



## IDOSOS EM AÇÃO



Visita: Centro da Banana da Madeira

## 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.



Entramos no 11º mês de 2023 e caminhamos a passos largos para o fim do Ano.

Na Instituição, para cumprir a tradição, começamos o mês, sentindo uma leve brisa natalina, provocada pelos dias mais frios e pelos

trabalhos decorativos de Natal. No Atelier de Música, ouviram-se os primeiros ensaios dos cânticos natalícios. Foi também, o momento de prepararmos os nossos licores, compotas e as broas típicas da época, para deliciar os nossos utentes e todos aqueles que já nos procuram, pelas nossas iguarias. Todos estes afazeres, de preparação para o Natal, preencheram os nossos dias de cores, aromas e melodias, que invadiram os nossos **sentidos**. Uma verdadeira experiência sensorial!

A verdade é que, todos os dias, o nosso cérebro é inundado de sensações e informações, do meio ambiente, através dos sentidos: o olfato, a visão, o tato, a audição e o paladar. Os sentidos são a porta de entrada das nossas emoções e uma janela para recordações do passado.



Na Instituição, procuramos garantir a exploração ativa dos sentidos primários, por meio de atividades que visam o estímulo e a preservação de competências, o relaxamento ou conforto, através de diversos materiais.

A **estimulação sensorial**, nos idosos, promove **benefícios comprovados**, como a melhoria das capacidades cognitivas, da memória, do humor, alívio da dor, o bem-estar, a socialização e o relaxamento. A experiência de segurar e manipular objetos familiares ou confortáveis, cria emoções positivas, sentimento de segurança e familiaridade. Estas atividades, podem também, ter um efeito calmante e relaxante, ajudando a reduzir a ansiedade e a agitação.

É por isso que tornamos as atividades sensoriais parte da nossa rotina. Todas as semanas, organizamos sessões em que os residentes podem ouvir, cheirar, provar e tocar, evocando memórias, sobre experiências de vida. Desta forma, temos o privilégio de testemunhar, o extraordinário poder dos sentidos para despertar lembranças e

estimular emoções. Cada residente, faz uma viagem, através das cores, formas, sons, sabores e materiais. Além das expressões de alegria ou saudade, incentivamos ao diálogo e partilha dessas vivências.

Para a **estimulação auditiva** incluímos uma vasta gama de sons da natureza e música (canções tradicionais, música relaxante e alusiva a épocas festivas), tentando que identifiquem o som, a música e o cantor.

Na **estimulação tátil** é usado o toque para interagir com diferentes texturas ou para massajar. É exemplo, o Atelier de Jardinagem, no qual, incentivamos a mexer na terra, nas sementes e na água, explorando diferentes texturas e temperaturas. Por sua vez, o Atelier de Expressão Plástica proporciona uma sensação de calma. As suas preocupações parecem evaporar-se, dando lugar à concentração, no momento presente. Os sorrisos radiantes que iluminam os seus rostos, com as suas criações, são uma verdadeira recompensa.

Para a **estimulação visual**, garantimos a alteração de espaços, luz, a visualização de cores, fotos de família, imagens e vídeos de locais ou pessoas conhecidas.

A **estimulação olfativa** é proporcionada através da experimentação de aromas e essências. Os aromas podem fazer-nos conectar com uma ocasião ou um momento especial da nossa vida. Os óleos essenciais, como a lavanda têm propriedades calmantes, a hortelã é energizante, o alecrim equilibra o humor, entre outros.

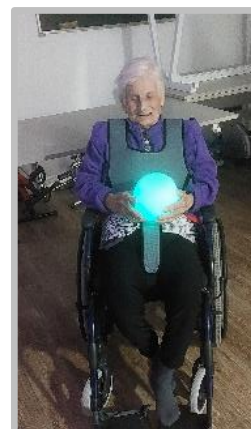
A **estimulação gustativa** é conseguida pela degustação de diferentes alimentos, que podem fomentar a memória ou o sentido do sabor.

No nosso **Atelier Multissensorial**, procura-se estimular diversos sentidos em simultâneo. Um exemplo de uma atividade multissensorial, tendo por base o tema outono: apanhar folhas secas e assar castanhas. Permite que o utente veja as diferentes cores (visão), sinta a textura das folhas (tato), ouça os pássaros, durante o passeio (audição), sinta o aroma das castanhas, acabadas de assar (olfato) e prove as castanhas (paladar).

A **Terapia do Snoezelen** também oferece uma grande quantidade de estímulos

sensoriais e tem resultados benéficos comprovados, em doentes com demência. São utilizados, a luz, som, cor, textura e sabor, para estimular a curiosidade, o interesse e a interação do paciente.

Na Instituição, em situações de demência, utilizamos, num ambiente controlado, diversos objetos de estimulação sensorial, frequentemente utilizados nas salas de Snozelen, visando a manutenção de capacidades, bem-estar e o relaxamento, como: o **stick de fibra ótica** - uma fonte de fios, que cria um efeito luminoso e colorido, agradável ao toque. Proporciona a estimulação visual e tátil, pela variação de cores e a exploração dos fios com as mãos; **bolas** - com diferentes texturas e cores, que desenvolvem a perceção tátil, visual e a motricidade fina, estimulando a atenção e a concentração; **animais fluorescentes** - cujo brilho, promove a concentração e ao apertar, são também, anti-stress; **difusor de aromas** - provoca efeitos físicos, mentais e emocionais; colchão, banheira (de pés) e almofada de **massagens** - promovem o relaxamento; **coluna de água** - que transmite luz e muda de cor, permite a concentração e tem efeito tranquilizante, através da movimentação das bolhas e peixes; o **projektor** - garante estímulos visuais e promove a atenção; **sons** - despoletam emoções e evocam memórias; **sabores** - dando a degustar diversas alimentos (chocolate, gelado, licor...). Para aguçar os sentidos, em novembro, desenvolvemos diversas atividades e comemorámos datas importantes como o dia de São Martinho, dia de todos os Santos, entre muitas outras. Venha espreitar...



## PÃO POR DEUS

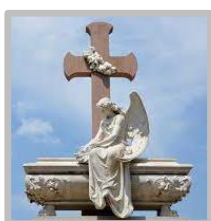


No dia 01 de novembro, celebra-se o “Dia de Todos os Santos”, ou seja, a festa em honra a todos os santos, conhecidos e desconhecidos. A sua origem remonta ao final do século II, quando os cristãos começaram a honrar os que foram martirizados por causa da sua fé. Por outro lado, esta data é conhecida como o “Dia de Pão por Deus”, que se refere à prática de oferecer alimentos e também para lembrar a importância da caridade e da generosidade, para com os menos afortunados. É também, uma data muito aguardada pelas crianças, que saem às ruas com um saquinho para recolher ofertas, como castanhas, nozes, figos e doces.

No Centro, assinalámos a data, com uma oração a todos os santos. Abordou-se também, a origem destas comemorações, seguindo-se um **jogo sensorial**, em que os idosos deveriam identificar os frutos, dentro de uma caixa fechada, apenas com recurso ao tato. Por fim, partilhamos um cesto, repleto de frutos da época (figos, nozes, maçãs, uvas, bananas, peras), onde cada idoso retirou o seu Pão por Deus, para rechear o seu saquinho. Foi uma tarde de alegria, em que se relembrou as tradições.



## DIA DOS FIÉIS DEFUNTOS



O Dia Dos Fiéis Defuntos ou dos Finados é assinalado a 2 de novembro, em homenagem aos entes queridos que já partiram.

Neste dia, é comum as pessoas visitarem os cemitérios para prestar homenagem a familiares e amigos falecidos. Levam flores e cuidam

dos túmulos. Além das visitas aos cemitérios, são realizadas cerimónias religiosas e são proferidas orações pelos falecidos. Essas cerimónias proporcionam conforto espiritual, aos enlutados, fortalecendo a fé, na vida após a morte.



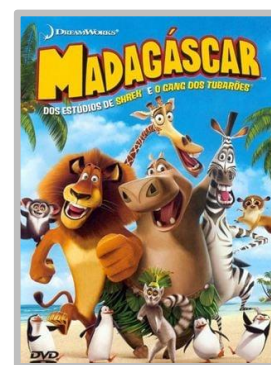
Os idosos do Centro quiseram celebrar este dia, juntando-se na Capela para orar, em memória dos que já partiram. No período da tarde, alguns idosos deslocaram-se ao cemitério da Ribeira Brava, afim de orar pelos seus familiares e idosos da Instituição.



## DIA MUNDIAL DO CINEMA



O Dia Mundial do Cinema comemora-se a 5 de novembro. A sétima arte é, para muitos, a mais mágica, pelo seu poder sobre as emoções humanas. Em 1895, Paris teve a primeira sessão pública de cinema, organizada pelos irmãos Lumière. Utilizando um aparelho chamado de cinematógrafo, foram projetadas imagens em movimento, numa tela gigante, para cerca de 30 espetadores. A evolução tecnológica permitiu que a arte se aproximasse do público, com mais realismo, tornando-se uma forma de contar histórias, difundir a cultura e propagar o conhecimento.



Para assinalar a data, nada melhor que uma tarde de cinema, com pipocas. O filme escolhido foi “Madagáscar”, de animação e aventura, que conta a história, de animais que passaram a vida no jardim zoológico, mas, movidos pela curiosidade, decidem fugir e explorar o mundo, embarcando em um navio, rumo à África,



acabando na ilha de Madagáscar, onde precisam encontrar meios de sobrevivência, em uma verdadeira selva.

Os idosos assistiram animados às aventuras e peripécias destes animais.

## DIA DE SÃO MARTINHO



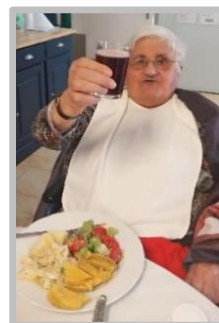
O Dia de São Martinho é celebrado, em Portugal, a 11 de novembro. A lenda associada a São Martinho é a de um soldado romano, Martinho de Tours, que, em um dia frio e chuvoso, encontrou um mendigo tremendo de frio, à beira da estrada. Com compaixão, Martinho cortou sua capa ao meio, com a espada e deu metade ao mendigo, para se aquecer. Segundo a lenda, o cavaleiro terá produzido um milagre, terminando assim, a tempestade, que deu lugar a um dia de sol.

Neste dia, é hábito comer-se castanhas, bacalhau assado e provar o vinho novo, produzido em setembro.

Para cumprir a tradição, no período da manhã, os idosos prepararam (talharam) as castanhas para assar e recordaram as tradições.

Seguiu-se o almoço, com o delicioso bacalhau assado, acompanhado de um copinho de vinho. No período da tarde, os idosos degustaram as castanhas assadas, acompanhados pela animação musical.

Um dia de alegria para todos os participantes.



## VISITA À “ILHA DAS AVES”



A Ilha das Aves é um parque, localizado no concelho da Ribeira Brava, mais precisamente, no Campanário, que é a casa de 200 espécies de aves exóticas. Entre as várias espécies, alberga grou, íbis, catatuas, papagaios e araras.

Os idosos do Centro aproveitaram para visitar o local, ficando encantados com a enorme variedade de aves, existentes no parque.



## VISITA AO MUSEU DA BANANA



Mais um grupo de idosos do Centro, teve a oportunidade de visitar o Centro de Banana da Madeira. Os idosos contaram com uma visita guiada, onde lhes foi explicado todo o processo de crescimento e quais os instrumentos necessários para apanha da banana, bem como, o seu transporte, desde o terreno até ao embarque. Ficaram também, a saber que a bananeira é uma planta abundante, na zona sul da ilha, sendo que, 80% da banana é exportada para o Continente e só 20% é consumida na Região. Por fim, os idosos tiveram oportunidade de visualizar um vídeo interativo e de degustar este fruto.





## AULA DE CHI KUNG



O *chi kung* é a “Arte de manipular com êxito a energia”. Esta técnica consiste em exercícios energéticos, nos quais se aprende a relaxar, a respirar, a mover o corpo e a concentrar a mente, de forma a conseguir manipular a energia, com vista à melhoria da

saúde. Esta prática tem inúmeros benefícios, nomeadamente, a melhoria do sistema respiratório e circulatório; a melhoria da postura; a redução do stresse, entre outros.

Os idosos tiveram a oportunidade de participar numa aula adaptada, oferecida pela orientadora voluntária Sofia Gomes. Os utentes consideraram uma aula interessante, sendo uma forma diferente de fazer exercício físico, trabalhando o corpo e a mente.



## OS NOSSOS ATELIERS



### TREINO DA MOTRICIDADE FINA

### ATELIER DE MÚSICA



### ATELIER DIGITAL

### ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



**ATELIER DE JARDINAGEM**



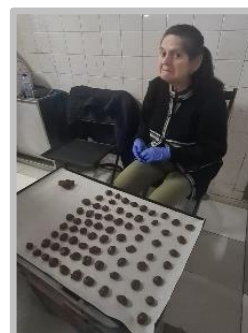
**LINGUAGEM E REMINISCÊNCIA**



**TERAPIA DAS BONECAS**



**ATELIER DE CULINÁRIA**



**ATELIER SABER+**



**ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA**



**ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA**



**SAÍDAS AO EXTERIOR**



## CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



**Pão por Deus**

**Dia dos Fiéis Defuntos**



**Dia Mundial do Cinema**

**Dia de São Martinho**

**“Ilha das Aves”**



**Sessão de Relaxamento**

**Treino da Motricidade Fina**

**Dinâmica de Grupo**



**Atelier de Expressão Plástica**

**Atelier de Culinária**

**Atelier de Estimulação Cognitiva**

**Jogos Lúdicos**



**Atelier de Atividade Física**



**Atelier de  
Música**



**Atelier  
Saber +**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



**Atelier de Culinária**



**Atelier de Atividade Física**



**Atelier Saber +**



**Estimulação  
Cognitiva**



**Jardinagem**



**Expressão  
Plástica**



**Sessão de  
Relaxamento**



**Museu da  
Banana**



**Dia de  
São Martinho**



**Pão Por  
Deus**



**Dinâmicas  
de Grupo**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



**Atelier de Expressão Plástica**



**Atelier de Estimulação Cognitiva**



**Atelier Saber +**



**Atelier de Música**



**Jogos Lúdicos**



**Atelier de Culinária**



**Atelier de Jardinagem**



**Atelier Digital**



**Dinâmicas de Grupo**

### Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional de Inclusão Social e Cidadania



## Agradecimentos:

- BAM – Centro da Banana da Madeira;
- BOLAPAN – Padaria Unipessoal, Lda
- Familiares e amigos;
- Ilha Das Aves;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Trabalhadores do CSPSB;
- Voluntária - Sofia Gomes.

*Já cheira a Natal...*




**BOAS NOTÍCIAS!**

Já é possível encomendar as nossas iguarias de Natal!!


Adoce o seu Natal e ofereça, as nossas broas, doces e licores!

**Limitados ao stock disponível para venda.**

Para efetuar a sua encomenda, entre em contacto com o serviço administrativo do Lar de São Bento, através do contacto telefónico: 291 957957 (em dias úteis, das 9h-13h /14h-18h).



**JUNTE-SE A NÓS**



Contacto: 961693797

**COM POUCO FAZEMOS MUITO!**

Use o **MB WAY** para realizar o seu donativo

