

Eterna Juventude

# Padre Tobias

Centro Bem Estar Social

## BOLETIM INFORMATIVO

Lar de Idosos, Centro de Dia e SAD  
Maio | Junho | Julho | Agosto 2013

Ano I • nº 4

Distribuição Gratuita

[www.cbepadretobias.pt](http://www.cbepadretobias.pt)



## FOTOREPORTAGEM

Págs. 6 e 7



### Atelier Mãos na Massa

#### Receitas com História



### Venda de Bolos

Pág. 4

### O nosso dia a dia

Pág. 5

### Aniversariantes do 2º Quadrimestre de 2013

Pág. 8

### Histórias de vida

Pág. 9



### Ao Ritmo das palavras

Pág. 10



Setor da limpeza

## Conheça-nos melhor

Pág. 3



ESPAÇO

## Saúde

Pág. 2

## HIDRATAÇÃO/DESIDRATAÇÃO







## HIDRATAÇÃO/ DESIDRATAÇÃO

Dois terços do nosso peso são água. Por exemplo uma pessoa que pesa 68 kg tem aproximadamente 38 litros de água no corpo. A água entra no corpo principalmente pela absorção a partir do aparelho digestivo e abandona-o como urina que os rins excretam. Pode-se excretar vários litros de urina por dia ou então conservar a água e excretar menos de 500 ml diários. Quase 750 ml de água perdem-se todos os dias por evaporação através da pele e dos pulmões. Quando se transpira muito aumenta a quantidade de água que se perde.

Uma pessoa pode desidratar se não beber a quantidade de água suficiente para compensar a perda. A desidratação produz-se quando a eliminação de água do corpo é maior que a quantidade de água que é ingerida. Os vômitos, a diarreia, o uso de diuréticos (medicamentos que provocam a excreção de uma maior quantidade de sal e de água pelos rins), o excesso de calor, a febre e uma diminuição do consumo de água podem levar à desidratação.

É preciso o consumo de água compensar a quantidade perdida, para a água do corpo estar em equilíbrio. Para manter este equilíbrio, as pessoas saudáveis com um funcionamento normal dos rins devem beber pelo menos 1 litro de água por dia. Contudo, recomenda-se aos adultos saudáveis que bebam de 1,5 litros a 2 litros por dia porque previne a desidratação, ajuda a evitar a obstipação (prisão de ventre), ajuda a evitar o desenvolvimento de litíase (pedra no rim), etc.

Deverá portanto beber sempre a quantidade de água recomendada (mesmo sem sentir sede). Sendo que durante o Verão a quantidade de água que bebe deverá ser maior.

*Enfermeira Ana Carvalho*



# A importância da água na Terceira Idade



**A** água é um nutriente indispensável para o funcionamento do nosso organismo. Tem um papel fundamental no controlo de muitas funções vitais do corpo, tais como o regulamento da temperatura corporal, o transporte de nutrientes como o caso das vitaminas, minerais, hidratos de carbono entre outros. Tem também um papel muito ativo na eliminação de substâncias tóxicas.

### Alguns exemplos de benefícios da ingestão da água:



- fortalece o sistema imunitário;
- melhora o funcionamento dos intestinos;
- Hidrata a pele aumentando a sua firmeza e evitando a sua flacidez.

Esperar pela sensação de sede para se ingerir água é uma ideia muito errada pois quando se sente sede significa que o nosso organismo necessita de água há já algum tempo o que não é de todo benéfico.

### Alguns sintomas a ter em consideração que levam à necessidade imediata de ingestão de água:

Boca seca, mal estar, diminuição de produção de saliva, respiração acelerada pela boca.

### A desidratação pode conduzir a situações como:

- aumento da temperatura corporal;
- descida de pressão arterial;
- cãibras musculares;
- momentos de desorientação;
- até a morte.

Os idosos têm uma menor reserva hídrica do que um adulto e geralmente não sentem sensação de sede mesmo que desidratados, o que aumenta ainda mais o perigo da não ingestão de líquidos nestas idades.

Por isso mesmo é necessário insistir junto dos idosos para que a ingestão de líquidos seja um hábito na sua rotina diária.

O valor recomendado pela maioria dos especialistas recai nos 1,5L de água por dia e o restante através dos alimentos.

Exemplo disso é o reforço hídrico que é feito diariamente junto dos utentes de Lar e Centro de Dia levado a cabo pelas colaboradoras.

### Por líquidos entende-se:



Chás; frutas (melancia, melão, abacaxi, laranja, tangerina...) sopa; sumos de fruta natural; gelatina; legumes; leite;

**FILIPA MOTA**  
Técnica Superior  
de Educação Social



# Conheça-nos melhor... SETOR DA LIMPEZA



## expressões...

*“Gosto muito do que faço, gosto de ajudar no que for preciso e considero que o nosso trabalho contribui para o bom funcionamento da instituição”*

LUÍSA FERNANDES

*“Gosto do meu trabalho na limpeza porque sei que é importante para os nossos idosos e gosto muito do que faço.”*

NATÁLIA COELHO

*“Gosto de trabalhar na limpeza e como temos muito que fazer as horas passam rápido, sinto-me bem a conviver com os idosos.”*

JUSTINA JACINTO

dores, limpam o gabinete técnico e a secretaria (antes do seu horário de abertura), repõem os garraões de água que se encontram em vários pontos disponíveis aos utentes, colaboradores e familiares. Quando estão em número suficiente distribuem-se pelos quartos e corredores das várias alas e pelas várias casas de banho existentes. Após o pequeno almoço varrem o refeitório dos utentes e o dos colaboradores. Fazem limpeza a outros espaços tais como os balneários das colaboradoras, sala de reuniões e espaço da entrada. Após o almoço voltam a limpar as casas de banho e a retiram o lixo que lá se encontra. Após o lanche voltam a limpar os dois refeitórios existentes. Às sextas-feiras fazem uma limpeza geral no refeitório onde trocam as tolhas das mesas e limpam as cadeiras. Não es-

**P**ara o bom funcionamento da instituição a higienização dos espaços é um dos fatores mais importantes e por isso mesmo, nesta edição vamos dar a conhecer um pouco do setor da limpeza.

Este setor conta atualmente com 4 colaboradoras que trabalham todos os dias da semana alternadas entre si cujos horários variam entre

as 8h00 às 16h00 e as 08h00 às 17h00.

Semanalmente fazem uma limpeza geral aos quartos onde desarrumam camas, mesas-de-cabeceira, limpam os candeeiros e as calhas dos cortinados. Diariamente começam o seu trabalho retirando o lixo das casas de banho e de todos os cestos que se encontram nos corre-

quecendo a limpeza de todas as janelas e vidros das instalações. Sempre que necessário também ajudam a fazer camas e a por as mesas no refeitório. São as próprias colaboradoras que identificam os materiais necessários ao desempenho das duas funções e através de requisição solicitam esses mesmos materiais junto da despenseira. Como todas as outras funções, torna-se necessário o preenchimento de registos próprios da limpeza que fazem ao longo do dia e nos vários espaços onde colocam a hora e assinam para que haja um maior controlo no setor da limpeza.



## ATELIER

# Mãos na Massa

Para a confeção dos bolos é sempre importante ter em conta os dias em que não são confeccionadas refeições no forno e o plano de atividades definido para cada semana. Nestes últimos meses introduzimos mais duas novas receitas (Bolo Económico e Bolo de Claras) que deliciaram todos os nossos “compradores”. É importante referir que muitos familiares que realizam visitas na hora em que se está a fazer a venda dos bolos elogiam muito a iniciativa e mesmo que já não haja bolo

para vender fazem questão de contribuir e assim apoiar esta atividade que já faz parte da rotina semanal na instituição. Para todos os que colaboram e aderem comprando uma fatia de bolo “das idosas” do nosso muito obrigado!

### Bolo Económico

- 2 Chávenas de açúcar
- 1 Chávena de margarina
- 4 Ovos inteiros
- 3 Chávenas de farinha
- 1 Colher de chá de fermento
- 1 Chávena de leite
- Opcional  
(raspa de laranja ou chocolate em pó)



### Bolo de Claras

- 2 Dl de natas
- 200g de chocolate em tablete
- 350g de açúcar
- 80g de margarina
- 2 Dl de leite
- Raspa de limão
- 350g de farinha
- 1 Colher (sobremesa) de fermento
- 6 Claras
- Sal q.b.



## Receitas com História...

Pela primeira vez tivemos a colaboração de um senhor, nosso utente de Centro de Dia, Sr. Ana-

carces Paulino, nesta coluna alusiva a receitas com história, que nos trouxe um pequeno livro

muito antigo (datado de 1956) de onde retirámos estas duas receitas que vos apresentamos.

### Açorda de Sável

A açorda de sável é o acompanhamento clássico do sável frio, razão por que quando se cozinha este prato se aproveita a cabeça e o rabo do peixe para o confeccionar.



#### INGREDIENTES PARA (6-8) PESSOAS:

1 Pão de trigo de 1kg; 1 Ramo de coentros grande ; 1 Limão; 1 Cebola grande; 1 Dente de alho; A cabeça, o rabo, as ovas e 1 ou 2 postas de sável; 1dl de azeite; Pimenta, louro e sal q.b.

#### PREPARAÇÃO:

Leva ao lume um tacho com água temperada com os coentros, a cebola, e o alho picados, louro e sal. Quando ferver, introduza a cabeça, o rabo, as postas e as ovas do sável. Corte o pão e ensope-o no caldo da cozedura do peixe, previamente coado. Desfaça as ovas e junte-as ao preparado interior. Introduza este no tacho, abra-lhe um orifício ao cento e deite neste o azeite. Mantenha ao lume. Mexendo até a açorda ficar bem cozida. Coloque-a numa terrina, regue-a com o sumo do limão e tempere-a com bastante pimenta.

### Sopa de porco tradicional

#### PREPARAÇÃO:

Deitam-se numa panela grande, um bocadinho de cabeça de porco, entrecosto, chouriço de carne, toucinho, presunto e chouriço de sangue, previamente limpos, raspados e este último, picado para não rebaratar. Cozido tudo, tira-se da panela, cõase o caldo e nele se deitam feijões brancos que se deixam cozer levemente, deitando depois couve-lombarda, batatas, e cabeças de nabos. Quando tudo estiver cozido, tira-se do lume, desossa-se a cabeça, dispõem-se numa travessa as carnes e, numa outra, as hortaliças e os nabos. Serve-se a sopa com pão torrado. Aproveita-se o cozido para completar o jantar.







# O nosso dia-a-dia

## Ginástica com a Professora M<sup>a</sup> Luísa Fonseca Luís no refeitório



A D. Luísa disponibiliza todas as semanas a manhã de quinta-feira para vir ao lar e fazer uma aula de ginástica no espaço do refeitório. Todas as semanas apresenta exercícios diferentes e os utentes têm aderido muito bem a esta atividade.

Em média participam por sessão cerca de 30 utentes que anseiam pela realização da próxima semana.

## Ginástica nas salas de estar com bolas e música

A técnica ou a voluntária D. Maria do Anjo realizam sessões de exercícios físicos ligeiros nas duas maiores salas de estar duas vezes por semana. Nestas sessões tenta-se envolver utentes das restantes salas. São utilizadas bolas para a realização de exercícios mais específicos e conta-se também com acompanhamento musical, por norma, música de relaxamento para ajudar na concentração dos participantes. É uma das atividades mais apreciadas e alguns utentes chegam mesmo a organizar as suas manhãs consoante a realização desta atividade preferindo sair ou antes ou depois da ginástica. Como em cada manhã a atividade se realiza duas vezes há quem escolha a qual das salas pretende ir de forma a conciliar com outras atividades que possam ter.



## Jogos individuais de estimulação cognitiva com as cartas



A partir do baralho de cartas foram pensados outro tipo de jogos e exercícios que podem ser feitos individualmente ou em grupo com o objetivo de estimular as competências cognitivas, de raciocínio lógico e de concentração junto dos utentes. Foi uma estratégia bem aceite por parte dos utentes que requerem acompanhamento nestes jogos.

## Jogos de mesa como o dominó e o loto

Os jogos de mesa são uma ocupação muito apreciada por um grande número de utentes. Já são mais os utentes que aderem ao dominó (inclusive senhoras) e o jogo do loto que entre nós denominamos de “*jogo dos feijões*” continua a ser muito pedido e acaba por abranger um maior número de pessoas pois é um jogo que não tem limite para participantes. Os utentes referem que as tardes passam assim mais rápido e que nem dão pelo tempo a passar.



## Jogos de movimento no refeitório



Aproveitamos algumas manhãs para realizar jogos de movimento no espaço do refeitório. Iniciamos com o jogo das cadeiras onde os utentes se divertem e “*quebram o gelo*” para os jogos seguintes. Os utentes que não participam diretamente nos jogos ficam a assistir e batem palmas incentivando os jogadores. Os utentes juntam-se em pares e com uma bola na testa têm que dançar um determinado número de músicas, quem for o último para deixar cair a bola ganha. Simulamos o “*incestar*” a bola com um alguidar e os utentes dividem-se por equipas. Tenta-se introduzir outras dinâmicas de grupo de forma a não serem sempre os mesmos exercícios. Ao mesmo tempo que se divertem fazem exercício físico, interagem e distraem-se de uma forma positiva.

## Jogo das notas e das moedas

Através de conversas informais com os utentes chegou-se à conclusão que um grande número de utentes, principalmente de Centro de Dia e que fazem compras diárias, mostram grande dificuldade na interpretação das notas e moedas, principalmente no que diz respeito aos cêntimos. Criou-se notas e moedas de tamanho aumentado e plastificados e assim faz-se várias simulações de situações de compras e trocos em que os utentes têm que fazer os cálculos. Estão a aderir muito bem à atividade apesar da dificuldade que mostram e que acabam por reconhecer.



## Distribuição de água nas salas



O reforço hídrico é sempre feito junto dos utentes, principalmente nos meses de maior calor. Na enfermaria as colaboradoras reforçam a hidratação junto dos utentes mais dependentes e nas salas de estar as colaboradoras distribuem água por copos ou repondo as garrafas de água que a maioria dos utentes têm consigo. São gestos de maior atenção que são extremamente necessários para evitar possíveis desidratações.





# REPORTAGEM



## Festa do Dia da Família

No dia 15 de Maio assinalou-se o Dia da Família e na instituição realizou-se uma festa para a qual todos os familiares foram convidados a estarem presentes proporcionando assim momentos de convívio. Na abertura da festa alguns utentes leram mensagens relacionadas com a importância da família que haviam já preparado antecipadamente. Para animar o baile contámos com a presença do Sr. Bruno Padre Santo que, mais uma vez, de forma voluntária, agradeceu a tarde com o seu profissionalismo. A adesão dos familiares tem sido muito boa e contou-se com a presença de 52 familiares.



## Atuação de vários ranchos folclóricos na entrada da instituição

A S.F.U.S. organizou um Festival de Folclore onde foram convidados vários ranchos (da freguesia e de outras localidades). Antes de iniciarem o festival, os grupos fizeram um desfile pelas ruas e atuaram na entrada da instituição onde já tinham um público muito especial à sua espera, os idosos e colaboradoras do Lar de Idosos. Foi uma tarde muito animada e alegre para os utentes que tiveram assim a oportunidade de verem vários grupos a atuar.

## Conversas com elementos do Grupo Etnográfico Samora e o Passado

Elementos do Grupo Etnográfico Samora e o Passado vieram ao Lar algumas tardes para conversar com os utentes com o objetivo de recolher informações sobre o passado, costumes e tradições antigas. Estas recolhas servem para que o ensaiador crie novas coreografias e têm por objetivo elaborar um espetáculo a realizar no Centro Cultural de Samora Correia para o qual pretendem a colaboração de alguns utentes.



## Atividade com crianças do ATL Miúdos e Companhia

O ATL dos Miúdos e Companhia contactou-nos e vieram à instituição apresentar uma dramatização que haviam realizado na festa de final de ano letivo. Os idosos receberam as crianças no refeitório e realizaram-se alguns jogos de movimento onde interagiram muito bem entre si. A vinda de crianças é sempre encarada como uma lufada de "ar fresco" e são sempre momentos de muita alegria e boa disposição.



## Santos Populares, Marcha e Lanche Convívio

Convidou-se a D. Piedade Salvador para colaborar nas comemorações dos Santos Populares junto dos utentes. A sua participação consistiu na realização de uma letra dedicada ao Lar e participou nos vários ensaios que se realizaram nas salas de estar junto dos utentes interessados em participar como dos restantes utentes que preferiam só assistir. A apresentação da marcha decorreu na tarde do dia 13 de junho dia do Santo António e contou na assistência com um grupo de crianças do ATL da ADIC. A tarde terminou com um bailarico e um lanche convívio.





# FOTOGRAFICA

## Dia dos Avós

Para assinalar o Dia dos Avós contou-se, mais uma vez, com a boa vontade do Grupo Etnográfico Samora e o Passado que fizeram a sua atuação perante os utentes e seus familiares que puderam estar presentes nesta tarde festiva. No fim da atuação a concertina não parou e os pares a dançar também não tendo sido uma tarde muito rica em termos de animação musical. Terminou com um lanche convívio onde todos confraternizaram e cada vez mais o feedback dos familiares é muito positivo.



## Almoço Concelhio da Terceira Idade

No passado dia 30 de Agosto participamos no XVIII Encontro Concelhio da Terceira Idade realizado no Vale da Asseiceira na Barrosa. O espaço é muito agradável e os utentes aderem muito bem a este tipo de saídas. O dia correu dentro da normalidade e os utentes gostaram muito das sardinhas e de assistir ao Rancho Folclórico de Benavente "Saia Rodada". A interação entre os nossos utentes e outros idosos da freguesia é uma mais valia pois não deixa de ser um estímulo às competências sociais dos nossos utentes.



## Convívio Sardinhada em Santo Estevão

No dia 12 de Junho participamos numa sardinhada organizada pelo C.B.E.S. de Santo Estevão na Herdade do Zambujeiro onde estiveram utentes de outras instituições como Benavente, Biscainho e Branca. São dias muito apreciados pelos utentes pois é uma atividade ao ar livre e reencontram pessoas suas conhecidas.



## Venda de manjericos no Lar

Fez-se o trabalho manual das flores com feltro e paus de espetada ao longo de algumas semanas com a colaboração de muitas utentes de forma a decorar os manjericos que foram vendidos pelas idosas na entrada do Lar. A venda englobou utentes, colaboradoras, voluntários, familiares de utentes e pessoas da comunidade que passavam pela rua. Venderam-se todos os manjericos e a utentes ficaram muito satisfeitas com esta atividade.



## Sessões de massagens de relaxamento junto dos utentes da enfermaria

Durante os meses de Maio e Junho, um grupo de Estagiárias de enfermagem da Unidade de Saúde Familiar de Samora Correia, disponibilizou-se para intervir no Lar. A sua intervenção foi direcionada para a Enfermaria onde realizaram ao longo de várias tardes sessões de massagens de relaxamento junto dos utentes mais dependentes que se encontram acamados. Foi sem dúvida uma mais-valia a sua colaboração e mais uma vez uma articulação entre a instituição e a Unidade de Saúde Familiar.



## Manhã no jardim com crianças do Jardim de Infância da instituição e utilização de aparelhos geriátricos

O mês de Maio é o mês do coração. E nesse sentido, realizou-se uma caminhada conjunta entre os idosos e crianças da sala 11 do nosso Jardim de Infância até ao jardim onde se passou uma manhã muito animada e onde a interação não faltou. Os mais crescidos utilizaram as máquinas de exercício físico presentes no espaço e depois foi feita uma grande roda com miúdos e graúdos onde se cantaram algumas canções. No regresso eram muitos os sorrisos e observou-se uma satisfação geral por esta atividade realizada ao ar livre.



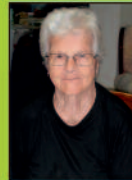
# O C.B.E.S. Padre Tobias cantou os parabéns a...



**LUIS  
BEIRÃO**  
30-05-1936  
76 ANOS



**CAROLINA  
TRANCA**  
2-5-1925  
87 ANOS



**CONCEIÇÃO  
NEVES**  
9-5-1925  
87 ANOS



**EMÍLIA  
RELVADO**  
15-05-1937  
75 ANOS



**JOÃO  
RAMALHO**  
8-5-1933  
79 ANOS



**VIRGÍLIO  
OLIVEIRA**  
15-05-1939  
73 ANOS



**JOSÉ CARLOS  
BOGADO**  
31-05-2013  
74 ANOS



**MARIA  
LAURA**  
06-06-1922  
90 ANOS



**JÚLIO  
MARGARIDO**  
20-06-1950  
62 ANOS



**JOÃO SANTOS**  
07-06-1936  
77 ANOS



**MARIA DO  
ROSÁRIO  
GOMES**  
31-07-1927  
85 ANOS



**MARIA LUISA  
GALVÃO**  
26-07-1930  
82 ANOS



**UMBELINA  
CAEIRO**  
15-07-1940  
72 ANOS



**VITÓRIA  
PIRES**  
29-07-1931  
81 ANOS



**ETELVINA  
SERRANO**  
05-08-1929  
83 ANOS



**GRACIETA  
ASSUNÇÃO**  
02-08-1925  
87 ANOS



**VITÓRIA  
PIRES**  
29-07-1931  
81 ANOS



**MARIA EMÍLIA  
DIAS**  
11-08-1928  
84 ANOS



**JOAQUINA  
PINTO**  
10-08-1928  
84 ANOS



**MARIA DOS  
REMÉDIOS  
RIBEIRO**  
24-08-1954  
58 ANOS



**LUCIANA  
BARBOSA**  
06-08-1938  
74 ANOS





# Histórias de Vida...



**NOME:** Francisco Talaia Carvalho  
**DATA DE NASCIMENTO:** 19-10-1934  
**ESTADO CIVIL:** Casado (Separado)  
**NATURALIDADE:** Samora Correia  
**DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO:** 27-03-2001

## HISTÓRIA DE VIDA:

O Sr. Francisco é filho de João Carvalho e de Susana Talaia, teve nove irmãos.

Em criança teve a oportunidade de frequentar a escola, mas confessa que não era muito dedicado e que não gostava de andar lá. Preferia as brincadeiras com os rapazes da sua idade.

Trabalhou toda a sua vida na agricultura sabendo fazer de tudo um pouco.

Casou e teve filhos, mas mais tarde separou-se da esposa.

## EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

O Sr. Francisco foi admitido em Lar em Março de 2001 e encontra-se acamado necessitando de apoio para praticamente todas as atividades da vida diária. Apesar da dificuldade que tem em verbalizar gosta de conversar e de ver televisão. Participa em algumas atividades de terapia ocupacional e aprecia bastante ouvir fados e jogar ao balão. É um dos utentes que está há mais tempo na instituição.



**NOME:** Marlene da Costa Lopes  
**DATA DE NASCIMENTO:** 13-12-1957  
**ESTADO CIVIL:** Casada  
**NATURALIDADE:** Angola  
**DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO:** Setembro de 2010

## HISTÓRIA DE VIDA:

A sua ligação com Angola começou quando os eus bisavós foram para lá. Nasceu em Sá da Bandeira e tem cinco irmãos. Foi muito feliz lá até aos dezassete anos. Frequentou a escola e concluiu o 9º ano. Quando rebentou a guerra ela e a sua família fugiram para África do Sul onde ficaram durante dois anos. Depois vieram para Portugal. Veio para Cascais e trabalhou numa fábrica de rádios na linha de montagem durante cinco anos. Depois foi para o Brasil viver para casa da sua irmã e lá conheceu o marido tendo casado aos vinte e sete anos. Lá nasceram os seus dois filhos, um rapaz e uma rapariga. A sua profissão era talhante e tinha um estabelecimento por conta própria. Em 1993 veio a Portugal ver os pais e

acabou por ficar devido a problemas de saúde da sua filha.

## EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

Em 2010 foi encaminhada pela Dr.ª Célia da Junta de Freguesia pois procurou um sítio para que a filha realizasse voluntariado. Acabou ela por ter um papel mais ativo no grupo de voluntariado. Diz ser uma experiencia maravilhosa, onde se recebe muito mais do que se dá. Aprende muito com as experiencias de vida dos idosos e gosta de os ouvir. Dedica-se muito aos trabalhos manuais e ajuda em todas as atividades que lhes são solicitadas. “Quando somos voluntários crescemos como seres humanos!”



**NOME:** Anabela Dionísio Lopes  
**DATA DE NASCIMENTO:** 29-01-1961  
**ESTADO CIVIL:** Divorciada  
**NATURALIDADE:** Benfica do Ribatejo  
**DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO:** 17-07-2000

## HISTÓRIA DE VIDA

É natural de Benfica do Ribatejo, teve uma infância boa, frequentou a escola e concluiu o 5º ano. Saiu da escola e foi trabalhar para o campo, pois na sua zona não havia mais hipóteses de trabalho. Fez vários trabalhos como plantar, mondar, adubar e apanhar tomate e chegou a trabalhar nas vinhas. Casou aos dezasseis anos e no ano seguinte foi mãe de uma rapariga. Nessa altura veio para Catapereiro para trabalhar na Companhia das Lezírias onde trabalhou em tabaco, morangos, cenouras e vinhas. Trabalhou lá cerca de sete anos. Depois separou-se e veio viver para o Porto Alto mas continuou a trabalhar na Companhia das Lezírias. No mesmo ano saiu e foi trabalhar para o Hospital da Misericórdia de Benavente e mais tarde trabalhou no posto médico do

Porto Alto e de Samora Correia. Mais tarde trabalhou na fábrica da IDAL e depois na fábrica da INDELMA.

## EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO

Entrou em 2000 para a instituição, ainda no edifício antigo, mas entrou logo como colaboradora do Serviço de Apoio Domiciliário. Chegou a fazer o transporte dos idosos de manhã e à tarde no antigo Centro de Dia. O seu trabalho consiste em fazer a higiene aos idosos no seu domicílio, entregar as refeições e as roupas aos idosos. Gosta muito do contato com os utentes e diz que a sua adaptação foi fácil devido à experiencia laboral que já trazia do seu trabalho anterior. Prefere trabalhar no domicílio dos utentes do que estar todo o dia “fechada” na instituição.





# Ao Ritmo das Palavras

## LIVRO DE HONRA – DIA DOS AVÓS 26 DE JULHO DE 2013

Recolha de opiniões dos familiares durante a festa do Dia dos Avós

*“Queria dar-vos os parabéns por promoverem ao longo do ano estas iniciativas que aproximam gerações, bem como as famílias dos utentes do Lar/Centro de Dia. Torna-os mais felizes e fá-los relembrar antigas tradições e outras vivências. Muito obrigada”*

*“Antes de mais quero vos dar os parabéns pelas iniciativas e um muito obrigada por fazerem tão felizes estas pessoas que muitas das vezes não têm ninguém (...). Sou neta de uma senhora que está aqui de dia e estou muito contente por estas festinhas acontecerem. Como não posso viver cá e ela vive sozinha sinto o meu coração cheio pois sei que é bem tratada cá e tem sempre estes eventos que a tornam mais contente.”*

*“São iniciativas que são necessárias para que os nossos idosos se sintam um pouco mais ativos e presentes na nossa sociedade apesar de todas as limitações existentes nesta altura da vida deles. Parabéns por os conseguirem manter assim.”*

*“Acho importante este tipo de iniciativas para que os idosos que aqui se encontram se possam divertir e não se sentirem esquecidos. Parabéns a quem organizou e acho que deviam repetir!”*

*“Um dia tão importante e especial para a vida destes parentes com tanto par nos ensaiar, é data para juntar a família e juntos partilhar momentos, trocar ideias e carinho. Assim sendo, marco este dia e estas iniciativas como fundamentais para que eles também se possam sentir em casa e acima de tudo felizes! Parabéns a todos.”*

*“Muitos parabéns pela iniciativa, desta forma ficamos mais próximos daqueles que nos são queridos.”*



### Marcha do Lar

S. António e S. João,  
Trazem balão,  
Vêm vaidosos,  
E dentro do coração,  
Trazem amor,  
Aos nossos idosos.

Há fogueiras pr'a saltar,  
Balões no ar  
Rambóias e alegrias,  
Dizemos a tod'agente  
Que a marcha é diferente,  
No Padre Tobias.

#### Refrão

Vamos lá cantar,  
Todos a marchar  
Neste nosso bailarico,  
Trovas engraçadas  
Vozes animadas  
E um vaso de manjerico,  
Hoje não há dores  
Lembramos amores  
Que já ficaram perdidos,

E no nosso Lar  
Só queremos marchar  
Lembrando tempos antigos.  
Vá lá meus ricos Santinhos,  
Tragam carinhos  
Forças também,  
E gritem alegremente  
Que marcham contentes,  
Connosco também.

Que tragam dias formosos  
Bem mais ditosos  
Muitas alegrias  
Que tragam muita emoção,  
E muita união  
Ao Lar Padre Tobias.

#### Refrão

Vamos lá cantar...

*Letra da autoria da D. Piedade  
Salvador dedicada ao Lar Padre  
Tobias e seus utentes*



# Há “racionamento” no acesso a cuidados para idosos e dependentes



Responsáveis da Rede de Cuidados Continuados defendem que a “débil” informação sobre este novo direito condiciona o acesso dos cidadãos.

Desde 2006 criaram-se quase seis mil novos lugares em unidades de cuidados continuados

A deficiente informação sobre a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) está a provocar “racionamento no acesso dos cidadãos a este novo direito de promoção da autonomia e de recuperação global”. Este é justamente o “ponto fraco” da rede, defendem os autores do relatório final sobre a implementação e monitorização da RNCCI, que acaba de ser divulgado.

“A informação sobre a existência da RNCCI, seus objetivos e como aceder, é em geral ainda débil e pouco divulgada na sociedade em geral, nas famílias, no sistema de saúde, hospitais e centros de saúde”, concluem os responsáveis pela rede. Um problema que, sustentam no relatório, está a causar “racionamento no acesso”, porque muitos cidadãos ignoram que poderiam usufruir deste direito e nem o reivindicam, sequer.

Lançada no final de 2006, a RNCCI foi criada para dar uma resposta integrada às pes-

soas que estão em situação de dependência, temporária ou prolongada, a maior parte das quais são idosos, e visa, entre outras coisas, evitar o prolongamento desnecessário de internamentos hospitalares. É constituída por unidades de várias tipologias — de curta, de média e de longa duração — e inclui ainda lugares de internamento para cuidados paliativos e equipas que prestam cuidados domiciliários.

Desde Outubro de 2006 até Dezembro passado, criaram-se 5911 lugares de internamento, quase metade dos quais nas unidades de longa duração e manutenção (um máximo de permanência de nove meses) e uma parte significativa nas unidades de média duração e reabilitação.

Em 2012 criaram-se apenas 316 novos lugares de internamento e várias unidades prontas para abrir permaneceram fechadas por falta de verbas. Mas a situação vai mudar até ao final deste ano, com a disponibilização de mais cerca de 800 camas, como anunciou recentemente o primeiro-ministro.

<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/ha-racionamento-no-acesso-a-cuidados-para-idosos-e-dependentes-1602391>

## Novo quinzenário Jornal Sénior

A primeira edição do Jornal Sénior, um novo quinzenário de âmbito nacional dirigido por Mário Zambujal, vocacionado para os mais velhos, chega na quinta-feira às bancas.

Nunca como hoje estiveram tanto no centro das atenções, seja porque são a única ajuda, por vezes dos filhos, seja porque são considerados como uma das principais vítimas das medidas de austeridade.

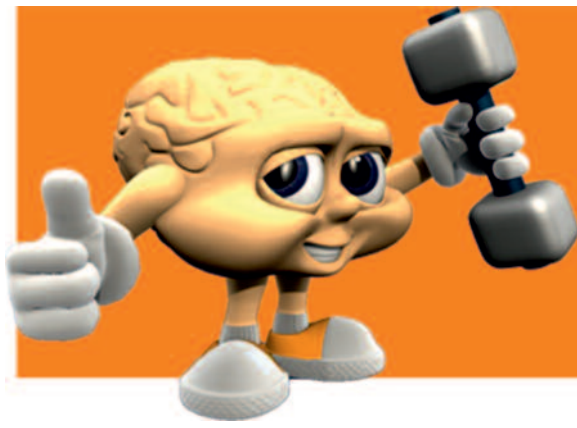
Os velhos, os mais idosos, os seniores. O nome varia. Eles são agora o alvo de um novo jornal que está amanhã nas bancas, mas que promete não falar apenas de temas que à partida estão ligados aos mais idosos, como explica a editora Maria Assunção.

Chama-se "Jornal Sénior", mas o diretor Mário Zambujal diz que até prefere a palavra velho, porque a idade aos 77 anos não lhe pesa.

O jornalista e escritor regressa assim à redação de um jornal cheio de vida e onde a redação é bastante jovem.

[http://www.tsf.pt/PaginaInicial/Vida/Interior.aspx?content\\_id=3207333](http://www.tsf.pt/PaginaInicial/Vida/Interior.aspx?content_id=3207333)





# Exercitar a Mente

## SUDOKU

6	4	3						
2		9		6	4		3	
	8			3				
9			3		6			
		1				8		
			7		8			6
				7			4	
	9		2	5		3		8
						6	2	5

## SOPA DE LETRAS - ANIMAIS

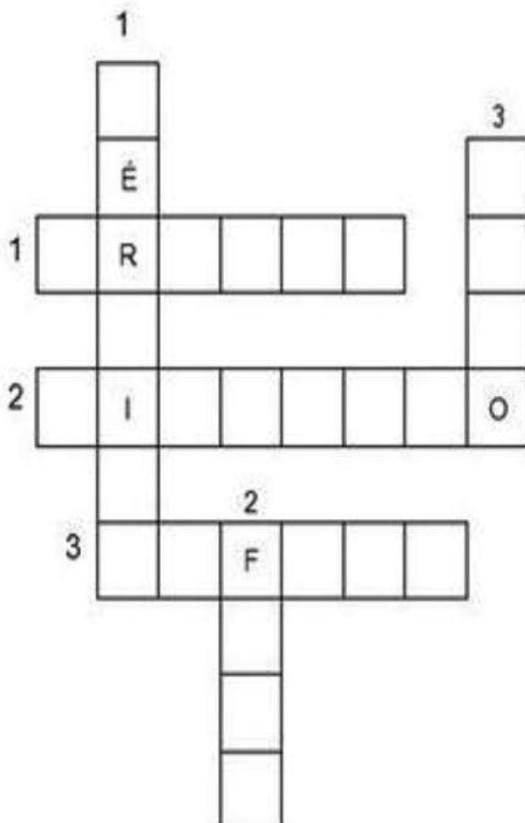
Descubra na vertical e na horizontal os nomes de oito países.

P	S	T	E	S	P	A	N	H	A	X	C	R
O	D	B	M	V	J	L	E	R	G	N	B	Z
L	E	R	U	O	P	E	L	Ç	N	V	C	C
Ó	R	A	T	F	F	M	Z	S	Q	U	F	B
N	S	U	I	Ç	A	A	T	J	I	G	R	O
I	A	Z	U	O	I	N	G	U	T	B	A	I
A	D	G	H	F	S	H	F	I	Á	V	N	E
P	O	R	T	U	G	A	L	R	L	X	Ç	R
Z	A	R	E	T	U	F	D	P	I	D	A	A
Z	H	O	L	A	N	D	A	L	A	E	L	S

Palavras

Alemanha • França • Itália • Portugal  
Holanda • Suíça • Polónia • Espanha

## PALAVRAS CRUZADAS



### HORIZONTAL:

1. Linha de encontro das faces
2. Forma com duas superfícies planas e uma não plana.
3. Forma do planeta Terra.

### VERTICAL

1. Ponto de encontro das arestas.
2. Cada uma das superfícies planas do cubo
3. Um bloco retangular com faces quadradas.