

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



ANSE

Criamos bem-estar

O IDADISMO



Revista Semestral N° 48
Jan-Jun 2024



farmácia
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia
barreiros

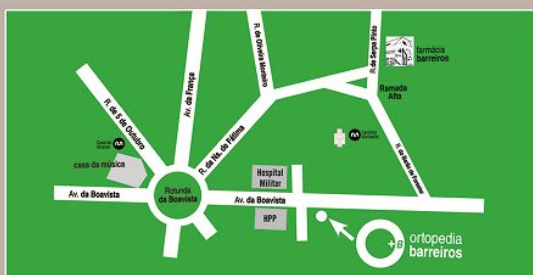
- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



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: António Figueiredo
DESIGN: ANSE 2024
FOTOGRAFIA DA CAPA:

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: Semestral
DISTRIBUIÇÃO: www.anse.pt
PREÇO: Grátis
EDIÇÃO Nº 48

Os conteúdos dos textos e as opiniões, ideias e conceitos expressos 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

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

03 SUMÁRIO E EDITORIAL
04/05 SEMESTRE EM REVISTA
06/07 TEMA DE CAPA
08/09 REFLEXÃO
10 DESTAQUES

11 CONSULTÓRIO
12/13 NATAL NA ANSE
14 BREVES
15 SER SOLIDÁRIO
17 LIVROS

A MISSÃO QUE NOS MOVE E NOS UNE A TODOS!

O ano 2023 foi um ano cheio de desafios.

No Mundo, 2023 foi o ano em que pudemos sair, sem restrições, do confinamento em que vivemos durante quase 3 anos, assistimos ao desenrolar da guerra na Ucrânia, ao surgimento da guerra na Faixa de Gaza, ao aumento generalizado dos preços, ao agudizar das alterações climáticas ...

Em Portugal, assistimos a mil e uma polémicas, à demissão do Primeiro Ministro António Costa, ao encerramento constante de urgências hospitalares, a fenómenos atmosféricos adversos ...

Na ANSE, a Direção mobilizou todos os esforços para que, junto dos seus Clientes e Colaboradores, tudo continuasse a decorrer com a habitual normalidade, ou seja, como se as adversidades de Portugal e do Mundo não entrassem pela nossa porta dentro (a não ser pelas imagens da TV), de modo a resguardar Clientes e Colaboradores de eventuais sobresaltos. Para tal foi necessário, uma vez mais, efetuar investimentos e aumentar despesas. Mas, em momento algum, poderíamos deixar de pagar, atempadamente, os salários dos nossos Colaboradores.

As palavras da mensagem de Boas Festas e agradecimento, enviadas à ANSE, em finais de 2022, pela então Senhora Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (Dra. Ana Mendes Godinho), de que eram *“tempos de enorme exigência e o trabalho em verdadeira cooperação tem sido determinante”* e de que haviam sido mobilizados *“(...) instrumentos especiais para fazer face ao contexto (...)”* [nomeadamente, o facto de ter sido assinada *“(...) uma adenda extraordinária ao Compromisso de Cooperação para o Setor Social e Solidário (...)”* que previa um apoio extraordinário relativo aos anos de 2022 e de 2023 e o aumento das participações neste ano de 2023], não passaram de palavras de circunstância, porquanto a ajuda prometida não se concretizou (ainda) na sua totalidade (e, refira-se, diz apenas respeito a valências com acordo com a Segurança Social, no caso, a ANSE Porto).

E, ainda que a ANSE agradeça as palavras da Senhora Ministra (porquanto quaisquer apoios à nossa atividade serão sempre bem-vindos), gostaríamos de referir que para garantir a continuidade dos serviços que prestamos diariamente aos nossos Clientes (os quais queremos que sejam de Qualidade, independentemente de fatores externos alheios à nossa vontade), foi internamente desenvolvido um grande esforço de estabilidade e continuidade.

Em finais de 2023 foi assinado novo Compromisso de Cooperação, desta feita para o Biénio de 2023/2024, com promessas de novo apoio extraordinário, que esperamos que não passem de meras palavras.

Porque temos, de facto, uma missão que nos deverá mover e unir a todos.

A Direção da ANSE deseja a todos um Excelente Ano 2024. Bem hajam!

No segundo semestre de 2023, para além de festejarmos todos os aniversários dos nossos Clientes que ocorreram nos últimos seis meses do ano, continuámos a promover a realização de passeios, convívios e atividades de animação com os nossos Clientes. Damos aqui destaque àquelas que os Clientes mais gostaram.

PRAÇA DA ALEGRIA (RTP1 - CONCURSO PESO CERTO)

No passado dia 27-11-2023, os nossos Clientes da ANSE Maia e da ANSE Porto participaram, ao vivo, no programa Praça da Alegria da RTP 1, tendo algumas das nossas Clientes sido protagonistas do concurso “Peso Certo”. Foram momentos bem passados na companhia da Sónia Araújo e do Jorge Gabriel. Ficam aqui registos de alguns desses momentos.



FESTAS COM SABOR A VERÃO



VISITA AO SANTUÁRIO DE FÁTIMA

A 13-09-2023 levámos alguns dos nossos Clientes em visita ao Santuária da Fátima, para grande alegria de todos.

Foi um dia de grande fé e devoção.



UMA MANHÃ NA PRAIA

A 12-07-2023 fomos passear com os nossos Clientes junto da Praia em Matosinhos. Apanhar Sol com moderação faz muito bem.



AVENTURAS NO SEALIFE

Em 05-07-2023 os nossos Clientes (ANSE Porto e Maia) foram visitar o aquário SeaLife, no Porto. Foi uma manhã bem divertida.



Idadismo - O que é?

“O IDADISMO é a discriminação e/ou preconceito com base na idade de uma pessoa, tal como o é o racismo e o sexismo. Mas, neste caso, é focado na idade.”

Catarina Loureiro (Enfermeira da ANSE Maia)



O idadismo pode ocorrer de várias formas, desde piadas e estereótipos até à discriminação institucional ou até mesmo no local de trabalho. O idadismo pode afetar tanto os jovens quanto os idosos, embora esteja mais associado a uma forma de discriminação contra os idosos.

Atualmente, os estereótipos associados às pessoas idosas são frequentes em muitas sociedades. Por exemplo, as pessoas idosas podem ser vistas como sendo frágeis, menos capazes ou menos produtivas, inativas, mentalmente incapazes e desatualizadas ou até mesmo dependentes. Esses estereótipos podem levar a preconceitos que são atitudes negativas em relação às pessoas idosas. Por outro lado, o inverso também pode suceder, dentro do conceito do idadismo, isto é, há pessoas que estereotipam os jovens como inexperientes, imaturos ou irresponsáveis. Estes estereótipos causam um tratamento desigual e, muitas vezes, discriminatório.

Ao nível social, o idadismo também é uma questão de forte relevância, uma vez que afeta a igualdade de oportunidades e o tratamento justo e igual para todas as faixas etárias. Reconhecer o idadismo como um preconceito injusto e combatê-lo implica educar as pessoas sobre todos os preconceitos associados à idade; promovendo a inclusão e a interação intergeracional, garantindo que as políticas e práticas não discriminam com base na idade. Com isto, o objetivo é fomentar uma sociedade que valorize e respeite todas as pessoas, independentemente da sua idade.

Impactos do idadismo

Nos idosos, o idadismo pode ter um impacto importante na sua vida, podendo levar, nomeadamente, a:

- **Isolamento social** (os idosos podem sentir-se isolados e solitários se forem discriminados);
- **Depressão** (o idadismo pode levar à depressão que pode, por sua vez, prejudicar a saúde física e mental dos idosos);
- **Baixa autoestima** (o idadismo induz à baixa autoestima o que pode dificultar a participação dos idosos em atividades sociais e recreativas);
- **Dificuldades de acesso a serviços** (o idadismo impede o normal acesso das pessoas a alguns serviços, como sociais e recreativos).

Como combater o idadismo

É absolutamente fulcral o combate ao idadismo, sobretudo para se criar uma sociedade mais justa e inclusiva para todos. Assim, sugerem-se como formas de combater o idadismo:

Educar a sociedade em geral sobre o idadismo e os seus impactos.

É importante ajudar as pessoas a entenderem que o idadismo é uma forma de preconceito e que pode ter um impacto negativo na vida das pessoas idosas. Podemos fazer isso por meio de campanhas de conscientização, educação formal e conversas informais.

Questionar os estereótipos sobre as pessoas idosas

Os estereótipos sobre as pessoas idosas são comuns e podem levar a preconceitos e discriminação. Podemos ajudar a quebrar esses estereótipos ao questioná-los sempre que os ouvirmos (por exemplo, se alguém disser que “as pessoas idosas são todas frágeis”, podemos contrapor com algo como “acredito que as pessoas idosas são tão fortes quanto qualquer outra pessoa e podem fazer muitas coisas incríveis”).

Promover a participação das pessoas idosas na sociedade

As pessoas idosas têm muito a oferecer à sociedade e é importante promover sua participação em todos os aspectos da vida. Podemos fazer isso por meio de oportunidades de emprego, voluntariado e participação cívica.

Defender os direitos das pessoas idosas

As pessoas idosas têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa e é importante defender esses direitos. Podemos fazer isso por meio de leis e políticas que protegem os direitos das pessoas idosas e por meio de ações individuais para defender os direitos das pessoas idosas que são discriminadas.



Idadismo e Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)

Nesta matéria, é importante que os lares de idosos adotem medidas para combater o idadismo, tais como:

- Educar os funcionários sobre o idadismo e seus impactos (os colaboradores devem estar treinados para identificar e combater o idadismo);
- Promover uma cultura que valorize a diversidade e a inclusão;
- Incentivar a participação dos idosos nas decisões (os idosos devem ter a oportunidade de participar das decisões da Instituição, especialmente as que afetam as suas vidas);
- Usar linguagem inclusiva (evitar usar termos ou expressões que estereotipem os idosos);
- Promover atividades e oportunidades para os idosos (disponibilizar aos idosos uma variedade de atividades e oportunidades para participarem de acordo com seus interesses e as suas habilidades);
- Escutar ativamente os idosos (dar aos idosos a liberdade e a oportunidade de expressarem as suas opiniões e as suas necessidades);
- Criar laços com os idosos (os funcionários devem esforçar-se para construir relacionamentos com os idosos para que possam conhecê-los como indivíduos e tratá-los de forma holística).

Em conclusão, através da implementação de medidas para combater o idadismo em lares, as Instituições contribuem para a criação de um ambiente mais justo, positivo, respeitoso e inclusivo para os seus Residentes.

TEMA DE REFLEXÃO

“Examinemos a nossa vida, a nossa capacidade de nos entregarmos à causa de Deus, a nossa dedicação para com os Outros e vejamos em qual grupo nos encontramos”.



Diácono Jorge Moreira

O Diácono Jorge Moreira *“deixou-nos”* em finais de agosto/2023 e a Direção da ANSE não poderia deixar de aqui lhe prestar, a título póstumo, uma homenagem de agradecimento pela sua dedicação à ANSE e aos seus Clientes, ao longo dos vários anos de Colaboração com a Instituição.

Em finais de 2022, o Diácono Jorge Moreira enviou-nos, como habitualmente, para publicação na nossa revista (então relativa ao primeiro semestre de 2023), um artigo da sua autoria, subordinado ao Tema ***“Expectativa e Esperança para 2023 - O mais necessário é o fator de equilíbrio”***.

Por razões alheias à nossa vontade, a Revista ANSE do primeiro semestre de 2023 não chegou a ser publicada e, em consequência, o referido artigo não foi partilhado pelos leitores da nossa Revista.

Agora, um ano volvido, e já sem podermos contar com a simpatia e amabilidade do nosso amigo *“Diácono Jorge”*, vamos publicar o seu penúltimo artigo, porque pertinente para o início do novo ano (2024), com as necessárias adaptações.

“Expectativa e Esperança para 2024 - O mais necessário é o fator de equilíbrio”

Natal - A Festa do Homem Novo

Deus nasceu numa gruta, sem lar, afabilidade e acolhimento. A encarnação de Jesus é, contudo, uma festa e um sinal de esperança para a Humanidade. Ela significa o compromisso filantrópico e radical de Deus com o ser humano, a todas os níveis. E Deus encarnou para nos libertar. Por isso o tempo de Natal é a festa do ser humano.

O **Jesus do Natal** é o *“Cristo da libertação definitiva”* do ser humano. No Natal de Jesus está a razão de ser do amor aos pobres. A humanização de Deus aconteceu, para que fosse possível a divinização do ser humano.

Reis Magos - Melchior, Gaspar e Baltazar

A religião tem de ser encarada como uma exigência de humanidade e de conversão. O significado de Epifania é o de aparição ou manifestação de algo, normalmente relacionado com o contexto espiritual e divino. Assim, ao nascer, Jesus manifestou-se pela estrela aos Reis Magos que fizeram uma longa e penosa viagem para chegar até Ele e para o Adorarem.

A aparição da estrela no Oriente e a viagem dos Reis Magos até Belém

Segundo S. Mateus, os Magos eram homens sábios, zelosos executores de toda a justiça e virtude, curiosos investigadores dos fenómenos celestes e praticantes sinceros da religião e do culto verdadeiro de Deus.

Com toda a certeza, os Magos não eram reis pois, se o fossem, S. Mateus tinha-o dito nos Evangelhos. Com efeito, desde o século VI os Magos são considerados como reis para os adaptar à célebre profecia do Salmo 71.

“Os reis de Társis e das ilhas virão com presentes, os reis da Arábia e de Sabá trarão as suas ofertas. Prostrar-se-ão diante dele todos os reis”.

Estes Magos eram com certeza gentios que adoravam o verdadeiro Deus, e, amando a verdade, conheciam também alguma coisa da religião do Antigo Testamento. Eram homens que viviam no plano elevado do espírito, acima do mundo e das suas tentações. Estavam, pois, preparados para ouvir a voz de Deus e reconhecer, em seguida, a sua estrela.



A sua pátria mais provável é a Arábia, célebre pelo incenso, mirra e também pelo ouro. A estrela que os guiou é muitíssimo singular pois andou sempre à frente deles, eclipsou-se ao chegarem à capital de Israel e tornou a aparecer no princípio do caminho de Belém, passando sobre a casa em que habitava o “*Deus Menino*”.

Os Magos procederam com toda a **honra-dez e simplicidade**, fiados na estrela e obedientes também à graça interior que atuava nos seus corações.

Será que Jesus encontrou pessoas como os **Reis Magos** que fizeram muitos sacrifícios para chegar até Belém, com Ouro (que significa a Realeza), Incenso (Divindade para Deus), Mirra (óleo sagrado para Ungir) e Humanidade?

Ou será que Jesus encontrou pessoas como os habitantes de Belém que permaneceram indiferentes?

Atualmente, numa cultura digital, em que as pessoas se vão abrindo mais ao conhecimento e às relações humanas, o domínio sobre a Criação pode ser uma ilusão, se a Família não for devidamente valorizada. A angústia deixou de ser subliminar e avança um estado geral de crise, cujo termo se desgasta e vai atingindo as faixas sociais mais débeis.

Dar a mão e atenção aos Outros, Escutando-os, é fundamental para a partilha de Vidas, no encontro pessoal.

DESTAQUES DO SEGUNDO SEMESTRE

“Ser idoso é acumular experiências e sabedorias que devem ser compartilhadas”



Anualmente a Equipa de Animação (Maia e Porto) elabora o Plano Anual da Academia Sénior da ANSE.

Neste âmbito, para o primeiro semestre do ano 2024 gostaríamos de destacar a realização das seguintes atividades destinadas a assinalar datas especiais do calendário anual:

Mês de janeiro

- Comemoração do Dia de Reis (**6 janeiro**)

Mês de fevereiro

- Festa de Carnaval (**13 fevereiro**)
- Comemoração do Dia de S. Valentim (**14 fevereiro**)

Mês de março

- Comemoração do Dia Internacional da Mulher (**8 de março**)
- Comemoração do Dia do Pai (**19 março**)
- Comemoração do Dia Internacional do Teatro (**27 março**)
- Comemoração do Dia de Páscoa (**31 de março**)

Mês de abril

- Comemoração do Dia 25 de abril (**24 de abril**)

Mês de maio

- Comemoração do Dia da Mãe (**5 maio**)
- Visualização das Celebrações de Fátima (**13 de maio**)
- Comemoração do Dia Mundial da Família (**15 maio**)

Mês de junho

- Comemoração 64º aniversário da Instituição (**6 junho**)
- Comemoração do Dia de Portugal (**12 junho**)
- Comemoração do S. João (**23 junho**)

POPULAÇÃO IDOSA E INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS ¹

As infeções (todas) são a principal causa de morte para cerca de 33% das pessoas com idade acima dos 65 anos e são causa importante de morbilidade em idosos, exacerbando outras doenças prévias e o declínio funcional. (...).

As Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), em algumas situações, são não só a “casa” dos seus Residentes, mas também o local onde obtêm cuidados de médicos, de enfermagem e de apoio psicossocial. (...).

As infeções que mais frequentemente afetam as pessoas Residentes em lares são as **Infeções das Vias Respiratórias** (infeções respiratórias “comuns”, gripe por influenza, pneumonia) dado que as vias respiratórias são mais vulneráveis à infeção do que outros locais, pela entrada facilitada microrganismos durante a inspiração.

As infeções víricas são responsáveis por cerca de 90% de todas as infeções das vias respiratórias, mais comuns no inverno, que se dividem em infeções das vias respiratórias superiores (nariz, seios nasais, orofaringe, faringe e laringe) e infeções das vias respiratórias inferiores (traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos), sendo comum a coexistência de infeção em vários locais.

(...). **Durante o período entre novembro e março verifica-se um aumento do número de casos de gripe.** (...). Tendo em conta a maior suscetibilidade da **população idosa**, é necessário adaptar a prescrição terapêutica a cada caso.

Os antibióticos podem proporcionar um benefício, que é moderado, nas infeções respiratórias ditas comuns (Infeções das Vias Aéreas Superiores e Bronquite Aguda) relativamente à possibilidade de reações adversas e o risco de resistência. (...).

As **Pessoas idosas** com infeção podem não apresentar os sintomas típicos como febre e dor focaliza, podendo a febre estar ausente em 30-50% dos casos.



Neste sentido, é necessária uma **maior vigilância** de outros sinais (perda de apetite, queda, confusão, alterações do estado de consciência) que embora sejam pouco específicos e esclarecedores do diagnóstico, levantam alerta para a necessidade de avaliação adicional em meio hospitalar.

Independentemente de estarmos a viver um tempo no qual este assunto entrou nas nossas vidas de uma forma forçada, devemos aprender, adotar e perpetuar alguns hábitos (...) e condutas para evitar a propagação de doenças infecciosas, a saber:

- Lavar regularmente e cuidadosamente as mãos com água e sabão;
- Manter pelo menos 1 metro de distância relativamente a qualquer pessoa com tosse ou espirros;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca – se tiver que o fazer, lavar as mãos antes;
- Incentivar todos a cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou tecido dobrado quando tossir ou espirrar;
- Promover o isolamento em caso de sintomas;
- Se tiver febre, tosse e dificuldade em respirar – contactar linha SNS24 ou no lar, informar os Cuidadores.
- Evitar viagens ou saídas, ainda que pequenas, nos períodos em que possa ter sintomas, mesmo que ligeiros.

¹ Artigo adaptado do artigo “As infeções e os desafios associados”, do Dr. André Graça (Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar), publicado na Revista ANSE nº 37 (Abr/Mai/Jun 2020), e reeditado nesta revista dada a pertinência atual do tema.

NATAL NA ANSE

Organizamos duas Festas de Natal (ANSE Porto e ANSE Maia) para os nossos Clientes, nas quais contámos com a colaboração não só dos nossos Utentes, dos nossos Colaboradores mas também de Grupo Musical da Escola de Santa Cecília, que marcou presença na Festa realizada a 21/12 na ANSE Porto e a presença de Grupo Musical da Escola de Música Amare, que marcou presença na Festa realizada a 22/12 na ANSE Maia.



ANSE Porto



ANSE Maia

Na ANSE Porto, houve a apresentação da peça de Teatro *“Um conto de Natal”*, preparada com algumas das nossas Clientes, sob coordenação da nossa Animadora Sandra Lopes.

ANSE Porto - A peça de Teatro *“Um Conto de Natal”*

ANSE Maia – Cânticos Natalícios

Na ANSE Maia, os nossos Clientes e as nossas Colaboradoras prepararam e apresentaram Cânticos alusivos à Quadra Natalícia, vestidas a rigor, que muito agradaram aos expectadores.



ANSE Porto – A Equipa e a Plateia





ANSE Maia – Coro de Clientes e Colaboradoras



ANSE Maia – Fotos da plateia

No decurso de cada uma das Festas houve a distribuição de lembranças a todos os Clientes, bem como um Lanche, no qual não faltaram as doçarias tradicionais da Quadra Festiva.



Distribuição de Lembranças - ANSE Porto e ANSE Maia

PASSAGEM DO ANO



Passagem do Ano – ANSE Maia e ANSE Porto

Jantar de Natal Solidário

Este ano, a Direção da ANSE decidiu retomar a realização do Jantar de Natal Solidário, tradição que estava suspensa desde 2020. Assim, no passado dia 16 de dezembro de 2023, realizámos no restaurante da Fundação Dr. António Cupertino de Miranda, um jantar de Natal com membros de Direção, Associados e Amigos da Instituição, tendo sido um agradável momento de convívio para todos os que puderam estar presentes.



Ser Solidário

Consignação do IRS

A consignação do IRS permite-lhe encaminhar uma parte do imposto a favor do Estado para uma entidade sem fins lucrativos, sem qualquer custo. Ou seja, num cenário de reembolso não recebe menos e num cenário de imposto adicional, não paga mais.

Através da consignação do IRS, pode atribuir a uma entidade à sua escolha, 0,5% do IRS liquidado (imposto que o Estado arrecada, depois de descontadas as deduções à coleta). Assim, em vez de o seu IRS ficar todo nas mãos do Estado, uma parte é canalizada (pelo próprio Estado) para a causa que escolher apoiar.



Em 2024, no prazo de entrega da sua declaração modelo 3 de IRS (de 1 de abril a 30 de junho), consigne 0,5 do seu IRS ao Abrigo Nossa Senhora da Esperança. A Direção desde já agradece o seu gesto.

Veja como poderá fazê-lo.

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5 % DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15 % DO IVA SUPORTADO	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS	
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoa coletiva de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7 da Lei n.º 35/98, de 18 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>

1101	NIF	IRS	IVA
	5 0 0 8 6 8 5 5 7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Soluções e Serviços de Informática

www.betweendomain.pt



Somos uma empresa vocacionada para a prestação de serviços na área dos Sistemas de Informação, recorrendo às tecnologias emergentes mais eficientes e eficazes de modo a facilitar todo o processo de desenvolvimento e produção nas empresas.

+351 22 0936274

geral@betweendomain.pt

Rua Prof. Bento de Jesus Caraça, nº 69, Sala 9
4200-130 Porto - Portugal



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.

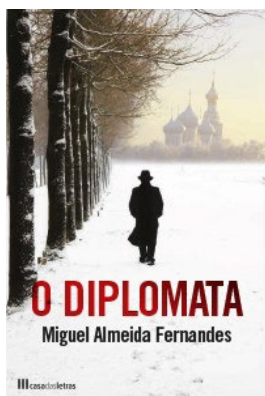
Contacte-nos + 351 220 998 857
geral@interbroker.pt www.ibk.pt



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

O DIPLOMATA

MIGUEL ALMEIDA FERNANDES - CASA DAS LETRAS



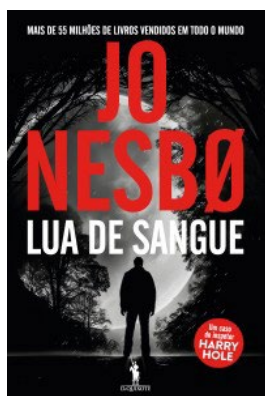
Diogo Meneses é um jovem que tem tudo para ser bem-sucedido na vida. Saído da elite social do Estado Novo, ingressou na carreira diplomática e logo se distinguiu pelas suas qualidades profissionais excepcionais. Integrado no discreto e influente Gabinete Estratégico do Ministério dos Negócios Estrangeiros, por ele passam vários dos dossiers mais importantes da diplomacia do novo regime democrático português. O seu percurso de vida é imaculado, e no entanto, no seu íntimo, vive num grande vazio. A indomável e imprevisível Helena, que ama recatadamente, condena-o a uma vida amorosa de permanente tumulto e desencontro. Quanto mais ele se ausenta em missões que o levam a países tão diferentes como a Jordânia, Espanha ou Moçambique, mais ela o rechaça e condena a silêncios cada vez mais prolongados e penosos. Conseguirá o Diogo articular os dois amores da sua vida e entrar na fase madura da vida de uma forma plena? Tudo se decidirá durante os anos de posto de Diogo em Moscovo, à época a tensa e perigosa capital do império soviético que se desmoronava.

Uma imperdível história de amor entre dois jovens e uma fina reflexão sobre a sociedade dos Anos 80, O Diplomata é o notável romance de estreia do jornalista Miguel Almeida Fernandes.

Nas livrarias a 23 de Janeiro

LUA DE SANGUE

JO NESBØ - DOM QUIXOTE O NESBØ - DOM QUIXOTE



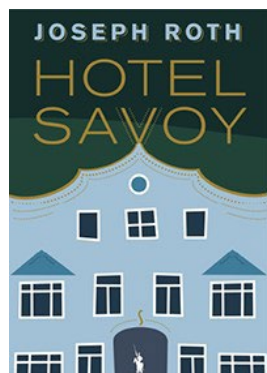
Duas jovens estão desaparecidas, e a única ligação entre ambas é o facto de terem estado na mesma festa organizada por um famoso empresário. Quando o corpo de uma delas é encontrado, a polícia descobre uma invulgar assinatura deixada pelo assassino, dando-lhe motivos para suspeitar que ele vai atacar de novo. A polícia tem pela frente um psicopata engenhoso com gostos muito particulares. E apanhá-lo requer um detetive com uma mente também muito particular. Mas o famoso Harry Hole está ausente. Retirado da polícia e a viver em Los Angeles, parece que nada o fará regressar a Oslo. Porém, ao saber que a mulher que lhe salvou a vida se encontra em perigo, acaba por se ver forçado a juntar-se à caça a este terrível assassino em série. Apanhá-lo vai levar Harry ao limite. Harry nunca enfrentou um adversário como este e vai ter de reunir uma equipa aparentemente imperfeita para fazer o que não pode fazer sozinho: deter um assassino imparável. Mas, à medida que as evidências se vão acumulando, torna-se claro que este caso tem muito mais que se lhe diga...

Para Harry, passa a ser uma questão pessoal.

Nas livrarias a 23 de Janeiro.

HOTEL SAVOY

JOSEPH ROTH - DOM QUIXOTE

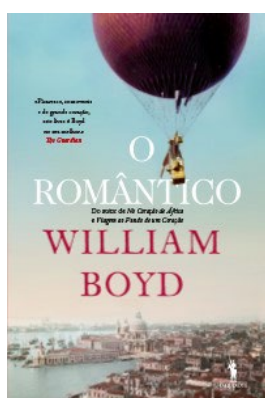


Um jovem judeu vienense, prisioneiro durante três anos, regressa a casa depois de ser libertado de um campo siberiano, no final da Primeira Guerra Mundial. Ainda em terra estrangeira, numa das paragens que faz pelo caminho, ficará hospedado no Hotel Savoy, cenário suspenso numa atmosfera desconcertante e ilusória. Este é um tempo de mudança para ele e para a comunidade judaica local. Novos hábitos, novos negócios, novos desejos insinuam-se por entre um mundo que doravante se sabe condenado ao efémero. E todo esse universo feérico, lúgubre, espantosos e miserável vive e agita-se em torno do hotel, um edifício gigantesco semelhante a tantos outros em todas as cidades do continente, espécie de símbolo, ao mesmo tempo acolhedor e perverso, dos contrastes e dos dramas que marcam a vida de todos os dias. Conforme explica, no final do livro, o ativista Zvonimir aos emigrantes que chegam de Leste, o Hotel Savoy «é um palácio rico e uma prisão. Nos andares de baixo moram, em quartos amplos e bonitos, os ricos... e, nos andares de cima, os pobres diabos que não têm dinheiro para pagar os quartos». Porém, como sucede a todos os palácios e a todas as prisões em épocas de vertiginosa mudança, o hotel e os seus habitantes caminham cegamente para o abismo... Irónico, crítico, conciso e poético, Joseph Roth transporta-nos para a vida agitada deste hotel em particular, como um apicultor experiente num enxame em convulsão.

Nas livrarias a 9 de Janeiro.

O ROMÂNTICO

WILLIAM BOYD - DOM QUIXOTE



Nascido em 1799, Cashel Greville Ross vive uma infinidade de vidas: tanto alegres como devastadoras, entre anos de sorte e perdas inesperadas. De County Cork a Londres, de Waterloo a Zanzibar, Cashel procura a sua fortuna por todos os continentes, na guerra e na paz. Enfrenta uma terrível escolha moral numa aldeia do Sri Lanka, integrando o exército das Índias Orientais. Em Pisa, entra no mundo dos poetas românticos. Em Ravena, conhece uma mulher que viverá no seu coração para o resto dos seus dias. À medida que viaja pelo mundo como soldado, agricultor, criminoso, escritor, pai, amante, experimenta todas as vicissitudes da vida e, através da turbulência acelerada do século XIX, descobre quem é verdadeiramente.

Neste íntimo, mas panorâmico, romance sobre a própria vida, somos levados pelo coração pulsante d'O Romântico na montanha-russa aleatória que é a existência.

Nas livrarias a 16 de Janeiro



Criamos bem-estar



ANSE

ABRIGO NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

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”

