas as oportunidades que lhe são dadas em meio prisional, aderindo *i.* às propostas e orientações veiculadas pelos técnicos, corpo diretivo e corpo clínico; *ii.* aos programas aprovados pela DGRSP, quer aos de carácter geral, quer aos direcionados para problemáticas específicas, como violência doméstica, agressores sexuais, entre outros. [?] Esses últimos programas são calendarizados e aplicados em outros EP e quem os pode integrar têm de ser transferidos para as instituições que os aplicam.

ACHA QUE A JUSTIÇA TEM DOIS PESOS E DUAS MEDIDAS?

O que se diz por aí é que a Justiça tem dois pesos e duas medidas. Mas, sendo cega a Justiça, esta faz avaliações e juízos imparciais conforme as leis vigentes. [?] Sabemos que a mudança de costumes, crenças, valores…, de mentalidades



demora muitos anos e, por vezes, séculos. Sistemas como o da Justiça, entre outros, e os seus códigos tendem a ajustar-se quando há maior consistência e consenso para alterar a legislação. [?] É normal que quem têm problemas com a Justiça os avalia num grau diferente de quem investiga ou decide, assim como do que é dito por terceiros ou pelos órgãos de comunicação social. [?] Em casa são os pais que decidem sobre as ações dos filhos e, nem sempre, tomam as decisões mais acertadas, no Tribunal é o Juiz ou o Coletivo de Juízes quem decide, tendo por base a legislação vigente, as provas e as balizas temporais legalmente definidas, além dos valores e convicções, pois são pessoas que julgam.

QUER DEIXAR UMA MENSAGEM AOS RECLUSOS?

Não deixem para amanhã o que podem fazer ainda hoje. Aproveitem o período de reclusão

Retalhos da vida no EP

Um olhar sobre profissionais dos SAEP
Serviços de Acompanhamento da Execução das penas
ENTREVISTAS



Imagem retirada em 02/01/2026
https://www.linkedin.com/company/planning-capital

ENTREVISTA a Inês Patrício

QUE FORMAÇÃO ACADÉMICA FEZ?

Sou Licenciada em Serviço social.

POR QUE SE FORMOU NESSA ÁREA?

Desde muito jovem sempre me sensibilizei muito com as injustiças sociais e esta área dá-me a possibilidade de contactar com diferentes realidades e intervir, de forma prática, na defesa dos direitos humanos.

POR QUE OPTOU POR TRABALHAR NUM ESTABELECIMENTO PRISIONAL [EP]?

Trabalhava há vários anos noutra área profissional e sentia necessidade de mudança. A mudança obriga-nos a crescer e a desenvolver competências em contextos que desconhecemos. Quando surgiu esta oportunidade, considerei-a um desafio e decidi aproveitá-la.

QUE FUNÇÃO QUE EXERCE ATUALMENTE?

Desempenho funções no Serviço de Acompanhamento da Execução da Pena, cuja intervenção consiste, de uma maneira geral e resumida, no acompanhamento e monitorização das penas dos reclusos, no desenvolvimento de atividades nas áreas de ensino e formação profissional, trabalho, atividades socioculturais e desportivas e na aplicação de programas específicos de reabilitação.

GOSTA DESSA FUNÇÃO? PORQUÊ?

Sim, porque acredito que posso contribuir para que ocorram mudanças positivas e construtivas nas pessoas com quem trabalho. Acredito genuinamente que todos podemos errar e todos merecemos oportunidades para aprender e para mudar.

QUE PARTE[S] DO SEU ATUAL TRABALHO GOSTA MAIS DE FAZER?

Considero muito positivo poder ajudar os reclusos nos seus processos de RVCC, pois trata-se de um instrumento concreto e útil. Trata-se de uma certificação que permite aos reclusos adquirir qualificações escolares que poderão levar consigo para o exterior, facilitando a sua integração social e profissional. Para mim, isto é reinserção social na sua verdadeira essência. Considero igualmente enriquecedor, o Programa Fénix, pela partilha de diferentes perspetivas de vida e por promover o crescimento pessoal e a autorreflexão crítica, onde são abordadas questões como a moral e a ética, a importância do autoconhecimento, da empatia, do autocontrolo, a capacidade de antecipar consequências, etc. Questões que espero que venham a ser depois aplicadas em contextos reais.

COMO GERE DIFICULDADES NA RELAÇÃO COM RECLUSOS MAIS COMPLICADOS?

Pessoalmente, nunca tive problemas significativos. Procuro deixar sempre claro que o nosso papel não é o de apurar culpabilidades, mas sim apoiar e contribuir para que a permanência no EP seja o mais tranquila e útil possível, procurando resolver as questões que me colocam com rapidez e dentro do âmbito das minhas competências. De qualquer forma, em situações mais delicadas, é sempre fundamental manter a calma e, se necessário, retomar o diálogo noutra altura.

JÁ TRABALHOU NOUTRAS ÁREAS? QUAIS?

Trabalhei cerca de 25 anos na área das crianças e jovens em risco, onde acompanhei situações de crianças e jovens com várias problemáticas como maus-tratos físicos e psicológicos, negligência, violência doméstica, abandono escolar, problemas comportamentais, abuso sexual, entre outras.

O QUE PENSA DA REINSERÇÃO SOCIAL?

Acredito profundamente na reinserção social e no potencial de mudança que existe em cada pessoa. A reclusão não retira o valor humano de ninguém, nem define quem alguém é para sempre. Cada recluso merece a oportunidade de reconstruir o seu percurso de vida com dignidade.

Retalhos da vida no EP

Um olhar sobre profissionais dos SAEP
Serviços de Acompanhamento da Execução das penas
ENTREVISTAS

reconstrução pessoal, onde possam adquirir competências e ferramentas úteis para recomeçar. Considerando que todos regressarão mais cedo ou mais tarde à sociedade, a reinserção social não beneficia apenas quem esteve privado de liberdade; beneficia também as famílias, as comunidades e a sociedade no seu todo. Investir no crescimento e na mudança das pessoas, terá como retorno a redução da reincidência e um futuro mais seguro e mais humano.

Que sugestões pode dar para melhorar a reinserção social?

Seria importante uma maior robustez dos programas de apoio após reclusão: mais emprego, mais formação, redes de apoio mais consistentes,
maior preparação para a liberdade e casas de transição em algumas situações. Contudo, acima de tudo, a reinserção social é um processo interior. Cada pessoa tem de estar verdadeiramente comprometida com a mudança, pois sem esse compromisso, nenhum apoio será eficaz.

Acha que a Justiça tem dois pesos e duas medidas?

Em primeiro lugar, a informação de que dispomos nem sempre é completa nem reflete toda a realidade, pois não temos conhecimento integral de todos os processos judiciais, por esse motivo devemos analisar com cautela toda a informação que nos chega e a ter algum cuidado ao formular conclusões. Mas de uma forma geral, considero que a justiça é — e procura ser — imparcial. Reconheço, no entanto, que existem ambiguidades no sistema que podem conduzir a situações mais dúbias e, pontualmente, injustas. Ainda assim, acredito que estas situações constituem exceções e não a regra.
Importa também referir que o exercício da autocrítica é exigente e, muitas vezes, doloroso. Por essa razão, tendemos a evitá-lo e a procurar responsabilidades externas, o que pode influenciar a forma como percecionamos algumas informações e a forma como percebemos algumas decisões da justiça.

Quer deixar uma mensagem aos reclusos?

A mensagem que procuro transmitir é sempre a



de que a situação que estão a viver é temporária, um parêntesis nas suas vidas, e não a definição de quem são. Trata-se de um período difícil, marcado por dor e incerteza, mas que pode ser vivido de forma construtiva, como uma oportunidade para adquirir competências, fortalecer capacidades e preparar um futuro diferente no regresso à liberdade. Por outro lado, a reclusão é também um momento de reflexão e de confronto com as próprias escolhas e pode ser uma verdadeira oportunidade de reconstrução e de transformação. Ninguém é perfeito: todos erramos, todos temos fragilidades e todos carregamos aspetos da nossa personalidade e da nossa vida que precisam de mudar. Reconhecer isso com humildade não é sinal de fraqueza, mas sim de grande coragem e força interior. Como escreveu Eduardo Galeano, jornalista e escritor uruguaio: “Somos o que fazemos, mas somos, sobretudo, o que fazemos para mudar o que somos.”. Acredito profundamente que aquilo que mais nos define não são as nossas características nem os nossos erros, mas a capacidade de os reconhecer e transformar quando nos prejudicam a nós e aos outros.

Por Fernando Madureira,
Pedro Pereira e Vasco Simões

Retalhos da vida no EP

Um olhar sobre profissionais dos SAEP
Serviços de Acompanhamento da Execução das penas
ENTREVISTAS



Imagem retirada em 02/01/2026
https://www.vecteezy.com/

ENTREVISTA a Hélder Moreira

Que formação académica fez?
Licenciatura em Ciências Sociais.

Por que se formou nessa área?
É uma área que gosto muito e pela qual tenho grande interesse, nomeadamente na compreensão da complexidade das relações humanas nas suas várias dimensões.

Por que optou por trabalhar num Estabelecimento Prisional [EP]?
Numa fase inicial foi numa perspetiva de evolução profissional, passando posteriormente a desenvolver um verdadeiro interesse e vontade de tentar fazer a diferença.

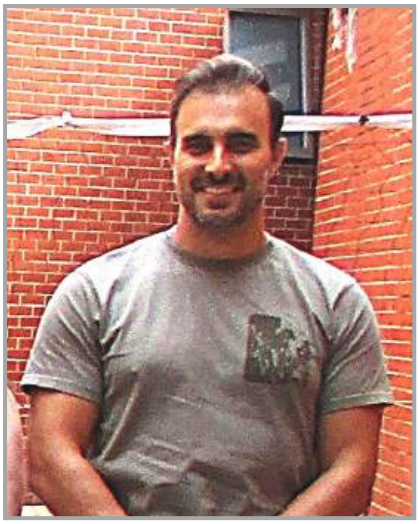
Que função que exerce atualmente?
Técnico Superior afeto aos Serviço de Acompanhamento da Execução da Pena (SAEP).

Gosta dessa função? Porquê?
Gosto muito daquilo que faço. Porque sinto que posso fazer a diferença, e embora por vezes não seja possível atingir todos os objetivos que idealizamos é sempre uma conquista perceber que realmente consegui mudar, para melhor, algum comportamento ou atitude em alguém.

Que parte[s] do seu atual trabalho gosta mais de fazer?
A dinâmica das relações. Cada pessoa é diferente e conseguir perceber e adaptar no dia a dia é algo que me motiva.

Como gere dificuldades na relação com reclusos mais complicados?
Tentado sempre empaticamente compreender o lado do outro e tentando fazer compreender as razões e/ou consequências de determinados comportamentos.

Já trabalhou noutras áreas? Quais?
Sim. Na área da educação.



O que pensa da reinserção social?
A ideia e intenção são boas e muitas vezes funciona. Dentro das ferramentas disponíveis fazemos o nosso melhor, mas, eventualmente, poderá ter que se adotar formas diferentes de tentar atingir esse objetivo.

Que sugestões pode dar para melhorar a reinserção social?
Nesse aspeto, penso que o ideal seria a adoção de uma mecanismo e/ou empresa por parte do Estado e DGRSP que, num momento da saída e nos primeiros meses, permitisse a ex. reclusos aceder a uma oportunidade estruturada de trabalho por forma a adquirirem hábitos consistentes e uma base económica numa espécie de reinício de vida ativa. Com isso pretendia-se estimular o desenvolvimento de uma vida autónoma e normativa em Liberdade.

Acha que a Justiça tem dois pesos e duas medidas?
Não considero isso dessa forma, no entanto, não posso descartar que existem situações e circunstâncias que podem interferir na aplicação da mesma.

Quer deixar uma mensagem aos reclusos?
Espero que vejam o período de reclusão, não só como um castigo, mas como uma fase de aprendizagem e melhoria. Que o tempo passado em reclusão não seja perdido e que para isso procurem adquirir conhecimentos e se capacitarem para os desafios da Liberdade. Desejo Boa Sorte a todos e que o futuro será seguramente mais positivo que o presente.

Por Fernando Madureira,
Pedro Pereira e Vasco Simões

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade

Eleições

DIREITO AO EXERCÍCIO DE VOTO ANTECIPADO

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | AS ELEIÇÕES E A IMPORTÂNCIA DO NOSSO VOTO

Começo por dizer que este artigo não é sobre política, mas sim sobre as eleições e a importância do nosso voto, independentemente da situação em que estamos, neste caso, em reclusão.

É importante que todos nós participemos em todos os atos eleitorais enquanto estivermos presos, votando antecipadamente.

É fundamental sentir que fazemos parte da nossa sociedade e que estamos a caminhar para a nossa inclusão na mesma.

Neste ano de 2025 a população geral foi chamada por duas vezes para exercer o seu direito de voto, isto é, para as Eleições para a Assembleia da República ou Legislativas [18/maio] e para as Eleições Autárquicas [12 de outubro].

Os nossos votos contribuíram para eleger 230 deputados para a Assembleia da República. E, 10 partidos conseguiram ter assento parlamentar.

Nas Eleições Autárquicas contribuímos para eleger os políticos – sendo ou não do nosso partido e que achámos que melhor nos representam – para os órgãos do poder autárquico da nossa área de residência, através de três Boletins de Voto: ***i.*** um para a Câmara Municipal [Presidente e Vereadores]; ***ii.*** um para a Assembleia Municipal [Deputados Municipais; estes é que elegem o Presidente da Assembleia Municipal]; ***iii.*** um para a Assembleia de Freguesia [que elege o Presidente da Junta Presidente, o 1.º e o 2.º Secretário da Mesa da Assembleia e Vogais, cuja quantidade destes varia conforme a quantidade de eleitores na freguesia].

Mais uma vez digo e reafirmo o quanto é importante todos votarem em todas as eleições.

Termino dizendo que em 18/01/2026 teremos as Eleições Presidenciais para eleger o Presidente da República e que nos vai ser também dada a oportunidade de votarmos antecipadamente.

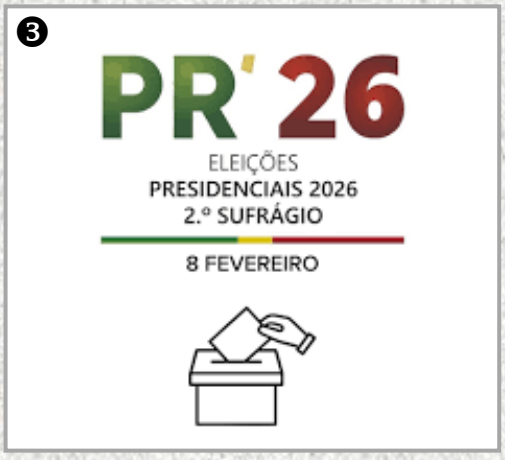
Apelo a que todos votem em consciência.

Obrigado!



Imagens retiradas em 13/01/2026 de ❶ cartaz disponibilizado no EP e de ❷ https://www.cm-palmela.pt/; ❸ https://www.instagram.com/p/DUi83-dCnrK/





Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade

A BIBLIOTECA AO DISPOR DE TODOS



Imagens retiradas em 28/10/2025 de https://br.pinterest.com/

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

BIBLIOTECA: AO DISPOR DE TODOS

Um dos participantes da ELR, o responsável pela Biblioteca, decidiu escrever o texto ao lado. Vale a pena lê-lo!

A Equipa da ELR decidiu também dedicar nesta edição do Notícias com Imaginação uma



A Biblioteca localiza-se num espaço pequeno, mas acolhedor e é uma mais-valia neste EP. Na mesma existe varias equipamentos entre os quais:

- uma tela com dimensões razoáveis, na qual se pode visionar filmes e vídeos;
- dois computadores, um para uso pelo responsável da Biblioteca e fazer trabalhos das atividades Expressão Livre com... Responsabilidade [ELR] e Oficina de [Inter]ações [OIA], outro para jogar, por exemplo: Solitário, *Pinball*...
- 6 mesas e 24 cadeiras para ler, escrever e desenhar, assim como conversar e confraternizar em voz baixa, com educação e respeito por todos.

Às segundas-feiras realizam-se reuniões da ELR que alternam semanalmente com as da OIA e ambas ajudam-nos a fazer o jornal do EP, Notícias com Imaginação. Às terças e quartas há sessões de culto Evangélico e da IURD.

Todos os dias os reclusos têm acesso dois jornais diários.

Na Biblioteca, existem muito livros de autores portugueses: crónicas, romances, enciclopédias, contos, poesias, policiais, histórias de Portugal, de autoajuda e de culto. Também existem livros dos autores estrangeiros que podem ser requisitados pelos reclusos. Ainda, para uso destes, existem muitos DVDs que podem ser requisitados pelos mesmos.

Pois, só posso acrescentar que a Biblioteca está ao dispor de todos os que se

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade

Atividades desportivas

TORNEIOS DE DOMINÓ; VOLEIBOL; TÉNIS DE MESA | GINÁSIO











TORNEIO DE DOMINÓ



Algumas atividades desportivas são destacadas no Notícias com Imaginação: Torneio de Dominó; Torneio de Voleibol; Futevólei; Ginásio.

Participantes da ELR decidiram escrever sobre estas atividades.

Leia sobre as mesmas nesta página e nas seguintes.

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | TORNEIO DE DOMINÓ

No passado mês de abril realizou se no EP um Torneio de Dominó.

Abertas as inscrições, 12 duplas inscreveram-se no torneio.

Partida após partida, e com muito *fair-play* e respeito, foram-se eliminando duplas.

Chegando ao final, enfrentaram-se as equipas Fernando Madureira e Fernando Maia *versus* Frank Canela e João Oliveira. Contra as expetativas ganhou a dupla Frank Canela e João Oliveira.

Glória aos vencedores, honra aos vencidos!

Termino para citar um saudoso jornalista e locutor Fernando Pessa: “E esta, hem!”.

Vasco Simões

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
Atividades desportivas
TORNEIOS DE DOMINÓ; VOLEIBOL; TÉNIS DE MESA | GINÁSIO



TORNEIO DE VOLEIBOL





A palavra aos Cidadãos-Reclusos | TORNEIO DE VOLEIBOL

Durante três dias do mês de agosto [2025] realizou-se no EP o Torneio de Voleibol, que contou com a participação de oito equipas de três elementos cada, sob arbitragem do Dr. Hélder Moreira.

Iniciou com quatro jogos e as quatro equipas vencedoras passaram às meias-finais.

O torneio realizou-se com muitos espectadores, muita emoção e muita discussão.

Foram três *sets* de quinze pontos em que se apuraram os finalistas.

A final foi muito animada e com muita assistência. Foi muito renhida. E, a tripla Jorge Alves, André Pires e Rúben Jesus.

Apesar da emoção e da discussão durante o torneio, tudo correu na maior cordialidade e fair-play.

Texto produzido em conjunto pela Equipa do Notícias com Imaginação

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
Atividades desportivas
TORNEIOS DE DOMINÓ; VOLEIBOL; TÉNIS DE MESA | GINÁSIO



TORNEIO DE TÉNIS DE MESA



A palavra aos Cidadãos-Reclusos | TORNEIO DE TÉNIS DE MESA

Também durante o mês de agosto [2025], e durante cerca de uma semana, decorreu o Torneio de Ténis de Mesa.

Teve elevada participação de atletas de alto gabarito, que usaram as suas mãos para jogar, o que veio trazer grande entusiasmo.

Após os jogadores entenderem que a raquete era para bater na bola e não na mesa, os jogos decorreram sem problemas.

A final foi disputada entre o "maneta" Kurvin Bergonje e o "perneta" Hugo Machado, tendo vencido o "maneta".

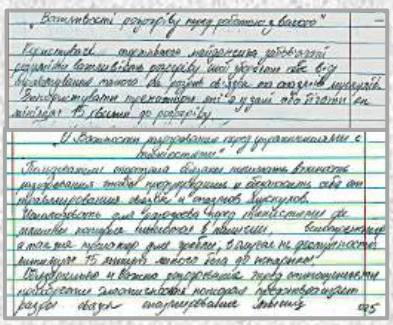
Texto produzido em conjunto pela Equipa do Notícias com Imaginação, durante a atividade ELR

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
Atividades desportivas
TORNEIOS DE DOMINÓ; VOLEIBOL; TÉNIS DE MESA | GINÁSIO

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO ANTES DE FAZER EXERCÍCIOS COM PESOS



Imagens com textos escritos na língua ucraniana [em cima] e na russa [em baixo].

Os utilizadores do ginásio devem entender a importância do aquecimento para evitarem lesões nos ligamentos e espasmos musculares.

Para aquecimento antes dos pesos, pode usar duas máquinas que estão disponíveis no ginásio, isto é, a bicicleta ergométrica ou a máquina de remo. Existe ainda outra possibilidade: fazer uma corrida no mínimo de 5 minutos[1]. Para avaliar se o aquecimento está feito, basta ver se está suado.

É obrigatório e importante o aquecimento antes dos exercícios com pesos para adquirir elasticidade, pois esta previne a rutura dos ligamentos e os espasmos musculares. Pavlo Tretyakov

[1] Caso seja iniciante e/ou a sua condição física ou de saúde não



ATENÇÃO!
Se, por hábito, não faz exercício ou está a reiniciar, deve:

- CONSULTAR PREVIAMENTE O SEU MÉDICO.
- SEGUIR o PLANO DE TREINO feito pelo técnico.
- Iniciar com exercícios leves, mas sem forçar, e aumentar gradualmente a intensidade ou o ritmo ao longo de semanas.
- Se não pode fazer as repetições/tempos definidos, faça por dia o máximo que puder.
- Se sentir muita dor muscular descanse, sendo geralmente necessário um ou dois dias para recuperar.
- Não avançar para um treino mais exigente se sentir dor ou exaustão causada pelo esforço que fez.

SABERES & AÇÕES | EXEMPLO DE AQUECIMENTO E DE ALONGAMENTO



1. UM EXEMPLO DE AQUECIMENTO CARDIOVASCULAR BÁSICO – 5-10 min.

[5 min = 10 a 15 repetições por exercício]

Inicie o aquecimento devagar e aumente o ritmo gradualmente, fazendo o seguinte:

- uma caminhada [na via pública, na praia, num parque, numa passadeira ergométrica];
- ou uma corrida leve [pode ser feita num espaço pública, numa bicicleta ergométrica ou elíptica, começando por um treino de baixa intensidade];
- ou saltar à corda.

2. UM EXEMPLO DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS DINÂMICOS – APÓS AQUECIMENTO [5-10 minutos]

- Rotação de braços – Girar os braços para a frente e para trás, aumentando a amplitude do movimento.



- Rotação de tronco – Girar o tronco para os lados com as pernas afastadas, mantendo o abdómen ativado.



- Elevação de joelhos – Levantar os joelhos alternadamente como estando em marcha e, após, mova-os para os lados.



- Movimentação de pernas – Dar um pequeno chute para a frente e para os lados com as pernas estendidas, sem forçar.



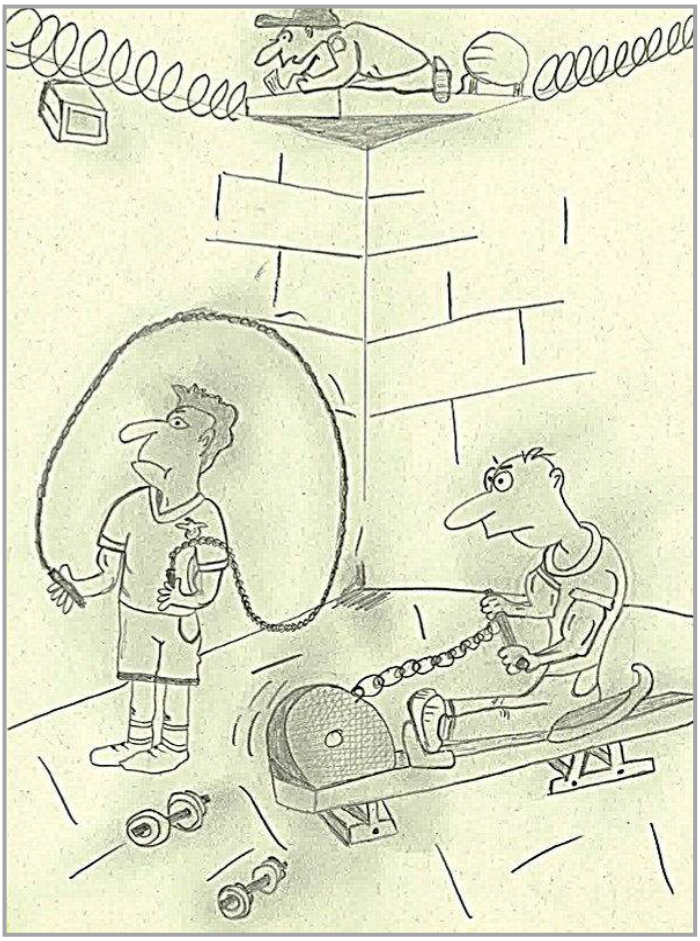


Imagens retiradas de vários sites da Net, em 11/11/2025

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
Atividades desportivas
TORNEIOS DE DOMINÓ; VOLEIBOL; TÉNIS DE MESA | GINÁSIO

GINÁSIO

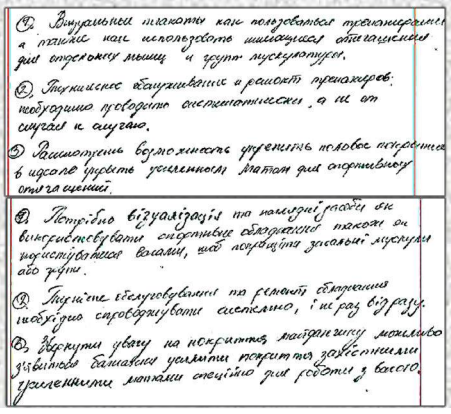




Banda desenhada e caricatura, elaboradas por Carlos Gonçalves, respetivamente em 11/10/2025 e 21/12/2025.

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

SUGESTÕES DE MELHORIAS PARA O GINÁSIO



Considero que algumas melhorias podem ser feitas no Ginásio para que haja mais conforto e segurança para os utilizadores.

1. Colocar cartazes com instruções sobre como utilizar os pesos e equipamentos de treino [máquinas, halteres], bem como cartazes a informar como cada exercício pode desenvolver músculos e grupos musculares.

2. Fazer uma manutenção regular do equipamento e reparar a máquina de remo.

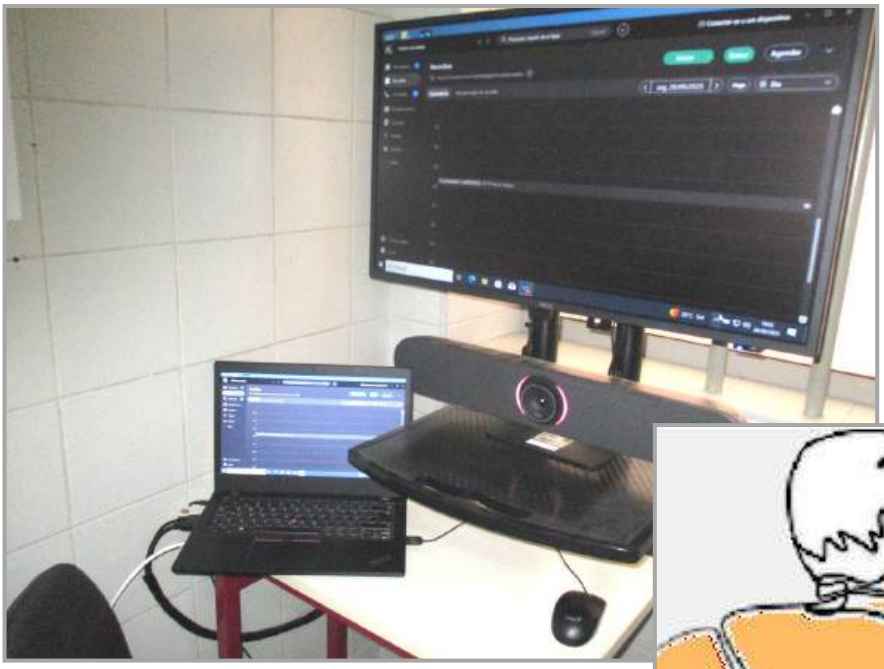
3. Considerar a possibilidade de forrar o piso com tapetes protetores de borracha na zona do ginásio…

Pavlo Tretyakov

Nas imagens: Textos escritos por Pavlo Tretyakov na língua ucraniana [em cima] e na russa [em baixo].

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
VIDEOCHAMADAS e VISITAS ÍNTIMAS



VIDEOCHAMADAS



Em cima: Espaço deste EP destinado a videochamadas. Em baixo: Imagem adaptada a partir das retiradas, em 10/11/2025, de https://gurutechitservices.com/about.html e de https://pt.dreamstime.com/silhueta-elegante-de-um-stylist-cabelo-sorridente-retrato-desenho-linha-cont%C3%ADnua-para-marca-salon-ou-spa-este-captivador-image371392230

As videochamadas e as visitas íntimas [ver página 21] são direitos dos Cidadãos-Reclusos. As ajudam-nos a esbater as barreiras entre a vida em reclusão e a vida em liberdade e podem contribuir de forma positiva para a sua reinserção social, dado que permitem que ***i.*** não se desvinculem das sua relações de proximidade, ajudando-os a preservar a sua vida pessoal/familiar, e ***ii.*** possam ter maior estabilidade emocional.

Leia o que pensam dois participantes da atividade ELR sobre as videochamadas [nesta página] e sobre as visitas íntimas [na página seguinte].

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | IMPORTÂNCIA DAS VIDEOCHAMADAS

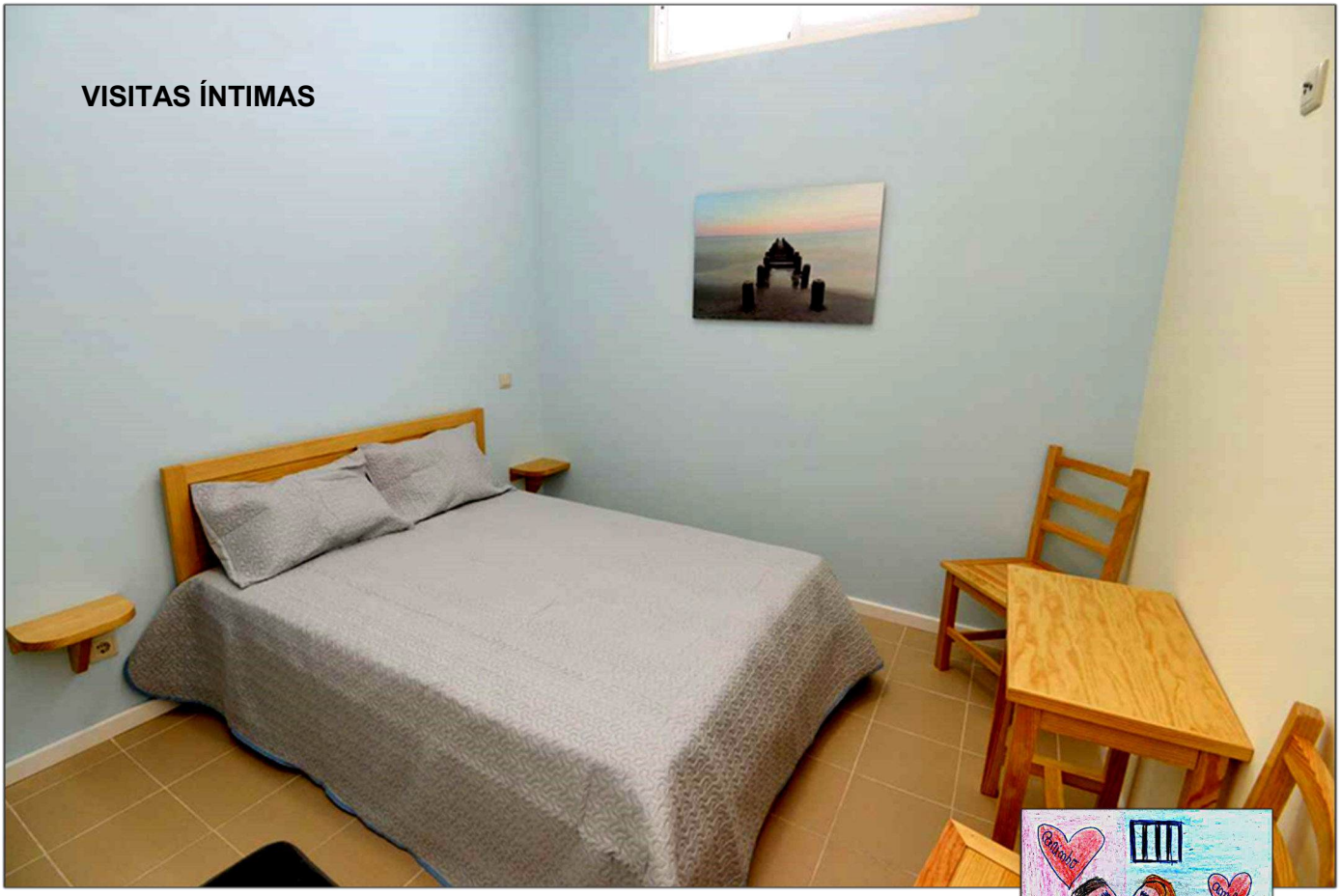
A videochamada é um acontecimento muito importante na vida de um recluso, porque o aproxima da sua família e permite manter os laços emocionais.

Poder ver e ouvir a sua família é um momento único durante a sua permanecia no EP. Um momento vivido pelos reclusos mensalmente, na sua maioria. Quem não tem visitas regulares ou quem não tem mesmo visitas vive esses momentos mais vezes.

Fernando Madureira [26/01/2026]

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade
VIDEOCHAMADAS e VISITAS ÍNTIMAS



A palavra aos Cidadãos-Reclusos | IMPORTÂNCIA DAS VISITAS ÍNTIMAS

A visita íntima é muito importante na vida do recluso, porque permite que o mesmo mantenha e fortaleça os laços emocionais com a sua esposa ou companheira.

É importantíssimo para o recluso manter o seu equilíbrio emocional durante o tempo de reclusão.

Faz parte da natureza do ser humano a sua sexualidade, daí a importância deste momento.

Fernando Madureira [26/01/2026]



Imagens retiradas em 22/10/2025 de https://share.google/images/6T4erLmiBnNFniVNO [em cima] e de https://pt.dreamstime.com/silhueta-de-um-casal-apaixonado-homem-e-mulher-abra%C3%A7ando-o-minimalismo-rabiscos-desenho-%C3%A9-adequado-para-decora%C3%A7%C3%A3o-%C3%ADcones-image203543097 [canto superior à direita, imagem de capa desta 7.ª edição do Notícias com Imaginação]. Ao lado, desenhos de Fábio Ramos.

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade

MURAL ARTÍSTICO NO GINÁSIO

Projeto em parceria, entre o EPPJ do Porto e a "Escola Eugénio de Andrade"



EVOLUÇÃO DA PINTURA DO MURAL



NO RECREIO COMEÇA A "GANHAR VIDA" UM MURAL ARTÍSTICO

No recreio começa a "ganhar vida" um mural artístico que promete transformar este espaço num local mais dinâmico, inspirador e acolhedor.

A iniciativa surgiu por solicitação do Sr. Diretor, tendo as professoras Ana Stingl [❶] e Adelina Ferreira [❷] apresentado uma proposta e concebido um projeto que alia criatividade, expressão artística e espírito de comunidade. Atualmente em fase de execução, o mural espelha valores como a diversidade, a partilha e a renovação. Por meio das cores, das formas e das mensagens transmitidas, esta intervenção artística contribui para a valorização do recreio e para a promoção da arte enquanto ferramenta de comunicação e inclusão.

A concretização deste projeto só foi possível graças ao contínuo apoio da Direção do EPPJ que reconhece a relevância de iniciativas culturais e educativas no enriquecimento do ambiente prisional. Mais do que uma simples pintura, este mural afirma-se como um símbolo de cooperação, criatividade e pertença, deixando uma marca positiva e duradoura no recreio do EP.

Professora Anabela Mota (Coordenadora do Projeto Educativo 2025/2026)

MEMÓRIA DESCRITIVA DO MURAL

O desafio de reformular uma parede de grandes dimensões, num espaço de recreio interior do EPPJ-Porto, foi lançado pela minha colega, a professora Anabela Mota. Este projeto foi profundamente acarinhado pelo EPPJ-Porto e pela Direção da Escola Básica Eugénio de Andrade, onde trabalho. Para mim, teve um significado muito especial, não apenas pelo prazer do ato de pintar, mas sobretudo pela vontade sincera de transformar este espaço num lugar mais humano, mais sensível e mais próximo de quem o vive diariamente.

Este mural foi pensado, acima de tudo, nos reclusos, nas suas histórias, nas suas fragilidades, nos seus silêncios e, também, na esperança de uma liberdade futura. Procurou-se criar uma composição capaz de transmitir acolhimento, reflexão e serenidade, oferecendo um pequeno espaço de respiração interior, onde a imaginação e a esperança pudessem continuar vivas. Através das imagens, pretendeu-se despertar sentimentos de interiorização, de reconstrução pessoal e de liberdade, mesmo que sonhada no íntimo de cada um.

O conjunto parte de dois elementos, que denominei de "pedras vermelhas", que levitam no espaço, transformando o peso normalmente associado à pedra numa metáfora da consciência de cada pessoa – mais leve ou mais pesada –

Retalhos da vida no EP

Aproximação da vida de reclusão à vida em liberdade

MURAL ARTÍSTICO NO GINÁSIO

Projeto em parceria, entre o EPPJ do Porto e a "Escola Eugénio de Andrade"



Existem raízes que se agarram às pedras, simbolizando tudo aquilo que nos prende à vida e à nossa história. Contudo, há também renascimento. As vontades transformam-se em folhas verde-esperança, que ondulam em várias direções, como braços erguidos ao ar livre, procurando luz e liberdade. Pequenos troncos desfazem-se em tons suaves e deixam-se levar pelo vento, como quem aprende lentamente a libertar pesos antigos.

Uma flor surge na composição trazendo delicadeza, afeto e humanidade, transportando simbolicamente cada ser na sua singularidade. Os ramos verdes lançam-se para cima, crescendo num espaço branco, sem fronteiras, aberto a novos horizontes, novas oportunidades e novas esperanças. Pequenas flores rosas brotam timidamente dos troncos verdes, acelerando um processo de renovação, alegria e reconstrução de sonhos.

Há ainda pássaros silenciosos, serenos, em espera. Observam, refletem e aguardam o momento certo. Cada ser humano conhece, à sua maneira, o tempo da espera e o valor da esperança.

Por fim, surge o voo. O respirar livre. O peso que desliza e se dissolve. A possibilidade de recomeçar. A liberdade.

Mais do que uma pintura, este mural pretende ser um gesto de carinho, de empatia e de proximidade humana para todos aqueles que convivem com este espaço. Uma lembrança silenciosa de que, mesmo nos lugares mais difíceis, pode existir beleza, esperança e a possibilidade de um novo caminho.

A alegria é um estado de alma vivido na sua plenitude.

Maio de 2026

Ana Stingl



Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais

GESTÃO EMOCIONAL





A Unidade de Saúde Pública São João Pólo Porto Oriental [USP São João] realizou Ações de formação no segundo semestre de 2025 e no primeiro quadrimestre de 2026. Essas ações tiveram ampla adesão e participação da população reclusa.

FORMAÇÃO [população reclusa]	DINAMIZADOR[A]	OBSERVAÇÕES
Gestão Emocional, em 24/10/2025 [nesta página]	Dr.ª Mariana Faria	17/10/2025: para funcionários [imagem de baixo]
Suporte Básico de Vida, em 05/12/2025 [ver página 27]	Dr.ª Marta Cruz	28/11/2025: para funcionários
Substâncias Psicoativas, em 27/02/2026 [ver página 29]	Dr. Marco Cruz	—-
Alimentação e Saúde?, em 27/03/2026 [ver página 25]	Dr.ª Bárbara Cláudio	—-

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | STRESS E ANSIEDADE

Neste Estabelecimento Prisional [EP] foi realizada uma ação de formação em 14/10/2025 sobre stress e ansiedade [Gestão Emocional], dinamizada pela Unidade de Saúde Pública São João Pólo Porto Oriental.

Os reclusos não sabem quanto tempo terão de permanência neste EP devido às características do mesmo, isto é, este estabelecimento é muito mais focado para situações temporárias [preventivos e trânsitos] e não para reclusos já com penas atribuídas.

O sentimento da população deste EP é de muita incerteza. Esta incerteza vem de vários fatores: [1] o tempo de espera para julgamento, que pode em muitos casos ser praticamente um ano civil; [2] a incerteza da condenação; [3] a convicção da pena, em Portugal, muitos reclusos são condenados não por provas concretas e conclusivas, mas por se achar que algo possa ser assim.

Esta ação de formação foi muito útil para população residente porque permitiu expor um conjunto de "técnicas" para identificar e minimizar os efeitos do stress e da ansiedade.

Foram ainda explicadas formas de conduzir os reclusos a pensamentos positivos e ter esperança no futuro.

Por parte dos reclusos resta-nos agradecer ao organizador a qualidade desta iniciativa para nos proporcionar uma melhor qualidade no tempo que passamos neste EP. Aproveitamos para solicitar novas

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa
Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais
SUPORTE BÁSICO DE VIDA





Em 05 de dezembro de 2026 a Dr.ª Marta Cruz dinamizou a Ação de Promoção da Saúde sobre Suporte Básico de Vida à população reclusa [imagens de cima]. A imagem ao lado e a que se encontra em baixo à direita resume técnicas ensinadas nessa ação.

A ação Suporte Básico de Vida também foi dinamizada pela Dr.ª Marta Cruz a profissionais do EP, em 28/11/2026 [imagem abaixo, à esquerda].



Imagem retirada em 6/12/2026 https://portal.azores.gov.pt/web/comunicacao/news-





Imagem retirada em 6/12/2026 de https://passport.world.rugby/

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais

SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS



O Dr. Marco Cruz dinamizou uma ação de promoção da saúde junto da população reclusa sobre Substâncias Psicoativas, em 27/02/2026, a qual contou com a participação ativa da população reclusa.

SABERES & AÇÕES | ADIÇÕES A DROGAS E COMPORTAMENTOS

O uso diário de drogas é um dos principais fatores de risco de transição entre o uso recreativo e a adição compulsiva, sendo que Isto também ocorre em outras adições, como: jogo, trabalho, internet, compras…

Quando a pessoa adita que "não consome" ou "não faz", "entra em ressaca" [abstinência] e/ou "fica em baixo". Esta experiência física e/ou psicológica é muito desagradável, debilitante e/ou dolorosa para ela, pelo que tende a continuar o comportamento aditivo, motivo pelo qual entra num ciclo vicioso cada vez mais difícil de parar, que pode levar ao descontrole e a graves prejuízos a nível pessoal, familiar, escolar, lazer, laboral, social: ***i.*** desleixar-se; ***ii.*** não assumir responsabilidades; ***iii.*** pôr em risco a própria saúde, a de quem lhe é próximo e a saúde pública; ***iv.*** praticar crimes; etc.

Entre os principais problemas de saúde resultantes da adição encontram-se os que se seguem.

1. Saúde Mental e Psicológica	2. Saúde Física (Geral e Comportamental)	3. Problemas Específicos por Tipo de Adição	4. Sinais de Alerta
1. Perturbações de humor e de ansiedade: A adição frequentemente coexiste ou causa depressão, ansiedade generalizada e perturbações do pânico. 2. Alterações cognitivas: Défices de memória, redução do tempo de atenção, dificuldade na tomada de decisões e perda de controlo dos impulsos. 3. Irritabilidade e isolamento: Alterações na personalidade, comportamentos agressivos e afastamento social/familiar. 4. Stress crónico: Em especial no vício em trabalho, gerando *burnout* e esgotamento emocional. 5. Sentimentos de culpa e vergonha: Comum em adições a jogos de azar e compras compulsivas. 6. Risco de Suicídio: Fortemente associado a dependências severas devido ao desespero.	1. Distúrbios do sono: Insónia crónica, má qualidade do sono e perturbação do ritmo circadiano, comum em viciados em internet, jogos e trabalho. 2. Problemas cardiovasculares e stress: Hipertensão, taquicardia e maior risco de ataques cardíacos devido à ansiedade constante e negligência com a saúde. 3. Malnutrição e alterações de peso: Negligência alimentar ou distúrbios alimentares, resultando em perda ou ganho de peso extremos. 4. Dores crónicas: Dores de cabeça, dores nas costas e síndrome do túnel cárpico devido à má postura e longas horas ao computador/*smartphone*. 5. Problemas gastrointestinais: Úlceras, gastrites e dores abdominais. 6. Fadiga e esgotamento: Cansaço extremo resultante da falta de descanso e uso excessivo de energias.	1. Drogas: Danos severos no fígado (cirrose), doenças cardíacas, infeções pulmonares, danos neurológicos, risco de overdose e doenças infeciosas (ex.: HIV/SIDA e Hepatite C) por partilha de seringas. 2. Jogos (videojogos e apostas): "Perdas disfarçadas de vitórias" no jogo estimulam o cérebro, criando ansiedade e compulsão. Pode levar à destruição financeira e familiar. 3. Internet/redes sociais: Sedentarismo, fadiga visual (olhos secos, visão turva) e redução da capacidade de concentração. 4. Compras compulsivas: Ansiedade, exaustão e dívidas financeiras graves.	A dependência se instala quando há tolerância (necessidade de mais tempo ou substância para obter satisfação); abstinência (ansiedade, irritabilidade ou tremores quando a atividade é interrompida); perda de Controlo (incapacidade de reduzir o comportamento apesar dos danos). **5. Tratamento** Envolve intervenção psicológica, desintoxicação médica (para o caso de algumas drogas) e/ou acompanhamento médico/psiquiátrico

O ponto foi 1. retirado de https://www.gatewayfoundation.org/ e os pontos 2., 3. e 4. de https://nida.nih.gov/publications/, em 03/03/2026.

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa
Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais
ALIMENTAÇÃO E SAÚDE?

A palavra aos Cidadãos-Reclusos

ALIMENTAÇÃO

No dia 27 de março de 2026 foi realizada pela Dr.ª Bárbara Cláudio uma ação de formação sobre Alimentação e Saúde.

Estas ações promovidas pelo EP têm o intuito muito nobre de formar/informar a comunidade reclusa sobre gestos que no dia-a-dia podem fazer a diferença no comportamento dos reclusos.

Nesta ação específica a componente alimentar foi explicada tendo por base a Roda dos Alimentos, que agrupa os diversos tipos de alimentos em sete grupos baseados nas suas semelhanças nutricionais e nas proporções diárias que devem consumidos.

Num ambiente descontraído, por vezes divertido, foi transmitida uma mensagem que, se bem aproveitada, ajuda cada recluso a fazer melhores escolhas quando efetuar compras no Bar e, assim, melhorar o seu bem-estar.

Jorge Rocha e Vasco Simões



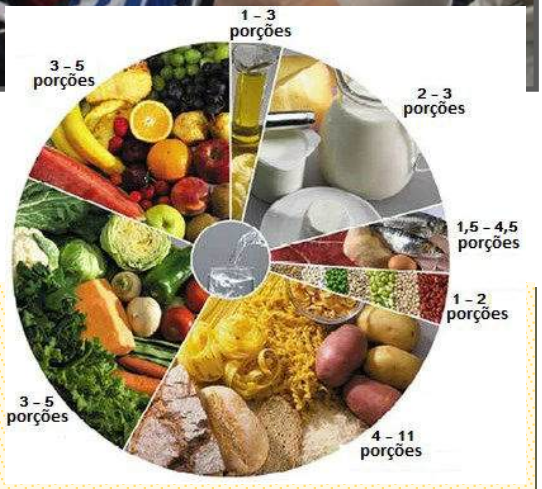


SABERES & AÇÕES | RODA DOS ALIMENTOS

A Roda dos Alimentos divide-se em 7 grupos com dimensões e características nutricionais diferentes. Cada um contém alimentos com características nutricionais semelhantes.

A Roda dos Alimentos ajuda a perceber como se deve combinar diariamente os alimentos de cada um desses grupos, tendo em conta a quantidade.

Deve-se regularmente substituir os alimentos de cada grupo, uns pelos outros, no próprio dia e de dia para dia, de modo a assegurar a variedade na alimentação.



Grupos de alimentos	%/dia	Porção diária	Alimentos As crianças de 1 a 3 anos necessitam dos limites inferiores, os homens ativos e os rapazes adolescentes dos limites superiores; a restante população dos intermédios.	
Cereais e derivados, tubérculos	28%	4 – 11	1 pão (50g) 1 fatia fina de broa (70g) 1 e 1/2 batata - tamanho médio (125g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)	6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35g) 2 colheres de sopa de arroz / massa crus (35g) 4 colheres de sopa de arroz / massa cozinhados (110g)
Hortícolas	23%	3 – 5	2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)	
Fruta	20%	3 – 5	1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	
Laticínios	18%	1 – 3	1 chávena almoçadeira de leite (250ml) 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)	2 fatias finas de queijo (40g) 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g) 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)
Carne, pescado e ovos	5%	1,5 – 4,5	Carnes / pescado crus (30g) Carnes / pescado cozinhados (25g) 1 ovo - tamanho médio (55g)	
Leguminosas	4%	1 – 3	1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas / frescas cozinhadas (80g)	
Gorduras e óleos	2%	1 – 2	1 colher de sopa de azeite / óleo (10g) 1 colher de chá de banha (10g) 4 colheres de sopa de nata (30ml)	1 colher de sobremesa de manteiga / margarina (15g)

Emília Marques

Texto baseado
https://alimentacaosaudavel.dgs.pt

Retalhos da vida no EP

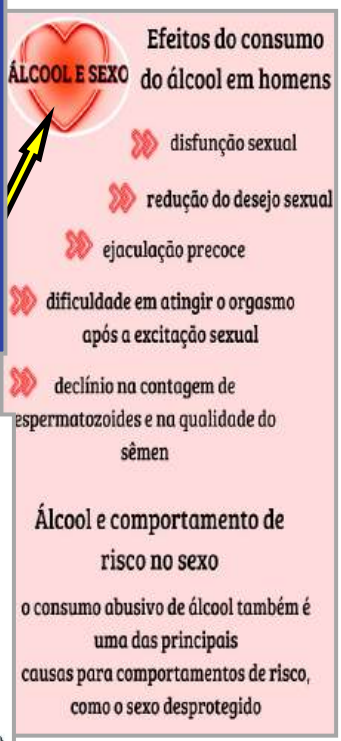
Ações de formação para a comunidade reclusa

Programa de Promoção da Saúde em Estabelecimentos Prisionais

CONSUMO DE ÁLCOOL: VERDADES E MITOS









Imagens retiradas em 28/04/2026 de https://problemascomdrogas.com.br/problema [em cima à esquerda], https://dependencias.pt/ [em cima à direita] e de https://portal.cm-espinho.pt/ [em baixo].

SABERES & AÇÕES

ALGUNS MITOS [FALSO]

* "Bebidas alcoólicas aquecem no frio": O álcool causa vasodilatação, dando uma falsa sensação de calor, mas aumenta a perda de calor corporal, podendo levar à hipotermia.
* "Beber só ao fim de semana não faz mal": Falso. O consumo excessivo concentrado [*binge drinking*] é tão ou mais prejudicial ao fígado e cérebro do que o consumo diário moderado.
* "Álcool ajuda a dormir melhor": Falso. Embora ajude a adormecer inicialmente, o álcool fragmenta o sono, reduz a qualidade do descanso e causa despertares noturnos [acorda-se várias vezes para urinar].
* "O café ajuda a eliminar o álcool": Falso. Apenas o tempo metaboliza o álcool [cerca de 1 dose por hora]. Café ou banho frio apenas tornam uma pessoa bêbada mais desperta, mas com a mesma taxa de álcool no sangue.

VERDADES [FACTOS CIENTÍFICOS]

* "Não existe quantidade segura de álcool": Verdade. Segundo a OMS, qualquer consumo de álcool representa um risco para a saúde.
* "Álcool causa cancro": Verdade. O álcool é uma substância cancerígena do Grupo 1 [o mesmo que o tabaco], associado a pelo menos sete tipos de cancro.
* "Álcool engorda": Verdade. Bebidas alcoólicas são calóricas [aproximadamente 70 kcal por cerveja] e têm pouco valor nutricional.
* "O tipo de bebida não importa": Verdade. O que causa os efeitos é o etanol. Uma lata de cerveja, uma taça de vinho ou uma dose de bebidas brancas têm riscos semelhantes.
* "Afeta o corpo inteiro": Verdade. O álcool afeta o cérebro, fígado, coração e sistema digestivo, não apenas o fígado [e também provoca disfunções sexuais].
* "O álcool prejudica a condução": Verdade. Mesmo em pequenas quantidades, reduz reflexos, coordenação motora e altera o julgamento.

Excertos de textos retirados em 28/04/2026 de https://www.spmi.pt/ [em cima] https://portal.cm-

Retalhos da vida no EP

Ações de formação para a comunidade reclusa

Centro de Recuperação e Reutilização [CRR] da LIPOR

WORKSHOP DE REUTILIZAÇÃO CRIATIVA DE MATERIAIS







Em 07/11/2025 realizou-se no EP uma ação dinamizada pela LIPOR, dirigida à população reclusa: Reutilização Criativa de Materiais.

O Centro de Recuperação e Reutilização [CRR] da LIPOR promove *workshops* de sensibilização para transformar materiais e/ou resíduos em recursos, ou seja, sobre a reutilização criativa de materiais.

"Dar nova vida ao que ainda tem muito para viver: reutilizar, reparar e reinventar." [de https://www.LIPOR.pt/, em 07/11/2025].

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | **RECICLEGEM DE MATERIAIS**

Mais uma vez tivemos o privilégio de receber no nosso EP a visita da LIPOR. São para o nosso bem [as ações]. É muito importante recebermos estas visitas: contribuem para a nossa aprendizagem e ampliam o nosso conhecimento.

Nesta visita, as simpáticas senhoras da LIPOR vieram fazer um *workshop* sobre como podemos reciclar material que muitas vezes colocamos fora e não vemos outra utilização. Mas têm! E nem imaginamos como.

Com a chegada do Natal começamos a fazer as nossas compras, muitas delas para enfeitar o nosso lar. Mas com a ajuda da LIPOR e um pouco de imaginação podemos reciclar e ajudar muito o ambiente.



Nesse *workshop* a equipa da LIPOR facultou-nos vários exemplos decorações de Natal para fazermos. Trouxeram pacotes de leite e jornais e, com estes objetos, conseguimos fazer um lindo presépio.

Também trouxeram várias T'shirts e aprendemos como transformar cada uma num ótimo saco para irmos às compras.



Foi muito divertido! No final todos nós fizemos o nosso próprio saco de compras. Mais uma vez uma grande útil e divertida visita da equipa da LIPOR.

Retalhos da vida no EP

Serviços Clínicos do EPPJ do Porto

A SAÚDE É UM DIREITO DE TODOS

A Enfermeira Marta Sá escreveu o texto abaixo [que continua na página seguinte] para dar a conhecer, os Serviços Clínicos do EP aos leitores.

Também pode ler abaixo o que pensa um dos Cidadãos-Reclusos sobre esses serviços em **A palavra aos Cidadãos-Reclusos**.



Www.br.freepik.com [em cima, Enfermeira], de www.istockphoto.com + https://jdadvising.com/ + www.kemwellness.org/ [montagem ao centro, Psicóloga] e de https://www.shutterstock.com [Médica] .

A Saúde é um direito de todos

No estabelecimento prisional existe uma Equipa Clínica disponível para acompanhar e cuidar da saúde de todas as pessoas privadas de liberdade durante o período de reclusão.

Os Serviços Clínicos deste EP asseguram os cuidados de saúde através de acompanhamento médico, de enfermagem e de psicologia.

As consultas têm como objetivos avaliar o estado de saúde, identificar eventuais problemas e garantir o acompanhamento necessário.

Equipa Clínica

A Equipa de Saúde é composta pelos seguintes profissionais:

Médica

Berta Hespanha

Enfermeiros

Marta Sá
Adelson Estrela
Firmino Carvalho
César Moreira

Psicóloga

Fátima Quadros

Todos os profissionais dos Serviços Clínicos obedecem ao respetivos Códigos de Ética e Deontologia Profissional e trabalham para prestar cuidados de saúde de qualidade no EP, com respeito, profissionalismo e confidencialidade a todas as pessoas que se encontram em reclusão, independentemente do "sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual" [n.º 2 do Art.º 13.º da Constituição da República Portuguesa].

Pedido de Consulta

Sempre que necessitar de uma consulta deve:

- Preencher o impresso próprio [solicitação].
- Indicar claramente:
  ❶ a área clínica pretendida [Enfermagem, Médico ou Psicologia];
  ❷ o motivo do pedido;
- Colocar os pedidos na caixa que se encontra no refeitório, identificada com uma cruz vermelha, os quais são levantados diariamente.

Os pedidos são avaliados pela Equipa de Saúde, que fará o respetivo agendamento da consulta.

[Este texto continua na página seguinte.]

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | IMPORTÂNCIA DOS SERVIÇOS CLÍNICOS

É muito importante ter Serviços Clínicos no estabelecimento prisional.

Considero que todos os Enfermeiros, a Médica e a Psicóloga são bons profissionais, pois atendem-nos sempre que precisamos e dão-nos conselhos que nos ajudam a prevenir e a tratar doenças ou problemas psicológicos.

Carlos Gonçalves

Retalhos da vida no EP

Serviços Clínicos do EPPJ do Porto

CONHEÇA A EQUIPA DE SAÚDE



Segurança Terapêutica e Adesão ao Tratamento

Para que o tratamento seja eficaz, é importante:

* Seguir sempre as orientações dos profissionais de saúde.
* Não interromper a medicação sem indicação dos serviços clínicos.
* Informar a equipa se sentir efeitos secundários.
* Comparecer às consultas agendadas.

Confidencialidade e Sigilo Profissional

Toda a informação clínica é confidencial.

Os profissionais de saúde estão sujeitos a sigilo profissional, garantindo que os seus dados de saúde são protegidos nos termos da lei.

Cuidados Importantes para a Sua Saúde

❶ Sono

* Procure manter horários regulares de descanso.
* Evite o consumo de alimentos e de substâncias que prejudiquem o sono.

❷ Doenças Transmissíveis

* Informe a equipa de saúde se tiver sintomas como febre persistente, tosse prolongada, feridas **ou** outros sinais preocupantes.
* Os preservativos são a forma mais eficaz de proteção contra doenças transmissíveis.
  - ⇒ Estão disponíveis gratuitamente nos Serviços Clínicos.
  - ⇒ Não reutilize os preservativos.
  - ⇒ Use lubrificante também disponível gratuitamente no mesmo local.
  - ⇒ Siga sempre as orientações de prevenção.

Programa Nacional de Vacinação

A vacinação pode ser atualizada durante a reclusão, conforme indicação clínica.

Outros Cuidados Importantes

* Mantenha hábitos diários de higiene pessoal.
* Procure alimentar-se adequadamente.
* Pratique atividade física, quando permitido.
* Peça apoio psicológico sempre que necessitar.

Enfermeira Marta Sá

Retalhos da vida no EP

O Dia Mais Curto

Cinemas de curta-metragem

PROJETO "O DIA MAIS CURTO"



Foi com satisfação que Cidadãos-Reclusos assistiram a quatro curtas-metragens no âmbito do projeto O Dia Mais Curto 2025. Pode ler, a seguir, os resumos de cada uma delas.

SABERES & AÇÕES | O DIA MAIS CURTO

* **La Durmiente**, de Maria Inês Gonçalves – Explora a história da infanta medieval D. Beatriz de Portugal [1373-1420] através da fabulação e do imaginário infantil. Tomando como cenário o Mosteiro de Sancti Spiritus em Toro, Espanha, onde jaz o sepulcro de D. Beatriz, um grupo de sete crianças encena e interpreta fragmentos da vida desta personagem apagada pela história, mas preponderante na crise dinástica portuguesa de 1383.
* **Rui Carlos**, de Margarida Paias – Nos anos 80, num dia de verão, Rui Carlos e seus amigos Maranau e Tomané aproveitam o tempo livre no bairro, entre jogos de futebol e brincadeiras. Com as equipas formadas, o jogo começa, mas logo surgem as interrupções típicas: uma visita do cão Mascote, uma pausa para o lanche e novas brincadeiras. No entanto, quando a bola se fura, Rui Carlos é deixado sozinho para lidar com a responsabilidade e os desafios da vida adulta.
* **Sol Menor**, de André Silva Santos – Primavera. Uma sonata, uma carta, um ramo de flores. A paisagem de São João da Madeira, pequena cidade no norte de Portugal, é lentamente atravessada por um comboio. Samuel, 38 anos, dedica os seus dias ao trabalho como professor de flauta e aos rituais de luto pela viuvez de Luísa, com quem partilhava um quotidiano dedicado à música. Após uma visita do irmão, Samuel enfrenta um novo impasse na sua vida.
* **Cão Sozinho**, de Marta Reis Andrade – A história real de um cão deixado ao abandono na sua própria casa, no tempo em que o meu avô começou a experienciar a sua viuvez e eu regressava de Londres, lugar onde me senti mais sozinha que nunca.

O projeto O Dia Mais Curto ocorre anualmente. Inicia-se no solstício de Inverno [dia com menos exposição solar do ano no hemisfério norte], isto é, por volta do dia 21 de dezembro.

Textos retirados em 22/12/2025 de https://www.agencia.curtas.pt/.

Retalhos da vida no EP

As imagens falam por si
A VIDA NA PRISÃO

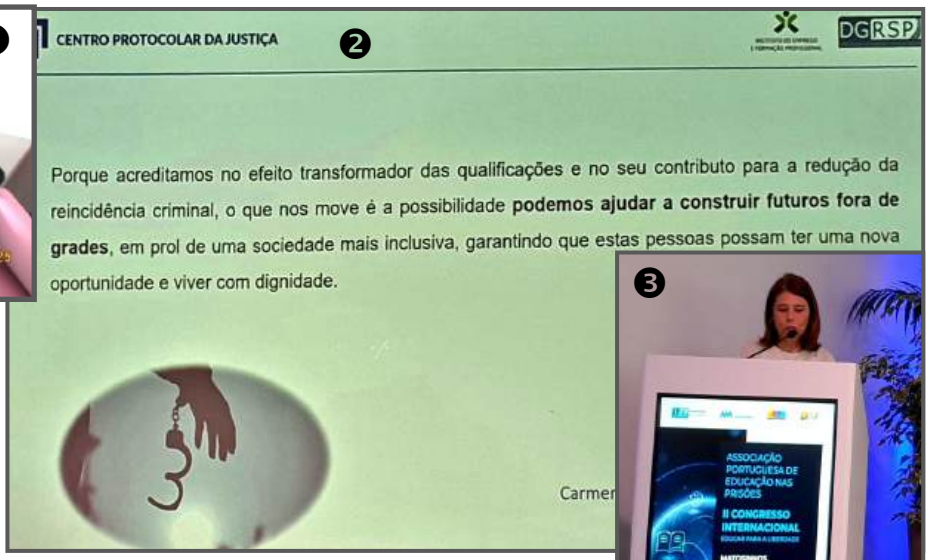


Desenhos [pensamentos]
de Fábio Ramos
[nov./2025]

Retalhos da vida no EP

Formação escolar
PROCESSO RVCC
[Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências]


❶



❶ Aluno do RVCC faz o seu trabalho numa sala do EP destinada para tal.

❷ Um dos *slides* da comunicação feita pela Dr.ª Cármen Ruivo [❸] no II Congresso Internacional da Associação Portuguesa de Educação nas Prisões – Educar para a Liberdade.

O *"Centro Qualifica do CPJ [Centro Protocolar da Justiça] é uma entidade especializada na qualificação de adultos, com uma missão focada na [re]integração social através da educação e formação profissional"* [excerto de texto retirado de cpj.pt/centro-qualifica.html], sendo que neste EP só há lugar à formação educativa, por não dispor de espaços para formação profissional.

A Chefe da Divisão de Qualificação do CPJ, Dr.ª Cármen Ruivo [❸] e o Chefe de Divisão de Gestão Operacional e Orientação ao Longo da Vida do CPJ, Dr. Carlos Salgado estiveram presentes no II Congresso Internacional da Associação Portuguesa de Educação nas Prisões – Educar para a Liberdade, que decorreu nos dias 8, 9 e 10/04/2026, em Matosinhos, na Antiga Fábrica Conserveira Vasco da Gama.

A Dr.ª Cármen Ruivo falou sobre a formação profissional desenvolvida pelo CPJ em estabelecimentos prisionais, particularizando os casos do EP de Paços de Ferreira e o do EP de Santa Cruz do Bispo Feminino.

O Dr. Carlos Salgado destacou o sucesso obtido com a modalidade do RVCC de Ensino à Distância no EPPJ Porto.

SABERES & AÇÕES | PROCESSO DE RECONHECIMENTO (VALIDAÇÃO ECERTIFICAÇÃO) DE COMPETÊNCIAS

[Qualquer] (…) "adulto em situação de formação é portador de uma história de vida e de uma experiência profissional [e, mais] importante do que pensar em formar este adulto é refletir sobre o modo como ele próprio se forma (…).

[Assim, o processo de reconhecimento de competências tem] "em conta *i.* o que o indivíduo sabe, *ii.* como é que sabe o que sabe [como é que aprendeu o que sabe, porventura o mais crucial] e *iii.* como é que se pode apoiar no que sabe para saber mais [modo como aprendeu para aprender mais]" (…). [Neste processo considera-se] (…) a vida como o espaço da educação" (…) [em que a aprendizagem é um] "processo global que acompanha os diferentes momentos e etapas do itinerário de vida dos cidadãos [que] acaba por se configurar como um recurso capaz de contribuir para a atribuição de um sentido biográfico aos percursos individuais, em qualquer das suas fases." (…)

[É] (…) crucial que o processo de reconhecimento [validação e certificação] de competências promova o autoconhecimento dos aprendentes, no sentido de, eles próprios, conhecerem as suas regras (…) de funcionamento psicológico e de construção da narrativa pessoal (…) de forma a [que], reconhecendo os próprios mecanismos de mudança e transformação (…) [construam] projetos de vida, profissionais ou de educação/formação "à medida" (…).



Retalhos da vida no EP

Formação escolar
PROJETO EDUCATIVO 2025/2026 – UFCD TRANSVERSAIS
Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade



Nas imagens, ❶ o Sr. Diretor do EP, Dr. Paulo Moimenta de Carvalho, ❷ o Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade, Dr. Emídio Isaías e ❸ a Sr.ª Adjunta do Diretor do EP, Dr.ª Paula Feixa, transmitem mensagens na abertura do ano letivo 2025/2026. Na imagem ❹ e ❺

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | A ESCOLA

Eu vou a escola para adquirir mais conhecimentos, aprender sobre matérias escolares, para melhorar a minha interação com os meus colegas e professoras e, principalmente, para manter a minha mente ocupada.

Pedro Pereira

Os benefícios que me traz ao aprender inglês: para mim, é uma língua que nos dias de hoje é indispensável; há muitas ofertas de trabalho que exigem conhecimentos de inglês. É uma língua muito favorável para que novas portas se abram para um futuro melhor. O caminho faz-se caminhando.

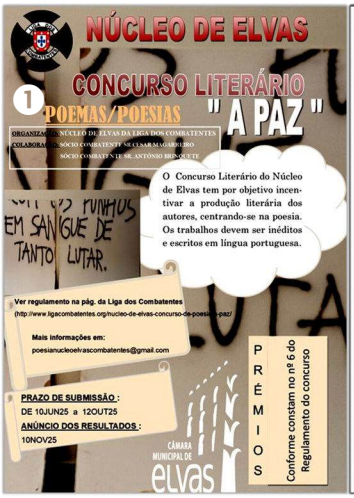
Bruno Azevedo

Retalhos da vida no EP

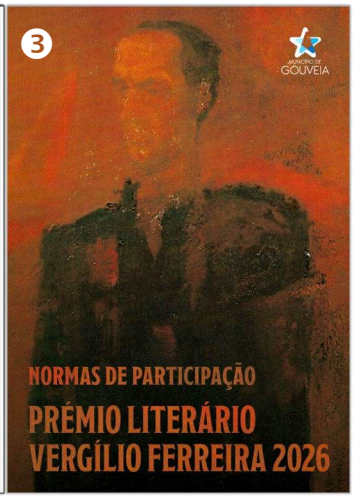
Projeto Educativo 2025/2026 – UFCD transversais

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

ALUNOS CANDIDATAM-SE A CONCURSOS







LEGENDA das imagens: ❶ Cartaz do Concurso Nacional de Poesia sobre o tema "A Paz"; ❷ Cartaz do "Concurso de Postais de Natal 2025"; ❸ Cartaz das "Normas de Participação" do Concurso "Prémio Literário Vergílio Ferreira 2026".

No segundo semestre de 2025 alunos participaram, com a ajuda das Professoras, nos concursos que se seguem.

* **Concurso Nacional de Poesia sobre o tema "A Paz"**, promovido pelo Núcleo de Elvas da Liga dos Combatentes [ler poesia na página 45].
* "**Concurso de Postais de Natal 2025**", iniciativa da Divisão de Coordenação de Atividades de Tratamento Prisional da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais inserida nas atividades socioculturais dinamizadas nos estabelecimentos prisionais e centros educativos [ver postais na página seguinte].
* **Concurso "Prémio Literário Vergílio Ferreira"** [na modalidade Ensaio Literário], promovido pela Câmara Municipal de Gouveia [ler texto na página 46].

Leia abaixo os textos das Professoras Anabela

I. Neste Estabelecimento Prisional a poesia transformou-se em ponte de reflexão e liberdade interior. Durante uma sessão de aula, um grupo de alunos participou na criação de um poema coletivo que será apresentado a concurso, tendo como tema central a Paz.

A iniciativa revelou-se um momento de grande partilha: para alguns, a paz é sinónimo de liberdade e horizontes abertos; para outros, paradoxalmente, a reclusão trouxe um reencontro consigo próprios e um silêncio fértil onde puderam redescobrir-se.

A docente, que dinamizou a atividade, sublinha a riqueza das contribuições: *"Foram vozes contraditórias, mas igualmente autênticas. Através da poesia, os alunos mostraram que a paz pode nascer tanto na liberdade exterior como no recolhimento interior."*

O poema resultante, fruto deste exercício criativo, espelha essa dualidade e será submetido a concurso, dando visibilidade ao poder transformador da palavra dentro de cada um.

Professora Anabela Mota

♦

II. Para dar resposta ao concurso, "Prémio Literário Vergílio Ferreira" 2026, nas aulas de Português, os alunos dedicaram-se à redação de um ensaio literário ao qual atribuíram o título "Quem sou eu, quando ninguém me vê?". Esta atividade desafiadora convidou cada aluno a uma reflexão profunda, íntima e sincera sobre a identidade, os sentimentos e as vivências pessoais.

O resultado foi um conjunto de textos marcadamente emotivos, intensos e autênticos, nos quais se revelaram pensamentos sensíveis, honestos e, surpreendentes.

A escrita tornou-se um espaço de liberdade, introspeção e expressão pessoal, permitindo aos alunos dar voz às suas emoções, memórias e questionamentos mais profundos.

Foi evidente o prazer, o entusiasmo e o envolvimento com que os alunos abraçaram esta atividade, escrevendo com dedicação, sensibilidade e criatividade. Este exercício literário não só contribuiu para o desenvolvimento das competências linguísticas, como também promoveu o autoconhecimento, a confiança e o gosto pela escrita, transformando a aula

Retalhos da vida no EP

Projeto Educativo 2025/2026 – UFCD transversais

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

CONCURSO POSTAIS DE NATAL 2025



Nas aulas de Artes os alunos fizeram postais de Natal com a orientação da Professora Adelina Ferreira. Os mesmos foram submetidos ao "Concurso de Postais de Natal 2025".

Retalhos da vida no EP

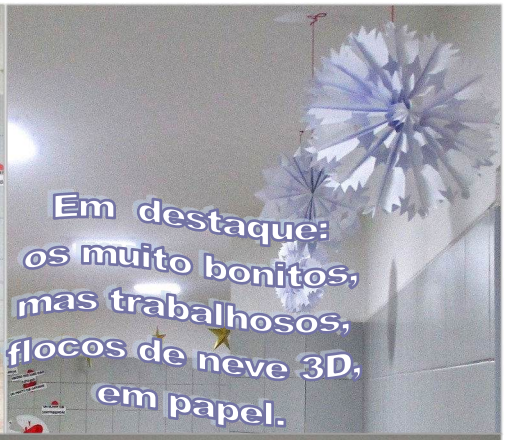
Projeto Educativo 2025/2026 – UFCD transversais

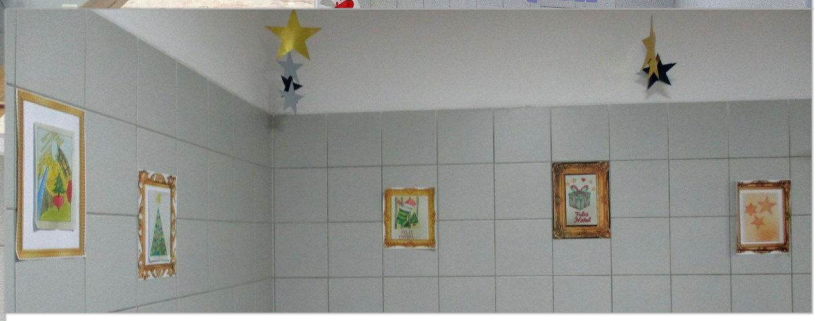
Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

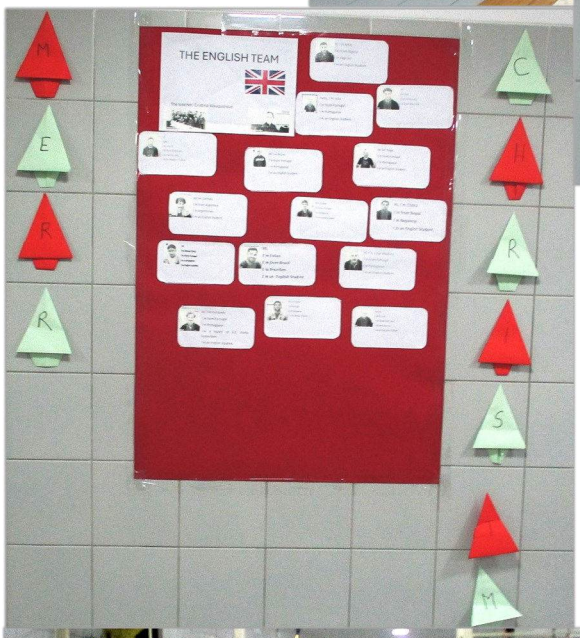
DECORAÇÕES NATALINAS e PASCAIS

DECORAÇÕES NATALINAS 2025









A professora Adelina Ferreira (Artes) orientou os alunos na elaboração de decorações próprias da época natalina. As restantes professoras também contribuíram com o seu trabalho de modo a que todos os enfeites estivessem atempadamente prontos para as festividades natalinas, sendo os mais trabalhosos os flocos de neve 3D (3 dimensões).

Os alunos emolduraram os postais de Natal que foram submetidos ao Concurso de Postais de Natal 2025 e ornamentaram as paredes da Sala de Aula com os mesmos.

Nas aulas de Inglês, os Alunos deixaram a mensagem de Feliz Natal nas laterais do cartaz, em que se identificaram nessa língua.

As ornamentações foram postas no Parlatório (Sala de Aula) e em outras áreas do EP (ver imagem ao fundo, à direita).



DECORAÇÕES PASCAIS 2026



A professora Adelina Ferreira também orientou os alunos na feitura de decorações próprias da época da Páscoa, como as da imagem ao lado que enfeitaram o Parlatório.

Retalhos da vida no EP

Projeto Educativo 2025/2026 – UFCD transversais

Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade

O NATAL NA ESCOLA: FESTA DE REIS







A Festa de Natal da Escola ocorreu por ocasião da Festa dos Reis, isto é, em 07/01/2026, tendo as Professoras trazido deliciosos acepipes para todos degustarem.

O evento possibilitou um descontraído e agradável convívio entre todos: Alunos, Professoras, Sr. Diretor do EP, sua Adjunta e Técnicos Superiores dos SAEP.





A palavra aos Cidadãos-Reclusos

FESTA DE NATAL DA ESCOLA

É muito bom haver momentos de convívio com estes, pois ajudam a esquecer que estamos presos. As Professoras e todos os profissionais têm boa relação connosco, o que nos ajuda a descontrair

No fim pensamos como era bom estarmos lá fora a conviver com a família e amigos!

Retalhos da vida no EP

Época natalina no EP 2025

ALMOÇO DE NATAL EM FAMÍLIA

O Almoço de Natal em Família para a população reclusa decorreu no Parlatório do EP nos dias 12 e 15 de dezembro de 2026.

No final do almoço a Dr.ª Inês Patrício ofereceu, em nome do EP, uns miminhos aos filhos de reclusos que estavam presentes e que tinham até 11 anos de idade.

Nada melhor do que as imagens para apresentar essa celebração.

Vale a pena ler também o texto abaixo na sessão **A palavra aos Cidadãos-Reclusos**, produzido por uma dos participantes desse almoço.











A palavra aos Cidadãos-Reclusos | ALMOÇO DE NATAL NA COMPANHIA DOS FAMILIARES

Este almoço de natal de alguns reclusos com algumas pessoas da família é uma iniciativa da Direção do EP que procurou proporcionar momentos diferentes e um nível de interação diferente com a família. Permite um contato muito mais próximo e com uma duração superior a uma simples visita.

A equipa de apoio ao evento esteve muito prestável durante o *buffet*.

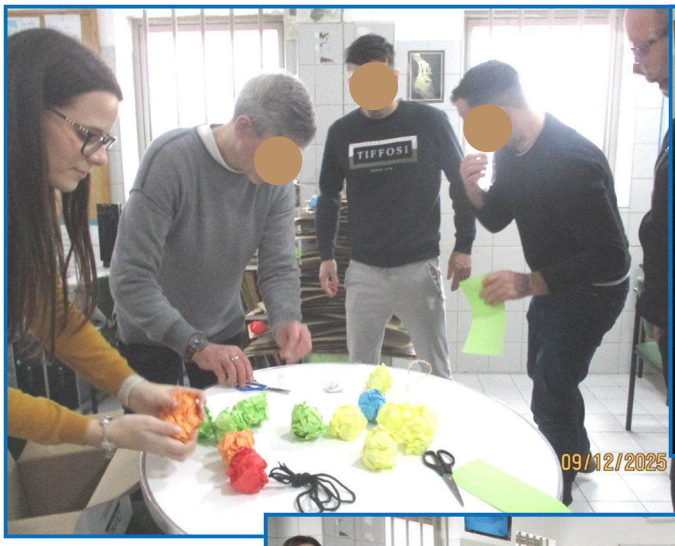
Ainda bem que o EP consegue organizar momentos que permitem aos reclusos ter um tempo diferente. Muitos destes reclusos não são condenados, são pessoas que por diversos motivos foram implicados em processos que podem não gerar nenhuma condenação.

Pedro Pereira

Retalhos da vida no EP

Época natalina no EP 2025

DECORAÇÕES DE NATAL NA ZONA PRISIONAL





Participantes da OIA [pág. 5 a 7] propuseram criar uma Árvore de Natal com materiais recicláveis e usaram os seguintes:

- 1 vaso com areia [base];
- 1 cabo de vassoura;
- tiras de caixas de cartão;
- papel de várias cores [bolas];
- tesoura;
- fita-cola.

Pode ver o resultado na imagem abaixo.



Envolvimento nas decorações natalinas no espaço do Bar e Refeitório, onde se realizou a Festa de Natal da população





Retalhos da vida no EP

Época natalina no EP 2025

FESTA DE NATAL DA POPULAÇÃO RECLUSA









Encontra nas páginas 47, 48 e 49 textos escritos por Cidadãos Reclusos estrangeiros sobre algumas comemorações significativas que se realizam nos seus países de origem.

Vale a pena lê-los!

A palavra aos Cidadãos-Reclusos | DESCONTRAÇÃO NA FESTA DE NATAL

Com a Festa de Natal tenta-se que exista uma maior interação entre a comunidade reclusa. Esta iniciativa tenta criar momentos descontraídos e proporcionar que os reclusos consigam interagir entre si sem pensar nas questões que provocaram a entrada no EP.

Estes momentos proporcionam ambientes mais descontraídos na passagem dos reclusos pelo EP.

Pedro Pereira

Retalhos da vida no EP



A palavra aos Cidadãos-Reclusos

A FESTA DE NATAL 2025

A Festa de Natal no EP consegue transforar um dia como todos os outros num dia diferente e fazendo alusão à época natalícia.

Grande parte da comunidade gostou da iniciativa onde participou pela primeira vez.

Foi uma excelente iniciativa da parte da direção do EP.

Tivemos artistas fabulosos onde se incluía animador / humorista que que nos proporcionou algumas gargalhadas e um conjunto de movimentos de dança.

Esta atividade permitiu esquecer o dia-a-dia neste EP e conseguiu proporcionar um dia complementarmente diferente.

Um dos animadores neste caso o Sr. Barbosa conseguiu transmitir alguns momentos bem passados e descontraídos.

Pedro Pereira

Época natalina no EP 2025

FESTA DE NATAL DA POPULAÇÃO RECLUSA











Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias, outros textos e desenhos…

Produções feitas por Cidadãos-Reclusos

RETRATO DE UM DIA NO EP



UM DIA NA PRISÃO





Imagens retiradas em 07/04/2026 de https://www.radiandradi.com/visar-zhiti-komunizmi-vrau-lajmetaret-e-europes/ [em cima; desenho de BCummings], de https://pt.scribd.com/document/860211267/MEEMC [ao centro] e de https://www.jn.pt/ [em baixo; entrada EPPJ do Porto].

Domingo dia 16 de novembro 2025.

8h00: Acordo com os guardas abrirem as portas das celas. O dia está cinzento e chove, mas não é geral. Higiene matinal, pequeno almoço, café.

9h00: Alguns de nós têm visitas e outros reclusos jogam dominó, damas, ping-pong e badminton.

Durante da manhã começa a haver conversas sobre futebol. Pudera, a seleção das quinas joga hoje contra a Arménia para o apuramento do mundial de 2026.

12h00: A tensão cresce e ao almoço. Fala-se sobre o 11 a apresentar e a tacita.

12h45: Hora da sesta.

14h00: Hora de reunirmos no refeitório a assistir a nossa seleção na televisão.

Começa jogo e poucos minutos depois marcamos o primeiro golo e, alegria! Pouco depois, a Arménia empata e muitos de nos exclamam:

"A Sério! Não pode Carago!", não pode, não pode. Ficamos um pouco atónitos para seguir... chegamos ao segundo, ao terceiro, ao quarto e ao quinto golo! Está ganho, falta saber por quantos. No intervalo aproveitamos para lanchar, todos nos trazemos algo para comer e acreditem, existe convívio, partilha e dá para todos que queiram lanchar.

Segunda parte e, logo a abrir, marcamos o sexto, o sétimo, o oitavo e o nono golo. Termina com todos nós contentes pelo apuramento da nossa seleção, de todos Portugueses.

17h00: Hora de jantar e ainda se fala sobre jogo e o apuramento para mundial de 2026.

18h15: Voltamos às celas ordeiramente e cientes de mais um dia cumprido e uma semana completa, respeitando as regras, a disciplina e o respeito que este EP nos merece.

Vasco Simões e Chitra Subedi,

28/11/2025

Abra a mente através da leitura e da escrita

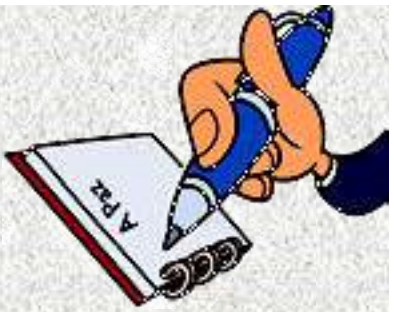
Crónicas, poesias, outros textos e desenhos... por Cidadãos-Reclusos

Concurso literário "A Paz": Poema

A PAZ



Ao lado: Imagem de escrita da palavra "paz" em 35 línguas retirada em 29/09/2025 de https://app.pt/dia-internacional-da-lingua-materna-21-fevereiro-2023/. *Em baixo*: Imagem adaptada retirada na mesma data de https://es.123rf.com/photo_53520259_ilustración-de-la-mano-de-dibujos-animados-que-sostiene-la-pluma-azul-sobre-el-bloc-de-notas-y-lista.html



A paz não é apenas voo.
Não é apenas a imensidão de um céu sem fronteiras,
nem o horizonte infinito de um mar aberto.

A paz também é reclusão,
é o eco dos passos num corredor impessoal,
é o confronto com o espelho que não mente,
é a dor que aprende a não doer.

Entre paredes sombrias ergue-se um silêncio duro
que se confunde com castigo,
mas que, no canto mais secreto,
se torna refúgio,
casa sem janelas onde a alma ganha vida.

A paz não é ausência de grades,
é presença de horizontes.
Não é apenas o grito do pássaro livre,
é também a respiração calma
de quem, preso, descobre dentro de si
um jardim secreto onde ninguém entra.

Liberdade e reclusão:
duas margens de um mesmo rio,
que se encontram no fundo das águas,
onde o tempo dissolve as máscaras
e o ser se revela nu, inteiro, reconciliado.

A paz é contradição viva,
chama que não se apaga no vento,
mas também não arde sem sombra.
É promessa que nasce da queda,
é raiz que fura a terra,
é palavra que insiste
mesmo quando a boca se cala.

E talvez – apenas talvez –
a paz seja isto:
o instante em que o coração compreende
que não há prisão capaz
de aprisionar a esperança.

Carlos Gonçalves

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias, outros textos e desenhos... por Cidadãos-Reclusos

Concurso "Prémio Literário Vergílio Ferreira" 2026

QUEM SOU EU, QUANDO NINGUÉM ME VÊ?





Imagens retiradas em 22/12/2025 de https://www.instagram.com/ (em cima) e de https://pt.dreamstime.com/ (ao lado).

Quando ninguém me vê, finalmente deixo de lado tudo aquilo que visto. Desprendo-me de tudo aquilo que a sociedade insiste em criar e torno-me naquilo que realmente sou. Estou certo de que grande parte do meu tempo interpreto um papel e que, às vezes, tenho dificuldades em distinguir quem sou daquele que querem que eu seja. No entanto, quando a porta se fecha, quando o silêncio cobre as quatro paredes do meu refúgio, sinto que tudo volta a ser normal, que não me preciso de encaixar em nada para ser alguém.

Quem sou eu, quando ninguém me vê?

Sou o que nasce na pausa entre duas respirações. Sou a dúvida que me desassossega, o segredo que escondo, as fragilidades que guardo como se fossem um tesouro ao fundo do arco-íris. Quando ninguém me vê, não preciso de ser forte, empenhado, coerente ou admirável. Posso ser apenas humano: imperfeito, disperso, contraditório. E é nessa honestidade íntima que encontro uma liberdade que raramente me permito viver.

Quando ninguém me vê, reconheço as perdas, consigo uma sinceridade inquestionável, aceito as quedas, medos e sonhos que guardo só para mim. Visualizo o passado, corrijo o presente e tento melhorar o futuro. Sou memória e possibilidade. Sou o que fui e o que ainda não consegui ser.

Na verdade, é nesse cantinho invisível que percebo que não estou realmente sozinho. Trago comigo vozes antigas, pessoas que deixaram suas marcas, gestos que me ensinaram a olhar em frente e a seguir o meu destino. Carrego histórias que me moldaram, mesmo sem que eu percebesse. Quando ninguém me vê, sou a soma silenciosa daqueles que amei, dos que perdi, dos que me magoaram e dos que, sem saber, me salvaram.

Mas, afinal, quem deixo de ser quando alguém me vê?

Há comportamentos que adoto por defesa, por hábito, por lealdade a versões antigas de mim. Há sorrisos que ofereço apenas para não dececionar. Há frases que engulo para evitar conflitos. Há pessoas diante das quais sou sempre forte e outras diante das quais sou apenas eu.

Carlos Gonçalves

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias, outros textos e desenhos... por Cidadãos-Reclusos

Festividades na Argélia, na China e no Nepal

CELEBRAÇÕES RELIGIOSAS NA ARGÉLIA



❶ Iftar, refeição ao cair do Sol em que os muçulmanos quebram o jejum durante o mês do Ramadão [https://algeriasunrise.com/];
❷ pratos servidos no *Âid El Fitr* na Argélia www.istockphoto.

"Ó crentes, está-vos prescrito o jejum, tal como foi prescrito aos vossos antepassados, para que temais a Alá." (Corão 2:183)

No período do Ramadão, os Muçulmanos fazem um jejum completo, abstendo-se de comer, beber, fumar e outros atos similares.

O Ramadão tem duração de 30 dias e é celebrado anualmente, de acordo com o calendário lunar argelino [que tem menos 13 dias do que calendário solar dos cristãos]. Começa com a visão do Crescente Lunar e termina com o Crescente Lunar seguinte.

Esse mês é o mais sagrado do ano no Islão, porque os muçulmanos acreditam que a Revelação começou nesse mês e que o jejum purifica a alma e aproxima os ricos e os pobres, favorecendo a partilha e a esmola, aproximando a nação muçulmana inteira.

Mounir Gahlem (cidadão argelino)

SABERES & AÇÕES

PRINCIPAIS FESTIVIDADES REKIGIOSAS ARGELINAS

As principais festividades religiosas argelinas estão ligadas ao Islamismo. O dia de Natal cristão é um dia normal de trabalho, sendo apenas celebrado por uma minoria cristã, em privado.

Os argelinos têm festas com algumas semelhanças com o espírito natalino:

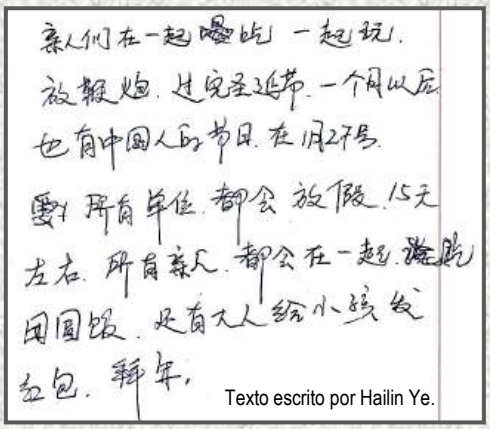
* o *Âid El Fitr*, "Fim do Ramadão" [quatro dias de feriado religioso, no mínimo, ou mais dependendo do governo]; período de gratidão, de oração e de comemorações em família; esta reúne-se e os seus elementos trocam prendas e fazem refeições em conjunto;
* *Âid El Adha*, "Festa do Sacrifício" [é] a segunda maior festividade argelina [quatro dias de feriado religioso, no mínimo]; celebra-se a vontade do profeta Abraão de sacrificar o seu filho em obediência a Deus (Alá) e envolve orações, partilha de carne com a família, amigos e necessitados, fortalecendo laços comunitários e de solidariedade;
* *Awal Moharam*, "Ano Novo Islâmico", feriado religioso que celebra a Hégira [migração de Maomé de Meca para Medina]; fazem-se reflexões, eventos comunitários, palestras sobre a Hégira e ensinamentos de Maomé, orações, refeições em família, troca de saudações, desejam-se bênçãos e paz, praticasse caridade;
* *Yennayer*, Ano Novo Berbere ou Amazigh [feriado nacional]; celebração cultural e agrária Amazigh; as famílias fazem refeições com pratos tradicionais próprios para a ocasião, ouvem música, dançam e fazem rituais que simbolizam a renovação e a prosperidade.

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias, outros textos e desenhos... por Cidadãos-Reclusos

Festividades na Argélia, na China e no Nepal

FESTIVIDADES DO NATAL E DO ANO NOVO NA CHINA


亲人们在一起喝吃一起玩.
放鞭炮. 过完圣诞节. 一个月以后
也有中国人的节日. 在1月27号.
要! 所有单位. 都会放假. 15天
左右. 所有亲人. 都会在一起. 吃
团圆饭. 还有大人给小孩发
红包. 拜年.

Texto escrito por Hailin Ye.

[Os chineses aderiram à componente comercial da época natalícia ocidental].

Celebram o Natal no dia 25 de dezembro [não é feriado].

Os familiares reúnem-se para comer e brincar. [No dia 1 de janeiro [Ano Novo Ocidental] lançam-se fogos de artifício.

Cerca de um mês após o Natal, em 27 de janeiro, festeja-se o Ano Novo Chinês. Todos os trabalhadores têm cerca de 15 dias de férias. Os familiares reúnem-se para jantar e, como é tradição, os adultos dão às crianças cinco envelopes vermelhos [símbolo da sorte e prosperidade na China] com dinheiro em papel e trocam com elas e familiares votos de feliz ano novo.

Hailin Ye (cidadão chinês)
tradução do Google Tradutor)



Imagens retiradas em 11/11/2025 sobre a celebração do Natal em Xangai [China], de https://www.youtube.com/watch?v=VDkQ-Cezvzs.

SABERES & AÇÕES

PRINCIPAIS FESTIVIDADES REKIGIOSAS ARGELINAS

As principais festividades religiosas argelinas estão ligadas ao Islamismo. O dia de Natal cristão é um dia normal de trabalho, sendo apenas celebrado por uma minoria cristã, em privado.

Os argelinos têm festas com algumas semelhanças com o espírito natalino:

* o *Âid El Fitr*, "Fim do Ramadão" [quatro dias de feriado religioso, no mínimo, ou mais dependendo do governo]; período de gratidão, de oração e de comemorações em família; esta reúne-se e os seus elementos trocam prendas e fazem refeições em conjunto;
* *Âid El Adha*, "Festa do Sacrifício" [segunda maior festividade argelina [quatro dias de feriado religioso, no mínimo]; celebra-se a vontade do profeta Abraão de sacrificar o seu filho em obediência a Deus [Alá] e envolve orações, partilha de carne com a família, amigos e necessitados, fortalecendo laços comunitários e de solidariedade;
* *Awal Moharam*, "Ano Novo Islâmico", feriado religioso que celebra a Hégira [migração de Maomé de Meca para Medina]; fazem-se reflexões, eventos comunitários, palestras sobre a Hégira e ensinamentos de Maomé, orações, refeições em família, troca de saudações, desejam-se bênçãos e paz, práticaçse caridade;
* *Yennayer*, Ano Novo Berbere ou Amazigh [feriado nacional]; celebração cultural e agrária Amazigh; as famílias fazem refeições com pratos tradicionais próprios para a ocasião, ouvem música, dançam e fazem rituais que simbolizam a renovação e a prosperidade.

Abra a mente através da leitura e da escrita

Crónicas, poesias, outros textos e desenhos... por Cidadãos-Reclusos

Festividades na Argélia, na China e no Nepal

O HINDUÍSMO E FESTIVIDADES NO NEPAL



O Hinduísmo é também conhecido como *Sanatana Dharma* [Ordem Eterna"], é considerada uma das religiões mais antigas, com mais de 4 mil anos e tem raízes no subcontinente indiano. É um mosaico de crenças, abrangendo o monoteísmo, politeísmo, panteísmo e até perspetivas ateístas.

Nesta religião a vida é vista como um ciclo de renascimentos [*Samsara*], os quais são influenciados pelas ações [*karma*]. Os hindus consideram que há quatro propósitos na vida: *Dharma* [dever], *Artha* [prosperidade], *Kama* [prazer] e *Moksha* [libertação], sendo este o último propósito da vida, ou seja, a libertação do ciclo de renascimentos.

Há essencialmente dois tipos de textos no Hinduísmo: *Sruti* [sabedoria revelada] e *Smriti* [tradições lembradas]. Os *Vedas* [*Rigveda*, *Yajurveda*, *Samaveda* e *Atharvaveda*], textos sagrados mais antigos e fundamentais do Hinduísmo, explicam rituais, filosofias e cânticos. Muito depois dos *Vedas* foram escritos livros, como: ***i.*** *Ramayana*, poema épico sobre o príncipe Rama, ensina o *Dharma* e o ideal de vida justa; ***ii.*** *Puranas*, vasta coleção de textos/histórias míticas sobre o tempo dos deuses; ***iii.*** *Upanishads* exploram diversas questões metafísicas religiosas; ***iv.*** *Mahabharat*, compilação épica *Smitri* sobre a guerra entre dois clãs, da qual se destaca o *Bhagavad Gita*, que combina a *Bhakti* [devoção], *Karma Yoga* [ação] e *Janana Yoga* [sabedoria e autoconhecimento].

Ao contrário de outras religiões, o Hinduísmo tem um vasto panteão de deuses e divindades. Os três principais são ❶ *Brahma* [o criador], ❷ *Vishnu* [o que preserva] e ❸ *Shiva* [o destruidor e transformador]. Também são importantes as deusas divinas *Devi* [deusas femininas supremas, Mães Divinas], ❹ *Durga* [deusa guerreira suprema], ❺ *Lakshmi* [deusa da riqueza, prosperidade, beleza, sorte e fortuna] e ❻ *Saraswati* [deusa da sabedoria, conhecimento, artes, música, fala e aprendizagem].

A prática hindu é muito variável, inclui ***i.*** vários festivais como o ❼ *Diwali* [Festival das Luzes e Alegria], ❽ e ❾ *Dashain/Dashera* [Festival da vitória contra o demónio e a lembrança da Deusa Durga] e *Holi* [Festival das Cores e Harmonia, que marca a chegada da primavera, simbolizando a vitória do bem sobre o mal, o renascimento e o fim do inverno]; ***ii.*** a meditação e o Yoga, que tem raízes no Hinduísmo e ganharam popularidade mundial, mas continuam a ser centrais na espiritualidade hindu.

Concluindo, o Hinduísmo é uma tradição dinâmica que combina espiritualidade, filosofia, culturas e tradições únicas de certas regiões, e pluralismo, que se pode traduzir na expressão "caminhos são muitos, mas verdade é só uma". A riqueza desta religião em culturas, tradições e práticas, assim como a sua flexibilidade oferecem diversos caminhos para compreender a fé no divino, mas também para viver em harmonia e para procurar a verdade, num contexto de politeísmo e de um sistema de castas muito rígido.

Chitra Subedi (cidadão nepalês)







Imagens retiradas em 29/10/2025 de https://darkside.blog.br/ [❶, ❷, ❸, ❹, ❺ e ❻], de https://encrypted-tbn0.gstatic.com/ [❼], de https://usercontent.one/wp/www.southasiatime.com/ [❽] e de https://www.asiaodysseytravel.com/ [❾].

Abra a mente através da leitura e da escrita

Sugestões de leitura

O livro mais lido no EP em 2025

O VENDEDOR DE SONHOS, DE





Imagens retiradas em 19/01/2026 de https://pt.wikipedia.org/wiki/Augusto_Cury [em cima] e de https://www.fnac.pt/O-Vendedor-de-Sonhos-Augusto-Cury/a1241731 [à esquerda].





https://www.imdb.com/pt/title/tt54

FILME [Brasil]



TEATRO [em Aracajú, Sergipe, Brasil]

https://infonet.com.br/

A Equipa da ELR decidiu dedicar esta página ao livro O Vendedor de Sonhos, de Augusto Cury, por ser o livro mais lido no EP em 2025. Abaixo pode ler um resumo desta obra e dados sobre o seu ator.

O Vendedor de Sonhos foi adaptado com

SINOPSE

Um homem desconhecido tenta salvar da morte um suicida. De seguida, espalha a mensagem que a sociedade moderna se tornou num manicómio global. O seu discurso fresco e irreverente conquista as pessoas, habituadas a frases feitas e ao "politicamente correto", ao mesmo tempo que as assusta. O que pensar de um estranho com ar de pedinte que fala da importância de vender sonhos ao ser humano? Uma ideia maravilhosa, mas invulgar… Numa época em que nos habituamos ao ritmo e às exigências desmesuradas de um relógio que não para, libertarmo-nos das grilhetas da rotina e recuperarmos a consciência do que é, de facto, importante nesta vida pode ser assustador. Mas é fundamental!

Ao longo deste romance poderá seguir os passos de um Vendedor de Sonhos, uma personagem fascinante que nos deixa na dúvida se se trata de um sábio ou do mais louco dos seres?! Uma história que o fará chorar, rir, e, certamente, mudar a sua vida.

SOBRE O AUTOR

O doutor Augusto Cury é psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor. Desenvolveu o conceito de inteligência multifocal, uma perspetiva inovadora do funcionamento da mente e da construção do pensamento. É investigador na área de qualidade de vida e de desenvolvimento da inteligência, abordando a natureza, a construção e a dinâmica da emoção e dos pensamentos. Os seus livros ocupam os lugares cimeiros nas listas de livros mais vendidos em todos os países onde são publicados. É considerado o autor mais lido do Brasil dos últimos anos e um verdadeiro fenómeno editorial, com mais de 30 milhões de exemplares vendidos em todo o mundo.

Dirige o Instituto Academia de Inteligência, que dá formação a executivos, educadores, médicos, psicólogos, advogados, universitários e a qualquer pessoa interessada em expandir os horizontes da sua mente, em educar a sua emoção e em melhorar a sua qualidade de vida.

O Dr. Cury é patrono da Universidade da Criança em Portugal e doutor Honoris Causa da universidade Unifil, assim como membro de honra da academia de génios do Instituto da Inteligência, no Porto. […]

Texto retirado em 19/01/2026 de

Cá dentro, lá fora...

COMEMORAÇÃO DO 13.º ANIVERSÁRIO DA DGRSP











No dia 01/10/2025 a DGRSP [Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais comemorou o seu 13.º aniversário da fusão da ex-Direção-Geral dos Serviços Prisionais com a ex-Direção-Geral de Reinserção Social.

Este evento foi organizado pelos Estabelecimentos Prisionais de Paços de Ferreira e de Vale do Sousa e realizou-se na zona industrial de Paços de Ferreira.

Mais de 300 profissionais de todos os setores de atividade da DGRSP estiveram presentes neste evento. Entre eles, contam-se os seguintes representantes deste EPPJ do Porto: Dr. Paulo Moimenta de Carvalho (Diretor), Dr.ª Paula Feixa (Adjunta), Dr. Luís Carvalho (Jurista), Dr.ª Emília Marques (Técnica Superior de Reeducação) e Chefe Luciano Santos (Corpo da Guarda Prisional).

No dia seguinte (02/out.) os presentes participaram no seminário "Reflexões para a Sustentabilidade da Execução de Penas e Medidas Judiciais" presidido pelo Dr. Gonçalo da Cunha Pires (Secretário de Estado Adjunto e da Justiça).

Durante a manhã apresentaram-se e divulgaram-se projetos e boas práticas em implementação nos contextos prisional, comunitário e de justiça juvenil.

À tarde, magistrados judiciais e do ministério público apresentaram reflexões sobre a execução das penas e medidas judiciais e a legislação subjacente.

O Dr. Orlando Carvalho (Diretor-Geral da DGRSP) expressou aos mais de 6 450 profissionais dos estabelecimentos prisionais, equipas de reinserção social, centros educativos e serviços centrais "o seu reconhecimento pelo esforço e dedicação que, com abnegação e espírito de missão, contribuem diariamente para a execução da nobre missão que está confiada à DGRSP".

Texto adaptado por Emília Marques, a partir do disponível no *site* https://dgrsp.justica.gov.pt/,

Cá dentro, lá fora...

II Congresso Internacional da APENP
Associação Portuguesa de Educação nas Prisões
EDUCAR PARA A LIBERDADE



O que se faz cá dentro no EP foi divulgado lá fora no II Congresso Internacional da Associação Portuguesa de Educação nas Prisões, subordinado ao tema Educar para a Liberdade, que decorreu entre 8 e 10/04/2026 na Antiga Fábrica Conserveira Vasco da Gama (Matosinhos).

O "congresso reuniu especialistas de diversas áreas, com o objetivo de reforçar o papel da educação junto da comunidade prisional e contribuir para o desenvolvimento profissional dos intervenientes. A programação integrou painéis temáticos dedicados à educação de adultos, saúde, justiça, desporto, artes e reinserção social, através da apresentação de projetos, trabalhos de investigação, artigos científicos e relatos de experiências.

O congresso reforçou a importância da educação como ferramenta essencial para a reinserção e desenvolvimento pessoal em meio prisional." [texto retirado em 13/05/2026 de https://www.cm-matosinhos.pt/].

O Dr. Paulo Carvalho, Diretor deste EP, foi moderador do debate sobre Educação nas Prisões: Portugal e o contexto internacional, focado nas experiências de Portugal e Europa, do Canadá, de Cabo Verde, do México e do Brasil.

Além do Sr. Diretor do EP, estiveram presente no congresso os seguintes profissionais...

* do EP: Dr.ª Emília Marques (Técnica Superior de Reeducação)
* do Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade: Dr. Emídio Isaías (Diretor); Dr.ª Sónia Cruzeiro (Subdiretora); Dr.ª Anabela Mota (Coordenadora do Projeto Educativo e Professora); Dr.ª Cristina Albuquerque (Adjunta da Direção e Professora), restantes professoras Dr.ª Joana Nogueira, Dr.ª Adelina Ferreira.
* do CPJ: Dr.ª Cármen Ruivo (Chefe da Divisão de Qualificação) e Dr. Carlos Salgado (Chefe de Divisão









Passatempos

1. SUDOKU

				1										9					
		5	4		2	6					1	4		2	9				
	8		5		6		2				7		6		5		2		
	1	9				8	5				1	4				2	3		
2								4			6								9
	3	4				7	1				9	8				1	5		
	7		6		3		4				8		5		1		7		
		1	8		5	9		3	5		1	2		6	8		9	3		
				7			6		9		3		5			3				
							3	1				6	2						
							2	7				5	3						
				2			5		3		4		9			3				
		2	5		6	4		9	2		5	3		1	8		5	4		
	4		8		9		1						6		9		2		3	
	9	3				1	4						2	7				5	6	
5								3				5								3
	1	6				9	7						8	3				2	7	
	2		6		7		9						5		6		9		2	
		8	4		1	6								9	3		4	6		
				8												5				

2. NUMEROS CRUZADOS

Preencha o tabuleiro com os números ao lado, encaixando-os em cada linha e coluna. Todos os números devem ser usados e encaixados de forma correta.

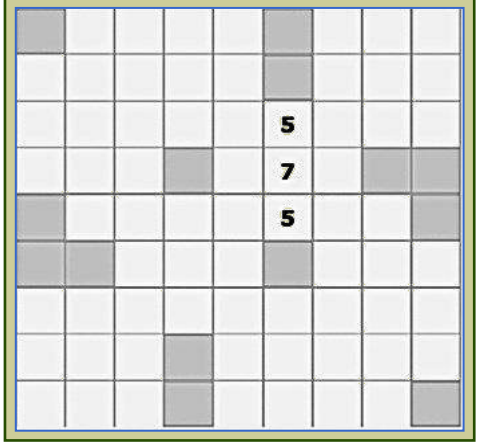
3 dígitos: 108, 128, 234, 256, 276, 304, 333, 405, 521, 535, 551, ~~575~~, 588, 606, 630, 805, 971, 980

4 dígitos: 4672, 7311

5 dígitos: 67231, 73525, 83427, 83432

7 dígitos: 5634528

9 dígitos: 054845986, 174948164, 263412345, 299125327, 344161335



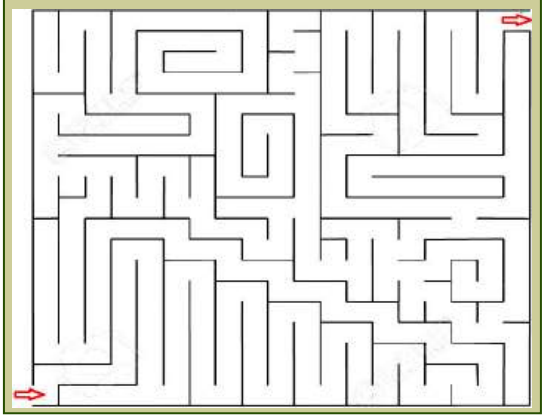
3. SOPA DE LETRAS

Procure as palavras abaixo que podem estar na horizontal, vertical ou diagonal. Preste atenção, pois podem ser lidas ***i.*** da esquerda para a direita, ***ii.*** da direita para a esquerda, de cima para baixo ou ***iii.*** de baixo para cima.

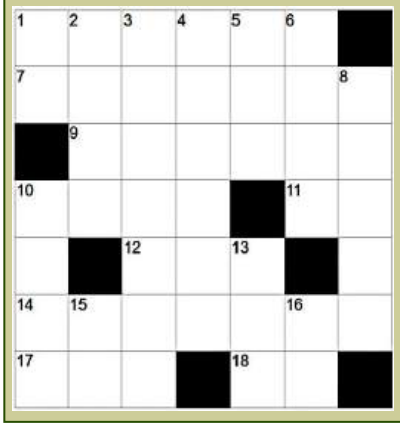
Alma	Fantástico	Incríveis
Bravos	Garra	Memorável
Brilhantes	Gigantes	Orgulho
Emoção	Heróis	Parabéns
Enormes	Histórico	Respeito
Fabulosos	Honra	Visibilidade

E	Ç	O	O	E	N	O	R	M	E	S	R	S
D	I	C	H	J	P	A	R	A	B	E	N	S
A	V	I	L	E	V	A	R	O	M	E	M	E
D	Z	R	U	R	X	N	V	A	B	J	H	T
I	F	O	G	S	O	A	Ç	O	M	E	E	N
L	A	T	R	H	R	B	J	J	R	L	H	A
I	B	S	O	V	A	R	B	O	E	J	A	G
B	U	I	R	J	I	Ç	I	G	R	Z	V	I
I	L	H	R	R	E	S	P	E	I	T	O	G
S	O	E	O	C	I	T	S	A	T	N	A	F
I	S	I	E	V	I	R	C	N	I	I	X	Z
V	O	H	R	B	J	G	A	R	R	A	B	Ç
Z	S	B	R	I	L	H	A	N	T	E	S	S

4. LABIRINTO



5. PALAVRAS CRUZADAS



Horizontal

1 (...) Wynne, autor das primeiras Palavras Cruzadas modernas, publicadas no jornal New York World no dia 21 de dezembro de 1913.
7 Causador.
9 Brejeiro.
10 Época precisa em que um facto acontece.
11 Elas.
12 Argola.
14 Que anda afastado dos lugares que frequentava.
17 Espécie de albufeira.
18 Empresa Pública.

Vertical

1 Prata (s. q.).
2 Manobra os remos.
3 Cuidara.
4 Capital do Zimbabwe.
5 Graúdo.
6 Caminho.
8 Página do livro em que está só o título e o nome do autor.
10 Legar.
13 Cântico.
15 Gargalha.
16 Internet Protocol.

Passatempos

6. JOGO DAS DIFERENÇAS

6.1. Encontra as 7 diferenças

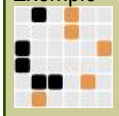


6.2. Encontra as 10 diferenças

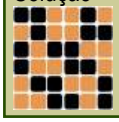


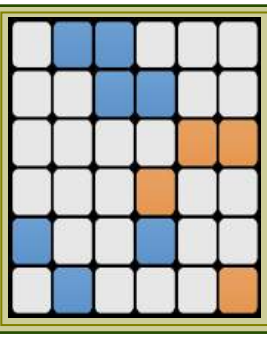
7. ZUZU

Exemplo



Solução

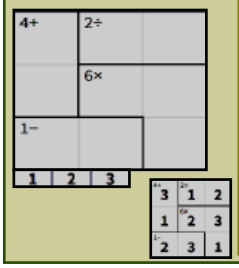




Preencha cada linha e cada coluna com um número igual de peças pretas e laranjas e não tem mais do que duas peças adjacentes da mesma cor.

8. CALCULODOKU

Exemplo



No quadro há várias formas, cada uma com um número que corresponde ao total obtido da operação matemática (-, +, ×, ÷) que vai fazer usando os números em baixo do quadro. Preencha cada linha e cada coluna sem repetir o mesmo número para os cálculos.



SOLUÇÕES

QUEBRA-CABEÇAS [SUDOKU]

4	6	2	7	1	8	5	3	9
1	9	5	4	3	2	6	8	7
3	8	7	5	9	6	4	2	1
7	1	9	3	6	4	8	5	2
2	5	6	1	8	7	3	9	4
8	3	4	2	5	9	7	1	6
9	7	8	6	2	3	1	4	5
6	2	1	8	4	5	9	7	3
5	4	3	9	7	1	2	6	8

8	6	2	3	9	7	5	4	1
5	3	1	4	8	2	9	6	7
4	7	9	6	1	5	8	2	3
7	1	4	9	5	8	2	3	6
6	2	5	1	4	3	7	8	9
3	9	8	7	2	6	1	5	4
9	8	3	5	6	1	4	7	2
2	4	6	8	7	9	3	1	5
1	5	7	2	3	4	6	9	8

			8	3	1	4	5	7	6	2	9
			5	9	4	6	3	2	7	1	8
			6	2	7	1	9	8	5	3	4

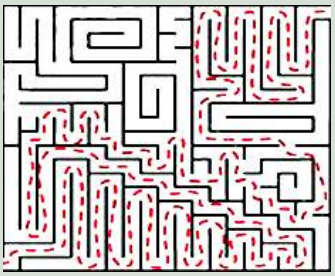
1	8	9	3	2	4	7	5	6
7	3	2	5	1	6	4	8	9
6	4	5	8	7	9	3	1	2
2	9	3	7	6	5	1	4	8
5	7	4	1	9	8	2	6	3
8	1	6	2	4	3	9	7	5
3	2	1	6	5	7	8	9	4
9	5	8	4	3	1	6	2	7
4	6	7	9	8	2	5	3	1

9	2	7	1	4	3	5	6	8
5	4	6	7	2	8	9	1	3
1	8	3	5	9	6	2	7	4
7	5	4	6	8	9	3	2	1
2	1	9	3	7	4	6	8	5
6	3	8	2	5	1	7	4	9

2. NÚMEROS CRUZADOS

	7	3	1	1		2	5	6
8	3	4	2	7		9	8	0
0	5	4	8	4	5	9	8	6
5	2	1		9	7	1		
	5	6	3	4	5	2	8	
		1	0	8		5	3	5
2	6	3	4	1	2	3	4	5
3	3	3		6	7	2	3	1
4	0	5		4	6	7	2	

4. LABIRINTO



6.1. ENCONTRA AS 7 DIFERENÇAS



3. SOPA DE LETRAS

E	Ç	O	O	E	N	O	R	M	E	S	R	S						
D	I	C	H	J	P	A	R	A	B	E	N	S						
A	V	I	L	E	V	A	R	O	M	E	M	E						
D	Z	R	U	R	X	N	V	A	B	J	H	T						
I	F	O	G	S	O	A	Ç	O	M	E	E	N						
L	A	T	R	H	R	B	J	J	R	L	H	A						
I	B	S	O	V	A	R	B	O	E	J	A	G						
B	U	I	R	J	I	Ç	I	G	R	Z	V	I						
I	L	H	R	E	S	P	E	I	T	O	G							
S	O	E	O	C	I	T	S	A	T	N	A	F						
I	S	I	E	V	I	R	C	N	I	I	X	Z						
V	O	H	R	B	J	G	A	R	R	A	B	Ç						
Z	S	B	R	I	L	H	A	N	T	E	S	S						

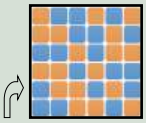
5. PALAVRAS CRUZADAS



6.1. ENCONTRA AS 10 DIFERENÇAS



7. ZUZU



8. CALCULODOKU



Passatempos retirados em 21/11/2025 de **1.** https://www.samurai-sudoku.com/pt/; **2.** https://www.coquetel.com.br/jogos/numerox; **3.** https://app.amuselabs.com/; **4.** https://pt.123rf.com/; **5.** https://depositphotos.com/pt/; **6.1.** https://noticiasconcursos.com.br/; **6.2.** https://depositphotos.com/pt/vector/; **7.** https://api.razzlepuzzles.com/; **8.** https://api.razzlepuzzles.com/

Na reta final…

Jornal de Parede e lançamento desta 7.ª edição

Esta 7.ª Edição do Notícias com Imaginação foi disponibilizada na Sala de Visitas / Parlatório do EP no formato de Jornal de Parede e divulgada aos Estabelecimentos Prisionais portugueses, ao Agrupamento de Escolas Eugénio de Andrade, às entidades responsáveis pelo processo RVCC, dinamizaram ações de formação e desenvolveram atividades de voluntariado e religiosas neste EP.

A cerimónia de lançamento foi acompanhada de um breve lanche-convívio, em que estiveram presentes, além dos participantes e colaboradores desta edição, o Dr. Paulo Carvalho (Diretor do EP), a Dr.ª Paula Feixa (Adjunta) e outros profissionais que trabalham neste Estabelecimento Prisional.

Participantes e colaboradores sentiram-se gratificados pelos *feedbacks* recebidos, especialmente os proferidos pelo Sr. Diretor, cuja mensagem se reproduz a seguir.

MENSAGEM DO SR. DIRETOR

Congratulo-me e reconheço os esforços que todos os participantes e colaboradores
fizeram para produzir mais uma edição do jornal deste EP: a **7.ª Edição do Notícias com Imaginação**.

Verifico que nesta edição está refletido *não só* o trabalho desenvolvido pela Dr.ª Emília Marques
enquanto dinamizadora das atividades "Expressão Livre com Responsabilidade" e "Oficina de (Inter)ações",
mas também o empenho e os esforços de todos para produzirem materiais de grande qualidade,
que, como tal, são apreciadas e valoradas
particularmente por todos os que os conhecem inclusivamente fora de muros.

Nestas páginas conseguiram espelhar o que pensam e sentem sobre vários temas,
a riqueza do que se faz por cá, o que vos aproxima da vida em liberdade e
o reconhecimento dos profissionais que vos acompanham no decurso da reclusão.

Este vosso trabalho revela que *se cá dentro* cada um de vós é capaz de se empenhar
em fazer coisas válidas e gratificantes e/ou
de se unirem em grupo para trabalhar para levar a cabo um projeto comum,
também lá fora cada um pode empenhar-se em levar a cabo
projetos positivos de vida que comecem a delinear cá dentro.

Finalmente, tanto aos participantes e colaboradores desta 7.ª Edição do Notícias com Imaginação,
como a outros que se encontram presentes nesta cerimónia
e que há pouco tempo iniciaram o projeto da próxima edição do jornal, a 8.ª,
desafio-os a manterem um nível de qualidade semelhante a esta e anteriores edições.

Tenham coragem para darem a si próprios a oportunidade de começarem a construir
a vossa reinserção social a partir de cá dentro e aperfeiçoá-la lá fora!

Esse é também o compromisso de todos os que aqui desenvolvem a sua atividade profissional.

O Diretor,

Paulo Moimenta de Carvalho



ÁRVORE DA VIDA