BANSE

Criamos bem-estar

O YOGA NA

TERCEIRA IDADE

48 ASECOLO

Revista Semestral N° 44 Jan-Jun 2022





a sua farmácia de serviço

PARMÁCIA 365 A Jule formáció todar er dar do ana.

Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto







- 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.farmaciabarreiros.com

Junto ao Hospital Militar/ HPP (Porto)

DIRETOR: Sílvio Oliveira **EDITOR:** António Figueiredo **DESIGN:** ANSE 2022

FOTOGRAFIA DA CAPA: amauri-mejia-

GvF7RkA-E9Q-unsplash.jpg

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

PERIODICIDADE: Semestral **DISTRIBUIÇÃO**: www.anse.pt PREÇO: Grátis **EDIÇÃO** Nº 44

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 pon-tos de vista da Direção da Revista.





Sílvio Carvalho de Oliveira Presidente

Siga-nos em

www.anse.pt

facebook.com/anse

- 03 SUMÁRIO E EDITORIAL
- 04 4° TRIMESTRE EM REVISTA
- 06 TEMA DE CAPA
- 08 INSTITUIÇÃO
- 09 OPINIÃO
- 11 LIVROS

A Economia Social, o futuro da Europa!

Preliminarmente, gostaria aqui de realçar que, em 09-12-2021, a Comissão Europeia apresentou o seu primeiro Plano de Ação para a Economia Social. Com efeito, na Europa, a economia social representa cerca de 2,8 milhões de entidades (cooperativas, sociedades mútuas, associações, fundações, empresas sociais), cerca de 13 milhões de trabalhadores e mais de 10% do PIB em alguns países como Espanha, Itália e França. No entanto, o potencial da Economia Social em termos de criação de emprego e valor agregado social não é totalmente explorado, existindo muitas disparidades entre os países europeus.

Em 17-02-2022, reuniram os ministros europeus responsáveis pela Economia Social nos diversos Estados-Membros para debater diversas questões importantes para o sector, tendo esta conferência permitido uma preparação para uma futura recomendação do Conselho sobre o desenvolvimento das condições-quadro da Economia Social. Os resultados desta conferência serão apresentados para informações ao Conselho da EPSCO em 14-03-2022.

Ano Novo, Vida Nova!

Em 2022, a nossa revista passará a ter uma periodicidade semestral, na qual queremos continuar a fazer um "balanço" de tudo o que de importante se passa na Instituição, com os seus Clientes.

Num ano que recentemente começou, com uma semana de contenção, a energia com que regressamos a uma "normalidade" com a qual já aprendemos a conviver, faz-nos pensar nos objetivos que queremos alcançar ao longo de 2022.

A prestação de serviços com qualidade continuará a ser um dos grandes objetivos da ANSE, dirigidos todos eles, sem exceção, à população Idosa, crescente no contexto demográfico nacional. Para esta população continuaremos a trabalhar com o empenho e dedicação, que sempre demonstramos, pois são os Idosos a razão da existência da nossa Instituição.

Bem-haja a todos e votos de um Bom Ano 2022!

No quarto trimestre de 2021 continuámos a promover a realização de atividades de animação com os nossos Clientes, destacando, em seguida, alguns desses momentos.

DINÂMICA DE GRUPO

Neste âmbito, foram realizados diversos jogos com o objetivo de promover a interação entre pares e o espírito de equipa. Com esta atividade, os nosso Clientes mostraram-se bastante entusiasmados e participativos.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

E, porque não podemos esquecer os fatores cognitivos, foram realizadas diversas atividades e jogos de estimulação da orientação espacial e temporal, bem como do cálculo numérico e da cultural geral dos nossos Clientes. "Mente ativa, corpo feliz"





ATELIER DAS ARTES

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



DECORAÇÕES

No último trimestre do ano, realizamos também as decorações alusivas ao Natal para decorar as instalações da ANSE Maia e da ANSE Porto.





ATELIER DE CULINÁRIA

No mês de outubro, as nossas "Chefes" colocaram as mãos na massa e prepararam umas deliciosas mini pizzas alusivas ao Halloween.



TERAPIA ASSISTIDA POR **ANIMAIS**

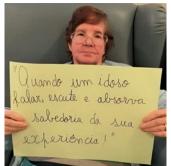
Mantivemos ao longo do último trimestre do ano as sessões de Terapia Assistida por Animais, nas quais as nossas Clientes evidenciaram momentos ternura e boa-disposição.





COMEMORAÇÕES DE DIAS ESPECIAIS

Dia 8 de outubro - Comemoração dia do Idoso





Dia 11 de novembro – Comemoração do dia de S. Martinho na ANSE Maia, com a participação do Grupo de Cavaquinhos de Nossa Senhora de Guadalupe



Dia 23 de dezembro - Festa de Natal





O YOGA E O IDOSO

Yoga é uma filosofia de vida que visa o autoconhecimento, o desenvolvimento integral do ser humano, com a união e integração do corpo, mente e espírito (energia).

Yoga é a harmonia entre: Pensamento, Palavras e Ações. Trabalha as emoções, ajuda as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

Eu acredito que se o processo de envelhecimento for vivenciado de forma natural, as limitações do corpo e da mente são menos sentidas e nunca é tarde de mais para começar, para todos há um tempo, e seja qual for a idade, é o tempo certo.

O envelhecimento da população é um fenómeno que ocorre em todo mundo, pois a expectativa de vida aumentou. Isto quer dizer que a população idosa cresce mais que outras faixas etárias. Envelhecer faz parte da vida de todos nós. Mas é possível passar por esta fase com mais saúde e tranquilidade com ajuda da prática de Yoga.

Estudos mostram que o envelhecimento da população portuguesa vai estabilizar apenas em 2049, revelam as últimas projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) até 2080. As contas do INE foram feitas para três cenários: pessimista, otimista e médio. O número de idosos passará de 2,1 para 2,8 milhões entre 2017 e 2080.

Face ao decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, o índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens em 2080. O índice de envelhecimento só tenderá a estabilizar perto de 2060, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações – isto é, cerca de 2,1 filhos por mulher – já se encontrarem no grupo etário dos 65 anos ou mais.



O fenómeno do processo de envelhecimento crescente provoca mudanças na estrutura da sociedade como um todo e influencia em fatores económicos, políticos, sociais e educacionais, sendo o assunto "Terceira idade" tema de discussão e debates no mundo inteiro e por organizações mundiais. No mundo são criadas estratégias de ação que assegurem um envelhecimento saudável e com dignidade.

Apresento em abaixo, alguns dos benefícios dessa atividade para a saúde:

- Tratamento de questões ligadas ao stress, depressão, ansiedade e hipertensão;
- Aumenta a flexibilidade e a força dos músculos;
- Alonga os músculos motores e tonifica os esfíncteres (músculos em forma de anel);
- Trabalha as articulações;
- Melhora a coordenação motora;
- Melhora a postura, diminuindo dores nas costas;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Ajuda a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida;
- Aumenta a concentração e o equilíbrio emocional:
- Melhora a capacidade imunológica;
- Ajuda a melhorar quadros de insônia e depressão;
- Ensina uma alimentação e uma vida mais saudável;



Para mim tem sido muito gratificante trabalhar com a terceira idade, não só por aquilo que dou, mas principalmente por aquilo que aprendo com eles. Cada vez acredito mais que nunca é tarde de mais para começar, para todos há um tempo, e seja qual for a idade, é o tempo certo.

Yoga é União, é viver em amor, e o Yoga sénior não é nada mais do que isso (...)

Yoga é União, é viver em amor, e o Yoga sénior não é nada mais do que isso, é estar ao lado das pessoas que querem saber mais e dar o seu melhor dentro das suas limitações, é estar ao lado das pessoas e ajudar a que sintam que têm sempre mais para descobrir. Através disso, pela experiência que tenho, elas estão sempre a descobrir novas sensações que as estimulam a nível físico, mental e espiritual.

Tem sido muito satisfatório trabalhar com o Abrigo de Nossa Senhora da Esperança, com estas pessoas lindas e maravilhosas, que estão sempre com um sorriso à minha espera e com uma força interior contagiante. Eu partilho com elas o que sei e elas partilham comigo as suas experiencias, a sua alegria da vida, e os seus sonhos, o que me faz no final das aulas vir embora de coração cheio. Ao longo destas aulas tenho sentido um desenvolvimento não só físico, mas também a nível da comunicação, cada um, independentemente das suas limitações dá o seu melhor com uma força admirável.

Gratidão é o meu sentir, não só aos utentes, mas a todos os colaboradores que me recebem sempre de braços abertos com toda a disponibilidade para ajudar no que for preciso.

Aproveito para agradecer ao Espaço T – Associação para Apoio à Integração Social e Comunitária, pois é graças a esta grande Instituição, que ao promover este projeto faz com que as coisas aconteçam tornando as pessoas mais Felizes.

Ana Cristina Peres

Terapeuta do Espaço-T

PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

No início de um novo ano, é tempo de fazermos um ponto de situação de algumas das atividades institucionais realizadas no último trimestre de 2021, mas não só ...

Inquérito de Satisfação do Cliente (2021)

No âmbito deste processo de inquérito, foram distribuídos aos Clientes e seus Familiares 84 questionários na ANSE Maia e 38 na ANSE Porto, tendo sido recolhidos 51 inquéritos válidos na ANSE Maia e 25 inquéritos válidos na ANSE Porto. O tratamento dos dados recolhidos foi concluído, em 11 de novembro de 2021, com a elaboração do respetivo relatório. Da análise e tratamento dos dados recolhidos verificou-se que, em média, na ANSE Maia, no que diz respeito aos resultados globais, 81% dos inquiridos estava Satisfeito, Muito Satisfeito ou Totalmente Satisfeito com os serviços que prestamos. Na ANSE Porto, em média, 86% dos inquiridos estava Satisfeito, Muito Satisfeito ou Totalmente Satisfeito com os serviços que prestamos. Ainda no âmbito do referido inquérito, foram obtidas, na ANSE Maia, 11 sugestões e, na ANSE Porto, 4 sugestões, as quais foram objeto de resposta individualizada (pela Gestora da Qualidade) sempre que o seu autor estivesse devidamente identificado.

Orçamento e Plano de Ação (2022)

O Orçamento e o Plano de Ação para 2022 foram aprovados por unanimidade em Assembleia Geral Ordinária, que decorreu no passado dia 27-11-2021.

Aprovação das Contas (2021)

As contas relativas ao ano de 2021 serão sujeitas a aprovação, em Assembleia Geral Ordinária, a realizar no próximo dia 19 de março de 2022.

Relatório de Revisão pela Gestão (2021)

Sendo a ANSE uma entidade certificada em termos da Qualidade, de acordo com a norma ISO 901:2015, anualmente é elaborado o Relatório de Revisão pela Gestão ao SGQ, nos termos do qual se analisa o Sistema de Gestão da Qualidade num determinado ano. Ao longo de 2021, foi-se procedendo, mensalmente, à monitorização dos 25 indicadores dos Objetivos da Qualidade (OQ), no sentido de monitorizar os desvios e identificar as causas que contribuíram para os mesmos. Sempre que tal se tenha justificado, os desvios apurados foram analisados e discutidos com os Responsáveis pelos diversos processos do SGQ, de modo a adotar as medidas corretivas necessárias para que os referidos objetivos e metas viessem a ser atingidos. Assim, e em matéria de conclusões do referido relatório, num total de 25 indicadores distribuídos pelos 6 OQ, foram atingidos 20, tendo sido concluído que a pandemia da Covid-19 ainda teve, em 2021, algum impacto no cumprimento dos objetivos e indicadores definidos. Adicionalmente, as 3 Oportunidades de Melhoria (OM), identificadas no âmbito da auditoria interna realizada em setembro de 2021, bem como as 06 OM identificadas pela APCER, no âmbito da auditoria externa de acompanhamento realizada em novembro de 2021, foram devidamente consideradas e tratadas no âmbito do SGQ.

Em conclusão, do bom trabalho realizado pela ANSE durante o ano 2021 resultou que a APCER nos comunicou a intenção de manutenção da certificação ao Sistema de Gestão da ANSE.

Sílvia Oliveira

Vice-Presidente da Direção da ANSE

A MISSÃO DO FUTURO: SARAR E RECONSTRUIR EM DIÁLOGO TRABALHO E DEDICAÇÃO.

«Quando se refrigera alguma coisa, não se está a fazer com que ela se torne fria, mas sim, retirando seu calor».



Sem memória não há futuro, sabemo-lo bem; todavia, cremos também que o futuro se constrói no presente.

Não podemos adiar mais as necessidades e significativas mudanças nos nossos estilos de vida.

Tudo isto e tantas outras coisas que, infelizmente, poderíamos aqui destacar, constituise como sinal evidente de que não podemos adiar mais as necessárias e significativas mudanças nos nossos estilos de vida e nas nossas mentalidades.

Todos irmãos, cuidando da casa comum e sendo responsáveis pelo bem e pelo desenvolvimento integral de todos e de cada um. Para alcançar esta meta temos de ter bem presente que a via que dá acesso à verdadeira identidade de todos, enquanto humanidade, e à identidade de cada um, enquanto pessoa, passa obrigatoriamente pelo outro, pela alteridade do outro, pela maneira como olho, me relaciono e cuido do outro. Porque, não tenhamos ilusões, a hora da verdade sobre a humanidade, em geral, e sobre cada um, em particular, acontece quando se cuida dos sofrimentos e fragilidades dos outros, ou, pelo contrário, se passa ao largo, fingindo-se não ver.



Esta parece-me ser uma dessas horas da verdade em que somos desafiados a escolher (...)

Esta parece-me ser uma dessas horas da verdade em que somos desafiados a escolher. Ou continuamos a empurrar as mudanças necessárias para a frente, fingindo-se que não percebemos bem os custos que isso terá em termos de destruição do planeta, de sofrimento e de vidas, porque isso obrigatoriamente implicará com os interesses instalados, ou assumimos decididamente que este é o momento oportuno para começar a mudança.

Jesus lembra a todos os cristãos que não estamos sozinhos nesta missão. A entrada num novo ano aponta-nos mais uma oportunidade. Não nos esqueçamos d'Ele, não desperdicemos a oportunidade.

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



STALINEGRADO

VASSILI GROSSMAN - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE NINA GUERRA E FILIPE GUERRA

Em abril de 1942, Hitler e Mussolini planeiam a enorme ofensiva na Frente Oriental que culminará na maior e mais sangrenta batalha da história da humanidade.

Durante meses, as forças soviéticas são repelidas pelo avanço das tropas alemãs, e Stalinegrado é tudo o que resta entre os invasores e a vitória. A batalha por Stalinegrado – um maelstrom de violência e poder militar – irá reduzir a cidade a escombros e marcar a vida de todos os que nela se veem envolvidos. Mas será também o berço de um novo sentimento de esperança.

Mais do que uma história sobre a crueldade da guerra, Stalinegrado, que pela primeira vez é publicado em Portugal, reúne os grandes temas de Grossman sobre a nação e o indivíduo, o amor e a separação. Um romance terno, épico e, acima de tudo, uma prova do poder do espírito humano.

Disponível nas livrarias



SILVERVIEW

JOHN LE CARRÉ - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE MARIA DE FÁTIMA CARMO

Obra póstuma de le Carré – e a única que deixou acabada –, Silverview é a história de um livreiro que se vê envolvido num caso de espionagem.

Julian Lawndsley deixou o seu trabalho de alto nível na City para levar uma vida mais simples como dono de uma livraria numa pequena vila costeira inglesa. Mas apenas ao fim de alguns meses na sua nova ocupação, a tarde de Julian é interrompida por uma visita. Edward, um emigrante polaco que vive em Silverview — a grande casa escura na periferia da povoação —, aparenta saber muito sobre a família de Julian e está demasiado interessado no funcionamento do seu modesto novo empreendimento.

Entretanto, uma carta aparece à porta de um espião em Londres, avisando-o de uma perigosa fuga, e a investigação leva-o a esta tranquila vila à beira-mar...

Silverview é a história hipnotizante do confronto entre a inocência e a experiência, entre o dever público e a moral privada. Na sua voz inimitável, John le Carré, o melhor cronista da nossa época, procura responder a esta pergunta essencial: o que é que realmente devemos às pessoas que amamos?

Disponível nas livrarias



JOSÉ E OS SEUS IRMÃOS IV - JOSÉ, O PROVEDOR

THOMAS MANN - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE GILDA LOPES ENCARNAÇÃO

Thomas Mann considerou esta monumental narrativa da história bíblica de José a sua magnum opus. Concebeu-a em quatro partes – As Histórias de Jaacob, O Jovem José, José no Egito e José, o Provedor – como uma narrativa unificada, um «romance mitológico» da queda de José na escravidão e da sua ascensão a senhor do Egito. Baseado num profundo estudo da História, e utilizando detalhes pródigos e convincentes, Mann evoca o mundo mítico dos patriarcas e dos faraós, as antigas civilizações do Egito, da Mesopotâmia e da Palestina – com as suas divindades e rituais religiosos –, e a força universal do amor humano em toda a sua beleza, desespero, absurdo e dor. O resultado é uma brilhante amálgama de ironia, humor, emoção, perceção psicológica e grandeza épica.

Pela primeira vez traduzido diretamente do alemão, e respeitando as opções de Thomas Mann – como se pode constatar na grafia do nome Jaacob –, esta tradução notável da professora Gilda Lopes Encarnação revela a exuberante polifonia de antigas e modernas vozes do romance de Mann, uma música rica que é, ao mesmo tempo, elegante, rude e sublime.

Disponível nas livrarias



ASHENDEN - O AGENTE BRITÂNICO

SOMERSET MAUGHAM - ASA - TRADUÇÃO DE ELSA T.S. VIEIRA

Quando a Primeira Guerra Mundial rebentou, em 1914, W. Somerset Maugham viajou para a Suíça com o pretexto de terminar uma peça de teatro. Na realidade, fora destacado pelos serviços secretos britânicos para rea¬lizar uma missão de espionagem. Escritor famoso, cosmopolita e poliglota, Maugham apreciava o lado inesperado, romântico e ridículo da vida, características que faziam dele o espião perfeito. Sob o disfarce da sua profissão, viajou livremente pela Europa e participou em inúmeras missões. Ao escrever Ashenden – O Agente Britânico, Somerset Maugham relata de forma ficcionada esse período exuberante, tenso e fascinante da sua vida. O agente Ashenden é o seu alter ego e segue um percurso quase idêntico ao seu, repleto de situações perigosas, decisões difíceis e personagens insólitas, como a velha governanta de um príncipe egípcio, um mexicano calvo e um encantador inglês com uma paixão por flores.

Disponível nas livrarias



Criamos bem-estar



Residência Sénior

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

Informações

6

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"







