



## IDOSOS EM AÇÃO



## 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.

## Fevereiro

*Mais um mês para celebrar...*

Até parece estranho falar de festejos e celebrações, quando tantos acontecimentos assolam a humanidade – crises, catástrofes e uma guerra que nunca mais acaba – quando estamos aqui, no nosso cantinho, à beira-mar plantado, seguro e privilegiado. Sem dúvida lamentamos, que outras pessoas estejam envoltas num clima tão triste e doloroso. A nós cabe-nos, valorizar o que temos e ajudar como podemos.

A verdade, é que não vamos conseguir acabar com as adversidades, mas podemos escolher entre ficar ansiosos e mergulhados em sentimentos negativos, que nos deixam sem forças, ou cultivar bons momentos, agradecer quem e o que temos e encher os nossos dias de amor e celebração.



Em fevereiro, respira-se amor em todo o lado. Em todas as montras das lojas, em todas as publicidades, espalhadas pela rua e em todos os anúncios de televisão, o tema é constante. Fevereiro é definido como o mês do Amor e da Amizade, que podem ser expressos de várias formas, mas, são para serem vividos e celebrados, todos os dias...

Este ano, o mês trouxe-nos também, o Carnaval (feriado móvel). É encantador, ver as crianças nas ruas, adorando mascarar-se de princesas, bruxas, super-heróis, palhaços, polícias, borboletas, joaninhas e tudo o que a imaginação ditar.

Um período em que todos podem brincar e quase tudo é permitido. A crítica e a vergonha ficam em casa. Sentimo-nos protegidos pela típica frase “é Carnaval, ninguém leva a mal”.

Então, porque é que não vivemos sempre este ambiente, enchendo os nossos dias de afetos e de boa disposição? Deixar a alegria reinar e viver com maior leveza...

Na Instituição, demos a boas-vindas ao mês de fevereiro, pedindo para que a folia e a fantasia, enfeitassem cada um dos seus dias.

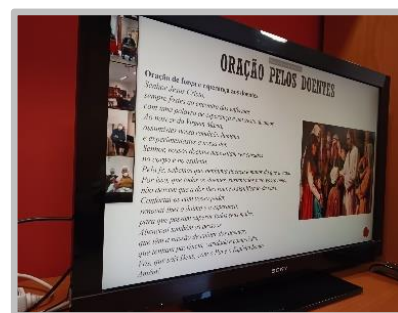
É, o mês mais curtinho do ano, com apenas 28 dias, mas nem por isso, com menos comemorações e atividades. Venha espreitar!

## DIA MUNDIAL DO DOENTE



O Dia Mundial do Doente é comemorado a 11 de fevereiro. Esta data, foi instituída em 1992, pelo Papa João Paulo II, visando a sensibilizar a sociedade, para a necessidade de apoiar e cuidar de todos os doentes. Esta data, representa um momento de reflexão, oração e partilha, para a Igreja Católica.

Para assinalar a data, no dia 09 de fevereiro, realizou-se um encontro online, via *Zoom*, com os utentes das diferentes respostas sociais. Este momento, caracterizou-se pela apresentação de passagens bíblicas, que relembram diferentes milagres de cura, que Jesus concretizou, nomeadamente: a cura do cego, a cura do parálítico, a purificação do leproso, entre outros. Este momento, promoveu a reflexão e o debate entre os utentes das diversas respostas sociais, que concluíram, que o milagre é possível, por meio da fé. Por fim, foi realizada oração, pelos doentes, com todos os participantes.



## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “FIBRAS ALIMENTARES, SUA IMPORTÂNCIA”



No dia 11 de fevereiro, decorreu uma nova ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: *“Fibras Alimentares, sua importância”*.

Nesta ação de sensibilização, o Dr. Pedro Silveira, abordou a importância das fibras e os seus benefícios, bem como, as porções diárias recomendadas.

As  *fibras alimentares*  são um conjunto de substâncias, derivadas de vegetais, que para além de terem poucas calorias, têm inúmeros benefícios para a saúde.

As fibras alimentares podem ser classificadas em dois grupos:  **as solúveis e as insolúveis** .

As  **fibras solúveis** , têm a capacidade de se misturar na água, formando uma espécie de gel. Esses géis permanecem no estômago, juntamente com os outros nutrientes, por mais tempo, retardando a sensação de fome e o consumo de mais calorias.



Outros benefícios das fibras solúveis é ajudar a diminuir a absorção de colesterol (gordura) e de açúcar (glicose), e mantêm os níveis adequados de minerais. Entre os alimentos que são fonte de fibras solúveis destacam-se: aveia, soja, lentilha, ervilha, cenoura, maçã, frutas cítricas, entre outros.

As  **fibras insolúveis** , por sua vez, não interagem com a água, permanecendo intactas, durante todo o trato gastrointestinal. Estas fibras atuam, principalmente, acelerando o trânsito intestinal e evitando a obstipação intestinal. Desta forma, também reduzem o tempo de contato da superfície intestinal com substâncias cancerígenas. Podem ser encontradas no farelo de trigo, pão integral, feijão, milho, abóbora, entre outros.

Entre os principais  **benefícios da ingestão de fibras** , pode-se destacar a prevenção de problemas crónicos, como doenças cardiovasculares, diabetes e câncer do cólon.



## DIA MUNDIAL DA RÁDIO



O Dia Mundial da Rádio celebra-se, anualmente, a 13 de fevereiro. Neste preciso dia, em 1946, a *United Nations Radio* emitiu, pela primeira vez, na sede das Nações Unidas, em Nova York, um programa em simultâneo, para seis países.



Atualmente, a rádio, continua a ser um meio de comunicação social, muito útil à população.

Para comemorar a data, um grupo de utentes, visitou a RDP-Madeira Antena 1. Esta emissora, para além, da programação geral transmitida no Continente, tem, também, conteúdos regionais.

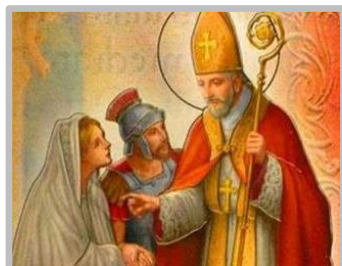


Nesta visita, acompanhada pelo jornalista Pedro Filipe Costa, foi possível visitar os estúdios e museu da RDP e da RTP. Houve ainda, um momento de reportagem com os utentes, onde estes, tiveram oportunidade de expressar a sua opinião sobre a importância da rádio, nas suas vidas. A visita ficará, certamente, na memória dos utentes, pois, para a maioria, foi a primeira vez que visitaram uma rádio.

Entretanto, no dia 14 de fevereiro, os idosos estiveram reunidos, junto à rádio, sintonizada na Antena 1, para escutarem a sua reportagem.



## DIA DE SÃO VALENTIM



No dia 14 de fevereiro, comemora-se o Dia de São Valentim, dedicado ao amor e à amizade.

São Valentim, é um santo reconhecido pela Igreja Católica e pelas Igrejas Orientais, que deu nome ao Dia dos Namorados, em muitos países.

A História conta, que o imperador Cláudio II, durante o seu governo, proibiu a realização de casamentos, com o objetivo de formar um grande e poderoso exército. O imperador, acreditava que os jovens, que não tivessem família, ou esposa, iam alistar-se com maior facilidade.

Considerando a decisão injusta, um bispo romano, de nome Valentim, desafiou o imperador e continuou a realizar em segredo casamentos de jovens casais apaixonados. Esta prática, foi descoberta e Valentim foi preso e condenado à morte. Em homenagem ao Santo, quando este estava preso, muitos jovens atiravam flores e bilhetes, dizendo que os *“Jovens ainda acreditavam no amor”*.

Na Instituição, para assinalar a data, visitou-nos o **“Cupido”** que conquistou os corações dos idosos e dos trabalhadores.

O cupido distribuiu muito amor, cantou e encantou, enchendo a casa de música romântica.

Para além disso, o cupido adoçou o nosso dia, distribuindo bombons em forma de coração, para todos os utentes e trabalhadores.



Os participantes ficaram verdadeiramente contagiados.

Foi caso para dizer, que o **Amor esteve no ar!**



## PARTICIPAÇÃO NA 2ª EDIÇÃO DE CLUBE DE LEITURA

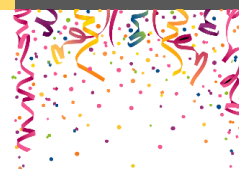


A convite, da Biblioteca Municipal da Ribeira Brava, um grupo de utentes das várias respostas sociais, participaram na segunda edição do clube de leitura.

Nesta sessão, foi abordado o livro “Histórias de Vida das Gentes de Cima”, da escritora Andreia Silva. Nesta apresentação, a escritora fez uma viagem ao passado, com base em testemunhos verídicos, inspirada pelos relatos da sua avó, em que deu a conhecer as tradições, os festejos e as ocupações, da população idosa, das zonas altas da Ribeira Brava, designadamente: do Lugar da Serra, dos Terreiros, das Fontes, do Lombo Furado, do Espigão, da Eira do Mourão e da Ribeira Funda.

Os utentes que participaram nesta atividade, puderam identificar-se com as histórias narradas, no livro, e partilharam de forma ativa os momentos que também vivenciaram nestes lugares, nomeadamente, os seus costumes e tradições.





## DESFILE E BAILE DE CARNAVAL



No dia 17 de fevereiro, os idosos vestiram-se a rigor, para participar no desfile de Carnaval, realizado na Instituição.

O Carnaval, também designado por Entrudo, é uma festa de alegria contagiante, em que os foliões saem à rua com as suas máscaras e fantasias, promovendo a diversão.

Os idosos do Centro, como grandes foliões que são, também quiseram fazer a festa, participando num desfile de trajes, com a temática: Jogo de Cartas. Assim, tivemos oportunidade de ver desfilar damas, condes, reis, jokers, os diferentes naipes de paus, espadas, copas e ouros, foi um sem número de personagens, representando as 52 cartas do baralho. Após o desfile, foi servido um agradável lanche, com as tradicionais malassadas, seguindo-se, jogos com música, incluindo um pezinho de dança. Foi uma tarde com muitas gargalhadas e sem dúvida, de enorme diversão.







## CONVÍVIO INTERGERACIONAL DE CARNAVAL



No dia 22 de fevereiro, realizou-se, no Lar de São Bento, uma atividade intergeracional, entre os idosos e as crianças da Casa de Abrigo. Esta atividade, teve como objetivo promover o convívio entre os utentes e as crianças, onde foram realizados alguns jogos e exercício físico, de forma muito divertida, permitindo o espírito de equipa, num ambiente carnavalesco de alegria e folia. Ao finalizar a atividade, proporcionou-se um lanche especial, que agradou a todos os participantes.



## VISITA AO ESPAÇO DO ARTESÃO



O Espaço do Artesão acolheu, uma vez mais, um grupo de idosos do Centro. Nesta ocasião, o grupo de utentes tiveram a oportunidade de visualizar um vídeo, protagonizado pela artesã Dânia Molina, no qual explica o processo de criação dos trabalhos expostos.

Em exposição estiveram diversas peças de bijuteria, nomeadamente, anéis, brincos, colares e pulseiras, feitos com materiais inspirados pelo mar. Esteve ainda, um conjunto de peças de artesanato, em homenagem à Ilha da Madeira, com destaque para a carapuça do traje regional, chaveiros e sacolas. Os utentes tiveram oportunidade de observar, com pormenor, os trabalhos desta artesã.



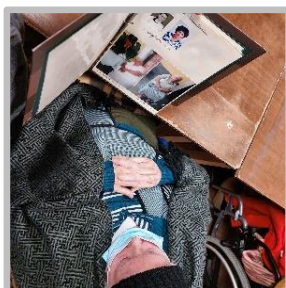
## DECORAÇÃO DE S. VALENTIM E DE CARNAVAL



## DINÂMICAS DE GRUPO



### ATELIER DA REMINISCÊNCIA E LINGUAGEM



### “DOLL THERAPHY”



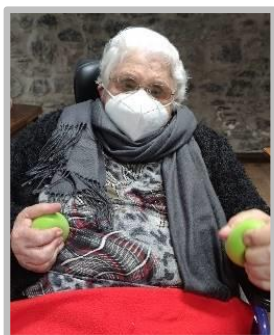
### CUIDADOS COM OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



### ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## MOTRICIDADE FINA



## SESSÃO DE RELAXAMENTO



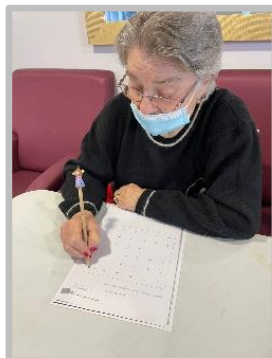
## ATELIER DE ESTÉTICA



## ATELIER DE CULINÁRIA



## ATELIER SABER +



## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## ATELIER DIGITAL



## CAMINHADAS E SAÍDAS AO EXTERIOR



## CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Celebração: “Dia de São Brás”



Visita a exposição: “Expressões de Dânia Molina”



Celebração “Dia de São Valentim”



Atelier de Motricidade Fina



**Celebração “Dia de Carnaval”**



**Atelier de Culinária**



**Atelier Saber +**



**Atelier de Atividade Física**



**Atelier Digital**



**Atelier de Artes Plásticas**



**Dinâmicas de Grupo**



**Convívio Intergeracional**



**Jogos Lúdicos**



**Sessões de Relaxamento**



**Jogos Pedagógicos**



**Atelier de Expressão Musical**



**Decorações de Carnaval**



## CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA



Comemoração dia de “São Valentim”



Comemoração dia de “Carnaval”



Decorações  
de Carnaval



Atelier  
Digital



Atelier  
Saber +



Atelier de Artes  
Plásticas



Atelier de Culinária



Atelier de Atividade Física



Dinâmicas de grupo

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Celebração dia de “São Valentim”



Celebração dia de “Carnaval”





Atelier de Jardinagem



Atelier Digital



Atelier de Culinária



Atelier de Artes  
Plásticas



Jogos  
Lúdicos



Atelier de  
Motricidade Fina



Atelier de Atividade  
Física

## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- Biblioteca Municipal da Ribeira Brava;
- CACI – Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão;
- Dr. Pedro Silveira – Nutricionista;
- Espaço do Artesão;
- Familiares e amigos;
- RDP Madeira Antena 1;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

