

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO

 **ANSE**

*Criamos bem-estar*



**SOLIDÃO NA**

**TERCEIRA IDADE**

Revista Trimestral N° 41  
Abr/Mai/Jun 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:** nick-karvounis-381270-unsplash

**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 Nº 41**

*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.*





**Sílvio Carvalho de Oliveira**  
 Presidente

<b>04</b>	<b>BREVES</b>
<b>06</b>	<b>TEMA DE CAPA</b>
<b>08</b>	<b>INSTITUIÇÃO</b>
<b>09</b>	<b>OPINIÃO</b>
<b>10</b>	<b>COMEMORAÇÃO</b>
<b>11</b>	<b>LIVROS</b>

Uma palavra se impõe que se divulgue:

Todos os Utentes e a nossa equipa estão vacinados contra a Covid-19 (1ª e 2ª dose), não só na sede da Instituição (Maia), como na delegação do Porto. O que nos satisfaz e tranquiliza para os próximos meses.

Felizmente não houve sintomas graves associados à vacina. Tudo decorreu muito bem. Gostaríamos de agradecer às equipas das Delegações de Saúde do Porto e da Maia, que muito contribuíram para que o processo de vacinação da nossa Instituição se realizasse sem qualquer contratempo.

Contudo, várias situações, que em muito penalizam os nossos Utentes, encontram-se ainda sem resposta e resolução. Nomeadamente, não sabemos como vai ser realizada a vacinação de novos Utentes, desde que passou a ser coordenada pela Segurança Social. Por outro lado, a DGS continua sem atualizar as normas relativamente às visitas presenciais dos familiares dos Utentes, que apesar de vacinados, sempre que se ausentam da Instituição, têm de cumprir o período de isolamento profilático.

Lamentavelmente, continuamos a assistir ao esquecimento dos Idosos que se encontram nos lares, por parte das Autoridades Públicas da Saúde.

Siga-nos em

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

 [facebook.com/anse](https://facebook.com/anse)

## JOGOS COGNITIVOS

No passado mês de janeiro, houve grande participação dos nossos Utentes nos jogos Cognitivos.



## GINÁSTICA GERIÁTRICA

Nos meses de fevereiro e março, tivemos várias manhãs dedicadas à Ginástica Geriátrica para os nossos Utentes.



## CONCURSO DE FANTASIAS

No dia 12 de fevereiro, foi comemorado o Carnaval na ANSE com a participação dos nossos colaboradores num concurso de fantasias que alegrou a festa dos nossos Utentes.



## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

No passado mês de fevereiro houve uma grande adesão dos nossos Utentes na classe de Estimulação Cognitiva.



## ATELIER DE ARTES

No passado mês de fevereiro os nossos Utentes desenvolveram no Atelier de Artes vários trabalhos decorativos.



## DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia 8 de março, foi comemorado na ANSE o Dia Internacional da Mulher.



## DIA DO PAI

No dia 19 de março, foi entregue uma lembrança para cada Utente na comemoração do Dia do Pai.



## CAMINHADAS NO EXTERIOR

O bom tempo que se fez sentir em março, permitiu a realização de caminhadas com as nossas Utentes no exterior na ANSE.



# SOLIDÃO NA TERCEIRA IDADE

Estudos apontam que a vida é cheia de incertezas. O que é mais evidente, é que nós nascemos, tornamo-nos crianças e grande parte de nós, chegaremos à terceira idade.

No processo de vida, cada fase tem os seus benefícios, a idade avança e o nosso corpo sofre alterações não respondendo as necessidades do dia a dia comparativamente com o ritmo de vida que tínhamos quando eramos mais jovens. Este processo faz parte da vida e não havendo interrupções, irá acontecer-nos a todos.

---

**Nós, enquanto seres humanos, por natureza, somos sociáveis e temos dificuldades em nos adaptarmos à solidão (...)**

---

Desde há muito o envelhecimento tem sido motivo de reflexão dos homens. Com o passar dos tempos o conceito de envelhecimento e as atitudes para com os idosos, tem vindo a sofrer alterações significativas, tanto ao nível do conhecimento relativo à fisiologia, à anatomia humana bem como na cultura e nas relações sociais ao longo de várias épocas.

O envelhecimento poderá ser definido como um conjunto de processos sofridos pelo organismo após as diferentes fases de desenvolvimento.

Nós, enquanto seres humanos, por natureza, somos sociáveis e temos dificuldade em nos adaptarmos à solidão. Mesmo que a determinada altura queiramos estar sozinhos ou mais isolados, ninguém gosta de viver em solidão.

O isolamento poderá condicionar o desenvolvimento de uma sociedade cujo envelhecimento possa ser vivido com maior qualidade de vida. Todos os indivíduos dependendo do grupo social para sobreviverem e evolui-

rem ao longo do ciclo da sua vida.

O isolamento social poderá resultar ou não num sentimento de solidão. Pessoas que por opção pessoal sempre viveram e vivem isoladas, podem não sentir solidão, mesmo quando sentem necessidade de apoio para a manutenção da sua própria vida. Por vezes a presença de um companheiro, não soluciona o sentimento de solidão.

---

**A família também tem uma função relevante na integração do idoso (...)**

---

A solidão é um problema que pode surgir em qualquer idade, no entanto, é de salientar que as pessoas idosas estão mais sujeitas a este problema.

Em algum momento da sua vida, os idosos passam por processos de solidão que os levam à melancolia devido a vários fatores: as mudanças na rotina provocadas pelo afastamento das suas atividades profissionais diárias, viuvez ou até mesmo pela saída dos filhos para o mercado de trabalho. É necessário construir um novo processo de adaptação quando o que lhes é fundamental é quebrado.

A família também tem uma função relevante na integração do idoso, na manutenção dos vínculos afetivos e nos contactos com o exterior. A participação da família na vida diária do idoso ajuda-o a aceitar a sua nova situação e a integrar-se melhor.

---

**O sentimento de solidão poderá ser sentido pelo idoso não só quando ele está sozinho (...)**

---

No processo de envelhecimento são poucas as famílias disponíveis no acompanhamento deste

processo dos seus familiares idosos, o que contribui para o crescente número de idosos institucionalizados.

Para todas as idades a solidão é difícil, sendo importante saber contornar o isolamento na terceira idade. Poderão ser múltiplas as causas deste isolamento, desde a dor e a dificuldade de locomoção até a problemas de comunicação provocados pela surdez.

Em relação às tarefas executadas pelos idosos, com o avançar da idade, estas tornam-se mais difíceis de serem realizadas. O mundo revela-se como uma ameaça e as falhas são condenadas, tornando-os inseguros e com medo da solidão e da marginalização social.

Quando o idoso tem a certeza da força dos seus vínculos sociais, o apoio e a presença de familiares e amigos podem influenciar positivamente como um fator de proteção contra o sentimento de solidão. Ao sentirem-se amparados, adquirem mais autoestima e estão mais confiantes em estarem sozinhos e serem mais independentes.

Para que as perdas sejam minimizadas na velhice, os relacionamentos sociais são fundamentais para o bem-estar físico e mental, permitindo ao idoso o envelhecimento livre de sentimentos de solidão e de isolamento.

A solidão tende a ser vista como um fato isolado e passageiro, na verdade, é um tema delicado que poderá evoluir para um quadro mais grave, levando o idoso à depressão e numa fase extrema, em alguns casos, até ao suicídio.

O sentimento de solidão poderá ser sentido pelo idoso não só quando ele está sozinho.

Para evitar a solidão na terceira idade alguns hábitos ajudam tanto na prevenção quanto no tratamento do problema:

### **Mantenha-se fisicamente ativo**

A prática de exercícios adaptados a cada ido-

so traz inúmeros benefícios à saúde mental e física. É importante dedicar-se à prática regular de atividade física.

Existem estudos com população de idosos em que a realização de atividade física reduziu o risco de o idoso desenvolver depressão.

Não há a necessidade da prática de exercícios muito elaborados, incluir caminhadas na rotina já pode ser muito bom para a saúde física e mental.

Fazer parte de um grupo que pratique exercícios é uma boa alternativa.

### **Mantenha-se intelectualmente ativo**

A prática de novas atividades poderá manter o cérebro ativo e evitar esse declínio cognitivo.

Aprender uma nova língua, bem como aprender a tocar um instrumento musical, artesanato, fotografia ou mesmo aprender a navegar na internet poderão contribuir para o idoso se manter intelectualmente ativo.

### **Medite**

Estudos mostraram que a prática regular da meditação pode alterar as estruturas cerebrais.

É importante destacar que não se trata de uma atividade religiosa, mas sim de uma prática com base científica sendo uma ferramenta valiosa que auxilia o idoso a aprender a lidar com a vida como ela é, proporcionando uma melhor qualidade de vida e o seu bem-estar.

### **Amplie a sua rede social**

Ter amigos estimula o idoso e mantém a mente ativa. Participar em trabalhos e atividades com amigos e outros idosos, também contribuem para o bem-estar do idoso.

**Wagner Galian**

*Assistente de Marketing*

# CAMPANHA CONSIGNAÇÃO DO IRS 2021



## Ser solidário não custa nada

A consignação de 0,5% do total do seu IRS permite, sem qualquer custo, ajudar-nos na nossa missão!



**Abrace a nossa causa!**

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

Photo: diego-ph-SZYreZsJ-fE-unsplash

**NIF 500 868 557**

## QUANDO OS PAIS EVELHECEM, DEIXA-OS VIVER



A caminhada anual de penitência da quaresma é o tempo de graça durante o qual se sobe à Santa Montanha da Páscoa.

Em tempo de pandemia é justo homenagear todas as pessoas que padecem ou padeceram, em especial as que estão na fase de geriatria, mais sensíveis frágeis e até esquecidas ou descartadas!

Nesta época de pandemia o papel da família foi reforçado, mas também colocado à prova. Ora por causa dos distanciamentos obrigatórios, ora pela impossibilidade de visitar ou viajar.

Foi criado um controlo e até uma retração dos nossos afetos imediatos. A tendência é para continuar. Por isso mesmo, faz cada vez mais sentido, abordar a temática das famílias, das famílias como as nossas.

Deixa-os envelhecer com o mesmo amor que eles te deixaram crescer.

Deixa-os falar e contar repetidamente as histórias com a mesma paciência e interesse que eles escutaram as tuas quando, eras criança.

Deixa-os vencer, como tantas vezes eles te deixaram ganhar.

Deixa-os conviver com os seus amigos, conversar com os seus netos e entes queridos.

Deixa-os viver entre os objectos que os acompanharam ao longo do tempo para não sentirem que lhes arrancas pedaços das suas vidas.

Deixa-os enganarem-se, como tantas vezes tu te enganaste.

Deixa-os viver e procura fazê-los felizes na última parte do caminho que lhes falta percorrer, do mesmo modo que eles te deram a mão quando iniciavas o teu.

Os avós nunca morrem, apenas ficam invisíveis e dormem para sempre nas profundezas do nosso coração.

**Diácono Jorge Moreira**

## CELEBRAÇÃO DIA DO PAI

No dia 19 de março foi comemorado o Dia do Pai na ANSE. A comemoração decorreu com a oferta de uma lembrança a cada Utente para marcar esta data tão importante.



**Temos a solução à medida das suas necessidades!**

**SEGUROS**

**Patrimoniais - Industriais - Financeiros**

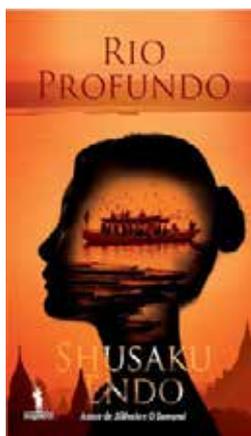
Com uma equipa jovem, dinâmica e especializada, temos vindo a ser reconhecidos no mercado pelo acompanhamento constante dos nossos clientes particulares e empresariais, assim como através de soluções inovadoras e diferenciadoras.

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**



## RIO PROFUNDO

SHUSAKO ENDO - DOM QUIXOTE

Tudo se passa nas margens do Ganges, o rio sagrado da Índia, em torno de cinco japoneses que para aí convergem numa viagem que é tanto física quanto espiritual. Assombrados pelo seu passado, todos eles enfrentam uma ampla gama de dilemas morais e vão em busca de algo que perderam. Isobe, que chora a morte da mulher, procura um sinal da sua reencarnação. Kiguchi, um sobrevivente dos horrores da guerra na selva da Birmânia, tem esperança de poder dar descanso às almas dos camaradas que viu morrer na Autoestrada da Morte. Numada, escritor de contos para crianças que se separou dos animais que amava e sobreviveu a uma doença grave, procura conforto junto da Natureza.

Mas o Ganges é também o local do reencontro de Otsu, um padre japonês rejeitado pelos seus irmãos católicos, e Mitsuko, a mulher que o seduziu nos seus tempos de estudante universitário e que o tentou arrancar à sua fé cristã.

Disponível nas livrarias



## DA MEIA-NOITE ÀS SEIS

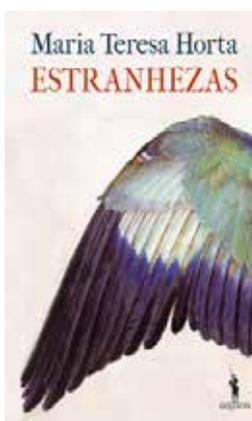
PATRÍCIA REIS - DOM QUIXOTE

Num mundo assolado pela instabilidade, a pergunta da canção de Caetano Veloso mantém-se: Existirmos: a que será que se destina?

Escrita num registo de intimidade que nos envolve, esta narrativa segue a vida, presente e passada, de personagens que se cruzam e cujas opções de vida reflectem o que é prioritário em tempos de pandemia.

Da Meia-Noite às Seis é o regresso de Patrícia Reis ao espaço literário que define a singularidade, a subtilidade e a sabedoria da sua voz: o território da complexidade das relações humanas e da busca de identidade.

Disponível nas livrarias



## ESTRANHEZAS

MARIA TERESA HORTA - DOM QUIXOTE

Estranhezas é uma “síntese de um percurso poético ancorado na celebração do corpo e do desejo, que estabelece um diálogo transgressor com a tradição lírica e medieval e renascentista”, ao mesmo tempo que salientou o facto de a autora ter criado “um glossário e uma sintaxe muito pessoais, um idioma singular que subverte e atualiza a ideia da poesia como um canto celebratório, brincando com as convenções da rima e do ritmo, fazendo-as implodir num erotismo vital, que se exerce numa contínua experimentação dos limites da nudez e mistério da palavra”.

Disponível nas livrarias



## O TRIUNFO DOS PORCOS

GEORGE ORWELL - DOM QUIXOTE

O Triunfo dos Porcos, também conhecido por A Quinta dos Animais, escrito três anos antes de 1984, é considerado uma das mais inteligentes fábulas da literatura mundial, uma vez que nos conta a história de um grupo de animais que, fartos da exploração e dos maus tratos de que são alvos, resolvem ocupar a quinta em que habitam e ali implementar um regime justo e igualitário mas que depressa se converte numa terrível ditadura.

Mas o verdadeiro livro que dá a conhecer o verdadeiro Orwell é o volume, publicado em 2014 pela Dom Quixote, onde estão reunidos os diários do autor, que vão desde 1931 a 1949, através dos quais poderemos tomar conhecimento com os acontecimentos que inspiraram as duas obras acima descritas: 1984 e O Triunfos dos Porcos.

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](http://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"

