

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



ANSE

Criamos bem-estar

ENVELHECER É INEVITÁVEL

FICAR VELHO É OPCIONAL

Revista Semestral N° 45
Jul-Dez 2022



farmácia
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia
barreiros

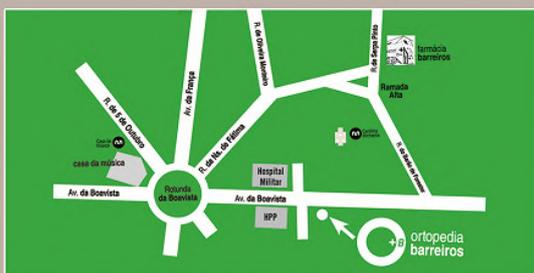
- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



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 2022
FOTOGRAFIA DA CAPA: jeremy-bishop-EwKXn5CapA4-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
 geral@anse.pt
 www.anse.pt

PERIODICIDADE: Semestral
DISTRIBUIÇÃO: www.anse.pt
PREÇO: Grátis
EDIÇÃO Nº 45

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

 **ANSE**





Sílvio Carvalho de Oliveira
 Presidente

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

03	SUMÁRIO E EDITORIAL
04	4º TRIMESTRE EM REVISTA
06	TEMA DE CAPA
08	INSTITUIÇÃO
09	OPINIÃO
10	DESTAQUES
11	CONSULTÓRIO
13	LIVROS

A SUSTENTABILIDADE CONTINUA A SER UMA QUESTÃO CENTRAL PARA AS IPSS

Com efeito, é fundamental que a comparticipação do Estado seja efetuada tendo por referência o custo do desenvolvimento das respostas sociais e que se concretize de forma diferenciada.

Esta foi uma das conclusões decorrentes do VI Congresso promovido pela CNIS, sob a égide do tema “As IPSS nas Políticas Sociais”, que decorreu no passado dia 7 e 8 de junho de 2022, em Viseu, nos termos do qual se entendeu que “O contexto social, económico e geopolítico vivido nos últimos anos coloca a ação das IPSS (...) como fundamental para a resposta a necessidades das populações e das comunidades. (...). Contudo, estas necessidades de resposta rápida e imediata a situações de emergência não podem protelar a definição das Políticas Sociais, de médio e longo prazo, para as quais as IPSS são parceiros locais disponíveis e imprescindíveis. Foi neste contexto eferescente que foi revisitado, 25 anos depois, o Pacto de Cooperação para a Solidariedade Social aumentando o compromisso das entidades signatárias, a centralidade na pessoa e no seu bem-estar, a visão de futuro assente no Desenvolvimento Social Sustentável e a garantia da participação das pessoas nos respetivos processos de desenvolvimento individual e/ou comunitário. Os subscritores do Pacto comprometem-se a participar ativamente na conceção, planificação, execução e avaliação das políticas sociais e de desenvolvimento e coesão social e territorial”.

Como referido no Editorial da Revista anterior, a Economia Social é uma das prioridades da União Europeia, e Portugal como Estado-membro daquela união a 26 não pode ficar alheio a esta tendência.

Assim, seguindo esta orientação, no âmbito daquele Congresso da CNIS foi ainda destacado, nomeadamente (e só para referir as que se apresentam com maior importância) que:

“(...) O Pilar Europeu dos Direitos Sociais trouxe centralidade à dimensão social da União Europeia (...). O momento atual representa uma encruzilhada decisiva para o modelo social europeu (...). As Instituições são o pilar fundamental na implementação das Políticas Sociais a que o Estado está obrigado. Impõem-se ao país, ao Estado e à população como uma realidade dinâmica e a almofada social sempre presente nos bons e nos maus momentos. Por tudo isto, as IPSS querem, e têm o direito e o dever, não só de se pronunciar sobre as Políticas Sociais, como também têm o dever e o direito de contribuir para a própria arquitetura dessas mesmas políticas e para a sua avaliação. (...). A intervenção social não se compadece com decalque, importação e exportação de soluções: a intervenção exige ver global e agir local numa perspetiva integrada, inovadora e diferenciada”.

No primeiro semestre de 2022, para além de festejarmos todos os aniversários dos nossos Clientes que ocorreram nos primeiros seis meses do ano, continuamos a promover a realização de atividades de animação e lúdicas com os nossos Clientes, destacando, em seguida, alguns desses momentos muito apreciados.

DINÂMICA DE GRUPO

Foram realizados diversos jogos com o objetivo de promover a interação entre pares e o espírito de Equipa.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

E, porque não podemos esquecer os fatores cognitivos, foram realizadas diversas atividades para estimular o raciocínio e a memória.



ANSE Maia



ANSE Porto

DIA DO PAÍS

Retomámos com os nossos Clientes a dinâmica do “Dia do País”, na qual escolhemos um determinado país e depois os Clientes participam num “Quiz” sobre as principais curiosidades e atrações do país escolhido.



Dia dos EUA



Dia do Brasil

PASSEIO AO SENHOR DE MATOSINHOS

Com o regresso das festas e romarias, após dois anos de restrições impostas pela pandemia, fomos com alguns dos nossos Clientes ao Senhor de Matosinhos, onde puderam visitar a igreja tradicionalmente bem ornamentada e, no final, comer farturas quentinhas.



62º ANIVERSÁRIO DA ANSE

Festejamos em junho mais um aniversário da Instituição, tendo realizado para assinalar a data um lanche para os nossos Clientes, em cada um dos estabelecimentos da ANSE e promovido um pequeno concerto, na ANSE Maia, com a colaboração de um Grupo de Cavaquinhos.



DIA DA FAMÍLIA



TERAPIA SNOEZELEN

Foram promovidos momentos de relaxamento, bem-estar e estimulação dos sentidos (olfativo, visual, tátil e audição) com a realização de sessões de Snoezelen.



COMEMORAÇÕES DE DIAS ESPECIAIS

CARNAVAL



ANSE Maia

TERAPIA ASSISTIDA POR ANIMAIS

As sessões de Terapia Assistida por Animais continuam a ser realizadas quinzenalmente, nas quais as nossas Clientes evidenciaram momentos de ternura e de boa-disposição.

DIA DO PAI E DIA DA MÃE



ANSE Maia



ANSE Porto



ANSE Porto



ANSE Maia

ENVELHECER É INEVITÁVEL, FICAR VELHO É OPCIONAL

O envelhecimento é inevitável, é um processo pelo qual todo o ser vivo passa, faz parte da vida: uma pessoa nasce, passa pelas fases da infância, da adolescência e da vida adulta e, é esperado que envelheça feliz e saudável ao longo do caminho. Este processo ocorre de forma gradual e, alguns cientistas defendem a tese, que o envelhecimento se inicia dentro do ventre materno.

O homem começa a “morrer” na idade em que perde o entusiasmo pela vida.

Considerando que o envelhecimento faz parte natural do ciclo de vida humano, este deve constituir uma possibilidade para se viver de forma saudável, autónoma e individual, o maior tempo possível. Desde cedo, o ser humano deve optar por uma atitude preventiva e promotora da saúde e de autonomia na velhice, pensando no envelhecimento ao longo da vida.

O homem começa a “morrer” na idade em que perde o entusiasmo pela vida. O envelhecimento ativo deve ser encarado como um ato de inteligência ao dispor de todos, sem exceção. Para que isso aconteça na vida de cada um, é necessário a adoção de comportamentos realistas, atendendo às capacidades individuais, aos desejos e aos objetivos pessoais, mas também é preciso ter atividades ocupacionais (físicas e intelectuais), ter

uma visão otimista da vida, uma alimentação equilibrada e saudável e um empenhamento ativo na vida.

O envelhecimento ativo pode minimizar e até protelar a degenerescência, associada a doenças crónicas ou doenças e síndromes típicas da velhice e a degenerescência associada à desorganização biológica típica nos idosos. O envelhecimento ativo também retarda o declínio funcional e contribui para a manutenção dos níveis de ativação cerebral, o que provoca um maior bem-estar físico, social e psicológico, e consequentemente, uma melhoria significativa da qualidade de vida.

As vivências naturais e culturais de cada pessoa determinam significativamente a forma como se envelhece.

Quando o idoso não se enquadra no “padrão” estipulado pela sociedade (como por exemplo, volta a estudar, pratica desportos radicais, casa-se, etc.), esta pessoa é alvo de críticas, prevalecendo mesmo, uma mescla de repulsa e fascinação. E é aqui que está a grande diferença entre envelhecer e ser velho.

Envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional, pois envelhecer com qualidade de vida é uma questão educacional e de aprendi-



zagem. As vivências naturais e culturais de cada pessoa determinam significativamente a forma como se envelhece. Só conseguiremos mudar a imagem em relação à velhice e ao envelhecimento, quando pensarmos de forma diferente. Quando acreditarmos que o envelhecimento é um processo natural e não um castigo, “envelhecer é um presente, um privilégio e ficar velho é uma opção”.

E, citando José Saramago nesta matéria:

“QUANTOS ANOS TENHO?”

Tenho a idade em que as coisas são vistas com mais calma, mas com o interesse de seguir crescendo.

Tenho os anos em que os sonhos começam a acariciar com os dedos e as ilusões se convertem em esperança.

Tenho os anos em que o amor, às vezes, é uma chama intensa, ansiosa por consumir-se no fogo de uma paixão desejada. E outras vezes é uma ressaca de paz, como o entardecer em uma praia.

Quantos anos tenho? Não preciso de um número para marcar, pois meus anseios alcançados, as lágrimas que derramei pelo caminho ao ver minhas ilusões despedaçadas...

Valem muito mais que isso

O que importa se faço vinte, quarenta ou sessenta?!

O que importa é a idade que sinto.

Tenho os anos que necessito para viver livre e sem medos.

Para seguir sem temor pela trilha, pois levo comigo a experiência adquirida e a força de meus anseios.

Quantos anos tenho? Isso a quem importa?

Tenho os anos necessários para perder o medo e fazer o que quero e o que sinto.”

Dra. Andrea Almeida

Diretora Técnica da ANSE Porto

PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

O ano de 2022 já vai a meio e, por isso, é de novo o momento de se efetuar um ponto de situação de algumas das atividades institucionais realizadas no primeiro semestre deste ano, bem como anteciparmos o que pretendemos realizar no segundo semestre ...

Aprovação das Contas (2021)

Sem surpresas, as contas relativas ao ano 2021 foram aprovadas por unanimidade em Assembleia Geral Ordinária, realizada no passado dia 19-03-2022.

Orçamento e Plano de Ação (2023)

Como habitual, a ANSE irá preparar no último trimestre de 2022 o Orçamento e o Plano de Ação para 2023, de modo a submeter os mesmos a aprovação em Assembleia Geral Ordinária, a decorrer em novembro de 2022.

Instalação de painéis fotovoltaicos

Tendo em consideração o crescente aumento dos preços da energia, sentidos já desde o ano 2021, tornou-se premente acautelar que a referida subida não impactasse diretamente com futuros gastos da ANSE, com consequências desastrosas na vida da Instituição. Assim, e após ter sido analisado o preço praticado por diversas empresas de fornecimento de energia, a Direção da ANSE deliberou em finais de 2021 a adjudicação da instalação de painéis fotovoltaicos, na ANSE Maia, para a produção de energia, de modo a reduzir a fatura dos seus consumos mensais.

A instalação dos referidos painéis foi concluída em março de 2022.

Quanto à ANSE Porto, tendo em consideração que o edifício não é propriedade da ANSE, mas sim de terceiros, e se trata de um edifício muito antigo, a solução adotada na ANSE Maia não é viável.



Seguro de Saúde

Este ano, a Direção da ANSE atribuiu, com efeito desde março, aos colaboradores da ANSE um Seguro de Saúde como forma de reconhecer o esforço do trabalho que diariamente realizam.

Pedido de licenciamento da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Sendo uma vontade já de longa data da Direção da ANSE ter um SAD para todos aqueles que possam permanecer em suas casas mas com um apoio de qualidade na realização de algumas tarefas diárias e no fornecimento de refeições, a pandemia do COVID-19 veio impedir que esta prioridade fosse concretizada nos dois últimos anos. Contudo, em 2022 foi já possível apresentar o pedido de licenciamento desta resposta social, estando a ANSE a aguardar resposta das entidades competentes.

Sílvia Oliveira

Vice-Presidente da Direção da ANSE

TEMA DE REFLEXÃO

“HÁ VIDA HÁ FUTURO. SALVÉ, QUEM TRATA E PROLONGA A VIDA NO SERVIÇO DA GERIATRIA E GERONTOLOGIA. QUEM NÃO VIVE PARA SERVIR NÃO SERVE PARA VIVER. VIDA, FUTURO NO PRESENTE”

“A nossa identidade não é o bilhete de identidade que temos: a nossa identidade tem raízes e, ouvindo os idosos, nós encontramos as nossas raízes, como a árvore, que tem as próprias raízes para crescer, florescer e dar fruto. Se cortarmos as raízes da árvore, ela não crescerá, não produzirá frutos e talvez morra. O que a árvore tem de florido, deriva daquilo que ela tem de enterrado”.

O valor da vida não se questiona. A história da humanidade assim o confirma. Até mesmo nos momentos mais violentos e mais dramáticos, esteve sempre em causa a defesa da Vida de um alguém, isolado ou coletivo.

O Valor da Vida não se adjectiva. Não há palavras que descrevam o valor da vida de cada um, para cada um. O Valor da Vida ultrapassa toda a beleza, porque o conceito de beleza é tão pessoal, tão evolutivo, tão peregrino. O Valor da Vida ultrapassa todos os excessos verbais, porque escapa até mesmo à imensa criatividade do ser humano. Faltam as palavras, quando queremos definir o valor da Vida.

O Valor da Vida não se circunscreve no tempo. Tem um passado, repleto de vidas que nos trouxeram ao nosso presente, que geram outras vidas, vidas essas que projetam o futuro. Na vida de cada um, há o mistério de um passado e o mistério de um futuro, que se constrói na verdade do presente.

O Valor da Vida como que cresce à sombra de árvores frondosas, com troncos sólidos e robustos. Árvores que nos revelam como são os pequenos galhos que sustentam as folhas que crescem com o tempo e são os ramos ligeiramente mais fortes que alimentam os galhos. E estes ramos entroncam na solidez de um tronco, que pode ser robusto e seguro, ou pode ser agitado pelo vento, capaz de se dobrar, mas não de se partir.

À sombra de uma Família, todos cabem, todos crescem, todos vivem. À sombra de uma Família, há passado e presente e futuro. À sombra de uma Família, o vento sopra, a chuva parte ramos e galhos, pode até despi-la de todas as folhas, mas está lá, pronta a viver longos invernos e a renascer em cada Primavera; pronta a mostrar a beleza das folhas caídas no Outono e a suportar o sol implacável de cada Verão.

Precisámos de voltar à beleza do que nos rodeia, para entendermos a Vida, para a defendermos com toda a alma, para nos empenharmos na construção do mundo que Deus nos entregou; capazes de tanto que somos, seremos também capazes de entender que a defesa da Vida passa claramente, pela defesa da Família e, de um modo tão atual e pertinente, pela atenção aos mais novos?

“São numerosos os que nasceram e cresceram numa família desestruturada, que não sabem o que é uma família, que foram abandonados, que não foram amados”.

Com amizade,

Diácono Jorge Moreira

DESTAQUES SEGUNDO SEMESTRE



“Ser idoso é acumular experiências e sabedorias que devem ser compartilhadas”

Para o segundo semestre do ano 2022 gostaríamos de destacar a realização das seguintes atividades destinadas a assinalar datas especiais do calendário anual:

Mês de julho

- Atividade alusiva ao Dia Mundial do Chocolate (7 de julho)
- Celebração Dia Mundial dos Avós, com apresentação de uma peça de Teatro protagonizada por alguns dos nossos Clientes da ANSE Maia (26 de julho)

Mês de setembro

- Atividade alusiva ao Dia Mundial do Sono (26 setembro)
- Comemoração do Dia Internacional do Idoso (30 de setembro)

Mês de outubro

- Atividade alusiva ao Halloween (31 de outubro)

Mês de novembro

- Atividade alusiva ao Dia de S. Martinho, com a realização de um Magusto (11 de novembro)

Mês de dezembro

- Festa de Natal dos Cliente da ANSE (Porto, dia 22 de dezembro e Maia, dia 23 de dezembro)

Temos ainda programado, sem datas fixadas, um passeio ao Museu de Serralves e saídas a um café/pastelaria local, perto das instalações da ANSE Maia, para levarmos alguns dos Clientes mais autónomos.

Por último, gostaríamos de relembrar que as datas acima indicadas são preliminarmente definidas aquando da elaboração do Plano Anual da Academia Sénior da ANSE podendo, contudo, vir a sofrer alterações por motivos supervenientes.

POPULAÇÃO IDOSA E CUIDADOS COM O AUMENTO DE TEMPERATURAS

A pessoa idosa tem uma maior probabilidade de apresentar um número mais elevado de patologias e apresenta menor reserva fisiológica¹. Tal faz com que essas patologias possam potencialmente e com mais facilidade ter episódios de descompensação em determinados contextos (desidratação, sobrecarga hídrica, stress emocional, calor, etc).

No verão, fruto da subida de temperaturas que se verificam nesta época, há um estímulo ao desequilíbrio do conjunto de sistemas que nos compõe (sistema cardiovascular, sistema nervoso, sistema gastro intestinal, etc).

Este desequilíbrio irá afectar maioritariamente (mas não exclusivamente) a população idosa e dentro destes, com mais frequência aqueles que têm patologias crónicas como a doença renal crónica, a hipertensão arterial, insuficiência cardíaca ou por exemplo as infecções (não se tratam de uma patologia crónica mas são mais frequentes na população idosa).

Assim, e dado que falamos de uma população mais vulnerável, com tendência a ter menos sede e que conseqüentemente pede menos água, é dever de todos aqueles que contactam com pessoas idosas, verificar e insistir para um consumo regular e adequado de água. Oferecer água, mesmo que em pouca quantidade, com uma grande frequência irá ajudar a cumprir este objetivo. Deve ser limitado o consumo de cafeína e álcool, que também contribuem para a desidratação.

Os sinais de desidratação no idoso são lábios e língua secos, urina mais concentrada ou diminuição da quantidade de urina, confusão mental, hipotensão, até quadros mais severos. Se observados estes sinais e na ausência de outras queixas estamos provavelmente perante uma pessoa com ingestão

de quantidade de água inadequada.

A alimentação deve seguir as recomendações do resto do ano, com particular atenção para a ingestão (para além da água) de frutas, verduras e legumes para garantir quantidade adequada de vitaminas, minerais e fibras. Além destes alimentos, devemos também dar preferência a cereais integrais e refeições pouco gordurosas para facilitar a digestão e manter um trânsito intestinal adequado.

Para além da importância fulcral da hidratação oral é importante que estas pessoas frequentem espaços ventilados e arejados nas horas de maior calor.

Devemos vigiar e limitar as horas de exposição solar, também elas um fator de risco para desregulação do balanço hídrico. Uma boa forma de cumprirmos esta meta é cumprir as recomendações para a população geral e evitar exposição solar nas horas de maior calor, reservado apenas para depois das 16h. Durante as horas de exposição solar deve ser utilizado creme de proteção solar com fator 50+.

Devemos dar preferência a roupas leves e arejadas e as atividades que envolvam maior esforço físico, como por exemplo, as arrumações/tarefas domésticas, sessões de fisioterapia, devem também acontecer nos períodos em que o tempo é tendencialmente mais fresco.

Estes cuidados, embora devam ser levados com maior atenção nos períodos de maior calor, servem também para o resto do ano e permitem evitar agudizações de doenças de base, com menor recurso a cuidados de saúde com todos os riscos associados e maior qualidade de vida.

Dr. André Graça

Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar

¹ Capacidade potencial de uma célula, tecido ou sistema orgânico funcionar além de seu nível basal em resposta a alterações nas necessidades fisiológicas.



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



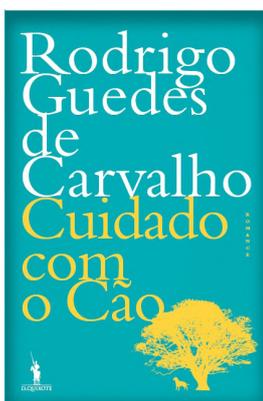
AS PESSOAS INVISÍVEIS

JOSÉ CARLOS BARROS - LEYA

Em 1980, é encontrado em Berlim um caderno que relata a descoberta, em terras portuguesas, de uma jazida de ouro, segredo que levará o leitor aos anos da Segunda Guerra Mundial, à exploração de volfrâmio e à improvável amizade de um engenheiro alemão com o jovem Xavier Sarmiento, que descobre ter o dom de curar e se fascina com a ideia de Poder. É a sua história, de curandeiro e mágico a temido chefe das milícias, que acompanharemos ao longo do romance, assistindo às suas curas e milagres, bem como aos amores clandestinos e à fuga intempestiva para África.

Percorrendo episódios da vida portuguesa ao longo de cinco décadas – das movimentações na raia transmontana durante a Guerra Civil de Espanha à morte de Francisco Sá Carneiro –, As Pessoas Invisíveis é também a revisitação de um dos eventos mais trágicos e menos conhecidos da nossa História colonial: o massacre de um grande número de nativos forros, mostrando como o fim legal da escravatura precedeu, em muitas dezenas de anos, a sua efectiva abolição.

Disponível nas livrarias



CUIDADO COM O CÃO

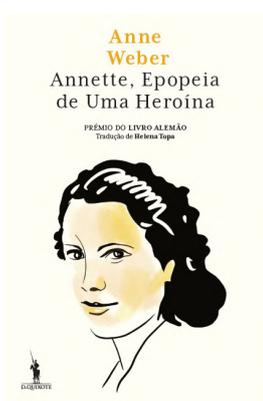
RODRIGO GUEDES DE CARVALHO - DOM QUIXOTE

Em plena pandemia, um médico reformado está confinado na casa onde vive só, atormentado por recordações dolorosas, quando lhe bate à porta uma mulher que ele nunca viu, mas que garante conhecê-lo bem. Duas irmãs que nunca se separaram um único dia caem num inesperado abismo e, por causa de um incidente, passarão sete anos sem se ver. E quatro cães desempenham papéis importantes nas vivências das personagens principais, cujas vidas acabam por se cruzar da forma mais inesperada.

Cuidado com o Cão é uma narrativa comovente sobre amor e redenção. Um livro carregado dos mais fortes e inconfessáveis sentimentos, e onde subitamente surge o enfermeiro Luís Gustavo e onde o carismático médico Pedro Gouveia assume um papel preponderante.

Sem constituírem nenhuma série, O Pianista de Hotel, Jogos de Raiva e Cuidado com o Cão têm a particularidade de tecer uma rede de personagens que se cruzam continuamente. Mas se é verdade que cada um tem uma história autónoma e se basta a si próprio, também é verdade que no seu conjunto constroem algo maior, um universo único para onde estamos sempre desejosos de regressar.

Disponível nas livrarias



ANNETTE, EPOPEIA DE UMA HEROÍNA

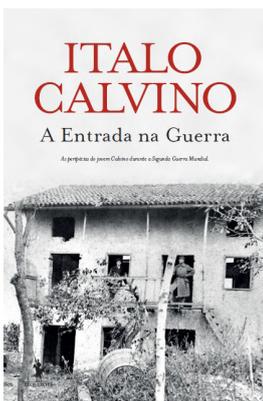
ANNE WEBER - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE HELENA TOPA

Que vida! Nascida em 1923, na Bretanha, criada num meio humilde, Anne Beaumanoir foi, desde muito jovem, membro da Resistência comunista francesa e salvou dos ocupantes nazis dois adolescentes judeus, tendo sido premiada com a distinção «Justos entre as Nações», instituída pelo Memorial do Holocausto Yad Vashem. Depois da Segunda Guerra Mundial, exerceu a especialidade de neurofisiologia em Marselha. Em 1959, foi condenada a uma pena de dez anos de prisão por se ter envolvido no movimento de luta pela independência da Argélia. Deixou-nos no passado dia 4 de Março, com noventa e oito anos, e, até ao fim, deu testemunho vivo, em muitas escolas, da importância da desobediência.

Anne Weber narra a vida inverosímil de Anne Beaumanoir, nesta brilhante epopeia biográfica de uma heroína. Os episódios da sua vida, escritos com grande mestria, levantam diversas questões: O que leva alguém a fazer parte de um movimento de resistência? O que tem de sacrificar? Até onde é possível chegar? Que objetivos consegue atingir?

A história de uma heroína verdadeira, que tem muito para nos dizer.

Disponível nas livrarias



A ENTRADA NA GUERRA

S ITALO CALVINO - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE LEONOR REIS E SOUSA

Inédita em Portugal, A Entrada na Guerra, uma das poucas obras de ficção autobiográfica de Calvino, reúne três magníficas histórias que nos oferecem um vislumbre da vida deste grande escritor. Situadas no verão de 1940, baseiam-se nas memórias de Calvino da sua adolescência durante a Segunda Guerra Mundial, ainda muito jovem para ser forçado a lutar no exército de Mussolini, mas suficientemente velho para ser recrutado para as organizações juvenis do Partido Nacional Fascista.

Nelas, o inexperiente narrador relata a crescente inquietação de uma cidade preparando-se para a guerra, o saque de uma cidade francesa ocupada pelos italianos e as aventuras noturnas de dois adolescentes durante um blackout.

Disponível nas livrarias



Criamos bem-estar



ANSE

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"

