



IDOSOS EM AÇÃO



Marchas de São Pedro

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.



Junho é o sexto mês do calendário e tem 30 dias.

Neste mês, ocorre o solstício de verão, mais precisamente, no dia 21, o que significa o início do verão, no Hemisfério Norte, com mais horas de luz solar, enquanto no Hemisfério Sul, é inverno e os dias têm menos horas de luz.

O mês de junho também é sinónimo de Festa em louvor a três **Santos Populares**: o Santo António no dia 13, o São João no dia 24 e o São Pedro no dia 29, com festas e arraiais, por todo o país, que se prolongam madrugada fora. Na Madeira e Porto Santo, cada paróquia vive, com mais ou menos intensidade, esta tradição. No entanto, há localidades onde, como diz o povo, a festa é mais "rija". A origem destas festas está relacionada com antigos rituais pagãos e a comemoração do solstício de verão e da fertilidade, associada à alegria das colheitas e da abundância. Hoje, tal como no passado, saímos à rua para celebrar o verão e a vida, com muita animação. Decoram-se as ruas com flores, balões e luzes e a música popular preenche cada esquina, convidando ao bailarico e às marchas populares. Outra tradição que não pode faltar, nos Santos Populares, é o **manjerico**. Assim, trouxemos uma curiosidade:

Sabe porque é que o manjerico é a planta oficial desta época do ano? Também é conhecido como a “erva dos namorados” porque, de acordo com a tradição, os rapazes davam um pequeno vaso de barro com um manjerico às namoradas, por altura do Santo António, o Santo casamenteiro. Naquela época, oferecer um manjerico significava um compromisso tão forte como um pedido de casamento. A namorada, ao receber o manjerico, devia tratar da planta, durante um ano, até o manjerico ser substituído por um novo, no dia de Santo António, do ano seguinte.

Esta pequena planta de cor verde, originária da Índia, noutras partes do mundo é utilizada como erva aromática e medicinal, que cresce na primavera e por altura do Santo António, tem já o tamanho ideal para se tirar da terra e colocar em vasos. O manjerico é uma planta muito sensível e necessita de grandes cuidados, acreditando-se que, não pode ser cheirado diretamente.



Hoje, o vaso de manjerico não está completo se não tiver uma pequena bandeira com uma quadra popular, quase sempre alusiva ao amor. Os jovens apaixonados pedem uma ajuda aos três Santos para encontrarem um amor para toda a vida.

O Centro também se deixou contagiar pelo espírito festivo dos Santos Populares, e mesmo com medidas de prevenção, fizemos a festa à maneira... com muita alegria e tradição!

Além dos Santos Populares, foi um mês com muitas outras atividades e comemorações! Venha espreitar!

Todos os Santos Populares
Todos com a sua tradição
Festejamos com euforia,
São Pedro, Santo António e
São João.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL”



No dia 04 de junho, decorreu uma ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: “*Alimentação Saudável na Terceira Idade, uma necessidade*”.

Alimentar-se de maneira equilibrada e saudável é essencial para uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo. Isso porque os alimentos têm um papel muito importante na saúde e bem-estar, e a escolha correta no consumo, contribui para o fortalecimento da imunidade e a prevenção de doenças. A ação teve como objetivo, explicar porque, a nível institucional, optamos por uma alimentação saudável, garantindo uma ementa variada e equilibrada. Além disso, é fundamental que as pequenas exceções alimentares, que se propiciam em dias festivos, ou em saídas ao exterior, não se tornem regra. Foram esclarecidos alguns erros alimentares e respetivas consequências.



DIA DO MEIO AMBIENTE



No dia 05 de junho, comemora-se o Dia Mundial do Meio Ambiente. Para assinalar a data, o Centro realizou uma dinâmica de grupo, em que se debateu os problemas relacionados com o meio ambiente e a importância da preservação ambiental, lembrando atitudes que podem fazer a diferença, na proteção do nosso planeta.

Posteriormente, reforçamos a importância da separação correta dos resíduos e relembramos as diferentes cores do ecoponto.

Por fim, abordamos as boas práticas da Instituição para minimizar o impacto da sua intervenção no meio ambiente.



Importa a todos nós, uma maior e melhor consciência ambiental porque a nossa atitude de hoje, poderá salvar o mundo amanhã.

Podemos diminuir a nossa pegada ecológica com atitudes simples. Neste sentido, alguns idosos aproveitaram para fazer a seleção de resíduos a depositar em cada contentor, para posterior reciclagem e limpar o jardim adaptado. Já outros, usufruíram de um alegre passeio pela serra, a fim desfrutar do ar puro e contemplar a maravilhosa natureza que nos cerca e que urge preservar!



DIA DE PENTECOSTES



No dia 05 de junho, a Igreja Católica celebrou o dia de Pentecostes, que ocorre 50 dias após o domingo de Páscoa. No dia de Pentecostes, comemora-se a descida do Espírito Santo sobre Maria e os apóstolos, sob a forma de 7 línguas de fogo, que representam 7 dons: sabedoria, inteligência, conselho, fortaleza, ciência, piedade e temor de Deus.

Esta força, que Jesus lhes tinha prometido, fez com que os apóstolos conseguissem falar sem a barreira do idioma, e conseqüentemente, pregar o Evangelho e levar a palavra de Cristo a todo o mundo, marcando a expansão da Igreja. Uma das tradições mais antigas na nossa Região é a visita pascal, ou seja, a passagem do divino Espírito Santo, nas casas dos católicos. Como tal, no dia 04 de junho, a Instituição recebeu a visita do Espírito Santo, no Alpendre do Lar São Bento, o que encheu de muita emoção, os corações dos nossos idosos.

Para comemorar a data, o Centro promoveu ainda, junto dos idosos, um debate sobre o significado do Pentecostes, relembrando os dons do divino Espírito Santo.



DIA DE PORTUGAL



O Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas é celebrado anualmente a 10 de junho, data da morte do poeta Luís de Camões, em 1580. Este dia presta homenagem a Portugal, aos portugueses, à cultura lusófona e à presença portuguesa pelo mundo.

Para assinalar a data, foi desenvolvida uma dinâmica de grupo, com a visualização de um vídeo sobre Luís Vaz de Camões, autor dos Lusíadas, uma das obras mais importantes da literatura portuguesa, que celebra os feitos marítimos e guerreiros de Portugal.

Para além disto, também abordamos os símbolos do nosso país, nomeadamente, a bandeira, o hino e a língua portuguesa. Para complementar a atividade, os idosos realizaram um trabalho de expressão plástica, colorindo a bandeira de Portugal e cantamos o hino de Portugal - “A Portuguesa”.



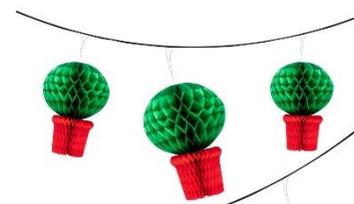
SANTOS POPULARES - SANTO ANTÓNIO



O Centro vestiu-se a rigor para receber os 3 Santos Populares, com decorações e altares.

O primeiro Santo Popular é o Santo António, comemorado a 13 de junho.

Neste dia, em particular, são feitas orações e pedidos de casamento.



Segundo a lenda, a fama deste santo “casamenteiro” surge quando ajudou duas raparigas que não tinham dinheiro para o seu dote, o que as impedia de arranjar marido, ao atirar um saco com moedas pela chaminé. A lenda perpetuou até aos dias de hoje e – conforme a lenda – quem quiser arranjar namorado, só tem de arranjar uma imagem de Santo António, virá-lo de cabeça para baixo, dentro de um copo de água e afirmar, ao mesmo tempo, que só o colocará de pé, quando encontrar o seu príncipe encantado. Portanto... quem quiser arranjar namorado, o momento ideal é a noite de 12 para 13 de junho e é só pedir ajuda ao santo casamenteiro!

Para surpresa dos idosos, o “Santo António”, visitou as diferentes respostas sociais da Instituição, tentando fazer-se de casamenteiro e aceitando pedidos de casamentos, até por telefone. O momento teatral, ocasionou muita gargalhada, entre os presentes.

Santo António, Santo António
Ó meu Santo milagreiro
Arranja uma moça bonita
Para um rapaz solteiro.

Estivemos ainda a colorir, imagens de Santo António.



SANTOS POPULARES - SÃO JOÃO



A 24 de junho, o Santo Popular em comemoração é o São João.



A festa começou, inicialmente, por ser pagã, para celebrar a natureza e as colheitas, posteriormente, a Igreja Católica cristianizou a festa, para comemorar o nascimento, de João Baptista. Um nascimento que,

tal como o de Jesus, também resulta de um milagre, já que, conforme se pode ler no Evangelho de São Lucas, Zacarias e a sua mulher Isabel, prima da Virgem Maria, não tinham filhos porque Isabel era estéril.

Uma das tradições desta quadra, são as fogueiras, que fazem parte da antiga tradição pagã de celebrar o solstício de verão, com um dos elementos da natureza, o fogo. Alguns crentes, acreditam que a fogueira tem origem num acordo feito pelas primas Maria e Isabel. Grávida de João Baptista, Isabel teria de fazer uma fogueira, no cimo do monte para avisar a prima, Maria, que estava prestes a nascer o seu filho.

Ainda é hoje, as pessoas fazem fogueiras nas ruas e saltam por cima delas. Dizem que quem saltar mais alto terá sorte no amor.

Para celebrar este dia, realizou-se o tradicional almoço de São João, no Lar de São Bento, destinado aos idosos e trabalhadores. Degustou-se a famosa sardinha assada, o tradicional atum, o milho, o feijão e a batata-doce. Para sobremesa, saboreou-se um cheesecake de cereja, simplesmente delicioso. No momento do café, foi servido um brigadeiro, em forma de manjerico. Uma tentação... impossível resistir!

Seguiu-se mais um momento de teatro, com as comadres Fátima e Lurdes, que muito reclamaram das “Sortes”, que tiraram na manhã de São João e nos animaram com todas as suas bilhardices.

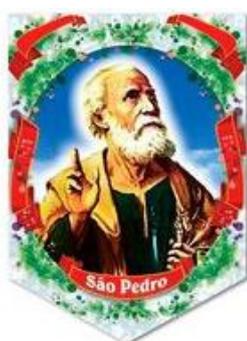
A comédia procurou retratar a tradição das “sortes”, realizadas nas festividades de São João, onde as raparigas solteiras tinham a intenção de saber a sua sina, se iam casar, embarcar, morrer, ou o nome do rapaz com quem iam casar. Não chegamos a saber se as “sortes” acertaram, o que sabemos, é que as comadres Fátima e Lurdes, conseguiram arrancar inúmeras gargalhadas e até, lágrimas de alegria, aos nossos utentes.

Na véspera de São João
Vamos os fontanários enfeitar
Vamos comer semilhas atum e feijão
Um copo de vinho para nos alegrar.





SANTOS POPULARES - SÃO PEDRO



No dia 29 de junho a festa é em honra a São Pedro, um dos doze apóstolos de Jesus Cristo, que ficou conhecido como “Príncipe dos Apóstolos” e o primeiro Papa da Igreja Católica.



É no Evangelho de São Lucas que se encontra relatado o momento, conhecido como “Pesca Milagrosa”, em que o pescador, Simão Pedro, decide seguir Jesus:

A noite dos pescadores tinha rendido pouco peixe. Jesus, que se encontrava a pregar, junto ao mar da Galileia, entrou no barco e disse-lhes: “*lançai as vossas redes para a pesca*”. Simão e os outros pescadores, voltaram a lançar as redes e, desta vez, quase não tiveram mãos a medir.

Neste âmbito, Jesus diz a Pedro: “*De agora em diante serás pescador de homens*”. Mais tarde disse: “*Tu és Pedro e sobre esta pedra edificarei a minha Igreja*”.

A cultura popular também atribui a São Pedro, a regulação do tempo, pela sua função de guardião do céu, conforme o relato bíblico: “*Eu te darei as chaves do reino dos céus*”, relacionando assim, a abertura ou o encerramento das portas do céu, com a queda da chuva.

As localidades piscatórias têm especial devoção a São Pedro, que é o padroeiro e protetor dos pescadores.

O município da Ribeira Brava organiza, anualmente, as tradicionais festas populares em tributo a São Pedro, porém, este ano, como medida de prevenção do Covid-19, a Instituição ainda não participou nas tradicionais marchas, pelas ruas do concelho.

No entanto, para manter a tradição, os idosos visualizaram os enfeites das ruas e visitaram a Igreja Matriz da Ribeira Brava. Seguiu-se a festa, na Instituição, e assim, os marchantes, vestidos a rigor, marcharam, cantaram e dançaram, nas diferentes Respostas Sociais do Centro.

São Pedro, dá-me as chaves
Quero abrir meu coração
Para quem é, tu já sabes
Não contes a ninguém não!

Não podia faltar o nosso almoço de São Pedro, que contou com a tradicional espetada, frango assado e bolo do caco.

Após o almoço, os idosos tiveram a oportunidade de ver a procissão de São Pedro passar pelas ruas circundantes ao lar e de receber uma bênção, dada pelo Senhor Bispo. No último dia do mês, os idosos reuniram-se para visualizar, na televisão, a transmissão da missa em honra de São Pedro, realizada na Paróquia da Ribeira Brava.



DOLL THERAPHY OU TERAPIA DA BONECA



Bonecos para adultos? Ninar uma boneca pode parecer coisa de criança, mas a Doll Therapy - terapia da boneca - tem sido cada vez mais usada nos cuidados com demências. A terapia consiste em utilizar bonecas como uma forma de tratamento não-farmacológico.

Apesar de controversa, já que, nem sempre é aceita, pois, muitos consideram que infantiliza o idoso, a maioria dos estudos conduz a respostas benéficas e a terapia tem vindo a ganhar reconhecimento por parte dos pesquisadores.

A terapia com bonecas tem como principal objetivo proporcionar conforto e sensação de utilidade e amor no doente. Ou seja, cuidar de uma boneca pode despertar lembranças positivas e proporcionar uma sensação de ser útil e necessário. A terapia leva o doente de volta a uma época de sua vida, em que cuidava dos filhos e era produtivo. A Terapia pode trazer os seguintes benefícios para o doente: acalma; oferece conforto; alivia a aflição do doente; reduz o estado de confusão; reduz a agitação; traz a sensação de utilidade, por se sentir responsável pela boneca; estimula a comunicação, a linguagem e a interação; promove estímulo sensorial.

Ela pode funcionar em doentes de ambos os sexos, desde que gostem de crianças ou tenham boas recordações da paternidade ou maternidade.

A apresentação da boneca precisa seguir alguns critérios para causar impacto positivo. Como em qualquer terapia, não é recomendada para todos. Cada pessoa pode reagir de forma diferente, de acordo com as suas preferências e experiências ao longo da vida. Alguns utentes ficam stressados por ter a responsabilidade, mesmo que imaginária, de cuidar da boneca. Outras pessoas, nunca tiveram afinidade com crianças e isso pode não surtir efeito.

Na Instituição, esta terapia também é desenvolvida, em situação de demência. Em casos de agitação, a experiência proporciona-lhes calma e ao mesmo tempo, satisfação e sensação de utilidade, conversando e dando carinho ao nenuco.



ATELIER DE CULINÁRIA

Neste mês, dedicado aos Santos Populares, os idosos confeccionaram brigadeiros, em forma de manjerico. Muito deliciosos!!!



DINÂMICAS DE GRUPO



ATELIER SABER +



SESSÕES DE RELAXAMENTO E SNOEZELEM



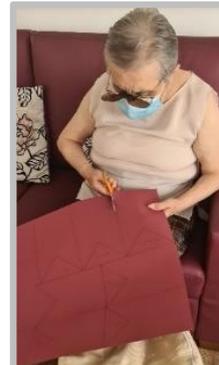
SAÍDAS AO EXTERIOR



ATELIER DIGITAL



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Comemoração: Dia do Ambiente



Comemoração: Dia de Portugal



Ação de Sensibilização: Pressão Arterial com Nutricionistas



Debate: Pentecostes



Expressão Musical



Atelier de Atividade Física



Atelier Saber +



Atelier de Artes Plásticas



Jogos Lúdicos e Pedagógicos



Celebração: Santos Populares



Decoração: Fontenário

CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Comemoração: Dia do Ambiente



Comemoração: Dia de Portugal



Ação de Sensibilização: Pressão Arterial com Nutricionistas



Visita ao Espaço do Artesão - Campanário



Dinâmica de Grupo: Gestão de Conflitos com Psicóloga Catarina



Comemoração de Aniversários



Jogos Pedagógicos



Debate: Pentecostes



Celebração: Santos Populares



CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Comemoração: Dia do Ambiente



Comemoração:
Dia de Portugal



Jogos
Pedagógicos



Ação de Sensibilização: Pressão
Arterial com Nutricionistas



Santos Populares



Expressão Plástica

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da Ribeira Brava (CACI);
- Familiares e Amigos;
- Pedro Silveira – Nutricionista;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

