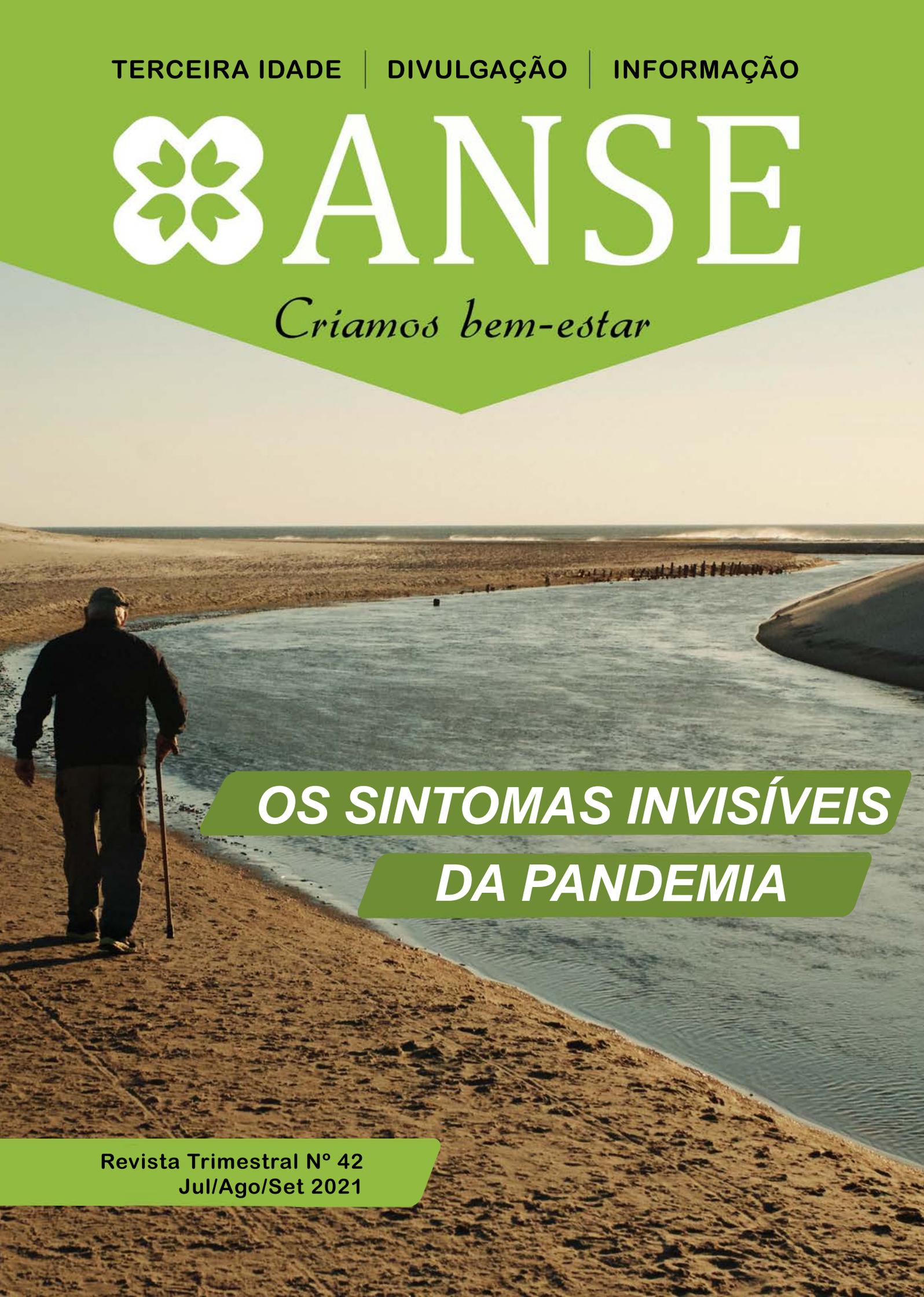


TERCEIRA IDADE | DIVULGAÇÃO | INFORMAÇÃO



ANSE

Criamos bem-estar



OS SINTOMAS INVISÍVEIS DA PANDEMIA

Revista Trimestral N° 42
Jul/Ago/Set 2021



farmácia
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia
barreiros

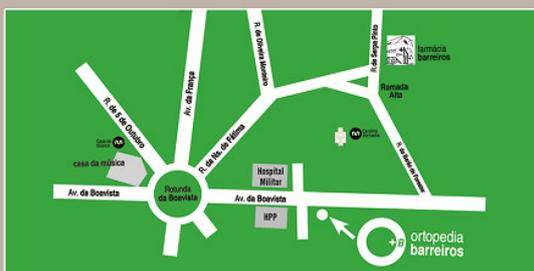
- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



226 054 054



Visite-nos e consulte
os nossos técnicos
especializados



Av. da Boavista, 41 | 4050 -114 Porto
T 226 054 054 | F 226 054 052
geral@ortopediabarreiros.com
www.farmaciarbarreiros.com

Junto ao Hospital Militar/
HPP (Porto)

DIRETOR: Sílvio Oliveira
EDITOR: António Figueiredo
DESIGN: Anse 2021
FOTOGRAFIA DA CAPA: 30daysre-play-germany-kJWm64EQxe8-unsplash

PROPRIEDADE:

Abrigo de Nossa Senhora da Esperança
 Rua Manuel Vieira Neves da Cruz, 196
 4475-037 Milheirós - Maia
 Tel. 22 207 37 90
 Fax. 22 207 37 99
 geral@anse.pt
 www.anse.pt

PERIODICIDADE: Trimestral
DISTRIBUIÇÃO: www.anse.pt
PREÇO: Grátis
EDIÇÃO Nº 42

Os conteúdos dos textos e as opiniões, ideias e conceitos expressas nos artigos publicados são da exclusiva e inteira responsabilidade dos seus autores, não refletindo necessariamente os pontos de vista da Direção da Revista.





Sílvio Carvalho de Oliveira
 Presidente

03	SUMÁRIO E EDITORIAL
04	2º TRIMESTRE EM REVISTA
06	TEMA DE CAPA
08	INSTITUIÇÃO
09	OPINIÃO
11	LIVROS

O dia-dia da Instituição faz parte de um caminho que percorremos, nem sempre fácil, tantas vezes sinuoso, apresentando desafios e, como tal, também recompensas.

Estas traduzem-se em momentos únicos, gratificantes e inesquecíveis, quer para a Direção, quer para os nossos Utentes, a verdadeira razão da ANSE existir há já 61 anos. Junho é mês de aniversário da ANSE, mas também de Santos Populares, festividades que dão cor ao quotidiano dos nossos idosos que, não obstante as condicionantes da pandemia, se alegram por estes dias.

Temos consciência, e algum orgulho também, no trabalho que temos vindo a desenvolver. A confirmar a qualidade dos serviços que prestamos, somos desde março de 2021 uma entidade com Certificado de Qualidade conferido pela AP-CER. Mas esta certificação será apenas mais uma etapa de um caminho que queremos longo e desafiante.

Para muitos, as metas alcançadas podem ter pouca relevância, mas a realidade que diariamente construímos, com os nossos Colaboradores, é o percurso pelo qual queremos seguir.

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

No segundo trimestre de 2021 continuámos a promover a realização de atividades de animação com os nossos Utentes, tendo sido retomadas algumas das que haviam sido suspensas devido à pandemia do COVID-19. A seguir, destacamos algumas das atividades realizadas com os Utentes.

DINÂMICA DE GRUPO

Foram realizados diversos jogos com o objetivo de promover a interação entre pares e o espírito de equipa. Com esta atividade, os nossos Utentes mostraram-se bastante entusiasmados e participativos.



ATELIER DAS ARTES

Os Utentes da ANSE Maia puderam demonstrar a sua vocação artística em atividades de pintura e em atividade manuais de recortes e colagens.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Foram realizadas diversas atividades e jogos de estimulação, nomeadamente, do cálculo numérico dos nossos Utentes.



ATELIER DAS ARTES

Foram retomadas as sessões da Terapia Assistida por Animais, com momentos de muita ternura!



COMEMORAÇÕES ESPECIAIS

Dia 4 de Abril – Dia de Páscoa



Dia 8 de Junho – Comemoração do 61º aniversário ANSE, com a participação do Grupo de Cavaquinhos de Nossa Senhora de Guadalupe



Dia 13 de Abril – Dia do Beijo



Dia 23 de junho – Dia de S. João



Dia 2 de Maio - Dia da Mãe



OS SINTOMAS INVISÍVEIS DA PANDEMIA

Vivíamos numa sociedade frenética, enérgica e em constante azáfama, sem tempo e sem disponibilidade, no trabalho com o pensamento na família e em família com o pensamento no trabalho.

A pandemia por coronavírus obrigou o mundo a “parar”. Mas terão as pessoas que nele habitam parado também?

Pararam aqueles que já estavam parados e a reclamar actividade e ficaram mais agitados aqueles que precisavam de parar.

Dizemos que o mundo “parou” e esta noção deveria transmitir uma certa percepção de acalmia e de tranquilidade, mas é irónico constatar que a “paragem” do mundo trouxe a inquietação às pessoas.

A inquietação dos doentes, daqueles que se viram infectados por um agente vírico desconhecido, que ameaçava a sua integridade física e a sua vida.

A inquietação dos profissionais de saúde, asoberbados pela carga de trabalho, pela incógnita do sucesso dos tratamentos e pela exposição constante ao risco.

A inquietação das famílias, que se viram afastadas e privadas das mais variadas formas de expressão dos seus afectos.

A inquietação das famílias nucleares, que partilhando os mesmos espaços de trabalho e de lazer, se obrigaram a conviver em permanência, sem momentos de pausa uns dos outros, com as dinâmicas reinventadas e os conflitos e tensões a florescerem.

A inquietação da população activa, com as incertezas profissionais, o aumento da sobrecarga laboral, a redução dos rendimentos e a necessidade de amparo aos mais novos e aos mais velhos.

A inquietação das crianças e adolescentes, em ânsia pela liberdade de convívio com os pares, cingidas aos espaços confinados dos seus quartos e à coexistência, muitas vezes desarmoniosa, com os seus pais exaustos.

A inquietação dos mais velhos, carentes de vínculos, de relações, de uma vida com sentido, numa profunda solidão cada vez mais isolada.

A inquietação de todos, privados de um dia a dia com rotinas, privados da exposição à luz solar, privados da lufada prazerosa da confraternização com os entes queridos.



E o que fica desta inquietação? Que mazelas deixam os meses consecutivos de sujeição a um estilo de vida arreigado num burburinho de stress crónico? Como se manifesta o medo, a tensão e a solidão?

É sabido, que a exposição prolongada a um factor de stress como foi/é o da pandemia e dos múltiplos confinamentos tem impacto no funcionamento cognitivo, nomeadamente na memória, na capacidade de foco, de trabalho e de aprendizagem, havendo estudos recentes que utilizam o termo “cérebro pandémico” para se referirem à sensação de lentificação do pensamento experienciada por várias pessoas ao longo do último ano.

Para além desta percepção de redução do funcionamento cerebral, surge a ansiedade (a principal materialização do medo), a depressão (fruto da angústia contida e da incerteza do futuro), o comportamento obsessivo-compulsivo (com a imperiosidade da desinfecção e do ambiente esterilizado), a fobia social (e a imersão num isolamento ainda maior) e a insónia (consequência de todas as outras).

A pandemia deixou a descoberto as fragilidades da sociedade e a doença mental não se escusou em aparecer e multiplicar, agravando nos que já estavam doentes e surgindo em muitos previamente saudáveis, não poupando crianças, adolescentes ou adultos.

A atenção à vulnerabilidade das pessoas e à saúde mental da comunidade é premente, mas a mensagem que ecoa no mundo científico é optimista e esperançosa. Os nossos cérebros são plásticos, capazes de reparar e de repor a harmonia.

É certo que, nalguma medida, esta depende da recuperação da proximidade entre as pessoas, da possibilidade de voltarem as manifestações efusivas de afecto e da segurança de um dia a dia previsível, mas há mudanças simples que podem devolver algum equilíbrio e tranquilidade.



Adoptar uma rotina diária organizada, saudável e com actividade física (que liberta endorfinas, as hormonas do bem-estar), reservar momentos para actividades prazerosas, ouvir musica (que reduz os níveis de cortisol, a hormona do stress, e aumenta a resiliência cerebral), investir nas relações (ainda que à distância) e usufruir do momento presente (sem ruminacões no passado ou antecipacões do futuro) são práticas que podem aligeirar situaçoes leves de tristeza, ansiedade ou insónia, carecendo as mais graves e incapacitantes de acompanhamento especializado.

A pandemia destapou o pano da doença mental mas esta visibilidade pode servir para, finalmente, lhe darmos a atençao devida, lhe retirarmos o estigma e o peso dos rótulos e abrir espaço para que o sofrimento deixe de ser sofrido em silêncio. O ser humano é frágil mas é também resiliente e capaz de se reconstruir.

Bárbara Baptista, Julho de 2021.

Médica Psiquiatra

Porque a Qualidade é muito importante

Foi com enorme orgulho que nos foi comunicado pela APCER que tinha sido atribuído o Certificado de Qualidade (NP EN ISO 9001:2015), emitido em 24 de março de 2021, aos serviços prestados pela ANSE na valência de ERPI da Maia e do Porto. A atribuição deste certificado resultou de um esforço coletivo de todos os profissionais da ANSE na prestação de serviços de qualidade à população idosa, no âmbito do nosso objeto social enquanto IPSS.

Mas o que é a Qualidade?

A Qualidade não é um conceito muito fácil de definir porquanto, ainda que o seu valor seja por todos conhecido é, no entanto, definido de forma diferenciada pelos diferentes grupos da sociedade. Com efeito, a percepção de cada indivíduo é diferente em relação aos mesmos produtos ou serviços, em função das suas necessidades, experiências e expectativas. Não obstante, de uma forma simples e sucinta, **a Qualidade pode ser definida como a aptidão para o uso**, ou seja, diz-se que um produto/serviço tem Qualidade quando é adequado às exigências e expectativas dos utilizadores, deixando-os satisfeitos.¹

Na verdade, em matéria de Qualidade, **a satisfação dos Clientes é um fator fundamental** dado que Clientes insatisfeitos são um risco para qualquer organização. Deste modo, para se produzirem produtos ou se prestarem serviços com Qualidade, é necessário que as organizações administrem criteriosamente as expectativas e as perceções dos seus Clientes e estabeleçam indicadores que lhes permitam gerir e manter o nível de Qualidade do produto/serviço prestado.²

Assim, como se compreenderá, a decisão de implementar um Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ) na ANSE foi uma decisão estratégica da sua Direção, tomada em 2019, no sentido de ser adotado aquele sistema de gestão, segundo o normativo ISO 9001:2015. A atribuição da Certificação de Qualidade, por uma entidade independente (APCER), resultou de um longo processo de recolha e tratamento dos procedimentos internos que vinham sendo adotados, para efeitos de registo no processo de certificação da Qualidade. Com efeito, trata-se do reconhecimento de que a ANSE cumpre com os requisitos estabelecidos na norma ISO 9001:2015.

Não obstante o sucesso de termos alcançado a meta a que nos tínhamos proposto, é preciso não esquecer que o Certificado de Qualidade tem um prazo de validade de três anos (renováveis) pelo que, durante o período de validade do mesmo, o sistema irá ser internamente acompanhado e monitorizado pela responsável pela Qualidade e pela Direção da ANSE, sendo ainda auditado anualmente pela entidade certificadora, de modo a assegurar que o SGQ continua em conformidade com os requisitos previstos na norma ISO acima referida.

A Qualidade é muito importante para a ANSE!

Sílvia Oliveira

*Vice-Presidente da Direção
Responsável da Qualidade*

¹ Neste sentido, Juran, J.M., "A History of Managing for Quality", ASQC Quality Press, Milwaukee, Wisconsin (1995).

² Neste sentido, Pinto, A., "ISO 9001:2015, Gestão da Qualidade – Guia Prático", Lidel – Edições Técnicas (2017) (adaptado).

Tempo de Férias e Lazer



Especialmente dedicado aos colaboradores para que revigorem as energias em benefício da geriatria para que estão vocacionados.

Dimensões humanas:

Social-biológica-psicológica.

Desligue a mente e saboreie o momento...

A dialética entre a energia do universo e a energia de cada um de nós é algo que se trabalha e se pode desenvolver, não só numa ótica de crescimento individual, como também de cura. Em tempos de férias, podemos otimizar essas trocas de energia, fazendo-as estar mais presentes e de uma forma mais intensa no nosso dia-a-dia.

A praia é um excelente exemplo disso! Porque será que nos sabe tão bem um bom dia passado na praia?! Porque associamos a praia ao bem-estar, ao relaxamento, ao relaxamento, ao “carregar de baterias”?!

Precisamente porque a praia, mesmo sem darmos quase por isso, proporciona-nos momentos terapêuticos que nos ligam à energia do universo, permitindo parar e receber.

Nela coexistem os quatro elementos base do universo: água (mar), ar (brisa marítima), fogo (sol) e terra (areia), que interagem diretamente com os nossos vórtices energéticos, fazendo-nos sentir bem e relaxados. E se fecharmos os olhos, somos ainda embalados pelo som do mar e inundados pela brisa marítima que nos trás o perfume suave da maresia. Com todo este cenário, o corpo descansa sobre uma toalha e conseguimos de uma forma natural uma simbiose perfeita: a areia absorve as energias pesadas que trazemos e convida a nossa mente a parar, enquanto nos nutrimos pela energia do sol, o astro rei!

O mar, por sua vez é um organismo com vida própria, em constante movimento. Ouvi-lo, senti-lo, cheirá-lo, tranquiliza-nos a alma, isto para além de todos os efeitos terapêuticos que nos oferece: estimula a circulação sanguínea, tonifica os músculos, abre-nos os pulmões e permite-nos descarregar o stress.

Estejamos o tempo que estivermos na praia, seja durante 15m, seja por umas horas, devemos deixar a natureza tratar de nós. Em qualquer altura do ano, estas trocas de energia com o universo são para qualquer pessoa muito benéficas.

Assim, quando estiver na praia, desligue a sua mente. Sinta o sol no seu corpo, enterre os pés na areia, ouça as ondas do mar e inspire prolongadamente.

Aproveite estes momentos para se nutrir de felicidade!

Boas férias.

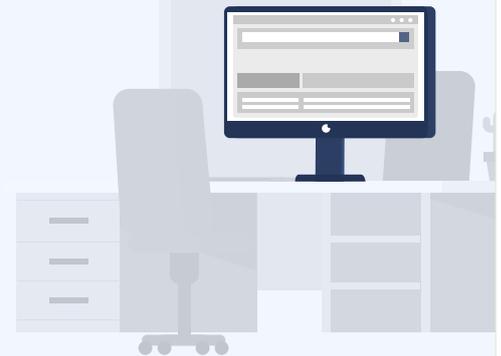
Com amizade,

Diácono Jorge Moreira



Soluções e Serviços de Informática

www.betweendomain.pt



Somos uma empresa vocacionada para a prestação de serviços na área dos Sistemas de Informação, recorrendo às tecnologias emergentes mais eficientes e eficazes de modo a facilitar todo o processo de desenvolvimento e produção nas empresas.

+351 22 0936274

geral@betweendomain.pt

Rua Prof. Bento de Jesus Caraça, nº 69, Sala 9
4200-130 Porto - Portugal



Temos a solução à medida das suas necessidades!

SEGUROS

Patrimoniais - Industriais - Financeiros

Com uma equipa jovem, dinâmica e especializada, temos vindo a ser reconhecidos no mercado pelo acompanhamento constante dos nossos clientes particulares e empresariais, assim como através de soluções inovadoras e diferenciadoras.

Construímos e trabalhamos soluções enquadradas com as necessidades dos nossos clientes, para garantir que os riscos a que estão expostos ficam salvaguardados em apólices que respondam plenamente em caso de sinistro.

Contacte-nos + 351 220 998 857
geral@interbroker.pt www.ibk.pt



IBK Mediação de Seguros LDA. Rua da Alegria, 248 - 1º Direito Frente 4000-034 Porto - Portugal

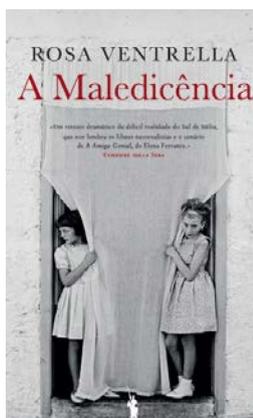


O MORDOMO DO REI

PEDRO BELTRÃO - OFICINA DO LIVRO

Poucos anos depois da coroação de D. Sancho II, seu irmão mais velho, o jovem infante D. Afonso deixa Portugal e rumo a França, onde permanecerá quase vinte anos, sendo referido em várias histórias francesas como uma figura de extrema importância. Na sua comitiva, leva Pedro Ouriques, seu mestre de armas, e o filho deste, João Peres de Aboim, com quem virá a estreitar laços de amizade e de quem já não se separará até à morte. A aprendizagem de ambos no íntimo contacto com o monarca de França – Luís IX, mais tarde S. Luís – permitir-lhes-á compreender o sentido da governação com base na justiça e na paz e será muito útil quando D. Afonso regressar a Portugal para destronar o irmão, lutando pela modernização do País, a descentralização do poder, o aumento do nível de literacia e a redução do poder feudal.

O Mordomo do Rei é um romance que nos transporta para as transformações políticas, sociais e territoriais de um país que ainda se estava a definir, através da história do homem que foi a sombra do rei e zelou por ele e pelo reino de Portugal.



A MALEDICÊNCIA

ROSA VENTRELLA - DOM QUIXOTE

Quando tudo já aconteceu, Teresa reconstrói a história da família. Na sua voz há um fio de nostalgia, perturbado por um leve remorso. A irmã mais nova morreu e é esse acontecimento trágico que desencadeia a viagem aos anos 40 e 50, na Apúlia. Foi aí que nasceram as duas, num ambiente de pobreza que, porém, não impedia a felicidade.

Mas a guerra chega. O pai é recrutado e as três mulheres ficam sozinhas, enfrentando a adversidade e a privação: as duas irmãs e a mãe, Caterina, mulher de uma beleza deslumbrante.

A alegria esvai-se, a pobreza cerca-as e os campos cultivados revelam o que realmente são: terras de um barão que subjuga os camponeses e que cobiça Caterina. Rumores maliciosos começam, então, a espalhar-se na aldeia e, quando o pai regressar da guerra, encontrará um mundo em turbulência: uma casa onde cresceu o silêncio, as disputas pela posse da terra e uma filha, Angelina, linda como a mãe e decidida a sair da pobreza a qualquer custo.

Um romance em que um dos protagonistas é a própria terra: um pedaço áspero e perfumado da Apúlia, coberto de silvas e figos-da-índia, capaz de tudo dar e de tudo tirar.



CARTAS A UM JOVEM ROMANCISTA

MARIO VARGAS LLOSA - DOM QUIXOTE

Através destas cartas, Mario Vargas Llosa fala-nos com grande lucidez da arte de narrar, da vocação literária e do exercício dessa vocação.

Nesse sentido, discorre sobre o poder de persuasão das histórias, o estilo, os vários tipos de narrador, o espaço e o tempo, os níveis de realidade, a estrutura do romance, a autenticidade e a eficácia da escrita e, claro, a coerência interna da narrativa, que emana da própria linguagem.

Uma demonstração de sabedoria e experiência, ilustrada por inúmeros exemplos de escritores e romances, descritos com pinceladas breves e certeiras, e que acaba com um conselho definitivo: «Querido amigo: estou a tentar dizer-lhe que esqueça tudo o que leu nas minhas cartas sobre a forma romanesca e que se ponha a escrever romances de uma vez por todas.»



CORTINA DE FUMO

JORN LIER HORST & THOMAS ENGER- DOM QUIXOTE

Oslo, véspera de Ano Novo. A celebração anual com o espectáculo de fogo de artifício é abalada por uma explosão e a Noruega é colocada em alerta terrorista.

O detective Alexander Blix e a obstinada jornalista Emma Ramm estão no local e, quando uma sobrevivente gravemente ferida é retirada da água gelada diante do cais da Câmara Municipal, Blix reconhece-a de imediato como a mãe de Patricia Smeplass, uma criança de dois anos que foi raptada no caminho para casa dez anos antes... e que nunca foi encontrada.

Na altura, Blix esteve fortemente envolvido na investigação, mas apesar da busca intensa não foi descoberto qualquer vestígio da menina desaparecida. Agora, à medida que o caso ganha uma vez mais a atenção do público, Emma Ramm fica também intrigada com o mistério. E haverá alguma ligação entre a bomba da passagem de ano e o rapto de Patricia?

Quando se torna claro que nada é o que parece, Blix e Ramm unem forças para investigar o caso por resolver, penetrando na cortina de fumo que foi concebida para esconder toda a verdade.



Criamos bem-estar



ABRIGO NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Residência Sénior

Equipa especializada em cuidados gerontológicos
Acolhimento, permanente ou temporário
Isenção de joia

Informações



222 073 790

www.anse.pt

- Suite individual e dupla
- Higiene e conforto pessoal
- Alimentação
- Lavandaria
- Apoio Psicossocial
- Estimulação cognitiva
- Animação, lazer e cultura
- Equipa técnica com mais de 50 colaboradores
- Equipa de limpeza
- Saúde:
 - Psiquiatria
 - Clínica geral
 - Enfermagem
 - Terapia assistida por animais
 - Terapia "Snoezelen"

