

TERCEIRA IDADE

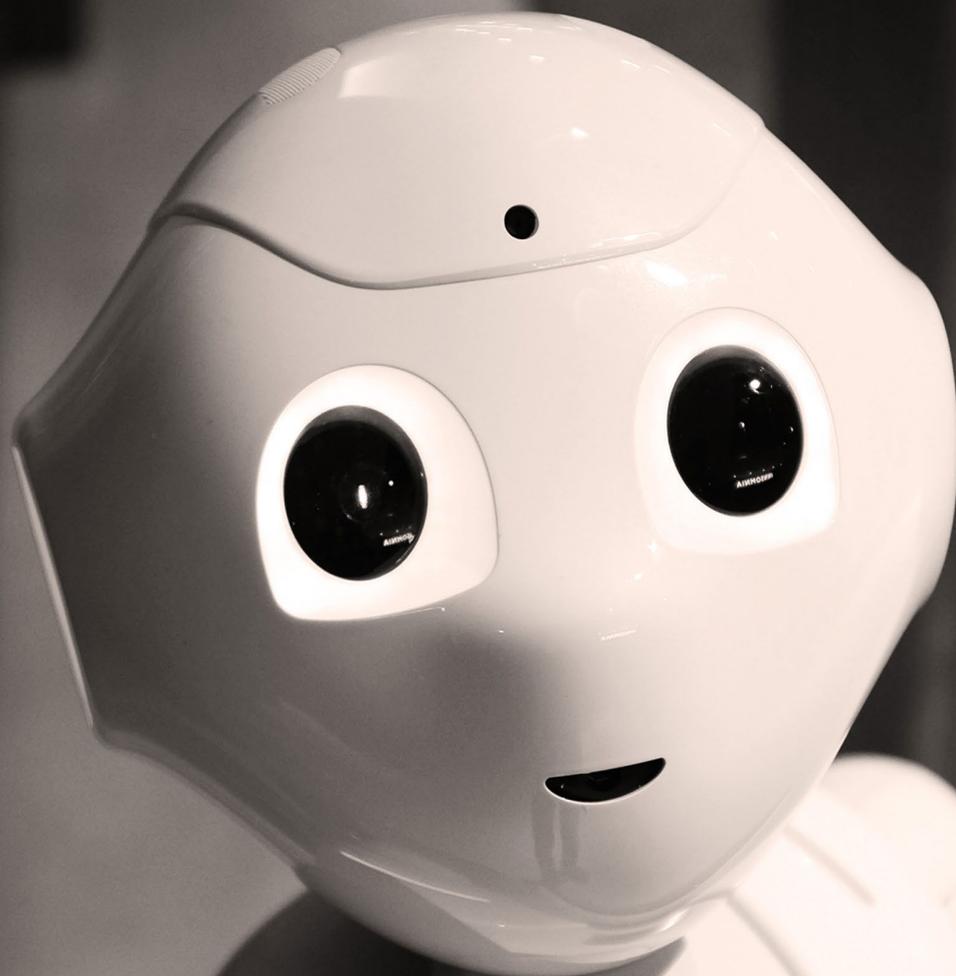
DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



# ANSE

*Criamos bem-estar*



**A REVOLUÇÃO PRATEADA**

Revista Semestral N° 49  
Jul-Dez 2024



farmácia  
barreiros

a sua farmácia de serviço

aberto

24H



Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto



ortopedia  
barreiros

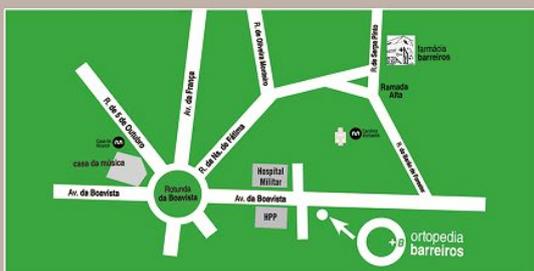
- oficina de fabrico de próteses ortopédicas
- ortóteses
- sapatos e palmilhas por medida
- meias elásticas e de descanso



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:** Foto de Alex Knight na Unsplash.jpg

**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 N.º 49**

*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.*



**Sílvio Carvalho de Oliveira**  
 Presidente

Siga-nos em

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

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

**03 SUMÁRIO E EDITORIAL**  
**04/06 SEMESTRE EM REVISTA**  
**07 S. JOÃO**  
**08/09 TEMA DE CAPA**

**10 DESTAQUES**  
**11 CONSULTÓRIO**  
**12/15 INSTITUIÇÃO**  
**17 LIVROS**

## A MISSÃO QUE NOS MOVE E NOS UNE A TODOS!

Nos termos do Regulamento (EU) 2021/241 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 12 de fevereiro [que criou o Mecanismo de Recuperação e Resiliência (MRR)], permitindo que cada Estado-Membro planeasse um conjunto de reformas e de investimentos emergentes para atenuar o impacto económico da crise provocada pela doença COVID-19), foi publicado o Decreto-Lei n.º 29-B/2021, de 4 de maio, que veio estabelecer o modelo de governação dos fundos europeus atribuídos a Portugal através do seu Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O PRR (para Portugal) foi apresentado como um dos principais instrumentos para a concretização da Estratégia Portugal 2030, contendo um conjunto de reformas e de investimentos que visam reforçar a recuperação económica de Portugal, na sequência da pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2.

Com o referido Plano pretendeu-se acelerar a convergência com a União Europeia, fomentando uma sociedade menos desigual, com mais e melhor emprego, e uma economia mais verde, mais digital e competitiva.

Em matéria de PRR, a Componente 03 – Respostas Sociais, pretende, nomeadamente, reforçar, adaptar, requalificar e inovar as respostas sociais dirigidas às crianças, pessoas idosas, pessoas com deficiência ou incapacidades e famílias, tendo em vista a promoção da natalidade, do envelhecimento ativo e saudável, da inclusão e promoção autonomia, da conciliação entre atividade profissional e a vida pessoal e familiar, bem como a coesão social e territorial.

Nestes termos, e desde que foi criado, têm sido lançados, ao longo do tempo, diversos concursos no âmbito das Respostas Sociais.

Tendo em consideração a calendarização do Plano, os investimentos abrangidos devem ser realizados até 2026, pelo que não podemos ficar parados.

Assim, no âmbito do concurso (N.º 11/C03-i01/2024) para a requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais com objetivo de se alcançar cerca de 6.000 lugares intervencionados em Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a ANSE apresentou no passado mês de abril/2024, candidatura a esta medida. Este investimento destina-se especialmente à intervenção nas áreas de cozinha e armazenamento, bem como nos respetivos equipamentos, de forma a melhorar a capacidade de resposta da cozinha.

Acreditamos reunir condições para que haja o deferimento da candidatura e acreditamos que que temos uma missão que nos deverá mover e unir a todos.

A Direção da ANSE deseja a todos a continuação de um Excelente Ano 2024.

Bem hajam!

## COMEMORAÇÃO DE DATAS ESPECIAIS

No primeiro semestre de 2024, para além de festejarmos todos os aniversários dos nossos Clientes que ocorreram nos primeiros seis meses do ano, promovemos a realização de atividades de animação, passeios e convívios com os nossos Clientes.

Damos aqui destaque àquelas comemorações que os Clientes mais gostaram.

### ANSE Maia



CARNAVAL 2024



### ANSE Porto



## DIA DA MULHER



**ANSE Maia**



**ANSE Porto**

## PÁSCOA

### DIA DO PAI



**ANSE Maia**



**ANSE Maia**

## ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO



Arranjos Florais (ANSE Maia)



Atelier de Culinária (ANSE Maia)



Atelier das Artes (ANSE Porto)

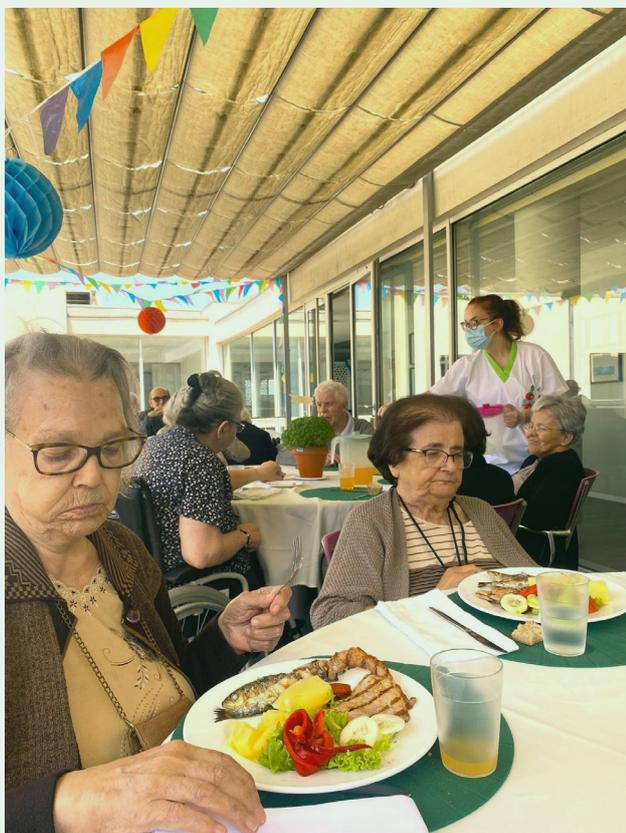


Estimulação Cognitiva (ANSE Maia)

## ARRAIAL DE S. JOÃO

Como habitualmente, não pudemos deixar de comemorar o S. João, este ano com uma sardinhada realizada, no dia 21 de junho de 2024, quer na ANSE Maia, quer na ANSE Porto.

Damos aqui destaque a alguns dos bons momentos do Arraial na ANSE Maia.



# A Revolução Prateada

## Envelhecer com Qualidade no Século XXI

Andrea Almeida (Diretora Técnica ANSE Maia)



Nas últimas décadas, a expectativa de vida aumentou significativamente, resultando num rápido crescimento da população idosa. Este cenário exige uma reavaliação sobre a forma como olhamos e valorizamos a terceira idade. Contrariando a visão tradicional de declínio e isolamento, muitos idosos vivem hoje de forma ativa, saudável e plena, redefinindo o que significa envelhecer.

### SAÚDE E BEM-ESTAR

Manter-se **fisicamente ativo** é fundamental para uma vida longa e saudável. Estudos mostram que o exercício físico regular pode prevenir ou retardar muitas doenças associadas ao envelhecimento, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose. Os programas de exercícios adaptados para a terceira idade, que incluam caminhadas, natação, yoga e pilates, promovem não apenas a saúde física, mas também a socialização, crucial para a saúde mental e emocional.

A **estimulação mental** é igualmente importante porque atividades como a leitura, jogos de tabuleiro e quebra-cabeças desafiam e estimulam o cérebro, previnem o declínio cognitivo e promovem a socialização do idoso. Os cursos e workshops são igualmente uma excelente maneira de manter a mente ativa e focada.

A **alimentação saudável** é essencial para o bem-estar na terceira idade. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis pode prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. A atenção às necessidades nutricionais específicas, como maior ingestão de cálcio e vitamina D para a saúde óssea, é crucial. A medicina preventiva é fundamental para um envelhecimento saudável. Check-ups regulares permitem a detecção precoce de problemas de saúde e a intervenção apropriada. Exames de rotina, como controlo da tensão arterial, níveis de colesterol, glicemia e avaliações de saúde mental, são essenciais.

### TECNOLOGIA E ENVELHECIMENTO

A tecnologia tem desempenhado um papel cada vez mais significativo na melhoria da qualidade de vida dos idosos. As inovações tecnológicas permitem alterar a forma como os idosos vivem, proporcionando mais autonomia, segurança e

bem-estar.

Neste capítulo serão abordadas algumas das principais áreas em que a tecnologia vem fazendo a diferença para a população idosa.

- **Dispositivos de Monitorização de Saúde**

Os dispositivos de monitorização de saúde são uma das inovações mais impactantes. Os relógios inteligentes e os sensores de atividade são cada vez mais comuns entre os idosos. Estes dispositivos monitorizam diversos parâmetros, tais como, a frequência cardíaca, níveis de oxigênio no sangue, tensão arterial e padrões de sono.

Alguns dispositivos mais avançados detetam quedas e enviam alertas automaticamente para os contactos de SOS. Esta capacidade de monitorização é constante e em tempo real, oferecendo uma camada adicional de segurança e permitindo a deteção precoce de possíveis problemas de saúde, facilitando intervenções rápidas.

- **Telemedicina**

A telemedicina tem revolucionado o acesso aos cuidados de saúde, especialmente para os idosos com mobilidade reduzida ou que vivem em áreas de maior isolamento. As consultas médicas online permitem um atendimento sem sair de casa, o que é particularmente valioso em situações de emergência ou durante pandemias. As plataformas de telemedicina facilitam consultas com médicos, terapeutas e outros profissionais de saúde, suprimindo a necessidade de deslocação e permitindo redução dos tempos de espera. Além disso, a telemedicina pode proporcionar um acompanhamento mais regular e personalizado, melhorando a gestão de doenças crônicas e a adesão ao tratamento.

- **Tecnologias de Apoio**

As tecnologias de apoio englobam uma ampla gama de dispositivos projetados para ajudar os idosos a manterem a sua **independência** e a melhorarem a sua qualidade de vida. Entre essas tecnologias, estão os aparelhos auditivos avançados, que melhoram a audição e a comunicação; leitores de tela para deficientes visuais, que facilitam a leitura e a navegação na internet; cadeiras de rodas motorizadas, que proporcionam

maior mobilidade e sistemas de automação residencial, que permitem controlar luzes, portas, eletrodomésticos e sistemas de segurança através de comandos de voz ou aplicativos móveis.

### • Robótica e Inteligência Artificial

A robótica e a inteligência artificial (IA) começam agora a desempenhar papéis significativos na **assistência aos idosos**. Os robots de companhia, como o Paro (na imagem) e o Jibo, são projetados para proporcionar companhia, interação social e para fins terapêuticos, ajudando a combater a solidão e o isolamento e Robots assistentes, como o RIBA, podem ajudar com tarefas físicas, tais como levantar ou transportar objetos pesados, o que é particularmente útil para idosos com mobilidade reduzida.



Figura: Robot Paro. Fonte: Horizons WWP/TRVL/Alamy

A IA também está a ser utilizada em sistemas de atendimento automatizado, que podem responder a perguntas, lembrar os idosos de tomar os seus medicamentos e monitorizar as suas atividades diárias.

### CASAS INTELIGENTES

As casas inteligentes representam um avanço significativo para a segurança e conveniência dos idosos. Sensores de movimento e câmaras de vigilância podem **monitorizar atividades** e detetar quedas ou movimentos suspeitos, enviando alertas para cuidadores ou familiares. Sistemas de iluminação automatizada podem ser configurados para acender as luzes quando alguém se levanta durante a noite, prevenindo as quedas. Termostatos inteligentes ajustam automaticamente a temperatura para o conforto ideal, enquanto fechaduras inteligentes permitem o acesso sem a necessidade de chaves, facilitando a entrada a idosos com dificuldades motoras.

### INCLUSÃO DIGITAL E EDUCAÇÃO

Para que os idosos possam aproveitar plenamente os benefícios da tecnologia, é essencial promover a inclusão digital e a educação tecnológica. Os programas de alfabetização digital

que ensinam habilidades básicas de informática e navegação na internet são fundamentais. As oficinas e cursos sobre o uso de smartphones, tablets e aplicativos de saúde podem capacitar os idosos a utilizar essas ferramentas de forma eficaz. A inclusão digital também passa por desenvolver interfaces e dispositivos intuitivos, adaptados às necessidades e limitações físicas dos idosos, garantindo que a tecnologia seja acessível e fácil de usar

### INCLUSÃO SOCIAL E POLÍTICAS PÚBLICAS

A inclusão social é fundamental para o **bem-estar emocional dos idosos**. As redes de suporte familiares, programas comunitários e iniciativas de voluntariado desempenham um papel determinante na promoção da inclusão e da conexão social. Melhorias na acessibilidade, tais como rampas e elevadores, bem como acessibilidade digital, são essenciais para garantir que os idosos possam participar plenamente na vida social e comunitária.

Os programas que educam a sociedade sobre os desafios enfrentados pelos idosos e promovem atitudes positivas em relação ao envelhecimento são essenciais para combater a discriminação etária. As campanhas de consciencialização, workshops e eventos comunitários que destacam as contribuições dos idosos são fundamentais.

### CONCLUSÃO

**Envelhecer com qualidade é mais do que apenas prolongar a vida.** Trata-se de garantir que os anos dourados sejam vividos com **dignidade, bem-estar e propósito.**

A qualidade de vida na terceira idade depende de uma combinação de fatores, incluindo a saúde física e mental, as conexões sociais, o acesso a recursos e oportunidades de aprendizagem contínua.

A **promoção de hábitos de vida saudáveis**, o acesso a cuidados de saúde preventivos, **programas de atividade física** e o **combate à solidão e ao isolamento social** são essenciais.

Garantir o acesso equitativo a recursos e serviços e **combater o idadismo** para promover uma cultura de respeito e dignidade são igualmente importantes.

Ao promover políticas inclusivas, iniciativas comunitárias e uma cultura de respeito, podemos criar um ambiente onde todos os idosos possam viver com plenitude, independência e satisfação.

Este artigo é um convite para reflexão e ação, inspirando-nos a construir um futuro onde o envelhecimento seja verdadeiramente celebrado e honrado.

## DESTAQUES DO SEGUNDO SEMESTRE

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



Para o segundo semestre do ano 2024 gostaríamos de destacar a realização das seguintes atividades destinadas a assinalar datas especiais do calendário anual, bem como destacar alguns passeios já programados:

### Mês de julho

- Atividade alusiva ao Dia Mundial do Chocolate (**7 de julho**)
- Passeio Anual – Santuário de S. Bento da Porta Aberta (**17 de julho**)
- Celebração Dia Mundial dos Avós, com apresentação de uma peça de Teatro protagonizada por alguns dos nossos Clientes da ANSE Maia (**26 de julho**)

### Mês de setembro

- Passeio ao SeaLife Porto (**11 de setembro**)
- Atividade alusiva ao Dia Mundial do Sonho (**26 setembro**)
- Comemoração do Dia Internacional do Idoso (**30 de setembro**)

### Mês de outubro

- Atividade alusiva ao Halloween (**31 de outubro**)

### Mês de novembro

- Atividade alusiva ao Dia de S. Martinho, com a realização de um Magusto (**11 de novembro**)

### Mês de dezembro

- Passeio a Centro Comercial /Mercado de Natal para visualização das decorações Natalícias (data a definir)
- Festa de Natal dos Cliente da ANSE (na Maia e no Porto, em datas a definir)

# POPULAÇÃO IDOSA E CUIDADOS A TER COM O AUMENTO DAS TEMPERATURAS <sup>1</sup>

“(...). Oferecer água, mesmo que em pouca quantidade, mas com uma grande frequência, irá ajudar a cumprir o objetivo de consumo regular e adequado. (...)”.

(...). No verão, com a subida das temperaturas (...), há um estímulo ao desequilíbrio do conjunto de sistemas que nos compõe (sistema cardiovascular, sistema nervoso, sistema gastro intestinal, etc). Este desequilíbrio irá afetar maioritariamente (mas não exclusivamente) a **população idosa** e, dentro destes, com mais frequência, aqueles que têm patologias crónicas (como a doença renal crónica, a hipertensão arterial, a insuficiência cardíaca) ou infeções. Assim, é dever de todos aqueles que contactam com **pessoas idosas**, verificar e insistir para um consumo de água regular e adequado. Oferecer água, mesmo que em pouca quantidade, mas com uma grande frequência irá ajudar a cumprir este objetivo. Por outro lado, deve ser limitado o consumo de cafeína e álcool porquanto também contribuem para a desidratação.



Os **sinais de desidratação** no idoso são lábios e língua secos, urina mais concentrada ou diminuição da quantidade de urina, confusão mental, hipotensão ou até quadros mais



severos. (...). A alimentação deve seguir as recomendações do resto do ano, com particular atenção para a ingestão (para além da água) de frutas, verduras e legumes para garantir quantidade adequada de vitaminas, minerais e fibras. Além destes alimentos, devemos também dar preferência a cereais integrais e refeições pouco gordurosas para facilitar a digestão e manter um trânsito intestinal adequado. Por outro lado, para evitar a desidratação é importante que as pessoas idosas frequentem espaços ventilados e arejados nas horas de maior calor. Devemos também **vigiar e limitar as horas de exposição solar**, (...) evitando as horas de maior calor (...), utilizando sempre **creme de proteção solar com fator 50+**. Devemos ainda dar preferência a roupas leves e arejadas e as atividades que envolvam maior esforço físico devem acontecer nos períodos em que a temperatura é tendencialmente mais fresca. Estes cuidados, embora devam ser levados com maior atenção nos períodos de maior calor, servem também para o resto do ano (...) permitindo a todos uma maior **qualidade de vida**.

<sup>1</sup>Artigo adaptado do artigo com o mesmo nome, do Dr. André Graça (Médico Especialista em Medicina Geral e Familiar), publicado na Revista ANSE nº 47 (Primeiro Semestre 2022), e reeditado nesta revista dada a pertinência atual do tema.

## PORQUE A ANSE NÃO PODE PARAR ...

E, porque o ano de 2024 já vai a meio, é de novo o momento de se efetuar um ponto de situação de algumas das atividades institucionais realizadas no primeiro semestre deste ano, bem como anteciparmos o que pretendemos realizar no segundo semestre ...

### **Aprovação das Contas (2023)**

Sem surpresas, as contas relativas ao ano 2023 foram aprovadas por unanimidade em Assembleia Geral Ordinária, realizada no passado dia 23-03-2024.

### **Orçamento e Plano de Ação (2025)**

Como habitual, a ANSE irá preparar no último trimestre de 2024 o Orçamento e o Plano de Ação para 2025, de modo a submeter os mesmos a aprovação em Assembleia Geral Ordinária, a decorrer em novembro de 2024.

### **Projeto de Investimento para Requalificação e Alargamento da Rede de Equipamento Social em Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**

No âmbito do concurso PRR (N.º 11/C03-i01/2024) para a requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais em SAD, a ANSE apresentou no passado mês de abril/2024, candidatura cujo investimento de destina à intervenção nas áreas de cozinha e armazenamento da ANSE Maia, bem como nos respetivos equipamentos, de forma a melhorar a capacidade de resposta da cozinha.

### **Plano de substituição da rede de água quente das instalações da ANSE Maia**

Neste âmbito, tendo em consideração os problemas recorrentes que se têm vindo a verificar e a intensificar na rede de canalização das águas quentes da ANSE Maia, a Direção deliberou em junho/2024, nos termos do artigo 76º do Código dos Contratos Públicos (CCP), na sua redação atual, e no âmbito do projeto designado por “Remodelação da rede de água quente das instalações da ANSE Maia”, aprovar o Relatório Final da Consulta Prévia para a execução da empreitada de “Instalação de rede de água quente”, nos termos do qual foi adjudicada a execução daquela empreitada à empresa Guedes e Oliveira, Lda., pelo preço fixado naquele Relatório Final. A referida empreitada deverá ter início em julho e tem uma duração estimada de cerca de 3 meses.

**Sílvia Oliveira**

*Vice-Presidente da Direção da ANSE*

Festejamos em 06 de junho mais um **aniversário** da Instituição (o 64º), tendo sido realizado, para assinalar a data, um lanche para os nossos Clientes, quer na ANSE Maia (no próprio dia), quer na ANSE Porto (no dia 11 de junho).

Em cada uma das **celebrações** houve música, tendo na ANSE Maia a **animação** ficado a cargo do Grupo de Cavaquinhos de Nossa Senhora da Guadalupe.

Aqui ficam alguns dos **bons momentos** na ANSE Maia!



ANSE Maia – Grupo de Cavaquinhos de Nossa Senhora da Guadalupe



ANSE Maia

## ANSE - Academia de Formação

No passado mês de maio, a ANSE - Academia de Formação promoveu duas sessões de formação interna, para os seus Colaboradores de Geriatria, dadas pela Dra. Sofia Santos<sup>1</sup>, relativas as duas temáticas que assumem grande importância no dia-a-dia com os Clientes e que a seguir, resumidamente, se apresentam.

### Compreender e lidar com a demência<sup>2</sup>

A demência é uma síndrome caracterizada pela deterioração da atividade cognitiva, do pensamento, do comportamento e da capacidade de realizar atividades diárias. As lesões cerebrais causadas pelo processo degenerativo da demência resultam em alterações emocionais, na personalidade e na capacidade de raciocínio. Cognitivamente, as mudanças mais comuns incluem perda de memória, desorientação espacial e temporal, dificuldade na comunicação e linguagem, falta de flexibilidade e capacidade de planeamento e decisão. No campo comportamental e psicológico, é comum observar agitação psicomotora, agressividade, problemas de sono e alimentação, além de comportamentos estranhos ou embaraçosos.

As alterações causadas pela demência são graduais e progridem com o tempo, levando à diminuição contínua da autonomia da pessoa afetada. Os tipos mais prevalentes de demência são Alzheimer, Demência Vascular, Demência Frontotemporal e Demência com Corpos de Lewy, sendo que cada um apresenta sintomas específicos que podem variar de pessoa para pessoa. Lidar com uma pessoa com demência pode ser desafiador.

Algumas estratégias recomendadas incluem:

- **Paciência e simplicidade** - Explique tarefas calmamente, dividindo-as em passos simples;
- **Contato visual** - Mantenha contato visual para ajudar a pessoa a focar;
- **Postura positiva** - Adote uma atitude calma e positiva, transmitindo segurança;
- **Apoio emocional** - Responda aos sentimentos de ansiedade, medo e choro;
- **Ambiente tranquilo** - Crie um ambiente acolhedor e sem ruídos excessivos;
- **Evitar conflitos** - Não leve os comportamentos a “peito” e evite discussões;
- **Exigências Realistas** - Faça exigências que a pessoa possa atender;
- **Prevenir comportamentos** - Tente identificar a causa de um comportamento agressivo, para evitar a sua repetição.

**Distinguir os sintomas da demência** e características da personalidade pode ser difícil, portanto, informar-se sobre o tipo específico de demência e seus principais sintomas é essencial. Esta compreensão facilita um cuidado mais compassivo e eficaz, melhorando a qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores.

<sup>1</sup> Psicóloga (licenciada pela Universidade Católica Portuguesa).

<sup>2</sup> Comissão Europeia, & Alzheimer Europe (2006), “Manual do Cuidador da pessoa com demência”, 2.ª ed., O. R. Leitão, M. Morais, & P. Guimarães, Trads., A.P.F.A.D.A. Depósito Legal n.º 139448/99.

## Luto: Uma Jornada de cura <sup>3</sup>

O luto é uma **experiência universal e profundamente pessoal**, marcada pela dor da perda e pela adaptação a uma nova realidade sem a presença da pessoa amada. Este processo, embora doloroso, é uma parte natural da vida e essencial para a cura emocional.

Elisabeth Kübler-Ross que dedicou toda a sua carreira a estudar o luto, no seu livro *"Sobre a Morte e o Morrer"*, descreve cinco estágios do luto: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Estes estágios não são lineares e podem ser experimentados em diferentes ordens ou repetidamente. A **negação** serve como um mecanismo de defesa, amortecendo o impacto inicial da perda. A **raiva** pode ser direcionada a si mesmo, ao falecido, ou ao mundo em geral. A **negociação** envolve tentativas de negociar uma forma de evitar a dor, muitas vezes com pensamentos de "e se". A **depressão** reflete a profunda tristeza pela perda, enquanto a **aceitação** é o reconhecimento da realidade e o início da adaptação.

Este é o modelo mais utilizado e reconhecido para explicar o processo de luto, mas é importante ressaltar que este continua a ser uma vivência muito subjetiva e pessoal. O luto afeta cada pessoa de maneira diferente, sendo que o processo de luto é influenciado por vários fatores como as circunstâncias da perda, o tipo de relação com a pessoa falecida e a existência ou não de uma rede de apoio.

A duração do processo de luto também varia conforme estes e outros fatores.

No entanto, **num luto saudável é esperado que os sintomas, a sua frequência e intensi-**

**dade vá diminuindo quanto mais tempo passa da perda.** Se os sintomas permanecerem de forma igual ou mais intensos e frequentes com o passar do tempo, pode-se estar a viver um luto patológico. Em caso de luto patológico o acompanhamento psicológico é essencial para ultrapassar esta fase.

Algumas **estratégias que podem ajudar a ultrapassar o luto** são a prática do autocuidado, mantendo hábitos saudáveis e dedicando tempo a atividades de lazer, a manutenção de uma rotina para proporcionar uma sensação de normalidade e segurança, a procura de apoio de amigos e familiares e o estabelecimento de rituais para relembrar a pessoa falecida.

Os estados emocionais que envolvem o processo de luto não devem ser vistos como disfunções com vista a serem evitados ou extintos. A vivência destes estados é importante para que a pessoa viva melhor com o seu luto e consiga criar novos significados a partir deste.

Pessoas enlutadas que se adaptam à perda não são aquelas que esquecem, mas sim as que restauram a coerência das suas narrativas, reconstruindo um mundo novo, dando novos significados e formas de se sentir relacionadas com o ente querido (p.e. continuar a relembrar a pessoa em conversas).

A vida da pessoa enlutada não vai ser como antes, mas é possível construir um novo modo de viver após o luto.

---

<sup>3</sup> Kübler-Ross, E. (2008), "Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes", São Paulo: Editora WMF Martins Fontes.



## Soluções e Serviços de Informática

[www.betweendomain.pt](http://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.

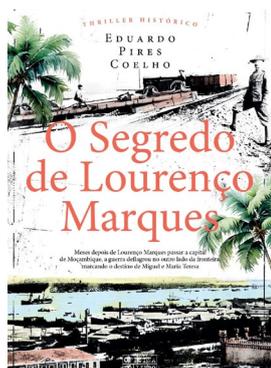
**Contacte-nos + 351 220 998 857**  
**geral@interbroker.pt www.ibk.pt**



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

## O SEGREDO DE LOURENÇO MARQUES

EDUARDO PIRES COELHO



Meses depois de Lourenço Marques passar a capital de Moçambique, a guerra deflagrou no outro lado da fronteira, marcando o destino de Miguel e Maria Teresa.

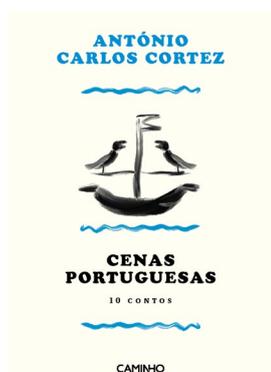
Terminada a investigação a uma antiga embarcação portuguesa naufragada no Estreito de Malaca, Filipe recebe um telefonema enigmático de um grande empresário sul-africano; este pede-lhe que descubra o paradeiro de três passageiros clandestinos de um cargueiro português – o Angoche – que, em 1971, foi encontrado a arder ao largo de Moçambique sem ninguém a bordo.

A busca levará Filipe a vários países africanos, mas também ao tempo em que Lourenço Marques florescia com a nova linha férrea e o Império Britânico combatia as repúblicas boers para se apoderar da sua riqueza – guerra em que um português chamado Miguel Ferreira acabaria por envolver-se, antes de regressar à Ilha de Moçambique para desposar Maria Teresa, a mulher da sua vida. Mas que mistério liga este homem nascido no século XIX aos homicídios obscuros que Filipe descobre ao longo das suas viagens? E, apesar das ameaças de morte e do preço que pode vir a pagar, deve realmente continuar a sua pesquisa?

Na senda de O Segredo da Flor do Mar e Taprobana, Eduardo Pires Coelho brinda nos com mais um thriller histórico, que nos vai oferecendo surpresas até mesmo à última página.

## CENAS PORTUGUESAS

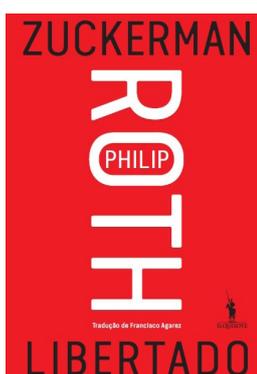
ANTÓNIO CARLOS CORTEZ



Depois de Um Dia Lusíada, publicado em 2022, este é o livro que assinala o regresso do autor à ficção. Cenas Portuguesas é, como o título indica, um conjunto de cenas, isto é, de contos que são cenas vivas, pitorescas, satíricas e outras talvez melancólicas sobre uma certa forma de ser português.

Dez contos onde se passeiam figuras dum país à esquina do planeta: uma Dona Preciosa, emblema duma rua de Lisboa; um tal Sr. Rato, ex-agente da PIDE e taxista nos anos 80; Uma Linda de Guadalupe, moça que nos anos 60 veio cantar para Lisboa e aí se perde; um certo grupo de adolescentes que se descobre vivendo o jogo da vida numa partida de futebol...Cenas Portuguesas, como quem diz, cenas de Lisboa, ou de Braga, de alguém recordando a Calçada do Tojal, rua do mundo, espelho humano. Um escritor que redige um livro para sobreviver a um casamento-naufrágio, ou, noutro conto, um Portugal em 2050 mergulhado numa ditadura, sendo um sapateiro o último detentor de uma biblioteca nesse futuro distópico.

Nestes dez contos, numa prosa fluida e viva, ora sarcástica, ora nostálgica, o autor oferece-nos um livro com personagens que todos nós um dia conhecemos. É um Portugal de ontem que é de hoje, com seus provérbios e absurdos, o país político e das almas censuradas por essa vírgula maníaca, a de Alexandre O'Neill, ou um livro que, na melhor herança de Sena e de Cardoso Pires, ou percorrendo o brutalismo dum Ruben Fonseca, revela António Carlos Cortez como um dos prosadores onde a língua portuguesa (poeticamente) volta a falar connosco.



## ZUCKERMAN LIBERTADO

PHILIP ROTH

Com o sucesso estrondoso do seu romance Carnovsky, Nathan Zuckerman vê-se catapultado para a ribalta literária. Quando se aventura pelas ruas de Manhattan, vê-se cercado por todos os lados, alvo de admoestadores, conselheiros, aspirantes a críticos literários e – o pior de tudo – admiradores, que veem nele o sátiro ficcional de si próprio, Gilbert Carnovsky.

Celebridade incompetente, pouco à vontade com a sua fama recente e sem saber bem como poderá estar à altura da notoriedade da sua criação ficcional, Zuckerman debate-se desajeitadamente com um caso de grande visibilidade pública, a desintegração da sua vida familiar, e esquivava-se às atenções do mais persistente dos seus admiradores, enquanto a turbulenta década de sessenta se fecha gradualmente à sua volta. Em segundo plano da notoriedade embaraçosa estão os assassínios recentes de Robert Kennedy e Martin Luther King, Jr., e o intranquilo Zuckerman sente-se observado...

## GABO E MERCEDES - UMA DESPEDIDA

RODRIGO GARCÍA



Em março de 2014, Gabriel García Márquez, um dos mais aclamados escritores do século XX, já velho e doente, apanhou uma constipação. «Desta não escapamos», disse Mercedes Barcha, a sua esposa de havia mais de cinquenta anos, a Rodrigo, um dos seus filhos.

Estas páginas são a crónica mais íntima e honesta dos últimos dias de um génio, escrita com a espantosa precisão e o justo distanciamento de uma testemunha de exceção: o próprio Rodrigo. Vemos assim o lado mais humano de uma personagem universal e da mulher na qual reparou quando eram ainda crianças, que o acompanhou toda a vida e que apenas lhe sobreviveu uns anos, entremeado com recordações de uma vida irrepetível. A mais bela despedida ao filho do telegrafista e à sua esposa. Agridoce e perspicaz, comovente e poderoso, Gabo e Mercedes: Uma Despedida celebra o formidável legado dos pais de Rodrigo, oferecendo um olhar inédito sobre a vida familiar de um gigante literário. É, ao mesmo tempo, um presente para os leitores de Gabo e uma homenagem de um escritor que o conheceu bem.



*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](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”

