

### Boletim Informativo

Janeiro –Março

Número 6

#### Nesta edição:

<i>“O Dia de Reis”</i>	1
<i>Espaço Saúde</i> <i>“A Higiene Oral “</i>	2
<i>“É Carnaval, ninguém leva a mal”</i>	3
<i>“Os Aniversários”</i>	4-5
<i>História de vida</i> <i>“Maria do Carmo Barbosa</i>	6-7
<i>“Visita das irmãs Missionárias</i>	8
<i>“Feliz Páscoa”</i>	8

### “O Dia de Reis”

Como manda a tradição, a Associação Amigos de Peva, celebrou com grande festividade, o dia de Reis.. Muitos utentes das várias respostas sociais da associação, seus familiares e amigos, marcaram presença , na festa que dá por terminada as festividades Natalícias.



Foi uma festa cheia de animação e convívio. Contou com a participação de um grupo de teatro, os..?., que interpretou uma peça ilustrativa da história dos Reis e a sua veneração ao Menino Jesus.

Uma acordeonista, deu continuidade à festa, com a atuação de algumas músicas tradicionais, que colocaram todos os presentes a dançar animadamente. Em pares ou formando um comboio de dança, todos se divertiram neste dia de festa.



Ainda para comemoração deste dia , e como já é costume, a Associação dos Amigos de Peva, sorteou o cabaz de Reis. Este ano foi a utente Emília Ribeiro, que deu sorte a uma amiga e colaboradora da Instituição, a Dr<sup>a</sup> Sílvia Massano.





## Espaço Saúde

### Saúde Oral na Terceira Idade

O Dia Mundial da Saúde Oral celebra-se anualmente no dia 20 de março. Este ano esta data é assinalada com o lema "Sorrir para a vida". A comemoração da data é uma oportunidade para sensibilizar, educar e incentivar as pessoas a tomar medidas para reduzir a incidência das doenças orais, nomeadamente a epidemia da cárie e doenças gengivais, com consequentes perdas dentárias. As doenças orais estão entre as doenças crónicas mais comuns. No mundo, 90% da população está em risco de sofrer algum tipo de distúrbio, desde cáries a doenças periodontais e cancro oral.

#### Quais são os problemas do foro da saúde oral mais comuns nos idosos?

Apesar dos problemas serem transversais a todas as faixas etárias, estes são especialmente relevantes na população idosa devido a limitações a nível físico, cognitivo e funcional possivelmente existentes e à toma de alguns medicamentos que podem alterar a quantidade e qualidade da saliva. Sendo que os problemas mais frequentes são:

**Doenças periodontal:** são as infeções na gengiva e osso. As alterações mais frequentes são gengivite (inflamação na gengiva) e periodontite (perda de suporte ósseo dos dentes), o que leva muitas vezes à diminuição da gengiva e como consequência os dentes começam a “abandar” e por vezes, até cair.

**Cáries:** é a destruição localizada do dente causada pela ação das bactérias. Nos idosos a cárie tem mais probabilidade de desenvolver-se sobre a superfície das raízes dos dentes chamada cárie radicular.

**Edentulismo:** é a perda total ou parcial dos dentes reflete-se na estética e auto-imagem, mas também na dificuldade em falar e mastigar.

**Xerostomia:** é a secura da boca que leva a maior suscetibilidade de doenças bacterianas e lesões da cavidade oral.

**Próteses dentárias:** conhecidas por “dentaduras postizas”, as pessoas portadores de próteses dentárias sofrem alterações das mucosas e desajustes das próteses, que deverão ser corrigidas para evitar feridas e lesões graves.

Equipa de Saúde (Enf..Márcia Monteiro)



Usfrua do Che-  
que-dentista a que  
tem direito

#### Cuidados recomendados na terceira idade:

- Escovar os dentes diariamente ( especialmente antes de dormir);
- Usar uma escova de dentes com filamentos de textura macia e substituí-la de 3 em 3 meses;
- Limpar os espaços entre os dentes, utilizando escovilhões ou fio dentário;
- Se usar prótese dentária, escovar a prótese diariamente com uma escova própria e sabonete neutro, dentífrico não abrasivo ou outro produto destinado a esse efeito, a pasta de dentes comum danifica a prótese;
- Prestar atenção ao eventual desgaste da prótese e ao seu ajuste na boca. As próteses devem estar bem adaptadas para não provocarem lesões na boca;
- Remover as próteses durante o sono, para que a boca descanse e conserve-a em água associada ao uso de pastilhas desinfetantes;
- Visitar regularmente o profissional de saúde oral.

## *“É Carnaval, ninguém leva a mal”*

Dia 15 de Fevereiro, a Associação Amigos de Peva festejou, como de costume, o Carnaval. Muitos foram os utentes, das várias respostas sociais da Associação, que se divertiram, comemoraram e celebraram mais uma festividade. Foi uma festa rija, onde muitos utentes, se mascararam a rigor e se divertiram. Foi preparado um desfile carnavalesco, que contou com a participação de muitos utentes de lar, que, este ano se vestiram de frutas. Para continuar com a alegria e folia com a qual a quadra nos envolve, juntou-se à festa, um grupo de concertinas, que a tornou ainda mais animada e onde os idosos dançaram e se alegraram. Como manda a tradição, terça-feira de Carnaval é dia do entrudo, e este não se esqueceu de aparecer. Andou pelos corredores da instituição a conversar, a animar e a brincar com os nossos idosos, que muito se divertiram



Filipa Sousa



## *"Os Aniversários"*

Dedicamos estas duas páginas, a todos os nossos utentes de lar, que entre estes três meses, celebraram mais um aniversário.

A todos eles

Muitos Parabéns.

*María Martins*  
*06 de Janeiro*



*Manuel Cabral*  
*09 de Janeiro*



*Maria do Carmo*  
*13 de Janeiro*



*Laurinda Oliveira*  
*20 de Janeiro*



*Hermínio Rodrigues  
27 de Janeiro*



*Ana Batista  
02 de Fevereiro*



*Isabel Dinis Santos  
10 de Fevereiro*



*Águeda Monteiro  
10 de Março*



*Fernando Pereira  
17 de Março*

## *História de Vida* *"Maria do Carmo Barbosa"*

**M**aria do Carmo nasceu dia 13 de janeiro de 1929, em Castelo Mendo uma freguesia do concelho de Almeida, no seio de uma família remediada, diz nunca ter passado fome.

É filha, diz que sente imensa falta de ter tido um irmão, mas diz: "que a vida assim quis".

A sua infância foi passada na sua terra natal, refere que foi a fase mais bonita da sua vida.

Estudou até à 4ª classe, diz que o seu exame final foi feito na sede de concelho, na sua escola estudavam 20 crianças diz: "não é como agora que as escolas das aldeias estão todas fechadas".

O pai era agricultor, mas também fazia trabalhos para outrem, a sua mãe era costureira fazia a sua roupa mas, também trabalhava para fora, além de costureira também era tecedeira de mantas e linho.

Recorda que:

- "Quando vinha da escola ia com os animais para o campo, era nesse tempo que aproveitava para fazer os trabalhos da escola e estudar."

- "Sabe quando estudada tinha que ter um olho no burro e o outro no cigano, senão os animais fugiam para os terrenos dos vizinhos."

- "Aos catorze anos comecei a aprender costura com a minha mãe, fazia de tudo mas recordo-me que fiz um vestido que todas as pessoas ficaram encantadas, pois era muito bonito."

Aprendeu quase tudo com a sua mãe, mas também fazia coisas que via diz: "quando via uma blusa ou outra peça de roupa que gostasse ia para casa fazer uma igual mas por vezes ainda ficava mais bonita."

- "Todas as pessoas gabavam a roupa que eu fazia, diziam que lhe assentava muito bem, olhe a única coisa que nunca aprendi a fazer de solteira foi calças, parece que não me entendia muito bem com o corte."

A sua juventude foi passada a trabalhar e de vez em quando faziam bailaricos ao domingo à tarde.

Recorda uma passagem da sua juventude, foi quando saiu a primeira vez da sua terra:

- "Fui com a minha avó visitar a minha prima, fomos de autocarro até ao Buçaco, Luso e Pampilhosa foi muito divertida, pois como nunca tinha saído da minha terra para mim foi tudo novidade, e foi a única viagem que fiz de solteira."

A sua juventude foi avançando e recorda o momento em que conheceu o seu marido.

- "Conheci o meu marido em Castelo Mendo pois ele tinha ido fazer uns trabalhos para uns senhores ricos lá da aldeia."

- "Assim que o vi encantei-me logo com ele."

- "Casei tinha 21 anos, na minha terra natal a 23 de novembro de 1949, fiquei a viver com os meus pais durante 3 anos, mas por arrelias da vida tive que sair de casa e arranjar casa para mim e para o meu marido."

- "Além dos trabalhos, tinha que tratar do meu marido pois ele não conseguia fazer nada, ele esteve neste sofrimento durante 15 anos, acabando por falecer a 15 de novembro de 2004."

Algum tempo passou e foi prendada com o nascimento dos filhos.

*-“Tenho 4 filhos três raparigas e um rapaz, que nasceram respetivamente em 1950, 1952, 1955 e 1960.”*

A sua vida foi correndo bem, dentro das suas possibilidades foi criando os seus filhos.

*-“Para sustentar os meus filhos continuei a trabalhar como costureira e na agricultura.”*

*-“O meu marido era alfaiate fazíamos de tudo os dois: fatos, vestidos calças, camisas, cuecas entre outras coisas, estivemos nesta vida 42 anos.”*

Os anos foram passando e o trabalho não faltava mas...

*-“Com o passar dos anos o meu marido foi ficando debilitado pois sofria muito de artroses por estar muito tempo de pé, esta doença deixou-o incapacitado de exercer a sua profissão.”*

*-“Eu continuei a trabalhar para fora e fazia também a agricultura de casa, mas a minha vida foi-se complicando pois eu não conseguia fazer tudo sozinha.”*

Depois que o marido faleceu apesar de já estar reformada continuou a trabalhar na agricultura mas só para consumo da casa.

O tempo foi passando mas as forças começavam a faltar...

*-“As forças começaram a faltar e deixei de ter capacidade para estar sozinha, foi então que o meu filho me levou para Lisboa para um lar perto dele, estive lá 8 meses mas, como a minha vontade era regressar para perto das minhas origens ,o meu filho encontrou vaga nesta casa (Lar) e foi então quando eu vim para aqui isto foi a 10 de dezembro de 2008, estou aqui á seis anos.”*

*-“O dia a dia aqui vai-se passando, um dia melhor outro pior.”*

*-“ Gosto de estar aqui mas tenho dias que me lembro muito da minha casa e fico triste por não poder ir lá mais vezes... mas a vida é assim”.*



O nosso agradecimento pelo seu testemunho

Odete Pereira (Animadora Sociocultural)

No dia 14 de Março, a Associação dos Amigos de Peva recebeu uma visita graciosa. Fomos abençoados com a presença de duas Irmãs Missionárias de Nossa Senhora de Fátima (a Irmã Bernardete e a Irmã Fátima).

**A Associação Amigos de Peva  
agradece a sua presença.**



**Próximos de uma importante celebração, A Associação Amigos de Peva, deseja a todos os seus utentes, familiares, sócios, colaboradores e amigos, uma**

**SANTA e  
FELIZ PÁSCOA**



#### *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, funcionárias da instituição e demais colaboradores externos.