

dezembro 2013

Número 2

Nesta edição:

O dia do idoso 1

Espaço saúde 2

Romaria à senhora D'Ajuda 3

Artigo 4

"A importância da animação na terceira idade"

Atividades 5

Convívio de S.Martinho 7

"Lenda e provérbios de S. Martinho" 8

"Quadra Natalícia" 9

"As famílias" 11

"A importância da fisioterapia em lares de idosos" 12

Jornal "Nov(a)idade"

"O dia do idoso"

O dia do idoso é comemorado anualmente a 1 de outubro. Data instituída em 1991 pela Organização das Nações Unidas (ONU), tendo como objetivo sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

Assim o dia do idoso serve para homenagear as pessoas idosas, informar a população sobre a importância das mudanças de atitude para com os idosos, realizando plenamente os seus direitos para que consigam envelhecer com segurança e dignidade participando na vida económica, política e social tendo a oportunidade de se desenvolver até aos últimos anos de vida. Os idosos não são uma categoria à parte, todos nós continuamos a nos desenvolver, envelhecemos dia após dia e aos jovens cabe saber que devemos oferecer o carinho e atenção aos mais velhos.

O dia do idoso é um bom dia para reflexão, para pensarmos como devemos tratar os nossos idosos e lembrarmos que, se o curso de vida seguir normalmente, todos seremos idosos um dia. Cuidar bem do idoso é respeitar o nosso próprio futuro.

Poema do dia do Idoso

Hoje é o dia do idoso.
Não posso deixar passar
sem pedir a todos os jovens
para os seus velhinhos respeitarem.

Mesmo por força maior
que tenham de ir para o lar,
pelo menos uma vez por semana
peço-vos que os vós visitar.

Este pedido que vos faço
e me deveis obedecer,
lembrai-vos que hoje sois jovens
amanhã, idosos ides ser.

(Jaime Afonso – Alturas do Barroso – Portugal)





Espaço Saúde

Neste artigo vai ser abordado um tema actual e cada vez mais comum na sociedade, fruto do progressivo envelhecimento populacional., a **Doença de Alzheimer**.

Estima-se que, em Portugal, mais de 90 mil pessoas sofrem desta doença que atinge, maioritariamente, pessoas com mais de 65 anos.

A doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, pensamento, entre outras).

Esta deterioração tem como consequências alterações no comportamento, na personalidade e na capacidade funcional da pessoa, dificultando a realização das suas atividades de vida diária.

Quando a pessoa perde uma capacidade, raramente consegue voltar a recuperá-la ou reaprendê-la.

Quais são os sintomas?

Nas fases iniciais, os sintomas da doença podem ser muito subtis. Todavia, começam frequentemente por lapsos de memória e dificuldade em encontrar as palavras certas para objetos do quotidiano.

Estes sintomas agravam-se à medida que as células cerebrais vão morrendo e a comunicação entre estas fica alterada.

Outros sintomas característicos:

- Dificuldades de memória persistentes e frequentes, especialmente de acontecimentos recentes;
- Apresentar um discurso vago durante as conversações;
- Perder entusiasmo na realização de atividades, anteriormente apreciadas;
- Demorar mais tempo na realização de atividades de rotina;
- Esquecer-se de pessoas ou lugares conhecidos;
- Incapacidade para compreender questões e instruções;
- Deterioração de competências sociais;
- Imprevisibilidade emocional.

Deixamos um alerta: Sempre que se aperceberem que um dos seus próximos que até então demonstrava grandes capacidades e que a pouco e pouco começa a ter dificuldades de memória, desinteresse, que anda aparentemente mais deprimido e mais irritável, devem procurar apoio médico. Não devem confiar que estes problemas de declínio cognitivo são apenas relacionados com a idade . E embora hoje em dia haja muitíssimas mais respostas, a ideia é que ainda é preciso muito mais, porque era quase necessário que em todas as terras existissem respostas locais para ajudar estas pessoas .

Equipa de Saúde da Vitaguarda

“Romaria a Nossa Senhora da Ajuda”

É pelos dias 7, 8 e 9 de Setembro que em Malhada Sorda, aldeia do concelho de Almeida que se celebra a festa em honra de Nossa Senhora D’Ajuda. É a maior romaria que existe nas redondezas, onde centenas de pessoas se deslocam para ver Nossa Senhora, pagar promessas e certamente rezar por aqueles que mais precisam.

A Associação dos Amigos de Peva não quis deixar de assistir à última missa do Adeus, a 9 de Setembro, último dia do ano em que a Santa sai à rua sobre o olhar atento dos fiéis.

Foram vários os utentes, quer do Lar quer do Apoio Domiciliário, que quiseram participar nesta festa religiosa. Esta deslocação foi importante no sentido que alguns idosos recordaram momentos passados e outros viram pela primeira vez.

Após a cerimónia seguiu-se um almoço convívio junto às margens do rio Côa.

Certamente que fica a vontade de regressar.



A importância da animação na terceira idade

A animação é muito importante em todas as faixas etárias, mas, na terceira idade torna-se mais importante pois é uma forma de manter a mente e o físico sempre funcionais, “Mente sã em corpo sã”.

A animação é uma mais valia, pois serve para dar “mais vida aos anos”, cada vez mais se torna importante dar vida aos anos pois a esperança média de vida está a aumentar.

A animação é importante para o desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, pois é um estímulo permanente a nível mental, físico e afetivo das pessoas.

A animação é importante no combate à solidão e à inércia das pessoas.

Muitas pessoas depois da idade da reforma tendem a arranjar uma ocupação para não ficarem paradas e, é nesta fase da sua vida que muitas realizam projetos, que durante a sua vida ativa não conseguiram realizar por falta de tempo ou por incompatibilidade com a sua vida profissional.

A animação ainda se torna mais importante, quando as pessoas estão institucionalizadas, pois o tempo custa mais a passar não estando ocupadas, é aí que a animação tem a sua importância pois vai colmatar a falta de atividade e fazer com que as pessoas se sintam válidas.



Atividades

Dia da fotografia

O dia da fotografia foi comemorado no dia 19 de Agosto .

Para comemorar este dia realizamos uma sessão de fotografia com os idosos do lar e do apoio domiciliário. Para eles foi uma experiência diferente e enriquecedora, pois muitos deles nunca tinham oportunidade de tirar fotografias.



O dia dos bolinhos



“Exposição”

No decorrer do mês de Outubro esteve patente no lar uma exposição dos trabalhos realizados pelos idosos.



“Outras atividades”



Convívio de S. Martinho

No dia de São Martinho vai-se à adega e prova-se o vinho, e como não temos adega comemoramos este dia a 10 de novembro no nosso cantinho.

Para comemorar este dia contamos com a presença de duas senhoras que em conjunto com os nossos idosos simularam uma orquestra com instrumentos musicais. Foi uma experiência interessante para os idosos redescobrirem sons emitidos pelos instrumentos tocados por eles próprios.

Para finalizar realizou-se um lanche convívio para todos os presentes.



“Lenda e provérbios de S. Martinho”

Lenda de São Martinho.

“Num dia frio e tempestuoso de outono, um soldado romano, de nome Martinho, percorria o seu caminho a cavalo, quando deparou com um mendigo cheio de fome e frio. O soldado, conhecido pela sua generosidade, tirou de imediato a sua capa e com a espada cortou-a ao meio, cobrindo o mendigo com uma das partes.

Mais à frente, encontrou outro pobre homem cheio de frio e ofereceu-lhe a outra metade. Já sem capa, Martinho continuou a sua viagem ao frio e ao vento quando, de repente, como por milagre, o céu se abriu, afastando a tempestade. Os raios de sol começaram a aquecer a terra e o bom tempo prolongou-se por cerca de três dias. Desde essa altura, todos os anos, por volta do dia 11 de novembro, surgem esses dias de calor, aos quais se chama "verão de S. Martinho".

Dia de S. Martinho
Mata o teu porquinho
Incerta o teu pipinho
E põe-te e a mal
Com o teu vizinho

Arminda

No lugar de S. Martinho
Onde eu fui sepultado
No meio de dois barricas de vinho
Sete pães de cada lado.

António Guilhoto



Dia 11 de Novembro
Dia de S. Martinho
Vamos brincar, comer castanhas
E insertar o pipo do vinho

Amália de Jesus

Dia de S. Martinho
Dia de muita alegria
Todos cantam, todos dançam,
Todos vão para a folia

Maria do Carmo

“Quadra Natalícia”

Convívio de Natal em Vilar Formoso

A 14 de Dezembro a Associação dos Amigos de Peva, participou na festa de Natal organizada pela Câmara Municipal de Almeida, que teve lugar no auditório do pavilhão multiusos de Vilar Formoso. Participaram utentes de Lar e Serviço de Apoio Domiciliário.

A festa foi animada por um grupo musical e representações das várias instituições do concelho.

Para finalizar, e após os votos de Natal do Sr. Presidente da Câmara, seguiu-se um lanche convívio oferecido pela Câmara Municipal de Almeida.

O Natal na nossa Instituição

Como não podia deixar de ser, o Natal foi celebrado em família na Associação dos Amigos de Peva.

Teve como programa um teatro alusivo ao Natal, quadras, poemas, canções, sendo os intervenientes utentes, colaboradores e familiares.

De seguida o Grupo de Cordas de Vilar Formoso deu o seu contributo à festa com canções e músicas instrumentais populares e natalícias.

Para terminar a Associação dos Amigos de Peva proporcionou um lanche convívio para todos os participantes da Festa.

"Quadra Natalícia"



**Feliz Natal
e
Bom 2014**

“As famílias”

O fluir do tempo

O tempo vai fluindo alheio a todas as vontades e vai-nos levando a todos, sem exceção, a caminho de outro tempo. Para trás ficam as horas e os instantes de um tempo diferente.

É impossível repetir muitos dos gestos passados, gozar belezas antigas ou, até, regressar ao inacabado para o rebalançar, para o recomeçar, para o harmonizar com o tempo presente.

Se a lei natural das coisas assim é, não permitindo alterações, cumpramos, nós, o que me parece ser um dever de cidadania. Tentemos contribuir para que os mais idosos vivam a vida com ânimo e consigam vencer pessimismos. Tentemos dotar-lhe o dia a dia de alguma qualidade. Sempre valerá a pena empunhar a vida tal qual ela é, com coragem e com determinação!

Por outro lado, convém fazer com que os menos jovens continuem a habitar cada instante, continuando a construir, no somatório dos seus momentos, a sua própria história. Que ninguém resigne por escassez de esperança.

Há dias, liguei a televisão à hora do telejornal, num dos raros momentos em que ainda suporto ligá-la, e deparei com uma notícia aterradora - um idoso continuava no hospital, um ano depois de ter tido alta, na esperança de que a família ou alguma instituição o recebesse.

Perante tal déficit de esperança, convenço-me de que quem quiser continuar a sonhar com novas posturas de vida não pode esmorecer, não pode desistir. Não pode coabitar com um conformismo tal, que lhe permita ver o telejornal até ao fim, continuar com a telenovela, ver um concurso televisivo, assistir à exibição de um político ou comentador e ir, finalmente, para a cama dormir, esquecido de tudo, até do sonho e da esperança, alheado das realidades por mais nuas e cruas que elas sejam.

Mas não tenhamos dúvidas que há, ainda, quem se preocupe, quem tente inventar soluções para o final da vida alheia, sobretudo se ela se ferir na dependência, na impossibilidade de vivência autónoma.

O Lar da Associação dos Amigos de Peva constitui um bom exemplo dessa força imperativa que transcende alguns mobilizando-os para benefícios à sociedade.

Cumulando diversos tipos de apoio, esta instituição propõe e disponibiliza momentos essenciais para quem, coagido por condições de vida, pela idade ou pela saúde, se torne dependente.

F. Capelo

"A Importância da Fisioterapia em Lares de idosos"

A Fisioterapia é a área da saúde que se ocupa da prevenção e do tratamento de alterações do movimento e funcionalidade do corpo, sejam elas causadas por traumatismo, doença ou de origem genética.

A Fisioterapia é uma ciência da saúde, exercida por Fisioterapeutas que estudam e promovem a qualidade de vida, baseando-se na análise e avaliação do movimento e postura, nas estruturas e funções do corpo humano, tendo como finalidade a promoção da saúde, a prevenção da doença, da incapacidade e da inadaptação.

A Fisioterapia tem como **objectivos**:

- Assistir, facilitar e reestruturar a função global, melhorando a mobilidade, força, resistência física e o controlo do movimento;
- Prevenir e limitar as permanentes incapacidades físicas resultantes de doença ou acidente;
- Intervir em pessoas de todas as idades no sentido de melhorar a sua participação nas actividades funcionais diárias;
- Promover o bem-estar físico e psicológico através do movimento para aumentar as capacidades físicas e diminuir a ansiedade e depressão;
- Aliviar a dor e promover um equilíbrio muscular;
- Intervir em muitas outras situações que limitem ou impossibilitem a autonomia funcional.

Em todas as áreas de intervenção, o objectivo é promover o bem-estar e a funcionalidade do idoso, avaliando-o, de acordo com o problema identificado.

A Fisioterapia apresenta várias áreas de intervenção, tais como:

- **Fisioterapia Músculo-Esquelética**, atuando em alterações posturais e dores de coluna vertebral, problemas relacionados com articulações e músculos, intervenção pós-cirúrgica ortopédica (menisco, hérnia discal, prótese de anca e joelho);
- **Fisioterapia Córdio-respiratória**, atuando em patologias, como a DPOC, asma, enfisema pulmonar, atelectasias, pneumonia, bronquite, bronquiolite;
- **Fisioterapia Neuromuscular** (AVC, esclerose múltipla, esclerose lateral amiotrófica, lesões vértebro-medulares, doença de Parkinson, paralisia cerebral, paralisia facial);

Ser Fisioterapeuta não é somente dominar técnicas para melhorar patologias, é, sobretudo, contribuir com soluções para os problemas sociais, de uma forma que configure a sua identidade na sociedade.

O Fisioterapeuta preocupa-se, principalmente, em permitir que os idosos possam realizar as suas actividades físicas normais, sem que as suas doenças ou lesões dificultem o seu dia-a-dia.

Fisioterapeuta Tatiana Marques

Ficha Técnica

***Jornal de divulgação da Associação
dos Amigos de Peva***

Propriedade: Associação dos Amigos de
Peva

Redação / Conceção Gráfica:

Odete Pereira e colaboradores

Colaboração:

Utentes e seus familiares, associados e
amigos, equipas de animação e enferma-
gem da Vitaguarda, funcionárias da institui-



**Quimiporto - Produtos
Químicos, Lda.**

**FARMACIA
CUNHA
PERTOPINO**



Associação dos amigos de Peva