



## IDOSOS EM AÇÃO



Caminhada pela Saúde

## Editorial



O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **respostas sociais: Lar, Residência para Idosos, Centros de Dia e Centros de Convívio**, procura promover, mensalmente, um vasto leque de atividades, indo ao encontro das expectativas e interesses dos cidadãos envolvidos.

Pretende-se, desta forma, garantir um envelhecimento ativo, bem-estar e qualidade de vida.

O **Boletim “VIDA ATIVA”** pretende constituir-se um meio de divulgação das atividades desenvolvidas, que visam a estimulação das capacidades físicas e cognitivas, fortalecer as relações interpessoais e a inclusão social.



# abril

O quarto mês do calendário tem 30 dias e o seu nome deriva do Latim “Aprilis”, que significa **ABRIR**, numa referência ao abrir das flores na primavera e à germinação das culturas.

No Hemisfério Norte é a época em que a natureza se renova e mostra a sua beleza. Por isso, abril é também uma homenagem a Afrodite, a deusa grega da beleza e do amor.

Em Portugal, o mês de abril, ficou conhecido como **mês que fez florescer a liberdade**, por ter sido a 25 de abril de 1974, que ocorreu o movimento militar com o objetivo de derrubar o regime de Salazar, que perdurava desde 1933 e que culminou com o estabelecimento de um regime democrático. Os militares que participaram nesta revolução, sem derramamento de sangue, foram apelidados de **Capitães de abril** e os cravos que estes colocaram nos canos das suas espingardas, ficaram eternamente ligados à história de Portugal.

A data ficou gravada na memória de quem a viveu e foi uma vitória que ganhou destaque nos livros de história, para que as gerações seguintes não esquecessem a sua importância, para um futuro democrático e livre. A liberdade que **abril** trouxe, colocou fim a 41 anos de ditadura e **abriu a porta** para muitas mudanças no nosso país: avanços sociais, na saúde, educação, igualdade de direitos das mulheres e alterações de valores. Em abril, comemoramos também, a grande festa cristã, a Páscoa, que relembra a crucificação, morte e ressurreição de Jesus. Esta época, convida-nos à reflexão, à renovação da fé e compromisso de viver, de acordo com os ensinamentos de Cristo.

Na Instituição, estas foram as datas que mereceram maior destaque, pelo seu significado histórico e religioso, porém, não deixamos de assinalar outras datas e de aproveitar, os dias mais agradáveis, para realizar atividades ao ar livre!

Venha connosco espreitar...

## DIA DAS MENTIRAS



O Dia das Mentiras ou Dia das “Petas” é celebrado, anualmente, no primeiro dia de abril.

É feio mentir, mas neste dia estamos autorizados a dar asas à imaginação, a inventar pequenas mentiras para pregar partidas.

São uma espécie de disparates inofensivos, que têm como propósito fazer rir.

Para comemorar este dia, o Centro realizou um jogo online, intitulado “Verdade ou Mentira?” entre idosos das várias respostas sociais, através da plataforma *Zoom*.

Foi uma tarde de muita diversão, entre os participantes, em que pusemos a prova a capacidade para distinguir as verdades das falsidades... e não é que tivemos alguns distraídos, que caíram nas nossas mentirinhas?

“Plantações de esparguete? - Será verdade ou mentira?”

Foram momentos de muitas gargalhadas!



## DIA MUNDIAL DA SAÚDE



No dia 7, é celebrado o Dia Mundial da Saúde. Esta data, foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com o objetivo de sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e adoção de estilos de vida saudáveis.

Como caminhar faz bem a saúde... para assinalar esta data, foram realizadas várias caminhadas, ao longo do mês, pela vila da Ribeira Brava.



Aproveitamos, numa dessas caminhadas, para efetuar a agradável promenade, à beira mar, que liga a freguesia da Ribeira Brava à Tabua. Os idosos enaltecem esta iniciativa, sendo contagiante a alegria e a boa disposição de todos os participantes.



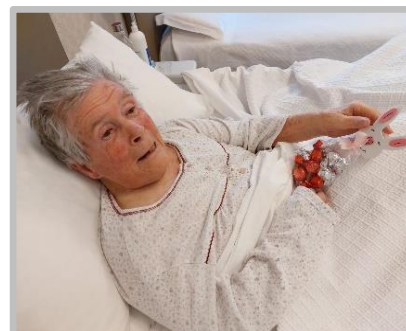
## CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA



A Semana Santa, que se inicia no Domingo de Ramos e culmina com o Domingo de Páscoa, relembra a todos os cristãos a paixão, a morte e a ressurreição de Jesus Cristo.

Para celebrar esta data foi realizada, na capela do Lar de São Bento, uma via-sacra denominada: “*Via cruce* - O Caminho do Amor” e foi também, transmitida a missa de Páscoa, celebrada na Paróquia da Ribeira Brava, através do canal *Youtube*. Para além disto, os idosos visualizaram um filme religioso, alusivo à Páscoa.

E para cumprir a tradição, foi oferecido um coelhinho recheado de ovos de chocolate, para adoçar a Páscoa dos nossos residentes.



## CAÇA AO OVO



No dia 18 de abril, organizou-se uma divertida caça ao ovo, pelos jardins do Lar de São Bento, estimulando-se assim, a atenção e a orientação espacial.

Depois de descobrirem os 44 ovos escondidos, serviu-se um agradável lanche, no alpendre da Instituição, onde não faltaram as amêndoas e os ovos de chocolate.



## DIA DA LIBERDADE



Este ano comemorou-se o 48.º aniversário do 25 de Abril. Para celebrar este dia tão importante, foi realizado um debate sobre o tema.

Então, mas como surgiram os cravos na revolução?

Aqui fica um cheirinho da nossa atividade...

**Tudo começou num restaurante, em Lisboa. O dono tinha mandado comprar muitos cravos para oferecer aos clientes no dia 25 de abril, para celebrar o 1º aniversário do restaurante, que infelizmente, não conseguiu abrir as portas por causa de um Golpe de Estado. Para não deixar as flores estragarem, o dono ofereceu um grande molho a cada empregado, entre os quais se encontrava Celeste Caeiro.**

**Celeste regressou a casa, que ficava no Chiado, abraçada aos cravos. No caminho, viu o grupo de soldados e pergunta a um deles:**

- “Para onde vão? O que vai acontecer?”
- “Vamos para o largo do Carmo prender o Marcelo Caetano. Já agora, a menina não tem aí um cigarrinho?”
- “Cigarro não, que não fumo. Mas posso-lhe oferecer um cravo, tenho muitos!”



O resto da história já é conhecido... O soldado enfia o caule da flor no cano da sua espingarda. O camarada do lado também quer e Celeste oferece-lhe outro. Por ela passam mais soldados, a cada um, ofereceu um cravo.

Quando se lhe esgotam os cravos, Celeste é imitada no gesto, por gente na rua, que corre a comprar nas floristas, que logo solidárias, as oferecem.

E assim os cravos passaram a simbolizar um dos marcos mais importantes da nossa história.

Os idosos que vivenciaram o regime de Salazar, expressaram os sentimentos que tinham naquela altura, salientando que: *“Não se podia andar na rua sozinho, nem muito menos falar, caso contrário vinha a PIDE e prendia-nos.”*

Quando questionados acerca de como é viver em Liberdade, a resposta foi a seguinte: *“Graças a Deus, agora podemos dar a nossa opinião e sermos livres!”*.



## DIA INTERNACIONAL DO SORRISO



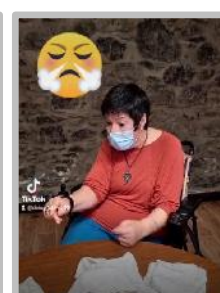
No dia 28 de abril, celebramos o dia do sorriso.

Este dia chama a atenção para a importância de sorrir. Está mais do que comprovado que um sorriso pode trazer muitos benefícios para a saúde.



Ao sorrir, o nosso cérebro liberta serotonina e endorfina, substâncias que provocam sensações de prazer e felicidade. O sorriso ajuda a manter o equilíbrio emocional, mantém-nos relaxados e aumenta a autoestima. Então... vamos todos sorrir!

Para comemorar esta data, foram realizados, ao longo da semana, alguns vídeos (tik tok's), com a participação dos nossos idosos e trabalhadores. Estes vídeos foram depois visualizados, por todos os utentes, o que despertou muita risada.



Um sorriso

“Nada custa, mas acrescenta muito.  
Enriquece os recebedores sem empobrecer  
os doadores.  
Dura apenas um segundo, mas muitas  
vezes a memória o guarda para sempre.” (...)

(Mário Quintana)

## DIA INTERNACIONAL DA DANÇA



O Dia Internacional da Dança é comemorado, anualmente, a 29 de abril. A dança é o ato de mover-se, ao ritmo da música, demonstrando sentimentos e emoções.

Para assinalar a data, ao longo deste mês, foram ensaiadas e gravadas duas coreografias de dança, adaptada aos idosos. Os vídeos foram visualizados no dia Internacional da dança, pelos idosos, que entusiasmados voltaram a fazer os movimentos das danças.

Uma energia contagiante e uma forma muito divertida de fazer atividade física!



## ATELIER DE CULINÁRIA



No atelier de culinária, uma vez que estávamos na semana da Páscoa, foi confeccionado um brigadeiro de limão em forma de coelho. Depois foi momento de degustar o brigadeiro, acompanhado de um cafezinho. Resultado final: Uma delícia!!!



## DINÂMICAS DE GRUPO





## ATELIER DIGITAL



## ATELIER SABER +



## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA





## MOTRICIDADE FINA



## SAIDAS AO EXTERIOR



## DECORAÇÕES DE PÁSCOA





## CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

### CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



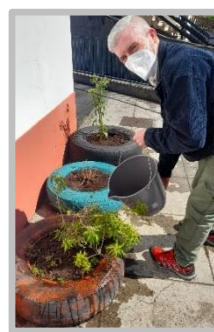
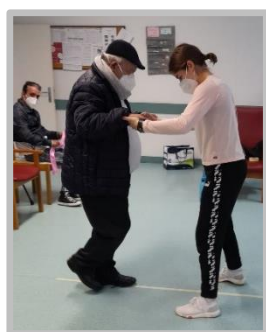
#### Dia das Mentiras ou “Dia das Petas”



#### Comemoração do Dia da Páscoa



#### Caminhada pela Saúde



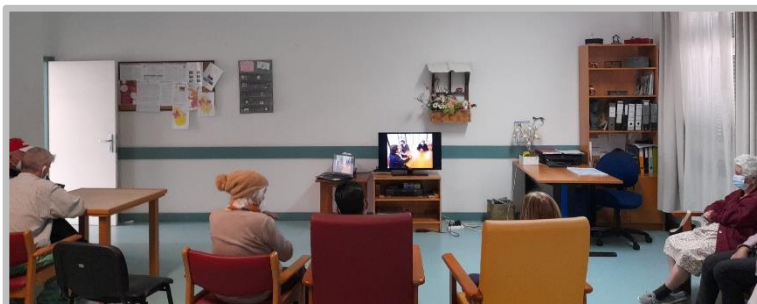
Atelier de Atividade Física

Jardinagem

Atelier de Culinária



Filme “A Vida de Cristo”



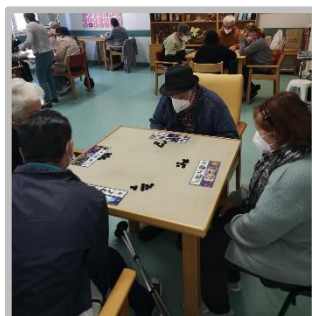
“O Planeta Terra e o Sistema Solar”



Atelier de Expressão Musical



Atelier de Informática



Jogos Lúdicos e Psicomotores

## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Dia da Mentira ou “Dia das Petas”



Comemoração do Dia da Páscoa





Jardinagem



Atelier de Culinária



Caminhada pela Saúde



Filme “A Vida de Cristo”



“O Planeta Terra e o Sistema Solar”



Expressão Plástica



Jogos Lúdicos e Psicomotores



Atelier de Atividade Física



## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



**Dia da Mentira**



**Comemoração do Dia da Páscoa**



**Caminhada da Saúde**



**Filme “A Vida de Cristo”**



**“O Planeta Terra e o Sistema Solar”**



**Expressão Plástica**



## Jogos Lúdicos e Psicomotores



**Atelier de Culinária**



**Atelier de Jardinagem**



**AtelierSaber +**



## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- Trabalhadores do CSPSB;
- Familiares e Amigos.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

