

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO

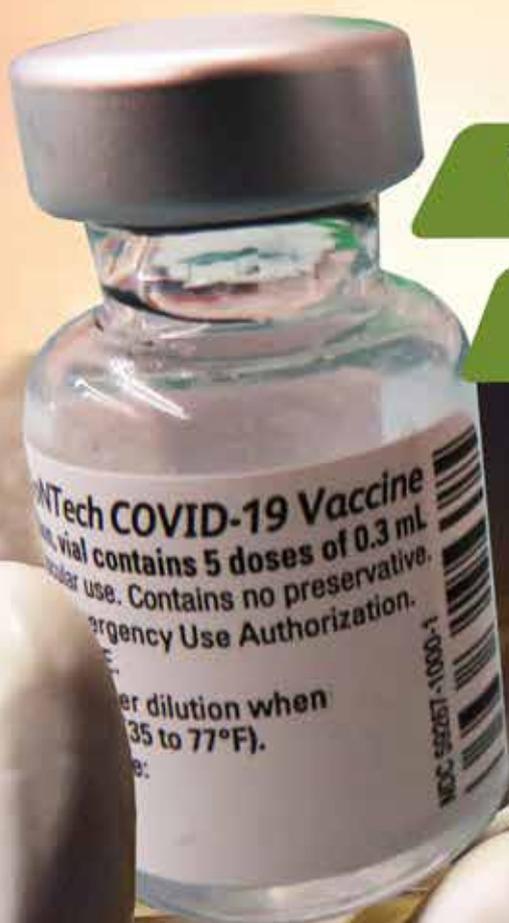


ANSE

Criamos bem-estar

VACINAÇÃO

COVID-19



Revista Trimestral N° 40
Jan/Fev/Mar 2021



farmácia
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia
barreiros

- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



226 054 054



Visite-nos e consulte
os nossos técnicos
especializados



Av. da Boavista, 41 | 4050 -114 Porto
T 226 054 054 | F 226 054 052
geral@ortopediabarreiros.com
www.farmaciarbarreiros.com

Junto ao Hospital Militar/
HPP (Porto)

DIRETOR: Sílvio Oliveira
EDITOR: Wagner Galian
DESIGN: Anse 2021
FOTOGRAFIA DA CAPA:
 hkan-nural-wnSEwHMhxho-unsplash
IMPRESSÃO: Workstation Soluções
 Gráficas, Lda.

PROPRIEDADE:
 Abrigo de Nossa Senhora da Esperança
 Rua Manuel Vieira Neves da Cruz, 196
 4475-037 Milheirós - Maia
 Tel. 22 207 37 90
 Fax. 22 207 37 99
 geral@anse.pt
 www.anse.pt

PERIODICIDADE: Trimestral
DISTRIBUIÇÃO: www.anse.pt
PREÇO: Grátis
EDIÇÃO N.º 40

Os conteúdos dos textos e as opiniões, ideias e conceitos expressas nos artigos publicados são da exclusiva e inteira responsabilidade dos seus autores, não refletindo necessariamente os pontos de vista da Direção da Revista.

 **ANSE**




Sílvio Carvalho de Oliveira
 Presidente

- 04 BREVES**
- 05 TEMA DE CAPA**
- 07 INSTITUIÇÃO**
- 09 OPINIÃO**
- 10 COMEMORAÇÃO**
- 11 LIVROS**

Assinalou-se o novo ano de 2021. Para trás fica o velho ano de 2020, cheio de condições difíceis ligadas a COVID-19.

Na verdade, poderá dizer-se que, em todo o país, em cada casa e em cada lar de acolhimento, persiste uma luta anti-COVID.

Extremamente difícil de erradicar, o vírus consome vidas. Mas todos nós, sem exceção, temos a obrigação de proteger.

Assim para nós é muito gratificante termos indicadores da nossa ação, fechando acessos ao famigerado vírus e promovendo na prática as medidas superiormente definidas: distância interpares, lavagem das mãos com frequência, uso de máscaras e não contribuir para ajuntamentos de pessoas. Cumpre-nos proteger e ser eficientes perante as normas da DGS.

Há muito que se esperava uma vacina preparada objetivamente para atacar o mal. Nem todos compreendem a situação que se vive, em cada momento!

Fica a ideia serena dos bons resultados que começaram timidamente a ser conseguidos!

Nós, na ANSE, tudo fazemos e faremos para bem dos nossos Utentes, alegrando as famílias e injetando confiança.

Rapidamente esperamos que surjam melhores dias!

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

JOGOS COGNITIVOS

No mês de novembro, tivemos várias tardes dedicadas aos Jogos Cognitivos e ao convívio entre os nossos Utentes.



ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

No passado mês de dezembro houve uma grande adesão dos nossos Utentes na classe de Estimulação Sensorial.



ATELIER DE ARTES

No passado mês de dezembro os nossos Utentes desenvolveram no Atelier de Artes vários trabalhos para a decoração de Natal da ANSE.



COMEMORAÇÃO DO NATAL

No dia 23 de dezembro foi feita a apresentação de uma peça de teatro desenvolvida e representada exclusivamente pelos colaboradores da ANSE para os nossos Utentes.



VACINAÇÃO COVID-19

Com a chegada da vacina para combater o vírus da COVID – 19, a ministra da Saúde, destacou que este é um “marco histórico depois de um ano tão difícil para os europeus”.

Apesar da chegada do fármaco ser um passo determinante na luta contra a pandemia, a governante afirma que não podemos esquecer que há um combate difícil. Mas há uma oportunidade, uma esperança.

A campanha de vacinação contra a covid-19 arrancou no dia 28 de dezembro em Portugal, à semelhança de outros países da União Europeia. A vacina, recorde-se, é facultativa, gratuita e universal, sendo assegurada pelo SNS.

De acordo com a norma nº 0217/2020 da DGS, ficam algumas indicações de como é administrada a vacina “Comirnaty” da Pfizer.

Serão administradas 2 doses no músculo do braço, com intervalo de 21 dias.

Para o esquema vacinal ficar completo, a segunda dose da vacina deverá ser do mesmo laboratório da 1º dose já administrada.

Deve ter alguma precaução antes de ser vacinado. Se estiver com febre, tosse, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato, não deve ser vacinado e deverá contactar o SNS 24. Também não deve ser vacinado enquanto estiver em isolamento profilático.

Informe os profissionais de saúde se:

- Já teve uma reação anafilática a outros medicamentos ou alimentos;
- Tem imunodeficiência ou realiza terapêutica imunossupressora (incluindo quimioterapia);
- Tem doenças da coagulação, alteração das plaquetas ou faz terapêutica com anticoagulantes.

Em que situações a vacina está contraindicada?

História de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos seus excipientes, ou reação anafilática a uma dose anterior desta vacina. Nestas situações aconselhe-se com o seu médico.



Depois de ser vacinado deve ter alguma precaução, manter-se junto do local onde foi vacinado durante pelo menos 30 minutos (as reações alérgicas graves são muito raras, surgindo, geralmente pouco tempo após a administração).

Nestes casos, os profissionais de saúde estão treinados para controlar e tratar este tipo de reações.

Geralmente as reações adversas às vacinas são ligeiras e desaparecem alguns dias após a vacinação.

Com esta vacina podem surgir: dor ou inchaço no local da injeção, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, dor nas articulações ou febre.

Em caso de persistência dos sintomas ou se surgir outra reação que o preocupe, contacte o seu médico assistente ou o SNS 24.

No dia 21 de janeiro foi ministrada pelo ACES Maia/Valongo e pelo ACES Porto Ocidental, a primeira dose da vacina, na ANSE Maia e ANSE Porto, respetivamente.

Foi um dia repleto de esperança por parte dos Utentes, Colaboradores e Direção da ANSE.



Colhemos algumas opiniões sobre a chegada da vacina para o combate à COVID-19 e os benefícios desta, para as ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e para a Sociedade em geral:

Dr. Nuno Trovão - Médico Psiquiatra, afirma que caiu sobre nós uma pandemia inesperada, violenta e que veio para ficar por um tempo considerável, causticando a segurança que julgávamos ter e a qualidade de vida a que estávamos habituados. Fomos, contudo, surpreendidos positivamente pela rápida capacidade de cooperação humana em larga escala, em direção a um objetivo comum e altruísta – salvar-nos a todos.

A vacinação contra o novo coronavírus representa o resultado dessa genialidade e empenho, que só foi possível graças a décadas de desenvolvimento disciplinado de investigação e de método científico rigoroso. Se é legítimo ter receio, próprio da condição humana, é também digno superarmos a desconfiança e agradecer a oportunidade de receber a vacina.

Arq. António Figueiredo - Diretor-Geral da ANSE, diz-nos, sobre a avalanche de notícias e desinformação que os media e as redes sociais vêm a produzir desde há quase um ano, sobre a Covid-19, que esta apenas contribuiu para nos deprimir. Como se já não

fossem bastante graves os efeitos colaterais das medidas de confinamento e distanciamento físico, a repetição até à exaustão dos números de infetados, internados e mortos, conduziu muitos de nós a situações de medo irracional, isolamento e depressão.

O anúncio da vacinação contra a Covid-19 foi a melhor notícia dos últimos anos! Espera-se que seja eficaz, não só na proteção contra o vírus, mas que também permita a retoma da normalidade da nossa vida social.



Dra. Andreia Dias - Assistente Social ANSE Maia, diz que nunca antes ambicionamos tanto a chegada de um novo ano como o ano de 2021. Ano este que se inicia com esperança e confiança renovadas para o futuro da Humanidade, devido ao aparecimento da vacina que vem travar a pandemia de Covid-19. Com o seu surgimento acreditamos que, progressivamente, nos devolva tudo aquilo que nos foi retirado: a nossa liberdade, os laços afetivos e a estabilidade económica.

As Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI's) têm ultrapassado verdadeiras provas de fogo na tentativa de manter longe o indesejado vírus SARS-COV-2. A imunidade de grupo, que as ERPI's vão atingir através da vacinação contra a Covid-19, faz-nos acreditar esperançosamente num regresso progressivo à normalidade destas estruturas.

Sabemos a priori que se trata de um regresso lento, mantendo o cumprimento das medidas de segurança e proteção básicas contra o vírus. Não será tempo ainda de aligeirar ou descurar tudo aquilo que foi implementado até ao momen-

REFLEXOS DA PANDEMIA

to, contudo, é tempo de manter a esperança e crença num futuro mais risonho.



Dra. Andrea Almeida - Diretora Técnica ANSE Porto, afirma que não se pode ter a ilusão que com a chegada da vacina tudo irá ficar bem, que de repente tudo volte a ser o que era antes, será exatamente o contrário, porque o inverno é a grande época para o vírus e nessa altura ainda não teremos um número significativo de pessoas vacinadas, não nos podemos esquecer igualmente que se trata de uma vacina nova, que ainda não se tem a certeza dos seus efeitos a longo prazo, desconhecendo-se o tempo de imunidade. Vai ser necessário continuar a cumprir as regras de proteção até que se atinja em Portugal um nível de imunidade de grupo que permita o regresso ao normal.

A chegada da vacina às estruturas residenciais para pessoas idosas e para a comunidade vai permitir-nos algum otimismo, porém cauteloso. As vacinas marcam o início do tão esperado regresso à normalidade, sem que se abandone as medidas de higiene e segurança já implementadas.

A vacinação de Utentes e profissionais em estruturas residenciais vai gerar esperança e segurança quanto ao regresso da normalidade, nomeadamente à frequência e duração das visitas, contudo, é certo que uma ERPI, onde todos os Utentes e profissionais estejam vacinados continue a impor restrições às visitas e ao modo como estas serão realizadas.

Em suma, devemos encarar a chegada da vacina como uma “luz ao fundo do túnel”, “uma janela a abrir-se”.

Ao contrário da maioria das pessoas, quando surgiram os primeiros casos COVID-19 em Portugal eu assumi logo que a situação não seria passageira, que se avistavam tempos difíceis, mas nunca nas proporções que atingiu. Comecei a temer devido à rápida propagação do vírus.

Quando surgiu o primeiro caso na Instituição, senti medo por mim, pelos meus familiares, mas principalmente pelos Utentes, pois se para os funcionários foi e é uma situação difícil de “digerir”, para os Utentes ainda mais, pois não tinham e ainda não têm noção da calamidade que se instalou no mundo.

Apesar de aplicarmos todas as normas da DGS, estas alteravam-se diariamente e os equipamentos de proteção individual de segurança na altura eram escassos o que dificultou o controlo da propagação do vírus. No entanto, apesar de todo o receio, a equipa foi incansável no cumprimento de todas as normas e proporcionar aos Utentes a normalidade possível para a situação, reforçando a atenção para que de alguma forma pudessem sentir mais seguros e acarinhados.

O COVID veio ensinar-nos a dar mais valor a pequenos gestos de carinho, a dar valor ao que perdemos, os abraços, os beijos, o sorriso e o convívio perto daqueles que mais amamos. Aprendemos a demonstrar o amor de várias formas.

Além da visão mais alargada do amor, o COVID trouxe-me a certeza que “vencer pode ser difícil, mas com força, foco e fé não há lutas impossíveis” e é a essa certeza que me agarro todos os dias.

Vera Ribeiro

Auxiliar de Geriatria



Em março, quando se ouviu falar das primeiras notícias à cerca de um novo vírus que vinha para ficar, todos nós sentimos um misto de sentimentos inexplicável. As mudanças repentinas e drásticas no nosso quotidiano, o distanciamento social, o confinamento, a perda de empregos entre outras mudanças levou a que as pessoas começassem a ter medo e incertezas de como seria o futuro.

Na nossa Instituição, no início da pandemia, devido à escassez de material, devido à falta de informação sobre como deveríamos lidar com o vírus e perante a agitação dos nossos idosos, por não poderem receber visitas dos familiares, vivemos dias difíceis. Em equipa, com muita dedicação e apesar das inseguranças, conseguimos dia a dia amenizar toda esta situação e assim conseguir a calma necessária para os nossos idosos.

Num mundo onde cada vez mais as pessoas estavam egoístas e individualistas esta pandemia veio fazer-nos refletir sobre o que realmente é importante para o ser humano. Todos nós precisamos uns dos outros, do abraço, da atenção, da nossa liberdade, mas fundamentalmente do amor.

Beatriz Monteiro
Auxiliar de Geriatria



Quando as notícias começaram a surgir, nunca imaginei que chegasse a ter estas dimensões. Existia tanta desinformação. Fomos induzidos pelo governo a desvalorizar a situação, até que a realidade dos números de infetados que foi surgindo foram mostrando uma realidade bem diferente. Temi, mas acreditei que a ciência estava mais preparada para resolver a situação.... Mas não estava.

Todo o planeta estava a entrar numa fase de grandes mudanças.

Quando a COVID surgiu na Instituição, confesso que me assustei. As notícias que iam surgindo na comunicação social eram assustadoras, assumi que o COVID-19 poderia ser facilmente mortal.

A minha preocupação era proteger a minha filha, mas a situação na Instituição foi tão intensa que o meu pensamento era o de dar o meu melhor para ajudar os Utentes e os meus colegas. Fomos ultrapassando a situação dia a dia com o esforço de todos.

Agora que apareceu a vacina surge uma esperança, mas ainda há muitas duvidas.

Acredito que nada voltará a ser o que era, esta pandemia fez realçar o melhor e o pior de cada um.

Mas continuo a acreditar que a vida é maravilhosa e “Vai ficar tudo bem!”.

Paula Gomes
Auxiliar de Serviços Gerais



SAUDAÇÕES AFETIVA DE BOAS VINDAS AO ANO ÍMPAR DE 2021

Em tempo Pós-Natalício, augurámos prosperidade global para que o tempo pandémico se dissipe rapidamente, em resiliência com os nossos comportamentos pessoais e sociais recomendados, isto é “a cultura do saber cuidar-se para cuidar os outros”.

Viu-se a excelência e a abnegação dos médicos e enfermeiros (...)

Depois deste deprimente ano 2020, os meus votos de um luminoso e revigorante ano novo. Bruscamente em 2020 a vida mudou. Cumprimentar ou abraçar ou beijar ficou remetido para o abstracto. Os inelutáveis números engoliram o mundo, extinguiram as luzes da ribalta para quem delas vivia, colaram os aviões ao chão e os paquetes aos cais, congelaram a vida pública no consenso e “televizaram” a vida laboral.

Neste momento, a vacina começa a ser administrada a bom ritmo, no espaço de três meses, a parte mais exposta da população estará livre de perigo, a restante, nos meses seguintes. Viu-se a excelência e a abnegação dos médicos e enfermeiros e não só, a extraordinária capacidade dos cientistas, os muitos exemplos de solidariedade e de cidadania, manifestações artísticas comoventes, poéticas, cheias de generosidade e confiança. É esta a palavra que retenho a confiança pois é portadora do mundo inteiro dos possíveis, sem ela nada é tentado, com ela, “a força está connosco” e o amanhã, abre-se sobre o futuro.

Existem cinco coisas antigas que são boas:

- Esposas idosas;
- Os velhos amigos para conversar;
- A velha lenha para aquecer;
- Vinhos velhos para beber;
- Os livros antigos para ler.

A citação de velho não é pejorativa, mas é sinónimo de Idoso ou Ancião.

Na juventude aprendemos, na velhice entendemos.

O segredo de uma boa velhice não é outra coisa senão um pacto honrado com a solidão. Envelhecer é como escalar uma grande montanha, enquanto escala, as forças diminuem, mas o olhar é mais livre, a visão mais ampla e mais serena. Os primeiros 40 anos de vida nos dão o texto, os próximos trinta, o comentário. Os velhos desconfiam dos jovens porque já foram jovens. Quando me dizem que estou velho demais para fazer alguma coisa, tento fazer mais rápido. A arte do envelhecimento é a arte de preservar alguma esperança. As rugas do espírito nos fazem mais velhos que as do rosto. O jovem conhece as regras, mas o velho conhece as exceções. Na juventude aprendemos, na velhice entendemos. A maturidade do ser humano é ter recuperado a serenidade com a qual bricávamos quando éramos crianças. O velho não pode fazer o que um jovem faz, mas faz melhor. Leva dois anos para aprender a falar e sessenta ou mais para aprender a calar a boca. As árvores mais antigas dão os frutos mais doces. A velhice tira o que herdamos e nos dá o que merecemos. Uma pessoa não é velha até que comece a reclamar em vez de sonhar. Velho é aquele que considera que sua tarefa está cumprida. Aquele que se levanta sem metas e se deita sem esperança.



Diácono Jorge Moreira

“SESSÃO FOTOGRÁFICA”

Com o objetivo de passar uma mensagem positiva de amor, paz e esperança a todos os amigos e familiares, reunimos os nossos Utentes para uma sessão fotográfica.



IBK

SEGUROS

Temos a solução à medida das suas necessidades!

Patrimoniais - Industriais - Financeiros

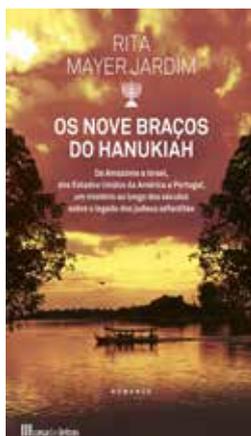
Com uma equipa jovem, dinâmica e especializada, temos vindo a ser reconhecidos no mercado pelo acompanhamento constante dos nossos clientes particulares e empresariais, assim como através de soluções inovadoras e diferenciadoras.

Construímos e trabalhamos soluções enquadradas com as necessidades dos nossos clientes, para garantir que os riscos a que estão expostos ficam salvaguardados em apólices que respondam plenamente em caso de sinistro.

Contacte-nos + 351 220 998 857
geral@interbroker.pt www.ibk.pt



IBK Mediação de Seguros LDA. Rua da Alegria, 248 - 1º Direito Frente 4000-034 Porto - Portugal



OS NOVE BRAÇOS DO HANUKIAH

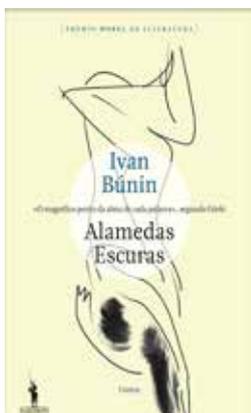
RITA MAYER JARDIM - CASA DAS LETRAS

Um candelabro judaico desaparece do museu da sinagoga de Savannah, no estado norte-americano da Geórgia, e uma estranha mensagem em português é deixada no seu lugar. Suspeita do furto, a genealogista Clara Mendes cruza-se então com Lior, um veterano de poucas palavras que se dedica a investigar o paradeiro de artefactos judaicos roubados e que lhe pede para ir a Israel pesquisar a sua descendência de uma ilustre família sefardita.

Ingénua, mas determinada, Clara depressa se vê envolvida numa intriga empolgante que a leva a mergulhar na história conturbada do povo judeu, tanto na Europa como no Novo Mundo, e que tão depressa a faz recuar ao terror da Inquisição como a descobrir os meandros da nova extrema-direita internacional.

Decorrendo ao longo de vários séculos, por entre os segredos das ruas tortuosas de Jerusalém e a dura colonização do sul dos Estados Unidos da América, a diáspora judaica de Marrocos e as profundezas da Amazônia brasileira, Os Nove Braços do Hanukiah é um romance apaixonante à volta do extenso legado dos judeus sefarditas, um povo que, certo dia, Portugal decidiu expulsar.

Disponível nas livrarias

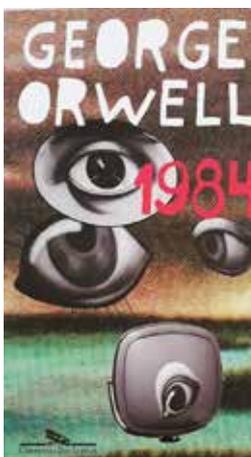


ALAMEDAS ESCURAS IVAN BÚNIN - DOM QUIXOTE

Escritos entre 1938 e 1944, e ambientados no contexto das crises culturais e históricas russas das décadas anteriores, estes contos centram-se em ligações obscuras e eróticas. O amor – nas suas diversas e variadas formas – é o tema unificador deste conjunto rico de narrativas, caracterizado pela prosa evocativa, elegíaca e elegante pela qual Búnin ficou célebre.

Traduzido pela primeira vez em Portugal diretamente do russo, por Nina Guerra e Filipe Guerra, e na sua totalidade, Alamedas Escuras é uma das grandes conquistas da literatura russa émigré do século xx. Uma obra-prima que levou o domínio poético da linguagem de Búnin a novos patamares e que é, ainda hoje, um dos livros de contos mais lidos na Rússia.

Disponível nas livrarias



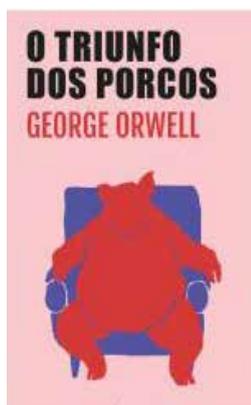
1984 GEORGE ORWELL - DOM QUIXOTE

1984 é talvez a mais arrepiante e realista visão que a ficção nos deu acerca dos regimes totalitários. Obra especulativa, projeta no futuro uma sociedade distópica e disfuncional, onde impera o Grande Irmão (ele próprio uma ficção dentro da ficção).

A hipervigilância a que são submetidas as personagens, o sentimento prevalecente de paranóia, a autocensura servem aqui para profetizar a ditadura perfeita, onde nem a liberdade de pensamento sobrevive.

Clássico absoluto, que o tempo tem vindo a refinar, ganha ano após ano uma nova atualidade porque as formas de totalitarismo evoluem, mas o seu objetivo último não: a abolição da memória e do julgamento crítico.

Disponível nas livrarias



O TRIUNFO DOS PORCOS GEORGE ORWELL - DOM QUIXOTE

A frase completa-se, fecha-se o círculo, nasce um dos melhores romances do século XX.

O Triunfo dos Porcos, publicado ainda durante a Segunda Guerra Mundial, revelou ser a alegoria perfeita (e profética) sobre a ascensão ao poder de Estaline e a consequente subversão dos ideais revolucionários.

Lida hoje, porém, é muito mais do que isso. É uma fábula sobre a queda moral dos regimes e a falência dos modelos teóricos de governação quando confrontados com a cupidez humana.

O mais popular livro de George Orwell, que foi recusado na altura por vários editores ingleses (inclusive pelo poeta T. S. Eliot) viria a tornar-se um raro fenómeno de popularidade. Considerado um dos melhores romances de sempre pela revista Time e pela Modern Library, foi (e ainda é) uma das obras mais censuradas da história recente.

Disponível nas livrarias



Criamos bem-estar



Residência Sénior

Equipa especializada em cuidados gerontológicos
Acolhimento, permanente ou temporário
Isenção de joia

Informações



222 073 790

www.anse.pt

- Suite individual e dupla
- Higiene e conforto pessoal
- Alimentação
- Lavandaria
- Apoio Psicossocial
- Estimulação cognitiva
- Animação, lazer e cultura
- Equipa técnica com mais de 50 colaboradores
- Equipa de limpeza
- Saúde:
 - Psiquiatria
 - Clínica geral
 - Enfermagem
 - Terapia assistida por animais
 - Terapia "Snoezelen"

