

Rumos



EDIÇÃO ESPECIAL
Março, 2025

ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE ANGRA DO HEROÍSMO E CADEIA DE APOIO DA HORTA

RUMOS SEM MUROS

VISITA DA DIREÇÃO-GERAL DE REINserÇÃO E SERVIÇOS PRISIONAIS (DGRSP)
AO ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE ANGRA DO HEROÍSMO (EPAH)
E CADEIA DE APOIO DA HORTA (CAH)

De 13 a 15 de janeiro de 2025, uma equipa da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais e uma equipa do Instituto de Gestão Financeira e Equipamentos da Justiça, liderada pelo Exmo. Diretor-Geral, Orlando Carvalho, e pelo Exmo. Subdiretor-Geral, Paulo Rio, visitaram os Estabelecimentos Prisionais de Ponta Delgada e de Angra do Heroísmo, assim como a Cadeia de Apoio da Horta.

O principal objetivo da visita foi aferir das condições de alojamento dos reclusos e das condições de segurança dos Estabelecimentos Prisionais, bem como dar continuidade ao levantamento de necessidades.

Agradecemos a honrosa visita às nossas instalações.



CABINES TELEFÓNICAS NAS CELAS



Desde 2019/2020, no espetro nacional, em cerca de 30 estabelecimentos prisionais, já houve lugar à colocação de milhares cabines telefónicas nos seus respetivos alojamentos cuja estratégia tem vindo a ser desenvolvida pela Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP), em articulação com a empresa *Telio Communications* Portugal, Unipessoal, Lda.

Eis que tal famigerado designio também se exhibe na iminência de ser implementado no Estabelecimento Prisional de Angra do Heroísmo (EPAH) e Cadeia de Apoio da Horta (CAH), sendo que tal previsão de duração se estima que seja ultimado no prazo de cerca de 8 semanas e 1 semana, respetivamente, senão vejamos: em 2025/02/26, no decurso da manhã, a Direção do EPAH e CAH reuniu-se com o competente *Staff* técnico alusivo à DGRSP/Telio, com o objetivo de traçar o respetivo plano de implementação do visado modelo de comunicações telefónicas, visando-se assim robustecer o contacto da comunidade reclusa com o exterior, desde logo, com as suas famílias e pessoas relevantes ou rede social de apoio, reduzir o isolamento, coadjuvar a sua reinserção social e, por inerência, exercer a cidadania.

Nessa senda, a larga maioria das cabines serão dispostas em alojamentos individuais em comparação com as camaratas. Aos interessados ser-lhes-á permitido, via código, o (re)carregamento por eles ou por familiares.

O serviço opera das 07h00 às 22h00m e cada um tem a hipótese efetivar 60 minutos de chamadas telefónicas diárias para os seus contatos, autorizados anteriormente sob um determinado n.º limite, sem o retorno de chamadas. Ademais, ser-lhes-á autorizado ter mais 60 minutos em chamadas para os causídicos/solicitadores e outras entidades legais. E, das 22h00m até às 07h00m, tão-só a título de urgência ou emergência, ser-lhes-á consentido 30 minutos, a fim de contatarem os respetivos postos dos elementos dos SVS, os quais, entretanto, serão designados.

Doutor Norberto Colaço
Adjunto Substituto Legal do Diretor do
EPAH e CAH

A BELEZA DO INTERIOR

Desde 2011 que em Portugal o decreto-Lei 51/2011, de 11 de abril, artigos 93.º e 94.º, estipula a obrigatoriedade de existência de serviço de leitura e biblioteca nos Estabelecimentos Prisionais “*para todos os reclusos, incentivando-se a colaboração dos reclusos na sua gestão e na formulação de propostas para aquisições que consideram de interesse*”. É neste enquadramento legal que foi estabelecida uma parceria entre o Estabelecimento Prisional de Angra do Heroísmo e a Biblioteca Pública e Arquivo Regional Luís da Silva Ribeiro para uma gestão colaborativa da biblioteca do EP.

O modelo de parceria em funcionamento estrutura-se do seguinte modo: na ida do Bibliomóvel da BPARLSR ao EPAH para reforço e complementaridade de uma literatura diversificada de diferentes géneros literários à oferta disponibilizada pela biblioteca do EP.

Tal como sugere o Manifesto da UNESCO para as Bibliotecas Públicas “*os serviços e materiais devem ser postos à disposição dos utilizadores que, por qualquer razão, não possam usar os serviços e os materiais correntes, como por exemplo minorias linguísticas, pessoas com deficiência, hospitalizadas ou reclusas.*”

BIBLIOTECA



Esta nova visão estratégica de biblioteca visa também a dinamização da sua coleção transformando o seu espaço num local informal de transmissão de informação, conhecimento, cultura e formação.

Este trabalho desenvolvido em rede é realizado pela equipa técnica do EPAH, com a colaboração de reclusos e com o apoio de colaboradores da BPARLS.

Durante o mês de fevereiro, foi possível a dinamização da biblioteca com a realização de duas mostras bibliográficas: uma direcionada para uma literatura de lazer com a sugestão de leituras de novelas gráficas e outra no âmbito das comemorações do V Centenário do nascimento de Luís de Camões, para o concurso de escrita criativa Interprisoções/Centros Educativos promovido pela Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.

O acesso à biblioteca do EPAH, enquanto centro de informação e conhecimento, torna-se assim, fundamental para que as pessoas em contexto de reclusão possam adquirir ou melhorar as suas competências de literacia através de uma metodologia não formal e de um humanismo literário que proporciona uma experiência formativa em torno dos livros.

Melânia Castro

Assistente Técnica no Departamento de Dinamização Cultural da BPARLSR

CANTINAS

O sistema de "cantinas", como é institucionalmente conhecido, equipara-se às compras em mercearia na comunidade.

O seu funcionamento foi recentemente melhorado. Anteriormente, os reclusos selecionavam e encomendavam os produtos através de uma listagem. De momento, há um espaço específico onde estão dispostos/disponíveis os produtos, acessível aos reclusos, que agora adquirem pessoalmente e diretamente os produtos.

A cantina realiza-se, nesta modalidade, em dois dias distintos, no início e no fim da semana, sendo que uma das cantinas, garante tabaco, revistas, jornais, envelopes e, a outra, produtos de mercearia.

Mediante saldo disponível o recluso, pode adquirir os referidos produtos tendo acesso a uma fatura discriminada dos valores e onde consta o seu NIF e o seu nome.

A lista de produtos, com mais de 200 produtos é afixada e disponibilizada à população reclusa. Garantindo-se que, durante três meses, aqueles produtos, com aqueles preços, se mantêm inalterados.

Com esta dinâmica, que vai ao encontro do que existe em meio livre, mitigou-se/anulou-se a litigância alusiva a este assunto. Contribuindo-se para um quotidiano prisional, tanto quanto possível, normativo.

Área de Administração Geral do EPAH



CELA MAIS LIMPA



Uma cela limpa vai além da estética; é um reflexo de dignidade e cuidado. A limpeza não só protege o corpo, mas também acalma a mente, oferecendo, assim, “ferramentas” para um espaço mais humano e digno.

Num ambiente que é tão restrito, manter a cela limpa é um gesto de respeito à vida, à saúde e ao bem-estar de todos. Cada ação tomada para tornar o espaço mais confortável e acolhedor representa um reflexo do esforço pessoal, algo que se torna mais forte e significativo com o tempo. Neste sentido, esse lugar que se cria não é apenas uma construção, mas uma representação de tudo o que se supera e aprende ao longo deste processo.

A cela, através de pequenos gestos diários, transforma-se e deixa de ser um lugar de encarceramento para se tornar uma espécie de casa, onde até as adversidades podem ensinar algo valioso.

A organização e limpeza constantes não só tornam o espaço mais agradável, mas funcionam como um lembrete de que, mesmo nas condições mais difíceis, há sempre espaço para encontrar algo que liberta, fortalece e prepara para os desafios futuros.

Se antes parecia uma prisão, a cela, agora, torna num processo contínuo de aprendizagem e crescimento, em algo que, embora indesejável de se reviver, se torna uma experiência que marca a vida.

JÁ LIMPASTE A CELA HOJE?

Leonor Miranda

Assistente Social

PALAVRA DE ORDEM: LIBERDADE

DESPERTAR

Despertar do sonho
Despertar da realidade
Despertar do mundo
Despertar da ilusão
Despertar do dia
Despertar da noite
Despertar do barulho
Despertar do silêncio
Despertar da dor
Despertar da tristeza
Despertar da alegria
Despertar dos vícios, das destruições
Despertar do inferno
Despertar do céu
Despertar da liberdade
Despertar da prisão
Despertar da morte
Despertar da vida
Despertar para o universo

Que horas está seu despertador?

A vida não para, nem volta atrás.
É o momento certo para se acordar.
Pense que o vento é que diz tudo.
É o mensageiro da alma.
Em cada crise se encontra uma oportunidade também.

Cléuda Araújo
Reclusa do EPAH

PARA ALÉM DA FICÇÃO CIENTÍFICA

No meu íntimo, ao passar junto deste estabelecimento prisional, pensava eu, que tudo seria igual em todos os estabelecimentos prisionais que atentamente visualizava na televisão.
PURA FICÇÃO CIENTÍFICA.

Eis que o destino interpôs no meu caminho a justiça e, sem que esperasse, vejo-me na condição de recluso neste estabelecimento prisional.

Toda a ficção científica dos ecrãs televisivos caíram por terra. Todas as ideias que tinha de maus tratos, de grupos organizados e de tentativas de fuga, deram lugar aos bons tratos. Não existem grupos organizados. Existem, sim, reclusos, ou melhor, pessoas que têm um relacionamento de proximidade por diversas razões, sendo a principal, os conhecimentos pessoais para além deste Estabelecimento Prisional.

As atitudes pedagógicas por parte da Direção deste estabelecimento prisional, dos técnicos, dos guardas prisionais, contribuíram e de que forma, para que este estabelecimento prisional seja “um paraíso”, comparado com os outros estabelecimentos prisionais, dos quais ouvimos falar e jamais comparável à ficção científica rodada nos ecrãs de “televisão”. Se bem que este “paraíso”, poderia tornar-se num “céu”, se alguns reclusos aceitassem as regras e os regulamentos do estabelecimento prisional.

O facto de sermos educados e atenciosos, implica que, quem manda, dirige ou zela, também tenha isso em conta, como contrapartidas. Se existem culpados no nosso processo, de forma alguma podemos implicar estas culpas, a quem tem a seu cargo o Estabelecimento Prisional, aos técnicos e aos guardas prisionais.
Não confundamos realidade com ficção científica.

Pássaro real
Recluso do EPAH



A LIBERDADE

A prisão, que condiciona o bem mais precioso do ser humano, a liberdade, não significa a condenação perpétua à delinquência “comportamento prejudicial à sociedade”, mas sim a aposta persistente de que todo o Homem tem o direito a uma nova oportunidade e que nos compete a nós que temos, em determinado momento da nossa vida, a responsabilidade de gerir o nosso destino, que está em cada um de nós, “reclusos”.

Não me é fácil estar preso meses, anos seguidos e não ter acesso à liberdade e às pequenas e grandes coisas que ela nos proporciona.

Não me é fácil não poder assistir e participar no crescimento do meu filho, não estar ao lado das pessoas que se ama.

Não me é fácil imaginar a culpa e a vergonha que alguns presos sentem pelos atos que cometeram.

Não me é fácil viver num sítio cheio de suicídio e das tentativas de suicídio, bem reveladores de desespero de quem não vê outra saída para a tristeza.

É fácil perceber o medo dos mais fracos em relação aos mais fortes.

Já dizia Theodore Roosevelt “*A coisa pior que há na vida não é não ter conseguido, é não ter tentado*”, e disso não nos poderão acusar.

A tua liberdade é o próximo capítulo dessa história!

Tiago Freitas
Recluso do EPAH

BATALHAS QUE INSPIRAM

- AGORA ESCOLHE -

TESTEMUNHO DE MARIA MORAIS

Depois dos 50 anos aprendi a confiar em mim e a sentir-me segura com a minha forma de ser, estar e sentir. Antes, não! Fui vítima de violência doméstica e as características de vítima estavam agarradas a mim como uma lapa!

Hoje sei que enquanto o nosso coração bater podemos alterar a nossa biografia, a nossa história presente e futura. O que passou, passou, já não pode ser alterado e é muito útil para se aprender a não voltar a repetir quando não é útil, quando é prejudicial, ...

Eu transformei-me e a minha vida também.

O meu amigo Sérgio percebeu a minha transformação e perguntou se queria ir ao EP de Angra do Heroísmo falar para os reclusos e para as reclusas. Aceitei de imediato. Senti que seria um grande desafio. Acreditei que podia ser útil a quem quisesse ouvir-me falar sobre o meu processo de autoconhecimento, ressignificação e transformação quicá para as e os inspirar.

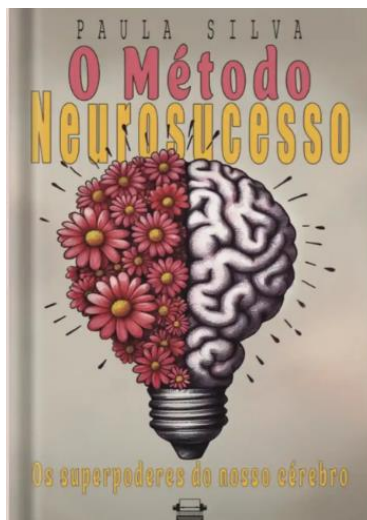
Fui muito bem acolhida por todos; estive perto de homens e mulheres disponíveis para me ouvir; vi sorrisos, mas também lágrimas; tive direito a dois ou três apertos de mão e alguns abraços; ouvi desabaços e partilhas de medos, de crenças que limitam, mas também senti neles e nelas vontade de fazerem melhor...

Deixei-lhes o meu livro **AGORA ESCOLHE - Manual para a Consciência**.

Estou grata por ter tido a oportunidade de falar no EP, local habitualmente pouco acessível, para um público que não pode deixar morrer a esperança e os sonhos.

O dia 8 de março de 2024 ficará para sempre na minha memória.

Maria Morais



- MÉTODO DO NEUROSUCESSO -

TESTEMUNHO DE PAULA SILVA

No passado dia 23 de janeiro de 2025, tivemos o prazer de receber a Dra. Paula Silva, Neurocientista, para apresentação de seu livro "**O Método Neurosucesso**", a autora esteve presente na zona prisional apresentando os superpoderes do nosso cérebro e a forma de os ativar. Doando um exemplar do seu livro, que se encontra na nossa biblioteca.

Estas temáticas fazem todo o sentido serem exploradas junto desta população, que têm sede de conhecimento, estão motivados e predispostos à mudança, mas muitas vezes desconhecem como fazê-lo. Portanto nós cuidadores/educadores, temos esse dever para com eles.

Cada um com sua história de vida, com um caminho percorrido, mas sempre a tempo de mudar e evoluir. A Dra. Paula em pouco tempo conseguiu incutir a curiosidade dos presentes a explorar o seu livro.

Uma das frases que muito fez sentido foi ouvir que "*cada acontecimento de nossas vidas é uma oportunidade para programar os nossos neurónios, e só depende de nós se os vamos reprogramar no sentido da vitimização, sofrimento e patologias ou no caminho da aprendizagem, maturidade, felicidade, saúde e sucesso*". Muitas são as vezes que nós é que nos sabotamos e nos limitamos.

Acredito no poder dos nossos pensamentos, e atraímos o que pensamos.

Por isso é tão importante não nos dirigirmos a nós mesmo de forma depreciativa, nem nos circunscrevermos irreversivelmente por erros passados. Podemos e devemos sempre, fazer por evoluir.

**TODOS NÓS TEMOS SUPERPODERES,
TODOS NÓS SOMOS SUPER-HERÓIS DA NOSSA PRÓPRIA VIDA.**

Dinamene Gomes

Enfermeira Especialista em SMP

Responsável dos Serviços Clínicos do EPAH e CAH



CADEIA DE APOIO DA HORTA



CARTA DE UM RECLUSO

«É nestas humildes palavras, que venho por este meio escrever-vos uma carta como se fazia em tempos, não é bem como escrever uma mensagem no telemóvel. É bem mais formal.

Queria em meu nome e em nome dos meus camaradas, agradecer-vos do fundo dos nossos corações pela TV Cabo, pela máquina de café, pelas roupas que nos trazem, por tudo e por nunca terem desistido de nós. Dos que estão a passar pelo momento mais desafiante, de dor e de realidade, crua e nua. Por estarmos tão perto dos que amamos e tão longe, ao mesmo tempo.

Obrigado, por nos aliviarem um pouco o peso da cruz que todos nós carregamos.

Obrigado, por estarmos sempre presentes e terem sempre um abraço de força, para enfrentarmos a próxima semana. Seremos para sempre amigos e irão ter sempre um lugarzinho nos nossos corações.

Agradecer em especial ao Grupo Caminho e Vidas, à D. Maria Jesus, ao Senhor Mário, à D. Alzira, à D. Conceição Silva, à D. Isaura, à D. Maria Evelina, à D. Flora, à D. Conceição Branco, à D. Rosa, à D. Goretti, à D. Lucília, à D. Maria do Céu, ao Sr. Matos, ao Sr. Luís, ao Sr. Gabriel e ao Sr. Padre Marco, que tem sido sempre um irmão mais velho, que tem sempre uma palavra de conforto e amizade. Dá-nos sempre os melhores conselhos e tenta guiar-nos para o caminho certo e, por fim, à D. Rosa um muito, muito obrigado, mesmo depois de alguns contratempos, fez de tudo para conseguir a TV Cabo, bem como as outras coisas que nos tem dado. Tenho a certeza que Deus irá pagar 4 vezes mais ou muito mais, pois merece tudo de bom.

Por fim, mas não menos importante, à Junta de Freguesia da Conceição, à Junta de Freguesia da Matriz, à Cáritas e a todos os anónimos, que nos têm ajudado.

Não podia deixar de agradecer ao Sr. Diretor Armando Coutinho, bem como a todos os seus colaboradores, Chefes e Guardas, que nos permitiram que tudo isto fosse possível.

UM MUITO OBRIGADO.»

Nota: carta assinada por 12 reclusos

Palestra “TOMADA DE DECISÕES”



No dia 24 de Janeiro de 2025, foi dinamizada na CAH uma palestra sobre “Tomada de Decisões”, por mim, psicóloga do EPAH e CAH.

Porque a vida se faz de escolhas e todas as nossas escolhas têm consequências associadas, para nós e para quem nos rodeia, é muito importante que tomemos decisões ponderadas e com base em informação e conhecimento.

Através de exercícios de desafio do pensamento, foi possível verificar que muitas vezes nos precipitamos a tirar conclusões, sem analisarmos diferentes possibilidades e cenários possíveis e sem refletirmos nas potenciais consequências.

Se é certo que a vida é incerta e que nos acontecem também muitas coisas que nós não temos oportunidade de escolher, ou que nem sempre corre como esperávamos, pelo menos, no que depender de nós, se fizermos boas escolhas, aumentamos a probabilidade de sucesso e alegria na vida.

Nem sempre é fácil fazer escolhas e entender que não devemos ultrapassar/acelerar processos.

Há um caminho a ser percorrido, muitas vezes demorado, para se atingir o que se pretende. Mas que, no fim, COMPENSA!

Vânia Lima Pereira

Psicóloga Clínica Forense no EPAH e CAH

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



No dia 19 de Março de 2025, foi dinamizada uma sessão de Educação para a Saúde na Cadeia de Apoio da Horta por Patrício Vieira, enquanto membro da equipa Haja Saúde, sobre a temática de comportamentos aditivos e dependências – álcool.

A EQUIPA DE VOLUNTÁRIOS DA CADEIA DE APOIO DA HORTA TROCA EXPERIÊNCIAS COM AVEIRO

Nos dias 29 e 30 de novembro de 2024, ocorreu, na Ouvidoria da Horta, na Ilha do Faial, um encontro de formação subordinado ao tema “Assistência Espiritual vs Pastoral Penitenciária” e como “levantar-se entre grades”.

O referido encontro contou com a participação do assistente espiritual da Cadeia de Apoio da Horta, Padre Marco Paulo de Bettencourt Gomes, o assistente espiritual do EP de Aveiro, Diácono José Carlos Costa e o Grupo Voluntário “Caminho e Vidas”.

O presente encontro formativo teve como objetivo primordial o enquadramento jurídico da assistência espiritual no sistema prisional e a troca de experiências de intervenção nos dois contextos prisionais referidos (Horta e Aveiro).

A presente reflexão ajudou os presentes a encontrar novas formas de intervenção, na cooperação da reabilitação integral da pessoa que caiu no crime, sem “ofender a sua dignidade, nem comprometer a sua saúde ou integridade física”.

Em suma, o serviço da assistência espiritual em contexto prisional, através de um cuidado holístico, da relação de confiança e empática, da escuta ativa e com um olhar misericordioso e de compaixão, torna a pessoa que delinuiu saudável, (re)inserida, responsável e readaptada. Ou seja, reabilitada e recuperada para a vida familiar e sociocomunitária: “livre, readaptada e inofensiva”, expressando um ganho maior para a estabilidade social e segurança de todos nós.

O referido evento formativo teve o seu ponto alto na celebração da Eucaristia na Cadeia de Apoio da Horta.



Restauro de mesa e cadeiras por
mão de obra reclusa do EPAH
- Sr. Manuel Cabral

Assunto: Nota de Agradecimento | Patrocínio do Jornal “RUMOS”

Serve o presente para agradecer a V. Exa. toda a atenção, disponibilidade e colaboração evidenciadas no prestimoso patrocínio da impressão do Jornal “RUMOS”, que muito nos orgulha e sem o qual resultaria difícil a divulgação das iniciativas e atividades empreendidas, bem como de todos os contributos prestados pelos colaboradores e cidadãos reclusos neste Estabelecimento Prisional e na Cadeia de Apoio da Horta.

Mais solicito seja transmitida a presente nota a todos os que, de alguma forma, têm contribuído, nessa edilidade, para o sucesso desta iniciativa, permitindo a sua continuidade no ano em curso.

Com os melhores cumprimentos.

O Diretor
Assinado de
Armando
Coutinho
Armando Coutinho Pereira
Data:
2024.12.19
09:46:26 -01'00'

Trabalhos manuais na CAH



Trabalhos manuais no EPAH



RENOVAÇÃO DE PATROCÍNIO PARA O ANO DE 2025



FICHA TÉCNICA

Diretor do EPAH e CA da
Horta/Armando Coutinho-Pereira;
ATP/ Hugo Mendes;
Editora/Redatora: Vânia Lima Pereira