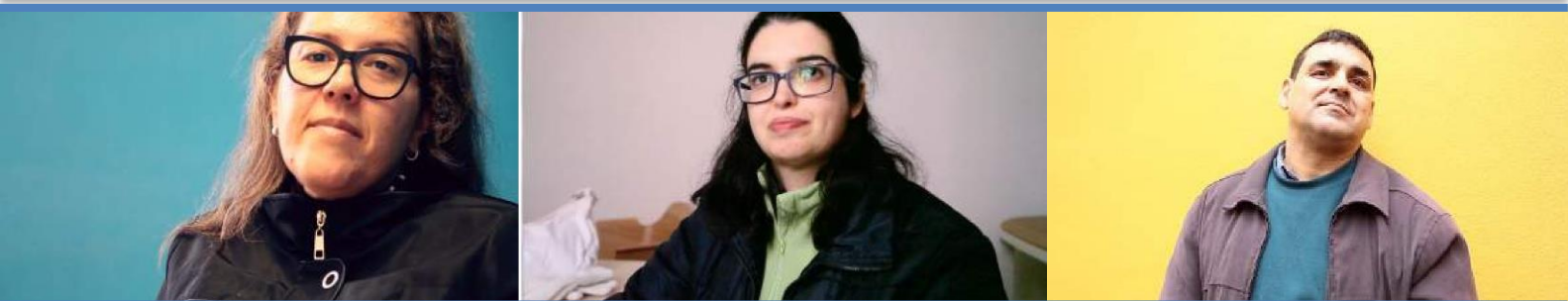


novamente



Balanço 2017



novamente
Associação de Apoio aos Traumatizados
Crânio-Encefálicos e Suas Famílias



INDICE

A - SER REFERÊNCIA

- I) Rede e Representatividade
 - a. Rede/Grupos de Trabalho/ Conferências;
 - b. Internacional
 - c. Novas Parcerias / Protocolos
 - d. Novos Projectos e outras Parcerias
 - e. Media

- II) Serviços de Apoio Direto
 - a. Grupos de PARES de Cascais
 - b. Grupos de PARES de Lisboa
 - c. Grupos de PARES de Porto
 - d. Grupos de PARES de Braga
 - e. Avaliação Grupo de PARES
 - f. Apoio a novos projectos de vida
 - g. Grupo de PARES para cuidadores de pessoas que sofreram dano cerebral
 - h. Workshop para cuidadores- Centro de Medicina e de Reabilitação do Sul
 - i. Apoio em continuidade

- III) Eventos dos Serviços de Apoio Direto
 - a. 7º Aniversário da NOVAMENTE
 - b. Encontro Nacional de TCE

- IV) Outros projetos e Parcerias
 - a. Projecto IEPF - Reintegração Profissional de TCE
 - b. ONG.PD, Núcleos e Procoop

B- SUSTENTABILIDADE

- a. Eventos Fundraising
- b. Campanhas Fundraising
- c. Candidaturas a apoio Financeiro
- d. Empresas que forneceram apoio a Eventos

C - OUTROS DADOS

- a. Recursos Humanos da Novamente
- b. Voluntariado
- c. Coordenadores dos Grupos de Pares
- d. Coordenadores dos Cursos de Formação a Cuidadores
- e. Locais onde decorrem os Grupos de Pares e Workshops

A – SER REFERÊNCIA

I) Rede e Representatividade

a) REDE/Grupos de Trabalho/Conferências

- Reunião de **Coordenadores dos Grupos de trabalho da Comissão para a Pessoa com Deficiência (CPD)**;
- Reunião do **Grupo de trabalho “Doença Crónica”** na Plataforma Saúde em Diálogo;
- Seminário de Encerramento dos **Prémios EEA Grants Gulbenkian**;
- Workshop do lote 3 do **Diagnóstico Social de Cascais**;
- Cerimónia de Reconhecimento do trabalho voluntário pela **Câmara Municipal de Cascais**;
- **“Ver Deus na Doença” – Palestra da Associação Novamente** com o Núcleo de Estudantes Católicos de Psicologia de Lisboa;
- **Entrega de pareceres aos grupos parlamentares** sobre: **Vida Independente; Regulamento ONGPG**. Pareceres da novamente e parecer da ODDH assinado pela novamente;
- Entrega da **“Carta do Cuidador da pessoa com traumatismo CE”** a cada **Grupo Parlamentar**;
- Participação na **discussão da Estratégia Nacional para a Deficiência**, num encontro promovido pelo gabinete de estudos do CDS-PP;
- Parceria para aprendizagem com o **modelo espanhol de “reconhecimento de dano cerebral como deficiência”**;
- **Grupo de trabalho de cuidadores informais** – Plataforma Saúde em Diálogo;
- Integração na **Plataforma de Saúde Mental e Neurológica**;
- Presença no lançamento do futuro **Campus de Medicina da Universidade Católica Portuguesa e Hospital da Luz Saúde**.
- Participação **no II Encontro do Observatório da Deficiência e Direitos Humanos – ODDH**

A – SER REFERÊNCIA

I) Rede e Representatividade

b) Internacional

- **The European Pillar of Social Rights**: going forward together – presença e participação direta com ministros do trabalho, alertando para a especificidade do problema da empregabilidade na deficiência, atual e futura;
- **Parlamento Europeu e Fórum Europeu** para a Deficiência reunidos para a discussão das prioridades do movimento para a deficiência, com a definição de uma política de acessibilidade para a Europa;
- **EDF (European Disability Forum)** Board Meeting – ligação da EDF a Espanha, Movimento Once, contacto com a Rainha, outras formas de apoio (Portugal – plano para 2019), renovação de mandato da novamente na Direção European; ligação entre os Objetivos sustentáveis Internacionais e a deficiência (SDG Watch)
- **BIF (Brain Injured and Families Federation)** – Assembleia Geral em Cascais – plano de trabalho bi-anual.
- **ERASMUS** – projecto internacional de desenvolvimento de **APP de apoio ao cuidador** – participantes e coordenadores
- **CCMI EESC** – delegada do comite socio economico europeu , com participação especial nos grupos de trabalho da **saude digital, regras e future e no cosmetica acessivel**



Veja intervenção no parlamento europeu em youtube associacaonovamente
Ou no nosso site novamente.pt



A – SER REFERÊNCIA

I) Rede e Representatividade

c) Novas Parcerias/Protocolos

• Hospitais e Centros Hospitalares:

1) **Centro Hospitalar Lisboa Norte** (em negociação) – Distribuição de guias e folhetos da Novamente;

2) **Centro Hospitalar de São João do Porto**

- Protocolo assinado e divulgado (Junho 2017)

- Reunião com equipa

- Distribuição de guias e folhetos da Novamente

3) **Centro Hospitalar do Algarve** (em negociação)

4) **Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra** (novamente apresenta-se à equipa)

5) **Hospital Garcia de Orta** – Reunião com equipa para definição de plano de acção

• **CCMI/EESC (European Economic Social Committee)** – Delega no Grupo III; Integração no grupo de trabalho; parecer na área da saúde.

• **CASO** - Católica SOLidária – rpotocolo com o Núcleo de voluntariado da Universidade Católica no Porto

• Membros da **Rede Social do CLAS** de Vila Nova de Gaia

• **Cinema da Villa** – Cascais – protocol de beneficio aos associados



Comité Económico e Social Europeu



A – SER REFERÊNCIA

d) Novos Projetos e outras Parcerias

- **Santa Casa da Misericórdia de Braga** – elaborado e assinado o contrato de comodato, contrato de utilização do espaço e do estacionamento;
- **IES** – elaborado e assinado o contrato comodato local Cascais;
- **CREN All For You** – Centro de Reabilitação e Estimulação Neurológica;
- **Cidade dos Cuidados** – assinado o contrato de parceria
- **Cintramédica** – Grupo de Saúde Privado – contrato de parceria;
- **Grupos de voluntariado:**
 - Alunos de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa
 - Alunos da Licenciatura, Universidade Nova de Lisboa
 - Alunos da Licenciatura, Universidade Católica Portuguesa do Porto
- **Ordem dos Farmacêuticos** – protocolo para voluntariado
- **Dr. Eduardo Frota** – Advogado e Consultor da novamente
- **Asdrúbal Calisto E Associados** - Sociedade de Advogados
- **Associação Probono Portugal** – Apoio Jurídico (em conclusão)
- **“Eu pago”** – referências de pagamento multibanco



A – SER REFERÊNCIA

I) Rede e Representatividade

e) Media

- **Rádio Comercial** – **Plataforma EU AJUDO** (online);
- Programa **GRANDE TARDE** – SIC (entrevista na TV);
- **2 Episódios da novela Rainha das Flores** – SIC (estivemos em 3 cenas em que os protagonistas vieram à Associação -1 milhão de espectadores);
- **Programa Faz Sentido** – SIC Mulher (entrevista na TV);
- **UMA CAUSA, UM MINUTO** – **Observador.pt** (vídeo online);
- **Correio da Manhã** – **“Coma deixa marcas no comportamento”** (entrevista em jornal impresso);
- Sandra Barata Belo e Ricardo Carriço gravam curta metragem para a Novamente – **Campanha da Consignação do IRS** (artigo online);
- Novamente aparece na **revista da Santa Casa da Misericórdia de Braga**;
- **Porto Canal** - entrevista Programa **Olá Maria** ;
- Novamente na Newsletter do Centro Hospitalar de Lisboa Central;
- Participação no programa da **TVI “A Tarde é Sua”** com o testemunho do TCE Marco Ribeiro;
- Participação no programa da **Record Tv “Fala Portugal”**, com o testemunho da TCE Raquel Patrício;



A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

a) Grupo de PARES Cascais

Atividades realizadas:

- Visita à **empresa de Lavandaria de Cascais MR**. SER com o objetivo de promover oportunidades de emprego ou ocupação para os TCE;
- Atividade: **andar de bicicleta**;
- **Desporto Adaptado**;
- Apresentação do projeto “Trovoada”;
- Apresentação do projeto “**Vidas UBUNTU: Histórias para Contar**”;
- Visita de uma **arte-terapeuta**: desenvolvimento de trabalhos manuais;
- Apresentação individual sobre “**Mindfulness**”;
- Discussão sobre o **tema “Felicidade” – objetivos pessoais a concretizar**;
- Apresentação de trabalho sobre o Palácio de Oeiras;
- Brainstorming sobre **artigos ortopédicos**;
- Discussão sobre temas da atualidade;
- Produção e pintura de **um auto-retrato** em barro;
- Comemoração do aniversário da novamente e despedida da coordenadora Diana Coelho;
- Formação sobre **computação, redes sociais e blogues**;
- Ida à praia;
- Leitura e interpretação do livro “**o grito da gaivota**” de Emmanuelle Laborit;
- Exercício de orientação espacial no Parque Marechal Carmona, em Cascais;
- Programa sobre Reinserção Social;
- Reflexão sobre a atividade “**eu sou porque tu és**”;
- Sessão sobre “**diversidade da sexualidade e dos afetos**”;
- Sessão temática “**felicidade**” – 2ª parte;
- Sessão temática **sobre “omedo**”;
- Visita guiada à Casa das Histórias da Paula Rego, em Cascais;
- Visita guiada ao blog de duas participantes do Grupo.

A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

b) Grupo de PARES Lisboa

Atividades realizadas:

- Realização de trabalhos manuais com Lãs;
- Discussão do tema: **acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida**;
- Elaboração de um **auto-retrato em barro**;
- Formação sobre fatores neurológicos que contribuem para a recuperação do TCE;
- Sessão com a **terapeuta da fala Nicole**: abordagem às dificuldades do discurso;
- Sessão temática sobre “o medo”;
- Visualização de um vídeo sobre as **emoções e debate sobre o tema**;
- Apresentação de trabalhos individuais;
- Dinâmica de grupo: **atribuição de músicas de acordo com as emoções**;
- Criação de um **grupo no Facebook**;
- Debate sobre diversos temas;
- Discussão sobre férias de verão;
- Exploração/discussão de escolhas musicais;
- Pintura com berlindes;
- Pintura de postais;
- Visita de uma **Musicoterapeuta**: dinâmica de grupo;
- Visita ao Centro Cultural de Belém;
- Visita aos Jardins da Fundação Calouste Gulbenkian;
- Piquenique nos Jardins de Belém.

A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

c) Grupo de PARES Porto

Atividades realizadas:

- Discussão do tema: “alterações emocionais após um TCE”;
- Apresentação de trabalhos individuais;
- Receção a um grupo de desporto adaptado – partilha de experiências e explicação dos **benefícios do desporto** para pessoas com mobilidade reduzida;
- Discussão do tema “**violência doméstica**”;
- Brainstorming sobre os possíveis espaços para o evento do final do ano;
- Aniversário da Novamente: organização de um lanche e receção aos convidados (cuidadores e profissionais);
- Dinâmica de grupo: “Abrigo Subterrâneo”;
- Discussão sobre as férias;
- Discussão sobre os filmes preferidos de cada um;
- Dinâmica de grupo: provérbios;
- Elaboração de uma carta dirigida a uma vítima de violência doméstica;
- Planeamento e organização do encontro nacional dos Grupos de Pares;
- Planeamento e realização do jantar de Natal;
- Preenchimento de questionários sobre **qualidade de vida**;
- Visualização do documentário “Estranha Forma de Vida”;
- Visita ao Parque da Lavandeira;
- Visualização do filme “**Concussion**”.

A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

d) Grupo de PARES Braga

Atividades realizadas:

- Resolução de problemas a partir da utilização de diferentes estilos comunicacionais;
- Role-play dos estilos de comunicação assertiva, passiva e agressiva;
- Psicoeducação acerca do TCE;
- Apresentação de trabalhos individuais;
- Formação sobre acupuntura realizado pelo Dr. André Pinto;
- Participação num estudo realizado por estudantes de fisioterapia da Universidade de Leiria;
- Dinâmica dos Post-its;
- Debate sobre temas da atualidade;
- Sudoku: Dinâmicas de coesão;
- Hétero conhecimento através de dinâmicas de grupo;
- Reflexão sobre potenciais perguntas que gostariam de ver respondidas na presença de um advogado (apoio jurídico);
- Workshop dirigido por profissionais externos: desenvolvimento da imagem pessoal.



A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

e) Avaliação Grupo de Pares e consequencias

• Relatório de Avaliação elaborado no decorrer do ano de 2017, no âmbito do BPI Capacitar, pela Dra. Sandra Guerreiro, sobre as dinâmicas e **eficácia do Grupo de Pares**.

• Principais conclusões: O grupo de pares é **essencial à vida da pessoa com TCE e uma solução eficaz para dar ao TCE um sentimento de pertença (normalidade e paz interior) e valorização pessoal**, além de benefícios extras como a quebra do isolamento e a construção de um novo elo de amizade, a aquisição de **novas aprendizagens e técnicas de motivação e o desenho de um projeto de vida**.

Verificou-se que os cuidadores e os coordenadores não têm a mesma visão dos resultados comparando com os próprios TCE, sendo que estes últimos reforçam mais os resultados palpáveis no que respeita a uma vida social mais alargada e maior autonomia e felicidade.

• Renovação do Grupo de Pares de Lisboa: O GP de Lisboa iniciou o ano com uma **nova coordenadora, um novo espaço e um novo horário** (fruto de sugestões e críticas obtidas através do relatório de avaliação);

• Renovação do Grupo de Pares de Cascais: entrada de **um novo coordenador responsável pela inovação de projetos**.

• **Constituição de um novo Grupo de Pares, em Braga;**



A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

f) Apoio a novos projetos de vida

- Voluntário da novamente deu apoio a uma jovem com TCE através da elaboração de um plano de negócio para a criação do seu próprio emprego (Novamente apoiou e cedeu o espaço para a sua implementação);
Um jovem com TCE realizou um trabalho profissional com o apoio da Novamente;
- 2 TCE fizeram voluntariado na novamente trabalho administrativo;
- 2 TCE em estagio
- 2 TCE encaminhados para centro de formacao profissional
- 4 TCE foram encaminhados pela novamente para emprego;
- 15 TCE foram integrados no programa piloto de reinserção profissional para TCE, a decorrer em quatro pontos do País;
- Produtos de apoio – 2 Ortótese para a MM e FP; pacotes de fraldas distribuidos durante o ano a TCE em lar e menores capacidades financeiras; almofadas de cadeira de rodas; doação de 3 cadeiras de rodas e um andarilho
- Encaminhamentos para rede de apoio de juntas freguesias para alimentacao
- A casa do AS foi adaptada;
- A casa do AC foi adaptada;



A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

g) Grupo de PARES para Cuidadores de Pessoas que Sofreram Dano Cerebral

- Autoajuda;
- Temas de debate e de interesse comum;
- Coordenação da Prof^a Maria Emília Santos;
- Grupo Alvo: cônjuges entre os 30 e os 45 anos;
- Sessões mensais;
- Espaço: Instalações da Novamente - Cascais.

.

h) Workshop para Cuidadores – Centro de Medicina e de Reabilitação do Sul- São Brás de Alportel – 24 de Julho de 2017

- Apresentação da Novamente, serviços e projetos;
- Partilha de casos/testemunhos;
- Discussão de dificuldades/soluções.



A – SER REFERÊNCIA

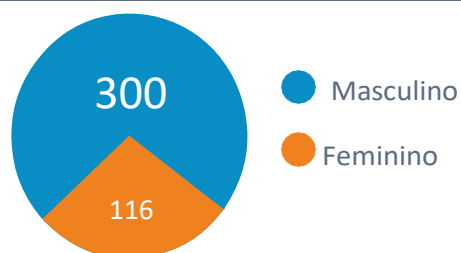
i) Apoio em continuidade

O serviço de apoio contínuo é feito presencialmente e à distância. Visa dar todo o apoio que o cuidador e família necessitam desde o primeiro momento.

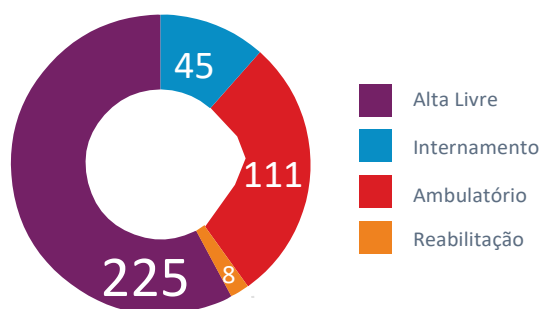
- Apoio emocional;
- Apoio informativo à família direta e grupo de familiares e amigos;
- Apoio nas ações logísticas de relacionamento com seguradoras, emprego, escola, contratos e contratação de serviços;
- Ferramentas sobre como cuidar da família e manter o equilíbrio emocional e relacional;
- Adaptação de casas e atribuição de produtos de apoio;
- Informação sobre direitos sociais, procedimentos inter-institucionais, encaminhamento para soluções;

Dados: Foi dado **apoio continuamente e em proximidade a 416 famílias, apoio a 1300 pessoas**. Dentro deste grupo, as características da pessoa com TCE que ajudamos são:

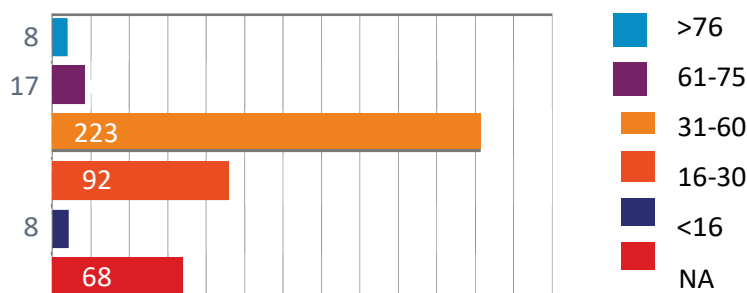
GÉNERO



FASE DO CONTACTO



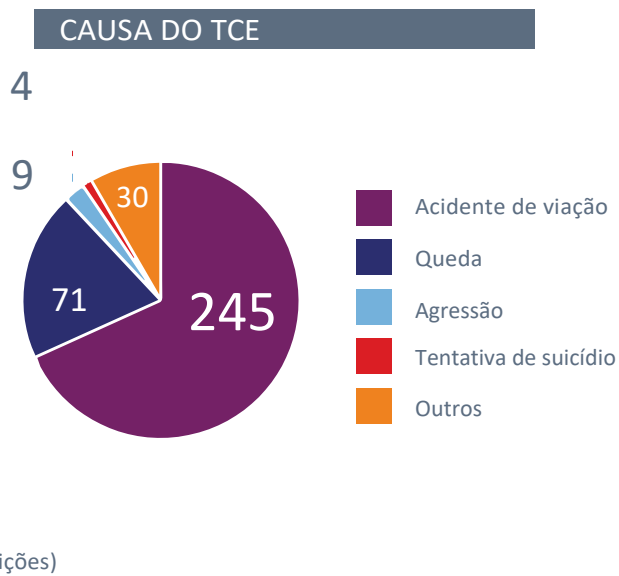
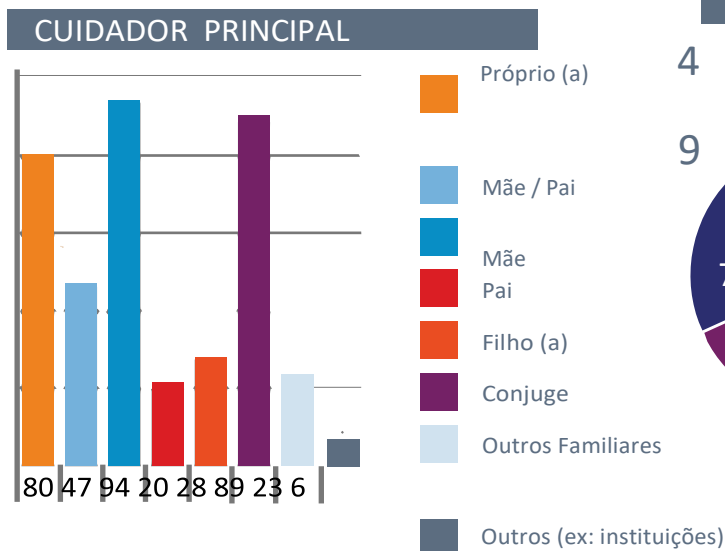
IDADE



A – SER REFERÊNCIA

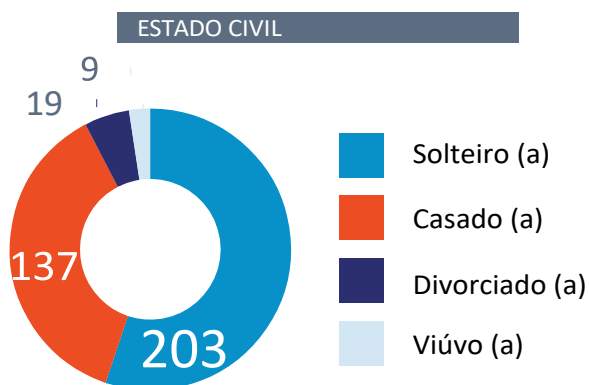
II) Serviços de Apoio Direto

j) Apoio em continuidade



RESPOSTAS DADAS PELA NOVAMENTE

Encaminhamento para especialidades médicas e terapias	167
Grupo de Pares TCE/Famílias	179
Apoios Sociais e de Saúde	176
Encaminhamento para Lares e/ou outras estruturas da Comunidade /atividades ocupacionais	62
Em avaliação	3
Formação Profissional/Emprego	69
Apoio Jurídico	14
Aquisição de produtos de apoio	8
Obras de adaptação no Domicílio	6
Aconselhamento/Orientação	414



A – SER REFERÊNCIA

II) Serviços de Apoio Direto

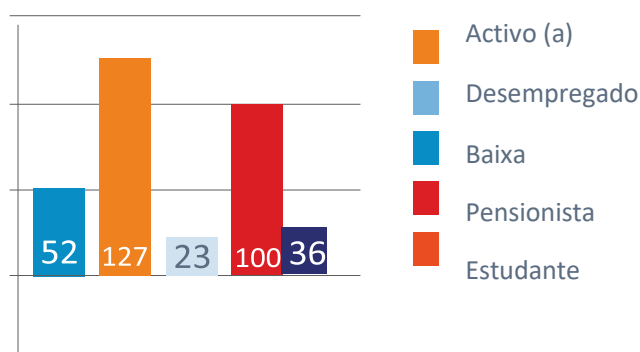
j) Apoio em continuidade

Os casos surgem maioritariamente por encaminhamento de hospitais – serviço de Neurocirurgia, intensivos e neurotrauma e por buscas na internet.

Distribuição geográfica equilibrada entre 50% norte e sul.

As causas de traumatismo dos casos que apoiamos vêm de acidentes rodoviários e quedas, são apoiadas inicialmente por conjugue e pais e a mediuo prazo por pais, sendo que na maioria é a mae a unica cuidadora e filhos

SITUAÇÃO PROFISSIONAL



LOCAL DE RESIDÊNCIA DO STCE

Viana do Castelo	4
Braga	23
Porto	84
Vila Real	3
Aveiro	7
Viseu	6
Guarda	4
Coimbra	16
Leiria	13
Santarém	9
Portalegre	1
Lisboa	141
Setúbal	23
Beja	1
Faro	23
Ilha da Madeira	2
Brasil	31

De onde vieram os casos

Associação Salvador	1
CMR Alcoitão	2
CMR Sul	2
Fidelidade	1
Hosp de Braga	9
Hosp Egas Moniz / Hosp São Francisco Xavier	2
Hosp Garcia de Orta	1
Hosp Santa Maria	14
Internet	28
Rede Pessoal / Passa a palavra	12
RNCCI	3
TV	1

A – SER REFERÊNCIA

III) Eventos dos Serviços Diretos

a) Comemoração do 7º Aniversário da Novamente

- **Local:** Novamente, Cascais
- **Pessoas envolvidas:** colaboradores da Novamente, voluntários, associados, amigos, TCE e cuidadores
- Visita do Vereador da Câmara Municipal de Cascais, Dr. Frederico Pinho de Almeida.



b) Encontro Nacional de TCE

- **Local:** Jardins do Palácio de Cristal, Porto
- **Organizadores:** Grupo de PARES do Porto com o apoio do Grupo de PARES de Braga
- Participação de membros, ex-membros e familiares dos quatro Grupos de Pares, coordenadores, equipa da novamente e Presidente da Câmara Municipal do Porto.



A – SER REFERÊNCIA

IV) Outros Projetos e Parcerias

a) Projeto IEPF – Reintegração Profissional de TCE

- Novamente faz parte do grupo de trabalho – projeto de integração profissional para pessoas com TCE;
- Projeto a decorrer em quatro pontos do País;

b) ONG.PD, Núcleos e Procoop

• Novamente reconhecida como ONGPD

- Núcleos e Procoop de Braga servem de contacto direto às famílias e vítimas;
- Procoop – manifestação de interesse enviada à secretaria central e reunião com o Conselho Diretivo do Instituto da Segurança Social de Braga e Instituto da Segurança Social do Porto;
- Novo regulamento para os núcleos da Novamente em Portugal.

B – SUSTENTABILIDADE

a) Eventos Fundraising

- Apoio de loja Gerard Darel nas vendas de Stockout em Lisboa, Cascais e Porto;
- Participação em **Millennium Estoril Open e Rally Portugal**;
- Evento no Clube de Vela Atlântico, em parceria com a artista Ana Aragão - serigrafia oferecida para leilão
- Ações com a empresa **“A Vinha”** resultando em donativos a favor da Novamente;
- Parceria com alunos da Universidade Nova de Lisboa, no desenho do projeto “Implementação de Projetos com Impacto”.
- Presença nas Feiras de Natal do Porto Marketplace e Fleamarket.
- Evento e campanha de Dezembro com o apoio do ginásio Solinca Foz
- Caminhada Solidária do **Movimento Cidadãos por Gaia**
- Jantar de fados solidário, a favor da Novamente, na Casa da Música



b) Campanhas Fundraising

- Campanha SIBS MB “Ser solidário”
- Consignação do IRS;



B – SUSTENTABILIDADE

c) Candidaturas a apoio financeiro

- Candidaturas a apoios financeiros: DGS, Mapfre, Prémio Manuel António da Mota, BPI, PROCOOP;

- **Ganhámos Menção Honrosa “BPI Capacitar”;**



d) Empresas que forneceram apoio a Eventos (Obrigado!!)

- Millenium BCP
- Peugeot
- Viborel
- Multilem
- Simões e Gaspar
- Konica Minolta
- Lisbon Helicopters
- Cascais Miragem
- Porto de Comunicação
- Artes gráficas da SCMPorto
- Cromotema
- TENA
- Castelbel
- Eu pago
- Casa da Música
- DUORUM
- Fadista Diogo Aranha
- Mike Davis
- Restaurantes: Polvo Vadio, Adega Vadia, Sushi Café, Marisco na Praça, Atlântico, Astória, Este Oeste, Capa Negra e Capa na Baixa.
- Teresa Adão da Fonseca- designer
- Teresa Noronha Matos- designer
- Maria Delgado da Costa – designer
- Luísa C. Menezes – digital marketing
- Enterprom
- Bairro dos Museus
- Fundação D. Luís I
- Inglot
- Accessorize
- Tipografia Lessa
- Vinha
- Alfredo
- Capa negra
- Technosocks

C – OUTROS DADOS

a) Recursos Humanos da Novamente

Diretora Executiva

Vera Bonvalot

Assistente Social

Rita Cardoso

Responsável pelo Fundraising

Ana Novaes

b) Voluntariado

Secretariado

Lurdes Rosa

Apoio a eventos

Ana Rita Dias

Margarida Quadros

José Pereira Aranha

Helena Bazaliza

Catarina Pinto

Design e Multimédia

Patrícia Gonçalves

Marketing e Comunicação

Miguel Coelho

Apoio Logístico

Isabel Andersen



C – OUTROS DADOS

c) Coordenadores dos Grupos de Pares

Grupo de Pares Cascais

Rita Pedro

Miguel Garvão

Grupo de Pares Porto

Emanuel Oliveira

Ana Magalhães

Grupo de Pares Braga

Vera Fernandes

Manuel Sobral

Grupo de Pares Lisboa

Filipa Ribeiro

Filipa Rosário

d) Coordenadores dos Cursos de Formação a Cuidadores

Lisboa

Prof.ª Maria Emília Santos

Porto

Marta Andersen

e) Locais onde decorrem os Grupos de Pares e Workshops

Lisboa

Instituto de Ciências da Saúde (Universidade Católica Portuguesa)

Cascais

Instalações da Novamente

Rua do Colégio, nº5, Cascais

Vila Nova de Gaia

Centro de Reabilitação do Norte

Braga

Antigo Hospital de Braga, São Marcos



2017

• 1200 PESSOAS COM APOIO EM CONTINUIDADE;

• 2 CASAS ADAPTADAS;

• 20 PRODUTOS DE APOIO ENTREGUES

• 25 PESSOAS EM EMPREGO, ESTAGIO E FORMACAO ESPECIFICA TCE

• 4 NUCLEOS NO PAIS – 160 sessoes de GPares TCE

• ... e muito mais.

• MISSAO CUMPRIDA!



www.novamente.pt

geral@novamente.pt

Telem: 912 275 506

Sede: Vila Nova de Gaia

Nucleos: Braga, Lisboa e Cascais