

TERCEIRA IDADE

DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



ANSE

Criamos bem-estar

DEMÊNCIA - PARA ALÉM DO DIAGNÓSTICO

Revista Trimestral N° 33
ABR/MAI/JUN 2019



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 2019
FOTOGRAFIA DA CAPA:
 dmitry-pechurin-1391776-unsplash
IMPRESSÃO: Workstation Soluções
 Gráficas, Lda.

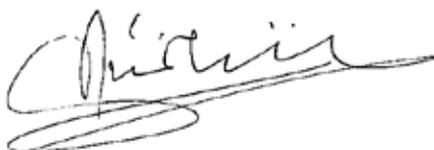
PROPRIEDADE:

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** Por correio personalizado**PREÇO:** Grátis**EDIÇÃO** Nº 33

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

Siga-nos em

www.anse.pt

 facebook.com/anse

04	BREVES
06	TEMA DE CAPA
08	INSTITUIÇÃO
11	OPINIÃO
12	FORMAÇÃO
13	ATIVIDADES
15	LIVROS

Este # 33 da nossa revista, reportado ao 2º trimestre de 2018, chega até nós emoldurado da frescura da Primavera, por vezes ainda carregada das chuvas em ritmos irregulares.

Neste quadro de renascimento da natureza, apraz-nos registar alguns factos inerentes á vida da nossa Instituição.

No final de fevereiro realizou-se o II Encontro de Cuidadores da ANSE, iniciativa ainda em fase de crescimento, mas que registou bastante participação e uma organização e conteúdos de excelência.

Regressando a março, tivemos a aprovação das Contas Anuais, que registam a nossa atividade durante todo o ano de 2018. Nelas se pode confirmar o excelente trabalho realizado por todos os nossos Colaboradores. Eles são o rosto da nossa Instituição, contribuindo diariamente para a elevação do nível dos serviços prestados pela ANSE. Temos muito orgulho nesse trabalho coletivo, que no dia-a-dia proporciona aos nossos Utentes o bem-estar e carinho que merecem.

Por último, fazemos aqui um apelo aos Associados, Familiares de Utentes e Amigos, para que não deixem de consignar 0,5% do IRS que pagam ao estado, a favor da ANSE. Sabemos que todos os anos ficam 40 milhões de euros nos cofres das Finanças, por consignar.

Por isso, em vez de “doar” os 0,5% dos seus impostos ao Estado, atribua esse valor ao Abrigo de Nossa Senhora da Esperança. É fácil e não tem custos.

Contamos com o seu contributo.

COMEMORAÇÃO DIA DE REIS

No passado dia 9 de janeiro foi comemorado na ANSE Porto/Maia o Dia de Reis.



COMEMORAÇÃO DO DIA DE SÃO VALENTIM

No dia 14 de fevereiro foi comemorado o Dia de São Valentim na ANSE Maia/Porto.



TEAM BUILDING

A ANSE iniciou em fevereiro uma atividade destinada aos seu colaboradores, para reforçar o seu espírito de equipa.



II ENCONTRO DE CUIDADORES

No passado dia 23 de fevereiro, foi realizado o II Encontro de Cuidadores ANSE.



CONSIGNAÇÃO DO IRS

Durante o mês de abril, a ANSE irá realizar uma campanha para a consignação do IRS, que se prolongará até junho.

SER SOLIDÁRIO NÃO CUSTA NADA

Destine 0,5 % do seu IRS à  ANSE

COMEMORAÇÃO DO CARNAVAL

No passado dia 1 de março na ANSE Maia/Porto, foi comemorado o Carnaval. Agradecemos a presença de todos os participantes.



COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

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



COMEMORAÇÃO DO DIA DO PAI

No dia 19 de março na ANSE, decorreu mais uma comemoração do Dia do Pai.



ASSEMBLEIA GERAL DA ANSE

No passado dia 23 de março, foi realizada a Assembleia Geral de aprovação das Contas de 2018.



DEMÊNCIA - PARA ALÉM DO DIAGNÓSTICO



Ao longo de vários séculos, a deterioração cognitiva e a demência eram entendidas como consequências inevitáveis do envelhecimento, tendo-se generalizado o uso do termo Demência Senil, que muitas vezes minimizava o seu valor patológico e desvalorizava o seu impacto ou a necessidade de acompanhamento.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, existem em todo o mundo 47,5 milhões de pessoas com demência (...)

Apesar de sabermos que a prevalência dos quadros demenciais está intimamente relacionada com o aumento da esperança média de vida, e de ainda muito se desconhecer acerca dos seus mecanismos subjacentes, da sua prevenção e o do seu tratamento, sabemos também que a demência é um quadro clínico complexo, associado a múltiplas causas com várias apresentações, e não apenas uma inevitabilidade do processo de envelhecer.

Segundo dados da Organização Mundial de

Saúde, existem em todo o mundo 47.5 milhões de pessoas com demência, sendo Portugal o 4º país da OCDE com mais casos por mil habitantes (cerca de 19,9 pessoas), valor com tendência crescente nas próximas décadas. Esta realidade, que se nos apresenta cada vez mais frequente, exige uma compreensão global e especializada sobre esta matéria, de modo a detetar precocemente os processos demenciais em curso e agir eficazmente de forma a potenciar as capacidades do indivíduo e melhorar a sua qualidade de vida, não podendo esquecer as limitações que o desconhecimento médico-científico ainda nos impõe.

Do ponto de vista técnico, falar em demência é falar de défices cognitivos, que podem ocorrer em maior ou menor grau, em qualquer domínio cognitivo – a memória, a linguagem, a orientação, a atenção, a praxia (capacidade de executar gestos ou movimentos direcionados a um objetivo), a gnosia (capacidade de reconhecer o significado dos estímulos sensoriais), a função executiva (capacidade de planear, iniciar e concretizar um objetivo, gerir problemas novos, inferir emoções e prever comportamentos) e a capacidade visuo-

constructiva (capacidade de construir de figuras tridimensionais).

Torna-se assim necessário fomentar a manutenção das capacidades cognitivas no seu máximo potencial (...)

Para além das funções cognitivas afetadas, em cerca de 90% dos indivíduos com demência, surgem ao longo do curso da doença manifestações psiquiátricas pautadas por alterações do humor (depressão, irritabilidade), do pensamento (delírios), da sensopercepção (alucinações, ilusões), da personalidade, da função motora e das funções biológicas (sono e apetite). Não raras vezes, é esta sintomatologia psiquiátrica a responsável pelo comportamento disruptivo (desorganizado e agitado) que tanto impacta o bem-estar do indivíduo e a relação com a família e os cuidadores, sendo a principal causa de institucionalização precoce.



Mas pensar em demência é pensar muito além do tipo, do diagnóstico ou do tratamento. Pensar em demência é perspetivar uma visão global sobre o envelhecimento, é estar atento a fatores tão ou mais importantes que as patologias mentais, é olhar para a pessoa e entender o indivíduo por trás da demência, possuidor de uma história, de uma biografia, de valores e vontades, e ávido por nos fazer perceber quais são as suas angústias, os seus anseios e as suas necessidades.

Torna-se assim necessário fomentar a manutenção das capacidades cognitivas no seu máximo potencial, e é sabido que estas estão diretamente relacionadas com a atividade social, com o convívio e com a preservação da identidade e do sentimento de utilidade. Trata-se de preservar a sua autonomia, o seu direito à autodeterminação, promovendo a integridade individual e encontrando um equilíbrio entre o declínio (natural ou patológico) das competências cognitivas e a preservação da busca de objetivos que os mais velhos desejem.

Não temos um segredo para prevenir a demência (...)

É necessário também revalorizar o papel da família e dos cuidadores, compreender o seu sofrimento e identificar reações imediatas de negação e medo, que apesar de, numa fase inicial, auxiliarem no processamento da dor, exigem a iminência de uma readaptação à nova realidade vivencial e à nova relação que se criará com a pessoa com demência. Procurar suporte, transmitir paciência, flexibilidade e securização são, muitas vezes, processos árduos experienciados pelo cuidador como frustrantes e fonte de culpabilidade, no entanto essenciais para que todo este processo se faça com a tranquilidade desejável.

Não temos um segredo para prevenir a demência, não temos meios para diagnosticá-la com certeza, nem medicamentos para tratá-la eficazmente e sabemos quão desafiante é esta curva da vida. Mas, enquanto aguardamos o avanço da investigação científica que nos permita estabelecer um novo paradigma nos cuidados às pessoas com demência, estamos seguros de que os cuidados que contemplem medidas de alta afetividade e conforto, maximizam a dignidade e a qualidade de vida e recolocam em destaque as matriarcas e patriarcas, plenos de sabedoria e merecedores de afeição.

Bárbara Baptista

Médica Psiquiatra

CELEBRAÇÃO DO DIA DE REIS

No dia 10 de janeiro o grupo musical “Os Cavaquinhos D’Alcântara do Porto”, atuou na comemoração do Dia de Reis da ANSE.



CELEBRAÇÃO DO DIA DE SÃO VALENTIM

No dia 14 de fevereiro foi comemorado o Dia de São Valentim na ANSE. A presença dos nossos Utentes deu um toque especial à comemoração desta data.



SABIA QUE:

Todos os anos ficam **40 milhões de Euros** retidos nos cofres do Estado que poderiam ser doados às IPSS. Ajude-nos a mudar esta situação ao doar 0,5% á ANSE

O QUE É A CONSIGNAÇÃO DO IRS ?

A consignação do IRS permite aos sujeitos passivos de Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares (IRS) atribuírem a uma instituição, sem qualquer custo para si, 0,5% do total do imposto que pagam ao Estado.

COMO PREENCHER O MODELO DO IRS ?

No quadro 11, campo 1101, da declaração Modelo 3 do IRS, assinale a opção **“Instituições Particulares de Solidariedade Social”** insira o NIF da ANSE (**500 868 557**) e assinale o campo pertencente ao IRS.

NIF 500 868 557

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"/>	1101	NIF	IRS IVA
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"/>	1102	5 0 0 8 6 8 5 5 7	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103		

SER SOLIDÁRIO NÃO CUSTA NADA

ABRACE A NOSSA CAUSA!

CELEBRAÇÃO DO CARNAVAL

No passado dia 1 de março, decorreu mais um baile de Carnaval na ANSE Maia. No mesmo dia na ANSE Porto, foi a vez de comemorar o Carnaval com a atuação do grupo “Os Cavaquinhos D’Alcântara do Porto” a dar o seu contributo à festa.



CELEBRAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

No dia 8 de março, oferecemos às nossas Utentes uma lembrança para comemorar o Dia Internacional da Mulher.

No âmbito desta comemoração, realizou-se uma exposição de homenagem a algumas das mulheres mais notáveis do movimento feminista de emancipação da mulher.



QUARESMA E PENITÊNCIA 2019

A nossa “Penitência” Quaresmal não pode consistir em (não) comer isto ou aquilo, mas em meter na nossa cabeça e no nosso coração os valores do Evangelho. É uma questão de amor...

Há muita gente que confunde o jejum com abstinência. Para muitos jejuar é não comer carne quando, na realidade, é simplesmente não comer todo o dia ou privar-se voluntariamente de uma refeição principal.

O jejum vale por uma finalidade, que pode ser diversificada. Os profetas jejuavam para se prepararem para as comunicações divinas.

(...) o jejum era uma prática que dizia da fome que se tinha do Messias (...)

Nas horas críticas da sua história, o povo Judeu exprimia com o jejum a confiança de que Deus o viria socorrer. Também pelo jejum manifestavam a tristeza e “simpatia” a pretexto de desastres nacionais, como a ruína de Jerusalém. O jejum era mais um grito de confiança, que se dirigia a Deus, para lhe dizer que tudo se esperava Dele. Mas também o jejum era uma prática que dizia da fome que se tinha do Messias e da sua ação.

Jesus também jejuou, não porque precisasse de se purificar ou preparar para alguma revelação divina, mas para manifestar a sua total dependência do Pai. Embora esta prática, não esteja muito de harmonia com o nosso tempo e a nossa mentalidade, sobretudo voltada para o gozo, para o prazer, o jejum também nos é necessário.

Se uns já são obrigados a fazê-lo pela força das circunstâncias, a todos esta prática é favorável, como forma de treinarmos e fortalecermos a nossa vontade, como meio de ascese, de elevação para uma maior solidariedade para com os que sofrem. Também não é só por não comer que se jejuar. Há muitas outras coisas de que nos devemos privar.

Ao percorrermos o novo testamento, vemos que é desta última fé (acreditar em pessoas) que consta a verdadeira fé (...)

Cristo é a luz que atrai os pagãos. Cada um sabe em quê e por quê... Quando dizemos, “eu acredito”, que queremos dizer com isso? Podemos acreditar em verdades ou em pessoas. “Aquilo em que se acredita” é uma coisa e, “em quem se acredita”, é outra bem distinta. Aquilo em que se acredita refere-se a verdades, mandamentos, dogmas. Em quem se acredita refere-se a pessoas. Aceitar as verdades é uma questão de razão, mas aderir a pessoas tem a ver com o coração e atitudes de vida.

Ao percorrermos o novo testamento, vemos que é desta última fé (acreditar em pessoas) que consta a verdadeira fé: Homem de fé é aquele que vive em atitude de lealdade, confiança e fidelidade a Jesus.

Esta era a atitude daqueles que encarnavam, na sua vida, a vida e prática de Jesus. É uma vivência. Uma prática. Uma tentativa de cópia da vida daquele a quem aderimos de coração e seguimos no dia a dia.

A (fé de cabeça) leva-nos a tranquilizar a consciência com o cumprimento e preceitos. É uma vivência “egoísta”, individualista. A fé pessoal em Jesus, “fé de coração”, leva-nos a viver e praticar o serviço aos outros em comunidade, na solidariedade, no cuidado a todos os homens e mulheres, sobretudo aos doentes, frágeis e mais desfavorecidos pela vida e pela injustiça humana.

Porque foi assim que Ele nos ensinou e praticou. Como seria desejável que os cristãos professassem todos os Domingos este credo...

Votos de Santa Quaresma em caminho à Páscoa da Ressurreição.

Diacono Jorge Moreira

II ENCONTRO DE CUIDADORES

No passado dia 23 de fevereiro, decorreu o II Encontro de Cuidadores da ANSE.

Agradecemos a presença de todos os participantes.



FORMAÇÕES CERTIFICADAS

No dia 6 de março, no Centro de Formação da ANSE, foi dado início à formação de “Procedimentos de Geriatria”. Já no dia 26 de março iniciou-se a formação “Prevenção e Primeiros Socorros”.



ATELIER DE CULINÁRIA

Uma das atividades com mais sucesso entre os nossos Residentes é o “Atelier de Culinária”.



ATIVIDADES NO EXTERIOR

O bom tempo que se fez sentir em fevereiro e março, permitiu a realização de várias atividades ao ar livre com os nossos Utentes, aproveitando o jardim e seus equipamentos.



TEAM BUILDING

Nos meses de fevereiro e março, reunimos os nossos colaboradores, numa iniciativa de “Team Building”, que teve bastante sucesso. Será mais uma iniciativa da ANSE a repetir com regularidade.



COMEMORAÇÃO DO DIA DO PAI

No dia 19 de março na ANSE, decorreu mais uma comemoração do Dia do Pai. Oferecemos uma lembrança aos nossos Utentes para comemorar esta data tão importante.



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



O SOL DA MEIA-NOITE

JO NESBO - DOM QUIXOTE

Jon sai do autocarro a meio da noite, num canto inóspito da Noruega, algures no planalto de Finnmark, tão a norte que o Sol nunca se põe. É ali que espera poder refugiar-se, junto do povo da Lapónia, até traçar uma estratégia para escapar ao Pescador. Até àquele momento, limitara-se a improvisar, pois temia que qualquer plano fosse descortinado pelo seu perseguidor. Mas não duvida de que, mais cedo ou mais tarde, o encontrarão.

Escondido numa cabana no meio da floresta, tudo o que separa Jon do seu destino é Lea e o filho, Knut. Lea ofereceu-lhe uma arma para se defender, uma cabana onde dormir e, mais importante do que isso, uma razão pela qual lutar contra o seu fatal destino. Mas à medida que o tempo passa, Jon percebe que os homens do Pescador se aproximam e é urgente encontrar uma saída.

Disponível nas livrarias

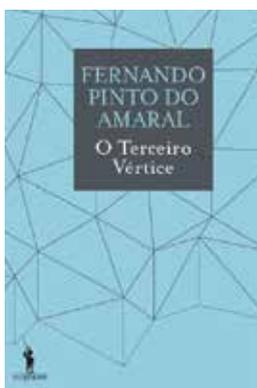


UMA QUESTÃO DE CONVENIÊNCIA

SAYAKA MURATA - DOM QUIXOTE

Keiko foi sempre estranha e os pais perguntam-se onde encaixará ela no mundo real. Por isso, quando a rapariga resolve ir trabalhar para uma loja de conveniência, a notícia é recebida com entusiasmo, até porque na loja ela encontra um mundo bastante previsível, que domina com a ajuda de um manual e copiando os colegas até na forma de falar. Mas aos 36 anos é ainda na mesma loja de conveniência que trabalha, e além disso nunca teve um namorado, frustrando as expectativas da sociedade... Embora Keiko não se importe com isso, sabe que a família e os amigos estão mais ou menos desesperados. Um dia, porém, é contratado para a loja um rapaz com o qual Keiko tem algumas afinidades. Sayaka Murata, uma das vozes mais originais e talentosas da ficção contemporânea japonesa, capta brilhantemente a atmosfera de uma loja de conveniência e satiriza as obsessões que regem a sociedade e a pressão exercida sobre as mulheres no sentido de cumprirem expectativas alheias, com o pretexto de terem uma vida «normal».

Disponível nas livrarias



O TERCEIRO VÉRTICE

FERNANDO PINTO DO AMARAL - DOM QUIXOTE

Uma poesia que remete para o mundo actual e para as suas novas realidades. Poemas sobre a vida nocturna e os espaços de encontros e desencontros, onde o amor espreita e se perde. O quotidiano e as fugas à fria realidade, os sonhos e a esperança, a juventude e o envelhecimento, o telemóvel e as redes sociais.

Com sonetos a lembrar Camões, e ainda com poemas de grande modernidade, este é um livro que percorre os três vértices de um triângulo: O Raio Azul, Paralelas Assimétricas e Peter Pan & Friends.

Disponível nas livrarias



O CAFÉ DE LENINE

NUNO JÚDICE - DOM QUIXOTE

Neste livro tudo é possível: uma solução ecológica para evitar o fim da imprensa em papel, a reabilitação das baratas a partir de um almoço com Arrabal, a descida ao último círculo do Inferno numa mina de cobre do Chile, onde Lúcifer espera por um subsídio de reintegração social, uma noite com Emma Bovary num quarto do Luxemburgo, Rousseau apontado como exemplo numa conversa entre Guerra Junqueiro e Lenine num café de Berna, a procura infrutífera de combates no campo de Waterloo atrás de Fabrice del Dongo, fugido da Cartuxa de Parma de Stendhal.

Uma obra fora do comum que, atravessando várias épocas, rouba personagens a grandes clássicos da literatura, e combina ficção, crónica, memórias e reflexão.

Pouco aconselhável para quem gosta do politicamente correcto.

Disponível nas livrarias

Criamos bem-estar

 **ANSE**

Residência Sênior

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

Informações



222 073 790

www.anse.pt

Serviços Incluídos na Mensalidade:

- 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"

