



IDOSOS EM AÇÃO



CONCURSO DE FOTOGRAFIA

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.



Julho é o sétimo mês do calendário, com 31 dias, cujo nome, advém da homenagem ao imperador romano Júlio César.

No decorrer deste mês, demos especial atenção à **CULTURA**, que tem um papel inclusivo muito importante. A participação em atividades culturais, permite que os idosos se sintam envolvidos e incluídos na sociedade, aumentando o seu repertório de conhecimentos e a socialização.

Foi-se o tempo em que os idosos ficavam em casa, cuidando dos netos, vendo TV, ou fazendo tricô... atualmente, as tendências são outras: as pessoas chegam à terceira idade, mais ativas e com vontade de participar nos mais diversos eventos, cursos e grupos da comunidade. A maioria das pessoas aspira este envelhecimento ativo!



Com o envelhecimento populacional, urge cada vez mais, a necessidade de implementar atividades que promovam a participação social e cultural dos idosos. Esta oportunidade proporciona, aos mais velhos, o antídoto que permitirá não só contrariar o sentido de exclusão, a que os preconceitos condenam os idosos, mas também, desenvolver uma cidadania dos seniores e dos seus direitos de participação, na sociedade, nomeadamente, na cultura.

Além de promover a ocupação, a diversão, o convívio e lazer, a cultura tem um papel educativo, oferecendo, aos idosos, a possibilidade de aceder a novas experiências, lugares e histórias.



Há evidências, que o envolvimento cultural dos idosos, ocasiona sentimentos positivos e uma melhor perceção da qualidade de vida, bem-estar e felicidade.

Ao nível da saúde, os estudos indicam que a participação em atividades culturais possui também, um papel importante na redução da dor crónica, na preservação das habilidades

cognitivas, estimulação da mente e capacidade de concentração.

Neste contexto, na Instituição, preocupamo-nos sempre, em fazer chegar aos nossos idosos, uma boa dose de arte e cultura, através de atividades internas e externas, que incluem a música, o teatro, o cinema, a visita a museus e exposições, que os fazem sentir a história, as tradições e a modernidade.

Este mês, em particular, os idosos tiveram oportunidade de visualizar algumas exposições e museus, dos quais falaremos mais adiante.

O mês de julho foi também, marcado pela comemoração do **Dia Mundial dos AVÓS**, que dedicam esforço e tempo, para cultivar o afeto e o amor dos netos, numa relação que vale ouro, para ambos os lados.

Os avós desempenham um papel fundamental na transmissão de valores e tradições, no crescimento e formação das crianças. Alguns, são ainda, aqueles que ajudam a aliviar a extenuante rotina dos pais.

Os estudos indicam que uma relação próxima com os avós resulta em maior estabilidade emocional para os miúdos, que são, no geral, mais felizes.

Outros estudos apontam que o cuidado aos netos, têm impacto positivo na saúde física e psicológica dos avós. Para os mais velhos, esta é também, uma oportunidade para estarem ocupados, sentirem-se mais integrados, com maior mobilidade e terem a sensação de utilidade. Conforme os dados recolhidos, estes encaram o tempo passado com os netos como um presente e uma alegria, sentindo-se mais relaxados e confiantes. Ao mesmo tempo, reconhecem que esta prestação de cuidados é um compromisso e que também, pode ser uma fonte de stress, ou de discórdia familiar, pelo que, é importante a definição de limites e equilíbrios.



Foi um mês com doses bem servidas de emoção e alegria, com homenagem especial a pessoas queridas, deixando momentos deliciosos, guardados na memória.

Venha espreitar...

COMEMORAÇÃO DO DIA DA RAM



O mês de julho inicia-se com um feriado regional, o “Dia da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses”.

Neste dia, celebra-se a Autonomia da Região Autónoma da Madeira, concedida por Portugal, na Constituição

Portuguesa de 1976, data em que a ilha ganhou poder legislativo. O feriado é assinalado em toda a Região, com lançamentos de foguetes, seguindo-se uma cerimónia, na Assembleia Legislativa, e com uma deposição de flores na estátua da Autonomia, pelas entidades oficiais da Região.

Para assinalar a data, no nosso Centro, foi visualizado um documentário intitulado, “Madeira – 600 anos de história”, onde abordamos a evolução da ilha até aos dias de hoje, sendo também possível, visualizar as tradições, os costumes e os pontos turísticos que fazem da nossa Ilha a mais bela Pérola do Atlântico.

Por fim e já no atelier de expressão plástica, os idosos coloriram a bandeira da Região, o mapa da ilha da Madeira, assim como, o mapa mundo, no qual, deveriam identificar e colorir os países onde têm ou tiveram, familiares emigrados.



FESTA SANTÍSSIMO SACRAMENTO

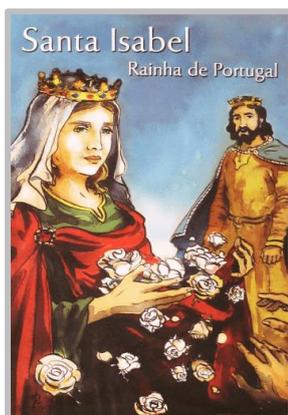
No fim de semana, após a festa de São Pedro, comemora-se a festa do Santíssimo Sacramento, na Ribeira Brava. Esta festa é conhecida também, pela “Festa do Senhor”.



É celebrada com uma missa, seguida de uma procissão, com a elaboração de tapetes de flores, nas ruas por onde passa a procissão. Este ano, os idosos assistiram à missa, online, através do canal Youtube e depois, tiveram a oportunidade de visitar e admirar o belo tapete de flores, exposto no adro da igreja.



DIA DE SANTA ISABEL



O mês de julho é conhecido por muitos, como o mês de Santa Isabel, que é homenageada, a 04 de julho.

A mulher de D. Dinis, a rainha D. Isabel, tornou-se célebre pela sua imensa bondade. Ocupava o tempo a fazer bem, visitando doentes e distribuindo esmolas pelos pobres.

Foi de um desses episódios, que nasceu – a Lenda do “Milagre das Rosas”:

“Conta a lenda que o rei D. Dinis foi informado sobre as ações de caridade da rainha D. Isabel e das despesas que implicavam para o tesouro real.

Certo dia, vendo-a sair furtivamente do palácio, foi atrás dela e perguntou o que levava escondido por baixo do manto.

Era pão. Mas ela, aflita por ter desobedecido ao rei, exclamou:

- São rosas, Senhor!

- Rosas, em janeiro? - duvidou ele.

De olhos baixos, a rainha Santa Isabel abriu o regaço - e o pão tinha-se transformado em rosas, tão lindas como jamais se viu.”

Todo o povo assistiu àquele momento, acreditando ter sido Deus a interceder pela Rainha Santa Isabel, de modo a operar um milagre”.

Quando o rei morreu, em 1335, Isabel recolheu-se num convento e viveu o resto da vida em pobreza voluntária, na oração, ajuda aos pobres, doentes e marginalizados.

A rainha Isabel morreu, em Estremoz, no distrito de Évora, no dia 4 de julho de 1336. Venerada como Santa, foi sepultada no Mosteiro de Coimbra e canonizada pelo papa Urbano VIII, em 1665.

No Centro, a equipa de ocupação dinamizou uma peça de teatro, que retratou a lenda da Rainha Santa Isabel.

Após o divertido momento teatral, foi lançado o desafio aos participantes: responder a um *quiz* histórico, com questões sobre a vida da Rainha Santa Isabel de Portugal, para estimular a memória.



SESSÕES DE CINEMA



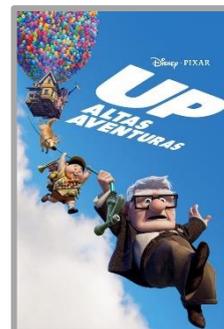
O cinema pode ser definido como a técnica e a arte de fixar e de reproduzir imagens que suscitam impressão de movimento.

São diversos os gêneros cinematográficos existentes e cada tipo desperta uma emoção diferente no público.

É interessante conhecer sobre diferentes estilos para podermos escolher as histórias que, mais se encaixam no nosso estado de espírito ou gosto pessoal.

Alguns tipos de filmes: Ação; Aventura; Animação; Comédia; Drama; Suspense; Mistério; Romance; Documentário; Biográfico; Histórico; Musical; Bailado; Fantástico; Terror; Ficção científica; épico; Familiar; Infantil, entre outros...

Para uma das sessões de cinema, selecionamos um filme de animação: “Up Altamente”. O filme retrata as aventuras de um vendedor de balões, viúvo, que, aos 78 anos, está prestes a perder a casa e a ser internado. Para evitar que isto aconteça, põe balões na sua casa, fazendo com que ela levante voo, com destino a uma floresta tropical, mas descobre que um problema embarcou com ele: um menino de 8 anos. Um filme com uma bela mensagem, para miúdos e graúdos, mostrando a importância de valorizar cada momento da vida. A não perder!



Para outra sessão, escolhemos mais um filme de animação, já que, é o género preferido dos nossos utentes, intitulado: “A Ovelha Choné - A Perseguição”. Esta ovelha, muito criativa nas aventuras, tenta resolver os problemas, com ajuda dos seus amigos, que atijam o caos no campo.



Estes filmes proporcionaram um fim de tarde agradável, com descontração e boa disposição, onde não faltaram as pipocas.



ENCONTRO: “MÚSICAS DA RODA A VELHA”



À semelhança dos outros meses, realizou-se um encontro, pela plataforma *zoom*, entre as diferentes Respostas Sociais da Instituição. Desta vez, o tema proposto foi “Músicas da Roda a Velha”, cantando músicas conhecidas, em karaoke.

Este formato permitiu um agradável momento de entretenimento e de muita diversão entre os idosos dos Centros de Dia e Convívio, Lar e Residência para Idosos.





EXPOSIÇÃO DE PINTURA - OBRAS DE MARTHA TELLES



No dia 17 de julho, um grupo de idosos, das várias Respostas Sociais, teve a oportunidade de visitar uma exposição de obras de arte, da pintora portuguesa Martha Telles: “*A Linguagem do Silêncio*”, no solar do Aposento, na Ponta Delgada, que resulta de uma parceria com o MUDAS Museu. Nesta exposição, foi explicado aos convidados, um pouco da vida da pintora Martha da Cunha Telles, que nasceu no Funchal e tirou o curso de pintura na Escola Superior de Belas Artes do Porto. A pintura desta artista foi, na sua grande maioria, um registo da sua própria vivência insular, retratando um regresso à infância e adolescência, revivendo memórias da Ilha.



Os idosos tiveram ainda, a oportunidade de visitar o Solar do Aposento e mostraram-se encantados, com a possibilidade de desfrutarem deste momento cultural e educativo.



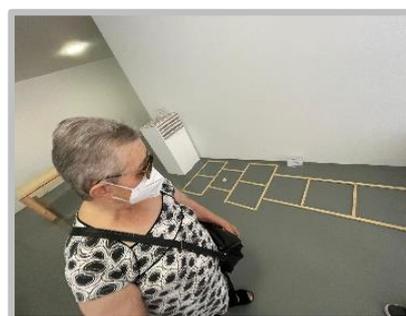
VISITA AO ESPAÇO DO ARTESÃO



O Espaço do Artesão, situado no Campanário, é o novo polo cultural, do concelho da Ribeira Brava, concebido para acolher exposições, formações e workshops, relacionados com a arte, a cultura e o artesanato. Pretende, também, homenagear os artesãos e mestres de ofício do Município e conservar os saberes, transmitidos ao longo de gerações.

Os idosos visitaram a exposição com esculturas em pedra e madeira, do artista Nelson Santos, do Caniçal. Estas peças, foram inspiradas em elementos da natureza e vida animal, como focas, tartarugas, polvos, baleias, cobras, gorilas, elefantes, pinheiros, entre outras. Os idosos ficaram fascinados com os trabalhos expostos e elogiaram os artistas pela sua capacidade criativa e elaboração de peças tão bonitas.

Por outro lado, foi possível visualizar outra exposição de “Jogos Tradicionais”, do Artesão e Professor Jaime Andrade, tais como, o jogo da macaca, o jogo do pião e das pedrinhas, carros de madeira e cana, entre outros. Esta bela exposição fez os idosos, recordarem momentos de outrora, pois, eram com esses “brinquedos” que se divertiam em crianças.



SENSIBILIZAÇÃO: “DESIDRATAÇÃO – COMO COMBATER?”



No dia 23 de julho, decorreu nova ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: “*Desidratação no idoso – como combater?*”.

A água é fundamental para a sobrevivência de todos os seres vivos. Ela é essencial para o bom funcionamento do organismo. Entre os seus diversos benefícios, destacam-se: o transporte de nutrientes, como oxigénio e sais minerais, até as células; a eliminação de substâncias tóxicas do corpo; a regulação da temperatura interna; o controlo de peso; a regulação do apetite; o retardamento do envelhecimento da pele, entre outros.



Conforme o Nutricionista, perdemos, sensivelmente, 2,5L de água, por dia, por meio da respiração, transpiração, vómitos, urina e fezes, que necessita ser reposta, através do seu consumo.

A carência de água (desidratação) provoca os mais variados problemas: fraqueza; cansaço; dificuldades de memória, raciocínio e concentração; problemas cardíacos; infeções urinárias; lentidão do intestino; tonturas, desorientação; dor de cabeça, envelhecimento da pele; mau hálito, entre outros. Caso seja muito prolongada, a falta de água pode levar à morte.

A população idosa, com o passar dos anos perde a sensação de sede, pelo que, é essencial incentivar o consumo.



DICAS PARA BEBER ÁGUA

- ▶ Não é necessário esperar sentir sede para beber água;
- ▶ O consumo deve ser distribuído em porções ao longo do dia;
- ▶ Recorra a lembretes. use o seu telemóvel como um alarme para se lembrar de beber água, ou coloque um post-it no seu computador, secretária ou instrumento de trabalho;
- ▶ Tenha sempre consigo uma garrafa de água para o ajudar a contar o total de água ingerida no dia;
- ▶ Se tem dificuldade em beber água pura coloque umas rodela de limão, abacaxi, morango ou laranja para dar sabor;
- ▶ Ingira alimentos que contenham bastante água (frutas e vegetais);
- ▶ Beba um copo d'água antes de cada refeição.

CUIDE DE SI, BEBA ÁGUA!

Sabendo que, nas últimas semanas de julho, o calor fez-se sentir por todos, foram adquiridos e distribuídos pelos idosos: leques, procurando amenizar o calor, garrafas reutilizáveis, para manter-se hidratado, nas saídas ao exterior; água aromatizada, visando estimular o consumo, e foram ainda, feitos gelados, saudáveis, com sumo de fruta natural, para refrescar a boca dos utentes. Tudo isto, para motivar os idosos a estarem bem hidratados.



CONCURSO DE FOTOGRAFIA - MODA SÉNIOR



O Centro participou num concurso nacional de fotografia, em formato online, intitulado “Moda Sénior Portugal”.

O objetivo foi desafiar as Instituições a realizar fotografias, com os idosos vestidos a rigor, para diversas festas temáticas: *Festa Formal*; *Festa Barbie World*; *Festa Avant Garde*; *Festa Branca*; *Festa das Profissões*; *Festa Anos 70*; *Festa Rock*; *Festa na Praia*; *Festa Desportiva* e *Festa do Pijama*.

Veja as nossas sugestões e inspire-se, para brilhar nas Festas de Verão:





DIA MUNDIAL DOS AVÓS



Em Portugal, o Dia dos Avós celebra-se a 26 de julho, com o intuito de prestar homenagem a todos os avós, pela sua dedicação e importância para a família.

Sabia que o Dia Mundial dos Avós tem origem portuguesa? Uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós. Natural de Penafiel e avó de seis netos, tentou durante quase 20 anos, que a data comemorativa fosse reconhecida. A mesma foi instituída pela Assembleia da República, em 2003, para ser celebrada no dia 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

Assim, para comemorar o dia, foi pedido, como trabalho de casa, aos netos dos nossos idosos, que escrevessem algumas palavras de carinho e apreço aos seus avós. Neste contexto, pediu-se que descrevessem o que lhes fazia lembrar os avós, através dos sentidos: olfato, tato, visão, audição e paladar.

Posteriormente, as mensagens dos netos foram transmitidas aos avós, o que provocou muita emoção.

Por outro lado, foi realizada uma dinâmica de grupo com o tema: A importância dos avós nos nossos dias. Para finalizar a comemoração, cantámos os parabéns a todos os avós e foi-lhes oferecido um gelado, que foi muito apreciado.



ARRAIAL DE VERÃO



O mês de julho é também, conhecido como o mês dos arraiais.



O Centro, quis trazer um bocadinho de um arraial madeirense aos idosos. Para o efeito, realizou-se um concurso de Karaoke, acompanhado de músicas tradicionais. Seguiu-se um lanche, com a tradicional poncha, laranjada com cerveja e bolo do caco com manteiga de alho! Mas este não seria um verdadeiro arraial, sem os tradicionais colares de rebuçados e doces de funcho, distribuídos pelos idosos. O evento contou ainda, com a presença de um acordeonista convidado, que encantou os presentes, tocando e cantando músicas tradicionais e outras ao desafio. Uma verdadeira tarde de diversão!



CONVÍVIO COM AMIGOS DE 4 PATAS



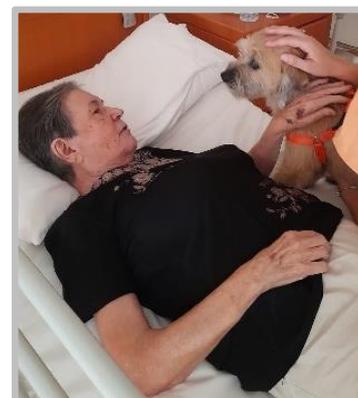
Os nossos animais de estimação não criticam, nem condenam. Apenas dão amor e carinho.

Estudos indicam que os idosos, seja no seu domicílio, ou em internamento, beneficiam da presença de um animal de estimação, seja ele um cão, um gato, um coelho ou até uma ave, mesmo que não seja seu, que pode ser uma valiosa companhia e estímulo.

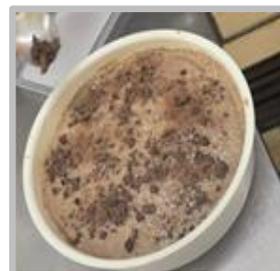
A relação entre idosos e animais pode estimular a capacidade preceptiva e cognitiva; interfere no seu bem-estar emocional, cognitiva, físico e social, pelos momentos de alegria, tranquilidade e relaxamento; promove a autoestima, pela capacidade e responsabilidade de cuidar do animal; estimula os movimentos corporais, o toque e as caminhadas, tão fundamentais para que não atrofiem os movimentos; recebem estímulo sensorial e estabelecem uma relação de confiança. Os animais mostram-se verdadeiros antídotos contra o stresse e a ansiedade, interferindo positivamente, na frequência cardíaca e na pressão arterial.

Neste âmbito, sempre que possível, promovemos os contactos dos idosos com os animais da Instituição: a nossa mascote, a gatinha estrelinha e alguns periquitos, que os idosos assumem a responsabilidade de alimentar e acarinhar.

Este mês tivemos a visita de outro amigo de 4 patas, a cadela “Mia”, que proporcionou, momentos de alegria, e de convívio com os utentes, do Lar e à Residência para Idosos.



ATELIER DE CULINÁRIA



DOLL THERAPHY OU TERAPIA DAS BONECAS



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE JARDINAGEM (ERVAS DE CHÁ)



SAÍDAS AO EXTERIOR



SESSÕES DE RELAXAMENTO E SNOEZELEN



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



Passeio em Grande Grupo



Visita a exposição “Esculturas em Pedras e Madeira”



Sensibilização: Atividade Física no Envelhecimento



Debate: Gestão de Conflitos



Visita ao Solar do Anosento-Ponta



Sessão de Cinema



Jogos Lúdicos Pedagógicos



Aniversários



Comemoração do Dia da R.A.M



Comemoração: Dia dos Avos

CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Aniversário C.C.S. Água



Jogos Lúdicos



Passeio



Sensibilização: Atividade Física no Envelhecimento



Dia dos Avós



Atelier de Culinária



Caminhadas

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Debate: Gestão de Conflitos



Visita a exposição no Espaço do Artesão



Comemoração do Dia da RAM



Jogos Lúdicos



Sessão de Cinema “Up Altamente”



Comemoração: Dia dos Avós

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da Ribeira Brava (CACI);
- Espaço do Artesão – Campanário;
- Familiares e Amigos;
- João Soares- Acordeonista convidado;
- MUDAS Museu – Calheta;
- Pedro Silveira – Nutricionista;
- Solar do Aposento – São Vicente;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

