



## IDOSOS EM AÇÃO



**26º Aniversário  
do Centro Social e Paroquial de São Bento**

## 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.



*“Meu querido mês de agosto, por ti levo o ano inteiro a sonhar...”*



O oitavo mês do calendário, é um dos mais esperados do ano. Por um lado, é tempo de regresso dos que visitam Portugal, todos os anos (tendo cá, ou não, as suas raízes), por outro, é um mês em que milhões de pessoas partem para férias, seja para fora ou cá dentro. É assim, caracterizado como o mês das férias, da descontração e dos reencontros.

Falar do mês de agosto é falar do verão, dos dias quentes e longos, que nos convidam até à praia, à esplanada e aos piqueniques na Serra. Estes dias de verão são, também, sinónimo de bebidas refrescantes, fruta fresca, roupas leves e gente de pele bronzeada, com aroma a protetor solar. Sem esquecer, as inúmeras festas e arraiais madeirenses, que nos contagiam, com animação e vontade de conviver.

Os nossos utentes também sentiram o ambiente veranil, com idas à piscina, passeios ao exterior e idas à esplanada. A festa, esteve presente a 11 de agosto, com a comemoração do 26º Aniversário da Instituição.

Procuramos ainda, promover momentos de descontração... para isso, exploramos a **AROMATERAPIA**, excelente técnica de relaxamento e bem-estar.

A Aromaterapia é uma prática natural, preventiva e curativa, que utiliza o olfato e as propriedades dos óleos essenciais, para estimular diferentes áreas do cérebro, através do aroma e das partículas libertadas por eles. O aroma, ao ser inalado, entra em contacto com as células nervosas olfativas, estimulando diferentes regiões do corpo.

Em 2014, foi realizado, na Universidade de Hong Kong, um estudo para comprovar os benefícios da aromaterapia para idosos. O resultado apontou que, as pessoas submetidas à terapia dos aromas, tiveram significativa redução dos níveis de dor, depressão, ansiedade e stress. Um outro estudo, publicado



no *International Journal of Neuroscience*, mostrou que o óleo de lavanda ajuda no combate à insónia, promovendo o relaxamento e a melhoria do humor.

Os óleos essenciais podem ser usados isoladamente ou misturados e os seus efeitos apreciados, através de: vaporização ou inalação. A inalação é a forma mais completa de obter os efeitos e benefícios dos óleos essenciais, pois permite que as moléculas consigam chegar facilmente ao sistema límbico do cérebro, criando alterações, no funcionamento do corpo.

Na Instituição, promovemos uma sessão de relaxamento semanal, onde são utilizados diferentes óleos essenciais, por meio da inalação, procurando promover bem-estar físico e emocional, outras vezes, procura-se o efeito estimulante e energizante, ou então, calmante e relaxante.

Experimente também os óleos essenciais!

### As nossas dicas:

**Lavanda / Manjerona** – acalma, relaxa e reduz a ansiedade;

**Limão** – propicia a clareza mental e concentração;

**Alecrim** – tem a propriedade de energizar e revigorar;

**Menta** - bastante refrescante - ideal para despertar, com energia;

**Hortelã-pimenta / Tangerina** – para ativar o humor e a alegria.

### Onde utilizar?

- **No ambiente:** use o difusor de aromas, que transfere o cheiro para os espaços;
- **No banho:** experimente colocar 2 gotas na banheira, ou no chão do duche e deixe que o vapor da água, crie uma sauna aromática, dando a agradável sensação de spa;
- **Na cama:** coloque 2 gotas de óleo de lavanda, no lençol ou travesseiro, o aroma vai ajudá-lo a ter uma noite melhor, além de deixar o quarto com um ambiente tranquilo.
- **No sofá:** Coloque umas gotinhas de óleo essencial também nas almofadas e passe alguns momentos de conforto, no seu sofá.

Os óleos essenciais também podem ser aplicados na pele, porém, a sua utilização requer alguns cuidados e aconselhamento das lojas de especialidade.



## IDA À PISCINA



Quando falamos em verão, já começamos a imaginar a praia, o mar, o sol e a piscina. É a época mais quente do ano e não há nada melhor para aproveitar do que um refrescante banho na piscina. Os utentes tiveram a possibilidade de “molhar os pés”, desfrutando de um ambiente agradável e relaxante.

Os dias foram aproveitados na praia da Ribeira Brava, que dispõe de uma cadeira anfíbia, para as pessoas com mobilidade reduzida, desfrutarem de um banho, na praia. Este investimento camarário, promove a inclusão e acessibilidade para todos.

Foi maravilhoso ver a expressão de uma idosa, ao lhe ser dada a oportunidade de nadar, em águas abertas. A seguir, não poderia faltar uma paragem pela esplanada, para saborear algo refrescante.



## DIA MUNDIAL DO GATO



Este dia foi criado em 2002, pela *International Fund for Animal Welfare*, para celebrar o animal de estimação, mais popular do mundo.

Ao longo da história, os gatos foram sempre muito valorizados, pela habilidade para caçar roedores e outros insetos, capazes de transmitir doenças. Atualmente, o gato conquistou os ambientes familiares, pela sua autonomia e beleza.

Para comemorar o Dia Mundial do Gato, no dia 08 de agosto, a Instituição recebeu a visita da gatinha “Gaiteira”, que proporcionou momentos de grande ternura, já que, alguns idosos lembraram os gatinhos que tinham em casa. A “Gaiteira” estava visivelmente satisfeita, com tantos mimos e atenção.



## 26º ANIVERSÁRIO DA INSTITUIÇÃO



No dia 11 de agosto, comemorou-se o 26º Aniversário do Centro Social e Paroquial de São Bento.



Decorridos 26 anos, continuamos a navegar em águas solidárias... A tripulação, desta embarcação, partilha a motivação e a Visão, de fazer a diferença na vida das pessoas.

Por vezes, a rota é difícil e encontramos problemas no percurso, que se assemelham a ventos e tempestades... mas, bons comandantes e bons marinheiros, permanecem a remar e a levar o barco a bom porto, ancorando-o num forte espírito de Missão e em Valores Institucionais.



Que possamos continuar a deixar a nossa marca, em cada porto, família e utente, que se junte à nossa viagem, oferecendo-lhes bem-estar e qualidade de vida.





Para comemorar o nosso 26º aniversário, realizou-se um almoço entre idosos e trabalhadores, do Lar de São Bento e Residência para Idosos. Para o evento, escolhemos a decoração **náutica**, que nos inspira o mar e a arte de navegar. Assim sendo, fizeram parte da nossa decoração: embarcações; lemes; remos, âncoras; boias; cordas, redes; faróis, estrelas-do-mar; conchas, búzios e até peixinhos vivos. Alguns trabalhos, feitos no atelier de expressão plástica, com os idosos e que deram à festa, o encanto marítimo, que tanto almejávamos.

No período da tarde, após as saudações náuticas e o discurso motivador do capitão, Pe. José Bernardino Trindade, partiu-se o bolo e cantou-se os parabéns à Instituição. A tarde continuou com muita animação, promovida por um dos marujos do Centro, que cantou músicas populares portuguesas e venezuelanas.

Foi um momento de muita alegria e animação, com certeza inesquecível e memorável.



## ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA AO CÉU



Em agosto, são muitas as festas em honra de nossa Senhora, as festas das sete senhoras. A virgem Maria é homenageada com sete títulos, todas elas, para celebrar a festa da Assunção da Virgem Maria. A 15 de agosto, as festas estendem-se por toda a ilha, como é o caso da festa de Nossa Senhora do Monte, da

Graça, da Ajuda, de Guadalupe, entre outras.

Para celebração deste dia, realizamos um debate sobre o tema da Assunção, seguindo-se um momento de oração e ainda se recordou o nome das sete senhoras e os arraiais, que os idosos mais gostavam de frequentar, a 15 de agosto.



### *Oração em Consagração a Nossa Senhora*

"Ó minha Senhora, ó minha Mãe, eu me ofereço todo a vós e, em prova da minha devoção para convosco, vos consagro neste dia, meus olhos, meus ouvidos, minha boca, meu coração e todo o meu ser. E já que sou vosso, ó incomparável Mãe, guardai-me e defendei-me como propriedade vossa. Amém".



## SESSÃO DE CINEMA



O filme de animação escolhido para a sessão de cinema, deste mês, foi "O Monstro Marinho". Este filme conta a história de um caçador de monstros, num navio chamado Inevitável, e de uma menina, que foge de um orfanato e se esconde no navio. Juntos, vão procurar caçar um gigantesco monstro marinho, numa guerra interminável, entre humanos e criaturas do mar.



Mas tudo é virado do avesso, quando percebem que as suas noções negativas, sobre os monstros marinhos podem estar erradas.

Como vem sendo habitual, estes filmes proporcionaram um fim de tarde agradável, com descontração e boa disposição, onde não faltaram as pipocas.



## DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA



*“Fotografar é Eternizar um Segundo” ....*

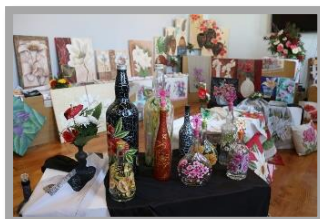
A fotografia serve para guardar recordações, para contar histórias em imagens, para mostrar um modo pessoal de ver o mundo. É a arte de contar histórias sem palavras.

Para assinalar a data, no dia 19 de agosto, os idosos participaram numa sessão fotográfica, seguida de um debate sobre a evolução da fotografia e das máquinas fotográficas, até aos dias de hoje. Posteriormente, as fotos foram expostas e ficarão nos nossos arquivos, para a posterioridade.





## VISITA AO ESPAÇO DO ARTESÃO



O Espaço do Artesão acolheu, ao longo do mês de agosto, uma nova exposição, intitulada de: “Madeira em Flor”. Esta exposição, contou com 300 trabalhos, em pintura, realizados pela artista Mina Fernandes e suas alunas. Estas pinturas são inspiradas na Região e estão representadas em tecido, madeira, vidro e espelho. Os idosos tiveram a oportunidade de visitar o espaço e observar os trabalhos realizados. Também conversaram com a artista e algumas das suas alunas. Ficaram encantados com a beleza desta arte.



## SESSÕES DE RELAXAMENTO



Os progressos na saúde têm contribuído para o aumento da longevidade, e, as **terapias não farmacológicas**, são cada vez mais um complemento da medicina tradicional, procurando-se aumentar ou potenciar os seus efeitos.

As terapias não farmacológicas têm sido amplamente utilizadas em idosos com demência, ou com comprometimento cognitivo. Estas abrangem o conjunto de intervenções que visam maximizar o funcionamento cognitivo e o bem-estar da pessoa, bem como, ajudá-la no processo de adaptação à doença. As atividades desenvolvidas têm como fim a estimulação das capacidades da pessoa, retardando a progressão da doença e preservando, pelo maior período de tempo possível, a sua autonomia, conforto e dignidade.

O tratamento não farmacológico pode ser desenvolvido, através de diferentes intervenções, onde se destaca: estimulação cognitiva; estimulação psicomotora; treino das atividades de vida diária; estimulação sensorial; Snozelen; musicoterapia; dança terapêutica; psicoterapia; arteterapia; aromaterapia; terapia de orientação para a realidade; terapia da reminiscência; terapia das bonecas; relaxamento, entre outras.

No **RELAXAMENTO**, induzimos um estado de reduzida ação fisiológica, produzindo descontração corporal e tranquilidade psíquica. Considera-se que as técnicas de relaxamento combatem o stress e a ansiedade, promovendo um estado de paz e de serenidade.



As sessões de relaxamento, desenvolvidas no Centro, por profissional habilitado, têm



como objetivo principal relaxar o corpo e a mente, por meio de movimentos simples, recorrendo a inalação de aromas e à massagem das mãos, complementadas por audição de música calma e de histórias que promovem a reflexão. Estas sessões constituem uma simbiose perfeita de relaxamento, muito apreciada pelos idosos.



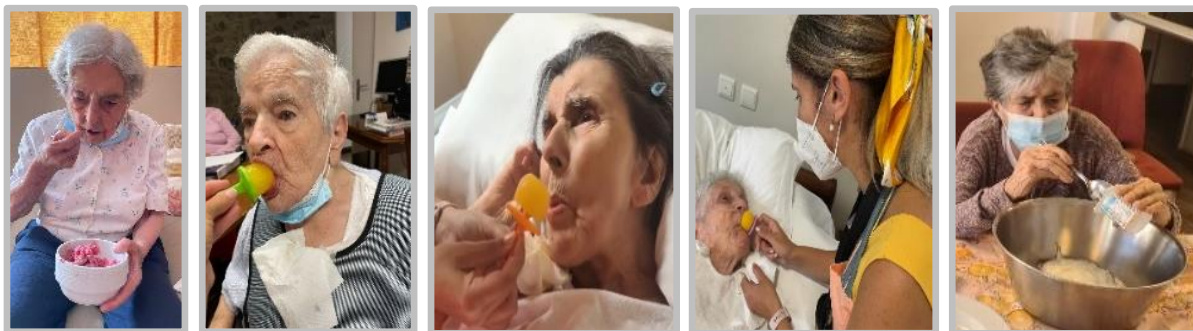
## ATELIER DE CULINÁRIA

Nestes dias de calor não podia faltar, na Instituição, os gelados!

A sobremesa preferida de miúdos e graúdos.

Assim, este mês, os idosos confeccionaram vários gelados de sumos de fruta natural e de iogurte. Muito saudáveis e deliciosos!





## *DOLL THERAPHY OU TERAPIA DAS BONECAS*



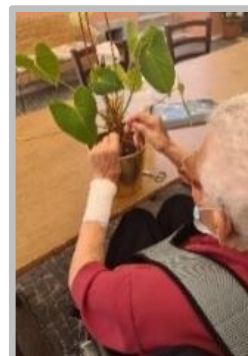
## *ESTIMULAÇÃO SENSORIAL POR MEIO DE “AQUAPAINT”*



## *ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA*



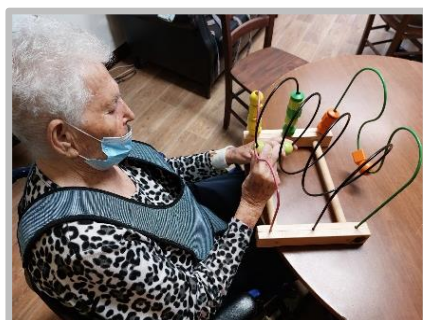
## ATELIER DE JARDINAGEM



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DE MOTROCIDADE FINA



## ATELIER DE ATIVIDADE FISICA



## ATELIER SABER +



## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



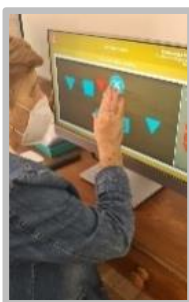
## SESSÕES DE SNOEZELEN



## SAÍDAS AO EXTERIOR



## ATELIER DIGITAL



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



Visita a exposição “ Madeira em Flor”

Passeios



Comemoração “Dia Mundial do Gato”

Atelier de Estética



Atelier de  
Jardinagem

Atelier de  
Motricidade Fina

Atelier Saber+



**Atelier de Culinária**



**Jogos Lúdicos**



**Dia Mundial da Fotografia**



**Artes Plásticas: Pintura em Tecido**



**Dia Mundial do Cão**



**Debate: Nossa Senhora de Assunção**



**Atelier de Atividade Física**

## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



**Atelier de Atividade Física**



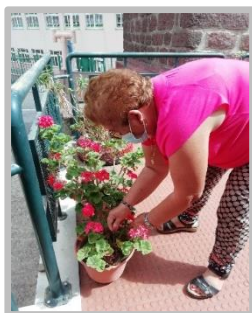
**Atelier de Culinária**



**Jogos Pedagógicos**



**Passeios**



Atelier de  
Jardinagem



Artes Plásticas:  
Pintura em Tecido



Visita à exposição  
“Madeira em Flor”



Dia Mundial da  
Fotografia

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Atelier de Culinária



Jogos Lúdicos



Atelier Saber+



Passeios



Dia Mundial da  
Fotografia



Artes  
Plásticas



Jogos  
Pedagógicos



Atelier de  
Jardinagem

### 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;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

