



IDOSOS EM AÇÃO



**Passeio:
Parque Temático 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.

Setembro

É o mês da passagem do verão para o outono, quando as folhas se desprendem cuidadosamente das árvores...

É também, o mês da “rentrée” e dos recomeços, com o regresso, enérgico, ao trabalho e às rotinas, para quem conseguiu fazer férias.

No que diz respeito à Instituição, este mês, concluímos as idas à piscina, por outro lado, retomamos as aulas de música, nas várias Respostas Sociais, orientadas pela Professora de música.

Nas atividades realizadas, na Instituição, percebemos o quanto a **felicidade** pode impactar a saúde e longevidade dos nossos utentes. Por isso, na nossa rotina, preocupamo-nos em realizar atividades que propiciem, direta ou indiretamente, a qualidade de vida e a felicidade dos idosos. Os jogos, as brincadeiras, as atividades de socialização, proporcionam maior atividade motora e respiratória, proporcionando bem-estar, para corpo e a mente.

Neste âmbito, importa refletir sobre **o que é a felicidade?** Esta pode ser definida de inúmeras maneiras, dependendo das perspetivas, das experiências e das circunstâncias de vida, de cada um. Para alguns, a felicidade está ligada a alcançar objetivos, pessoais ou profissionais, para outros, é encontrada nas relações interpessoais, ou na capacidade de viver bem, o momento presente. Há ainda, quem diga que a felicidade se fundamenta na “falta”, ou seja, se alguém sofre de uma grave doença, para essa pessoa, felicidade é sinónimo de saúde.

Para a psicologia positiva, **o Homem é responsável pela própria felicidade.** Assim, o indivíduo deve viver de acordo com ações positivas: ser agradecido, realizar o bem, e manter-se motivado na busca contínua da felicidade.

Talvez já tenhamos tentado ficar mais felizes, mas parecemos sempre, prejudicados por contratempos... **por que é importante, continuar tentando ser feliz?**

Diversos estudos comprovam que, se tornar mais feliz não faz apenas, a pessoa se sentir



bem, como traz benefícios adicionais. Se nos tornarmos mais felizes, beneficiaremos não só a nós mesmos, mas também as nossas famílias, amigos e até mesmo, a sociedade.

As pessoas mais felizes são mais sociáveis, caridosas, cooperantes e mais queridas pelos outros. Costumam ter mais auto-estima, auto-confiança e são mais resistentes diante das dificuldades. No trabalho, são mais produtivas, pelo aumento dos níveis de energia, da motivação e compromisso com os objetivos.

Os estudos científicos têm descoberto que **ser feliz é uma questão de saúde**. As emoções positivas, combatem o stress, reforçam o sistema imunológico e mitigam a dor, em contexto de doença. As pessoas mais felizes são fisicamente mais saudáveis e têm uma expectativa de vida mais longa.

O cérebro e a felicidade estão intimamente ligados por alguns hormónios, também conhecidos como “hormónios da felicidade”: a serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina. São neurotransmissores capazes de gerar sensações como alegria, prazer, recompensa e bem-estar. Todos eles, são produzidos pelo próprio corpo e libertados em situações específicas.

Como podemos ativar os hormónios da felicidade? ¹

Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar, na busca contínua de uma vida feliz:

- Definir **metas**, específicas e mensuráveis, dá um propósito claro à nossa jornada. Ao dividir objetivos maiores em etapas menores e alcançáveis, criamos um caminho tangível para a felicidade;
- Cultive a **resiliência**, ou seja, a capacidade de recuperar das adversidades. Veja os obstáculos como oportunidades de crescimento e aprendizagem;
- Mantenha o **positivismo**, cultivar uma mentalidade positiva pode melhorar, significativamente, a qualidade de vida;
- Encontre **significado**, busque atividades e relacionamentos, que tragam significado à



¹ <https://essentia.com.br/conteudos/hormonios-da-felicidade/>

sua vida. A sensação de estar fazendo algo importante e significativo é uma fonte poderosa de motivação;

- **Hábitos saudáveis**, cuidar de si, do seu bem-estar físico, emocional e mental é crucial para a motivação. Exercício físico regular, sono adequado, alimentação saudável, contribuem para o equilíbrio e vitalidade;

- A **gratidão** é também uma grande ajuda no caminho para a felicidade. Reconhecer e apreciar as coisas boas da vida, mesmo as mais simples, pode transformar a nossa perspetiva. A gratidão ensina-nos a valorizar o que temos, em vez de nos concentrarmos no que nos falta.

Além disso, a exposição ao sol, as relações interpessoais, relaxamento e a prática de meditação, estão entre as mais reconhecidas como geradoras de bem-estar.

Em suma, a felicidade é uma jornada pessoal e única, moldada pelas nossas perceções, ações e atitudes. Portanto, lembre-se de apreciar as pequenas coisas, estabeleça metas com sabedoria e mantenha a chama da automotivação acesa, enquanto trilha o caminho da vida. Seja qual for o caminho escolhido, o importante é persistir na prática.

No caso dos nossos utentes, procuramos que mantenham uma vida saudável e equilibrada, com metas a cumprir, obrigações e deveres, mas somado ao entretenimento e diversão.

Procuramos manter o foco no presente, realizando atividades que gostem, reavivar memórias felizes e toda aprendizagem adquirida, durante os anos, além de restabelecer planos, concretizáveis, para o futuro breve.

ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL”



Com a idade, os dentes tornam-se mais fracos e há um risco acrescido de problemas orais. Os dentes e as gengivas, como o resto dos tecidos do corpo, também envelhecem. Mas a deterioração da boca pode ser retardada se for dada atenção aos seus cuidados.

As patologias orais mais frequentes, na terceira idade, são a cárie dentária e a doença periodontal (doença infecciosa de natureza inflamatória, provocada por microorganismos, que provocam a destruição dos tecidos de suporte dentário e incitam a perda dentária). Todas elas, podem ser prevenidas ou tratadas, através de consultas médicas regulares e tendo uma boa saúde oral. Em relação aos idosos dependentes, a higiene oral é da competência dos cuidadores, sendo necessário, que estes possuam conhecimentos sobre as alterações orais que ocorrem, bem como, sobre os cuidados de higiene oral adequados.

Anteriormente, pedimos a colaboração do Serviço Regional de Saúde, para administrar formação, aos nossos trabalhadores, sobre os cuidados de higiene oral dos idosos.

Em setembro, foi a vez dos idosos, das diversas Respostas Sociais, terem a oportunidade de participar numa ação de sensibilização, alusiva ao tema, dinamizada pelo Médico Dentista, Dr. Guilherme, que explicou e esclareceu dúvidas, sobre os problemas e os cuidados de higiene oral.



DIA INTERNACIONAL DA CARIDADE



No dia 05 de setembro, celebrou-se o Dia Internacional da Caridade. A caridade é um dos atos mais louváveis do ser humano, é na verdade, ser bondoso, generoso e ajudar o outro, com amor e ternura. Esta data, tem o objetivo lembrar que é importante: “Amar e ajudar o próximo”. Também nesta data, se assinala o aniversário da morte de **Madre Teresa de Calcutá**, a embaixadora da Caridade.

Assim, os idosos da Instituição, quiseram prestar homenagem, relembrando a sua vida e obra, através de um filme bibliográfico.



IDA À PISCINA



Este mês, porque o tempo o permitiu, houve oportunidade de “molhar os pés”, na água do mar, ir à piscina e apanhar banhos de sol. Os idosos aproveitaram ainda, para saborear algo refrescante.



ENCERRAMENTO DO VERÃO



Todos os anos, em setembro, o verão dá lugar ao outono.

Antes da chegada da nova estação, no dia 19, decidimos despedir-nos do verão com um agradável convívio, na esplanada, deixando a promessa, de para o ano voltar, à praia, à piscina e à esplanada.



DIA MUNDIAL DO ALZHEIMER



A demência de Alzheimer apresenta alterações neurológicas, que causam perda de memória e declínio cognitivo progressivo. As manifestações clínicas da doença, não se limitam às alterações cognitivas, mas também incluem distúrbios de humor, personalidade, comportamento e perda das capacidades funcionais.²

Segundo os estudos, os pacientes com Alzheimer podem sentir **emoções**, como por exemplo, raiva, tristeza e felicidade, contudo, o que acontece na maioria das vezes, é o fato de não se lembrarem o motivo desses sentimentos. Mesmo que a pessoa não se recorde de uma visita ou de algum episódio em que foi bem cuidada, esses instantes são muito importantes, já que impactam na forma como a pessoa se sente.



É por isso importante, estimular momentos de felicidade, tais como, comer a comida preferida ou ver um filme que gosta, mesmo que a pessoa não se lembre posteriormente, o sentimento positivo continuará ali. Deve-se evitar situações que façam a pessoa se sentir triste ou constrangida, já que a permanência dos sentimentos, não vale somente para o que é positivo, mas também para o que é negativo.

Para comemorar o Dia Mundial do Alzheimer, celebrado a 21 de setembro, foi realizada uma ação de sensibilização, sobre a doença, pela Psicóloga da Instituição.

Os idosos consideraram a ação pertinente, para compreenderem os comportamentos, dado o contacto que têm com outros residentes, com esta patologia.



² Manual de Diagnóstico da Associação Americana de Psiquiatria (DSM-IV)

ESCLARECIMENTO: ELEIÇÕES LEGISLATIVAS REGIONAIS



A 24 de setembro, decorreu o ato eleitoral, com o objetivo de eleger os 47 deputados para a Assembleia Legislativa da Região. Nestas eleições apresentaram-se 13 candidaturas, de 11 partidos e duas coligações.

Neste âmbito, no dia 22 de setembro, foi realizada uma ação de esclarecimento, imparcial e isenta, sobre o ato eleitoral e no dia 24, os idosos com capacidade cognitiva, foram realizar o seu dever cívico.



DIA MUNDIAL DO SONHO

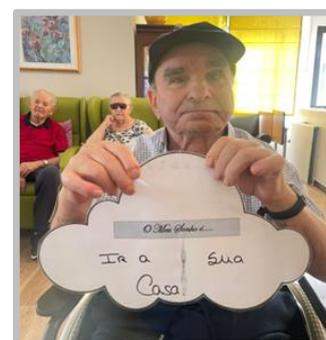
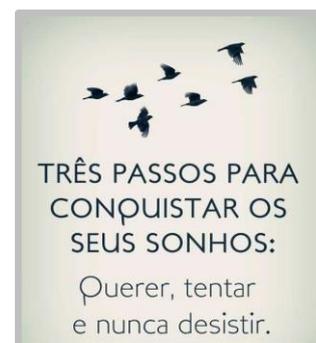


No dia 25 de setembro, assinalou-se o Dia Mundial do Sonho. Este dia é celebrado para a consciencialização sobre a importância dos sonhos na vida humana.

Os sonhos são objetivos que qualquer ser humano deseja alcançar. Como nos diz o poeta “O sonho comanda a vida”.

Foi neste contexto, que incentivamos os idosos a partilhar os seus sonhos. As respostas foram claras e reais, contudo, nem todos os sonhos podem ser realizáveis, a curto prazo, mas, enquanto outros, não são difíceis de concretizar.

Ficou a promessa que faremos os possíveis para os tornar realidade!



PASSEIO EM GRANDE GRUPO



No dia 26 de setembro, realizou-se um passeio com os idosos, das várias Respostas Sociais, da Instituição.

O destino foi o Parque Temático de Santana.

No período da manhã, os idosos desfrutaram das maravilhosas paisagens da zona norte da ilha, seguindo-se o almoço, nos jardins do parque.



Após almoço, seguiu-se um passeio de comboio, para conhecerem o parque temático. Sem dúvida, um dia memorável para todos os participantes.



DIA MUNDIAL DA GRATIDÃO



No dia 21 de setembro, celebra-se o Dia Mundial da Gratidão.

Esta data, convida-nos a refletir sobre a importância de reconhecer e valorizar as coisas boas da vida, ou a ver o lado positivo, mesmo nas situações mais desafiadoras.

Estudos científicos demonstraram que pessoas que cultivam o hábito de serem gratas tendem a ser mais felizes e menos stressadas. A gratidão pode reduzir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e aumentar a resiliência emocional.

É importante lembrarmo-nos diariamente, de motivos, pelos quais somos gratos, ou expressar o nosso agradecimento aos outros.

Ao adotar a gratidão, na nossa vida, podemos experimentar uma transformação profunda, na nossa perspetiva e bem-estar geral.

Na Instituição, para assinalar a data, foi realizado um debate sobre o poder da gratidão e da felicidade. Por fim, foi dada oportunidade, aos idosos, de partilharem motivos de gratidão e algumas experiências de felicidade.



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



O Dia Mundial do Coração comemora-se, no dia 29 de setembro, com o objetivo de sensibilizar, a população, para a prevenção das doenças cardiovasculares.



Neste âmbito, promoveu-se uma caminhada pela Ribeira Brava, com paragem para o chá, na esplanada. Na parte da tarde, realizou-se uma sessão de sensibilização alusiva ao tema e um trabalho de expressão plástica.



IMPLEMENTAÇÃO DE SOFTWARE

Em setembro, a Instituição deu os primeiros passos, na implementação de software a utilizar nos registos diários de intervenção, procurando assim, eliminar a utilização do papel (digitalização).

Para o efeito, foi realizada uma sessão de esclarecimento, *via Zoom*, sobre o programa *MySenior*, destinada à Equipa Técnica.

Foi notório o entusiasmo de toda a equipa.



OS NOSSOS ATELIERES

ATELIER DE CULINÁRIA



ATELIER DE MÚSICA



ATELIER DIGITAL



TERAPIA DAS BONECAS



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER SABER+



ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



SAÍDAS AO EXTERIOR



SESSÃO DE RELAXAMENTO



TREINO DA MOTRICIDADE FINA



DINÂMICAS DE GRUPO



ATELIER DA ESTIMULAÇÃO MULTISSENSORIAL



ATELIER DA REMINISCÊNCIA E ESTÍMULO DA LINGUAGEM



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Dia Mundial do Coração



Dia Mundial do Alzheimer



Atelier de Culinária



Atelier de Jardinagem



Atelier Saber +



Atelier Digital



Dinâmicas de Grupo



Atelier de Atividade Física



Jogos Lúdicos



Atelier de Estética



Expressão Plástica

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



**Atelier
de Culinária**



**Atelier de Estimulação
Cognitiva**



**Dia Mundial
do Coração**



**Atelier de
Expressão Plástica**



**Atelier
de Jardinagem**



**Atelier de
Atividade Física**



**Atelier
Saber +**



Dinâmicas de Grupo



Passeio em Grande Grupo



Atelier de Música

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Aniversário C.C. Furna



Atelier de Expressão Plástica



Atelier de Atividade Física



Atelier de
Culinária



Passeio em
Grande Grupo



Atelier
Digital



Doces
Momentos



Treino da Motricidade Fina



Jogos Lúdicos



Dinâmicas de Grupo

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Dr. Guilherme Franco – SESARAM;
- Familiares e amigos;
- Parque Temático da Madeira;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Trabalhadores do CSPSB.



JUNTE-SE A NÓS



Contacto: 961693797

COM POUCO FAZEMOS MUITO!

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



Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

