

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



ANSE

Criamos bem-estar



PREPARAR O FUTURO

Revista Semestral N° 47
Jul-Dez 2023



farmácia
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia
barreiros

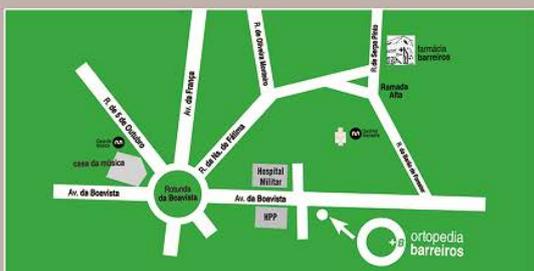
- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



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 2023
FOTOGRAFIA DA CAPA: ekaterina-shakharova-L4nwL3195U0-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 47

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.



Sílvio Carvalho de Oliveira
 Presidente

03	SUMÁRIO E EDITORIAL	11	CONSULTÓRIO
04	SEMESTRE EM REVISTA	12	NATAL NA ANSE
06	TEMA DE CAPA	14	BREVES
08	INSTITUIÇÃO	16	BREVES
09	REFLEXÃO	19	LIVROS
10	DESTAQUES		

A MISSÃO QUE NOS MOVE E NOS UNE A TODOS!

Em finais de 2022, na mensagem de Boas Festas enviada à ANSE pela Senhora Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Dra. Ana Mendes Godinho, esta expressou o seu agradecimento pelo “(...) trabalho diário ao serviço dos outros” referindo que “têm sido tempos de enorme exigência e o trabalho em verdadeira cooperação tem sido determinante”.

Obviamente a ANSE agradece as palavras da Senhora Ministra mas é necessário dar mais apoios a quem se dedica a este tipo de missão!

Com efeito, os três últimos anos (tempos de pandemia) foram anos muito difíceis para todos e, em especial, para as IPSS.

Na ANSE, a Direção mobilizou todos os esforços para que junto dos seus Clientes e Colaboradores tudo decorresse com uma “aparente” normalidade, quanto às necessidades específicas de cada um dos Grupos. Faltaram, em muitos momentos, aos nossos Clientes as visitas dos seus Familiares, mas promoveram-se contactos à distância para minimizar, dentro do possível, a ausência das Famílias. E, nisto, foi fundamental o empenho da Equipa da ANSE que calorosamente acompanhou diariamente os nossos Clientes.

Foi necessário efetuar investimentos e aumentar as despesas, mas, em momento algum, poderíamos deixar de pagar, atempadamente, os salários dos nossos Colaboradores. Com efeito, sem eles não estaríamos em condições de garantir a continuidade dos serviços que prestamos diariamente aos nossos Clientes e que queremos que sejam de Qualidade, independentemente de fatores externos como a pandemia, a guerra na Ucrânia e a inflação.

E, note-se, uma grande parte dos nossos serviços não está abrangida por qualquer Acordo de Cooperação. Assim, quaisquer apoios à nossa atividade serão sempre bem-vindos. Mas terão de ser apoios de forma sustentada e realista, não só com medidas anunciadas em tempos eleitorais e/ou festivos pois, como reconhece a Senhora Ministra, temos uma Missão que nos deverá mover e unir a todos.

A Direção da ANSE deseja a todos a continuação de um Excelente Ano 2023.

Bem hajam!

Siga-nos em

www.anse.pt

[facebook.com/anse](https://www.facebook.com/anse)

No primeiro semestre de 2023, para além de festejarmos todos os aniversários dos nossos Clientes que ocorreram nos primeiros seis meses do ano, continuámos a promover a realização de **Atividades de Animação** e **Passeios** com os nossos Clientes. Damos aqui destaque àquelas que os Clientes mais gostaram.

CARNAVAL



PÁSCOA



FELIZ
PÁSCOA!



Feliz Páscoa!



GINÁSTICA



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



DIA DA FAMÍLIA



JOGO DO GALO



PARQUE DO AVIOSO



SENHOR DE MATOSINHOS



PREPARAR O FUTURO

Dra. Liliana Costa (Diretora Técnica da ANSE Maia)

“O planeamento não diz respeito às decisões futuras, mas às implicações futuras de decisões presentes” (Peter Drucker)



Desde a infância, e ao longo da nossa vida, elaboramos imensos planos tendo em vista o que pretendemos fazer no futuro. Mas se pararmos para refletir, programamos sempre num sentido ascendente e positivo: projetos de vida englobam sempre o tipo de família que pretendemos ter, onde pretendemos morar, que emprego pretendemos ter, quais as viagens de sonho. Uma das principais falhas da humanidade é a crença de que o “azar” só acontece ao outro. A nossa condição humana dá-nos imensos benefícios, mas, como em tudo, existe algo que não conseguimos prever: o nosso estado saúde. Seja por excessos e comportamentos de risco, seja por hereditariedade, ou de forma imprevisível como um acidente, a qualquer momento podemos sofrer uma alteração abrupta na nossa independência. **Não existe nada mais certo do que o facto de que envelhecemos todos os dias**, e, quantos mais dias duramos, maior a probabilidade de sofrermos de algum tipo de dependência.

Tendo presente a nossa condição humana, é recomendado que desde cedo se estruture uma rede de apoio e as adaptações necessárias que reduzam o impacto negativo que uma dependência possa causar. Só atuando no presente podemos ter algum controlo sobre a nossa vida numa situação de dependência. **Na realidade, existem pequenos gestos que farão toda a diferença no momento de gerir esta fase mais exigente nas nossas vidas:**

Reflexão familiar - ter uma reunião familiar e/ou com amigos onde expõe os seus desejos numa situação de dependência:

- Quem fica como responsável por questões económicas e bancárias? (gestão das contas, pagamentos, encargos mensais, movimentação de contas, obrigações financeiras) – estes atos implicam a existência de uma Procuração Legal;
- Quem fica como responsável por decisões

de âmbito clínico caso eu não esteja apto e qual a minha vontade? – elaboração de um Testamento Vital;

- Quem irá efetuar o meu acompanhamento e em que moldes? (deslocações, férias, necessidades diárias);
- Pensar antecipadamente em como quero utilizar os meus bens – a maioria da população portuguesa trabalha uma vida inteira para adquirir uma habitação própria, mas poucos programam como este bem será gerido em caso de incapacidade.

Criar uma rede de apoio através de uma vida social ativa - uma das principais formas de reduzir a ansiedade, o stress e, consequentemente, a depressão, é ter uma **vida social ativa**. Isto é válido para a vida inteira, mas essencial para ter presente a partir dos sessenta anos. A síndrome do “ninho vazio” (filhos distantes dos pais) e a reforma geram por si um impacto negativo na rede social diária. Se esta fase for acompanhada pela perda de um cônjuge e/ou familiares diretos como pai/mãe/irmãos o seu impacto será extenuante. Garanta que a sua vida social não se foca apenas no núcleo familiar. Sendo este o seu principal pilar, não se deve desleixar em relação aos amigos de longa data, colegas de estudos, carreira militar, desporto, etc.. Quando o núcleo familiar se dilui, independentemente do motivo, estes serão as principais ancoras para o seu bem-estar. Sair de casa, frequentar espaços comuns como cafés, pastelarias, parques, espaços de culto são ótimos locais para conhecer novas pessoas numa fase de vida similar e ter um suporte para os dias mais incertos.

Cuidar da sua saúde física e mental - um dos principais problemas que o passar dos anos traz, e que costuma afetar muito a qualidade de vida a partir dos sessenta anos, é a mobilidade reduzida, a qual provoca dificuldade de locomoção. **Praticar exercício físico**, quer em ginásio, quer em espaços

abertos com aulas de grupo **traz duplo benefício para a sua saúde física e mental.** Outro fator de extrema relevância é o **acompanhamento médico.** Garantir uma boa articulação com o Centro de Saúde e, se necessário, um plano de acompanhamento ao nível privado, é essencial para garantir a continuidade da terapêutica e reavaliação sempre que necessário. Quanto mais cedo for detetada uma patologia, maior é a probabilidade de sucesso na cura e/ ou controlo da sintomatologia associada. Está provado que os fatores que mais afetam a mobilidade estão relacionados com o Acidente Vascular Cerebral, doenças neurológicas e degenerativas, acidentes e fraturas, cansaço, fraqueza e falta de flexibilidade. Todos estes fatores podem ser minimizados com a prática de exercício físico regular e o acompanhamento médico.

Mudança de hábitos: independentemente do gosto individual, **as necessidades de aporte nutricional vão-se alterando ao longo dos anos.** O nosso corpo é o nosso veículo e devemos dar-lhe prioridade de cuidados para termos a possibilidade de usufruir da vida na sua plenitude. Um fraco aporte nutricional promove a fadiga e o cansaço, diminuindo o relacionamento social e aumentando o risco de queda. Um aporte alimentar acima do necessário gera obesidade que pode levar a patologias graves como o AVC e a diminuição de capacidade de locomoção e aumento de dores associadas aos ossos. Hábitos relacionados com dependências como tabaco ou medicação: estudos demonstram que, apesar do conforto imediato, a médio prazo o impacto destes hábitos gera não só a morte, como períodos longos de dependência e estado doloroso de enfermidade.

Adaptação dos espaços - a primeira ação que pode garantir mais independência e autonomia é adaptar a casa para atender às suas necessidades. A partir dos sessenta anos, é comum haver quedas mais frequentes, por isso, é necessário avaliar o

pisos, alterando para um do tipo antiderrapante. Evite a utilização de tapetes e passadeiras. Além disso, barras de apoio, corrimãos, portas e corredores largos também ajudam. Se for possível, adapte o ambiente para que não necessite de subir ou descer escadas com frequência. Se o quarto for no segundo andar, por exemplo, tente mudá-lo para o piso térreo. Substituir a tradicional banheira por uma base de duche com acesso de cadeira ou banco de apoio. Atente ainda à iluminação do local. Com o avançar da idade a visão fica mais afetada e a deambulação em espaços com pouca iluminação propicia o risco de queda.

Caso se verifique que ocasionalmente já tem períodos de confusão, ou mesmo distrações muito frequentes, estabeleça um contacto de emergência no telemóvel e, em simultâneo, deixe-o registado em vários locais visíveis pela casa. A colocação de imagens orientativas junto de portas e entradas também é uma mais-valia e pode facilmente integrar-se na decoração.

Em modo de conclusão: apesar do aumento da esperança média de vida, **o estilo de vida atual potencia o aparecimento, cada vez mais cedo, de situações incapacitantes e de dependência.** Mesmo quando tudo corre bem, isto ganha relevo se pensarmos que após os sessenta anos ainda temos dezenas de anos para viver, seja com plenas capacidades, seja – inevitavelmente – com alguma incapacidade. **Só com um planeamento antecipado e hábitos de vida potenciadores de bem-estar é que podemos evitar a solidão e a depressão tão presente na nossa atual sociedade, principalmente na terceira idade.** A ciência deu-nos a possibilidade de estar cá mais tempo. Mas o que fazemos com esse tempo e como o iremos passar depende única e exclusivamente de uma série de decisões que apenas nós próprios podemos colocar em prática - no imediato.

PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

Dra. Sílvia Oliveira (Vice-Presidente da Direção da ANSE)



A meio do ano 2023, é tempo de fazermos um balanço de algumas das atividades institucionais realizadas bem como anteciparmos algumas das que pretendemos realizar no segundo semestre deste ano ...

Inquérito de Satisfação do Cliente (2022)

Em setembro de 2022, foram distribuídos aos Clientes e seus Familiares, Inquéritos de Satisfação do Cliente. Da análise e tratamento dos dados recolhidos verificou-se que, em média, na ANSE Maia, 80% dos inquiridos estava Satisfeito, Muito Satisfeito ou Totalmente Satisfeito com os serviços que prestamos e, na ANSE Porto, em média, 84% dos inquiridos estava Satisfeito, Muito Satisfeito ou Totalmente Satisfeito com os serviços que prestamos.

Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ)

Na sequência da auditoria ao SGQ, por referência ao ano de 2022, realizada em novembro de 2022, a APCER decidiu manter a certificação do Sistema de Gestão da Qualidade da ANSE, face ao bom trabalho realizado.

Durante o mês de janeiro de 2023 foi efetuado o Relatório de Revisão pela Gestão relativo ao ano 2022, nos termos do qual se analisou o SGQ e se monitorizam os indicadores dos Objetivos da Qualidade (OQ), no sentido de identificar eventuais desvios e respetivas causas que contribuíram para aqueles desvios.

Relativamente ao ano 2022, todos os indicadores dos OQ foram atingidos.

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Após cerca de um ano a aguardar pela emissão da respetiva licença, foi obtida autorização da Segurança Social para podermos iniciar a operacionalização do SAD, que vemos para 2024.

Eleições dos Órgãos Sociais para o Quadriénio 2023-2026

A Eleição dos Órgãos Sociais da ANSE para o Quadriénio 2023-2026, de acordo com os Estatutos, decorreu em Assembleia Geral realizada a 17 de dezembro de 2022, tendo os referidos Órgãos Sociais tomado posse a 11 de janeiro de 2023.

Orçamento e Plano de Ação (2023)

O Orçamento e o Plano de Ação para 2023 foram aprovados, com parecer favorável do Conselho Fiscal da ANSE e por unanimidade, em Assembleia Geral Ordinária, que decorreu no passado dia 26 de novembro de 2022.

Aprovação das Contas (2022)

As contas relativas ao ano de 2022 foram aprovadas por unanimidade, e com parecer favorável do Conselho Fiscal da ANSE, em Assembleia Geral Ordinária realizada em 25 de março de 2023.

Orçamento e Plano de Ação (2024)

O Orçamento e o Plano de Ação para 2024 irá ser preparado pela Direção e submetido a aprovação dos Associados em Assembleia Geral Ordinária a agendar para novembro de 2023.

TEMA DE REFLEXÃO

Diácono Jorge Moreira

OS SANTOS POPULARES, AS SARDINHADAS E A SUA SUSTENTABILIDADE



O mês de junho é dedicado ao Sagrado Coração de Jesus e aos Santos Apóstolos - Santo António (13/06), S. João (24/06), S. Pedro e S. Paulo (29/06), vulgarmente conhecidos como “Santos Populares”.

Mas junho é o sexto mês do calendário Gregoriano e o seu nome é derivado de Júpiter. Entre os dias 20 e 21 do mês de junho, o Sol atinge a sua posição mais alta no Céu, ocorrendo o denominado Solstício de Verão (no hemisfério Norte), sendo esse o “maior” dia do ano (ou seja, aquele com maior período de luz do dia)

Como é normal em Portugal, para comemorar os Santos Populares, as sardinhadas, as fogueiras e as marchas (ou rusgas) são essenciais para as várias festividades desenvolvidas. E, o que nos propomos aqui brevemente abordar será como se deve relacionar **o consumo da sardinha e o seu desenvolvimento sustentável**.

Nesta perspetiva, a sustentabilidade pode enquadrar-se sob quatro perspetivas - Económica, Ambiental, Social e Cultural.

Numa perspetiva económica e ambiental, re-fira-se que os níveis de reprodução da sardinha têm vindo a baixar e as capturas, em consequência, têm tendência a decrescer. A pesca sustentável de sardinha deverá considerar a saúde da população dos peixes, o

seu impacto ambiental e a gestão eficaz da pesca.

A sardinha capturada é de grande importância para a nossa alimentação, para a indústria conserveira e para a saúde dos portugueses, existindo fatores que naturalmente influenciam na quantidade de pesca disponível para consumo. Qualquer desequilíbrio causado pela pesca não sustentável pode afetar negativamente a cadeia alimentar da sardinha e a sua pesca para consumo. Assim, a pesca sustentável da sardinha é um trabalho que visa o bem comum entre meio ambiente, empresas produtoras de sardinha e o nosso consumo no dia a dia.

Numa perspetiva social, a importância da sardinha está no seu contributo do Ómega 3 e Ómega 6, para a proteção das doenças cardiovasculares e oncológicas. Com efeito, 100 gramas de sardinha três vezes por semana, fornece ácidos gordos para a mulher em período de aleitação e são essenciais para manter níveis saudáveis de lípidos no sangue. Por outro lado, até os resíduos das sardinhas podem ser reciclados e aproveitados para implantes ósseos e dentários.

Por fim, e no que diz respeito à perspetiva cultural da sardinha, recordemos um dos provérbios da sabedoria popular - **“Da garganta para baixo, tanto sabe a galinha como a sardinha”**.

DESTAQUES DO SEGUNDO SEMESTRE

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



Para o segundo semestre do ano 2023 gostaríamos de destacar a realização das seguintes atividades:

Mês de julho

- Festa do Chocolate (7 de julho)
- Festa Branca (semana de 10 a 14 de julho)
- Dia dos avós – realização de jogos tradicionais entre avós e netos (26 de julho)

Mês de agosto

- Festa das cores (14 de agosto)

Mês de setembro

- Dia do sonho (22 de setembro)

Mês de outubro

- Dia Internacional do Idoso (2 de outubro)
- Halloween (31 de outubro)

Mês de novembro

- Festa São Martinho (10 de novembro)

Mês de dezembro

- Festa de Natal (21 de dezembro)

De modo a promover o convívio entre Clientes, durante os meses de verão serão realizados almoços picnic no jardim da ANSE Maia.

Por outro lado, temos ainda programadas algumas saídas à praia, aos jardins da Casa de Serralves, ao cinema, em datas a anunciar.

Para além destas saídas, serão realizadas tardes de convívio com a visita de alguns convidados para partilha de histórias e sessões de comédia.

TESTAMENTO VITAL

O que é e qual a sua importância?



Dra. Bárbara Baptista (Médica Psiquiatra)

A evolução médica e científica observada nas últimas décadas provocou uma profunda alteração na relação entre a medicina e a sociedade. A tecnologia biomédica massiva condiciona, muitas vezes, a utilização desproporcionada de meios de diagnóstico e tratamento, principalmente em doentes terminais. As sociedades contemporâneas, em defesa do exercício de uma liberdade ética e do direito de autodeterminação dos seus cidadãos começaram assim a questionar os limites da intervenção médica impondo a premência de a adequar às volições e preferências do doente. O Consentimento Informado é um dos instrumentos que visa salvaguardar o direito de autonomia dos doentes e o respeito pelos seus interesses individuais, que determina que todas as intervenções diagnósticas ou terapêuticas tenham que ser autorizadas pela pessoa doente. **Mas para que um indivíduo seja capaz de dar o seu consentimento livre e esclarecido relativamente a determinado procedimento médico este tem que estar consciente e ter racionalidade para compreender o alcance da informação que lhe está a ser prestada.**

Então o que acontece quando uma pessoa está inconsciente (por exemplo em coma), ou quando tem uma doença que condicione o seu juízo crítico ou deturpe a sua capacidade de interpretar as consequências de determinada acção e de tomar decisões sobre a sua saúde, o seu corpo e a sua vida? Como fazemos cumprir o desejo daquela pessoa e nos asseguramos que a decisão clínica será tomada à luz do que seriam os seus anseios e valores morais?

Neste contexto, e com vista a proteger o direito a uma autonomia prospectiva, foram

legalizadas em 2012, em Portugal, as Directivas Antecipadas de Vontade, que contemplam a possibilidade de realizar um Testamento Vital (TV) e/ou nomear um Procurador de Cuidados de Saúde (PCS).

O TV é um instrumento ético-jurídico que permite a realização do direito à autodeterminação preventiva, em que uma pessoa expressa, antecipadamente a sua vontade, para o caso de se tornar incapaz (por força de doença) de a manifestar no momento necessário. Reforça o exercício da autonomia, nomeadamente em relação à recusa de tratamentos desproporcionados, ajuda os cidadãos a tornarem-se mais reflexivos em relação ao momento da morte, ajuda os familiares e amigos a fazerem um luto menos penoso e ajuda a orientar os médicos relativamente à vontade da pessoa, evitando a prática de uma medicina defensiva.

Em termos práticos, o TV é um documento (idealmente preenchido com a ajuda do médico de família) em que a pessoa expressa antecipadamente quais são os procedimentos que deseja que lhe sejam ou não realizados, caso não seja capaz de decidir no futuro. Em complementaridade, a pessoa pode também nomear um PCS, normalmente uma pessoa da sua confiança que conheça a sua vontade e que possa tomar decisões clínicas por si.

Trata-se de adoptar uma visão sociológica da medicina que tem em conta os valores, anseios e narrativa pessoal de cada indivíduo, percebe que o ser humano é complexo nas suas dimensões físicas, psíquicas e espirituais e **respeita a sua autonomia em todas as circunstâncias da sua vida.**

NATAL 2022 NA ANSE



Ainda que algum tempo tenha já decorrido, não poderíamos deixar de aqui assinalar as duas Festas de Natal (ANSE Porto e ANSE Maia) que pudemos organizar em 2022, depois de dois anos de grande contenção devido às restrições da pandemia por COVID-19, nas quais contámos com a colaboração não só dos nossos Clientes e Colaboradores, mas também do Grupo de Cavaquinhos de Valongo, que marcou presença nas Festas realizadas a 22/12 (na ANSE Porto) e a 23/12 (na ANSE Maia).



ANSE Porto



ANSE Maia

Grupo de Cavaquinhos de Valongo

Na ANSE Maia houve a apresentação da peça de Teatro “A Lenda de Natal”, preparada com alguns dos nossos Clientes da ANSE Maia, sob coordenação do professor de Teatro e das nossas Animadoras.



ANSE Maia – A peça de Teatro

Na ANSE Maia e na ANSE Porto, as nossa Colaboradoras prepararam e apresentaram Cânticos alusivos à Quadra Natalícia, vestidas a rigor, que muito agradaram aos nossos Clientes. Na ANSE Porto, algumas Clientes protagonizaram elas próprias os referidos Cânticos.



ANSE Porto



ANSE Maia – Coro de Colaboradoras



ANSE Maia – A Plateia



ANSE Maia – Fotos com o Pai Natal



No decurso de cada uma das Festas houve a distribuição de lembranças a todos os Clientes, bem como um Lanche, no qual não faltaram as doçarias tradicionais da Quadra Festiva.



ANSE Porto



ANSE Maia

COMEMORAÇÃO DO 63º ANIVERSÁRIO DA ANSE

No passado dia 6 de junho de 2023 a ANSE comemorou o seu 63º aniversário, com a realização de duas festas com lanche para Clientes, Familiares e Colaboradores:

- Uma na ANSE Maia (no próprio dia 6)



- E outra na ANSE Porto, realizada no dia seguinte (07/06).



Este ano, nos festejos realizados, decidimos variar a programação e apresentamos aos nossos Clientes uma novidade de entretenimento. Com efeito, contamos com a presença, em cada uma das referidas festas, de um mágico da Escola de Magia do Porto que, em cada uma das Celebrações, efetuou **truques de magia** para delírio dos nossos Clientes.



Entre números de **cartas, lenços, cubos mágicos, cordas e outros artefactos**, em ambas as festas alguns Clientes foram chamados a participar ativamente na realização dos “truques” de **ilusionismo**.



ARRAIAL DE S. JOÃO NA ANSE



No passado dia 23 de junho de 2023 a ANSE comemorou o S. João, com a realização de duas sardinhas, uma na ANSE Maia e outra na ANSE Porto, muita música e boa disposição!

Os preparativos ...



A sardinhada ...



Os festejos ...



ANSE Maia



ANSE Porto



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

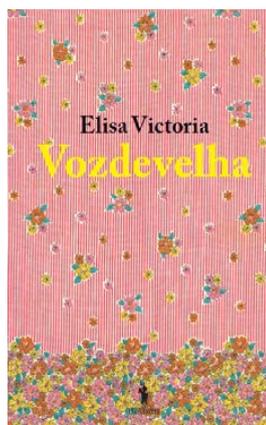


QUE A VIDA NOS OIÇA

VICENTE ALVES DO Ó - OFICINA DO LIVRO

Vasco é realizador de cinema, tem um filme novo para estrear e não sabe o que fazer com o futuro. A braços com uma crise de meia-idade, é apanhado de surpresa quando a mãe, com quem tem uma relação moldada por uma tragédia familiar e pelo divórcio dos pais, vem ao seu encontro para lhe contar que sofre de Alzheimer. Abalado pela notícia, Vasco começa a trabalhar na ideia de um filme sobre a vida da mãe, para que ela consiga recordar o seu passado quando a memória começar a falhar. No entanto, durante o processo de investigação para esta biografia em forma de cinema, o realizador descobre uma história escondida que põe em causa as suas próprias raízes. Vasco inicia então uma autêntica aventura à procura da verdade, que tem tanto de real como de cinematográfica.

Disponível nas livrarias.



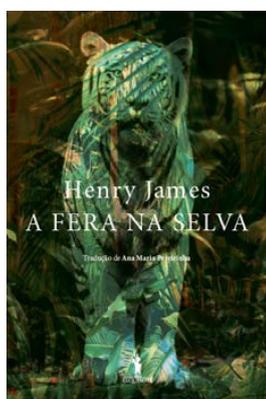
VOZDEVELHA

ELISA VICTORIA - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE CRISTINA RODRIGUES E ARTUR GUERRA

Tem nove anos. Chama-se Marina, mas na escola tratam-na por Vozdevelha, porque nem sempre tem uma relação fácil com os da sua idade. Este verão em Sevilha, o primeiro depois da Expo'92, está a ser tão comprido e seco que ela não sabe se há de rir, se há de chorar; se quer que tudo mude ou que tudo fique na mesma. Porque, embora ainda brinque com bonecas, já folheia revistas para adultos, já sabe o que são beijos de namorados, já pensa na sua primeira vez com palavras que não se dizem em público. Porque tem a mãe muito doente e já se está a imaginar num internato, rodeada de freiras e órfãs – até a obrigaram a batizar-se para o caso de ser preciso.

Porque o pai desapareceu há cinco anos e a sua melhor amiga é a avó, que lhe faz petiscos, a deixa ver televisão até às tantas, lhe fala da sua paixão por Felipe González, dorme na cama com ela e lhe costura vestidos de sevilhana ou às flores. Os desejos e os medos de Marina aparecem sempre misturados. Terno e autêntico, Vozdevelha é um romance fulgurante sobre uma criança inteligente num mundo às vezes tão estúpido e, ao mesmo tempo, um retrato nada condescendente dos habitantes das periferias e dos bairros operários da Europa do Sul no final do século XX. Como diz a escritora Elvira Lindo: inesquecível.

Disponível nas livrarias.



A FERA NA SELVA

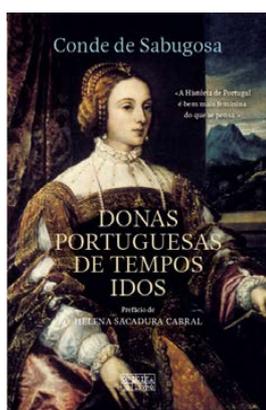
HENRY JAMES - DOM QUIXOTE - TRADUÇÃO DE ANA MARIA PEREIRINHA

Um segredo une o casal de amigos John Marcher e May Bartram.

Depois de se terem conhecido em Itália e passado dez anos sem qualquer contacto, um reencontro inesperado numa visita à mansão de Weatherend faz com que retomem a amizade que julgavam perdida. May irá, a partir de então, acompanhar as expectativas de John, que espera que um acontecimento raro e grandioso se dê na sua vida, e dispõe-se a esperar com ele.

Um sentimento de amor implícito entre ambos atravessa toda a narrativa, cuja trama, passada na Inglaterra do final do século XIX, propicia ao leitor uma infinidade de interpretações sobre a real história de A Fera na Selva.

Disponível nas livrarias.



DONAS PORTUGUESAS DE TEMPOS IDOS

CONDE DE SABUGOSA - OFICINA DO LIVRO

Um livro que nos dá a conhecer as vidas de mulheres que definiram a nossa história, desde a formação do país até à República. Rainhas, infantas, guerreiras – mães, amantes, cúmplices, mas acima de tudo mulheres de vontade, ambição e destino próprios – todas têm percursos de vida ricos e surpreendentes que merecem ser conhecidos. Escritas no início do século xx e dispersas pela vasta obra de António Vasco de Melo, Conde de Sabugosa, estas biografias mostram que a sociedade portuguesa «é bem mais feminina do que se pensa.» Prefaciada por Helena Sacadura Cabral, esta é uma obra em cujas páginas nos deparamos com a vida, entre outras, de D. Maria Pais, a Ribeirinha; Inês Negra, a heroína de Melgaço; D. Beatriz, condessa de Arundel e de Huntingdon, A misteriosa Beatriz; D. Isabel, duquesa de Borgonha; Leonor de Portugal, imperatriz da Alemanha; D. Catarina de Bragança, infanta de Portugal, rainha de Inglaterra; D. Joana de Menezes, Condessa da Ericeira; D. Isabel de Portugal, Duas realezas.

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”

