



Associação dos Amigos de Peva

Nov (a) idade

junho de 2014

Número 4

Nesta edição:

"Os 10 anos do LAR"	1
Espaço saúde	2
"O dia do enfermeiro"	3
"Festa do Senhor dos Passos"	4
"Feira medieval de Castelo Mendo"	5
"História de Vida"	6-7
"Dia Internacional dos Museus"	8
"Caminhada pelo Coração"	9
"Festa dos Santos Populares"	10
"As Famílias"	11
"As nossas atividades"	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 Domiliário 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 precursora da enfermagem contemporânea. O objectivo é homenagear todos os enfermeiros e relembrar 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)

“Festa Senhor dos Passos Atalaia”

Para os católicos uma forma de manifestação da sua fé é participarem em atos religiosos, tais como procissões, principalmente num período de importância para a igreja católica, a páscoa.

No dia 13 de abril numa freguesia próxima de Peva, na freguesia da Atalaia concelho de Pinhel, é tradição em período pascal, a realização de uma procissão em louvor ao Senhor dos Passos.

Uma procissão onde existem personagens reais que retratam a caminhada de Jesus para o calvário. Este ato religioso é também considerado um ato cultural para leigos.

Existem muitos visitantes oriundos de outras freguesias.

A Associação dos Amigos de Peva organizou mais uma vez a deslocação dos seus utentes à procissão do Senhor dos Passos à Atalaia.

Foram um número significativo de utentes que quiseram participar neste ato religioso.



Emília Santos e Odete Pereira

“Feira medieval de Castelo Mendo”

As Feiras Medievais retratam períodos da história em Portugal, retratam histórias, artes, ofícios, das populações na idade média.

Permitem recriar de forma visual e atrativa, eventos históricos de grande importância em Portugal.

Castelo mendo é uma das, aldeias históricas de Portugal que foi palco de tais inventos na idade media, no século XVI.

Atualmente pretende-se dar continuidade de forma criativa, retratando esses tempos passados, recreando um mercado medieval, onde se comercializavam produtos tradicionais e alusivos á época.

Também a existência de figurantes recriando personagem típicas da época medieval, tais como o bobo os saltimbancos, acrobatas os cavaleiros, deram vida á feira.

Esta Feira Medieval tem trazido até esta aldeia histórica de Castelo Mendo, situada no concelho de Almeida, muitos visitantes.

A Associação dos Amigos de Peva não ficando alheia á riqueza cultural do concelho, quis no dia 27 de Abril, de 2014, participar neste invento, proporcionando que os utentes a quem presta serviços, pudessem participar e assistir a este evento cultural.

Proporcionou aos utentes uma tarde de convívio e diversão na Feira Medieval de Castelo Mendo.

Tendo participado um número significativo de utentes. Houve a participação de uma colaboradora da instituição, com figurante (artesã) na venda de produtos alimentares, de fabrico próprio.

História de vida

“ César Cura ”

César Augusto Cura -Símbolo da pobreza

César Augusto Cura nasceu na Malta uma aldeia do concelho de Pinhel distrito da Guarda, a 27 de outubro de 1927, nasceu no seio de uma família pobre, diz que passou muita fome.

A sua família era constituída por treze pessoas, os pais e onze filhos, (sete rapazes e quatro raparigas), sete deles ainda são vivos.

A sua infância foi passada junto dos seus familiares.

A vida não lhe proporcionou muita sorte pois só andou um ano na escola, o resto aprendeu com a mãe.

A sua infância foi passada na sua terra natal, onde faziam vários jogos mais as restantes crianças, trabalhava,... mas diz o que mais recorda é a miséria que passou.

Os anos foram passando e miséria persistia foi aos dez anos que resolveu ir “servir” para um patrão.

- “Aos dez anos vi que a vida não me dava mais nada que trabalho, foi então que fui servir para a quinta da pega em Pinhel, guardava ovelhas, andava lá todo o dia, levavam-me lá o comer e à noite regressava com as ovelhas para a malhada, a pobreza era tanta que dormia junto dos animais, estive lá quatro anos”.

- “Depois comecei a sentir mais força, fui para Vale de Madeira (outra aldeia do concelho), trabalhar para umas pessoas ricas, onde lavrava com os animais, tratava das hortas e tudo o que fosse necessário”.

- “Aos domingos fazíamos bailes onde me juntava mais os outros rapazes e raparigas para nos divertirmos”.

- “As famílias mais ricas até faziam bailes particulares para que as filhas pudessem arranjar marido, mas por vezes preferíamos os que nós fazíamos estávamos mais à vontade”.

- “Aos dezoito anos fui aprender a arte de carpinteiro como meu pai eui trabalhar para um patrão, na cidade de Pinhel, onde ganhava trinta escudos por dia e a maioria desse dinheiro dava-o à minha mãe e uma parte ficava para mim para puder sair com os meus amigos”.

- “O os irmãos”.

- “Passado algum tempo ftempo foi passando e namoro daqui, namoro dali lá encontrei a mulher que haveria de ser a minha esposa, uma rapariga da minha ladeia, namoramos durante quatro anos até que resolvemos casar aos vinte seis anos”

- “Quando casei fiquei na minha terra natal, e passado algum tempo comecei a trabalhar por minha conta foi nessa altura que ganhei muito dinheiro para fazer a minha casa.”

- “Passado algum tempo depois de casar nasceu a minha filha mais velha, e depois vieram mais três raparigas”

- “A vida corria-me pois consegui comprar terrenos para garantir o sustento da casa e o trabalho era bastante, trabalhei quase sempre no concelho de Pinhel, o meu trabalho foi sempre na carpintaria, comprava pinhos para depois serrar e ter com que trabalhar.”

- “Posso me dar ao luxo de dizer que nunca pedi dinheiro para comprar nada, ia comprando conforme ia ganhando com o suor do meu trabalho”.

- “Mesmo com tanto trabalho à noite ao serão gostava de ler à luz da candeia li romances tais como: “os escravos do amor”, “amor de perdição”, “rosa do adro” entre outros que não me lembro o nome”.

O tempo passava a sua vida corria bastante bem, foi então que um problema de saúde surgiu.

- “Tive um glaucoma no olho esquerdo e acabei por ficar cego desse olho, mas continuei a fazer a minha vida normal, mas mais um problema surgiu, foi a minha esposa começou a ficar doente, e passado algum tempo acabou por falecer isto foi a dezassete de fevereiro de 1995.

- “Depois do falecimento da minha esposa tive que continuar a minha vida, com muito trabalho e sempre sozinho, muitas vezes tive que pagar a quem me ajudasse pois as minhas filhas tinham a vida delas”.

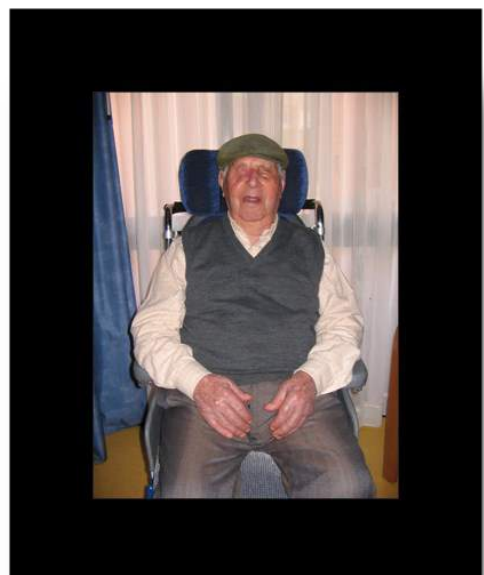
- “O tempo foi passando e mais um problema de saúde surgiu, desta vez foi no olho direito, e comecei a deixar de ver, foi nessa altura que resolvi ir para o lar de Pinhel, mas não gostava de estar lá, foi quando resolvi vir para esta casa (lar), isto foi a um de julho de 2007. Quando vim para aqui ainda fazia tudo sozinho, mas... os anos passam e a doença avança, o que fez com que eu infelizmente neste momento não veja nada e precise de ajuda para muita coisa mas, a minha cabeça ainda está boa, quem dera a muitos terem a minha cabecinha”.

Diz que gosta de estar nesta casa (lar) embora haja dias menos bons.



O nosso agradecimento pelo testemunho

Odete Pereira (animadora sociocultural)



O nosso utente, senhor César

“Dia Internacional dos museus”

Dia dos museus

Dia internacional dos museus 18 de maio, para celebrarmos este dia fomos visitar o museu de Escalhão, nesta visita participaram os idosos do apoio domiciliário (SAD) e os idosos do centro de apoio ao idoso (CAI).

O dia começou com a concentração junto ao lar para depois partirmos para Escalhão, onde a convite da casa da freguesia de Escalhão fomos almoçar ao lar Francisco Távora.

Depois do reconfortante almoço, seguiu-se a visita à igreja matriz e de seguida ao museu.

No museu pudemos apreciar, um exemplo de uma escola antiga, com livros e outros adereços da época, o lagar do vinho, as cubas onde era transportado o azeite, o trabalho do sapateiro, do carpinteiro, utensílios agrícolas, uma cozinha antiga, um tear de tecer linho entre outras coisas. Durante a visita fomos acompanhados por pessoas da direção que nos iam explicando a utilidade do que íamos observando.

Foi um dia diferente para os nossos utentes, a maioria deles pode através dos utensílios reviver os tempos da sua mocidade.

Agradecemos a possibilidade desta visita à casa da freguesia de Escalhão.



Odete Pereira

“Caminhada pelo coração”

No âmbito das comemorações do mês do coração, realizou-se no dia 31 de Maio a 3ª edição da caminhada pelo coração Almeida – Peva (Ribeira das Cabras).

O evento foi organizado pela Associação dos Amigos de Peva, juntamente com o Centro de Saúde de Almeida e a Junta de Freguesia de Almeida e contou com cerca de 50 participantes.

A caminhada teve início em Almeida junto ao largo 25 de abril, seguindo em direção a Valverde, passagem por Azinhal saindo em direção a Peva com uma pequena paragem no lar para refrescar onde se juntaram os nossos utentes de lar, utentes de SAD e os nossos amigos homónimos de Peva (Moimenta da Beira).

A caminhada continuou em direção à ribeira das cabras onde terminou com um reconfortante almoço convívio para todos os participantes.



"Festa dos santos populares"

No dia 29 de junho comemoramos na nossa instituição os Santos Populares com a participação dos nossos utentes, nas marchas e festejos populares.

Esta festa contou com a marcha dos pares e depois com o declamar de poemas alusivos aos santos populares.

Depois dos nossos marchantes terminarem o seu papel não podia faltar o saltar da fogueira para que todos fiquemos bem "perfumados" com o cheiro dos tomilhos.

A festa foi animada com música ambiente.

Contamos com a visita dos nossos utentes do apoio domiciliário e familiares.

No final da festa tivemos um lanche convívio.



“As famílias”

Ser Mãe é...

Ser MÃE!

E bastava se fosse só lido por mães. Desconheço palavras terrenas para a definirem para os demais embora haja algumas que se aproximem.

Ser Mãe é Amar. Amar de um Amor que só uma mãe conhece. É um Amor incondicional que se nutre por um ser que sentimos a crescer dentro de nós, que foi só nosso durante um curto e saudoso espaço de tempo. Que durante esse tempo alimentámos com esse mesmo amor, até então adormecido. Um amor que ele vai reconhecer desde o primeiro momento e ao longo de toda a sua vida como só seu, inalterável mas crescente, inviolável, que sempre o há-de reconfortar.

É um Amor que dói. É uma Dor que se sente e nos destrói por dentro mas que nos ressuscita cada vez mais fortes, mais lutadoras, mais incansáveis, qual Fénix renascida das cinzas.

É Medo. Medo de o perder. Medo de que sofra. Medo de que queira o nosso colo e não o possa ter.

É Orgulho. Orgulho no primeiro olhar. No primeiro sorriso. Na primeira palavra, e na segunda, terceira, quarta... Orgulho nas conquistas fáceis e mais ainda nas difíceis ainda que sejam simples aos olhos dos outros.

É Saudade. Saudade do lapso de segundo que não olha para nós. Ou do dia inteiro que está longe de nós. Saudade dos dias que ficaram para trás, dos meses, dos anos. Saudades do futuro...

É a doce sensação de uma constante realização nos nossos filhos, que carregam em si um pouco de nós para toda a sua existência.

É a doce Felicidade de ter dado ao mundo dois príncipes tão diferentes mas tão complementares. Quando pequena sonhava com contos de fadas e príncipes. Hoje não sonho, vivo. Vivo com um príncipe encantado e com um cavaleiro andante. Sim, daqueles que foram encantados por bruxas más. Sim, daqueles que salvam princesas em torres de marfim! Se um dia o encantamento do primeiro será desfeito por uma bela fada madrinha não sei mas o cavaleiro andante chegou para lhe dar asas e o levar a voar cada vez mais e mais alto, por céus que nós, meros adultos, desconhecemos.

Ser Mãe é ser Feliz. Uma felicidade feita de sorrisos com lágrimas. Mas qual é a mãe que não os tem pelos seus príncipes e princesas?

Ser mãe é ser MÃE!

Graça Dias (MÃE do Príncipe David e do Príncipe Francisco) para que sempre sintam o meu Amor.

Lisboa, 4 de maio 2014

“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



**Quimiporto - Produtos
Químicos, Lda.**



PROCATERING, Lda.

**FARMACIA
CUNHA**



Associação dos amigos de Peva