

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



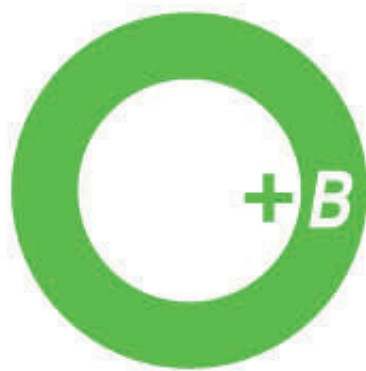
ANSE

Criamos bem-estar

O CONTRIBUTO DAS ATIVIDADES

NA VIDA DOS IDOSOS

Revista Trimestral N° 43
Out/Nov/Dez 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: mark-timberlake-n8Bepoi9YRc-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 43

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	3º TRIMESTRE EM REVISTA
06	TEMA DE CAPA
08	INSTITUIÇÃO
09	OPINIÃO
11	LIVROS

Para trás vão ficando algumas incertezas, o medo e a destruição que a pandemia da Covid-19 espalhou pelo nosso País e pelo Mundo. Os últimos indicadores da campanha nacional de vacinação entusiasma todos aqueles que há muito esperam o fim da pandemia. Não sendo especialista no assunto, registo com satisfação as metas alcançadas mas entendo não ser momento de baixar a guarda.

Com efeito, alcançada a última fase de desconfinamento, e com ela um aparente retorno à normalidade pré-pandemia, não nos devemos esquecer das medidas de segurança que os grupos mais vulneráveis, como é o caso da população Idosa, devem manter.

Como dizem alguns especialistas na matéria, a Covid-19 não irá desaparecer nos próximos tempos e assim teremos de saber viver lado-a-lado com esta realidade, com toda a prudência e cuidados que isso implicar.

A vida Humana, que é de todos, assim o exige.

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

No terceiro trimestre de 2021 continuámos a promover a realização de atividades de animação com os nossos Clientes. A seguir, destacamos algumas das atividades realizadas.

DINÂMICA DE GRUPO

Neste âmbito, foram realizados diversos jogos com o objetivo de promover a interação entre pares e o espírito de equipa, tendo os nossos Clientes participado com bastante entusiasmo.



ATELIER DAS ARTES

Os nossos Clientes puderam demonstrar a sua vocação artística em artes manuais, quer em pintura, quer em recortes.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Ao longo do trimestre continuamos a realizar diversas atividades que promoveram a estimulação cognitiva dos nossos Clientes, quer na ANSE Porto, quer na ANSE Maia





COMEMORAÇÕES ESPECIAIS

Dia dos Avós (Anse Maia)



AULAS DE MÚSICA

Desde junho/2021, os Clientes da ANSE Maia podem participar em aulas de música que se realizam semanalmente, nas quais têm a oportunidade de cantar e de aprenderem a tocar alguns instrumentos musicais com a ajuda da Prof. Paula Pinto.



Dia do Amigo (Anse Porto)



Dia do Sonho (Anse Maia)



O CONTRIBUTO DAS ATIVIDADES NA VIDA DOS IDOSOS

Um olhar para a participação e a funcionalidade

O processo de envelhecimento é natural, progressivo e deferencial, o que requer especial cuidado ao idoso. Entre as modificações que ocorrem neste processo, pode-se fazer referência às alterações fisiológicas, como mudança na aparência física e declínio funcional, surgindo a necessidade de manter o seu estado de saúde. O bem-estar do idoso, como em todas as faixas etárias, depende de fatores físicos, mentais, sociais, ambientais, entre outros. Neste sentido, o comprometimento da sua capacidade funcional, tem implicações importantes para a família, comunidade, para o sistema de saúde e para a vida do próprio.

A institucionalização do idoso é muitas vezes uma realidade, consequência da falta de uma resposta satisfatória às suas necessidades existenciais no seio da sua comunidade. O idoso institucionalizado vivencia uma rotina generalizada limitada às necessidades biológicas em detrimento do estímulo das funções cognitivas, motoras e emocionais. Como tal, é de extrema importância manter esta população ativa, otimizando a participação em atividades significativas.

Na ANSE, temos uma abordagem centrada no Cliente e nas suas necessidades, dado que o mesmo encontra-se numa fase em que a sua vida mudou, em que se sente com um papel menos útil na sociedade. Consequentemente, surge a necessidade de o envolver em atividades que lhe dê gosto executar, fazendo-o sentir-se capaz, fomentando o seu bem-estar.

Como tal, independentemente do estado funcional dos idosos, procuramos através de atividades diárias, de forma individual ou em grupo, o desenvolvimento e manutenção de

competências, o equilíbrio emocional e a interação com os outros e com o meio envolvente. Aquando da entrada do Cliente na residência, realizamos uma avaliação inicial com a finalidade de conhecer o seu percurso de vida, os interesses e a o grau de funcionalidade do mesmo, para que deste modo possamos delinear um plano de atividades adequado ao mesmo.

A adaptação do plano de atividades ao perfil do Cliente, permite ir de encontro às necessidades do cliente, auxiliando-o neste novo papel da sua vida, o ser idoso.

A participação em diferentes atividades tem como principais objetivos essenciais, promover a diminuição do isolamento social, a da partilha de experiências e a identificação de vivências semelhantes com pessoas da mesma geração, melhorando desta forma o fortalecimento de vínculos interrelacionais.

O envolvimento em atividades reflete-se, positivamente, na manutenção da autonomia, a independência, no sentido de autoeficácia, no conceito de autoimagem e o sentimento de inclusão num grupo, auxiliando o idoso na aceitação do processo de envelhecimento.

Envelhecer não é sinónimo de exclusão social, nem de abandonar os prazeres da vida.

Envelhecer é a oportunidade de renovar-se, fazer novos amigos, refletir sobre as vivências passadas. Abraçar o envelhecimento, mantendo os níveis de participação social ativos, é uma forma de viver uma vida mais serena e tranquila.

Natércia Azevedo
Animadora ANSE Porto

A importância das atividades lúdicas no pós-Covid-19

Como já todos sabemos, a pandemia da Covid-19 iria acarretar diversas consequências, principalmente para a população mais vulnerável, os idosos. Ao longo deste ano e meio foram notórias algumas consequências neste tipo de população, algumas observáveis e outras não observáveis, como por exemplo as consequências físicas, mentais e sociais.

Durante o período pandêmico foi recomendado o isolamento social mais rigoroso para os idosos, realizado não por escolha, mas como método preventivo ao contágio do vírus, uma vez que é a população mais frágil. Neste período os idosos ficaram privados de visitas, sem contato direto com familiares/amigos e sem atividades lúdicas, o que para muitos idosos, era uma rede promotora do seu bem-estar e qualidade de vida. Além do mais, estes fatores alteraram toda a rotina da pessoa idosa, como é o caso dos idosos institucionalizados que, como sabemos, tendem a apresentar dificuldades em sair das suas casas, do seu seio familiar, e aceitar e adaptar-se às mudanças.

As novas rotinas geradas no período pandêmico, nas Instituições, revelaram-se promotoras do aparecimento de sentimentos de stress, angústia, desmotivação, abandono, desinteresse pela vida, ansiedade e agitação motora que consequentemente conduziram à deterioração da sua saúde física, mental e mesmo capacidades cognitivas.

Para além do processo característico do envelhecimento acarretar diversas alterações físicas (como dificuldades de locomoção, dificuldades na realização das atividades da vida diária...), mentais (como o declínio cognitivo sendo que entre as capacidades mais afetadas, estão a atenção, a concentração, a memória e o raciocínio) e socio-emocionais, o isolamento social e a falta de atividades lúdicas contribuíram para algum

tipo de défice em termos cognitivos e para um aceleração do envelhecimento e prejuízo na autoestima do idoso.

As atividades lúdicas podem ser caracterizadas, como atividades motoras (ginástica, yoga e caminhadas) atividades cognitivas (jogos e fichas de estimulação cognitiva), cinema, artes (desenhos livres, colagem, recorte e modelagem), aulas de música e teatro. A participação nestas atividades exerce um conjunto de benefícios em termos da comunicação e do melhoramento dos relacionamentos interpessoais, promovem a criatividade, possibilitam o aumento da autoestima, bem-estar físico e proporcionam à pessoa idosa benefícios em termos cognitivos e emocionais, redução do stress e ansiedade, agindo assim como um fator determinante na qualidade de vida da pessoa idosa.

Deste modo as atividades lúdicas exercem um papel crucial na autonomia da pessoa idosa permitindo retardar e melhorar as várias funções cognitivas como físicas e proporcionar um envelhecimento saudável e ativo com menor incidência de demências.

De forma a colmatar as consequências resultantes da pandemia da Covid-19, mais do que nunca é importante realizar um maior investimento nas atividades a realizar, assim como solicitar a participação dos idosos e realizar os ajustes adequados para que as atividades sejam de acordo com os gostos, interesses e capacidades de cada idoso de forma que a realização destas seja prazerosa e satisfatória para os mesmos.

Neste sentido, a ANSE retomou todas as atividades que se encontravam suspensas e apostou na diversidade de atividades, tendo iniciado nos últimos 4 meses aulas de música, aulas de teatro e aulas de yoga, todas com uma duração de 1 hora e realizadas 1 vez por semana. Nestas, os idosos têm demonstrado bastante interesse, são participativos e colaboradores e é notório que se sentem mais motivados, mais valorizados e mais úteis.

Sandra Lopes

Animadora ANSE Maia

PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

Regressados de férias, é altura de iniciarmos algumas das atividades mais administrativas que, por vezes, podem passar despercebidas para alguns, mas que assumem uma importância crucial na gestão da ANSE. A este respeito gostaria de referir atividades como as que se relacionam com o Inquérito de Satisfação do Cliente, as que dizem respeito com a preparação e aprovação do Plano Anual de Atividades da Academia Sénior da ANSE (Maia e Porto) para o próximo ano, com a preparação, discussão e aprovação do Orçamento e Plano de Ação também para 2022, bem como as respeitantes ao processo de Avaliação de Desempenho de Colaboradores.

Inquérito Satisfação do Cliente

Consciente que a sua Missão é indissociável dos serviços que presta aos seus Clientes, a ANSE considera da maior importância a realização de um Inquérito de Satisfação do Cliente, a efetuar anualmente, para avaliação do grau de satisfação dos seus Clientes e respetivos familiares, relativamente aos serviços prestados em cada um dos estabelecimentos (Maia e Porto). Neste âmbito está em curso o Inquérito de Satisfação do Cliente relativamente aos serviços prestados, em cada um dos estabelecimentos, entre setembro de 2020 e agosto 2021.

O tratamento dos resultados obtidos, a incluir no Relatório do Inquérito, a entregar à Direção no próximo mês de novembro de 2021, permitirá dar à Direção da ANSE o conhecimento necessário dos serviços a melhorar, no âmbito do processo de melhoria contínua, bem como fornecer dados para o processo de Gestão da Qualidade (NP EN ISO 9001:2015).

Plano Anual de Atividades da Academia Sénior da ANSE

No passado dia 29 de setembro de 2021 foi aprovado, em reunião da Direção, o Plano de Atividades da ANSE para o ano 2022.

O Plano de Atividades constitui-se como um instrumento orientador da Instituição ao longo de cada ano e um programa de intenções

com as linhas gerais que irão guiar as atividades e os projetos da ANSE para 2022, com vista ao cumprimento da missão da Instituição. O Objetivo Orientador do referido Plano de Atividades, anualmente preparado para cada um dos estabelecimentos (Maia e Porto), consiste em elevar a qualidade dos serviços prestados, promovendo assim um envelhecimento ativo dos nossos Clientes, sem descurar os Objetivos Gerais que se destinam a manter e/ou melhorar o estado geral de saúde e bem-estar de cada Cliente, promovendo uma boa autoestima, autonomia e qualidade de vida de cada um.

Orçamento e Plano de Ação para o ano 2022

À semelhança do ocorrido em anos anteriores, e em conformidade com o disposto nos seus Estatutos, a Direção da ANSE irá elaborar o Orçamento e o Plano de Ação para 2022, submetendo-os à apreciação do Órgão de Fiscalização da ANSE (Conselho Fiscal) para, posteriormente, serem sujeitos a discussão e deliberação em Assembleia Geral Ordinária, convocada para o efeito pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ANSE, a agendar durante o mês de novembro.

Avaliação de Desempenho de Colaboradores

Este ano de 2021 procedemos ao aperfeiçoamento do processo de avaliação do desempenho, de modo a melhor atingirmos os objetivos genéricos de um sistema de avaliação deste tipo, nomeadamente, o alinhamento dos objetivos individuais de cada Colaborador com os objetivos estratégicos da ANSE e a melhoria do desempenho, da produtividade e da motivação de cada um desses Colaboradores.

O processo administrativo de avaliação de desempenho decorrerá entre a segunda quinzena do mês de outubro de 2021 e o final de fevereiro de 2022.

Sílvia Oliveira

Vice-Presidente da Direção da ANSE

TEMPO DE OUTONO E OUTONO DA VIDA, COMO SINAL ANTROPOLÓGICO.

Ainda em crise “pandémica” (toda a crise possui três elementos: uma solução, um prazo de validade e uma lição para a vida), é-nos sugerido dedicação, altruísmo, presença ativa sobretudo com os doentes, idosos e frágeis na profilaxia da pandemia e seus afins.

Que Deus nos dê serenidade para aceitar as coisas que não podemos mudar, coragem para mudar as que possamos e sabedoria para distinguir umas das outras.

A tristeza olha para trás, a preocupação olha para os lados; a fé olha para cima.

A cruz de cada um de nós nunca está na moda, mas cura.

Alguns lares, duvidosos e não certificados são depósitos de velhos. Tratam-nos com infantilidade e por diminutivos o que é... redutor. A velhice é uma idade como as outras, simplesmente a cultura de hoje não a privilegia.

É preciso remar contra a maré, porque as pessoas velhas são dignas.

“Condição de doente, condição de idoso”.

**Quando os Pais envelhecem.
Deixe-os envelhecer com o mesmo amor que deixaram você crescer.**

Deixe-os falar e contar histórias repetidamente com a mesma paciência e interesse que ouviram as suas quando era criança...



Deixá-los ganhar, como tantas vezes eles deixaram você ganhar.

Deixe-os desfrutar de seus amigos, as conversas com os seus netos... Deixe-os desfrutar de viver entre os objetivos que os acompanham por um longo tempo, porque eles sofrem sentindo que você rasga pedaços da sua vida...

Deixe-os cometer erros, como tantas vezes você cometeu um erro.

Deixe-os viver e tente fazê-los felizes o último trecho da estrada que eles ainda não viajaram, da mesma forma que lhe deram a mão quando você começou o Seu!

Ame-os como gostou de ser amado!!!

Com afeto e Amizade,

Diacono 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



SEGUROS

Temos a solução à medida das suas necessidades!

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



CONTOS DA MONTANHA MIGUEL TORGA - DOM QUIXOTE

Miguel Torga publicou em 1941 o livro de contos Montanha, que imediatamente foi apreendido pela polícia política. Em carta de Abril desse ano, Vitorino Nemésio, solidarizando-se com o amigo, escreveu a propósito dessa apreensão: «Acho a coisa tão estranha e arbitrária que não encontro palavras. De resto, para quê palavras se nelas é que está o crime?»

Em 1955, Miguel Torga fez uma 2.ª edição no Brasil, com o título Contos da Montanha.

A edição da Pongetti circulou clandestinamente em Portugal, assim como a 3.ª edição, de 1962.

Em 1968, a obra Contos da Montanha foi de novo publicada em Coimbra, em edição do autor.



NOTAS SOBRE UM NAUFRÁGIO DAVIDE ENIA - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE TÂNIA GANHO

«Este livro é um romance. Conta o que está a acontecer no Mediterrâneo – as travessias, os salvamentos, os desembarques, as mortes – e fala da relação entre mim e o meu pai, abordando ainda a doença do meu tio, seu irmão.»

É assim que Davide Enia apresenta Notas sobre Um Naufrágio, um livro que parte da sua experiência em Lampedusa, lugar de um naufrágio simultaneamente individual e coletivo.

De um lado, estão os que atravessaram vários países, e depois o mar, para chegarem à Europa em condições inimagináveis – rapazes feridos e nus, raparigas estupradas e grávidas, crianças e adultos que viram morrer familiares durante a travessia.

Do outro, homens e mulheres que os ajudam a desembarcar – voluntários, mergulhadores, pessoal médico, a Guarda Costeira...

No meio, o autor, para os ouvir a todos e contar sem paninhos quentes o que realmente acontece em terra e no mar e como as palavras são manifestamente insuficientes para compreender os paradoxos do presente. Uma obra-prima que trata da importância do Outro e da tremenda fragilidade da vida humana.



AS MARAVILHAS ELENA MEDEL - DOM QUIXOTE

Qual o peso da família nas nossas vidas, e qual o peso do dinheiro? Que acontece quando uma mãe decide não cuidar da sua filha, e quando uma filha decide não cuidar da sua mãe? Seríamos diferentes se tivéssemos nascido noutro sítio, noutro tempo, noutro corpo?

Neste romance há duas mulheres: María, que em finais dos anos sessenta deixa a sua vida numa cidade de província para trabalhar em Madrid; e Alicia, que faz o mesmo caminho trinta anos mais tarde, mas por razões diferentes. E há, claro, a mulher que as une e de quem praticamente não se fala: filha de uma e mãe da outra.

Uma história sobre o dinheiro, ou melhor, sobre como a falta de dinheiro pode determinar uma vida inteira de precariedade e matar todos os sonhos. Mas é também uma história sobre cuidados, responsabilidades e expectativas e sobre o passado recente da Península Ibérica, desde finais da ditadura até à explosão do feminismo, contada por duas mulheres que tão pouco podem ir às manifestações lutar pelos seus direitos porque têm, claro, de trabalhar.



OS EXÉRCITOS DA NOITE NORMAN MAILLER - DOM QUIXOTE - Tradução de Hélio Alves

21 de outubro de 1967, Washington. É o dia da Marcha sobre o Pentágono, a grande manifestação contra a Guerra do Vietname que culminou em violentos confrontos e com a detenção de centenas de pessoas. Nela estão presentes todos os grupos da Velha e da Nova Esquerda, hippies, liberais de classe média, militantes negros, quakers, cristãos, feministas e as mais variadas tribos urbanas. Mailer, tal como muitas outras estrelas da cultura americana da época, foi, viu, participou, sofreu na pele a repressão, foi preso e depois escreveu um dos livros mais inteligentes sobre os anos 60, os seus mitos, heróis e demónios.

Um livro-documento que destrói os moldes da reportagem tradicional, entrelaçando magnificamente jornalismo, história e ficção, e que reflete algumas das grandes questões da sociedade contemporânea.

Os Exércitos da Noite não é apenas uma incursão no terreno misterioso que medeia ficção e não-ficção.

É também uma peça fundamental na autobiografia de Norman Mailer, que neste «romance de não-ficção» se torna personagem, deixando que a história fale através dele.

Todos os livros disponíveis nas livrarias



Criamos bem-estar



Residência Sênior

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

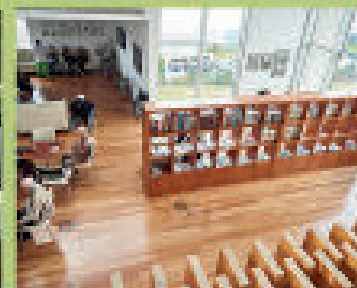
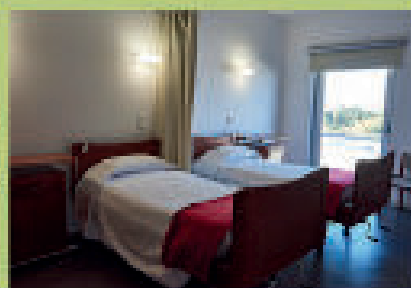
Informações



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"



Rua Manuel Vieira Neves da Cruz, 196 4475-035 Milheirós - Maia geral@anse.pt