

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



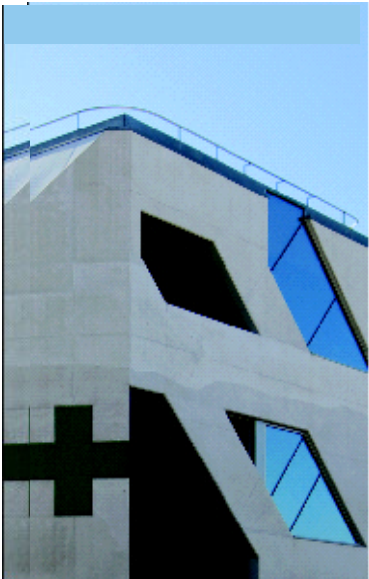
ANSE

Criamos bem-estar



“AS QUATRO ESTAÇÕES DA HIDRATAÇÃO”

Revista Semestral Nº 53
Jul-Dez 2026




**farmácia
barreiros**

a sua farmácia de serviço

aberto 24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto

DIRETOR: Sílvia Oliveira
EDITOR: António Figueiredo
DESIGN: ANSE 2026
FOTOGRAFIA DA CAPA: alekon-pictures-kwMt2qnEgHc-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 N° 53

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**

03 Sumário e Editorial
04 a 07 Semestre em Revista
08 a 10 Tema de Capa
11 Testemunhos
12 Breves

13 Destaques
14 e 15 Aniversário da ANSE
16 e 17 Arraial de S.João
19 Livros

A MISSÃO QUE NOS MOVE E NOS UNE A TODOS!

O Presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, reconheceu, no início deste ano, na apresentação do quinto estudo da série *“Importância Económica e Social das IPSS [Instituições Particulares de Solidariedade Social] em Portugal”* (anos de 2022 e 2023), que o Estado no seu dever de apoio às instituições sociais, *“não pode nem deve deixar as instituições sociais desamparadas. Deve apoiar o seu trabalho, investir na sua capacitação, garantir previsibilidade, estabilidade e condições dignas de funcionamento”* tendo ainda defendido que *“as instituições sociais têm de se enraizar cada vez mais nas suas comunidades locais”,* promovendo *“respostas cooperativas, angariações de donativos, contribuições voluntárias e relações de mecenato”* e *“fontes de financiamento que reforçam a autonomia, a liberdade e a sustentabilidade das instituições”* porquanto, *“num país democrático e desenvolvido como o nosso, o Estado tem de assumir as suas responsabilidades na política social. Mas isso não significa que todas as respostas tenham de ser estatais”*.

Neste âmbito, também a Senhora Secretária de Estado da Ação Social e Inclusão, Clara Marques Mendes, salientou que o Governo vai *“continuar a trabalhar de forma completamente articulada com as instituições”,* reconhecendo que há *“muito caminho ainda a fazer no que diz respeito à sustentabilidade do setor”*.

De acordo com os Compromisso de Cooperação para o Sector Social e Solidário (para o biénio 2025-2026), e respetiva Adenda, é prosseguida a aproximação aos objetivos do Pacto de Cooperação para a Solidariedade Social (Pacto de Cooperação), contribuindo para a sustentabilidade das instituições. Com efeito, aquele Pacto de Cooperação apresenta-se como referencial do modelo de parceria público-social com o objetivo primordial da criação de uma rede nacional de proteção social, equipamentos e serviços, principalmente dirigida aos cidadãos em situação de maior vulnerabilidade e exclusão social.

Como referiu José Pedro Aguiar-Branco, *“as IPSS são parceiras do Estado e indispensáveis à política social”*.

Na ANSE, enquanto instituição em fins lucrativos, que prossegue desde 1960 fins de solidariedade social há, de facto, uma Missão que nos deverá mover e unir a todos – a de continuarmos focados no compromisso com o serviço que prestamos, por Pessoas a Pessoas, envolvendo todos os nossos Colaboradores, nesta parceria, ainda que por vezes muito ténue, com o Estado. Mas, ainda assim, indispensável para que este possa assegurar as suas responsabilidades.

Um bem-haja a todos pelos anos de dedicação à ANSE!



Sílvia Oliveira
Presidente

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

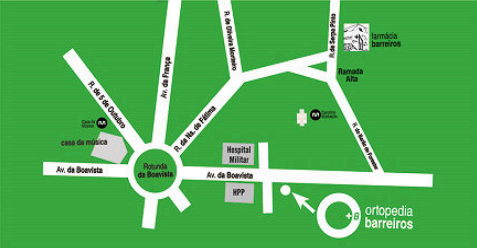


**ortopedia
barreiros**

- 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)

No primeiro semestre de 2026, para além de festejarmos todos os aniversários dos nossos Clientes que ocorreram nos primeiros seis meses do ano, continuámos a promover a realização de passeios, convívios e atividades de animação com os nossos Clientes.

Damos aqui destaque àquelas que os Clientes mais gostaram.

CARNAVAL (ANSE PORTO)



ATIVIDADES DIVERSAS (ANSE PORTO E ANSE MAIA)



TERAPIA COM CÃES (ANSE PORTO)



DIA DA MULHER (ANSE PORTO E ANSE MAIA)



PEDALAR SEM IDADE (ANSE PORTO)



Desde fevereiro de 2026 que a ANSE Porto tem uma parceria com o Projeto “Pedalar sem Idade” e, neste âmbito, as nossas Clientes da ANSE Porto tiveram a oportunidade de realizar passeios de bicicleta pela cidade.

DIA DA FAMÍLIA (ANSE MAIA)



No mês de maio, na ANSE Maia, comemoramos o Dia da Família com a realização de um Convívio com os nossos Clientes, no qual pudemos contar com a animação da dupla “Corações Solidários”.

VISITA AO MUSEU DO CARRO ELÉTRICO



Ainda no mês de maio, alguns dos nossos Clientes (ANSE Porto e ANSE Maia) tiveram a oportunidade de visitar o Museu do Carro Elétrico, no Porto. Foi um passeio do agrado de todos os participantes, no qual puderam recordar e partilhar memórias.

CAMINHADAS NO EXTERIOR (ANSE MAIA E ANSE PORTO)



VISITA À PRAIA



No mês de junho, fomos até à Praia de Leça da Palmeira, local onde as nossas Clientes (ANSE Maia e ANSE Porto) puderam desfrutar de uma bebida refrescante, na esplanada, com vista para o mar.

“As Quatro Estações da Hidratação”

Enf. Ana Valente (ANSE Maia)

Quando falamos de hidratação, é frequente associarmos esta temática aos dias quentes de verão, às ondas de calor e à necessidade de reforçar a ingestão de líquidos perante as altas temperaturas que, normalmente se fazer sentir naquela estação do ano. No entanto, a hidratação é um dos principais cuidados a ter, em todas as estações, assumindo uma importância ainda maior na população idosa onde as alterações naturais aumentam o risco de desidratação.

Com o avançar da idade há **mudanças** que influenciam o estado de hidratação adequado do nosso organismo.

Com efeito, há uma diminuição da **sensação de sede**, uma menor perceção da **necessidade** do que o nosso corpo precisa de líquidos, existindo ainda algumas patologias e medicações que podem contribuir para uma maior perda de líquidos.

Estes fatores fazem-nos refletir que **não sentir sede nem sempre significa que estamos hidratados**. Na verdade, durante os 12 meses do ano devemos estar atentos a esta necessidade, sendo que a sede, a vontade de beber água e o motivo pelo qual o devemos fazer vai oscilando ao longo do ano.

Assim, poderemos falar das **Quatro Estações da Hidratação**.



Primavera – o despertar para o cuidado

A **primavera** é, normalmente, identificada como o início de um novo ciclo. O sol começa a estar mais presente nos nossos dias, com as temperaturas a aumentarem progressivamente, apesar de os dias ainda não serem muito quentes.

É nesta altura que aproveitamos para retomar as atividades e **momentos ao ar livre** e, com estas, surgem as **necessidades de hidratação**. Assim, devemos aproveitar para incentivar a rotina do **consumo regular de água** e/ou de outros líquidos adequados começando assim a **prevenir desequilíbrios** antes da chegada do calor associado ao verão.

Nesta estação do ano, a ingestão de água por dia deverá situar-se, em média, nos seis copos.

Nesta estação do ano, a ingestão de água por dia deverá aumentar, situando-se, em média, nos oito copos, devendo ser complementada através da ingestão de gelatinas, chás e infusões frias.



Verão - a estação de alerta

Durante o **verão**, com o aumento mais significativo das temperaturas, a atenção à **hidratação** deverá tornar-se mais evidente porquanto aumenta a **perda de líquidos**, através da transpiração, podendo ocorrer, mais facilmente, o **risco de desidratação**. Assim, devemos estar atentos aos sinais como cansaço súbito, tonturas, confusão, fraqueza ou alterações do estado geral. Nesta estação, pequenos gestos fazem a diferença. Oferecer água regularmente, disponibilizar bebidas em locais visíveis e acessíveis e adaptar a ingestão às necessidades individuais de cada um são medidas fundamentais para promover a **segurança** e **bem-estar** de todos..

Outono - manter hábitos

Com a chegada do **outono** e a descida gradual das temperaturas, é comum diminuir também a sensação de sede e, com ela, a perceção da necessidade de beber.

Na verdade, com menos calor, cada um de nós pode pensar que há uma menor necessidade de ingerir líquidos. Contudo, o nosso organismo continua a necessitar de hidratação para manter o normal **funcionamento dos órgãos**, a saúde da pele, a eliminação de impurezas atra-

vés da urina, ou seja, manter o seu **equilíbrio geral**. . Nesta estação, a média de copos de água por dia pode passar, de novo, para os seis copos, garantindo assim a hidratação necessária.

O outono é, assim, a estação na qual se verifica uma **oportunidade** para reforçar **hábitos saudáveis** e (re)lembrar que hidratar não é apenas uma resposta ao calor, mas uma prática diária de cuidados.



Inverno - hidratar mesmo sem sede

No **inverno**, o frio pode “camuflar” a necessidade de beber líquidos. Com efeito, os ambientes mais aquecidos, a menor atividade física e algumas situações clínicas podem contribuir para um menor consumo de água. Por isso, é importante manter a hidratação já presente nas **rotinas diárias**, através de chás e infusões quentes, sopas e outras opções adequadas às preferências e necessidades de cada pessoa. A hidratação no inverno é, assim, uma forma de cuidar do conforto, da energia e da qualidade de vida de cada um.

Hidratar também é cuidar

Na ANSE, enquanto **residência sénior**, a promoção da hidratação vai muito além da disponibilização de líquidos. Envolve toda uma **Equipa** a observar cada um dos Residentes, conhecendo e respeitando as suas preferências, identificando as suas dificuldades, criando estratégias individualizadas que tornem este cuidado como algo simples, seguro e perfeitamente integrado no seu **dia-a-dia**. Assim, sabemos que a hidratação não tem uma estação específica, devendo estar sempre presente nos cuidados que prestamos, porque **hidratar é antecipar necessidades, prevenir riscos e promover qualidade de vida**, em todas as estações do ano.

NOS “BASTIDORES” DE UMA MISSÃO COM UM PROPÓSITO ... ”



João Albuquerque
(Administrativo na ANSE Maia)

Há cerca de onze meses tive o prazer de ser acolhido por esta grande **Família** que é o Abrigo de Nossa Senhora da Esperança (ANSE). Iniciei o meu percurso, na ERPI da Maia, como estagiário, uma experiência que se prolongou durante os primeiros seis meses e que me permitiu conhecer melhor a Instituição e as pessoas que dela fazem parte. No início deste ano, abracei o desafio de continuar na **Equipa** da ANSE, como Administrativo e, desde então, tenho vindo a perceber de que, mesmo nos “bastidores”, o meu trabalho pode ter uma grande importância.

“Crescer” com a ANSE ...

A minha função vai muito além da resposta a emails e das tarefas administrativas e contabilísticas. Embora não tenha um contacto tão próximo com os **idosos**, como muitos dos meus colegas, sei que cada tarefa que realizo contribui para o bom funcionamento da ANSE e, consequentemente, para o bem-estar de todos aqueles que aqui vivem.

Ao longo destes meses, tenho aprendido que o trabalho de cada um de nós é importante e que, quando existe **espírito de equipa** e vontade de **ajudar o próximo**, tudo se torna mais fácil. Cada dia é uma **oportunidade** para aprender algo novo e crescer, quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Como em qualquer função, existem desafios que exigem **responsabilidade** e que nos obrigam a dar o nosso melhor. São **desafios** que abraço com naturalidade, porque sei que fazem parte do processo de **aprendizagem**. E é, precisamente, através deles que evoluímos e percebemos que, independentemente da função que desempenhamos, todos fazemos parte de um mesmo propósito.

Um simples sorriso...

Apesar de não estar diretamente ligado aos cuidados prestados, os breves momentos em que me cruzo com os nossos idosos têm sempre um significado especial. Um simples “*bom dia!*” é suficiente para me colocar um sorriso na cara, mesmo num dia mais difícil, e me fazer lembrar da importância do trabalho desenvolvido na Instituição.

Para além da profissão ...

Estando perto de completar um ano desde que me juntei à **Família** ANSE, sinto que tenho vivido uma **experiência** que vai muito além da minha profissão, onde valores como o respeito, a empatia, a dedicação e a ajuda fazem toda a diferença.

Sinto que cada idoso que faz parte da ANSE dá um sentido maior ao trabalho que realizamos diariamente. Foi na ANSE que aprendi que cuidar não significa apenas estar presente nos momentos mais difíceis, mas também contribuir para que todos se sintam respeitados, valorizados e, sobretudo, em **Casa**.

Porque, no fundo, é isso que faz da ANSE uma **verdadeira Família**.

PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

E, porque o ano de 2026 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 ...

66º Aniversário da ANSE (06-06-2026)

A Direção da ANSE, como é habitual, assinalou o aniversário da Instituição (66º), com dois convívios, um na ANSE Porto (03-06-2026), onde se cantou o Fado com a Fadista Ribeiro e outro na ANSE Maia (08-06-2026), onde pudemos contar com a presença muito animada do cantor Nuno Duque.

Foram agradáveis momentos de convívio e de descontração para os nossos Utentes, Colaboradores, Familiares e todos os que puderam estar presentes.

Aprovação das Contas (2025)

Sem surpresas, as contas relativas ao ano 2025 foram aprovadas por unanimidade em Assembleia Geral Ordinária, realizada no passado dia 28-03-2026

Orçamento e Plano de Ação (2027)

Como habitual, a ANSE irá preparar no último trimestre de 2025 o Orçamento e o Plano de Ação para 2027, de modo a submeter os mesmos a aprovação em Assembleia Geral Ordinária, a decorrer em novembro de 2026.

Auditoria de Renovação da Certificação do Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ)

Está agendada para novembro de 2026 (datas a confirmar), a realização da auditoria de renovação da certificação do Sistema de Gestão da Qualidade, a realizar pela APCER, por referência ao ano de 2026.

Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

No âmbito do projeto de requalificação desenvolvido na ANSE Maia com o objetivo de alargamento do leque de resposta sociais, a Direção da ANSE prevê a abertura da reposta de SAD no segundo semestre de 2026.

Obras a realizar na ANSE Maia

No segundo semestre de 2026 estarão em curso, na ANSE Maia, a realização das empreitadas de instalação de ar condicionado, ampliação do parque de estacionamento e de instalação de carregadores para veículos elétricos, adjudicadas com os devidos formalismos legais em finais do primeiro semestre de 2026.

Enquanto que a instalação de ar condicionado em todo o edifício da ANSE Maia está relacionada com questões de melhoria no conforto dos nossos Clientes e Colaboradores, a ampliação do parque de estacionamento (da ANSE Maia) e instalação de carregadores para veículos elétricos está relacionada com o objetivo de possibilitar um melhor serviço na resposta de SAD, para a qual foram também adquiridas duas viaturas elétricas.

Sílvia Oliveira (Presidente da Direção da ANSE)

DESTAQUES DO SEGUNDO SEMESTRE

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



Para o segundo semestre do ano 2026 gostaríamos de destacar a realização das seguintes atividades:

Mês de julho

- Festa do Chocolate (8 de julho)
- Passeio anual (15 e 16 de julho)
- Dia dos avós – Convívio entre avós e netos (26 de julho)
-

Mês de agosto

- Festa verão (data a agendar)

Mês de setembro

- Passeio ao Monte da Virgem (16 de setembro)
- Dia do sonho (25 de setembro)

Mês de outubro

- Dia Internacional do Idoso (1 de outubro)
- Passeio à Fábrica Panike (data a agendar)
- Halloween (31 de outubro)

Mês de novembro

- Festa São Martinho (11 de novembro)

Mês de dezembro

- Passeio ao Mercado de Natal de Vila do Conde (data a agendar)
- Festa de Natal – ANSE Porto e ANSE Maia (datas a agendar)

ANIVERSÁRIO DA ANSE

Festejámos em 06 de junho mais um **aniversário** da Instituição (o 66º), tendo sido realizado, para assinalar a data, um lanche para os nossos Clientes, quer na ANSE Porto (no dia 3 de junho), quer na ANSE Maia (no dia 8 de junho).

Em cada uma das **celebrações** houve música, tendo na ANSE Porto a **animação** ficado a cargo da fadista Rita Ribeiro e, na ANSE Maia, a cargo do cantor Nuno Duque.

Gostaríamos aqui de deixar o nosso agradecimento a ambos pelos agradáveis momentos que proporcionaram aos nossos Clientes.

Aqui ficam alguns dos **bons momentos** na ANSE Maia!



E alguns dos **bons momentos** na ANSE Porto!



ARRAIAL DE S. JOÃO

Como habitualmente, não pudemos deixar de comemorar, a 23 de junho, o S. João, quer na ANSE Maia, quer na ANSE Porto.

Damos aqui destaque a alguns dos bons momentos do Arraial, quer na ANSE Maia, quer na 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



A FAZEDORA DE REIS

SONIA PURNELL

Biografia de uma das mulheres mais influentes do século XX

Durante a vida de Pamela Churchill Harriman, e mesmo após a sua morte em 1997, a sua glamorosa vida social e as famosas aventuras eróticas ofuscaram o seu verdadeiro legado: foi uma das mulheres mais poderosas do século XX. Praticamente não houve ninguém na política, na cultura e na moda cujas vidas não tenha tocado: desde o sogro Winston Churchill, passando pelos Kennedy e Gloria Steinem, até Bill Clinton e Nelson Mandela, mas também Christian Dior e Frank Sinatra. Agora, pela primeira vez e com base numa vasta e inédita investigação, Sonia Purnell revela a surpreendente história de como Pamela Harriman deixou uma marca indelével no mundo atual.



SEM FRONTEIRAS

JØRN LIER HORST

O inspetor William Wisting regressa para mais um mistério arrepiante que o levará ao obscuro mundo da Internet em busca de um assassino.

Quando o corpo de uma turista australiana é encontrado em Espanha, forma-se um grupo online de detetives amadores de todo o mundo que tenta resolver o mistério da sua morte. Nesta página de crowdsolving, a figura mais ativa é Astri, uma jovem norueguesa cuja busca incansável a deixa mais perto de solucionar o caso do que qualquer outra pessoa. Mas, quando se prepara para desvendar publicamente o mistério, Astri desaparece da Internet. E ninguém do grupo teve mais notícias dela desde então. Entretanto, perto de Manvik, na Noruega, uma carrinha espanhola abandonada à beira da estrada desaparece lentamente sob uma queda de neve que parece não ter fim. No seu interior, aguarda a resposta para um complexo mistério que ainda está por resolver. Vendo-se envolvido num caso que atravessa fronteiras, William Wisting terá de colaborar com as entidades espanholas ao mesmo tempo que mergulha num fascinante mundo de investigadores nada convencionais, cujas ligações são tão vagas e variadas quanto as suas aptidões. Mas num caso perigoso onde nada é o que parece, estes detetives virtuais podem ser a melhor hipótese que ele tem para resolver o mistério - antes que outra vítima seja encontrada...



ÁLVARO SIZA VIEIRA ARQUITETO DE SONHOS

FÁTIMA CAMPOS FERREIRA

Grande entrevista de vida do arquitecto Álvaro Siza Vieira, conduzida pela jornalista Fátima Campos Ferreira. Inclui um prefácio de Eduardo Souto de Moura, ilustrações de Álvaro Siza Vieira e caderno fotográfico. «O diálogo é sempre essencial e espartano como a obra. Um dia o arquiteto Souto Moura comparou-o a uma leoa da savana, pela insistência de observação e o cuidado no resguardo das crias. Siza encolhe os ombros e segue o caminho. Os cigarros, ou o que resta deles, encheram o cinzeiro e o ar está saturado pelo tabaco. Vive por todos e por si, e parece pouco preocupado com a felicidade por saber que tal como sonhada não passa de uma miríade de ilusão. A vida é outra coisa. É dignidade e integridade. É o cuidado com o outro, é a Arte. E claro o sonho, sempre o sonho, ou não fosse Álvaro Siza Vieira um arquiteto de sonhos!»



AGENTE ZIGZAG

O LENDÁRIO AGENTE DUPLO DA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL

BEN MACINTYRE

Numa noite de dezembro de 1942, um paraquedista nazi aterrou num campo em Cambridgeshire, a leste de Inglaterra. A sua missão: sabotar o esforço de guerra britânico. Chamava-se Eddie Chapman, mas em breve tornar-se-ia o Agente Zigzag do MI5. Elegante e charmoso, corajoso e imprevisível, Chapman foi, por vezes, um traidor, um herói, um vilão e um homem íntegro. Mas, como os seus superiores e muitas das suas amantes frequentemente se questionavam, quem era o verdadeiro Eddie Chapman? Ben Macintyre entrelaça diários, cartas, fotografias, memórias e arquivos ultrassecretos do MI5 para criar um relato emocionante sobre o agente duplo mais sensacional da Grã-Bretanha.



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





Criamos bem-estar



ANSE

ABRIGO NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Residência Sénior

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

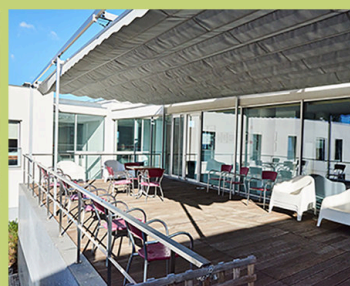
Informações



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"



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