

março de 2014

Número 3

Nesta edição:

"Os Reis"	1
Espaço saúde	2
"O dia dos afetos"	3
"História de Vida"	4-5
"Carnaval"	6
As famílias"	7
"As nossas atividades"	8



"Os Reis"

Após a celebração do Natal, os Reis, a 6 de Janeiro, é a primeira festa que se segue.

Na instituição não quisemos deixar passar este dia em branco, apesar de ter-mos antecipado um dia por ser domingo e por ser o dia em que as famílias podem estar mais presentes. Todos os presentes poderão participar na festa que a associação e as animadoras prepararam para todos aqueles que fizeram sentir a sua presença.

A actuação do grupo de cordas de Vilar Formoso abrilhantou a festa com cantigas populares e instrumentais. Os idosos e funcionárias enunciaram quadras e cantaram músicas que em tempos na Aldeia de Peva se cantavam por altura dos Reis.

Depois de toda esta azáfama seguiu-se um lanche convívio para todos os presentes, oferecido pela Associação dos Amigos de Peva. Agradecemos a vossa presença.

Susana Tavares e Odete Pereira





Espaço Saúde

Este artigo surge no seguimento do artigo do Boletim anterior, em que se abordou a temática: **Doença de Alzheimer**.

Demência: Uma Prioridade de Saúde Pública

A Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou o relatório “Demência: Uma Prioridade de Saúde Pública”, que apresenta dados atuais sobre o estado da demência no mundo. Segundo a OMS, um novo caso de Demência é diagnosticado a cada 4 segundos. Apenas 8 países em todo o mundo têm um plano de atuação para as Demências.

A Organização Mundial da Saúde pede aos governantes a nível mundial para implementarem um Plano Nacional para as Demências com soluções e abordagens que impulsionem o diagnóstico precoce, sensibilizem a opinião pública sobre a doença, reduzam o estigma e proporcionem um melhor atendimento e mais apoio aos cuidadores.

Segundo a Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos doentes de Alzheimer o número de casos diagnosticados de demência irá triplicar até 2050, mas esta realidade continua a ser ignorada.

Em todo o mundo, cerca de 35,6 milhões de pessoas vivem com demência. Este número deverá duplicar até 2030 (65,7 milhões) e mais que triplicar em 2050 (115,4 milhões). A demência afeta pessoas em todos os países, com mais de metade dos casos (58%) em países desenvolvidos. Em 2050, este número é suscetível de aumentar para mais de 70%.

Cuidar de pessoas com demência tem um custo muito elevado, compreendendo a prestação de cuidados de saúde e serviços sociais, assim como a redução ou perda de rendimentos das pessoas com demência e dos seus cuidadores.

O desafio de criar um Plano Nacional para as Demências é enorme e a sua concretização dependerá do envolvimento sério e convicto não só dos decisores políticos, nacionais e locais, mas também, e em grande medida, dos decisores económicos e sociais e de todos os cidadãos.

A todos cabe, desde já, sensibilizar e informar através de uma campanha nacional que retire as vítimas desta doença da solidão, do isolamento e do silêncio a que têm sido votados.

Reconhecida a prioridade e definidas as linhas mestras do Plano, a cada um de nós caberá saber nortear a nossa atuação no sentido de, e desde já, adaptar os recursos existentes às necessidades das 153 000 pessoas que em Portugal sofrem de alguma forma de demência.

Esta como Associação que há 25 anos tem como objetivo primordial a melhoria da qualidade de vida das pessoas com carências sociais, familiares, de saúde, poderá lançar-se num novo desafio, que é garantir soluções das pessoas com demências, consistentes em termos de cuidados, dos equipamentos e serviços específicos, da formação dos profissionais e dos cuidadores familiares.

Equipa de saúde da Vitaguarda

“ O dia dos Afetos”

O amor é um sentimento que flui e acontece naturalmente entre os seres humanos. De uma forma ou de outra todos nós sabemos o que é o amor em todas as suas vertentes. Na terceira idade, por vezes, este sentimento é desvalorizado e até troçado. Tal não deveria acontecer, pois qualquer que seja a idade o amor é um sentimento nobre e humilde e ainda não é pago.

Ao dia 14 de fevereiro é atribuído o festejo do dia de S. Valentim, ou dia dos namorados estando os dois associados. Para não chocar os mais sensíveis decidimos mudar o nome e chamar-lhe dia dos afetos para podermos celebrar este dia com os clientes. Para celebrar-mos este dia contamos com a participação da Câmara Municipal de Almeida e da Dr.^a Maria José (Psicóloga da Câmara) para em conjunto realizarmos uma atividade alusiva a este dia.

A Dr.^a Maria José brindou-nos com uma palestra acerca dos afetos. Focou como eram os afectos antigamente e hoje em dia, tocando em vários pontos essenciais adequados à mentalidade e linguagem dos idosos. Certamente que é complicado os idosos compreenderem os afetos de hoje em dia, já que tanta coisa mudou e talvez já nem haja aquilo que anteriormente chamavam de namoro e afetos, pois era tudo muito mais complicado de se alcançar e para se conseguir era necessário batalhar até ao fim para as pessoas conseguirem casar e começar uma vida. Foi uma atividade que será de repetir.

Obrigada à Dr.^a Maria José pela ajuda.



Susana Tavares e Odete Pereira

História de vida

“Celeste Dias”

Celeste Dias nasceu a em Leomil uma freguesia do concelho de Almeida, distrito da Guarda, no seio de uma família modesta e com pouco recursos.

A sua família era numerosa como a maioria das famílias daquela época, eram nove irmãos (sete raparigas e dois rapazes).

A sua infância foi passada na sua terra natal, junto com os seus pais e irmãos.

Estudou na escola da aldeia até à terceira classe (3-ano), na escola estudavam cerca de trinta crianças, distribuídas pelas diversas classes.

No recreio da escola jogavam alguns jogos tradicionais tais como: “neca”, “chona”, “ cântaro”, “ eixo”, entre outros.

Os seus pais viviam da agricultura, por isso quando vinha da escola ia guardar os animais, umas vezes sozinha, outras vezes acompanhada pelos irmãos.

Nesses momentos de convívio com os irmãos, aproveitavam para se divertir como podiam, não se descuidando dos animais.

A sua juventude foi passada a trabalhar na lida de casa e do campo como me relatou.

-“Ao domingo de manhã, fazíamos as limpezas de casa, íamos à missa, pois nessa época ninguém faltava à missa de domingo

- “Na tarde de domingo juntávamo-nos ao soalheiro e fazia rendas mais as minhas amigas, pois nessa altura pensávamos desde muito cedo em fazer o enxoval, fazíamos coisas muito bonitas.”

-“Cada uma fazia a sua roupa, cozíamos à máquina ou à mão conforme sabíamos, mas as mais velhas ensinavam-nos, por vezes íamos aprender com a sobrinha do senhor padre a trabalhar na meia, fazíamos as meias com cinco agulhas, fiz tantos pares tão bonitos e bem feitos...”

-“De vez em quando juntávamo-nos no largo da igreja ou na rua para bailarmos ao som de um realejo, mas assim que o meu pai aparecia tinha que fugir, pois ele não gostava de me ver bailar com os rapazes, ele era muito severo.”

-“Na agricultura fazíamos de tudo, tratávamos da horta, das videiras, uma das coisas que eu gostava de fazer era semear o linho, porque depois fazíamos coisas bonitas.

-“ A minha juventude foi de muito trabalho, mas foram bons tempos...”

O tempo foi passando até ao dia que encontrou um rapaz do seu agrado para se casar.

-“ Casei-me com vinte e cinco anos, o meu marido chamava-se Manuel Jacinto Dias. Antes de nos casarmos o meu marido teve que ir para a Índia de polícia para ganhar dinheiro para o casamento.”

-“ Depois de casada é que gozei a minha mocidade, passeávamos muito os dois, pois antes de casar o meu pai não me deixava sair de casa.”

-“Logo após o casamento fomos viver para Lisboa, pois era onde o meu marido trabalhava, pouco tempo depois nasceu o meu primeiro e único filho a 20 de dezembro de 1961. Do nascimento do meu filho Vítor lembro- com se fosse hoje, o meu marido foi-me levar à maternidade Alfredo da Costa e depois foi trabalhar.”



O batizado do filho

D. Celeste, o marido e o filho

-“Em Lisboa tirei um curso de bordados e costura que durante algum tempo foi o meu sustento, pois fazia para fora.”

A sua vida decorria dentro da normalidade, até ao dia que tudo se desmoronou.

- “O meu marido foi ficando doente, e com o passar do tempo acabou por falecer, tinha o meu filho dezoito anos. Com o falecimento do meu marido a minha vida deu uma volta muito grande, foi aí que arranjei outro tipo de trabalho. Fui trabalhar de porteira para o senhor Salvador Tavares Duarte, onde fazia a receção das cartas, recebia os pagamentos e ia depositar o dinheiro ao banco. Este sim era um senhorio, daqueles bons, pois trazia-me tudo o que colhia na horta, que ajudava no sustento da minha casa.”

Depois mudou de trabalho, através dos conhecimentos de uma das suas irmãs foi trabalhar para o ministério da justiça no Terreiro do Paço em Lisboa.

A sua vida foi melhorando progressivamente, entretanto o filho casou e ficaram a viver todos juntos. Com o passar do tempo nasceram os seus netos.

-“Para mim o nascimento dos meus netinhos foi uma grande alegria, pois podia acompanhar o seu crescimento.”

Os anos foram passando e a sua vida continuava alegremente... foi quando surgiu um problema de saúde.

-“ Fiquei doente, tive um problema no coração, foi aí em conjunto com o meu filho que decidimos vir para esta casa, o meu filho aconselhou-me vir para aqui pois fica perto da terra onde eu nasci, e sempre recebia a visita das pessoas da terra.”

Termina com a seguinte afirmação:

-“ Gosto de estar aqui, mas... minha casa, minha casinha... mas não trocava esta casa por outra.”



Odete Pereira

D. Celeste no presente

“Carnaval”

O carnaval é marcado por excessividades e é comemorado sem excepções nem contenções. É um período marcado pelo adeus à carne, pois o carnaval antecede 40 dias à Páscoa, sendo esses dias designados de quaresma, dias de jejum em que as pessoas fazem o jejum adequado à época.

Na instituição este dia também foi comemorado no domingo antes do carnaval por ser de igual forma quando os familiares estão mais presentes.

Contamos com a presença de um grupo musical, que entoou músicas populares acompanhadas com instrumentos.

A meio da actuação do grupo musical, houve um desfile de carnaval em que os protagonistas foram os idosos e as funcionárias que se vestiram a rigor para este dia. Houve trocas de nomes engraçados, e fardas adaptadas a várias profissões. Foi muito engraçado. Após término da apresentação musical seguiu-se um lanche convívio para os presentes. Agradecemos a presença de todos, não esquecendo o esforço dos nossos idosos e do grupo musical que nos acompanhou ao longo da tarde.



“As famílias”

Naquele Verão

Nos tempos de escola nem por isso. Os dias passavam demorados, aborrecidamente preenchidos e acelerados, enquanto eu ansiava por dias mais longos e preguiçosos, mas mais cheios de saberes.

Quem diz saberes diz sabores, aromas, cores, sons, histórias e estórias, vidas por contar. Eram esses dias que enchiam o meu Verão. Quando terminavam as aulas, eu, finalmente, corria para os braços de meu avô e passava todas as férias na sua companhia.

Mas nunca estávamos sós; à nossa volta giravam histórias e memórias da sua juventude, de sabores que ele ressuscitava dos seus tempos passados com sua mãe, para que eu pudesse compartilhar da sua vida, tão preenchida. Os aromas do campo, das ervas acabadas de colher, com as quais ele fazia chás de um aroma inimaginável, curando cada um a sua maleita; o aroma a erva fresca pela manhã, dos campos quando os íamos regar. O cheiro até dos animais!... Mas eu gostava! Enchiam-me o coração e a alma!

Depois subíamos às árvores. Líamos livros do seu tempo, que ele guardava religiosamente num canto da sala e a que chamava "a sua biblioteca". Ou então eu escutava atentamente, sugando cada palavra, cada vírgula, da sua vida naquela aldeia, dos tempos em que tentou a vida lá fora e depois regressou. Enquanto isso, comíamos peras, nêspersas, nozes ... colhidos diretamente da árvore em que nos encontrávamos. Aquele pomar era o nosso refúgio. Nunca o contámos a ninguém.

Mas naquele Verão foi diferente. Quando eu corri para o abraçar, os seus olhos não tinham o mesmo brilho, os seus braços não se abriram para mim. Sentado numa cadeira, apenas me olhou, e com uma voz sem cor apenas disse: Olá...

Eu não entendi. Aquele não era o avô com quem tinha partilhado tanta coisa. Parecia vazio, oco; como se tudo o que me ensinou deixasse de fazer sentido.

- Então avô, vamos comer laranjas! Anda! - Mas eu era um estranho para ele...

- Sou eu avô! O Artur! Anda, conta-me uma história. Ou vamos ver os teus livros. - Nada. O meu avô esquecera-se de mim. Para sempre. E isso para mim era muito tempo.

Vi-o partir nesse mesmo dia, para uma nova casa, onde me disseram que ficaria acompanhado, seria acarinhado e cuidado. Olhariam por ele como ele já não podia fazer por si próprio.

Fui vê-lo uns dias mais tarde. Era um lugar caloroso, cheio de sorrisos, onde o sol entrava por grandes janelas que faziam daquela nova casa um novo pomar, onde eu podia voltar a estar com o meu avô. Até tinham passarinhos que preenchiam de som os nossos momentos! Como se continuássemos nas nossas árvores "secretas". Este passou a ser o nosso novo refúgio porque ele olhou para mim, com um novo brilho no olhar e me disse:

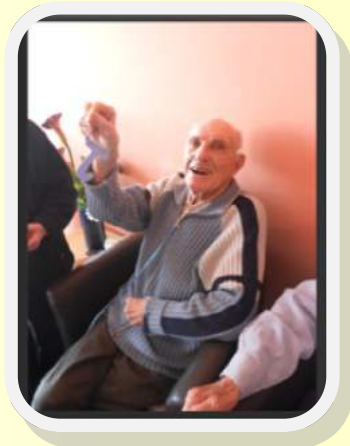
- Vem meu neto, eu conto-te uma história.

15 de Março de 2014

Graça e Vitor Dias

Dia da árvore

"As nossas atividades"



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.

Dia do Pai

Odete Pereira



FARMACIA CUNHA



PERTOPINO



Associação dos amigos de Peva