



Associação dos Amigos de Peva

Nov (a) idade

junho de 2014

Número 4

Nesta edição:

<i>“Os 10 anos do LAR”</i>	1
<i>Espaço saúde</i>	2
<i>“O dia do enfermeiro”</i>	3
<i>“Festa do Senhor dos Passos”</i>	4
<i>“Feira medieval de Castelo Mendo”</i>	5
<i>“História de Vida”</i>	6-7
<i>“Dia Internacional dos Museus”</i>	8
<i>“Caminhada pelo Coração”</i>	9
<i>“Festa dos Santos Populares”</i>	10
<i>“As Famílias”</i>	11
<i>“As nossas atividades”</i>	12

Boletim Informativo

“Os 10 anos do LAR”

No passado dia 1 de junho, fez 10 anos da abertura das novas instalações da Associação dos Amigos de Peva, dando início a uma nova etapa da instituição.

Uma nova resposta social entrou em funcionamento- Lar de Terceira Idade, dando continuidade às respostas sociais já existentes, Serviço de Apoio Doméstico e Centro de Dia.

Durante os sucessivos anos, houve mudanças significativas, na instituição, mudanças ao nível da estrutura física, da sua capacidade de ocupação, e da forma de atuação ao nível de serviços.

Foi pioneira e inovadora aquando da contratação de empresas prestadoras de serviços, nomeadamente ao nível da alimentação e saúde.

Este modo de atuação, projetou a instituição, passando para um patamar de exigências dos agentes envolvidos (direção/clientes), tornando-se uma instituição de referência no distrito da Guarda.

Esperamos continuar a prestar um serviço de excelência ao nível da terceira idade.

Obrigados a todos quantos nos preferem.

Emília Santos e Odete Pereira





Espaço Saúde

ENVELHECIMENTO ATIVO DA PESSOA IDOSA

Estamos a assistir a um novo fenómeno nas sociedades desenvolvidas, o envelhecimento demográfico, ou seja, o aumento significativo do número de pessoas idosas. Com isto, surgiu a necessidade de caracterizar o fenómeno, de repensar o papel e o valor da pessoa idosa, os seus direitos e as responsabilidades do Estado e da sociedade para com este grupo específico da população.

A expansão do envelhecer não é por si só, um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer autónomo, são, ativo e plenamente integrado. Estas políticas, visam gerar ações que garantam e defendam o direito que as pessoas idosas têm em envelhecer com segurança, protegidos da discriminação e violência crescentes que lhes têm sido dirigidas, o reconhecimento da importância do papel da pessoa idosa no seio da família e da comunidade, e de alertar para a necessidade de combater os fatores determinantes de doença e dependência.

O envelhecimento ativo é um aspeto central, devendo ser promovido quer a nível individual, quer a nível coletivo. Este pode ser entendido como o conjunto de atitudes e ações que podemos ter no sentido de prevenir ou adiar as dificuldades associadas ao envelhecimento. As alterações físicas e intelectuais que ocorrem com o envelhecimento variam de pessoa para pessoa e dependem das características genéticas e hábitos tidos durante a vida. É sempre oportuno salientar a alimentação saudável, a prática adequada de desporto, uma boa hidratação, repouso, as consultas de seguimento do médico assistente. O bem-estar psíquico e intelectuais (memória, raciocínio, boa disposição) são também fundamentais, protegem-se e promovem-se com cuidados permanentes: leitura regular, participação ativa na discussão dos assuntos do quotidiano, realização de jogos que estimulam raciocínio, participação em tarefas de grupo ou eventos de associativismo, entre outros.

Este investimento na pessoa idosa, carece obviamente de políticas e infraestruturas comunitárias, por isso é importante o envolvimento dos serviços de saúde, autarquias, instituições de ação social, estabelecimentos de ensino, entidades privadas, etc.

Parte importante destas parcerias, são os encontros intergeracionais, pois há necessidade de “educar para a velhice” desde as idades mais precoces. Acima de tudo, há que assumir e transmitir que a pessoa idosa têm uma vida de trabalho, experiência e sabedoria, que não pode ser negligenciado e desperdiçado, em benefício da própria sociedade. Por outro lado, educam-se os mais jovens para os afetos e valores de respeito, dignidade, solidariedade e responsabilidade para com os mais vulneráveis. Um dia, também eles serão pessoas idosas – certamente diferentes! – mas sempre iguais no valor de pessoa humana.

Equipa de Saúde da Vitaguarda

“ O dia do enfermeiro ”

A Profissão de Enfermagem tem a sua principal atividade na Prestação de Cuidados de Enfermagem, tem no entanto outras vertentes nomeadamente a Docência em Enfermagem, a Gestão e a Investigação e a Assessoria em Enfermagem. Trata-se de uma profissão com autonomia científica e técnica assente num corpo de conhecimentos científicos em crescimento permanente.

Uma profissão assente na satisfação do utente, na promoção da saúde, prevenção de complicações, na promoção do bem-estar e do conforto, na readaptação funcional e na organização dos Cuidados de Enfermagem.

Uma profissão que se enquadra em diversos contextos e que requer destreza não apenas técnica mas emocional e relacional.

Uma profissão que exige muita força interior e que por diversas vezes e de tantas formas é desvalorizada.

No dia **12 de maio** celebra-se o Dia Internacional do Enfermeiro, este dia foi escolhido por ser a data do nascimento de Florence Nightingale, considerada a perscrutadora da enfermagem contemporânea. O objectivo é homenagear todos os enfermeiros e lembrar a importância destes profissionais na prestação de cuidados de saúde à população.

Desta forma aqui fica a dedicatória a todos os Enfermeiros que todos os dias nos acompanham a nós e aos nossos familiares nas fases mais difíceis da vida:

A ti enfermeiro
Gente que cuida de gente
Amado, criticado
Desejado, tolerado
Esquecido no tempo da bonança
Querido no tempo de sofrimento

A ti enfermeiro
Que suportas a dor
No olhar de um doente
Que ris, quando queres chorar
Que amansas o teu coração
Quando te apetece gritar.
Que abafas a mágoa de seres gente

A ti enfermeiro que vagueias
Velando na calada da noite
Aqueles que confiam em ti
Em noite infindas, sofridas
Lutando contra a morte e o tempo.

A ti enfermeiro que mitigas
A alma e o corpo de quem geme
As dores de ser simples mortal

A ti enfermeiro que enaltesces
O sentido da vida
A dignidade humana
Esquecendo que também és gente

(Liliana Jardim)

“As nossas atividades”

O dia da animação físico-motora

Durante a semana, temos três atividades diferentes (segunda, quarta e sexta) para os nossos utentes.

Mas é no âmbito da atividade física na qual temos mais participantes, visto que cada um faz a atividade mediante as suas limitações.

Esta atividade começa com exercícios de aquecimento.

Trabalhamos os membros inferiores, superiores pés e mãos com exercícios simples e com o auxílio de bolas e bastões.

Fazemos um pequeno jogo com bola, o qual os utentes gostam imenso, terminamos com exercícios de relaxamento.

O culminar da atividade é uma salva de palmas para os participantes.



Odete Pereira e Andreia Brás
Equipa de animação

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 enfermagem da Vitaguarda, funcionarias da instituição e demais colaboradores externos.



PETROPINO



**FARMACIA
CUNHA**



Associação dos amigos de Peva